

## Entrevista a Lama Tashi Lhamo

Julián Peragón: Desde occidente nos cuesta reconocer las diferencias, en la forma o en la esencia, de las grandes líneas del budismo, Mahayana, Hinayana... ¿qué nos dirías? ¿En realidad hay diferencias muy notables?

**Lama Tashi:** La diferencia está en la forma de aplicar los medios hábiles o técnicas y en el criterio general. Un ejemplo clásico que ilustra bien la diferencia entre Hinayana, Mahayana y Vajrayana es comparar nuestro estado de confusión con un vaso con veneno. Según el Hinayana, en el cual lo principal es salir de la situación del sufrimiento, las técnicas o medios hábiles están enfocadas a la protección del sufrimiento aplicando la renuncia, se trataría de apartar el veneno de nosotros como algo dañino. A nivel filosófico, en el Hinayana las enseñanzas se enfocan desde la ausencia de identidad del yo, puesto que éste es la raíz del sufrimiento y el medio hábil es la protección respecto a no involucrarse en situaciones de peligro de la vida ordinaria, enfocando ésta en un entorno monacal; de hecho el ideal de vida sería el del monje.



En el Mahayana o gran vehículo hay unos medios hábiles que trabajan de un modo más amplio. Su visión filosófica es también la ausencia de identidad del individuo, pero también añade la ausencia de identidad de todos los fenómenos del universo. Hay un cultivo del amor y la compasión de una manera más amplia o universal. Para llegar a la comprensión de que todos los fenómenos carecen de identidad propia y para

entrenarse en el cultivo del amor y la compasión, la involucración en las situaciones de conflicto son necesarias, puesto que el roce con la vida forma parte del entrenamiento del bodhisattva, permitiéndole confrontar su tendencia al escapismo y otras situaciones, ya que si no hubiera ese roce con la vida no habría ocasión para practicar. Volviendo al ejemplo anterior, se compara a beber el vaso de veneno, pero éste no daña al practicante porque tiene el antídoto de que todos los fenómenos son vacuidad (carecen de identidad propia independiente).

Por último, el Vajrayana sería un aspecto del Mahayana en el cual hay unos medios hábiles o técnicas de yoga y otras procedentes tanto del tantrismo como del chamanismo tibetano (recordemos que el Vajrayana adoptó en Tíbet un estilo particular), pero cuya base es la misma que en los anteriores vehículos, es decir, la ausencia de identidad de todos los fenómenos y del yo, así como el cultivo del amor y la compasión de un modo amplio; sin embargo, allí donde el Mahayana entraría a relacionarse con el entorno en el cultivo de la compasión y en la apertura de corazón que le llevaría a madurar la apertura de conciencia y ver la no sustancialidad de todos los fenómenos, en el Vajrayana se añade el criterio de que todo es puro desde el origen. Uno se sitúa, a nivel del resultado, en el cultivo de esa visión pura que es consecuencia de la apertura de corazón y de relacionarse con los obstáculos de un modo distinto (no con aversión, sino como formando parte del camino), surgiendo una ausencia de temor al relacionarnos con las cosas de otro modo. En este caso, se dice que no sólo puedes

beber el vaso con veneno (al ser antídoto no hace daño), sino que incluso el mismo tóxico del veneno permite que puedas cultivar todas las realizaciones. Por eso, un símbolo del Vajrayana es el pavo real: se dice que las plumas del pavo real, su color metalizado, provienen de sustancias tóxicas que puede comer el pájaro, mientras que a otros les haría daño.

Lo que hay que comprender es que los tres vehículos no son excluyentes, sino que forman un proceso parecido a esas muñecas chinas que van encajándose una dentro de otra. Un practicante que considere que está en el Vajrayana aplica también las instrucciones del Hinayana y del Mahayana porque también son etapas de la persona. Uno no puede integrar ciertas cosas de repente, sino funcionar de un modo más perfeccionista, ya que si nos involucramos de un modo directo, la confusión puede ser más poderosa que nosotros, siendo en este caso lo correcto apartarse de la situación, aunque con la idea de que el aspecto negativo no está en la situación en sí, sino en el modo en que nos relacionamos con ella, utilizando la situación conflictiva no para cultivar la aversión hacia el mundo o hacia otros aspectos negativos, sino ver que es nuestra relación con la situación (como la falta de compasión, de sabiduría) lo que hace que esa persona se aparte.

Eusebio: ¿Se puede decir que en el vehículo del Vajrayana es el propio tóxico no que nos libera?

**Lama Tashi:** El tóxico no libera en el Vajrayana, sino que es incorporado como una cualidad. El practicante sería como un alquimista que puede transformar dicho tóxico. La transmutación viene del enfoque

del Mahayana, es decir, de la comprensión de la vacuidad y el amor y la compasión inseparables de la pureza fundamental de todo.

Eusebio: ¿Es esto aplicable a nuestro modo de trabajar los pensamientos en la meditación?

**Lama Tashi:** Nuestro modo de trabajar con los pensamientos no tiene ese nivel. En el sentido de utilizar la misma lucidez que percibe el pensamiento para incrementar la lucidez puede estar conectado, pero no es lo mismo, puesto que esto serían prácticas más avanzadas.

Eusebio: Tú enseñas a tus estudiantes la meditación Shiné desde la perspectiva de prácticas más avanzadas del Vajrayana como el Dzogchen o el Mahamudra. ¿Puedes hablarnos sobre ello?

**Lama Tashi:** Trabajamos con el Shiné desde una perspectiva más avanzada porque estamos potenciando la experiencia de la apertura y la claridad durante el proceso, así como la interrelación de los medios hábiles, que es un modo que nos acerca a la experiencia. En este caso potenciamos el amor y la compasión unida a la comprensión de no sustancialidad. Igualmente, para comprender la no sustancialidad también nos basamos en la lucidez desnuda de etiquetación. Todo esto son instrucciones de prácticas más avanzadas que el Shiné. Puedes acercarte a una práctica desde un criterio u otro y el que nosotros estamos trabajando es el Vajrayana. La manera de dar las instrucciones son del Vajrayana.

Julián: Para nuestra mente inquieta, la disciplina de sentarse en meditación es un

suplicio. ¿Qué pasos básicos aconseja la meditación Shiné para iniciarse en esta vía?

**Lama Tashi:** Eso siempre le pasa a todo el mundo que se sienta a meditar por primera vez. Lo que hay que hacer primeramente es seguir las instrucciones de alguien que tenga experiencia y mirar cómo te relacionas con la experiencia de estar sentado; por ejemplo, ¿de dónde viene la irritación? Muchas veces la irritación tiene que ver con el rechazo; en ese caso habría que cambiar el rechazo por un antídoto, como es la tolerancia y el abrir. Contra más abres, menos suplicio o irritación hay pues ésta viene de la lucha contra lo que aparece (normalmente el rechazo del pensamiento).

Pero si no hay que rechazar el pensamiento, ¿quiere esto decir que hay que dejarse llevar por los pensamientos? No, esto sería una distracción. ¿Qué tengo entonces que hacer? Hace falta un instructor; éste te va a decir que aproveches la irritación para darte cuenta de cómo te relacionas con los pensamientos para que cambies la manera de relacionarte con ellos.

Eusebio: Tu método trabaja simultáneamente el cultivo de la atención con un reconocer desnudo de etiquetación. ¿Hay que incorporar el movimiento de los pensamientos en la meditación? Alguna vez has dicho que lo realmente importante no es tener la mente en calma, sino descubrir la mente; sin embargo, ¿no es el objeto de la meditación llegar a la quietud o calma mental? ¿Cómo integrar el movimiento de los pensamientos dentro de la supuesta calma? En tus enseñanzas dices que el surgimiento del pensamiento y la sabiduría que reconoce

son simultáneos...

**Lama Tashi:** La práctica del Shiné es muy importante porque permite estabilizar la mente. Un ejemplo tradicional es comparar la mente al océano y los pensamientos al oleaje que hay en el océano. La práctica de Shiné consiste en serenar el océano. Para alcanzar esa serenidad, si vamos con la idea de que calmar la mente como si las olas que surgen en la mente son diferentes de la propia mente, nos lleva a un error; es decir, a buscar una calma en la cual el pensamiento y el espacio en que éste surge son considerados como algo diferente. Esto lleva a prácticas en la cual aparece una calma artificial que no está unida a la sabiduría que reconoce que el pensamiento es como una ola y la mente es el océano, es decir, mente y pensamiento son lo mismo. Esto es fundamental.

¿Por qué dice la Lama que no hay que ir a buscar la calma? Porque ir a buscar la calma es ir a buscar un pensamiento o idea a propósito de la mente. Cuando se parte de esa idea, uno rechaza lo que ve: si lo que ve son pensamientos, rechaza el pensamiento porque persigue una idea de lo que tiene que ser la meditación y fácilmente cae en procesos de retención de pensamientos o de intentar vaciar la mente de pensamientos. Ambos son errores. ¿Por qué? Porque el pensamiento es la claridad misma de la mente, y la naturaleza de la mente es claridad.

Eusebio: ¿Por qué hace falta serenar la mente?

**Lama Tashi:** Serenar la mente es extremadamente importante, puesto que nos permite descubrir cuál es la naturaleza de

la mente, es decir, qué es el pensamiento, qué es el espacio donde éste surge y cómo surgen los pensamientos. Ambas cosas tienen que ir unificadas. Hay que llegar a un estado de serenidad a través de la sabiduría que ve. Esta necesaria porque sin ella la mente es incapaz de penetrar en estados de profundidad en la meditación, y se quedaría en la superficie de la distracción del pensamiento. Sin embargo, un practicante avanzado, aunque descubra de vez en cuando un pensamiento, no se distrae, pues es capaz de utilizar la misma lucidez que ve el pensamiento para incrementar la lucidez de la práctica de la meditación, ya que unifica la lucidez con el espacio. Pero ésta no es la forma de meditar de un principiante. Para el principiante que considera que el pensamiento, el que piensa y el espacio en que surge son distintos, cualquier pensamiento que surja le atrae y se involucra en él. Entonces ve la ola pero no ve el océano; si viera que la ola surge en el océano y que ambos son lo mismo, no habría realmente distracción, sino que habría conciencia o sabiduría de la no separación entre el que ve el pensamiento y el espacio.

Las instrucciones que doy son Shiné para serenar la mente porque gracias a ello la mente se vuelve más dócil y nos obedecerá en las propuestas que le demos. Por ejemplo, si decimos, «lleva la atención al canal central», se situará en dicho canal, y así en las diferentes prácticas. Sin embargo, no solamente será dócil, sino que por el modo que tenemos de trabajar hay paralelamente una comprensión vivencial de cómo es la mente. Esto es extremadamente importante. Uno ve cómo surgen los

pensamientos, por qué surgen, cómo surge la agitación, cómo aprovechar la energía del pensamiento, cómo quedarse en la apertura clara de la mente, cómo integrar el movimiento como siendo parte de la naturaleza de la mente..., todo eso es fundamental para un meditador porque de lo contrario no descubre lo que es la mente en sí.

Eusebio: ¿Y es así como empiezas a trabajar con tus estudiantes?

**Lama Tashi:** Exactamente. Por eso el tipo de enfoque que damos es un Shiné que está impregnado de enseñanzas Mahamudra y Dzogchen. Cuando la mente sea dócil y pasemos a Vipasana o a otras prácticas superiores, el estudiante tendrá a la vez la sabiduría de haber vivenciado no solamente un estado de calma en el sentido de aquietamiento, pues hay muchas cosas que pueden calmar la mente, como recitar muchos mantras, una buena sesión de yoga, etc., pero no sólo se trata de aquietarla o despejarla: se trata de comprender directamente a nivel vivencial lo que es la mente. Podríamos leer un libro o un tratado sobre meditación, pero leer un tratado y vivenciar no es lo mismo. Vivenciarlo en ti es lo que te libera, porque ves y, cuando empiezas a ver, es como el que ve el truco a un ilusionista. Cuando se unifica la sabiduría que ve con la habilidad del entreno (la docilidad a la que va acostumbrándose la mente), acabamos desembocando en un Shiné con conocimiento, muy unificado a Vipasana, que es la práctica que viene a continuación.

Eusebio: Algunos estudiantes que asisten a tus cursos por primera vez te preguntan por qué no empezar a meditar directamente sin

soporte o por qué no comenzar antes con la meditación Vipasana. ¿Esto está conectado con lo que has explicado?

**Lama Tashi:** Naturalmente. Es muy fácil confundir la calma con estados de evasión o de sopor sutil. Si un principiante empieza a meditar directamente sin soporte, no descubre lo que es el sopor sutil y lo que es la evasión. Pero si tienes la propuesta de tener la atención en el soporte, ésta te muestra si caes en la evasión (porque en este caso no hay conciencia del soporte) o si caes en el sopor sutil (en este caso ves el soporte de una manera turbia). La conciencia de estar atento al soporte permite que el aspecto de la claridad no se descuide.

Eusebio: ¿La claridad tiene que ver con el movimiento? ¿Qué relación hay entre el espacio abierto y la claridad?

**Lama Tashi:** La claridad es también movimiento. El espacio y la claridad son lo mismo, es la apertura del desbloqueo de la lucidez; y este desbloqueo incluye movimiento, o sea, es el aspecto de energía del espacio (también podríamos descubrirlo como el juego creativo de la claridad).

Eusebio: Si los pensamientos son claridad y movimiento, ¿quiere esto decir que es positivo que se presenten pensamientos en nuestra meditación?

**Lama Tashi:** Hay que reposar y gozar de la claridad del pensamiento, no cabrearse con los pensamientos. En la práctica del Shiné no importa el contenido del pensamiento. Lo que hay que descubrir es que debido a nuestra relación con la apariencia del pensamiento que surge, da la ilusión de que

el pensamiento y el que lo percibe son autónomos. En cuanto surge la conciencia del pensamiento, y nos apegamos a la claridad que percibe, aparece el pensamiento (lo percibido) como si fuera algo autónomo. A continuación, parece que hubiera una cierta distancia o relación con lo que ves, y aparece entonces el apego y rechazo, la etiquetación conceptual, etc., pero todo ese proceso pasa por alto para nosotros normalmente, pues confundimos la etiquetación con la sabiduría, creyendo que aquélla es la inteligencia que ve y que el pensamiento es algo autónomo o diferente del que lo ve y del espacio en el que surge.

Por tanto, cuando una persona está meditando en Shiné, no se trata sólo de serenar el movimiento, sino de descubrir el proceso que hemos descrito. Descubrir este proceso es lo que libera la mente en el seno de la claridad serena. Una vez sucede esto, se puede pasar a niveles superiores de práctica en los cuales uno descubre que el que percibe y lo que es percibido no son autónomos, siendo capaz de dejar la lucidez libre de separación. Cuando además fusionamos esa lucidez con el espacio en tanto que no ejerce ninguna posesividad sobre el proceso de lucidez, entonces es cuando se puede empezar a vivenciar que el movimiento, el espacio y la claridad son a la vez. Si a la sensación de ilusión que nos da la apariencia del movimiento que parece que se manifiesta en un sitio y desaparece en otro, te das cuenta que es una ilusión, esa sensación desaparece.

Eusebio: “Es entonces, al reconocer que todos los fenómenos son una manifestación de la clara luz de la mente cuando

trascendemos la separación entre samsara y nirvana”, son palabras de tu maestro (Khenpo Tsultrim Gyamtso Rimpoché).

**Lama Tashi:** Exactamente. Consecuencia de esto es una habilidad en poder entrar dentro del movimiento emocional, dentro del juego de la propia mente. Uno cambia su manera de relacionarse con las cosas y es capaz de utilizar la confusión en el sentido de que puede ver que el mismo movimiento de la emoción (la sensación de que hay alguien a quien le está pasando eso) no es más que un juego de la mente. Sin embargo, con esto no estamos diciendo que no exista. La tendencia hacia el eternalismo, que es la fijación en la creencia de que las apariencias son autónomas y que existen por sí mismas, no es sustituida por una idea de que las cosas no existen (nihilismo); lo que uno descubre es el no bloqueo del juego claro de la conciencia y, en el seno de este juego de la apertura, aparecen todas las cualidades propias de la mente despierta (amor, compasión y todas las cualidades que son parte de la naturaleza básica del ser).

Julián: ¿Pero en realidad qué ocurre en esa experiencia cumbre de realización si es posible ponerla en palabras?

**Lama Tashi:** Hemos hecho un intento de poner en palabras, pero esto es peligroso porque damos de nuevo un objeto de referencia a la mente conceptual o intelectual, que intenta de algún modo poseer la experiencia a través de una idea. Esto es imposible porque la experiencia real trasciende ese proceso de la mente dual de conceptos. Lo único que podemos decir es -como ya hemos apuntado- que se trata de un estado de desbloqueo de la lucidez, de las cualidades

claras de la conciencia, la lucidez de que estas cualidades son dinámicas..., de igual modo que en un rayo de luz hay todos los colores del arco iris, cuando hablamos de claridad incluimos el juego de todas las cualidades de la conciencia.

Julián: Cuando iniciamos un camino espiritual entramos a menudo desde nuestro ego. Nos imaginamos el nirvana o la iluminación como un paraíso que no es más que el ideal del propio ego, de los propios sueños.

**Lama Tashi:** Exactamente es así. El descubrir esto está muy bien; es el primer paso para acercarte a la auténtica experiencia: el descubrir la diferencia entre imaginar algo y la realidad desnuda. La auténtica realidad es la realidad desnuda, «es lo que es». Entonces, en el camino espiritual, uno tiene que ir abandonando cualquier idea a propósito de «lo que cree que es», tanto en la expectativa de alcanzar algo como en los temores de no alcanzar (esto aparece a menudo en los textos budistas). El mismo proceso del sendero va limpiando las ideas que uno tiene sobre el sendero; es decir, yo ahora estoy hablando de una manera muy técnica, o intento explicar cosas, y paralelamente te das cuenta que el método, o el sendero, o las explicaciones, no son la experiencia en sí; no es nada más que un modo indicativo o algo que te ayuda a situarte, pero la experiencia en sí es natural en el sentido de que no es fabricada; desde luego, el camino espiritual no la fabrica, simplemente te marca una metodología para descubrir cosas y en ese descubrir vas abandonando toda idea o proyección respecto a aquello que

quieres descubrir.

¿Y cómo se consigue esto? Cada paso que das te va mostrando que el sendero es así, que es el irse desnudando de ideas o confusión respecto al camino o respecto a uno mismo.

Con esto me refiero – como bien dice Arjuna – al sentido de confundir la iluminación con los propios sueños (por eso uno de los libros que recomiendo leer es Más allá del materialismo espiritual, de Chögyan Trungpa Rinpoché, pues es fundamental para entender este tema).

Nosotros empezamos a practicar con una tendencia egocéntrica. Éste es nuestro punto de partida, no existe otro. Y a medida que vamos practicando, nos vamos haciendo conscientes de la dispersión con la que practicamos. Al ir liberando esta dispersión, la práctica te va acercando más a un estado de desnudez. Contra más desnuda es, más cerca estás de la experiencia y cuanto más cerca estás de la experiencia, más te das cuenta que era lo que era, desde siempre. Por otro lado, esto es chequeable; es decir, los pequeños momentos de experiencia que uno tiene, poseen ese mismo sabor, lo que te va asegurando que el sendero que recorres no es una fantasía más, sino que es verdadero.

Eusebio: En tus enseñanzas nos alertas a menudo sobre los peligros de confundir anhelo espiritual con ambición personal, convirtiéndonos en una ardilla que va guardando trozos de naturaleza en su árbol, pero no se abre a la naturaleza (cuando el ego ve un logro también lo guarda en su arbolito). ¿Quiere esto decir que ética y sabiduría hay que trabajarlas de forma

conjunta?

**Lama Tashi:** Efectivamente. La ética tiene que ver con el medio hábil, o sea, con el modo en que nos relacionamos con la situación. Este modo ha de ser a través del amor, la compasión y todas las manifestaciones que salen de él (generosidad, paciencia, etc.). ¿Por qué es esto así? Porque es comunicativo; es decir, esa tendencia a separar el sujeto que percibe y el objeto percibido, así como todo el juego de auto protección del ego a través de actitudes que son más de abrir y de comunicar con la experiencia es más fácil cuando el proceso de sabiduría va acompañado con un soltar nuestra identificación con el ego. Ayuda a reunir las condiciones favorables para que eso aparezca. Y además te ayuda a integrar todo aquello que vas experimentando de una forma progresiva (que normalmente suele ser el aspecto confuso de nuestro interior, como egoísmo, orgullo, celos, etc.); es decir, al comunicar con la experiencia, eres capaz de mirar la esencia de lo que hay de un modo en el cual detrás de esa mirada no hay un afán de destrucción o de aniquilar (eso sería un aspecto de aversión). Ese aspecto de abrir es, por un lado, un antídoto al aferro que da solidificación a las cosas y, por otro lado, un antídoto a la aversión que intenta apartar las cosas, solidificándolas también.

Julián: Quizás, desde la perspectiva de la meditación, el ego es un instrumento y no hay que destruirlo ¿Cuál es la función del ego para que no interfiera con nuestra esencia?

**Lama Tashi:** Ya que desde el principio el ego no tiene existencia propia, no se puede

destruir. No obstante, la cuestión a comprender radica en que el ego es una falsa percepción. El ego desaparece en un momento determinado, pero mientras está presente, en tanto que distorsión, es utilizado para descubrirlo, ya que el ego también es un síntoma que te muestra dónde está la distorsión. Es decir, la misma presencia del ego como proceso en sí nos muestra dónde investigar; pues si no contáramos con ese síntoma, no sabríamos dónde investigar. Esta investigación te lleva a ver que el ego no es nada más que un juego ilusorio, una aprehensión, un aferro que uno hace sobre una serie de situaciones o movimientos internos, dando la impresión de que hay alguien ahí. Por tanto, cuando se dice que hay que utilizar el ego durante el sendero, no se refiere a apoyarse en él para ir a otro sitio, sino a utilizar el mismo proceso para descubrirlo, pues es precisamente el ego el que te pone el lastre de descubrir lo que son las cosas. Cualquier momento de lucidez o toma de conciencia de algo, así como la sensación de que hay "alguien ahí que está siendo lúcido", es precisamente el origen del proceso del juego ilusorio de la dualidad. ¿Qué habría que hacer? Mirar dónde está "ése [sujeto] que parece que está siendo lúcido o consciente" de algo y descubrir que no se descubre nada [risas]. Cuando nos dicen "investiga y descubre algo", parece que tenemos que descubrir "algo" que podamos señalar con el dedo o coger con la mano; sin embargo, generalmente la investigación te lleva a descubrir que no hay nada que encontrar. Esto está muy bien, porque no tienes nada nuevo a qué cogerte. Entonces se fusiona el ver con el no encontrar, y ese no encontrar te ayuda a mirar de un modo un poco más

amplio (y, como en la meditación, encontrarte con el espacio abierto).

Julián: ¿Cómo puede ayudar las diferentes líneas de psicoterapia a la espiritualidad? ¿pueden complementar los métodos tradicionales de trascendencia?

**Lama Tashi:** La psicoterapia es muy útil. A muchas personas que empiezan la meditación les iría muy bien complementarla con la psicoterapia, ya que ayuda a ver patrones. Pero el problema surge cuando se solidifica el origen de donde surgen los patrones, pues en ese caso éstos no se puede liberar del todo.

Los métodos tradicionales de trascendencia ayudan a llevar un poco más lejos la psicoterapia, la cual es de por sí muy hábil para descubrir procesos del ego.

Eusebio: ¿Le falta a la psicoterapia el componente contemplativo propio de un camino espiritual?

**Lama Tashi:** Sí, le falta el aspecto de sabiduría (no porque sea estúpida, pues la psicología es muy inteligente) en el sentido de descubrir la ausencia final de identidad de los patrones, ya que al buscar un origen del patrón se solidifica – el patrón no es nada más que una interrelación, un aspecto que aparece, pero no es algo sólido en sí, es un juego más de la conciencia-. Esto no quiere decir que no haya que buscar un origen, pero sí ver que lo que te pasaba de niño y que ahora te condiciona puede servir para descubrir que estás relacionándote con las cosas a través de un patrón y eso te ayuda a liberarte; sin embargo, muchas veces lo que se hace es justificar la acción porque uno tiene un

patrón y entonces éste se solidifica de nuevo y se encuentra la causa (“la causa de tal cosa era que me pasó tal otra de niño”), pero de hecho estás perpetuando ese encarcelamiento, ese sufrimiento, debido al aferramiento al pensamiento de ese recuerdo, volviendo a redefinir el ego en relación al patrón. Creo que lo ideal sería la combinación de las dos cosas; es decir, para una persona que tenga problemas está bien que haga psicoterapia para descubrir el encadenamiento de una serie de patrones, pero hay que ir más lejos, hasta que descubra que ese encadenamiento en sí, a nivel último, no tiene sustancia, y sea capaz de soltarse. Eso es lo ideal.

Julián: ¿El terapeuta aquí en occidente se ha convertido en una especie de gurú? Tal vez es necesario clarificar términos. Nos preguntamos si es imprescindible el maestro en el camino espiritual y qué relación como occidentales podemos guardar con él/ella?

**Lama Tashi:** El terapeuta es un tutor y en cuanto te ayuda a salir de la confusión y te hace un bien, sientes un agradecimiento y un respeto sanos hacia él. Pero otra cosa es el gurú. Ya sabemos cómo es el mercado espiritual y los engaños tan fuertes que hay en él. Ahí está la responsabilidad del terapeuta: si ve que se mezclan neurosis dentro del proceso de la relación, tendrá que ir limpiando dicho proceso, igual que tendría que hacer un maestro.

Eusebio: ¿Hasta que el estudiante va descubriendo ese maestro en su propio interior...?

**Lama Tashi:** Sí. De hecho, en el contexto budista se dice que el maestro y el discípulo son inseparables y que el maestro

ayuda al alumno hasta que va reconociendo la inseparabilidad entre ambos. Esto hay que entenderlo bien: es un proceso de reconocimiento, no de tratar de erigirse el discípulo en el maestro, sino que a medida que el estudiante va descubriendo que su ego no es real, se encuentra con la naturaleza básica del despertar presente en su interior y ve que el maestro hacía de espejo de eso todo el tiempo; descubre que el maestro tiene la misma naturaleza que él, que son lo mismo, pero no hay ningún juego del ego detrás de este proceso. Esto va acompañado de un amor y un agradecimiento extraordinario.

Eusebio: ¿Esta devoción o amor incondicional se extiende hasta el resto de la realidad?

**Lama Tashi:** Exactamente. A todos los seres. Al descubrir lo que es el maestro, lo ve en todos sitios (en su interior, en el exterior..., y eso coincide con lo que hablábamos del Vajrayana sobre la visión pura de la realidad).

Eusebio: ¿Qué le dirías a una persona que medita por su cuenta, sin la guía de un maestro?

**Lama Tashi:** Que es muy fácil errar y perderse. Es como quien se mete en un desierto y no tiene ningún guía que conozca el camino. La mente es muy juguetona. Como decía Muktananda, la mente es a la vez el policía y el ladrón o, en nuestro caso, es el terapeuta y el paciente. Es muy fácil confundirse. Por otro lado, meditar es un trabajo bastante sutil y, como todavía hay muchas ideas equivocadas acerca de la meditación, hace falta un tutor que esté

bastante entrenado.

Eusebio: según las enseñanzas del Vajrayana “la clara luz de la mente es una experiencia directa que realiza el yogui cuando trasciende la dualidad sujeto-objeto, pero esta vía no puede ser objeto de enseñanza porque la naturaleza de la mente está más allá de las palabras y es inaprensible por el pensamiento; es por eso que sólo pueden ser recibidas gracias a la transmisión directa de la influencia espiritual de un lama a su discípulo animado de confianza y devoción” (son palabras de tu maestro, Khenpo Tsultrim G. Rinpoché). En la sociedad actual no se comprende muy bien este tipo de experiencia...

**Lama Tashi:** es una experiencia directa. Es como caer en la cuenta de algo cuando estás meditando, pero en este caso más intensamente. Te pasa sin ninguna idea de que te vaya a pasar, es espontáneo, sucede sin más. Es un reconocimiento, caer en la cuenta de algo.

Julián: A la luz de nuestro momento, de nuestra época actual llena de convulsiones sociales, guerras, globalización, poder, etc, ¿cómo interpretar las Cuatro Nobles Verdades que hablan del sufrimiento?

**Lama Tashi:** Como en cualquier otra época [risas], porque forma parte de la situación básica del individuo. Las épocas no cambian en este sentido. Recordemos que las Cuatro Nobles Verdades (la toma de conciencia del sufrimiento, ver cuál es la causa del sufrimiento, comprender que hay una salida y que hay un camino) forman parte de la estructura básica de la confusión, siempre ha estado presente en las diferentes

épocas. Nuestra época no es distinta a ese nivel.

Eusebio: Hablando de la cuarta noble verdad, ¿qué camino hay en nuestra época para salir del estado de confusión?

**Lama Tashi:** Para salir del estado de confusión hay que conectar con una vía espiritual que sea auténtica. Conectar con ésta depende del mérito acumulado en vidas pasadas. Cultivar una actitud que permita generar ese mérito es importante; es decir, una actitud en la que haya un interés por el beneficio de todos (no solamente de uno mismo) y una actitud de querer dejar de dañar a los demás y de entrenarte en hacerles el bien: esto es empezar a acumular energía positiva. Esa acumulación de energía positiva ayuda a que los velos vayan disminuyendo en tu mente y, cuando aparezca una persona o alguien que te haga entrar en contacto con un camino espiritual, ese mismo anhelo de clarificación y de hacer el bien hacen que sientas atracción por el sendero espiritual. Empiezas a recorrer ese sendero chequeando siempre si tu motivación ha sido la buena o no. Y de ese modo vas recorriendo el sendero, notando de dónde surge el sufrimiento (del aferro al yo, de la ignorancia, etc.)

Eusebio: ¿Se puede recorrer el sendero espiritual ayudando, por ejemplo, a las personas que pasan hambre, sin necesidad de practicar ningún tipo de meditación?

**Lama Tashi:** Claro. Eso también está ahí. Pero hay que tener en cuenta que en el enfoque budista se trabaja no sólo con el amor y la compasión, sino también con la sabiduría, el descubrir o mirar el juego de

la conciencia que genera la ilusión de un ego (que es quien entra en todos esos juegos). Por tanto, la salida definitiva del sufrimiento implica esa comprensión vivencial, porque es una vivencia directa. Cuando hay sabiduría, el modo de mirar a los demás es mucho más amplio y poderoso. Hay que crecer en ambos aspectos: compasión y sabiduría. Como dice el maestro Götsangpa en un cántico cuando habla de la compasión [se refiere a “Melodía de los ocho giros de la lanza”]: “agotadas las ambiciones egoístas nacen las olas de amor libres de conflicto, sin tristeza de desánimo o interés personal: estas cosas liberan la compasión, que “es como una lanza que libremente ondea en el espacio”. Respecto a “las olas libres de conflicto”, Khenpo Tsultrim Rinpoché comentó hace poco que nuestro amor y compasión en la actualidad está lleno de conflicto. Un ejemplo de esto es que normalmente sentimos compasión por la víctima pero no sentimos igual compasión por el verdugo. Si nuestra compasión de ayudar a las personas que pasan hambre (o cualquier otra) va combinada con madurez espiritual y sabiduría, nuestra acción compasiva tendrá un poder y una capacidad de acción inmensa.

Eusebio: ¿La sabiduría tendría que ver con el hecho de ser capaz de generar compasión también hacia el verdugo?

**Lama Tashi:** Sí, pero esta sabiduría se refiere a la comprensión de los procesos de la conciencia que hemos explicado antes. Es entonces cuando la sabiduría desbloquea la compasión, trascendiendo la idea de un ego involucrado en el proceso de la compasión. No es algo que te esté pasando a ti en relación a algo, sino que tú mismo encarnas

la compasión no conceptual de un modo completamente ecuánime, tú “eres compasión”.

Eusebio: Cada vez va más gente a los cursos de meditación. ¿Esto quiere decir que vivimos en una época más consciente?

**Lama Tashi:** No sé si es más consciente; lo que sí siento es que las tradiciones del Tai Chi, Yoga, Chi Kung y otras que han empezado hace unos cuantos años en occidente y que van cogiendo mucho prestigio está ayudando a que la población en general tenga menos miedo hacia lo oriental. Eso ha preparado el terreno para la meditación. También hay que tener en cuenta la figura del Dalai Lama que en el contexto del Budismo Tibetano se ve como alguien muy cercano y no suena como algo estrambótico o estafalario. Todo eso va quitando temores hacia la práctica de la meditación. Además, el hecho de tener nuestras necesidades materiales más o menos cubiertas, hace que las personas empiecen a notar que hay un hueco ahí (el hueco de la espiritualidad) y se acercan con menos temor al Budismo. Por otro lado, el Budismo se plantea de una manera en la cual no hay conflicto con el contexto en que uno vive ni con las tradiciones espirituales autóctonas. El Budismo, como ocurre en el Yoga o el Tai Chi, se presenta como una vía de conocimiento interior que no entra en contradicción con tus creencias (ya seas cristiano, ateo, etc.). Es una manera de acercarse a la espiritualidad muy sosegada, sin necesidad de creer nada “a priori”, sin separaciones entre lo sagrado y la vida normal, entre el aspecto de psicología (en tanto que investigación racional) y espiritualidad, etc. Parece como si todo se

estuviera colocando un poco en su sitio para aprender a meditar. Pienso que ahora hay más gente abierta a este tema porque se han perdido los prejuicios y tabús y, además, porque es un sendero espiritual muy integrador. ¿Tú que opinas? [risas].

Eusebio: Opino que la meditación es como un arte. Ese anhelo del que hablabas antes yo lo buscaba en el arte, que es como un inmenso bosque que, cuando se enriquece con la práctica de la meditación, se abre de par.

**Lama Tashi:** A mí me pasó eso que dices, ese perfume que sentía cuando veía una obra de arte era como una llave que se abría o una señal que me estaba haciendo. Ya he entrado en ese campo que me estaba señalando. Es una preciosidad esto.

Eusebio: La meditación es algunas veces un engorro, un trabajo, pero un trabajo gozoso.

**Lama Tashi:** Para los que nos ha picado el mosquito éste sí [risas].

Julián: ¿Cómo cultivar la ecuanimidad cuando el deseo, el miedo, la ilusión, el poder, el éxito están tan presentes en nuestra sociedad?

**Lama Tashi:** Esto conecta con lo que hemos dicho antes. La meditación ayuda mucho a eso porque te hace distinguir lo que es importante de lo que no lo es. Lo banal va cayendo por sí solo, así como el deseo, el miedo, el poder, el éxito..., todo eso va perdiendo importancia. En esa espaciosidad interna, la ecuanimidad va ganando terreno. Pero hay que distinguir entre ese proceso de maduración y el “tomar posturas”, todos

somos muy aficionados a “ejercer de”. Pero no se está hablando de eso, sino de un proceso real, y todo proceso real implica crisis, tomar conciencia respecto a cosas que quizá no te agradan: encontrarte con el deseo, el miedo, la ilusión el poder, como decíamos antes cuando hablábamos de utilizar el ego para notar la dispersión; pues aquí igual, no se pega un salto a la ecuanimidad ignorando el deseo, el apego, etc. [risas], sino viéndolos, vivenciándolos y dándote cuenta que generan sufrimiento y que la auténtica felicidad no está conectada con esto. De un modo natural va saliendo la renuncia y en esa renuncia va abriéndose algo y esa ecuanimidad surge de esa apertura.

Julían: ¿Cómo fue su experiencia de hacerte lama? ¿Encontraste el camino de forma fortuita o sentiste el destino abriendo paso? ¿Las mujeres lama lo tienen más difícil dentro de una jerarquía tradicionalmente masculina?

**Lama Tashi:** No tenía ninguna intención de hacerme lama ni nada de esto. No sabía ni lo que era eso. Encontré el Budismo a través de mi maestro en India [se refiere a Kenpo Tsultrim Gyamtso Rinpoché]. No sabía nada de Budismo, pero cuando lo encontré a él y empecé a escuchar enseñanzas sobre Budismo sentí que conectaba con algo muy profundo de mi ser, que era algo como si fuera mi propia familia. Es lo que estaba sintiendo y que vivenciaba a través del arte, pero no sabía expresarlo de una manera tan clara como cuando encontré las enseñanzas del Mahamudra, etcétera. Después de hacer el retiro de tres años y tres meses, en clausura, fui a Nepal. Mi intención era quedarme practicando allí

junto a mi maestro, pero las circunstancias no me lo permitieron; tuve que volver a España y, durante cuatro o cinco años, estuve alejada de Khenpo Tsultrim por diferentes circunstancias adversas que se iban presentando. Entonces fue cuando empecé a dar enseñanzas. Al ver que lo poco que sabía podía servir para algo, fue para mí un gran sosiego espiritual. Poco a poco, de una manera instintiva, fue fusionándose todo (el aprendizaje del retiro con las vivencias que estaba experimentando, las adversidades, etc.), y apareció la oportunidad de las enseñanzas que estoy impartiendo ahora. Me he dado cuenta que fue precisamente la bendición del linaje lo que me puso en ese lugar, y que era necesario todo aquello que pasó.

Entonces, respecto a la pregunta de si encontré el camino de forma fortuita o si fue el destino abriéndose paso... las dos cosas a la vez.

Julián: ¿Las mujeres lama lo tienen más difícil dentro de una jerarquía tradicionalmente masculina?

**Lama Tashi:** Sí si estás dentro de la jerarquía [risas]. Poco más habría que decir. Si no lo estás, pues no tanto. Además, yo tengo un gran apoyo de mi maestro y, como funciono de una manera autónoma, no me encuentro con esos problemas en la actualidad; pero si estuviese en contacto con la jerarquía eclesiástica, sí se nota que hay como una discriminación que poco a poco va desapareciendo. Hay que tener en cuenta que el contexto en el que nace el Budismo es una sociedad bastante medieval comparada con la occidental. Nosotros mismos, en occidente, tampoco somos muy ecuánimes

respecto al hombre y la mujer. Hasta hace poco, en la época de nuestras madres, para conseguir el pasaporte tenías que tener el permiso del marido. Y muchas otras cosas. Y eso fue antes de ayer. Es lo que pasa; sí, sí hay esto, pero por otro lado, como el Budismo es tan extremadamente abierto en sí, como mentalidad, permite una fluidez en el cambio que a lo mejor otras tradiciones no la tienen. O sea, que quizá en diez o quince años de integración del Budismo en occidente es capaz de evolucionar con rapidez, integrando nuevas formas de vida que quizá a otra creencia le costaría más.

Julián: ¿Entonces qué le dirías a las mujeres que se inician en el Budismo o en un camino espiritual?

**Lama Tashi:** Pues lo mismo que a los hombres [risas]. Nada más. Que descubran la auténtica naturaleza de su mente y que trabajen para cambiar las tendencias negativas en tendencias positivas. Y eso es todo. No hay ninguna diferencia. Es lo mismo.

### **Entrevista realizada por Eusebio Pérez Infantes y Julián Peragón**

*Lama Tashi Lhamo es una reconocida maestra española de meditación, con una gran experiencia en esta materia, de la que imparte cursos por toda España desde hace años. Realizó bajo la dirección de KALU RINPOCHE el largo retiro de tres años necesario para alcanzar la categoría de lama y ha continuado desde entonces perfeccionándose bajo la dirección de KHENPO TSULTRIM GYAMTSO RINPOCHE, uno de los más importantes maestros vivos de la escuela Kagyu del Budismo Tibetano. Viaja por toda España con un programa de cursos y*

*retiros que tienen lugar tanto en centros urbanos como en lugares apartados que animan al recogimiento. Hace un seguimiento personalizado de los alumnos, con entrevistas y formularios, para tratar de resolver los problemas que se presentan y hacer grupos lo más homogéneos posible, con vistas a una mayor eficacia.*

---

---

## **Constelaciones Familiares: Entrevista a Joan Garriga**

Julián Peragón (Arjuna): Hellinger se inserta dentro de la terapia sistémica lo que pasa es que él le ha dado todo un vuelco, ha establecido un paradigma nuevo ¿Cómo definirías las Constelaciones Familiares para alguien que no está introducido en este tema?

Joan Garriga: Seguramente, las Constelaciones Familiares es uno de los métodos más rápidos y efectivos que hay en estos momentos en el panorama terapéutico para ver, de una forma muy precisa, como son las dinámicas y las implicaciones familiares y cómo estas dinámicas y estas implicaciones contribuyen a mantener y sostener los problemas. También es un método sumamente rápido para mover estas imágenes familiares interiores que todos tenemos y que son determinantes, una manera de reordenarlas, es decir, de darles un orden a través de ciertos cambios en la

posición de las personas o de ciertos rituales y frases concentradas, de manera que la persona interioriza movimientos de solución o movimientos hacia la vida. Y una constelación sigue teniendo efectos y moviendo los hilos profundos del Alma aún después de mucho tiempo.

Arjuna: Cuando se realiza una Constelación la persona escoge en público a una serie de gente que representa sus figuras parentales y los elementos representativos de su familia pero ¿Cómo es posible que las personas del público que representan a estas figuras familiares sufran muchas veces los síntomas de aquellos a quien representan sin saber la historia previamente?

Joan Garriga: Este es uno de los aspectos más misteriosos e inexplicables de este trabajo. Una primera explicación es que los sistemas una vez constituidos tienen memoria propia y que las personas expuestas a un sistema son tomados por este sistema y reciben los sentimientos y las vivencias del sistema. El biólogo Rupert Sheldrake habla de campos morfogenéticos y afirma que la memoria está en el ambiente, en el contexto, en la forma en la que cristalizan las estructuras y los procesos, y que esta memoria puede ser captada. Ojalá pudiéramos levantarnos dentro de doscientos años y ver qué pasa pues todavía sabemos muy poco sobre como se transmite la información emocional o afectiva, más allá de la idea común de que opera por transmisión verbal o no verbal, y sin el riesgo de caer en

esoterismos baratos.

Arjuna: Significa que de alguna manera uno siempre lleva esta memoria a donde va...

Joan Garriga: Y que las personas que estamos expuestas a la creación de esta persona que es el cliente, que construye o está presente, tenemos también la capacidad de podernos insertar en su mundo de afectos, en su alma familiar y la mayoría de la gente si no se resiste se sienten tomados por sentimientos que se parecen enormemente a los sentimientos de las personas reales y generalmente esta imagen construida posibilita una idea, una vivencia y exposición nueva acerca de lo que pasa en la familia, desvelando y manifestando asuntos y vibraciones muy profundas, porque la teoría que previamente tiene el cliente -la teoría y también la descripción del problema que tiene el cliente- contribuye a mantenerlo. De manera que los representantes perciben movimientos muy profundos de lo que ocurre en el sistema.

Arjuna: De alguna manera, y lo habíamos intuido, el alma familiar es real, tiene una influencia.

Joan Garriga: El alma familiar es algo que

trasciende al individuo y que es una fuerza que une y dirige las vivencias, los guiones y los destinos de las personas que pertenecen a este sistema familiar y lo hace conforme a ciertas leyes, es decir a ciertos órdenes del amor que tienen que ser respetados para que el amor se logre.

Arjuna: Creo que hemos pasado por unas décadas donde se ha ensalzado al individuo.

Joan Garriga: Desde los años cincuenta y sesenta ha habido como una exacerbación de lo individual, del yo, pero esto es una falacia ideológica, un flujo sociopolítico, un fruto de los tiempos en el vaivén de la polaridad complementaria individuo-grupo. Es un posicionamiento ideológico pero no tiene nada que ver con los procesos existenciales profundos de las personas, porque las personas, aún y cuando creen que realizan el yo, están siendo leales a movimientos más amplios de su sistema familiar. La pertenencia al grupo familiar tiene la fuerza del fuego. Hay situaciones que las personas pretenden pasar por alto de una forma superficial y de una forma operativa, como por ejemplo un aborto o una separación, como si fuera un trámite, pero el alma se resiente y el mundo afectivo se resiente. Entonces en psicoterapia, desde hace muchos años, vemos por ejemplo en el tema del aborto que las mujeres que han abortado, y también los hombres, están heridos y sufren por esto y necesitan sanar su herida y asumir su culpa, cuando se sienten culpables, y poderle dar un buen

lugar a este niño que no tuvo la oportunidad de nacer, entonces se liberan de nuevo, pero hacerlo como un mero trámite no funciona. A veces de una manera inconsciente se castigan. Y también hay gente que cree que puede dirigir su vida y creer que uno es el dirigente de su propia vida es cuestionable, hay fuerzas muy grandes, familiares, sociales y a veces es mucho mejor entregarse a estas propias fuerzas en lugar de resistirse. De manera que tanto podríamos decir que dirigimos nuestra vida como que somos dirigidos. Y, aunque parezca paradójico, ambas cosas están bien y tienen su lugar. Decía un gestaltista francés consciente de los excesos del yo de las últimas décadas que era tiempo de pasar de nuevo de “una egología a una ecología”

Arjuna: Podríamos decir que uno de los primeros objetivos de este trabajo terapéutico es un redescubrimiento del alma, antes de sanarla es descubrirla.

Joan Garriga: El alma es una red de vínculos, una comunidad de destino unida por los asuntos del vivir y el morir, y en esta red de vínculos actúa una especie de amor ciego. Sería el amor del niño, para el cual lo más importante es asegurarse que pertenece y tiene un lugar en esta red de vínculos y lo más terrible que vive un niño es la posibilidad de que se le abandone, de que se le excluya. Para pertenecer asume los códigos y las reglas que le hacen perteneciente, entonces si uno es judío

odia a los palestinos y si uno es palestino odia a los judíos y si uno es del Barça desprecia a los del Madrid, y viceversa. Es decir asume como buenos y legítimas las posiciones de su grupo de referencia.

Arjuna: Es curioso porque en antropología estos datos se utilizan desde otro contexto. Un individuo que dentro de la tribu es marginado, rechazado y, evidentemente, en esas tribus no hay cárceles ni cuerpo judicial, pero basta que el grupo le niegue el saludo, el vínculo, para que esta persona se retire, se degrade y se suicide porque el vínculo es sagrado. Pero entonces ¿Qué precio tiene que pagar el individuo en esa red familiar?

Joan Garriga: También quiero decir que las Constelaciones ocupa un espacio dentro de la terapia donde se mira sistémicamente los hechos más importantes o más profundos de la familia y estos son los hechos del vivir y del morir o sea los hechos de la sexualidad y las subconsecuencias, que crean la vida y aseguran que se perderá esta vida, y también y a través de la sexualidad se establece la pareja, la descendencia, los hermanos, los nietos, etc. y a través de la violencia también la vida queda amenazada. Y también se construyen los vínculos a través del intercambio.

Arjuna: ¿Respecto a la violencia te refieres a la violencia introfamiliar?

Joan Garriga: No. Vinculo cuando hay violencia. Si un familiar tiene un asunto de violencia con otra persona que pertenece a otra familia también crea vínculo.

Arjuna: ¿Entonces la violencia vincula?

Joan Garriga: Sí, porque nos hace vibrar con la posibilidad de morir, entonces el agresor y su víctima quedan vinculados también.

Arjuna: Volviendo a la pregunta inicial, desde la prepotencia individual parece que uno no tenga que pagar un precio a esa red familiar y sin embargo en un punto anímico, del alma, de lo sutil, sí que hay que pagar un precio.

Joan Garriga: En las Constelaciones miramos tres aspectos, uno es el orden que tiene que ser respetado, que viene de atrás hacia delante, del pasado hacia el futuro y de arriba hacia abajo: que los padres sean padres y los hijos sean hijos. Y que el

marido sea marido y ocupe su lugar y que la mujer sea mujer y ocupe su lugar. Pero este orden queda trastornado muchas veces porque a veces un hijo toma una posición de padre de uno de sus padres, sobretodo si éste tuvo mala relación con su padre. A veces un hijo se ve llevado a ser la pareja invisible de uno de los padres si por ejemplo la esposa sigue implicada con asuntos de su familia de origen y no toma el lugar de esposa, entonces una hija toma el lugar de pareja invisible de su padre. Estos son precios que se pagan gustosamente por los hijos o por los posteriores, porque los hijos y los posteriores por amor a los anteriores se sacrifican, ya que el amor ciego y el vínculo más grande se da de hijos a padres. Entonces miramos el orden y también nos preguntamos qué personas han sido excluidas de este sistema y tienen que ser reintegradas porque sino la consecuencia es que otras personas las representen. Por ejemplo, si alguien dice que uno no cumple las reglas del grupo y que ya no forma parte de él (porque por ejemplo se ha casado con una persona de otra clase social) entonces vemos que en la generación posterior un sobrino, un hijo o un nieto representa a esta persona y también se casa con una mujer de otra clase social. A veces hay personas que son excluidas como por ejemplo niños que murieron jóvenes y que esto causa tanto dolor en el sistema que se olvida a este niño, es decir, el dolor es encarado a través de la negación, del olvido.

Arjuna: es decir que siempre se reproduce

una compensación...

Joan Garriga: Sí, siempre se compensa. En el alma familiar, en la familia y en el sistema familiar hay una ley que dice que nada ni nadie se pierde. Hay una instancia que se ocupa de que a nadie se le pueda retirar el afecto, la dignidad y el honor. Entonces cuando algunos hacen esto, otros posteriores dan lugar a estos que fueron excluidos representándolos y a veces nos encontramos con alguien que representa a alguien que murió joven y también quiere morir. Y luego también cuando hablabas del precio, nos encontramos a veces en las familias que ciertas desgracias familiares tratan de ser compensadas con otras desgracias, y por ejemplo si un hermano tuvo un accidente o nació discapacitado otro hermano por ejemplo puede decir "por amor a mi hermano yo también me limito". Lo que vemos es que el principal tabú es el de la felicidad, del bienestar, porque si uno se atreve a ser feliz se siente un poquito solo y culpable. En cambio si no es feliz se siente más cercano a aquellos a los que pertenece porque cómo ser feliz si nuestros seres queridos, nuestros padres y nuestros anteriores, a los que amamos profundamente, no lo fueron. Hay un código de lealtad que va por encima de los deseos personales. Si uno es infeliz en el fondo se siente inocente. Aunque en realidad los padres y los anteriores siempre se alegran de que los posteriores vayan más allá y les vaya bien. Es como el amor ciego del niño que no le deja ser feliz para estar cercano a los anteriores, entonces debe mirar de una forma más adulta y real a los padres y a los anteriores, para ver que éstos desean

que se desarrolle y sea feliz. Lo que cura es el amor que mira y ve verdaderamente al otro y entonces uno descubre que el deseo del otro es algo bueno para uno.

Arjuna: Leyendo libros de Hellinger pensaba que cuando un individuo de la familia percibe algo injusto, cuando se produce una injusticia ¿Cómo actúa en el alma familiar? ¿Dónde nos lleva el sentido de culpabilidad y, si esta culpa es rentable para el individuo o es simplemente neurótica o gratuita?

Joan Garriga: Cuando nos hacemos culpables porque hemos hecho algo que ha dañado, asumir la culpa es algo que cura.

Arjuna: En el caso de los abusos infantiles donde la víctima se siente culpable cuando no ha sido la agresora...

Joan Garriga: El caso de los abusos infantiles es especial porque la persona abusada tiene que hacer frente a dos cosas, primero es la culpabilidad porque el niño se pregunta que ha hecho él para que esta situación se produzca y segundo ver que la sexualidad es algo biológico, independiente también de la elección, es decir, una persona abusada tiene sensaciones sexuales que le llevan a una cierta confusión acerca

de cómo construir la sexualidad y respecto a la culpa la solución es que la víctima pueda reconocerse de nuevo como inocente y que deje la culpa a las personas adultas porque son quienes deben llevarlas. También la persona abusada, para estar bien, tiene que dejar atrás lo ocurrido y renunciar a edificarse a si misma desde un rol de víctima, ya que el victimismo genera compensaciones y derechos pero no da ninguna clase de felicidad real. El que se hizo culpable guarda su dignidad asumiendo su culpa y compensando el mal, si es posible. Siguiendo con las culpas en los sistemas familiares por ejemplo puede darse un abuelo que mató y nos encontramos a veces como un nieto expía esta culpa ya que el abuelo no puede mirar con buenos sentimientos a la persona que mató o darle un buen lugar en su corazón y el nieto mira a esta persona que fue víctima y a veces trata de expiar esta culpa muriendo él también para reunirse con la víctima.

En todos los sistemas familiares hay culpas extraviadas. Entonces lo importante es que cada persona lleve su propia culpa y la culpa no tiene que ser negada ni mutilada. Llevando la culpa encuentra de nuevo su dignidad y la culpa es diferente del sentimiento de culpabilidad porque las personas que tienen mucho sentimiento de culpabilidad la mayoría de las veces lo utilizan como disculpa pero ésta no es una actitud adulta, ni madura.

En cambio asumir la culpa da fuerza y es un peso que la persona lleva con dignidad porque hizo algo que dañó a otra persona.

Arjuna: ¿Cómo se debe asumir la culpa?

Joan Garriga: Es un proceso interior donde la persona reconoce la culpa y si puede la repara.

Arjuna: Es decir, la reparación es la que sana la culpa.

Joan Garriga: Cuando es posible sí. Incluso los asesinos, que ya no pueden reparar su culpa, tendrían que asumir que su vida ya no es tan valiosa y dedicar su vida a tareas peligrosas porque su vida ya no vale tanto, porque en el plano del alma en cierto modo ya está muerto, porque su alma queda atada a la de su víctima. Y la paz definitiva se logra con su muerte.

Arjuna: En las Constelaciones hay algo de mágico y de ritual, difícil de explicar desde lo racional o desde los cánones habituales de la psicología o incluso del psicoanálisis ¿Cómo entender esta magia?

Joan Garriga: Creo que sería como una revolución psicoterapéutica, incluso algo con tanto impacto en la cultura como el

movimiento psicoanalítico en su tiempo. Las Constelaciones confirman que muchas cosas que nos pasan hunden sus raíces en movimientos invisibles, subterráneos, donde la fuerza de los vínculos y la fuerza del amor tienen una dimensión enorme.

Establecidos en el nivel superficial creemos que hacemos nuestras elecciones, pero hay dinámicas muy sutiles y muy ocultas en las relaciones humanas que nos llevan a posicionarnos en la vida de una cierta manera. La Constelación es un método rápido para desvelar estas dinámicas, este mundo subterráneo.

Arjuna: Lo cierto es que todo este nuevo lenguaje ha provocado ampollas en ciertos niveles como en el mundo feminista o intelectual ¿Por qué en realidad hay una jerarquía dentro de la familia? ¿El padre es el cabeza de familia? ¿Podemos considerarlo como una estructura de la sociedad patriarcal? ¿El poder está localizado o es circulante?

Joan Garriga: Hellinger mira el trabajo también de una forma fenomenológica y por sus efectos, y existe la constatación de que en la mayoría de los sistemas familiares hay más armonía y las personas se sienten mejor si el hombre toma el primer lugar, pero también hay sistemas donde no es así y es mejor que la mujer tome el primer lugar. Pero no es algo ideológico o donde la ideología pueda estar primero, sino que cuando se construye la

Constelación se mira como las personas están mejor y generalmente es cuando el hombre tiene el primer lugar. La explicación sería que el hombre hasta ahora ha sido el proveedor. Otra razón sería la de compensar el enorme poder que la mujer tiene, porque la mujer en el ámbito de la afectividad y en el de la familia tiene un peso específico mucho mayor que el hombre. Es decir, en cierto sentido las mujeres son más importantes.

Arjuna: Desde el ámbito antropológico la mujer en el fondo es la reproductora de la sociedad, la que tiene la capacidad creativa. Cuando dos tribus pelean, para hacerse daño realmente van a raptar precisamente a la mujer joven, porque es ahí donde se hace más daño a la sociedad, en la base reproductiva.

Joan Garriga: Hombre y mujer son distintos y a veces cuesta respetar la manera en que son distintos y hay una lucha soterrada también entre hombre y mujer.

Arjuna: La mujer en nuestras culturas de sociedad patriarcal cuando se casa va a la familia del marido (nuestras sociedades son patrilocales), de alguna manera pierde el vínculo con sus familiares. ¿No se produce un desequilibrio en su alma desde esta concepción?

Joan Garriga: Cuando una pareja constituye una familia propia tanto el marido como la mujer deben dejar la familia de origen y darle prioridad a la familia nueva constituida. De todas formas Hellinger nos dice que funciona mejor cuando la mujer sigue al hombre, a su familia, a su cultura, a su religión y a su país que cuando un hombre sigue a la mujer. La idea es que el hombre se debilita porque ya es más débil que la mujer.

Hellinger es más fácil de entender cuando se participa en el trabajo práctico porque si se convierte en discusión ideológica vemos que las posiciones ideológicas, además, están apasionadas por el grupo de referencia al que uno pertenece. En una constelación los movimientos se despliegan sin instrucciones previas y lo que se mira es que es lo que hace sentir bien a las personas y cómo se sienten fuertes y bien orientadas.

Arjuna: Hellinger habla de tres dinámicas de fondo: “te sigo a la muerte”, “prefiero morir antes que tú”, y «expiación de una culpa personal». ¿Puedes ampliarnos estas dinámicas?

Joan Garriga: Hellinger habla de estas tres dinámicas cuando se refiere al suicidio o a movimientos hacia la muerte o a ciertas enfermedades. Es decir la “te sigo a la muerte” significa que una persona se siente

vinculada con una anterior, por ejemplo un hijo puede seguir a su padre al que perdió cuando tenía tres años, entonces sintiéndose atado a su padre hay una parte de él que desea morir para reunirse con su padre. La de “prefiero morir antes que tú”, es que un hijo por ejemplo –y esto es muy frecuente- percibiendo de manera inconsciente, invisible, que la madre quiere marcharse para reunirse con un hermano que murió por ejemplo, dice yo lo hago en tu lugar, yo muero antes que tú y enferma para que ella no lo haga. La última dinámica de «expiación de una culpa personal», por ejemplo, también puede llevar a la enfermedad y a la muerte al desear la muerte como expiación, por ejemplo, un asesino para reunirse con su víctima a la que está atado. Aunque a veces expian otros en lugar de los verdaderos culpables.

Arjuna: ¿Cómo entiende Hellinger la vía de la droga? ¿como una vía de autodestrucción?

Joan Garriga: Cada caso es cada caso pero como norma general es cierto que en casos de toxicomanía o alcoholismo, el hijo tanto hombre como mujer se resiente porque el padre no es reconocido ni respetado especialmente por la madre, y a lo mejor ya en la familia de origen del padre y de la madre el hombre no era reconocido ni respetado. En general, dice Hellinger, es mejor que los terapeutas que se dedican a rehabilitación de toxicomanías sean hombres porque para los toxicómanos está lastrada

la referencia masculina y entonces el hijo dice: no puedo tomar lo que viene de mi padre porque mi madre dice que es malo, aunque no se diga de una forma explícita. Entonces el hijo para ser leal al padre se vuelve como él destruyéndose o bien toma alcohol o drogas en lugar de a su padre. La toxicomanía y el alcohol también pueden ser a veces intentos de suicidio lentos. También tienen que ver las adicciones con las alianzas del padre contra la madre o viceversa, entonces el hijo queda atrapado en la imposibilidad de amarlos a los dos al mismo tiempo. Hay una guerra encubierta y el hijo ante esta herida o vacío puede sustituirlo con drogas. Cada caso es único y es difícil generalizar.

Arjuna: ¿Qué hilos mueve el terapeuta en las Constelaciones? ¿Cómo se enfrenta a una Constelación?

Joan Garriga: Es muy importante la actitud terapéutica. Es un trabajo donde el terapeuta necesita un desarrollo como persona y como terapeuta; es muy difícil ser un terapeuta novel en este método, pues lo importante es la actitud y ésta debe ser una donde no haya ni tan solo la pretensión de ayudar y donde al mismo tiempo tampoco el terapeuta se asuste ante las fuerzas, los movimientos profundos y los secretos familiares. Además el terapeuta no debe caer en compasiones baratas que a menudo pretenden los juegos psicológicos de las personas.

Arjuna: ¿Qué quiere decir Hellinger con aliarse con el malo?

Joan Garriga: Cuando dice de aliarse con el malo significa que aquél que en la teoría del cliente aparece como el despreciado merece la mayor atención por parte del terapeuta porque el terapeuta da un lugar bueno a todos, y aquellos que son rechazados o criticados generan en el terapeuta un movimiento más amoroso. El terapeuta en lugar de comprarle la teoría al cliente desarrolla sentimientos positivos hacia el despreciado. El terapeuta intenta mantenerse impecable en el ejercicio de dar un buen lugar a todos los que forman parte.

Arjuna: La pareja según nos dicen todos los indicadores está en crisis ¿qué es lo que no se tiene en cuenta? ¿Confusión entre amor y deseo o entre dar y recibir?. ¿Cómo se ve la pareja desde este sistema?

Joan Garriga: Yo creo que las dificultades en la pareja tienen que ver con desequilibrios en el intercambio, entre el dar y el tomar, un desequilibrio en el intercambio lleva a que las personas se sientan desiguales en su valor y desde la desigualdad la pareja no es posible.

Hay conflictos o dificultades también porque traen implicaciones y lastres de sus respectivas familias de origen y estos son muy difíciles después de sostener por la otra parte. Hay personas que ni siquiera pueden estar presentes en la nueva familia que han constituido porque sus ataduras son demasiado fuertes. Siempre uno se casa con toda la familia de origen del otro. Las Constelaciones actúan aquí observando las implicaciones de la familia de origen y cómo se da el intercambio entre la pareja, mirando también si en la historia de la pareja hay heridas graves como abortos u otras heridas que pueden haber lastrado la posibilidad de que la pareja siga su camino de crecimiento.

A veces hay también aprendizajes afectivos y pautas de relación según modelos infantiles que constriñen y generan malestar. En la pareja siempre está el amor, lo que pasa es que, cuando hay dificultades, este amor se manifiesta a través de pautas negativas que dañan y debilitan a las personas. Cuando va bien se manifiesta a través de pautas positivas que nutren y favorecen a las personas. A veces es necesario revisar las pautas negativas, que son patrones de posicionamientos manipulativos, sentimientos secundarios, formas de perder el poder personal y de manipular a los demás, que pueden llevar a que los dos se sientan mal a pesar de que se quieren. Se debe entonces deshacer estas pautas.

Y luego está el Orden, sobretodo cuando hay hijos: la mujer toma su lugar como esposa, el hombre como esposo y los hijos como hijos, y los hijos están en otro nivel inferior. Así se sienten bien.

Arjuna: Por momento, por época o por generación hemos tenido grandes confusiones, el modelo antiguo donde la mujer era sumisa no nos sirve y por otro lado los hombres hemos tenido miedo a perder privilegios y quizás no hemos tenido el mismo ritmo en cuanto a actualizarnos o a cambiar de patrones. Quizás aquí se puede dar un desencuentro por generación, cultura o momento histórico ¿cómo lo ves?

Joan Garriga: Sinceramente pienso que las mujeres no han avanzado nada y los hombres tampoco pues seguimos siendo la misma clase de estúpidos que éramos hace cien o doscientos años. Las mujeres han hecho un refinamiento muy inteligente acerca de cómo joder a los hombres y mantener su poder y los hombres también han tratado de refinar sus instrumentos para mantener su propio poder y mantener una cierta dignidad entre las mujeres (risas). De todos modos el discurso social y político no me interesa tanto comparado con los entresijos de la intimidad, donde se da el mayor gozo y los más agudos sufrimientos.

Arjuna: Entonces, ¿dónde queda el amor?

Joan Garriga: El amor es un suceso real que se da entre dos personas, un encuentro en la vida donde no hay ideologías posibles.

En un cierto nivel todo es amor y bendición en la vida. Como decía Rilke todo es celebración y cántico si uno no se resiste a lo que es. Pero para las parejas es mejor que no lean ni revistas basadas en las relaciones de pareja o que no lean libros acerca de la evolución del amor en los últimos años. La propaganda de género y los modelos de las revistas únicamente confunden. Ayuda lo experiencial. Pero si creo que los libros de Hellinger contienen un puñado de ideas sensatas sobre la pareja.

Arjuna: El deseo es algo que nos sucede, que forma parte de un nivel arquetípico, te enamoras o no te enamoras. No puedes decir mañana me enamoro a las doce porque lo necesito. Sin embargo el amor es una conquista, el otro tiene otro ritmo, otro pensamiento... El deseo quizás nos acerca al otro para poderlo amar, pero creo que el amor no está dado como nos han vendido, como en las películas...

Joan Garriga: Efectivamente el amor es un logro, una realización y ojalá el amor se realice porque se logra un cierto bienestar, porque somos capaces de amar lo imperfecto. Para amar lo imperfecto también es necesario a veces no ver demasiado. Esto lo decía Hellinger últimamente en Mallorca y vendría a ser que es mejor que el amor siga siendo un poquito ciego en la pareja. Al principio el enamoramiento es ciego, después las personas empiezan a ver (y resulta que lo que ven no es muy agradable)

y esto tampoco conviene tanto, porque el amor sería como decir puedo verlo pero hago como si no lo viera.

Arjuna: Hellinger dice que el hombre necesita ser honrado.

Joan Garriga: No se refiere solo al hombre como varón. Todos los seres humanos necesitan ser honrados, respetados y reconocidos, tanto el hombre como la mujer, sin diferencia. En una alma, en un grupo familiar, en una organización, en un país, todas las personas están bien cuando todas son honradas, respetadas y tienen su dignidad. Hellinger cuando habla de honrar se refiere a honrar al padre y a la madre, y significa honrar lo anterior y tomar lo que viene a través de ellos, que es la vida y mucho más.

Arjuna: Una última pregunta, ¿tú dirías que el individuo dentro de la familia tiene que tomar un relevo, intuitivamente, como parte de su destino, para ir hacia adelante?. Te cuento un poco mi experiencia, mi familia pobre, humilde, campesina, con muchas generaciones sufriendo, cogiendo la oliva, entonces este sufrimiento en mí por haber topado con una época privilegiada, donde he podido estudiar y he podido beneficiarme de los avances de la sociedad del bienestar, necesariamente ¿tengo que tomar ese relevo,

ese sufrimiento y llevarlo a buen puerto?  
¿Darle dignidad a ese sufrimiento? ¿El  
individuo debe hacer el esfuerzo de  
entender su alma familiar, tomar un testigo  
de ella y llevarlo a una situación más  
digna?

Joan Garriga: Creo que el individuo ya  
tiene mucha tarea con su propia vida y  
quizás tampoco sería correcto decir que  
hubo tanto sufrimiento porque la vida  
siguió y hubo también alegrías y asumieron  
la vida que les tocó vivir y la vida siguió  
su curso. Y tú asumes la vida que te toca  
vivir y asumes tu parte de sufrimiento  
cuando te toca dolor y tu parte de alegría  
cuando te toca alegría y nadie puede decir  
impunemente que tu vida es mejor a la de  
ellos o la de ellos mejor a la tuya.

Arjuna: Pero por ejemplo, mi padre trabajó  
nueve años de día y de noche durmiendo tres  
horas por la mañana y tres horas por la  
tarde para hacerme crecer. Esto a mi me da  
fuerza para no dormirme.

Joan Garriga: Tu padre se desvivió para que  
tú pudieras desarrollarte bien y tú le  
puedes corresponder desarrollándote bien.  
Puedes respetar su sacrificio y como era  
una forma de amarnos y de amarte y puedes  
sentir gratitud. Y puedes corresponderle  
siguiendo tu propio camino y haciendo lo  
tuyo y estando seguro que él se alegra si  
tu ya no tienes que sacrificarte tanto,

aunque saber sacrificarte forme parte, seguramente, de tus capacidades. Todos los hijos deben corresponder a sus padres desarrollándose bien incluso cuando los padres hayan sido mucho más descuidados que el tuyo, porque lo principal es que los padres te han dado la vida.

Aunque las condiciones de crecimiento fueran muy difíciles, ningún hijo está imposibilitado para desarrollarse de la mejor manera posible y los padres generalmente se alegran de que a los hijos les vaya bien.

Arjuna: Gracias Joan por hablarnos de este alma familiar que necesita ser comprendida y sanada.

#### BIBLIOGRAFÍA DE BERT HELLINGER:

«Felicidad dual»

«Lograr el amor en la pareja»

«Reconocer lo que es»

«Religión, psicoterapia, cura de almas»

«Órdenes del amor»

«El centro se distingue por su levedad»

Todos publicados por la Editorial Herder

#### VIDEOS PUBLICADOS:

«Redimir el pasado»

«Imágenes que liberan»

Videos publicados por el Institut Gestalt de Barcelona

Joan Garriga es psicólogo y psicoterapeuta gestáltico. En su trabajo integra la Terapia Gestalt, la PNL, la psicología de los Eneatipos y la Terapia Integrativa desarrollada por Claudio Naranjo (de quién es discípulo y colaborador en los programas SAT) y el abordaje Ericksoniano. Desde 1999 trabaja con Constelaciones Familiares y Organizacionales despues de haber invitado a Bert Hellinger a presentar su trabajo en España. Dirige el Institut Gestalt de Barcelona (Verdi, 94 bajos) junto a Vicens Olivé y Mireia Darder y colabora asiduamente en actividades terapeuticas y formativas en otros centros y programas de España y Latinoamérica.



### **Julián Peragón**

Antropólogo,  
Formador de profesores de Yoga,  
Director de la revista Conciencia sin  
Fronteras,  
Creador del proyecto Síntesis, cuerpo  
mente y espíritu.

[Web del autor](#) · [Facebook](#) · [E-mail](#)

---

---

## El camino sufí: Entrevista a Oruç Güvens

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

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

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

Oruç: Naturalmente la música tiene una gran relación con el interior. Hay muchas clases de músicos. Hay músicos que se inclinan por una parte más sensible y sentimental, por ejemplo Ravi Shankar que es un músico indio que toca el sitar. Normalmente él prefiere la improvisación y no toca partituras. Cada momento que él toca está componiendo. Con

la improvisación hay una intuición en la que se recibe información, información que pasa a través de los humanos, al mundo. Por eso con la música intuitiva se puede curar y cambiar la emoción de las personas.

En cuanto a esta experiencia curativa de la música recuerdo que estuve viajando en la década de los 70 por pueblos del Asia central para conocer los músicos del lugar. Entonces vi como ellos curaban con su música de la misma manera que hacían sus antecesores. Eruditos antiguos como Al-Farabi, Ibn-i-Sina, Hassan Suuri y Abdul Meragi desarrollaron técnicas artísticas y musicales para recordarle al alma humana su belleza y unidad divina. Yo he comprobado posteriormente como esta música es aplicable a otros contextos culturales, por ejemplo aquí en occidente. Estos músicos del Asia central desarrollaron los Makams que son una amplia gama de tonalidades que poseen efectos curativos específicos en el ser físico, emocional y espiritual. Soy doctor en medicina y he realizado estudios empíricos sobre los efectos de estas músicas. Realicé trabajos con pacientes en la Universidad de Estambul. También colaboré en Berlín en el Urban Hospital. Los encefalogramas demostraron que los diversos makams de la musicoterapia tradicional generaban respuestas positivas tan intensas como los mismos fármacos.

Cuando la persona escucha música se produce un cambio en su sistema endocrino. Si la música te transmite alegría o calma se producen un aumento de endorfinas en el cuerpo que están relacionadas con el sistema inmunológico y el nervioso. También sabemos que cuando la música es extremadamente alta, cuando supera los 80

decibelios, atrofia una serie de neuronas del cerebro, produciendo taquicardias, cambios de humor, etc.

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

Oruç: La danza Derviche ya existía con anterioridad al Islam en Asia central. Los chamanes entraban en éxtasis a través de esta danza. Posteriormente evolucionó con el Islam. El nombre Derviche se aplica a los Sufíes islámicos.

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

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

del amplio mar del islamismo?

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

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

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

Oruç: La palabra Zhikr significa recuerdo. Al recitar los diferentes nombres de Dios recordamos lo que realmente somos, lo esencial de nuestra condición divina. Además trascendemos nuestro egoísmo e individualidad hacia un estado emocional de

mayor hermandad y solidaridad dentro de una comunidad. En el Corán se dice: «Si llamáis a Alá, Alá os llamará».

Julián: ¿Cómo es la vida de un sufí?

Oruç: Aparentemente lleva una vida igual a cualquier ser humano pero internamente mantiene un contacto con su interior y una relación permanente con su maestro. De alguna manera su cuerpo es un servidor de su alma y en las cosas más insignificantes, en los detalles de cada día de nuestra vida hay una experiencia con Dios. Desprende una gran humildad pues el sufismo es una conducta que busca llegar a la esencia de la espiritualidad.

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

Julián: ¿Cómo se inició en el camino sufí?

Oruç: Fue a partir de un sueño que tuve a la edad de doce años. Un hombre que no conocía se me acercó en el sueño y me colocó un violín entre los brazos. Me dijo que tocara y yo le dije que no sabía. Él

afirmó que sí sabía y realmente toqué el violín en el sueño y encontré mucho placer. A la mañana siguiente se lo conté a mi padre que me compró un violín. Antes de este sueño en casa mi madre cantaba y mi tío tocaba el acordeón, pero mi interés por la música nació de ese sueño. Después tomé lecciones en el instituto durante tres años. En un pueblo cercano había una fundación de arte y música turca a la que asistí. Me interesé por varios instrumentos musicales que utilizaban tradicionalmente. Después de mi formación académica estuve viajando y recopilando músicas tradicionales relacionándolo con la curación que hacían los chamanes cuando entraban en trance.

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

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

### Yoga: Entrevista de Yoga a François Lorin



Julián Peragón:

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

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

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

de lo que la memoria ha registrado.

Las llaves del Yoga son las que ha definido Patanjali, es todo lo que constituye el sufrimiento en la vida, siendo la omnipresencia del MIEDO la base principal. Comprender y sobrepasar el estadio en el que el ser humano está confrontado al miedo es una de las claves fundamentales del Yoga y es universal.

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

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

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

**F. Lorin:** No, yo creo que el Yoga es lo contrario del dogma (o lo opuesto al dogma), se puede traicionar un dogma pero no se puede traicionar un espíritu de búsqueda. Hay maestros del pasado que han

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

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

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

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

Cuando los alumnos pedían a Desikachar, su maestro, que pusiera un nombre a su

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

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

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

**F. Lorin:** Personalmente creo que ni Desikachar ni Krishnamacharya son seres «liberados», creo que son personas con una gran sabiduría práctica, y muy psicólogos, capaces de sentir perfectamente en qué punto de su vida se encuentra un ser humano y, en particular Desikachar -a quien conozco mejor-, capaz de crear una relación íntima en la que la relación misma es un factor muy importante para crear un proceso de transformación y de evolución, una forma

de intimidad afectiva o de relación amistosa que tiene una buena base (o que brinda un buen soporte), a nivel técnico, respiratorio, postural. La tradición de Krishnamacharya es muy rica, ha dado origen al Yoga Iyengar, Patabhi Joï, en particular éste último es conocido en Estados Unidos, pero son muy diferentes del Viniyoga.

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

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

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

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

profundizar?

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

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

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

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

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

**F. Lorin:** No voy a responder exactamente

pero hay un Niyama fundamental, porque si éste Niyama no está presente, los demás carecen de solidez, y es Satya: ser auténtico, ser sincero consigo mismo. Se puede mentir a los demás, si se hace conscientemente, pero en el momento en que te mientes a ti mismo se ha hecho el muro de Berlín entre tú y el Yoga.

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

Julián Peragón

---

---

### **Budismo: Entrevista a David Brazier**

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

David: Bueno creo que cualquier intento de interpretar el mensaje del Buda, tiene que basarse sobre ciertos supuestos. Según el intérprete así serán sus presunciones. El tipo de supuestos sobre los que yo he tenido tendencia a apoyarme son: En primer lugar que el Buda no era tan diferente de la gente de hoy en día y que la gente de aquellos tiempos no pertenecían a una especie diferente. Es cierto que la

sociedad de entonces tendría otras ocupaciones que las de hoy en día pero eso no quiere decir que fueran otro mundo. En segundo lugar, el Buda habló en un lenguaje convencional y común, no en un lenguaje complejo o académico y eso puede ayudarnos a desenmarañar algo de todas las imágenes y metáforas que utiliza.

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

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

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

Julían: Existe el mito de que la iluminación es un estado de no sufrimiento,

de estar más allá del bien y del mal. ¿Qué quiere decir con El Buda que siente y padece que es el título de su libro?

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

En la filosofía europea existe una noción procedente del filósofo Kant indicando que la virtud no tiene nada que ver con el sentimiento. Yo no apoyo esta teoría en absoluto sino al contrario. Fundamentarse en la virtud es un entrenamiento de los sentimientos y de las intuiciones. También

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

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

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

es actualmente, si el budismo asomase la cabeza en ella, tampoco sería una cultura implícitamente militarista. Estos son algunos de los cambios que son bastante fundamentales para su organización. Sería una cultura mucho más orientada hacia la comunidad. Creo que introducir budismo en nuestra cultura sería introducir un tipo de iluminación que sería un impacto revolucionario.

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

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

Gran cantidad de fenómenos culturales han surgido de este tipo de dialéctica, entre nuestro deseo de enfrentarnos a la realidad existencial y nuestro miedo a hacerlo, porque justamente llevan inherentemente

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

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

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

Julián: La ascensión de la mujer como fuerza social y motor de progreso y

consciencia es un fenómeno único históricamente en nuestras sociedades. ¿Qué cambios en el paradigma de la tradición religiosa conllevará este cambio social de la mujer?

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

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

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

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

Existen tendencias innatas que no son muy loables, así que no nos queda más remedio

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

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

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

David: El propósito de la meditación es el de proveernos de una mente tranquila, sabia, bien asentada y compasiva. Este entrenamiento es una forma de orientarnos con respecto a nuestro encuentro con la existencia, de forma que vayamos hacia ese encuentro frescos y abiertos de mente y

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

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

que posible que nos unamos a las luchas y las desavenencias que ya están ahí, que entremos en el círculo vicioso de las revoluciones de la gente que pretende llegar al poder, de los que están abajo y quieren subir arriba. Tratamos de ir por el mundo con la luz clara para no caer en esa trampa. Y para esto se necesita paz en nuestros corazones.

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

aquí nos queda el actuar. La meditación budista es una meditación extrovertida, es una meditación orientada a la acción. Es cierto que nos sentamos en nuestros cojines de manera estática y llevamos a cabo nuestro cuestionamiento personal pero con la finalidad de crear buen karma, acción positiva, para eso nos prepara esta práctica interior. Tenemos que entrenar nuestra mente si hemos de llevar adelante buenas acciones y andar por el camino recto.

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

Luis Carlos Rodríguez Leiva y Julián Peragón

Entrevista a David Brazier

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

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

EL BUDA QUE SIENTE Y PADECE

(Editorial Desclée de Brouwer)

---

---

## Yoga: Entrevista a Yves Mangeart



Julián Peragón: Ives me gustaría empezar esta entrevista preguntándote cómo te iniciastes en el Yoga y qué motivación te llevó a ello.

**Yves:** Me introduje en el yoga por un curso por correspondencia que me prestó mi hermano. Tenía 18 años. No estaba muy bien en mi cabeza. Hoy lo llamaríamos una depresión pero entonces no lo llamaban así. Ya no podía estudiar así que tuve que dejar mis estudios. Mi hermano se quedó con las 3 primeras lecciones y me dio el resto. Yo me puse a copiar haciendo los dibujos para devolvérselo pero sobretodo me puse a practicar. Hacía dos sesiones al día. Mañana y noche. Un año después, con 19, todo iba mucho mejor y quise hacer la mili para poder estar pronto libre. Allí estaba con 30 personas en la habitación y no podía hacer una práctica de yoga normal.

Era Madagascar y había siesta a la hora de más calor. Bajo la mosquitera yo hacía mis relajaciones y pranayama con los dedos (lo cual ya no hago). En aquella época había pocos libros de yoga en Francia. Me los leí todos. En lo que leí me llamó la atención el tema del no apego y su diferencia del desapego. Intenté vivir esto en lo cotidiano, tener a cada instante esa sensación de libertad. Me vinieron experiencias extraordinarias, contacté con las fuerzas del Universo, extrañas. Ese fue mi punto de partida en el yoga. Hice todavía mucho tiempo yoga solo hasta que descubrí el mundo de los profesores de yoga. En ellos encontré que el yoga era

algo exterior mientras que mi práctica era muy interior. Me enseñaron muchas técnicas que no conocía y las interioricé. Con esta experiencia, al empezar a ser profesor pronto me llegó mucho trabajo. Después de 3 años entre profesores, ellos mismos me pedían que enseñara en una de las escuelas. En esa época conocí a Roger Clerc, el yoga de la energía. Muchas de las cosas que yo vivía internamente se correspondían con esto pero él me daba el aspecto más técnico. Al cabo de un año, durante un seminario con él me pidió que dirigiera una escuela de energía. Para mí fue un regalo fantástico.

**Julián:** Es evidente que el concepto de energía dentro del yoga está muy presente pero, ¿qué diferencia podemos encontrar entre el yoga clásico y el yoga de las energías?

**Yves:** Yo he practicado yoga con todos esos distintos maestros pero el yoga de la energía es algo muy diferente . Al levantar el brazo por ejemplo puedo estar muy atento pero estar atento a la cualidad de energía que le pongo, esa atención interior es la que me hace percibir la diferencia, te lleva a un estado interior. Cuando estoy en esta energía vivo el estar en la vida, el ver el mundo diferente.

**Julián:** Esta relación con la propia energía es también una relación con el mundo, ¿no?

**Yves:** Exactamente.

Julián: El alumno que empieza en el camino del yoga de las energías ¿cómo percibe esta energía en su cuerpo, como vibración , calor..?

**Yves:** El aspecto más importante es llevar a la persona a vivirlo por dentro. Es una sensación que siempre se va moviendo, está en movimiento. La atención busca los movimientos pequeños, busca lo microscópico. A través del microscopio podemos ver que algo que parece fijo se mueve y lo mismo podemos notar que en nosotros hay movimiento , en el entorno, en las personas... Tenemos nuestra manera particular de mirar a los otros, al exterior, decimos «tiene el pelo negro, los ojos azules, pelos encima de los brazos...» Es una visión muy exterior, muy fija. Cuando estoy en el punto de encaje de la energía, la percepción del otro es algo muy vivo, totalmente en movimiento. En cada instante puede ser distinto.

Julián: En nuestra cultura es muy difícil vivir nuestro cuerpo porque hemos perdido la dimensión de sacralidad. Desde esta óptica ¿cómo se vive el cuerpo?

**Yves:** En el momento que yo busco vivir, todo es misterio, todo es desconocido. Y ese misterio es la puerta hacia el infinito y, es hacia lo sagrado porque cada realidad es sagradamente rica. Y, en esta dimensión de sagrado está la dimensión del misterio y de lo infinito. Puedo observar que cuando estoy en este silencio que va a surgir pasan muchas cosas extraordinarias. Hay un contacto con las personas absolutamente

fantástico. Sacamos emociones que nos bloquean, salen solas. Y la dimensión de profundidad y de riqueza es evidente.

**Julián:** A veces vivimos el yoga desde una dimensión muy física pero el mundo emocional es muy rico y lleno de energía. ¿cómo trabajar el mundo emocional?

**Yves:** Para mí ya el mundo de la energía es maravilloso. Aunque sea un mundo difícil de vivir no hay que condenarlo por eso. Lo mismo para el poder, aunque sea difícil de vivir no hay que excluirlo ni condenarlo. Lo mismo para el amor. Al contrario, si es difícil de vivir quiere decir que le tenemos que prestar más atención.

Para el mundo de las emociones lo que yo propongo es que las pequeñas emociones de que consta cada instante son un cambio de la química de nuestro cuerpo. Los científicos lo llamarán bioquímica, sinopsis...En un nervio la transmisión es como si fuera eléctrica, al final del nervio parece que se acaba, pero sigue, hay un espacio de vacío: la sinopsis. La transmisión sería como un chip que manda pequeñas gotas químicas que recibe el receptor y es lo que determina una nueva corriente eléctrica. Y cuando la sinopsis está a nivel de un músculo provoca la contracción.

Una experiencia que todos tenemos es mirar a un jugador de tenis y ver que cuando tiene confianza está feliz, el juego va bien, va rápido y en cuanto aparece una duda (ha perdido una pelota) las emociones cambian y la pelota va demasiado lejos o cerca. La transmisión nerviosa a causa de

la química ya no pasa igual. Es una demostración concreta de lo que pasa en nosotros.

**Julián:** Entonces, teniendo en cuenta este nivel de células y de conciencia, y desde el punto de vista de la enfermedad, detrás de la manifestación de cualquier enfermedad hay un nivel energético, un bloqueo energético, ¿cómo equilibrarnos, cómo curarnos a través de esta cuestión energética?

**Yves:** Para mí lo primero es retomar los propios poderes. Tenemos ciertos poderes que no consideramos como tal. Por ejemplo tengo el poder de beber, de tocar, de darme la vuelta. Todos estos poderes están ligados a una emoción. Si cojo este poder de mirar y, en lugar de mirar como siempre con una mirada desapasionada como si no hubiese emoción (aunque este aspecto ya es una emoción), retomo este poder y lo vivo con pasión y con placer siento inmediatamente que el placer puede cambiar a una persona. Son cosas evidentes, sencillas pero es bueno reconocerlas y vivirlas con conciencia. Y, si además podemos vivir esto en la dimensión de lo infinito y lo sagrado los efectos son extraordinarios.

**Julián:** ¿qué le dirías a una persona que tiene una enfermedad degenerativa, un cáncer...?

**Yves:** Todo depende de qué persona, no hay una respuesta general. Me ha ocurrido dos veces el tener una llamada telefónica de una amiga que era profesora de yoga y que conocía muy bien y decirme : «Ives , tengo

cáncer» con una voz en la que había mucha emoción de miedo. Algo muy fuerte cayó sobre mí. ¡qué alegría! ¡un cáncer! ¡estupendo! Silencio. La persona tomó conciencia gracias al golpe y me dijo «tienes razón, puedo hacer algo con el yoga» Y a las dos personas no fue a más el cáncer. Pero esto es evidente que no se le puede decir a todo el mundo. En estos casos sobre todo cuenta la intuición.

Julián: Tenemos miedo de recuperar todo el poder. ¿El yoga es una vía de poder?

**Yves:** Seguramente, el yoga es una vía maravillosa. El yoga es una suerte para todo el mundo. Es por lo que todos tenemos una gran responsabilidad de manera que el yoga cante y baile a través de nosotros y exprese una fuerza evidente, una inteligencia de situaciones. Por ejemplo el yoga tiene que tomar conciencia del aspecto económico de la vida. Se ha quedado demasiado al margen de la economía. Y el yoga se ha privado de tener ordenadores, videos, medios para expandir el conocimiento. El yoga es el punto de relación de Toda la Realidad. Este es el sentido que yo le doy. Aurovindo habla de yoga Integral. Hay que tomar conciencia de que cuando por ejemplo cogemos el coche para venir a un paisaje como este, maravilloso, estamos haciendo parte de yoga. Y cuando tomo el tren también es una bendición porque forma parte de esto que vengo a compartir con vosotros.

Julián: Pero también es cierto que nos ha llegado una imagen del yoga clásico donde

uno se retiraba del mundo, de negación del cuerpo, de no caer en el amor a través del otro...

**Yves:** Sí aquí tengo un ejemplo realmente llamativo. En los Yoga Sutra de Patanjali, en los yamas se habla de brahmacharya: castidad. La traducción es completamente falsa. Hay que dividir la palabra en dos. Brahma el creador y Charya El maestro. Brahmacharya significa ser creador, ser un maestro de creación. Y el texto de Patanjali dice «el que vive brahmacharya encuentra una energía infinita» y yo no veo el hecho de que no hacer el amor dé energía. Por el contrario vivo el hecho de hacer el amor como algo que me da mucha energía y cualquier persona que hace el amor puede sentir toda esa energía que se mueve, magnífica. En los Upanisads se encuentra una definición de brammacharya «hacer el amor con una mujer, en el placer, por la noche. Una noche energética» Nos dice que brahmacharya es realmente hacer el amor pero hacerlo poniéndolo en su lugar.

**Julián:** ¿Cuál es la diferencia entre tantra y yoga desde esta actitud ante el deseo y la sexualidad?

**Yves:** El tantra yoga yo diría que es el yoga de la energía, del Todo. Energía total, el universo es todo energía. Y el hatha yoga es el yoga de la energía, de la luna y el sol, de Shiva y Shakti, es un juego de polaridad, el juego esencial de la energía, como los poderes positivo y negativo de una pila.

Julián: Si volvemos a Aurovindo, ¿cuál es el mensaje básico que nos ha dejado?

**Yves:** El mensaje esencial de Aurovindo está en una frase de la vía divina esencial «el gran hecho del universo es el fenómeno de la conciencia» Cuando habla de conciencia habla de conciencia-energía. Para nosotros la toma de conciencia es siempre la toma de conciencia de la energía. No se puede separar la conciencia de la energía. Tenemos que darnos cuenta de que es lo mismo la toma de conciencia y el movimiento de la energía. Si estoy atento a mi izquierda y estoy atento a mi derecha, si doy un paso atrás veo que algo se ha movido y que ya no respiro de la misma manera. Si estoy en mi espalda o estoy atento a lo que pasa delante de mí, si estoy atento a mi respiración no respiro igual. Esto es una manifestación del cambio de energía.

Julián: Aurovindo ¿qué nos dice de la relación con la muerte?

**Yves:** Aurovindo reúne nuestra intención profunda de estar vivos, está muy atento a la realidad que se manifiesta en nosotros. Todos sabemos que nadie quiere morir así que él tiene en cuenta nuestro pedido profundo de vitalidad, lo que hay de vital en nuestro interior. En La Vida Divina, en el primer capítulo, el título de la Vida Divina es la aspiración. El texto central de este capítulo habla sobre que el hombre aspira a no morir. Aurovindo dice que dentro de la evolución del universo (de la cual está muy al tanto y ha redirigido el yoga en ese espíritu) el hombre debe encontrar en sí mismo y en la espiritualidad en su sentido más amplio, la

fuelle para transformarse como ser humano desde la misma célula, y no solamente en la célula sino como juego de todo el universo. Debemos encontrar esa fuente, ese origen e ir en camino hacia la capacidad de no morir, pero esto es algo que está por venir. La Madre que acompañó a Aurovindo cuando partió hizo una investigación apasionante a su manera para ir en este sentido y allí ha encontrado una llave muy interesante.

Julián: ¿no habría un camino de sabiduría en el hecho de aceptar la muerte como un límite creativo que nos permite el desapego y el no apegarnos a la vida, a la forma?

**Yves:** El fenómeno de la muerte lo vivimos todos los días. En unas pocas horas me voy a morir de este grupo, me voy a separar de una forma. Cada segundo tenemos millones de células que mueren y cada segundo también nacen muchas células. Por ejemplo las células óseas en el cuerpo en un mes han cambiado (lo he leído en un libro de biología). Tomar profundamente conciencia de estos fenómenos como algo que vive y como un poder que está en mí y que está en marcha ya es algo que ayuda a que las nuevas células no tomen enseguida un «golpe de viejo». Sólo tenéis que mirarme, yo me voy haciendo viejo pero con estas células nuevas. JA JA JA!!!

Julián: Pero ¿acaso la muerte no es una gran estrategia de la vida para renovar continuamente la vida?

**Yves:** Totalmente. La conciencia tiene mucho

que decir en este sentido de que las células mueren y nacen y que todavía no está todo dicho sobre la conciencia. Personal y simultáneamente yo investigo por esa vía, sobre la conciencia celular que se vuelve más microscópica, sutil, pequeña como por ejemplo el juego muscular en temas muy cotidianos. Por otro lado busco hacer un trabajo interior de conciencia como lo hacen los maestros tibetanos, es como si dejara mi cuerpo, una conciencia que no se limita a esta vida aquí, una conciencia que se eleva, mucho más amplia, una conciencia que está siempre ahí incluso después de la muerte. Y, además es capaz de dirigirse a nueva conciencia, a otro nacimiento donde el potencial de conciencia ya es muy rico. Esto es lo que ocurre con los tulku tibetanos (término sánscrito). Por ejemplo cuando el Dalai Lama en su vida abre su conciencia está en una tradición y en una enseñanza. Sabe que después de la vida en la que está ahora volverá a otra vida siguiente. Conecta con la intuición de saber ya dónde volverá a nacer y da indicaciones para que encontremos el lugar donde ha nacido. Es un gran juego de energía.

**Julián:** Me recuerda a muchos maestros chinos que dejan su cuerpo y vuelven periódicamente a vivir en su cuerpo. Los llaman los inmortales.

**Yves:** No conozco muy bien esa tradición. Hay muchas cosas misteriosas en la vida. Esta dimensión de misterio que nos abre al infinito es realmente esencial. Cada uno de nosotros se enriquece cuando se abre a esta dimensión. Uno de los mensajes esenciales que llevo en mí es que cada uno de nosotros

puede. Pero tenemos tendencia a proyectar sobre maestros (o lo que se dice maestros) en lugar de dirigirnos a nosotros y sentir que la responsabilidad es nuestra. Cada uno de nosotros es un ser magnífico que tiene todo el potencial del universo. Cada uno de nosotros para nosotros mismos somos el centro del universo.

Hay una frase que suele ayudar mucho en los cursos que doy en Francia y que después de expresarla la he encontrado en Aurovindo casi palabra por palabra . «Mi pequeño cuerpo y mi gran cuerpo. Vivir lo que hay en torno mío siendo yo mismo, realmente yo mismo».

Julián: ¿Cómo ves la relación que tenemos en occidente con los maestros?

**Yves:** Es nuestra proyección lo que hace los maestros. Es mucho más importante enseñar a cada uno que mire su propia belleza, su propio rol, de manera que no huya de su propia responsabilidad. Hay un texto de Nelson Mandela de cuando lo proclamaron presidente de África del Sur «nuestro miedo más profundo es dejar salir que somos realmente formidables, quiénes sois vosotros para no creer en esto, sois hijos de Dios» y yo añadido «y, que más queréis». Siempre hay esta tendencia a la proyección. Yo les digo a mis alumnos, me ponéis en un cuadro y colgáis el cuadro muy alto pero ¡cuidado! Cuanto más alto colguéis el cuadro más os va a doler el golpe cuando caiga sobre vuestra cabeza, o cuando yo corte el hilo. Toda la energía que está centrada en una sola persona se mueve, es como si lo elevara. Cada uno puede experimentarse como alumno y como maestro y toda la pedagogía es saber jugar con esto.

Lo que me gustaría es que cada uno de vosotros dijera «Sí. Yo puedo. Porque ya lo soy en la profundidad de mi ser» Mi rol es que vosotros sintáis que ya tenéis ese fuego dentro, que está ahí. Mi labor es que lo desarrolléis y que podamos compartirlo.

**Julián Peragón**

---

---

### **T'ai Chi Ch'uan: Entrevista con Tew Bunnag**

ROSER: ¿Cómo defines el Tai-chi teniendo en cuenta que hay muchas escuelas y muchas líneas de trabajo en estos momentos?

TEW: Sí que hay muchas escuelas y muchos estilos, estamos inundados por Tai Chi y Qi Gong, es un poco como una moda. Tai Chi es algo muy sencillo, es un lenguaje universal que nació en China. Es un lenguaje de movimientos arquetípicos dentro del cual hay movimientos que expresan la emoción que nos permite vivir, por ejemplo, esas energías que llamamos yin y yang que son nada más que círculo y línea, recibir y dar. Saber esto es un punto clave para integrar nuestro cuerpo en las situaciones de la vida con el lenguaje del Tai Chi.

Cuando hacemos, recibimos y transmitimos energía quizás podemos vivir con más plenitud porque estamos viviendo cada situación con el cuerpo como base. El problema en el mundo, sobre todo en sociedades donde se ha desarrollado mucho lo intelectual es que hemos perdido el cuerpo. Sobre todo en culturas donde el cuerpo representa algo sucio, algo escondido, algo alienado y lejos de nosotros mismos. Donde el espacio por debajo del cuerpo asusta, representa el pecado. El Tai chi sirve para recuperar la conexión con tu cuerpo y a mí me parece que es esencial, si vamos a vivir sin violencia, con cariño, mirar el cuerpo de otra manera; integrar la sensibilidad, el cuerpo en nuestra búsqueda de la bondad, por ejemplo. Creer en la bondad, en la paz, en salvar el planeta son buenas ideas, pero sin vivir con nuestro cuerpo, sin que nuestro cuerpo sepa cómo es anidar sobre la tierra, cómo es sentir las vibraciones que le rodean, la bondad y la paz quedan como meras ideas. Si pudiéramos integrar nuestro cuerpo en nuestro yo viviríamos más completamente, ya que el cuerpo es también la vida.

Para el mí el Tai Chi es el medio, no es la meta. El peligro es que en el supermercado de lo alternativo está deviniendo algo que se compra, una posesión donde uno trabaja con tal y tal maestro y conoce esta y aquella forma diferente. Esto me parece ridículo.

El Tai Chi tiene que ser algo sencillo, no una complicación para tener más y más que aprender. Todos estamos hartos desde el colegio de tener que aprender tantas

tonterías, lo hermoso de este lenguaje del Tai chi es que nos permite deshacer y desaprender. Cosas como la violencia, la rabia, la impaciencia, las angustias que están en el cuerpo, cosas que no hemos podido afrontar con suficiente honestidad. Si no enfrentamos estas cualidades negativas en el cuerpo quedamos viviendo como una vida separada. Por un lado creemos en la bondad, queremos vivir bien pero, por otro, el cuerpo no nos lo permite, porque el cuerpo es el paciente. El cuerpo está rabioso, está bloqueado, ya no sabe como respirar. Se trata de volver a sensibilizarlo para volver a respirar, de recuperar el cariño en el cuerpo.

Julián: Hay mucha gente que se extraña de que el Taichi tenga una base marcial ya que consideran que la vía espiritual tiene que estar lejos de cualquier tipo de violencia.

TEW: Aparte del significado habitual de la palabra marcial, para mí entraña realmente vivir como guerrero. Y creo que en un momento dado si queremos vivir bien, con cariño en nuestra vida, tenemos que afrontar la violencia en nosotros mismos. Hay muchas maneras de hacerlo, con terapia, por ejemplo. El arte marcial es un camino de enfrentar el patrón de miedo y violencia que tenemos casi todos. Cuando evitamos esto, cuando no queremos tratar con este patrón, vemos que no desaparece con ideas y queda de una manera subliminal dentro de nosotros. Por eso vemos históricamente en nuestras culturas cómo hombres y mujeres que creen en una religión y en dogmas muy altos son capaces de matar por su dios, por una idea. Y eso es una contradicción que me choca. A veces en una misma religión se da la hostilidad entre sus diferentes sectas.

Es que la violencia está dentro. En cambio, si estamos dentro de un arte marcial de verdad, como cuando trabajamos este aspecto en nuestros encuentros, vamos enfrentando esas pasiones fuertes en una situación más o menos segura, sin riesgo. Nos ofrece una situación donde podemos investigar los patrones de violencia que tenemos dentro. Muchas líneas de Tai Chi no entran en este nivel marcial pero nosotros creemos que es fundamental. No luchamos para ser buenos luchadores, ni para ganar al otro, sino para entender lo que está dentro de nosotros sin hacer daño. Utilizando el lenguaje del Tai Chi con habilidad empezamos a entender nuestro patrón de agresividad y miedo y se puede deshacer. Por eso no hay contradicción entre arte marcial y camino espiritual. El uno es una buena base para desarrollar el otro. Con este entrenamiento tú puedes darte cuenta dónde están tus miedos y bloqueos, cuándo proyectas en el otro el poder, de qué tienes miedo en cualquier situación, etc.

Julián: Siguiendo con la pregunta, ¿cómo ves el hacer combate en Tai chi para las mujeres, a las que culturalmente se les ha negado su expresión de fuerza y defensa?, ¿puede ser una alternativa?.

TEW: Puede ser una alternativa revolucionaria. He visto muchos cambios en mujeres que vienen a los cursos. Mujeres que tienen miedo, atrapadas en su imagen de mujer, que no pueden hacer esto o aquello, que no pueden expresarse. Sin embargo he visto a mujeres dar patadas como elefantes, con la alegría de poder expresarse libremente sin inhibiciones. Aunque el lenguaje marcial es disciplinado, sutilmente te permite expresar cosas que

quizás desde niño no has expresado. Veo la lucha no como competición sino como juego. Hemos perdido el juego de caer, dar patadas y golpes con humor. Y este aspecto de juego es muy importante, volver a jugar con nuestro cuerpo. Integrar el cuerpo, celebrar que tenemos un cuerpo, simplemente el hecho de mover los brazos conscientemente. Esto nos permite vivir de una forma más ligada a la naturaleza, no como idea sino como energía.

ROSER: ¿Qué relación podemos encontrar entre el Tai chi y la psicoterapia ya que hablas de patrones que hemos de cambiar, y también el trabajo con las emociones?.

TEW: Es terapia oriental de alguna manera, sin análisis pero yendo directamente al cuerpo. El Tai Chi, que mucha gente asocia con movimientos suaves, requiere nuestro trabajo para llegar a la suavidad auténtica, a movimientos verdaderamente silenciosos, que no esconden ruidos, que no reprimen tensiones, y eso se ve en muchas personas. Se trata de deshacer el ruido, las tensiones y, en ese sentido, es muy parecido a la Gestalt. Has de mirar tu cuerpo y tu presencia desde todos los ángulos, desde el interior de ti mismo. Nuestro cuerpo es nuestra historia en las posturas, en la manera de hacer cosas. Cuando entramos en la vida interior del cuerpo vamos a encontrar los daños que hemos recibido, los traumas que hemos sufrido. Pero a diferencia de las terapias occidentales, nosotros no intentamos analizar. Entender el por qué no nos interesa mucho. Lo que más nos interesa en este nivel terapéutico es cómo transformar cada momento y mantener tu conciencia. Éste es el punto clave, esto es saber lo que

pasa dentro de ti, y esto es lo que transforma.

Julián: En esta transformación la disciplina es muy importante, ¿cómo entiendes tú la disciplina espiritual?.

TEW: No como alguien conformándose a otro o a reglas impuestas desde afuera. Entiendo la disciplina como el aprender quién soy. Debe nacer de la curiosidad de nosotros mismos. No es algo que se pueda imponer desde fuera. La disciplina que se propone desde fuera no tiene para mí mucho interés. Porque a veces ésta sirve para complacer a una figura de padre que está ahí.

Creo que en ciertos momentos de la vida, tal vez debido al sufrimiento, uno se pregunta quién soy. No es una pregunta de alta filosofía pues los niños se preguntan también quién soy, quién eres tú. Es muy inocente, muy primal. Pero cuando nace esta pregunta encontramos que no hay apoyo, que nadie sabe, o si sabe es a través de una vieja contestación que no tiene vibración. Creo que en varios caminos espirituales Yoga, Tai Chi, etc, hay la posibilidad de continuar con esta curiosidad. Pero para continuar requerimos algo claro y definido y esto es la disciplina. Si quieres seguir por este camino puedes encontrarte a veces en situaciones de desafío. Por ejemplo una posición inmóvil justamente para saber cómo es de parar de correr. Si no te pones en esta disciplina de sentarte en un cojín, no vas a saber realmente, sólo intelectualmente qué es pararte. La meditación también nace de la curiosidad de saber qué es el silencio, qué sucede cuando paro de hacer cosas, qué pasa con mi respiración, en mi cuerpo, en mi mente, qué pasa en mi corazón. No es «tengo que hacer

la meditación para ir, por ejemplo, al 'cielo' o algo así». Y esta curiosidad es algo que intento transmitir a mis alumnos. La disciplina externa es algo que se rechaza pero simultáneamente uno quiere conformarse a ella para complacer a alguien. En general, la mayoría la rechazamos porque nos recuerda la escuela. Por eso tenemos que cambiar todo y buscar la disciplina que viene de nosotros, de dentro. No tendremos contradicciones, nuestra práctica la sentimos vibrante, es un gozo porque no la sentimos como trabajo, desde la voluntad. En cambio la sentimos como la alegría, no adulando al ego pero gozando de la vida, de la magia, de la poesía.

ROSER: ¿Qué papel tiene el sufrimiento entonces?

TEW: Yo me he criado dentro del budismo, de sus enseñanzas. La base es que la vida es sufrimiento. Esta capa de realidad en donde nos encontramos se llama duhka. Es la primera verdad noble: aceptar que hay sufrimiento, que tenemos un cuerpo, que vamos a envejecer y a morir –y no es pesimismo, es nuestro punto de referencia para saber de dónde partimos y adónde llegamos–. Sabemos que estamos en este nivel de sufrimiento. Por eso celebramos los momentos de ternura y de cariño, de hermosura, amistad y amor como momentos sagrados. Otra consecuencia de todo esto es que, ya que estamos en duhka, no hay por qué sufrir más. No hay por qué apegarse a cosas que nos hacen sufrir. Hemos de cortar el sufrimiento que no es necesario.

Julián: A veces hay una idea fija al realizar la forma precisa del Tai Chi. Si embargo, tú nos has enseñado que si no hay

escucha interna, en realidad no hay verdadera forma. El taoísmo es el arte de los cambios donde debemos adaptarnos a nuestro momento. ¿Cómo ves tú esta escucha interna dentro de la forma del Tai Chi?.

TEW: Es la parte más difícil. Cómo desarrollar la cualidad de tu conciencia para captar los momentos de cambio. Aceptamos que toda la vida es cambio, en un flujo permanente. No hay nada fijo, parece fijo pero ni siquiera las ideas o las cosas lo son. Es la verdad de las estaciones, hay muerte, renacimiento. Lo que hay es una ilusión de permanencia.

Lo que intentamos es armonizarnos en el flujo. Hay yin y hay yang, hay noche y día, sombra y luz, tierra y cielo, masculino y femenino. Aunque obvio intelectualmente, vivirlo es otra cosa. Hay momentos de cambio en cada situación, en cada movimiento. Eso es lo que el Tai Chi nos enseña. Dentro de la forma que hacemos en Tai Chi, por ejemplo, cuando un gesto o movimiento ya está lleno, si vamos un poco más allá ya es demasiado, hemos desbordado algo, nos hemos alejado de nuestro centro; pero un poco antes, todavía no está lleno. Es como la música donde buscamos la buena nota, con la ley de armonía.

Cuando entendemos estos momentos de cambio del lleno al vacío, del yang al yin entonces estamos en la forma. Y esto lo podemos llevar a diferentes situaciones en la vida, en el intercambio con otros si hemos aprendido a escuchar, a recibir, a dar. Entonces tenemos más capacidad de dar espacio a alguien cuando está expresando algo que requiere nuestra atención, nuestra receptividad. Para salir de aquella rutina en la que uno habla y el otro no escucha.

Las guerras se hacen así. Es importante recibir cuando es el momento de recibir y dar en su momento.

Entrevista realizada por Roser Blanco y Julián Peragón

**Tew Bunnag nació en Bangkok en 1947. Ha practicado boxeo tailandés, boxeo occidental, karate y tae kwon do además de t'ai chi. Desde finales de los años 70 ha enseñado y formado profesores de T'ai chi ch'uan en USA, Reino Unido, Francia, España, Suiza y Grecia.**

---

---

## Entrevista a Claudio Naranjo



### Primera parte

El pasado 24 de octubre, Claudio Naranjo dio una charla en el Centre de Cultura Contemporànea de Barcelona sobre las etapas del desarrollo del ego a través de un clásico taoísta, los episodios del viaje del Rey Mono, compuesto por Wu Cheng en el siglo XVI.

Nosotros aprovechamos la ocasión para

entrevistarle acerca del camino interior y las herramientas a nuestro alcance para la transformación personal.

Claudio es ampliamente conocido como uno de los personajes más relevantes del movimiento humanista, pionero de la Psicología Transpersonal y vocero de un nuevo chamanismo. Es fundador del Instituto SAT para la Formación Integrativa de agentes de cambio. Entre sus trabajos cabe destacar la difusión del Eneagrama con diferentes libros publicados: «Gestalt sin fronteras», «Carácter y Neurosis», «La Agonía del Patriarcado».

CLAUDIO: Me piden que hable de la transformación no sólo como se la entiende en psicoterapia, que es sanar de cosas que molestan, que duelen; sino en la implicación espiritual, que es el pasar de un estado común y corriente, digamos del estado en el que la mayor parte de la gente se encuentra, a una condición de conciencia más amplia, más extendida.

Me parece interesante el planteamiento porque creo que hay círculos a los cuales la terapia todavía no llega, como una cosa muy interesante. Y debe haber círculos, me imagino, en los que está un poco desprestigiada.

Hablar del camino, de la transformación, de la elevación de la persona a otra condición, es algo en lo que uno no puede dejar de interesarse. Porque se puede decir que nacemos con un anhelo espiritual, con un anhelo de transformación que alguna gente siente como un llamado a sanar. Hay personas que sienten como un apretón del dolor. Eso son cosas que suceden típicamente a los chamanes, que son los

primeros maestros espirituales del mundo. Ellos no son llamados por una voz sublime que les dice «ven hacia acá que te daré sabiduría». La vocación chamánica es un no poder aguantarse más de lo que, visto con nuestros ojos, sería enfermedad. Son enfermos que se reconocen como tales y por eso pasan a otra condición.

Desconfío un poco de formas de espiritualidad que se plantean como ajenas a la psicoterapia, porque hay una tentación de decir «a mí me interesa el espíritu, pero no me interesan esas cosas que le pasaron a uno de niño, no me interesan las vicisitudes de la vida familiar». Hay un peligro en la espiritualidad que no toca el dolor, que quiere solamente lo bueno. En cambio es tal vez menor el peligro para la persona que se mete en el dolor, porque si se abre la vieja herida y realmente se sana de eso, se queda en una condición más receptiva a otras cosas que llegan después, cuando uno ya tiene energía psicológica liberada para «cosas», digamos, superiores.

Es cierto que la terapia, como todas las cosas, entra en un mundo humano en el que hay gente que lo hace bien y gente que no lo hace tan bien. Hay personas que tienen la vocación o la necesidad, o que han atravesado por el proceso interno que les permite, a través del conocimiento de sí mismos, entender verdaderamente al otro.

La psicoterapia de hoy pasa por escuelas, pasa por un sistema académico, no pasa lo suficiente por este proceso interno; como en los mitos en que el héroe es partido en pedacitos y se lo echa en la olla a cocer antes de que salga renovado y renacido. Hay gente que no se mete suficientemente como para entender las cosas desde su vida, sino

que aprende técnicas, aprende teorías. Y una persona que no lo ha hecho como los viejos chamanes, que no se ha metido personalmente, que no ha partido siendo un buscador, (añadiendo un interés personal al interés profesional), no puede ofrecer lo mismo. Y eso es lo que forma las escuelas hoy en día. Yo creo que hay un público ahí un poco traicionado. Un público que va al psicólogo, o padres que mandan al niño al psicólogo, y terminan diciendo «mejor no meterse con esta gente».

Julián Peragón: Sí, pero tal como dices, están los dos peligros. Porque las personas que se han puesto dentro del mundo espiritual a enseñar, los maestros, que no han pasado por el dolor o no han pasado por ese proceso terapéutico, han tenido alguna experiencia cumbre que les ha confundido creyendo que ya estaban preparados para la enseñanza, y realmente ha sido como tú decías en la charla del otro día: El ego ha cogido la gloria.

CLAUDIO: Eso es otro fenómeno. Están los que no se han metido, los que han aprendido solamente de los libros, y están los que han tenido una experiencia, pero actúan desde la grandiosidad o desde el entusiasmo juvenil. Y eso ya es más. Aunque sea una situación de aprendiz de brujo que se queda demasiado grande, no deja de hacer su bien, porque a veces el entusiasmo egóico de un aprendiz se transmite y sirve al otro. Seguramente esto ha contribuido un poco a la imagen discutible de la psicología humanista hoy en día, en el entorno del movimiento californiano. ¡Tantos que se las han dado de maestros cuando estaban a medio

cocer!

Bueno, con este prelude bien se puede decir del camino... yo siempre digo que para subir al cielo se necesita una escalera larga y una cortita. Que la escalera larga es arreglar las cosas de esta vida, que arreglar las cosas de esta vida es vivir mejor, llegar a ser mejor persona. Lo que en las escuelas espirituales antiguas se llamaba llegar a ser más virtuoso. Eso es lo que hace la terapia. La terapia es como una forma alternativa de lo que antes era la escuela de la virtud. El intento, no de ser una persona más amorosa, porque no se puede amar a la fuerza, sino el intento de desinhibir la conducta destructiva, la manipulación, la mentira... portarse bien.

Ese «portarse bien» no es que sea un método muy poderoso, porque una cosa es portarse bien y otra es ser mejor. El portarse bien es un camino muy lento para llegar a ser mejor. Y toda la cultura cristiana ortodoxa, digamos tradicional, es casi una demostración histórica de que eso no basta, excepto si hay una vocación. Hay gente sincera, que de tanto esfuerzo en portarse bien llega a ser santo. Pero hay otros que se portan bien hipócritamente y no cosechan hacia dentro. El resultado es que no llegan a una transformación a través de ese esfuerzo externo.

La terapia puede ser entendida como una manera de ayudar a este proceso de arreglar las relaciones humanas, yendo más allá de este simple intento de ser mejor persona (que se plantea universalmente desde el yoga y el budismo, a la tradición occidental). El conocimiento de uno mismo es una manera de desenredar lo que hay que desenredar. Y yo creo que el propósito de

llegar a poner las cosas en su lugar y llegar a ser mejor persona es una cosa magnífica si está en el contexto de una buena orientación. Es una ayuda para el viaje, si hay un sentido de que hay un viaje, si hay una vocación sentida, con o sin palabras, si la persona es un buscador, lo exprese como lo exprese.

Pero si la psicoterapia es una cosa aislada, simplemente porque la persona viene con algo que le duele, ya sea la cabeza o el alma, y el médico dice «para eso tienes que conocerte», o «vamos, cuéntame qué pasa aquí o allá», el gesto es muy diferente. Así que es bueno que la psicoterapia exista en lo que se pudiera llamar un contexto transpersonal, en un contexto de espiritualidad ilustrada, digamos.

Para eso son buenas cosas tales como los cuentos de sabiduría. Las grandes cosas que no se pueden poner en forma de cuento es muy discutible que valga la pena decirlas. Las grandes verdades se pueden expresar en forma muy modesta, muy sencilla. Estos cuentos de hadas, como los cuentos de Grimm, se sabe hoy, fueron un producto consciente y no un producto folclórico. Sabemos ahora que hubo en Europa una cultura de brujas, que sabían de plantas medicinales y de cuentos. Y que después de que la Inquisición las liquidó, en sus hogueras desapareció esa sabiduría, que era un factor equilibrante de la cultura ortodoxa de su tiempo.

Los cuentos de verdadera substancia se refieren al viaje interior. Los entiende una persona en la medida en que ya está dentro del viaje.

El otro día, en la conferencia, hacía alusión al agua de la vida, por ejemplo. Todos tenemos sed de un agua de la vida que va a sanar a alguien que está enfermo dentro. Como ese viejo rey. No necesariamente ha de ser agua de la vida, a veces lo que se va a buscar son los tres pelos del diablo. Eso es lo que va a hacer la curación. Y da lo mismo cómo se ponga el símbolo, todos son relativos a una búsqueda que antes de finalizar va a llevar a una cierta aventura. Y las etapas de esa aventura, si uno empieza a mirar, contienen generalmente más sabiduría de la que posee normalmente un psicólogo.

En vista que me piden que hable del viaje interior podría hacerlo a través de un cuento sufí, un cuento que se parece mucho al de hadas, pero que existe como parte de una tradición viva. Y el cuento se usa como un equivalente de lo que en el mundo occidental es la teoría. Como una forma figurativa.

Yo estoy convencido de que los cuentos de hadas son cuentos sufís, que viajaron desde Palestina y Asia Central a través del Mediterráneo al mundo celta, bretón y a otros lugares en los primeros siglos del cristianismo. Ya son pocos los que creen en la teoría de Jung, que decía que son producto del inconsciente colectivo, él pensaba que eran sabiduría popular. Hoy día los mitólogos han comprobado cómo las imágenes se repiten, los motivos se repiten. Y está a la vista que los cuentos del Cáucaso y los cuentos bretones, o los cuentos que circulaban en Inglaterra, están hechos de los mismos pedazos del mosaico y que puede tratarse de una transmisión geográfica.

Lo que, en algunas tierras, se ha llamado mito, que es la base de una práctica religiosa, como el mito de Osiris. Revestido en un principio de sacralidad, ha pasado a la forma más modesta de cuento, menos ligada a un culto pero ligada a una explicación. Y de ahí siguió la popularización, para que algo de eso llegue a la cultura en general.

Hay cuentos sufís que se parecen mucho a los cuentos de hadas, o viceversa. A mí me gusta mucho el cuento del caballo volador.

Era un rey que tenía dos hijos. Un hijo era ocioso, se llamaba Tambal, que significa algo así como «soñador». Y el otro era un hijo práctico y le gustaban las cosas útiles.

El rey era un verdadero protector de la comunidad, y quería proveer a las gentes de su reino de cosas de utilidad social. Y un día llamó a un concurso para que la gente de más talento del reino produjera cosas. Había un forjador muy famoso que se aisló en su torre. Se oyó que daba golpes y que trabajaba día y noche para este concurso. Al fin aparece con un producto maravilloso, que es un aparato que no sólo se puede deslizar sobre la tierra, sino que puede volar lentamente y también sumergirse en el agua. No se había visto una maravilla tan grande nunca.

Todos aplauden felices y felicitan al que presenta este invento, y están seguros de que ha de ser el elegido.

Pero después aparece un carpintero poco conocido y presenta un caballo de madera tallada. «-¿Qué es ésto?» dice el rey cuando comparece para presentar su pieza.

«-Bueno», contesta el carpintero, «esto parece una cosa muy simple, pero tiene una propiedad especial, y es que este caballo obedece al deseo del que lo monta, y lo lleva allá donde quiere el jinete».

«-¡Ah!, dice el cortesano, esto es un juguete, es como una broma frente a ese producto que ha presentado el ingeniero. Se lo podrías dar a tu hijo Tambal, que es un soñador». Y se lo dan.

Y al carpintero no le hacen ningún caso. Incluso hay una versión del cuento en la que, por pretender una cosa tan trivial, cuando se trata de un concurso serio de cosas útiles, lo castigan, lo amarran de un árbol. Algo así como una crucifixión simbólica.

Y triunfa realmente el aparato este de las muchas propiedades. Pero Tambal se monta en el caballo. Se le ha dicho algo de que el caballo puede llevarlo a cumplir el deseo de su propio corazón, y él dice: «-¡Ay!... cuánto me gustaría saber cuál es el deseo de mi corazón». Y el caballo se levanta por el aire y lo lleva a un castillo que está flotando, un castillo giratorio. El rey está ausente en ese castillo, pero está la princesa. Se encuentran Tambal y la princesa y es un amor a primera vista, una cosa maravillosa. Pero el rey, que estaba de visita en otra parte, regresa. Entonces Tambal esconde el caballo detrás de la cortina, se esconde él mismo. Y este amor tan maravilloso queda interrumpido, porque el rey descubre el caballo.

A Tambal no se le ocurre otra cosa que hacer que huir, para volver a la tierra de su padre y conseguir refuerzos de alguna manera. Pasará largo tiempo antes de que

pueda casarse con la princesa. Es un símbolo de cómo en la vida espiritual también ocurre que, tras el encuentro con la princesa, hasta que se realice eso del matrimonio, es muy largo el proceso. Aparece el amor, pero después de la luna de miel se lo pierde.

Entonces Tambal tiene que volver para pedir refuerzos a su padre, el rey. Dice: «voy a venir con ejércitos de mi padre, voy a conquistar a la princesa». El padre de la princesa se llama en el cuento el Rey Kahana, una palabra que en árabe significa algo así como profeta, pero profeta de poca categoría. Es como el rey de la etapa de la inflación, un exaltado espiritual. Insiste en que su hija sea casada con el Príncipe del Oeste. Ya está destinada y no quiere ni oír hablar de lo que ella vaya a sentir. Como en todos los cuentos de hadas, la princesa es una cautiva de su propio padre, que tiene otros planes para ella. La princesa Durri Karim, la perla preciosa.

Esta perla preciosa del alma va a tener que esperarse hasta una larga aventura de Tambal, que se dice que recorre desiertos y que ya piensa que ha perdido su causa. Hay momentos en los que cree haber llegado, pero son espejismos. Ocurren toda clase de altibajos y pasa un tiempo muy largo... hasta que llega a un bosquecillo muy agradable en el que hay árboles frutales y se siente agua cristalina. Es como un paraíso. Hay unas frutas muy bonitas. Tambal come de ellas y se queda dormido.

Y cuando despierta se mira en el agua y ve que le han crecido las uñas enormemente. Le ha crecido barba, pelo por todas partes, le han crecido cuernos... ve como una imagen demonizada de sí mismo, es una cosa

horrorosa. Aunque llegara a la tierra de su padre, aunque pudiera cumplir con los actos liberatorios, ya no se puede esperar que la princesa lo acepte en esas condiciones. Lo que le parecía un paraíso es realmente un preludio a, digamos, una demonización. El se ve más feo de lo que nunca se ha visto en la vida.

Está desesperado cuando ve a lo lejos a un hombre que se acerca con una lámpara, un peregrino, como un viejo sabio. Y él, que en este momento de la necesidad más grande, de la necesidad más sincera de guía, tiene la posibilidad, le pregunta «Padre, ¿qué debo hacer?». Y el otro le dice «Come de las frutas secas, no de los frutos maduros. Y luego sigue tu destino».

Y así lo hace, come de las frutas secas. Poco a poco se le va pasando esta condición de demonizado. Él se pregunta «¿qué es eso de seguir mi destino?», cuando oye un repiqueo y ve llegar una caravana. Es el Príncipe del Oeste, que viene a buscar a la princesa para casarse con ella. Y muy arrogante le dice: «¡Oye! ¿Tú eres el dueño de esta fruta? ¡Yo quiero comer de esta fruta! ¡Dame!». Y se come unas cuantas de esas frutas tan atractivas. Le pasa lo mismo, se vuelve un demonio. El no se puede presentar a la princesa de esa manera, así que le dice a Tambal: «¡Oye, te vamos a poner a tí mientras tanto!».

Así que esconden al Príncipe del Oeste que se ha puesto demoníaco y cuando Tambal, siguiendo su destino, llega hasta donde está la princesa, se casan. Ella sólo pone una condición, que le den el caballo de madera. Y el padre entrega a la princesa con este juguete del cual se ha encaprichado. El padre sabe que eso tiene

que ver con un amante secreto, pero en ese momento ya no importa. Y cuando el verdadero Príncipe del Oeste va a echar las cuentas con este Tambal por el cual se siente envenenado, (intenta darle una cuchillada), pero el otro parte con la princesa, se eleva por los aires en el caballo de madera.

Es un cuento que refleja exactamente las etapas del viaje. Primero, una actitud de la mente disponible como a soñar, como a preguntarse cuál es su verdadero deseo en lugar de estar tan atrapada en lo mundano, en las cosas que sirven... Luego es el caballo mágico, el encuentro con la princesa, el encuentro con la esencia y el encuentro con el centro de sí mismo. El amor, el conocer... y luego la pérdida de eso. La tribulación, que es la noche oscura, o como quiera que se la llame. Y luego un período de, en el fondo, encontrarse con la sombra. Tras lo cual empiezan a cambiar los roles, como si lo feo, lo malo, lo podrido que aún lleva uno dentro empezara a supurar. Lo interno se empieza a hacer externo, se empieza a hacer visible. Pero al mismo tiempo al hacerse visible se va haciendo menos, se va produciendo la purificación. Luego todo acontece por sí mismo, de ahí en adelante no hay trabajo. Hay que aguantar, seguir el destino no más. Y al final el reencuentro con la princesa, el reencuentro con el alma después de haberla perdido... la ascensión.

Julián: Y en estas etapas, la gracia divina, algo que no depende de uno, ¿qué lugar ocupa? ¿En qué momento se da?

CLAUDIO: La gracia divina y humana, la

energía espiritual, está siempre ahí.

MON: Lo nombraste ayer como el camino espiritual. Hay un camino espiritual dentro del mundo terapéutico en el que nos movemos. Tropezamos con el dolor, lo soltamos o no... pero en el caso de Schubert precisamente hablaste de la vida como escuela, como que la esencia tiene una manera de llamar. Tú lo llamabas el lenguaje del espíritu, como que la vida misma tiene un llamado, o tiene varias llamadas. Continuamente la esencia va llamando de distintas maneras y continuamente nos volvemos a dormir.

CLAUDIO: Yo creo que cuanto más conscientes nos ponemos más despertamos a sentir la vida como campo de trabajo y de pruebas. Como que llega un momento en que uno ve que no hay nada por acaso. Y que a uno le llegan exactamente las experiencias que necesita. A veces incluso las pruebas que uno no pasa son pruebas que a uno lo transforman un poco y que lo dejan por lo menos con más conciencia de lo que tiene que hacer o de lo que le falta. Ni siquiera las pruebas en las que uno fracasa son pérdidas completas. Como si la vida estuviera orquestada. Y a eso tal vez llamémosle Providencia más que Gracia, pero es expresión de una ayuda que está viniendo siempre, sólo que a veces estamos muy ciegos o muy incapaces de recibirla. Otras veces sí que ponemos más atención.

MON: Como si hubiese un proceso de

sensibilización.

CLAUDIO: Hay mucha gente que se pone sabia tan sólo con el cumplir años. Hay viejos para quienes la vejez misma es el equivalente de lo que sería el caso del yogui que se retira al bosque en la India clásica, después de cumplir con su familia... A veces en la vejez la gente pierde una parte del cerebro que tiene que ver con el mundo y ya no funciona tan bien, ya no están los mismos intereses. Pero entonces la vida se hace como un Sabat en el sentido original del día de Dios, no el día del mundo. El día que no es para hacer cosas, no es para engrandecerse, no es para competir, sino para estar con lo más profundo. Hay viejos que cuando les toca la crisis de la vejez, tal vez porque han hecho una vida suficientemente buena, es como un yoga intensivo en que aparece el desapego sin que se hubieran propuesto desapegarse antes. Y al que le llega la crisis y no la pasa es como un viejo loco que da mucho malestar a los que le rodean, se exalta el ego. No es raro que la vejez ponga claramente a la gente más sabia.

Hay gente a la que, simplemente ante la pérdida de un ser querido, o ante la vejez, les basta sin maestro, sin terapia. Así que la terapia sería una ayuda para que pueda aprovechar bien las ocasiones de la vida.

Julián: Sí, yo iba a comentar algo acerca de la muerte. Que el hecho de tenerla más cerca te desidentifica de este apego o esta ilusión, o este deseo que a veces tenemos con la vida.

CLAUDIO: La certeza de la muerte física

promueve la muerte del ego. No es que se pueda morir tan fácil el ego. Es el ejemplo de una persona que ya no se enoja, o que no se pone pretenciosa porque, ahora que se va a morir, siente vivamente que ello es efímero.

En algunas personas el estar al borde mismo de la muerte produce un grado de separación del ego. Hay muchas de estas experiencias que llaman los americanos Near Death Experiences. Experiencias de muerte inminente, muerte próxima. Es gente que sale del quirófano, o sale de debajo de un auto, en alguna situación de inminencia de la muerte y tocado por un... es como el encuentro con la princesa: haberse encontrado con una luz al otro lado de un túnel, haberse encontrado con un guía espiritual, haberse encontrado con un estado de ser diferente. Y la vida es diferente después de eso. No es que no haya ego, es como el viaje al castillo flotante. Ese castillo no está en este mundo, sino en otro, no está conectado. Debe hacerse una integración después. Tiene que hacerse un trabajo para que la vida se haga compatible con eso. Aunque está la semilla de la destrucción del ego que viene de la muerte, esa semilla tiene que hacerse una muerte efectiva. Y eso es un camino largo, muchos años de desierto. Un ir limándose poco a poco.

## **Segunda parte**

Claudio Naranjo formó parte del primer equipo del Esalen Institute, centro en el que pasó a ser uno de los tres sucesores de Fritz Perls, y fundó en California el Instituto SAT, una escuela integradora de

la psicoterapia y las tradiciones espirituales. En esta segunda parte de la entrevista que le hicimos el grupo de redacción de Conciencia Sin Fronteras nos habla de cómo fue tomando forma aquel sueño de fundar una Escuela Integrativa.

MON: Queríamos preguntarte sobre la terapia integrativa, sobre cómo ves tú el eclecticismo espiritual y terapéutico.

CLAUDIO: Históricamente lo que sucedió es que hace algunas décadas se rompió el imperio monolítico del Psicoanálisis en psicoterapia, surgieron muchas alternativas, surgió la escuela de Rogers, surgió la Gestalt, surgió la Danzaterapia, surgieron muchas maneras de hacer. Y luego el público consumidor, en lugar de beber en una sola fuente como había hecho antes, se empezó a alimentar de muchas fuentes. Llegó ésto a ocurrir entre profesionales mismos, gente que entonces estaba en formación. Psicólogos, psicoterapeutas, personas que ayudaban a otros, empezaron a ver un poco de Bioenergética, un poco del Proceso de Cuadrinidad, estas cosas. Y algunas personas primero hablaban un poco con sorna, con crítica: -«Que esto no es serio, que es un poquito de ésto un poquito de aquello...» Yo siempre tuve fe en la validez de seguir el propio olfato en la exploración de las múltiples propuestas en que justamente sería interesante que algunas personas bebieran en distintas fuentes para que pudieran hacer una integración.

Necesariamente hay métodos que pueden funcionar por sí mismos, pero personas que están educándose seriamente en caminos abiertos por gente como Perls, o por Rogers o por otros, incluso en las corrientes

espirituales tradicionales, podrían constituir una generación con un nivel de sabiduría y presencia mayor, que en la etapa primaveral de la psicología humanista.

Tuve mi sueño hace más de 30 años de fundar una Escuela Integrativa sin haber sentido antes que había hecho una gran integración. Un poco como para tener yo mismo la ocasión de ir más adelante, en los años sesenta, cuando volví de Esalen a Chile. Vino alguien a terapia que trabajaba en una comisión del Senado, y me dieron incluso fondos del Senado. Se fundó en Chile un Centro para el Desarrollo Humano... Total, después emigré y no lo llevé a término, dejé en manos de otros algo que no prosperó. Fue un sueño. Por ejemplo, invité a Charles Brooks, el colaborador de Charlotte Selver, la que introdujo lo que ha circulado como Sensorial Awareness, el primer trabajo de conciencia corporal en los Estados Unidos... Yo mismo llevé la Gestalt hacia el año 65. La combinaba con meditación y con otros elementos que estaban a mi alcance. Y todo eso fue un sueño que no llegó muy lejos en esa época. Pasó a realizarse de una forma diferente cuando después de la experiencia de Arica me sentí en un momento de la vida en que tenía más que transmitir.

Y lo que ofrecí fue una síntesis implícita personal. El primer SAT, que fue en los Estados Unidos en el año 71, consistió originalmente en algunos elementos de lo que había aprendido con Ichazo, con alguna dosis de meditación budista y con algo de mi experiencia como terapeuta. Esas tres cosas constituyeron el núcleo, que fue desarrollándose poco a poco y, cuando tomó

la forma del SAT actual, había en mí dos nociones simultáneas. Por una parte ello estaba sirviendo especialmente a la comunidad de gestaltistas de allá, era como un elemento para su formación. Lo que los gestaltistas debían tener como experiencia para hacer realmente un recorrido profundo en sí mismos y para tener a mano las cosas que están al lado de la Gestalt, que son por así decirlo vecinas de la Gestalt interiormente, experiencialmente.

Cae de Perogrullo que son terrenos vecinos el «aquí y ahora» gestáltico con el de la meditación, y terrenos vecinos el de la Gestalt con el de la comprensión analítica, en un sentido amplio. Y también considero análisis el trabajo originado por Bob Hoffman, que constituye una forma sistemática de la vuelta a la infancia para entender qué paso con lo que los psicoanalistas llaman, creo que anacrónicamente, «edípico». Que es simplemente lo que pasa con el amor y con el odio en el contexto del triángulo original. E incorporé trabajos de asociación libre que ustedes ya conocen, ese laboratorio psicoanalítico que se apoya en la observación del pensamiento, pero con puntos de referencia cambiados desde la teoría de la personalidad del Protoanálisis.

Así que eso ha sido un poco en síntesis. Son cosas que cayeron en mi camino y no puedo dejar de sentir que encajaban muy bien, en una estructura muy coherente. Pienso que cada uno tiene la posibilidad de trabajar con los materiales que le rodean y con las cosas que han pasado en su camino y contribuir a la síntesis, a la integración de territorios de creatividad que han

surgido independientemente. También hay una psicoterapia integrativa particular, que es esa que ha venido surgiendo sobre todo en los últimos años, en los que no se ha tratado solamente de mi trabajo, sino de un trabajo asistido por colaboradores muy diestros. Creo que hacia eso va el transpersonalismo.

Aunque la psicología transpersonal tiende a ser, hasta ahora, una terapia con poca psicoterapia. Hay un nivel teórico en el que un individuo ha sido exaltado como bandera del movimiento. La persona que han exaltado los transpersonalistas como para decir «aquí hay una gran persona, y podemos considerarnos un Movimiento, porque tenemos un representante genial». No es un terapeuta, no es una persona que trabaja con personas. Me refiero a Ken Wilber. Es un hombre con una mente científica que ha leído mucho, que tiene intereses religiosos, pero no un terapeuta o un místico, como algunos han pretendido yendo demasiado lejos, por interesante que sea su contribución como pensador. El Movimiento Transpersonal ha hecho como un paraguas, ha creado un espacio para legitimar interés en lo espiritual dentro de la profesión, pero no ha presentado una praxis muy entusiasmante. Sólo están las palabras de los teóricos que dicen que el transpersonalismo no debería ser una cosa separada de lo corporal, no debería ser una cosa separada de la psicología dinámica. Es decir, se habla de lo que debería ser la psicología transpersonal práctica, como una psicología integrativa, como una terapia alternativa.

Y pienso que a eso he encaminado mi actividad, echando mano a los ingredientes

más fundamentales comenzando por el mundo de la meditación. Las mismas dimensiones de la meditación pueden encontrarse en cualquier cultura pero en esto hay que elegir y he elegido el budismo, porque me parece la religión de la meditación por excelencia. De entre las tradiciones, es la de espectro más amplio, más vital, particularmente desde el aporte tibetano, que está cada vez más a mano con la diáspora de los tibetanos después de la invasión china. Así es que he tenido mucha suerte por poder beber en esa fuente a través de muchos maestros. Pero están al alcance de la mano...

Así que meditación y terapia a través de lo analítico y a través de la Gestalt, que es como decir a través de la invitación a la creatividad individual, al trabajo intuitivo desde la experiencia, desde la visión personal. Y también incorporé una serie de ejercicios psicológicos que he ido generando a partir del Eneagrama. El Eneagrama lo recibí desnudo, sin terapia. Como un mapa. Ichazo ni siquiera hizo las descripciones que hago de caracteres. Fue un mapa, muy simple. Y sus discípulos, hasta el día de hoy, no saben reconocer los caracteres. Eso fue un fenómeno SAT. Fue un regalo para mí verlas tan claro, tan sin esfuerzo, cuando empecé a trabajar con grupos después de mi aprendizaje con Ichazo, de forma que otros también reconocían lo que pasaba. Porque estábamos hablando en serio, no en términos académicos. Estábamos en un proceso de desnudamiento psicológico en el que todos se conocían íntimamente. Así que de ahí nació verdaderamente el Eneagrama tal como circula ahora. Pero incluso los americanos se quedaron atrás, yo diría que han comido

de segunda mano las migas que caían de mi mesa. Eso fueron todos los libros que se han escrito del Eneagrama, filtraciones de los SAT de los Estados Unidos de los años 71 y 72. No tienen una dimensión transformadora, por mucho que recurran a esta palabra.

Hay personas que tienen la suficiente honradez o la suficiente salud, y como que les basta con ubicarse en el Eneagrama y son impelidos a un cambio. De vez en cuando, uno se encuentra a alguien, por ejemplo un nueve que, apenas se le señala, ve con claridad que compulsivamente está diciendo que sí a todo el mundo. Ya eso basta para que al año siguiente no sea así, al año siguiente dice «aprendí a no estar ocupándome compulsivamente de los demás, ahora estoy ocupándome de mí». A veces ocurre eso.

Pero pienso que el Eneagrama tal como entró en la cultura americana no es lo mismo que están conociendo ustedes aquí a través del SAT. Este es un trabajo posterior que he desarrollado, de hacer terapia en torno al Eneagrama y de integrarlo todo.

Julián: Porque a la vista de la gran difusión del Eneagrama cabe la sospecha de que, según en qué círculos se utilice, más bien alimenta al ego, en el sentido de etiquetar, o jugar con...

CLAUDIO: «¡Mira qué sabio soy yo que se exactamente a dónde perteneces tú!». Pero eso no sólo lo hacen los eneagramistas, también sucede en Bioenergética y en Rolfing y en otros...

Recuerdo un encuentro con Lowen. Cuando estábamos mucho más verdes ambos, hace treinta años más o menos, hicimos un taller juntos en Nueva York. Yo lo encontré tan «prima donna» que no lo pude soportar. Porque hacía pasear a la gente y decía «¡Ah, mira! , tú tienes una contracción aquí...», y esto y lo otro. Y la gente quedaba muy impresionada ante algo así, como que viera el alma de los pacientes a través del cuerpo. Y el Eneagrama es tanto más asidero para hacer eso.

Es muy cierto lo que dijo Ichazo a un periodista que quiso hacerle una entrevista hará unos diez años. Publicó un artículo en Los Angeles Times, que era una cosa muy leída, y le puso como título «Whatever is lurking behind the Personality Assessment Cult?» Algo así como «quién sabe el mal o el daño que se esconde en este culto del Personality Assesment». Este es un término bastante técnico en psicología, que más o menos se traduce por «evaluación de personalidad». Yo me formé en Estados Unidos, en el Instituto de Personality Assesment de la U. de California antes de conocer el Eneagrama. Y era donde elegían los comandos en la guerra, por ejemplo, cuando se consideró que no servían los tests en forma de cuestionario. Había que ver quién iba a tener el liderazgo, quién iba a tener iniciativa, quién iba a tener las cualidades que se necesitan en una situación de emergencia. Entonces empezaron a poner a prueba a la gente en situaciones como la de pasarse de la copa de un árbol a otra, y a evaluar las iniciativas, el liderazgo y otras cualidades en un test de campo. Ahí fui a parar, y eso se llamaba Personality Assesment. Y el periodista, después de una entrevista con Ichazo,

insistía en la mala índole que hay detrás de ese culto a la evaluación de la personalidad.

Es como que el movimiento del Eneagrama en los Estados Unidos se ha convertido realmente en un culto, en tanto que eleva a valor intrínseco algo que no es más que un valor instrumental. El valor verdadero es que alguien pueda conocerse a sí mismo, o que alguien pueda ayudar a otro a una transformación. Y a lo que se rinde culto es a una especie de grandeza de ciertos maestros, de ciertos enseñantes, que se suben a una plataforma especial psíquica. Tal vez esta capacidad de decir alguna cosa nueva sobre el ocho, o de puntualizar algo que han dicho otros. Como una competencia de información sobre el Eneagrama, y de «qué veo yo que no ves tú». Y se ha creado mucha falsa autoridad. Me siento un poco responsable de eso, porque puede ser como una caricatura de mi propio entusiasmo en aquellos tiempos. Cuando lo hice, en mí había algo más. Estaba conectado, digamos, con un espíritu guía. Cuando digo «espíritu guía», no lo digo como algunos mediums que se sienten conectados con una entidad individual. Nunca supe quién me guiaba, pero que estaba guiado no me cabe duda. Me llegaba una gran inspiración. Pero asimismo me sentía muy especial, y la contaminación narcisista se contagia. Y así se hizo una escuela de narcisismo.

Vi ésto muy reflejado en un comic de Jodorowsky. No se si ustedes han visto El Incal, una serie de cuatro o cinco volúmenes de cómics. El personaje central, que corresponde al Loco del Tarot, es John Difool, ese personaje que tiene un pájaro. Es un ser ordinario que hace todo el viaje

y al final llega al Planeta de los Pájaros, al planeta de los seres más desarrollados. El había ganado una gran competencia por lo que le cupo inseminar a la Gran Madre en una excursión a este planeta. Y cuando después de mucho tiempo vuelve a este lugar tan elevado, se ha transformado en un planeta muy mediocre, porque él puso su semilla allí cuando todavía estaba muy verde. Se encuentra un planeta hecho de caricaturas de sí mismo.

Algo así ha habido. Tuve una herencia dudosa cuando ni quise tener herencia. A veces me llaman padre del movimiento del Eneagrama en los Estados Unidos, y yo digo «padre sí, pero es un hijo ilegítimo». Fue una infiltración, gente que rompió un secreto. Además, lo que presenté en el curso de unos dos años fue sólo un trabajo caracterológico grupal, y luego la gente se ha puesto a adivinar el resto. Así se pusieron ya los jesuitas a especular sobre lo que eran las «ideas divinas», han reformulado las virtudes, se han echado al bolsillo la cosa.

LAURA: Estoy pensando si podrías aportar una visión de futuro: por dónde te parece que va a ir el cambio social.

CLAUDIO: Si uno mira el mundo, a veces parece que no hubiera cambiado nada desde los peores tiempos.

El nacionalismo hace los mismos estragos que ha hecho a través de toda la historia, la capacidad de entenderse de las naciones es problemática, y de la justicia de la distribución de la riqueza ¡qué hablar! Los problemas, a pesar de que hemos pasado por

décadas de marxismo y por décadas de conciencia contemporánea, no parecen haber cambiado mucho en el mundo. Y uno se pregunta si hay verdaderamente esperanzas, o si no es un sueño romántico que vayamos a tener un mundo mejor alguna vez.

Sobre ésto es muy difícil argumentar, sólo puedo compartir un sueño, una visión. A mí me parecería una muy mala inversión haber cultivado este planeta hasta este punto y un absurdo que toda nuestra historia que es como una vida infectada, una vida bastante pobremente vivida, no llegara a florecer, no llegara a liberarse.

Eso me parece ilógico, aunque de acuerdo con una lógica que no es la de la razón sino una lógica poética. Del mismo modo en que el individuo sufre los traumas de su infancia, de su juventud, y llega un momento en el que se libera y en el que todo ese proceso de oscuridad y dolor cobra sentido y se alegra de todo lo que le tocó (y se alegra hasta de los años más oscuros, porque tenía que pasar por eso para llegar a ese glorioso final, a esa conciencia que parecía requerir todo ese alimento) también imagino que en el plano colectivo nos liberaremos de nuestros traumas históricos, y atravesaremos por una transformación. Ya nos vamos liberando poco a poco. Tal vez más en esta generación que en otras generaciones, porque es una generación de muchos buscadores.

Yo creo que estamos en un mundo más consciente, pero que no llega todavía esa conciencia al «quorum», a la magnitud suficiente de la población necesaria para que el cambio incida en lo político. Los que deciden la marcha de las cosas no son los chamanes. Los políticos y los chamanes

viven en dos mundos muy separados.

Pero creo que en algún momento la transformación individual va a reflejarse en la transformación global. Se hará presente el peso de lo obvio. Así es como sucede en grupo, cuando hay una mayoría de personas que ve con claridad lo que le está pasando a uno de ellos, por ciego que éste esté. Lo que muchos están viendo en ese caso es «vox pópuli», no necesita de muchas palabras para transmitirse. Parecería que el peso de la conciencia grupal hace que el otro vea.

Hoy en día, por ejemplo, cuando se ve una película antigua la gente se ríe. Porque hay ciertas cosas en la cultura de hace veinte años que ya son «demodé», se nos hacen divertidas. Y cuando leemos escritores antiguos, intelectuales de hace algunos decenios, vemos los absurdos. No es porque seamos tan intelectuales, sino porque estamos un poquito más despiertos, porque compartimos una manera más moderna de ver.

Uno llega a la terapia desde una posición voraz de «dame, dame, dame, yo quiero para mí». Pero si la terapia o la búsqueda espiritual funcionan, llega uno a ponerse más generoso, y cuando uno se pone más generoso está en posición de dar en el mundo. Uno se interesa más por lo que ocurre en torno y está más sensible. Cuando haya más gente así en el mundo... creo que esa es la gran esperanza, porque en los caminos de la política ya llevamos muchos siglos y se ve que la política de poder y el maquiavelismo no llevan a ninguna parte.

Lo único que puede hacer un mundo diferente es un tipo de persona diferente. Como

decían los comunistas de antes, pero nunca lo practicaron. Decían que un mundo nuevo necesita un «hombre nuevo», pero nunca se ocuparon de formar un hombre nuevo. Creo que estamos ahora más interesados en rehacernos a nosotros mismos que en rehacer a los demás. Y, si se quisiera hacer algo por los demás, sigo pensando (como decía en «La Agonía del Patriarcado») que habría que interesar a los gobiernos en que se tomaran verdaderamente en serio la educación, como algo con una finalidad muy diversa a la que se le ha dado, la educación, restituyéndole a su función más importante de ayudar a la gente a ser más gente. E incluyendo en ella especialmente una educación interpersonal, en bien del ser social. Si eso ocurre a nivel de decisiones gubernamentales, se empezaría a acelerar el proceso de cambiar el mundo.



**Entrevista realizada por Laura Martínez,  
Ramón Ballester y Julián Peragón.**

---

---

## La Nueva Masculinidad: entrevista a Juan Carlos Kreimer

A Michel Katzeff,

que en paz descanse

y en la nube flote.

Ante el empuje emancipador de la mujer, el hombre con su imagen, sus prerrogativas, han quedado profundamente cuestionados. Al hombre, sin aparente salida, no le queda otra que pararse y reflexionar, cuestionar ese modelo, y encontrar otra forma de ser hombre desde una búsqueda profunda de su masculinidad. ¿Cómo integrar para él su razón y su sentimiento, su fortaleza y su fragilidad, su sexualidad y su receptividad?, ¿cómo no tener miedo a la vulnerabilidad, a perder el control, a ceder poder, a ser solidario?.

En definitiva ¿cómo encontrar otro modelo cuando sólo se tiene un modelo?

Sin Fronteras (SF): En tus libros planteas el surgimiento de una nueva masculinidad, cómo encontrar nuevos sentidos, como rehacerse hombre hacia una identidad más amplia de la que hasta ahora éste se había identificado. ¿Cómo has llegado a plantear esta nueva dimensión y en qué está basado tu trabajo sobre la masculinidad?

JUAN CARLOS KREIMER: Está basado fundamentalmente en una necesidad personal y de un grupo de hombres que empezamos a reconocer que no teníamos un espacio propio

donde compartir lo que nos pasaba sin ser interpretados, estereotipados o criticados. Empezó con unos matrimonios amigos cuando nos reuníamos. Nos dábamos cuenta que cuando las mujeres se iban hablabámos de forma diferente, podíamos utilizar códigos de varones sin ser malinterpretados, códigos propios de varones. A partir de ahí empecé a enterarme de que los grupos de hombres ya existían en Canadá, Brasil, Costa Oeste Norteamericana, en España y Chile. Había grupos de hombres que estaban investigando esta problemática, investigando a partir de vivencias. En aquel momento empecé a buscar trabajos de reflexión sobre la condición masculina y solamente encontraba algunos hechos por mujeres, en verdad había muy pocos hace seis o siete años. Salvo «Hombres de Hierro» escrito por hombres, en Estados Unidos. Esta realidad me hizo dar cuenta de que eso era lo mejor que nos podía pasar porque nos permitiría empezar de cero, empezar a investigar y ver qué nos pasaba, a reflexionar sobre nuestra condición con menos condicionamientos.

SF: Me imagino que esa época coincidió con un fuerte aumento del feminismo, ¿en qué medida, esos grupos, tienen algo que ver con una reacción ante la voz que tomaba la mujer?.

KREIMER: Me interesa hacer una especificación, porque los grupos de hombres empezaron a salir a la superficie junto con el feminismo, que no con las feministas, porque el movimiento de las mujeres tuvo un primer periodo, allá en los años 60-70, de mucha confrontación, de mucho rechazo, donde todo vínculo con

hombres era malo, dañino, tóxico. Poco a poco el movimiento se fue desnudando y las mujeres se dieron cuenta de que no podían hacer un cambio social sin los hombres. Vieron que era mucho más rico para ellas empezar a descubrir la Mujer, lo Femenino, y ahí aparecieron todos los grupos de identidad femenina, los grupos junguianos, empezaron a hablar de los arquetipos femeninos, de ser mujer, de la diosa que había en toda mujer, y en términos mucho más cotidianos, las mujeres empezaron a descubrir su aspecto femenino. Entonces surgen los grupos de hombres. No aparecen como grupos para trabajar el aspecto femenino del hombre, son grupos de hombres machistas; no van a trabajar su aspecto más sensible, sino que son hombres que acompañaron los fenómenos sociales que hubo en las últimas décadas; hombres que comprendieron los reclamos del feminismo hacia lo masculino por todo lo que la masculinidad acarrea de ideas patriarcales, de ideas de predominancia de ser un modelo que respondía a un sistema capitalista destructor y empezaron a replantearse su parte masculina.

SF: Yo creo que la mujer, o el movimiento feminista a posteriori, ha reflexionado y ha visto que en la historia no solamente ha sido víctima dentro del sistema patriarcal, también ha sido de alguna manera cómplice. ¿En qué medida el hombre está también atrapado por el modelo patriarcal?, ¿cómo es este modelo para el hombre y cómo se debate?.

KREIMER: Muchos hombres que tenemos entre 30, 40 y 50 años hemos sido criados bajo un modelo de educación, en nuestra casa, escuela y sociedad, que respondía a un

modelo patriarcal, y se ha impreso en nuestro psiquismo. No podemos decir «de esto me olvido»; nuestra mente está formada con un sistema patriarcal. Por otro lado, los hombres hemos ido evolucionando y vivimos a caballo entre dos paradigmas, el viejo y el nuevo, y hemos sido capaces de ir a caballo de los dos. Pero sigue el modelo patriarcal, nos cuesta aflojarnos y decir «no sé qué hacer». Es necesario revisar y explorar para poder llegar a una síntesis clara para que, por lo menos, nuestros hijos reciban en la educación un nuevo modelo de su padre. Aquí también aparece el modelo patriarcal a la superficie: a medida que crecen nuestros hijos nos vamos dando cuenta de como todo lo que criticábamos de nuestros padres, de las autoridades escolares o de la sociedad como representantes de un orden que pone límites de alguna manera lo adherimos y lo continuamos con nuestros hijos.

SF: A un cierto nivel la mujer ha podido poner fuera al malo de la película, el sistema patriarcal del hombre, pero él mismo lo tenía dentro entonces era difícil luchar contra sí mismo. De alguna manera, él también ha sido víctima de su propio sistema, y lo seguimos siendo.

KREIMER: En este momento las víctimas de la sociedad también son los hombres, quizás los que menos consciencia tienen de ello. Yo por ejemplo tengo que hacer mucho esfuerzo para llegar a los hombres, para explicarles cuál es su problemática y por qué muchos no tienen consciente esta cuestión. Piensan que la felicidad o la realización personal pasa por el poder material, profesional, por el triunfo, el éxito, por las posesiones y no por la

recuperación de un ser, de una manera de ser. Yo creo que hay mas hombres víctimas del sistema patriarcal que mujeres golpeadas, acosadas, o más hombres víctimas que mueren de esta mentalidad en todo el mundo que en las mismas guerras actuales. En las guerras hay muchas muertes concentradas, y asustan, pero si tienes en cuenta la cantidad de hombres que mueren de infarto, de patologías degenerativas por contener al ser que hay dentro de ellos, cambia la idea.

SF: ¿Sería cierto de alguna manera que la mujer es al amor como el hombre al deseo y entonces es difícil una comunicación real, en la medida que el eje del hombre es desear, conquistar, triunfar, cuando en la mujer es sentirse amada?.

KREIMER: El hombre esta condicionado por el hacer. Es como si tuviera que encontrar su identidad en el hacer. En cambio, antes, muchas mujeres encontraban su identidad simplemente consiguiendo un buen marido, teniendo hijos, siendo buenas madres. A una mujer, el hecho de poder concebir le da cierta identidad. Los hombres como no podemos concebir tenemos que hacer y poseer para tener identidad. Esto es muy duro decirlo así, pero...

SF: Es cierto esto de que el hombre está a caballo entre un paradigma y otro. Recuerdo una encuesta relativamente seria que apareció en el diario El País acerca de las tareas que realizaban los hombres en casa, las tareas domésticas. Cuando la mayoría reconocía que si la mujer trabajaba fuera de casa ellos tenían que colaborar al 50%, la realidad era que sólo un 5% bajaba la basura, un 0,4% planchaba, un 2% iba a buscar a los niños al colegio, etc, etc.,

esto indica que la realidad es muy distinta, entre el deseo o el reconocimiento consciente de que tienen que cambiar las cosas y la realidad afectiva.

KREIMER: Esto es cierto y yo hablaría de cierta comodidad de los hombres en cuanto a las tareas cotidianas. Sentimos que tenemos como misión crear grandes proyectos, proveer de cantidades de dinero, y muchos hombres no se arremangan a la vida cotidiana.

SF: ¿No será que el prestigio como motor de la sociedad predisponga en este caso a los hombres a que ciertos comportamientos que son desvalorados y desprestigiados por la misma sociedad no puedan ser asumidos?. Los mismos medios de comunicación marcan cuales son los comportamientos adecuados de uno u otro sexo. Tal vez, mientras no cambien los valores en el prestigio sea difícil cambiar algo.

KREIMER: Tampoco tenemos que cuestionar tanto a los hombres. Hemos de tener en cuenta las características físicas y biológicas del hombre y de la mujer en cuanto a un comportamiento más hacia el exterior o hacia el interior.

SF: De alguna manera el modelo patriarcal que ha creado una sociedad también hace que la mujer se equipare al hombre en funciones

KREIMER: Estamos cayendo en la trampa. Muchas mujeres se sienten muy realizadas porque tienen éxito en el mundo de los hombres y lo que veo ahí es que han tomado lo peor del sistema masculino. Porque son gerentes de empresa, porque ganan mucho dinero y son buenas competidoras. ¡Qué fantástico! van estresadas, y de repente

ganan dinero como para pagar a una empleada que le mantiene a los hijos. Hemos de tener conciencia de que estamos viviendo con valores muy trastocados, y muchos hombres que tienen conciencia de esta situación no intentan diferenciarse de las mujeres, que han quedado pegados a ella como a un sistema de creencias o pensamientos unisex. No somos unisex, no somos iguales, por suerte.

SF: ¿No habrá un cierto peligro en naturalizar los comportamientos femeninos y masculinos?. ¿Quiere decir que la mujer por naturaleza es más amorosa, más tierna, tiene que hacer un tipo de funciones, cuando el hombre es más activo, más dinámico y tendría que hacer otro tipo?. Desde otra lectura quizás más antropológica, podemos ver que aunque hay una tónica parecida en todas las sociedades más o menos estudiadas, lo cierto es que hay comportamientos muy dispares, comportamientos en sociedades que nosotros atribuiríamos como femenino cuando lo hacen hombres, y comportamientos que nosotros interpretaríamos como masculinos y los hacen mujeres. Tal vez no es tan fácil hacer una regla universal

KREIMER: No, lo que estoy diciendo es que no nos polaricemos y no nos quedemos pegados a este tipo de rol. Yo no digo que los hombres no hemos de tener la agresividad o la fuerza que teníamos, sino que tenemos que usarla para causas más sistémicas, más ecológicas, más globales, es decir, no para contribuir a un mundo en el cual seamos cada vez mas víctimas, sino para construir un mundo en el cual podamos vivir mejor esta situación. No estoy diciendo que las mujeres abandonen el mundo

del trabajo, sino que nos ayuden a los hombres a crear empresas diferentes, maneras de relacionarnos, de colaborar diferentes, más propias de la vida hogareña que de la vida de los negocios, o más propias de las características femeninas, en cierto modo colaboradoras de los hombres. Y también estoy apuntando, no a dar una respuesta de lo que debe ser, yo soy apenas un hombre de los tantos que hay en el planeta, lo que si que estoy es invitando a mis congéneres a que empiecen a elegir el tipo de hombres que son, que busquen y que sean conscientes del tipo de hombre que eligen ser.

SF: ¿Hay algún planteamiento, algún modelo que se proponone dentro de los grupos de hombres?.

KREIMER: Sí. Hay un modelo que es encontrar el ser genuino, ser más de cada uno, encontrar quien es más allá o más adentro de los condicionamientos que recibe a lo largo de la vida, sacar su esencia. Que cada cual genere su propio estilo.

SF: Sería lo ideal, que cada hombre pueda reconocer su propia fuerza masculina, y darle la forma que

KREIMER: Primero que pueda realmente darse cuenta de lo que le pasa, lo que siente, lo que quiere, a lo que aspira. Segundo, que lo pueda expresar, no sólo que se dé cuenta a un nivel intelectual, sino que también lo pueda sacar de adentro suyo a la vida real, cotidiana e inmediata, y tercero, que sea dueño de esta energía, en el sentido de que sepa cuando usarla y cuando no usarla, porque a veces surge de repente una fuerza y agresividad que tenemos los hombres delante de algún proyecto que puede romper

algo muy frágil. Esos tres pasos son importantes, darse cuenta, expresar y adueñarse.

SF: ¿Cuáles serían los miedos que los hombres en esos encuentros tienen, esta homofobia que normalmente tienen con respecto a otro hombre, en cuanto a la dificultad de expresar su parte más vulnerable, sus sentimientos?. Me doy cuenta de que entre hombres es difícil que hablemos de cómo hacemos el amor, de cuáles son los problemas, de cuántos son nuestros miedos..., porque es como reconocer una parte muy frágil. Cosa que con las amigas es más fácil.

KREIMER: Yo creo que los hombres comunicamos más entre los hombres en función de una imagen que en función de un personaje. Esto se construye de pequeños, cuando la energía salvaje, como dice Wilde, silvestre, empieza a ser adaptada al nuevo tipo de vida; así como para gustar a su mamá, a papá, al maestro, al amigo. Es importante toda esa etapa de la infancia de los cinco años, el periodo edípico, los años en que el chico se socializa en la escuela. Es una edad terrible porque lo que quiere el chico es jugar, tener libertad. Yo recuerdo que lo que ansiaba era, llegar a casa, hacer las tareas e irme a la calle a correr, no tengo buenos recuerdos de aquel momento. Hay un momento en que empiezas a cortar esa energía, yo mismo, empecé a adaptarme para no tener problemas de conducta en la escuela, con mis padres, para que no me castigaran y ahí empezamos todos a olvidar quiénes somos. De adultos nos cuesta mucho llegar a esos registros que quedan grabados en alguna parte de la memoria y del cuerpo, y a esas memorias no

llegamos sólo hablando, necesitamos hacer algún ritual, algún ejercicio de movilización emocional para que aparezcan memorias que están muy acorazadas. Por eso en los grupos de hombres se habla, pero también hay movimientos, situaciones, rituales, hay movilización.

SF: Recuerdo mi primera relación importante con una mujer mucho mayor que yo. Interpretaba que si yo no era un hombre femenino no iba a ser aceptado, con lo cual solamente potenciaba mis registros femeninos, tierno, tranquilo... y entonces me di cuenta de que habían aspectos masculinos que no los sacaba, porque no era valorado, tanto en la sexualidad como en la manera de vestir, todo. Era como encarnar un modelo femenino, porque el masculino estaba bastante castigado.

KREIMER: Fuiste iniciado por la diosa, se diría. Te faltó estar iniciado también por un mentor, por un hombre. Además, es cierto que en los años de transición que estábamos viviendo era más fácil ser un hombre sensible que no ser un hombre duro y por suerte, muchos hombres como tú se dieron cuenta de que había una carencia. En los trabajos de grupos de hombres se trata de recuperar la parte masculina, es decir, la parte masculina afectuosa, el padre amoroso, le llamamos en estos grupos. El hombre que puede amar a otro hombre por el solo hecho de ser, un ser que está en la vida, un ser divino, sin que por esto sea homosexual, ida mucho miedo!.

SF: ¿Cuál es el peso de las fantasías homosexuales?

KREIMER: No tengo ideas precisas al respecto. Por lo que compruebo, la mayoría

de los hombres que han pasado por alguna experiencia homosexual, algún juego en la adolescencia -para muchos eso fue fantástico en el sentido de que por un lado les desarrolló la osadía de animarse a seguir sus impulsos, después se dieron cuenta de que eso no era de su gusto-. Esto es una constante que se ve en los grupos de hombres, casi todos han tenido algún tipo de experiencia muy secreta que no la han contado a nadie. Pero creo que la mayoría de los hombres en algún momento de su vida han tenido alguna fantasía mental homosexual, de algún cuerpo masculino, y creo que es bueno empezar a aceptarlo porque no es nada malo. Yo considero seres maravillosos a los hombres gays. Nos ha enseñado a muchos hombres a convivir con nuestra parte femenina, con menos prejuicios.

SF: ¿Cuál es el esquema psicoterapéutico en este trabajo con grupos de hombres?.

KREIMER: Resulta altamente terapéutico, puesto que se está partiendo de una aceptación, de quiénes somos, incluso en los grupos de hombres en las primeras etapas se insiste mucho que quien coordine no interprete para no crear otra vez la autoridad y el encasillamiento y repetir el tema del padre castigador. También es importante el alto poder curativo homeostático que tiene la persona, es decir, al aceptar a alguien tal como es, entonces esa parte empieza a armonizarse y a reencontrar y a expresar mucho más naturalmente que cuando se vive como un enemigo del cual hay que defenderse. Cuando un hombre acepta que es un mentiroso empieza a mentir menos pues llega a mostrar lo genuino.

SF: Una estrategia de casi todas las sociedades, a veces en demasía, ha sido la de polarizar los sexos, por una cuestión de orden, por un lado, y por otra, por una cuestión de tensión, deseo, etc, en la relación y, parece, que es una estrategia que ha funcionado; lo que ocurre es que la sociedad moderna es distinta de la tradicional y la discriminación, la diferenciación tendría que ser, por tanto, más personal, intransferible y no tanto de grupo. Yo quería hacerte unas últimas preguntas, de alguna manera la Nueva Era o la Era de Acuario está presente y pronostica una integración de las polaridades, pero ¿cómo influye el mito del andrógino? ¿Como lo contemplas tú en los grupos?.

KREIMER: Nunca lo había planteado en estos términos pero partimos de aceptarnos con tendencias femeninas sin ningún cuestionamiento, lo cual ya es novedoso en los grupos de hombres, no en los grupos deportivos ni de trabajo, en los cuales no se acepta el aspecto femenino, en cambio en los grupos de hombres se acepta que somos la suma de dos energías, y a partir de ahí se revisa todo lo masculino, en la aceptación de que somos andróginos.No es la idea de mitad y mitad, una cosa que no se sabe qué es, sino uno es hombre o es mujer e integra la otra parte. Diría que nos es más fácil a los hombres aceptar lo femenino que lo masculino profundo y desconocido. Llegar a una revisión de quien es uno, desde una visión andrógina que es más aceptadora de ambas partes, facilita mucho el camino.

SF: El hombre se ha identificado en cuanto a la oposición, o sea, ser hombre es no-ser

mujer. Hay un dicho que se dice entre hombres, que es, te has rajado, que significaría te ha salido una raja, o sea eres una mujer. Lo masculino se define como lo que no-es mujer.

KREIMER: Nosotros nos definimos por lo que no somos, por reacción y no por adhesión, porque primero hemos de diferenciarnos con nuestra madre, después nos damos cuenta de que no somos una niña, después de que no somos un homosexual. En nuestra cultura faltan rituales o situaciones que nos digan que es ser un hombre. Pocos padres hablan de masculinidad a su hijo, porque pocos saben. El único rito de masculinidad que había hasta hace poco era la milicia, que es un rito muy violento, pero no hay un rito de masculinidad donde un padre o un mentor le expliquen a un muchacho adolescente todo lo sagrado que es el acto amoroso, o la sexualidad, o la energía sagrada que pone en juego todo eso.

SF: No hemos hablado del sexo a pesar de que éste tiene mucha importancia en la realidad del hombre, porque si bien la imagen que se da entre los hombres es de que uno es un buen amante, que es potente, cuando la realidad, al menos por análisis sociológicos, es bastante más pobre. ¿En los grupos de hombres reconocen sus carencias sexuales?.

KREIMER: No solamente las reconocen, sino que empiezan a aceptar, a socializar y a trabajar, es decir, hay grupos de hombres que cumplen un poco el rol de ese iniciador del hombre en cierta sabiduría de vida, que incluye también la sensualidad, el poder entregarse a gozar, a no ser sólo hacedor en la cama sino también receptor, a dar, aflojar y relajar en la relación amorosa,

sobre todo a sentir. Básicamente si tuviera que sintetizar qué hacen los grupos de hombres es que ayudan a que sintamos y a que pensemos.

Entrevista realizada por Xavier Coll y Julián Peragón

\*Juan Carlos Kreimer es periodista, ensayista y docente. Fundó y dirigió la revista Uno Mismo en Argentina. Desde 1989 coordina talleres vivenciales donde hombres exploran las características tradicionales masculinas a la luz de los modelos planteados por la vida actual. Mantiene una red de hombres dispuestos a establecer relaciones basadas en la confianza, la cooperación y la solidaridad, y a trabajar activamente por la defensa del planeta. Algunos de sus libros más recientes en este tema son: El Varón Sagrado, el Surgimiento de la Nueva Masculinidad (Planeta 1989); Rehacerse Hombres (Planeta 1994).

---

---

## **Anatomía para el Movimiento: Entrevista a Blandine Calais**

Desde 1980, Blandine Calais está enseñando Anatomía para el Movimiento en numerosos centros de formación de técnicas corporales

(Uníversidad de Montpellier, Uníversidad de Estrashurgo, Federación de profesores de Yoga en Paris, etc.) Su pedagogía activa empieza a formarse en la escuela Montessori. Su formación de fisioterapia se complementa con diversos métodos de trabajo corporal (Mezieres, Integración Postural).

De sus cursos de formación sale a la luz en 1984 su primer libro «Anatomía para el Movimiento», escrito e ilustrado enteramente por ella. Se ha convertido en manual de base para muchos estudiantes de medicina, fisioterapia, danza, educación física y diversas técnicas corporales. Ha escrito también un segundo libro «Anatomía para el

Movimiento. Base de ejercicios», publicado también en castellano.

La entrevista que publicamos a continuación fue hecha en uno de sus cursos de formación que realiza regularmente en una localidad de Girona.

Julián: Hemos visto que tus libros han llenado un hueco en el mundo de la Fisioterapia, Masaje y técnicas corporales, puesto que el estudio tradicional de la anatomía era un estudio del cuerpo muerto y estático, difícil de entrar en su estudio, por eso introducir la anatomía en el movimiento ha sido una revolución, ¿cómo llegaste a esta visión?

BLANDINE: Es una convergencia entre muchos aportes que he recibido y muchos encuentros; en los cursos que imparto hay un lado que yo llamo multisensorial, es decir, intento pasar de un modo de aproximación sensorial a otro, voy

combinando, hoy por ejemplo, hemos estudiado las cuerdas bucales que es una región del cuerpo central, es una parte tan pequeña que si la queremos mirar en el tamaño real es demasiado compleja.

Hemos empezado a hacer unos ejercicios casi infantiles para construir una maqueta de la laringe; a veces, por ejemplo, propongo dibujar el cuerpo sobre una hoja grande y trabajamos a través del dibujo.

¡Estamos dibujando los huesos!; son muchas maneras distintas de entrar en el estudio de la anatomía, y no solamente el aporte del libro y la teoría.

Julián: ¿La idea es reconocer cuál es la visión que tenemos de nuestro cuerpo a través del dibujar y modelar?

BLANDINE: ¿Tú me preguntabas de donde venía esta manera de hacer? . Quizá viene de que de pequeña estaba acostumbrada a esto porque lo he estudiado en la Escuela Montessori. Todo lo que yo estudiaba se hacía a partir de manipulaciones concretas; para estudiar las fracciones hacemos pasteles, para estudiar el decámetro corríamos en el jardín, todo a partir de una base vivencial sensorial. Había hoy una noción muy compleja a comprender que no es solamente anatómica sino de funcionamiento; comprender cómo podemos optimizar algunos parámetros de la voz utilizando la respiración interna. Intento hacer pasar la teoría a través de experiencias múltiples para apoyar la teoría. La teoría viene después de los ejercicios prácticos, aunque algunas veces es al revés.

Julián: Consideramos de gran interés esta visión pero hemos echado en falta en los

libros de anatomía para el movimiento una presentación del tema, alguna explicación acerca de esta visión.

BLANDINE: Es un libro de base, no es un libro para un nivel alto. El objetivo que yo me había fijado es llevar la anatomía casi hasta el público, ya que la información la he filtrado casi en una décima parte; podría ampliarlo a un segundo o tercer nivel con el mismo principio.

Entre la visión personal como terapeuta y la enseñanza que transmitimos, hay una gran pérdida de definición, es inevitable, a menos que se enseñe a una sola persona. Cuando hacemos pasar cosas sutiles casi impalpables a veinte personas, a veces, tenemos que volver a repetir para su comprensión. A mi me gustaría escribir sobre descubrimientos que he hecho, quizá sería más fácil compartirlo a través de pequeños folletos.

Julián: Este trabajo en profundidad de anatomía, ¿cómo se desarrolla en el trabajo de formación?, ¿cuáles son las bases del trabajo?

BLANDINE: Hay unos programas, pero podemos construir miles de programas: el cuerpo somos nosotros mismos, no es como la geografía o la historia, es mucho más próximo a nosotros. Cuando alguien estudia la anatomía, si quiere dejarse sorprender, se da cuenta de que se está estudiando a si mismo. Yo creo que la medicina ha llegado a un callejón sin salida. Cuando yo era alumna fisioterapeuta, estudiábamos el cuerpo en el libro, no hacíamos el trabajo de trasponer, de incorporar lo estudiado y eso, creo que es un trabajo que puede aportar un campo inmenso en el conocimiento

de uno mismo. Intento trabajar siempre sobre cuatro niveles a la vez.

Un primer nivel de entrada que son los sentidos. Otro nivel que está más próximo a la teoría del razonamiento ejerce la capacidad de reflexionar sobre lo que cierta lógica que es totalmente diferente de los sentidos y a la vez complementaria; entre uno y otro hay un verdadero trabajo de definición, se aprende a abstraer a partir de la sensación y todavía hay otro nivel distinto de trabajo que es el estar a la escucha colectivamente. En cada curso se produce un momento: de golpe yo comprendo algo que no he comprendido hasta entonces; yo sé que no he hecho nada, yo lo comparto luego con el grupo, los otros estadios han preparado esto, es un conocimiento que va llegando a medida que se desarrolla el proceso, viene de la conjunción de la gente que está allí. A veces alguien dice una cosa realmente nueva que se va a apoyar sobre los dos pilares anteriores; el cuarto pilar es para mí el que genera los otros tres, es el trabajo que hago yo con otras personas, intento comprender el fundamento metafísico del cuerpo, o más bien, el cuerpo es el fundamento metafísico, pues las formas del cuerpo son arquetípicas. Es algo más profundo, es algo que puede darse en un momento dado, el encuentro con la forma, el mundo de la forma en el sentido metafísico, el equivalente del código genético.

Julián: Pero entonces, ¿habría alguna idea de ideal del cuerpo o modelo al cual hemos de llegar, o bien, cada uno es diferente?

BLANDINE: Sí, sí, cada uno es diferente. No es exactamente esto lo que yo quería decir, es más bien que cada forma es en ella misma

un tema de meditación. Hay algunas civilizaciones que lo han transmitido, por ejemplo, los griegos lo han transmitido, han sido sensibles al hecho de que el cuerpo humano es el centro de las formas. Algunas veces en el curso uno enseña su pie o una pelvis en modelaje, cada uno puede decir cuál es la primera cosa que le hace pensar y, cuando reunimos todas estas informaciones tenemos un material muy interesante para comprender que esta forma no es casual y que en algún medida es un informador, algo que nos está informando, algo muy fuerte, muy potente.

En el curso, para mí, la anatomía del cuerpo humano no es el azar; este cuerpo maravilloso es el que nos nutre.

Julián: Volviendo un poco a la pregunta anterior, somos críticos a un buen número de técnicas que intentan forzar al cuerpo para llevarlo a un estado ideal. En este sentido, recuerdo las palabras sabias de un indio que decía que cada ser, cada árbol estaba en su centro de equilibrio con su peculiar disposición de hojas, y esta comprensión es importantísima.

BLANDINE: Es curioso ver, por ejemplo, en los medios de técnicas corporales que hay técnicas que enseñan a fondo a curvarse, lo que se llama la retroversión de la pelvis. Hay escuelas que no es correcto si no estamos muy muy curvados y, hay otras técnicas que es el otro extremo. He visto en cursos caminar todo el día con la pelvis en retroversión y el mentón entrado y la columna muy rígida, a costa de un ideal de cuerpo que se han inculcado y que de hecho es una quimera como la quimera de los griegos, una recomposición de lo que no es viable, que no es la verdadera vida; y no

solamente en las técnicas de métodos corporales sino cuando se estudia la moda del vestir casi cada diez años el vestido invierte la curvatura lumbar. La tendencia actual es el unisex; estamos en una época que queremos representarnos como asexuados.

Julián: ¿Qué enfoque haces en tu trabajo?, si es un enfoque de pedagogía: aprender a escuchar lo que es el cuerpo, su propio equilibrio, 0 es una visión terapéutica que intenta ir hacia un modelo.

BLANDINE: En terapia hay estas dos corrientes. Hay corrientes más bien rectificativas que idealizan, siguiendo un método de simetría, o siguiendo un principio de curvaciones que van a rehabilitar. Sin embargo hay otros métodos en los que lo que domina no es tanto la preocupación de rectificar una función sino más bien restituir el movimiento en profundidad. Por mi parte, pienso que los dos tienen interés y peligros, yo he explorado muchas. Actualmente yo no hago terapia, no soy terapeuta. Soy formadora, por ejemplo, en el tema de la curvatura yo digo, atención con la lectura de esa curva porque te puedes equivocar, puede ser una lectura engañosa, la curvatura lumbar cambia en una mujer embarazada, o en una persona que tenga unas nalgas muy prominentes. No se debe intervenir de una manera rápida en una persona. He conocido demasiados profesores que han ido a corregir una curvatura, es decir, colocar, realinear, sin permitir a la persona apropiarse de una posición que puede ser nueva para ella a partir de sus propias sensaciones, casada con sus propias razones y con la visión que tiene del mundo. Finalmente, rectificar la curvatura de una

persona, exagerando un poco, es tocar algo íntimo de su ser, no es cualquier cosa. Yo intento proponer vías no de corrección, sino para encontrar un nuevo movimiento que casaría, pondría juntos, una nueva concepción de su cuerpo y la posibilidad de apropiarse de sus sensaciones.

Julián: En terapia corporal hay el dilema de trabajar sobre el cuerpo, modificarlo pero después la mente modifica de nuevo el cuerpo. Tu estás hablando de darle tiempo al cuerpo a integrar su estructura psíquica en la vivencia corporal.

BLANDINE: Yo pienso que finalmente hay un punto que se tiene que respetar, que es lo único que tiene sentido y es la libertad de cada uno en definitiva. Podemos buscar nuevas aportaciones para conocerse mejor: cuanto más se conoce uno, mayor aporte de información en el aspecto sensorial, racional del arquetipo que tenemos, pero llega un momento en que nadie puede decirte lo que tienes que hacer; es muy importante dar a la gente los medios para que puedan escoger libremente. Encuentro que en muchas técnicas corporales no hay libertad.

Julián: Esa libertad es fundamental. A veces se critica al yoga porque el discurso postural no es demasiado respetuoso porque el yogui, a veces, desde su cultura elige una vía espiritual, o tiene un discurso energético y deja en otro plano el tema postural. ¿Cómo vives el concepto de energía en el cuerpo?

BLANDINE: Se tendría que definir la palabra energía. Lo que me choca es que en muchos lugares donde se habla de energía corporal justamente no cubre la misma realidad. Hay gente que habla de energía cuando está en

un «tono» en que se sienten bien, se trata de una síntesis de las sensaciones corporales que le causan bienestar; a eso, ellos le llaman energía. Cuando hablamos de energía necesito saber en qué registro nos situamos, por lo menos en relación a qué experiencias. Yo siento mucha energía, hoy hemos cantado y masajeadado a fondo el sistema endocrino, la gente estaba como dopada, yo no llamo a esto energía, es endocrino con modificación del estado de los tejidos. La palabra energía me molesta porque encuentro que recubre experiencias demasiado diversas.

Julián: El trabajo que explicabas me hace pensar como en la asociación libre del psicoanálisis que es expresar y recobrar el sentido que para uno puede tener una parte del cuerpo.

BLANDINE: Es la misma familia de trabajo. En varios campos utilizamos esta pista también, utilizamos pistas racionales y pistas irracionales y a la vez los aportes se reagrupan. En el primer curso yo comentaba con la gente que era como si hablara de algo espiritual, tenía como un fondo; para mí, el cuerpo es un lugar de encarnación, es ponerse en contacto con la forma de que estamos hechos; el aspecto de encontrar el aplomo, de sensibilizarse, de enseñar nuevas técnicas, pero va mucho más lejos que esto: se trata de descubrir que en realidad no hay ni una sola célula de nuestro cuerpo que no esté destinada a espiritualizarse manteniéndose materia.

Entrevista realizada en colaboración con  
Xavier Coll

Julián Peragón

**Libro: Anatomía para el movimiento. Volumen  
I. Blandine Calais. Editorial Liebre de  
Marzo**

---