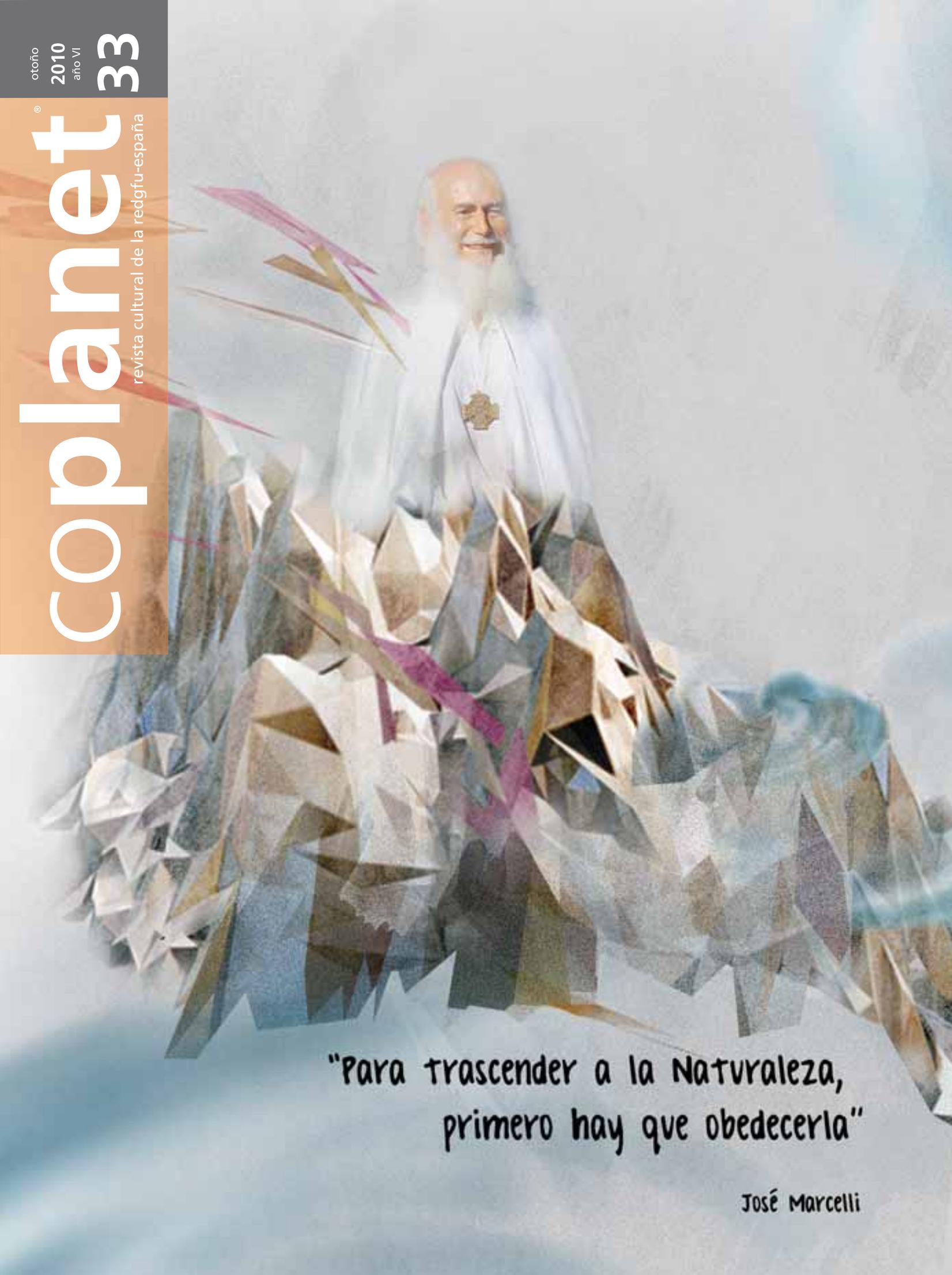


otoño
2010
año VI

33

coplanet®
revista cultural de la redgfu-españa



"Para trascender a la Naturaleza,
primero hay que obedecerla"

José Marcelli



- Habitaciones de 4 plazas con baño o comunes.
- Zona de acampada.
- Comida ovolacteo-vegetariana
- Piscina
- Aulas

- Yoga
- Terapias alternativas
- Meditación
- Psicología humanista
- Ecología
- Senderismo

- Disponibilidad en cualquier época del año.
- Ideal para profesionales, grupos y colectivos



MADRID:

Km. 76 de la Carretera a Toledo.
SAN MARTÍN DE VALDEIGLESIAS
info@ashramgf.com
www.ashramgf.com

Información y Reservas :
Tel.: 918 610 064 - 629 760 947

MURCIA:

Ctra. de El Palmar-Mazarrón
La Costera, Los Ventorrillos 28-2
Alhama de Murcia
jardindealhama@centrosredgfumurcia.org
www.centrosredgfumurcia.org

Información y Reservas:
Tel.: 968 630 909 - 656 706 605



El lugar idóneo para ahondar en los más sutiles aspectos de la naturaleza humana y trascendente.

“ El saber y la razón hablan,
la ignorancia y el error gritan.”

Arturo Graf

Edita:
RedGFU-España
C/ de la Cabeza, 15 2º izq.
28012 MADRID
Tel.: 91 528 49 54.

Dirección:
Fernando Alarcón H.

Coordinación:
Francisco Ponce
Joaquín Suárez V.

Consejo Editorial:
Paloma Zamora, Jota Ka,
Carlos Moises, Antonio Requena.

Administración y Publicidad:
Joaquín Suárez - T.: 653 246 812
jsuarezvera@yahoo.es

Redacción:
Jota Ka

Diseño Gráfico:
www.saocomunicacion.com

Portada:
Sao Comunicación s.l.

Imprime:
Gráficas Andemi s.l.
D.L.: M-9832-2004
Impreso en papel
Ecológico libre de cloro

02
06
10
14
19
20
22
23
24
25
28

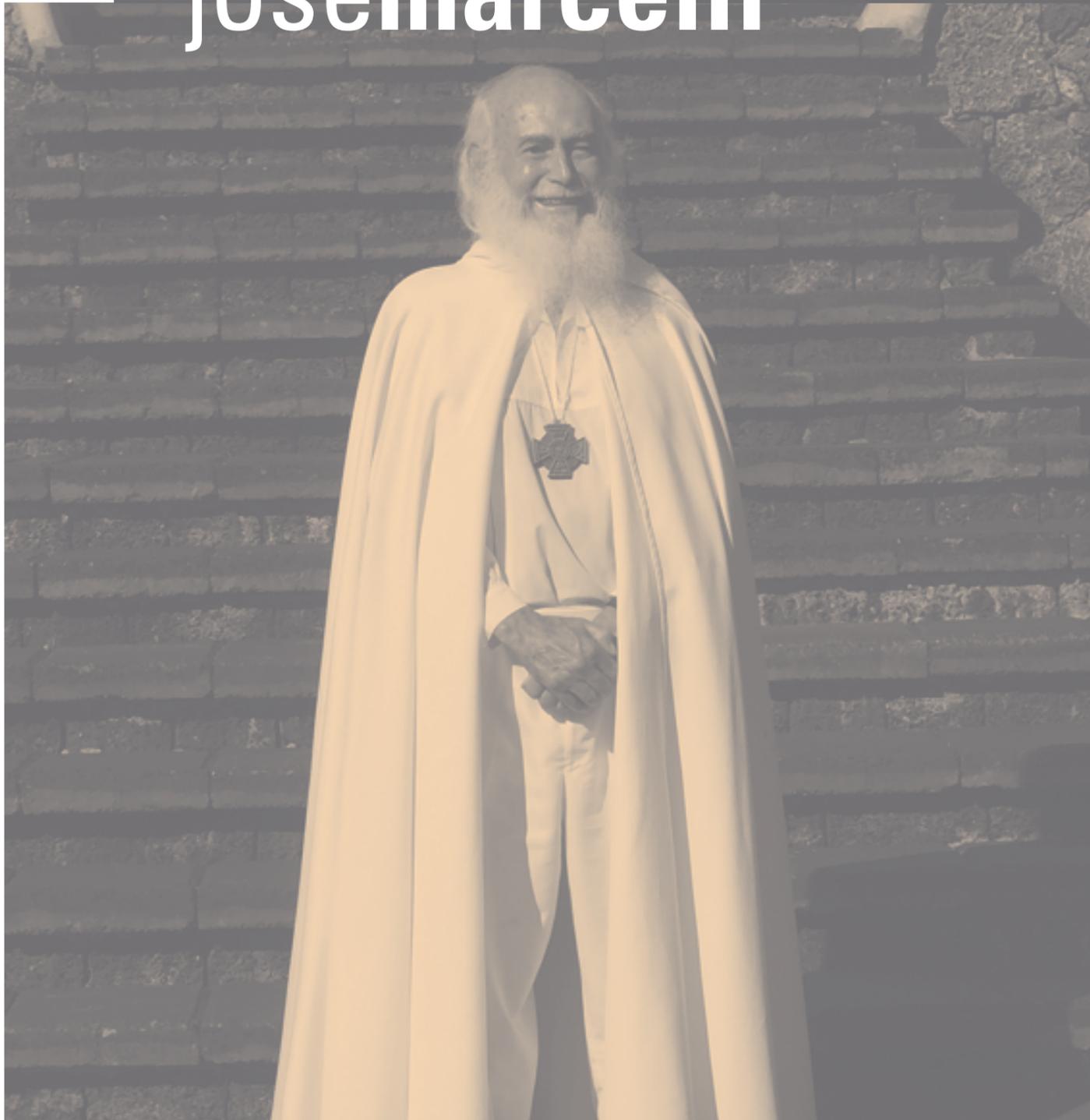
maestro José Marcelli
8 aspectos de la fe budista
mujeres y hombres más fácil de lo que parece
el sentido filosófico de la tradición del prāṇāyāma
comunicación y cambio climático
todo menos el miedo
:: hope :: esperanza
soñar
ser voluntario de una obra
crónica de unos días de verano
poema

Mexicano de nacimiento, coplanetario de adopción, el Maestro Marcelli desde muy joven desarrolló una inclinación definida por los estudios filosóficos, la literatura y especialmente el arte y la estética. El humanismo trascendente que promueve, es resultado de su vivencia personal y de una visión del mundo plural, diversa y múltiple. En su juventud destacó como alpinista de alta montaña. En 1961 conoció a su Maestro, quien influiría notablemente en su vida, el Maestro José Manuel Estrada, quien le reconocería el grado de Maestro; desde entonces, realizó incontables giras de instrucción por América y Europa. En 1986 funda los Encuentros Internacionales para la Fraternidad Humana, Coplanet, los cuales se desarrollan cada dos años y tienen el propósito de facilitar la comunicación y la solidaridad.

Maestro

josémarcelli

Por: Fernando Alarcón H.



¿A qué se debe que haya tanto desamor e ingratitud hacia lo que nos rodea?

No hay desamor ni ingratitud con los que nos rodea. Lo que pasa es que confundimos el sentimiento del amor con lo que nos gusta, con nuestras apetencias. Prácticamente, estamos muy solos, porque, cual más cual menos, los demás piensan igual que nosotros. Lo que debemos comenzar a pensar es que el Amor es la fuerza que nos da la unidad con la diversidad, el Universo. Que lo que une es verdad y lo que separa es mentira. Así lograremos reconciliarnos con la realidad de ser individuos y de participar en un conjunto de conciencias que colaboran para llegar a formar una conciencia Universal.

¿Realmente, Maestro, es posible “amar al amante de tu amada”?

Amar al amante de tu amada suena fuerte, pero iniciáticamente no lo es. Siempre hay dos aspectos para juzgar el Universo, lo que va “hacia abajo” y lo va “hacia arriba”. Lo que va hacia abajo es posesivo. Mientras más posea hacia abajo, más fuerte soy. Por eso, la brujería se asocia con Satán. Mientras más arriba apunte mi conciencia, más liberado estoy. Hacia arriba, todo es Uno; hacia abajo, somos muchos, es decir, somos Diversos. Ahí está uno de los grandes problemas que afrontan las mujeres Iniciadas. Ellas nacieron para el Amor, por eso son atractivas, tanto es así que atraen al Verbo y lo hacen carne con su cuerpo. El hombre también es atraído por ellas y tiende a la fusión, a hacer uno sólo de entre dos, y se enfurece si hay más de dos en su relación. Entonces, a veces, busca la solución en relaciones sin ningún compromiso, en la prostitución.

Para un hombre Iniciado, su tendencia es la Unidad. Si aparece algún otro hombre, es un “yo mismo”, y sigue adelante. Sus instintos ya no lo dominan.

Maestro, ¿por qué el ser humano está diseñado para encontrarse a sí mismo, en vez de nacer ya con su destino y su propósito?

Nacer con un destino diseñado de antemano nos evitaría la oportunidad de conocer la realidad tal como es, es decir, nos evitaría ser conscientes de ella y por lo tanto de sus posibilidades, estaríamos sujetos a cumplir un destino diseñado por otros, sin redención posible. En cada Ser Humano está presente la posibilidad de la realización en el Ser.

¿Y aquél que no elige esa posibilidad, puede ser una persona feliz igualmente?

¡Claro que sí! Si se conforma con satisfacer su hambre además de alguna que otra cosita a su alcance, y eso lo hace feliz. Lleva una

vida como Humano, que no es poca cosa. Ahora, si se le ocurre valorar lo que ha conseguido y razonar por qué tiene menos que otros, ya es otra cosa. Se convierte en un infeliz, hasta que consigue Ser todo lo posible y encuentra plenitud en ser un Ser Humano Total, eso sin contar que el hecho de ser simplemente feliz despierta la envidia de otras bestias y de Seres Humanos, que lo aprovechan para cubrir en parte de sus necesidades.

“Esta vida que vive es solamente un ciclo de Vida, que antes de tenerla debe haber pasado muchos ciclos de Vida y que después debe haber muchos más.”

¿Cómo uno puede saber si está en un sendero espiritual y no es una evasión de su propia realidad?

Si esta en el Sendero Espiritual, siente, valora, razona y todo lo vive como parte de sí mismo. Si se está evadiendo de su propia realidad, sueña y todo le responde como desea, sin que participe y lo sienta como suyo. El Sendero Espiritual es la síntesis de todo. Se representa como una “X”, como es arriba es abajo y yo estoy en el centro de todo. Es una realización bastante significativa y es la que abre las puertas del Ser, sin condicionamiento, la Iniciación en lo Sagrado.

¿Cuál es la actitud más apropiada ante el bhakti yoga y en qué se diferencia de la fe?

En Yoga hay tantos sistemas como individuos la practican y se agrupan en grupos afines. Pero, en general, buscan a Purusha, el origen de todos los Seres, y se diferencian de los que buscan a Pakritri, que es lo material. De esto provienen las sectas de los Sudras, los materialistas; los Baysas, los comerciantes; los Sakyas, los guerreros, que son de casta superior y los Brahmanes que se suponen conectados con Purusha.

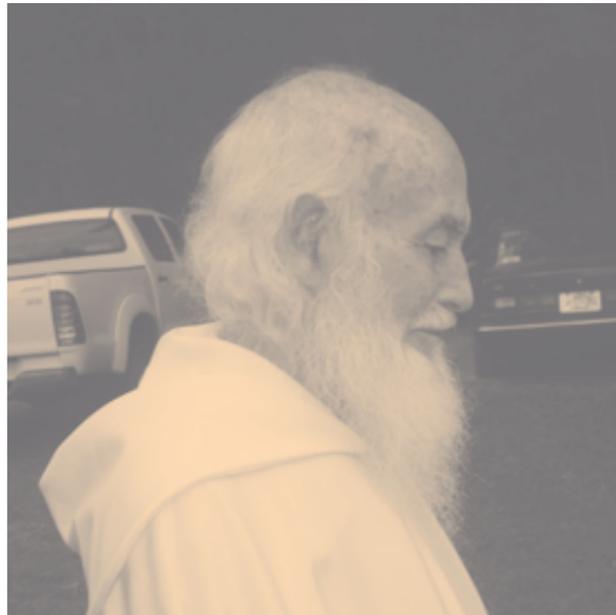
Básicamente se supone que los que tienen la Fe al estilo occidental son los creen en un solo Dios, que es el dueño de todo, y los que no creen en él no pertenecen al Pueblo Elegido y no tienen salvación. Un asunto que aprovechó Moisés para unir a su pueblo que es de origen Baysa.

Los que buscan a Purusha son los que buscan al ser único que se encuentra en todos los Seres que, finalmente, son un sólo Ser.

Recientemente Ud. ha dicho: “Somos materia viva, nos dirigimos hacia un Sol”. ¿Qué quiere decir con eso de que “nos dirigimos a un Sol”?

Me refiero a la nomenclatura esotérica que habla de Siete Soles: Al Sol de Materia que parece algo elemental para nosotros, donde los elementos químicos a través de multitud de combinaciones han llegado a formar noventa y dos combinaciones detectadas por los Seres Humanos. Al Sol de Energía, donde las combinaciones del Sol de Materia hacen incontables las combinaciones del Sol de Energía. Al Sol Mental, donde las Leyes de Causa-Efecto aumentan cada vez más sus propias combinaciones mediante la Ciencia y la Tecnología. Al Sol Espiritual, donde las resumen todas y dan lugar al Quinto Sol, a una quinta esencia, que abre las posibilidades de un Sol Cósmico, enunciado simplemente: Como es arriba es abajo. Y el Séptimo Sol, el cual, una vez cumplido, recomienza un nuevo ciclo.

De acuerdo con esta terminología, ahora nos encontramos en el Sol Espiritual, que se resolverá en el Quinto Sol, o Quinta Esencia: Ser en todo lo que Es.



No termino de entender, ¿esos soles son los chakras? Es decir, ¿cada uno de nosotros está en diferente sol, de acuerdo al "recorrido interior" que se tenga?

Es la Energía la que se convierte en Materia -la fórmula famosa de Einstein-; por eso dijimos que la materia gira en torno a un Sol, que es de Energía, simplemente. Los chakras son centros de energía individual que permiten actuar en cierto modo dentro de la energía universal.

Maestro, ¿qué es la iniciación?

Iniciación es comienzo. Uno, después de mucho pensarlo, se hace la pregunta. Y llega a la conclusión de que Iniciación significa comienzo. Entonces, se vuelve a preguntar: ¿comienzo de qué? De una vida encaminada hacia algo superior. ¿Superior en qué sentido? En todo sentido. Bueno, entonces ya soy Iniciado, porque estoy Iniciado es algo que cambia a cada momento, por más que insista en regresar a lo ya conocido. Y así sigue Iniciándose a cada momento hasta llega a comenzar a seguirle la corriente a la Vida y entonces descubre cosas que son maravillosas.

Por ejemplo, que esta vida que vive es solamente un ciclo de Vida, que antes de tenerla debe haber pasado muchos ciclos de Vida y que después debe haber muchos más. Entonces, la pregunta obligada es ¿para qué? Y respondiendo a ese para qué se le va toda la vida y comienza a lamentar que sea tan corta. Bueno, pues habrá que iniciarse de nuevo, a ver que suerte tenemos. Y así sigue hasta que descubre que es para Ser ¿Ser qué? Lo que Es, nada menos. Y cada vez descubre más de sus posibilidades de Ser, hasta que lo sabe todo y entonces descubre que Es, simplemente, y que seguirá descubriendo en otras dimensiones sus posibilidades de Ser sin terminarlas nunca.

Claro, hay muchas preguntas que uno tiene que aclarar antes. Cuando se encamina en la Sagrada Tradición Iniciática se encuentra cara a cara con dos verdades: La realidad Humana y la Sagrada Tradición. La verdad Humana la podemos englobar en materia, energía, mente y espíritu. Lo Sagrado es lo que todavía no alcanzamos. Sin embargo, lo que todavía no hemos alcanzado es la síntesis de lo humano y lo espiritual. Lo que sigue es el Ser, La gran "X" del Universo -como arriba es abajo-. Luego viene lo cósmico. Y finalmente el vislumbre del Séptimo Sol, el cual pertenece a una nueva dimensión, la de los iluminados, por decirlo de alguna manera.

La Gran Fraternidad Universal es TODA LA HUMANIDAD, incluyendo a aquello que no hayan oído que exista, sin exclusión de nadie, aunque cada quien tome su camino. El Ser es uno para todos. Solamente cuando se experimenta al Ser en todo, se vislumbra el Séptimo Sol. En resumen, se realiza la unidad dentro de la multiplicidad, el Universo, como algo propio, aparte de cada quien obre por su cuenta.

¿Cuál es el propósito de la Suprema Orden del Aquarius?

Poner en contacto a la humanidad con respecta a lo Sagrado, por medio del ejemplo de la Unidad dentro de la diversidad. El Ser es uno, en la humanidad somos muchos. La Suprema Orden del Aquarius es una Orden encargada de poner a la Humanidad de frente a su otra realidad, la Sagrada, mediante el ejemplo.

¿Si el Ser es uno para todos, por qué no facilita más las cosas y así no tendríamos que pasar toda nuestra vida preguntándonos quiénes somos?

Lo primero que se necesita para conocerse quién es uno es

"Hay seres humanos que nacen para sujetar con firmeza el timón de una embarcación a la que un gran capitán en rumbo hacia un lugar que a veces vislumbramos por instantes. Ellos mantienen el rumbo, pase lo que pase. Ni zalamerías, ni ataques, ni corruptelas, nada les hace desviarse."

preguntárselo. De otro modo, es creerse lo que uno no es, o más de lo que uno es. ¿Y cuál es la última cuestión de todas las posibles? YO SOY. Esto tiene un poco el tufillo a jugar a ser Dios. ¿Y a qué otra cosa podemos jugar si no sabemos quiénes somos? Ahora bien, las dudas se multiplican hasta el infinito.



Si para algo hemos nacido es para saber quién somos todas las veces que necesitamos. Para eso es la consciencia. ¿Para qué otra cosa sirve la consciencia? Ensayemos pues la consciencia, y después Usemos de lo que sabemos. Entonces será la etapa de Callar y comenzar de nuevo, más arriba y más adelante. En eso está la Iniciación de lo Humano hasta llegar a lo Sagrado.

¿Cuáles son los "síntomas" que percibe una persona para entablar una relación Maestro-Discípulo?

La primera vez que entré al Instituto Yoga, el director me hizo una pregunta inesperada: ¿Para qué quiere usted practicar Yoga? - me dijo.

Lo pensé unos instantes y le respondí: Para ver si consigo ponerme de acuerdo conmigo mismo y con los demás.

Él llamó a su secretaria y le dijo:

- Esperancita, inscriba al señor.

Luego hice muy buenas relaciones con él. A menudo solía comentarme que su venerable Maestro le había dicho...

Yo me limitaba a escucharlo, hasta que un día llegó muy

contento al Instituto y me contó que su Maestro había regresado después de un retiro de 40 meses en un lugar desconocido. De paso, invitó a cuatro de sus discípulos para presentarlos a su Muy Venerable Maestro. El día acordado, llegó su Maestro y nos presentó ante él.

"Para un hombre Iniciado, su tendencia es la Unidad. Si aparece algún otro hombre, es un "yo mismo", y sigue adelante. Sus instintos ya no lo dominan."

- Estrada, para servirle - me dijo.

Aproveché más tarde la frase para escribir un libro donde hablo él. Era un hombre de lo más normal, con excepción de sus largas barbas, un traje blanco limpio e impecable, y sandalias. Era como si lo hubiese conocido antes en diferentes circunstancias. Hablaba con mucha naturalidad de cosas poco comunes, al menos para mí, que era decorador y estaba acostumbrado a hablar de asuntos muy variados. Por eso, cuando me confesó que él era portador de una Línea que llevaba a los hombres hasta las últimas consecuencias de su Ser me pareció muy natural, y antes de pensar por qué, me convertí en uno de sus discípulos, cosa que no le gustó nada al que me había presentado a él.

Esa es mi experiencia, que supongo que para los demás será diferente.

¿Cuáles son los retos que la vida le pone a Ud., actualmente?

Mantenerme ocupado. Debido a la deficiencia de mi voz, he sentido un vacío en mi derredor. Después de haber dictado más de 5,000 conferencias en diversos países de América y Europa, ahora estoy relativamente mudo, pues me ocupo en escribir y ver lo que escriben los demás. En fin, creo que estoy en mi fase de ser comprensivo, lo cual no es poca cosa para un apasionado como yo. Finalmente, todos llegaremos al mismo acuerdo, aunque nos lleve varias vidas conseguirlo, somos la vanguardia de esta dimensión del Universo, y eso se resolverá cuando nos demos cuenta que somos un sólo Ser con múltiples maneras de Ser lo que es.

Maestro, ¿cuál ha sido el acierto y el error de su vida?

Crear que soy el único. Acierto y cometo errores como todos los demás. ■

8

aspectos de la fe budista

Por: Hakuun Yasutani Roshi
Maestro Zen japonés

Mi maestro, Harada Roshi, dio a conocer ocho puntos importantes del estudio del budismo, a los cuales llamaba la Creencia Correcta en el Budismo. Son sencillos pero sin embargo, se refieren directamente a la esencia de la enseñanza. Si uno comprende con claridad estos ocho puntos puede decir que sabe lo que es el budismo.

Introducción de Yasutani Roshi

Los ocho puntos son:

- La Naturaleza Búdica
- El Concepto Erróneo acerca del "Yo" (Ego)
- La Vida Eterna
- La Ley de la Causalidad
- La Existencia de Todos los Budas
- La Atracción Mutua entre los Budas y los Seres Vivientes
- No Dos, sino Uno
- El Camino a la Budeidad

Por haber sido su discípulo durante unos 30 años, al menos logré abrir el ojo de mi Mente en cierto grado y es por esto por lo que le estoy muy agradecido.

Espero que mis pláticas te sirvan de ayuda en tu estudio sobre budismo.

Hakuun Yasutani (1966).

La Naturaleza Búdica

Aunque he dicho que existen ocho puntos respecto al estudio del budismo, eso no quiere decir que hay ocho cosas diferentes que existen separadamente ante nosotros. Sólo hay una verdad pero para ayudarnos a entenderla intelectualmente podemos considerar ocho perspectivas diferentes. Cada una de éstas se relaciona no sólo con las demás, sino que también contiene dentro de sí misma las otras siete. Por lo tanto, si una persona puede entender una, naturalmente entiende las otras. En cambio, si una persona no puede entender alguna de estas perspectivas, aunque diga que comprende las demás, todavía no ha logrado una comprensión profunda. Esto se debe a que la esencia o la raíz de todos estos ocho puntos es la naturaleza búdica misma. En el Sutra del Nirvana Shakyamuni Buda dijo: "Todos los seres vivientes tienen naturaleza búdica".

"Todos los seres vivientes" no sólo se refiere a los seres humanos, sino también a los animales, las plantas e inclusive los objetos inanimados. De hecho la naturaleza búdica es el otro nombre de todas las existencias en este mundo. Ya que se dice que todos los seres vivientes contienen naturaleza búdica, por supuesto que no existe diferencia alguna entre un hombre blanco y un hombre negro, entre un hombre y una mujer; todos tienen naturaleza búdica. Cuando el futuro Sexto Patriarca conoció al Quinto Patriarca, éste último le preguntó si era verdad que la gente que habitaba al sur de la montaña carecía de naturaleza búdica. El Sexto Patriarca respondió diciendo que sí bien existen norte y sur, en cuanto a naturaleza búdica se refiere ninguno de los dos existe, ni el norte ni el sur. Por esta respuesta él pudo convertirse en estudiante del Quinto Patriarca.

Dogen Zenji, el famoso maestro zen japonés del siglo XIII, interpretó el significado de esta cita del Sutra del Nirvana de la siguiente forma: Todos los seres vivientes son la naturaleza búdica misma y ninguna otra cosa. Por eso no se trata de si existe o no, lo que importa comprender es el hecho de que toda la existencia es la naturaleza búdica.

Sin embargo, aunque repita lo anterior muchas veces, si el contenido no está claro se vuelve meramente un juego de palabras. Así que empecemos por analizar y apreciar la naturaleza búdica.

Primero corregiré algunos conceptos erróneos acerca de la naturaleza búdica. Mucha gente cree que la naturaleza búdica es una alma espiritual que existe en alguna parte del cuerpo o dentro de todo y que está oculta hasta que uno se transforma en Buda. El siguiente relato se deriva de ese concepto erróneo tan típico.

El funcionario Chiku preguntó al maestro zen Chosha: "Cuando partimos en dos una lombriz, ambas mitades siguen retorciéndose. Entonces, ¿cuál de las dos mitades contiene la naturaleza búdica?". El maestro le regañó diciendo: "¡No seas tonto!". No

obstante Chiku insistió: "¡Pero las dos mitades se mueven!". Chosha le replicó: "¡Porque la lombriz todavía está viva!".

A veces el notable maestro chino Joshu decía: "el perro tiene naturaleza búdica" y otras veces "el perro no tiene naturaleza búdica". Obviamente su intención principal al decir a veces "sí" y a veces "no," era simplemente hacernos comprender que la naturaleza búdica yace más allá de sí o no. No sólo toda la existencia es la naturaleza búdica misma, sino que todo el universo es naturaleza búdica. Hablar de esta naturaleza búdica es explicar las cosas multitudinarias del universo; hablar de esta naturaleza búdica es revelar la naturaleza real de nosotros mismos. Podría repetir esto sin cesar pero en vez de hacerlo señalaré una de las características fundamentales de la naturaleza búdica y trataré de aclararla. La llamamos ku (shunyata, vacío). Esta es la condición de no-entidad-fija y a pesar de cualquier ilusión egoísta contraria, es la condición esencial de todo el universo. El Dr. Junjiro Takakusu, uno de los filósofos budistas recientes más destacados, le llamó la teoría de la nada.

Ku es la esencia de toda la existencia. La expresión suprema más simple y más directa que confirma este hecho es la escrita por Nagarjuna: "Todos los dharmas (fenómenos) son el resultado de la causa: los llamo ku."

Casi todas las religiones, a excepción del budismo, creen en un Creador separado de su creación y afirman que El hace todas las cosas. Si comprendo bien así sucede entre ciertos chinos, así como en el judaísmo, el cristianismo, el islamismo y el hinduismo. Sin embargo, el budismo enseña que todos los fenómenos son el resultado de la ley de la causalidad. Si la causa cambia también ocurre un cambio correspondiente en el efecto; si la causa desaparece por completo, el efecto naturalmente se esfuma. Por lo tanto ningún fenómeno cuenta con una entidad fija propia. Además, la causa y el efecto no son divisibles.

Si yo explicara esta enseñanza mediante ejemplos más concretos podría decir que un hombre bueno no tiene la entidad específica de "lo bueno", pues tal vez por las circunstancias se vuelva un hombre malo; un hombre malo tampoco tiene una entidad específica de "lo malo", si la causa cambia posiblemente se convierta en un hombre bueno. Lo mismo puede decirse de la gente pobre y la gente rica, de la gente sana y enferma, burda y civilizada. También puede decirse de la felicidad y la infelicidad, de la paz y la guerra, del cielo y del infierno. Otro ejemplo es la interacción entre carbono y diamante; sometido a la presión suficiente, el carbono se transforma en un diamante. Por otra parte, bajo las circunstancias adecuadas, el diamante se reconvertirá en carbono. El punto principal de esto es que nada tiene una entidad fija propia. Cada cosa se encuentra en su estado inmediato en virtud de causas determinadas, en un estado temporal de no especificidad llamado ku.

Actualmente, los científicos atómicos más experimentados

han empezado a explorar este campo, pero recordemos que Shakyamuni Buda descubrió este hecho del ku hace 2,500 años. Cuando empezó a predicar el budismo, lo usó como su enseñanza fundamental y a partir de entonces se ha transmitido desde India a China y de ahí a Japón. Una de las finalidades primordiales del budismo es que experimentemos directamente el hecho de ku y que lo actualicemos en la vida diaria. Budismo es creer en la naturaleza búdica, comprender la naturaleza búdica, practicar a fin de poderla ver claramente y por último fusionarla con nuestra vida cotidiana.

Mi maestro, Harada Roshi, acostumbraba dibujar un círculo en el pizarrón al principio de cada plática y decía que el universo es Uno. El Tercer Patriarca Ganchi, en su obra Creyendo en la Mente, escribió lo siguiente: "Es perfecto, nada le falta, nada le sobra"; esta es una buena explicación de la naturaleza búdica.

Ahora explicaré la naturaleza búdica de un modo diferente. Todas las existencias son perfectas como son. Tal perfección se demuestra como un círculo. La pata de la garza es larga y es perfecta en su longitud, mientras la pata del pato es corta y es perfecta en su cortedad. Perfección no implica que debemos tratar de acortar la pata de la garza o alargar la pata del pato a fin de conseguir que cada ave se conforme a nuestra noción preconcebida de una apariencia más agradable. El verdadero significado de la perfección es que las cosas son perfectas como son. La persona alta es perfecta como alta, la persona baja es perfecta como baja. No es necesario que una persona baja use tacones altos. La persona negra es perfecta como es y la blanca también; el elefante es perfecto como es y la hormiga, aunque pequeña, también es perfecta. Claro que una hormiga no puede hacer las cosas que un elefante, pero tampoco un elefante hace las cosas que hace una hormiga. No hay motivo para que un hombre rico sea altanero por ser rico, ni hay tampoco motivo alguno para que una persona pobre se sienta inferior. Uno y otro son perfectos como son.

Un gran actor es capaz de representar a un mendigo y en otra ocasión, sobre el mismo escenario, caracterizar a un hombre rico, pero independientemente del tipo de personaje que interprete su valor personal esencial no cambia. Así, el círculo es perfecto y completo en sí mismo. Aunque algunos de los antiguos patriarcas expresaban su perfección sentándose a meditar, nosotros podemos expresar nuestra perfección también caminando, durmiendo e inclusive realizando todas nuestras acciones. Es por ello que la frase: "Todos los seres vivientes son originalmente Buda" expresa tal perfección. Cuando una persona comprende esto verdaderamente, nunca tendrá por qué quejarse o estar descontento, porque así, sin importarle la clase de situación en la que se encuentre, puede vivir en paz, agradecida por trabajar en bien de los demás. Esta devoción es la vida del Buda y practicar esto es la vida del budista. Aun así, nunca

“El instinto humano de conservar la vida infunde en el hombre no sólo el deseo de prolongar su vida, sino también el deseo de enriquecerla lo más posible. Por eso, éste a veces busca la fama, la fortuna, el poder, la destreza intelectual, o bien, su deseo de expansión puede expresarse como la búsqueda de la alegría, la apreciación del arte, la invención de cosas nuevas, la adherencia a la moralidad, la creencia en la religión o hasta la práctica real de la religión. Nuestro impulso es buscar la vida interminable y la expansión sin fin. El budismo enseña la forma de satisfacer este impulso.”

faltan personas que siempre están quejándose de su situación por lo que naturalmente no pueden apreciar su perfección. Siempre están pensando egoístamente y por eso nunca logran satisfacerse. A tales personas simplemente se les llama necias.

La Naturaleza Búdica

Ahora estudiemos la naturaleza búdica más a fondo. Es posible decir que la naturaleza búdica es otro nombre del instinto humano. Hace aproximadamente tres años, al dar una conferencia en una universidad americana, alguien me preguntó: “¿Acaso el budismo niega el deseo humano?” Respondí que el budismo no niega el deseo humano pero sí enseña la manera correcta de canalizar todos los deseos. Insistente, mi interlocutor me preguntó si el budismo no era como el estoicismo. Me di cuenta que en occidente esta idea superficial acerca del budismo es bastante común, por lo tanto, explicaré el instinto humano desde la perspectiva budista.

Todas las cosas vivientes tienden naturalmente hacia la conservación de la vida. En los seres humanos esta tendencia puede considerarse como el instinto de conservar la vida y se puede decir que a partir de ese instinto se deriva todo lo que llamamos el deseo humano.

Los dos deseos más fuertes son el deseo de comer y el deseo sexual. Ambos son el resultado del instinto de conservación. Al enfermarnos perdemos temporalmente nuestro apetito, e incluso a veces no deseamos comer, pero el impulso de vivir no desaparece. En realidad de acuerdo con el instinto de conservación, el deseo de comer es controlado por la condición del organismo. El deseo sexual es fuerte cuando uno es joven y se tiene mucha energía. Queremos transmitir nuestro instinto de conservación a la generación siguiente a fin de perpetuar la vida. Naturalmente, el deseo sexual desaparece cuando enfermamos de gravedad y disminuye cuando envejecemos, pero el instinto de conservar la vida siempre permanece. En ocasiones, el apego se debilita, pero el deseo de vivir todo el tiempo posible sigue igual durante toda la vida. Puede suceder que un anciano diga a un joven: “Ya soy muy viejo, no me importa morir.” Eso es tan solo un gesto y no su verdadero sentimiento. Si tú haces eco a sus palabras y le dices: “Adelante, muérete”, seguramente lo ofenderás. Yo cuento con 80 años de edad pero no quiero morir sino que quiero vivir el mayor tiempo posible y trabajar lo más que pueda.

Alguna gente preguntará: “Entonces, ¿por qué hay tantos suicidios?”. Una persona se suicida no sólo porque quiere morir. Si lo hace por ese motivo sin duda está desquiciado. Quien no está desquiciado pero se quita la vida es alguien que no puede vivir como quisiera vivir. Un suicidio así

es una expresión de resistencia y es otra forma del instinto del que hablo.

Por ejemplo, cuando uno se enferma y sufre mucho dolor puede pensar que es mejor morir y tal vez dirá: “Déjeme morir.”. Si pudiera liberarse de su dolor, sintiendo nuevamente alegría y paz, con certeza diría: “Qué bueno que no me morí, ahora quiero vivir todo el tiempo que pueda.” Aun así, puede haber quien pregunte por qué hay tantos suicidios en los países escandinavos, particularmente en Noruega y Suecia, donde la seguridad social está muy establecida y los ancianos pasan sus días cómodamente jubilados en asilos. De nuevo nos encontramos con el mismo instinto en otra forma. Estas personas sienten que no vale la pena seguir viviendo porque no encuentran significado en la vida, por lo que el suicidio es una rebelión contra una existencia insípida y tediosa.

El instinto humano de conservar la vida infunde en el hombre no sólo

el deseo de prolongar su vida, sino también el deseo de enriquecerla lo más posible. Por eso, éste a veces busca la fama, la fortuna, el poder, la destreza intelectual, o bien, su deseo de expansión puede expresarse como la búsqueda de la alegría, la apreciación del arte, la invención de cosas nuevas, la adherencia a la moralidad, la creencia en la religión o hasta la práctica real de la religión. Nuestro impulso es buscar la vida interminable y la expansión sin fin. El budismo enseña la forma de satisfacer este impulso.

El budismo puede parecer semejante al estoicismo por tener también preceptos estrictos. El más importante es no matar.

Este precepto sobre no matar aparece en la tradición mahayana, por ejemplo, en los diez Siksapada para monjes y en los cinco preceptos para legos. Si no me equivoco, uno de los Diez Mandamientos de Moisés es: “No matarás”.

Si Moisés quería decir que uno no debe matar ni a un hereje, ni a un enemigo, ni a un insecto, eso es exactamente lo mismo que el precepto budista. Uno no debe matar ninguna cosa viviente. Si todos los seres humanos siguieran este precepto, no habría guerras. El budismo enseña a buscar la paz. Durante toda la historia del budismo, los budistas no han propiciado guerras religiosas. Si un budista enfrenta la situación de “matar o ser matado”, será matado. Gandhi, si bien no fue budista, se vió muy influido por la tradición india de no matar y facilitó la independencia de su país por medio de la resistencia no-violenta. Los sacerdotes budistas en Vietnam del Sur se prendían fuego a fin de proteger el budismo. Ambos son buenos ejemplos del precepto de no matar.

Desde luego suicidarse es contrario al precepto budista. Los sacerdotes budistas se prendieron fuego ya que, dadas las circunstancias, ése era el único medio a su alcance para poder protestar contra la opresión del pueblo y salvar muchas vidas. Sabían que era un acto pecaminoso, pero daban sus vidas por el bien de los demás. Desde el punto de vista budista todo tiene vida, es decir, todo lo que existe no es otra cosa mas que la vida y llamamos a esa vida naturaleza búdica. Por eso se dice que todas las existencias son naturaleza búdica misma. En fin, mencionaré tres aspectos de la naturaleza búdica.

En japonés son llamados: shoin bussho, ryoin bussho y enin bussho. Shoin bussho es la naturaleza búdica misma, la realidad esencial de la que he hablado hasta ahora y significa literalmente causa fundamental.

Afortunadamente contamos con la capacidad de vivir este shoin bussho y esta capacidad se llama ryoin bussho. Ryo quiere decir darnos cuenta.

Aunque tenemos tanto shoin bussho como ryoin bussho, para poder llevar a cabo tal potencial es necesario que se dé alguna causa, alguna condición, pues nada sucede accidentalmente. Por ejemplo, llegar a conocer al maestro adecuado y recibir la orientación más apropiada es una causa buena. Esta se llama enin bussho y por fortuna también la tenemos. Enin significa causa cooperante y al decir enin generalmente pensamos en algo exterior a nosotros, pero después de todo, el yo y los otros no son dos entidades separadas. Si algo existe fuera de nosotros con toda seguridad existe también dentro de nosotros. Estos tres aspectos de la naturaleza búdica son tesoros pertenecientes a los seres humanos que hacen posible la vía del despertar.

Si ya sabemos con certeza que es difícil nacer como ser humano, no hay que perder la actual oportunidad que tenemos para cultivar la aspiración y determinación correctas de despertar a esta maravillosa naturaleza búdica. Esto es lo importante. ■

mujeres y hombres más fácil de lo que parece

No suelo ir a bares de copas. Tal vez por ello me sorprendió lo que vi la noche que hice una excepción. Había una treintena de jóvenes entre veinte y treinta y tantos años. La música invitaba al baile, pero sólo tres o cuatro se animaban en el espacio dedicado a moverse. Ellos estaban en pequeños grupos y peñas. Ellas también. Un par de parejas eran la excepción. La comunicación nula. La escena me devolvía a esos antiguos bailes de pueblo en donde hombres y mujeres eran dos mundos separados por el río de la vergüenza, de qué dirán, del miedo al rechazo. Era como haber retrocedido cincuenta años, habiéndose ya iniciado la segunda década ¡del siglo XXI!

Es como si no hubiera servido el movimiento de liberación de la mujer, que ha logrado su participación activa en la vida pública, su incorporación a cualquier profesión y oficio y a profundizar en qué consiste ser mujer hoy día. Como si, las píldoras anticonceptivas no hubieran modificado sustancialmente las relaciones sexuales y, consecuentemente, la libertad de las mujeres para poder decidir su frecuencia.

Es como si los jóvenes que allí se encontraban no estuvieran muy claros sobre lo que querían y cómo conseguirlo: ¿Una ración de vista? ¿Una aventura pasajera? ¿La posibilidad de encontrar pareja? ¿Simplemente afirmar su masculinidad entre otros machos, los hombres, y mostrarse y ser vistas las mujeres protegidas por el grupo de amigas? Tal vez, reflexioné, habían entrado ya en la desorientación que constato en muchas terapias y talleres entre hombres y mujeres de cuarenta y cincuenta años. El desconcierto sobre cómo se supone que tiene que ser y actuar un hombre y una mujer en una sociedad avanzada, libre e igualitaria. Se han producido demasiados cambios y demasiado rápidamente y lo mejor sería integrarlos cuanto antes.

Cada vez es más popular el hecho de que los tradicionales atributos "masculinos", como actividad, dureza, pensamiento, agresividad, sequedad..., pueden compartirlas las mujeres, lo mismo que los hombres pueden compartir atributos "femeninos", como pasividad, receptividad, ternura,

humedad... De una escala que fuese del 1 al 100 en cada uno de estos valores, no podríamos encontrar un solo hombre que tuviera todos los atributos "masculinos" en grado 100 y absolutamente ningún atributo femenino (grado cero en todos). Y lo contrario podría afirmarse de las mujeres. Entonces, ¿dónde estaría la puntuación para ser un hombre-hombre o una mujer-mujer?.

Tal vez es lo que Jung decía con otras palabras al hablar del animus y del anima, que existen en el interior de cada mujer y de cada hombre. ¡Pero qué difícil es desarrollar estas dos partes de forma individual! Y cuándo nos encontramos mujeres y hombres, ¿qué es lo que hacemos? Las mujeres entre sí suelen besarse. Y los hombres nos permitimos besarlas según la familiaridad, la edad o la confianza que tenemos con la persona que nos las presenta. Entre nosotros nos damos asépticamente la mano o una palmada en el hombro. Todo contacto corporal que no sea aséptico o rudo suele ser malinterpretado. Excepción notable la constituyen los deportistas en terrenos de juego o en los vestuarios. Paréntesis temporal, porque diez minutos después, en la calle, vuelven a mantener las distancias.

Y aunque los encuentros sean profesionales o simplemente en actos sociales, en cualquiera de ellos se bulle por debajo la cuestión del género al que se pertenece, antes que la edad, la raza, la nacionalidad o la clase social. Y está tan profundamente inserta nuestra identidad sexual en nues-

tra forma de relacionarnos día a día que no le damos importancia, salvo cuando tenemos realmente intenciones de establecer una relación más íntima. O, cuando sin intención alguna, existe la ambigüedad en el aire. Y la ambigüedad puede ser algo tan sencillo como la hora del encuentro ¿Qué pasa si dos compañeras de trabajo se citan para ir al cine de noche o para cenar, o dos amigos para tomar unas cervezas? Absolutamente nada que no sea evidente. ¿Y si quedan una compañera y un compañero de trabajo a partir del atardecer? En el primer caso, incluso puede acabarse la velada tomando un café o una copa en casa de cualquiera de los dos. En el segundo caso, se levantan todas las alarmas sobre las intenciones del anfitrión o anfitriona y de la invitada o invitado.

¿Pero es posible la amistad entre hombres y mujeres?

Pregunta retórica, porque la verdadera pregunta sería si es frecuente, si es fácil, si es un fenómeno sociológicamente significativo. Y, en los casos efectivos de amistad, que los hay, ¿dónde se halla la frontera entre lo que se puede hacer como amigos y lo que empezaría a rozar una relación sentimental o de pareja? Y para complicar las cosas, ¿sería posible esa misma situación, si uno de los dos o ambos están casados o tienen pareja?

En una sociedad cada vez más des-sexualizada y des-erotizada en la realidad del cuerpo, aunque no del mundo de la imagen y de la publicidad, es sorprendente que incluso no nos atrevamos a mirarnos cara a cara en la calle, en el autobús, en el metro, en una cafetería... Si una mujer mira a un hombre o viceversa cuando él o ella no se dan cuenta, al cruzarse la mirada y verse sorprendidos, inmediatamente la bajarán o mirarán a otro lado. Si sostuviésemos la mirada, inmediatamente se pensaría que hay un interés teñido de deseo sexual o de "ligar". Y así nos encontramos rodeados de personas que hacen como que no nos ven y, a su vez, nosotros hacemos como que no vemos. Difícil mirar limpiamente, simplemente porque la energía, el rostro o la mirada de alguien reflejan vida, belleza o transparencia. Sin más. No digamos si dos mujeres se miran entre sí o si se miran dos hombres sin intención ninguna. Inmediatamente se alzan las defensas..., que no haya posibles equívocos.

**“Difícil mirar limpiamente,
simplemente porque la energía,
el rostro o la mirada de
alguien reflejan vida, belleza
o transparencia. Sin más.”**

¿Y qué ocurre cuando se encuentran hombres sin presencia de mujeres? En el trabajo, se respetan las jerarquías. Quién habla primero. Quién emplea más tiempo. Quién calla. Quien asiente y quién y cómo puede disentir. Fuera del trabajo, se buscan complicidades en aficiones deportivas u otras, sin profundizar en nada que nos pueda hacer vulnerables. Sin dar demasiada información personal ni pedirla. Pero si llegan mujeres, consciente o inconscientemente, sabemos nuestra posición y hacemos una valoración. Y esto que puede parecer "machista" a ojos de de las mujeres, es igualmente realizado en una reunión de mujeres en las que

aparecen de repente unos cuantos hombres. Inconscientemente cada cual valora quién es "interesante" y quién no – según los propios valores, gustos y experiencias del pasado-. Sin que pase por el pensamiento consciente, hay medio foco –y a media luz del subconsciente- valorando quién es elegible y quién pudiera estar disponible. Y esto, aunque se esté en pareja y no se esté buscando nada. Es algo que ocurre, aunque la mayoría de las personas –hombres y mujeres- puedan negarlo, porque son "movimientos" inconscientes (neuronas que se activan y hacen conexiones, latidos del corazón que pueden acelerarse imperceptiblemente, ritmos respiratorios que cambian, pequeños y sutiles movimientos corporales de cierre o apertura...).

Y aquí empieza el gran equívoco: se confunde atracción con idoneidad. Quien nos atrae no es forzosamente la persona idónea para establecer una relación a largo plazo. No es lo mismo atracción física, que pasión. Y no es lo mismo pasión que enamoramiento. Y no es lo mismo enamoramiento que convivencia. Y para establecer una relación con miras de futuro, no basta la atracción, ni el enamoramiento –que la convivencia suele apagar, cuando no matar-. Es necesario la idoneidad: complementariedad y factores compartidos por partes iguales. No se puede ser totalmente idénticos en caracteres y gustos, pero tampoco totalmente opuestos. Existe el amor inteligente y lúcido, la auténtica pasión del deseo y de la entrega, sin la posesividad y sin los celos.

¿Pero cómo encontrar la diana a la que dirigir la flecha de Cupido? ¿Existe la diana perfecta, eso que llaman el alma gemela, la pareja ideal, o la media naranja? En mi experiencia, planteo como hipótesis que no existe. O, al menos, que no existe como posibilidad única. Que dianas hay varias y depende a dónde miremos y hacia dónde dirigimos el arco. Y que la media naranja está dentro y sólo hay que encontrar afuera la naranja entera con la que queramos –y ella quiera- juntar en un vaso los zumos.

Ciertamente es más difícil que esa pareja idónea para nosotros se encuentre un sábado bailando en una discoteca. Con más probabilidad estará en el círculo de estudios, profesional, social, de vecindad, y no en el otro extremo del mundo. Probablemente se encontrará en espacios comunes en el que las personas acudan con el corazón abierto y la mirada limpia. En un entorno en el que dos miradas puedan cruzarse sin prisas, sin demandas, sin expectativas. Por el placer de dar y de recibir, de acoger y de entregarse. Entonces se produce el milagro de VER, de empezar a comprender, y de ahí a aceptar y después a AMAR. Amar profundamente sin que tenga forzosamente que establecerse una relación física de intimidad, sin que el hecho de estar o no estar en pareja sea un impedimento para poder tener la mirada limpia y el corazón abierto.



Alfonso Colodrón

alfonso@interser.e.telefonica.net

En este tipo de espacios, pueden entenderse situaciones paradójicas, pero muy repetidas, de parejas que parecen jugar al desencuentro: cuando uno de los miembros se acerca el otro huye, cuando ese primer miembro huye, este segundo se acerca. Y esto ocurre con independencia de ser hombre o mujer. Casi seguro que cualquiera conoce parejas de este tipo o le ha pasado alguna vez. Casi siempre hubo un padre ausente para ellas y una madre solitaria e infeliz. Ellos, a su vez, probablemente tuvieron una madre invasora y dominante, y un padre que evitó siempre el conflicto. Se producen las primeras heridas en el "ánimus" y en el "ánima", de difícil curación, a no ser que afloren a la conciencia. La infancia y la juventud marcarán definitivamente la singularidad de infantes y jóvenes. Habrá quien se apegue a la madre o al padre. Tal vez a los dos. Habrá quienes se rebelen contra ambos. Unos serán obedientes y sumisos. Querrán ante todo obtener el reconocimiento y la aprobación de sus progenitores y es posible que en la etapa adulta sigan buscándolo. Y que tal vez transfieran ese anhelo, esa necesidad, a otras personas, generalmente a superiores y jefes, a figuras de autoridad y, en muchas ocasiones, a la propia pareja, sobre la que se proyectará el padre o la madre. A veces, un padre o una madre ideal que no se tuvo. O, lo que puede ser más complicado, el padre o la madre que se tuvieron y con quien se establece continuamente la comparación.

“Ciertamente es más difícil que esa pareja idónea para nosotros se encuentre un sábado bailando en una discoteca. Con más probabilidad estará en el círculo de estudios, profesional, social, de vecindad, y no en el otro extremo del mundo.”

¿Y cómo es posible el encuentro con tanta carga emotiva que se acumula en la memoria celular? No sólo son recuerdos, sino también sentimientos y sensaciones corporales las que emergen en cada encuentro. Y así lo más común es que sólo se encuentren máscaras y corazas, niñas y niños dolientes pertrechados de armas y bagajes. Personas que se defienden de que no vuelvan a repetir los dolores del pasado que se intentan enterrar. Personas que an-

helan repetir vivencias que ya acabaron, reproducir gozos y deleites que agotaron ya su tiempo. Y a fuerza de repetir formas mecánicas o irreales de encontrarse, se crean hábitos y rutinas que se manifiestan en palabras vacías, en gestos de autómatas, en una ambigüedad que flota siempre en el aire: lo que podría ser, pero no le damos alas para que sea.

“Sin embargo, las relaciones, y sobre todo la relación privilegiada y única que supone una relación de amor especial, de intimidad emocional y corporal, de máximo deseo y de más intensa convivencia, de eso que llamamos “pareja”, es algo absolutamente subjetivo y personal, único e intransferible.”

Ha llegado el momento de examinar y vivir más lo que nos une que lo que nos separa, más allá de la atracción física, el enamoramiento, la pareja o la colaboración en las tareas domésticas y en la esfera de lo público: el trabajo, las relaciones sociales, las actividades culturales y la política.... hace que muchas personas se planteen si se habrán equivocado, si están con la persona.

Sin embargo, las relaciones, y sobre todo la relación privilegiada y única que supone una relación de amor especial, de intimidad emocional y corporal, de máximo deseo y de más intensa convivencia, de eso que llamamos “pareja”, es algo absolutamente subjetivo y personal, único e intransferible. Dos personas deciden compartir sus vidas o un periodo de las mismas por múltiples razones. Gran parte de ellas inconscientes. Y de lo que se trata es de hacerlas conscientes, de sacarlas a la luz. De responsabilizarse y admitir de una vez por todas que es un acto voluntario. El ejercicio de elegir, la capacidad de apostar y asumir riesgos, la decisión de querer entregarse a otra persona y de ser capaz de aceptarla y acogerla por completo es lo que inicia eso que llamamos “pareja”.

Día a día, somos creadores de nuestra vida y de nuestro destino. Así que la persona “predestinada” puede ser una creación a

lo largo de años de caminar juntos en una misma dirección, ascendiendo cumbres y descendiendo a profundos valles, atravesando dificultades y compartiendo logros, superando periodos de sequía o inundaciones de gozos y éxtasis, haciendo concesiones y estableciendo los propios límites. Pero lo más importante de todo en ese caminar es ver el alma de la persona con la que hemos elegido caminar y dejarse ver el alma. Y, sobre todo, volver a mirar profundamente a sus ojos, cuando se nos vela el alma y sólo vemos agujeros y claroscuros o un cuerpo opaco y sin luz, porque hemos perdido la luz de nuestra propia mirada por habernos puesto las gafas oscuras, rayadas y rotas de ver. Si el cruce de miradas enamoradas del amor mismo, de la vida que se expresa libre en cuerpos de mujer o en cuerpos de hombre, se produce al mismo tiempo en un encuentro de grupo, el éxtasis de la atracción y la creatividad que éste genera se multiplican como el eco que las montañas amplifican. Basta con dejarse revelar y estar abiertos a revelar, como un negativo fotográfico, el original único, singular y sexuado que todos y cada uno de nosotros somos.

Probablemente se encontrará en espacios comunes en el que las personas acudan con el corazón abierto y la mirada limpia. En un entorno en el que dos miradas puedan cruzarse sin prisas, sin demandas, sin expectativas. Por el placer de dar y de recibir, de acoger y de entregarse.”

Y todo esto se hace fácil, cuando nos permitimos hacer un alto en nuestro runrún cotidiano, reflexionar con otros hombres y mujeres que nos sirven de espejo, compartir en voz alta nuestros temores, expectativas, decepciones y sueños. Cuando escuchamos con el corazón los temores, expectativas, decepciones y sueños de los demás. Y a veces los recursos y las soluciones encontradas. En definitiva, cuando abrimos nuestro corazón y nos abrimos a poder latir al unísono con otros corazones en este asunto esencial que es compartir o no la vida en pareja, con quién, cómo, cuánto tiempo y, sobre todo, con qué propósito y en qué dirección. ■

el sentido filosófico de la tradición del

Prāṇāyāma

Así como el tigre, el elefante y el león pueden ser sometidos poco a poco, así el aliento (debe ser) controlado poco a poco; de otra forma mataría al adepto.

Durante miles de años los Yoghis han profesado la firme convicción de que gran parte de la agitación mental tiene su origen o está emparentada con la respiración, y que a mayor estado de excitación emocional, mayor ritmo respiratorio se presentara y al revés.





“La adquisición del objetivo del Yoga en general y de cualquier tradición del Yoga en particular, así como de la maestría en alguna de las técnicas, es similar a la ascensión de la montaña más Grande del mundo, el Everest.”

Para el yoghi el objetivo primordial de la práctica de Yoga es el “control de las fluctuaciones de la mente” (yoga citta vritti nirodha) Y.S. 1-2.

La disciplina o tecnología del Yoga llamada prānāyāma debe contribuir para que las grandes distracciones surgidas de la necesidad imperiosa de respirar (aliento vital) sean controladas. Esta es la función y objetivo básico del prānāyāma dentro de las diversas tradiciones del Yoga”. Esto implica el establecimiento de un dominio férreo y total de todos los procesos respiratorios.

Obtenido este control, la mente entra en un estado no conocible por vía de las palabras, únicamente accesible por la experiencia. El texto Hatha Yoga Pradipika (IV – 30) Iyengar, quien desarrolla una visión profunda y un método particular del prānāyāma a partir de una larga experiencia en solitario, nos dice:

“Cuando se ha absorbido prana y manas sobreviene un indefinible gozo”.

Iyengar quien desarrolla una visión particular de prānāyāma ya que su método es resultado de una amplísima experiencia casi en solitario, nos dice:

“Citta (mente) es como un carro uncido a una pareja de potentes caballos, uno de ellos es el Prana (aliento), el otro es el deseo (v_sana), el carro se mueve en dirección del animal más potente. Si prevalece el aliento (Prana), los deseos son controlados, los sentidos retenidos y la mente aquietada. Si prevalece el

deseo la respiración se descontrola y la mente se mueve agitada y alterada. Por tanto el yoghi logra el dominio de la ciencia de la respiración y mediante su control y regulación, obtiene el control de la mente, aquietando su constante movimiento”

Sabemos que la disciplina del prānāyāma no es una práctica aislada del método general del Yoga sino que es una de sus componentes, y que una vez conquistada las etapas previas como son los satkarman, los bandhas y mudra, y en particular las _sana viene el prānāyāma un escalón en el ascenso hacia la meta del Yoga.

El prānāyāma en su primera etapa implica el control de los procesos respiratorios y con ello influencia positivamente la mente, para que cada vez esté más tranquila.

Es menester enfatizar que esta disciplina, no se debe practicar ajena al método del Yoga pues lo único que se lograría, sería la adquisición de habilidades respiratorias y excesos energéticos, muchas veces incontrolables.

Patañjali dice: “La respiración es el lugar de origen de las cuatro aflicciones que le siguen, las cuales pueden estar latentes, atenuadas, interrumpidas o expandidas”.

La disciplina del prānāyāma en el Hatha está basada en uno de los grandes descubrimientos de la anatomía sutil del Yoga, en el “Prana” hablando desde el punto de vista energético, es una especie de “bioenergía” que se encuentra en todo el universo.

Es muy importante recordar que según la filosofía que soporta al Yoga clásico (s_mkhya) tanto la mente (citta) como la

materia burda tiene su origen en la misma sustancia, o sea en la materia primordial (Prakriti) siendo lo único que las diferencia, el grado de densidad o condensación, ya que la mente (citta) tiene su aparición en la primera vibración y la materia bruta en la última, encontrándose ligadas, según S_mkhya por el linga shaira (cuerpo de la energía), según el Vedanta por el prānāyāma Kosha (envoltura de la energía). Así tanto la mente como el cuerpo se encuentran ligados por el “Prana”.

Algunas de las vías del Yoga especialmente el Hatha Yoga fijan su práctica en la mayor adquisición de esta energía a través de las técnicas del prānāyāma.

Otras escuelas de la vía Tántrica soportan sus técnicas del prānāyāma en la obtención de este prana con la finalidad de transmutarlo en energías que incrementan la virilidad y con ello tener una mayor reserva energética sexual, fundamental para el desarrollo espiritual conseguido por el Tantra.

Para algunas escuelas que se ubican entre el Tantra y la Hatha, las técnicas del prānāyāma están asociadas a la disolución de los Granthis (nudos energéticos) y como consecuencia al despertar de los chakras (círculos de energía) y con ello un incremento importante en el potencial para acceder a diversos niveles de conciencia, estas escuelas postulan, la necesidad de despertar la energía dormida (Kundalini) e ir ascendiendo a través de los Nadis (canales o circuitos de energía y Chakras.

Con este ascenso de la energía el practicante va accediendo a niveles de conciencia y va penetrando gradualmente en

las constantes de sentido del orden de sí mismo y de todo cuanto le rodea, experiencia que es señalada por los textos clásicos de las diversas tradiciones, como inaccesible para el común de la gente.

Dicho sea de paso, la ejecución de estas técnicas no es sencilla, ni siquiera compleja, y puede ser más bien terriblemente complicada, para tal efecto, el yoghi deberá tener una fortaleza física incuestionable y un desarrollo de sus funciones espirituales (incluidas aquí las intelectuales).

Cualquier persona que haya realizado un acercamiento serio al yoga podrá constatar que lo anteriormente dicho no es una exageración, ni tampoco una ilusión doctrinaria del Yoga.

El método consiste en primer lugar, en la purificación de los nadis (arterias-conductos) y la disolución de los granthis, luego en la canalización del fluido pránico hacia la columna vertebral, posteriormente hacer circular por los diez nadis principales, una vez logrado esto es necesario la obstrucción de los nadis laterales y secundarios y focalizar todo el prana por el nadi central (Sushumna)

Hecho esto es menester que el alumno suba la energía por sushumna activando la energía gracias a las cualidades de cada Chakra, permitiendo con esto que el potencial de cada ser humano, antes adormecidos, se expanda, experimentando la conciencia lucida del potencial humano en una expansión gradual, no realizada hasta ahora.

Cuando la energía ha recorrido uno a uno cada Chakra, es



cuando se habla de iluminación total, la experiencia profunda del potencial puro del ser humano.

En las diversas tradiciones del yoga la presencia a de un Guru Yoghi es fundamental. En las explicaciones de muchas tradiciones espirituales vdeinculadas al yoga, esta relación adquiere ante la mirada de una mente occidental un carácter religioso de dependencia. Sin embargo, en la mirada de un yoga laico, sigue vigente la necesidad de esta relación Maestro-discípulo. Esto se debe a que si vemos el yoga como una metodología (un método y un logos que va implícito) en el que los credos no son centrales, sino la experiencia que va adquiriendo el practicante. La figura del Guru representa el elemento eje del modelo pedagógico, un modelo de ejemplo viviente, es decir la persona que nos acompaña en el desarrollo del yoga a partir de que ha vivido el yoga mismo en alguna de sus infinitas rutas, y nos facilita el proceso como yoghi viviente.

La adquisición del objetivo del Yoga en general y de cualquier tradición del Yoga en particular, así como de la maestría en alguna de las técnicas, es similar a la ascensión de la montaña más Grande del mundo, el Everest.

Imaginemos que un individuo un día de la noche a la mañana se ilusiona con la idea de que puede ascender dicha cumbre, se pone en marcha y sorteando todo tipo de obstáculos llega hasta las faldas de la montaña disponiéndose a subir. Las posibilidades de que su empresa sea posible son

muy remotas, quizás una en un millón, porcentaje que variaría sustancialmente si se planteara la ascensión en cinco años y durante el transcurso el aspirante se preparara con un buen maestro, realizando pequeñas escaladas a montañas más fáciles de conquistar.

Así el individuo adquirirá fortaleza física, emocional y mental. Su espíritu no se amedrentará cuando las contingencias sean mayores. Acometer la empresa de la ascensión en estas condiciones y con la ayuda de un buen guía que conozca el camino a la perfección (porque lo haya recorrido) desde luego que al menos en cuestión de porcentaje hay mas garantía de éxito, pues hay orden, medida, inteligencia y experiencia. Las posibilidades de obtener el logro serán mayores, y se reducirán drásticamente cuando se intente realizar de manera espontánea y caótica.

Con el Yoga sucede igual, el objetivo es muy difícil, pero factible si se acomete como los cánones mandan. La experiencia de miles de Yoghis durante miles de años lo ha demostrado, sin embargo todo esto funciona si se practica, si se deja esto a la especulación racional, el método jamás funcionara, ya que no se fundamenta éste en el conocimiento racional o emocional sino en la práctica que conduce a la experiencia, la cual conlleva una inteligencia intuitiva que permite develar las capacidades y formas específicas de cada individuo concreto.

Dice un gran pensador hindú al respecto que "El Yoga solo se conoce a través del Yoga. ■

comunicación y cambio climático

Es cuestionable el efecto de la publicidad en los medios de comunicación y cómo a través de estos últimos llega al ciudadano para alterar su conducta. Un ejemplo de este tipo son las noticias ambientales y sus efectos en la sociedad, de manera que pueden contribuir de forma positiva a evitar un mayor aumento de la degradación del planeta, e incluso, provocando ciertos cambios en el público, para lograr de esta manera efectos positivos sobre el medio ambiente.

Es posible mediante la responsabilidad y una actitud positiva, pero también de respeto ante la vida y los seres humanos, lograr un cambio que nos haga posible darnos cuenta de lo mucho que tenemos, y cómo la manera y la forma que tenemos de cuidar y respetar la naturaleza y nuestro entorno es vital para continuar creciendo en la sociedad en que vivimos actualmente.

Algunos periodistas colocan noticias que puedan impactar al público, según a ellos les interese. Un ejemplo de esto puede verse si comparamos algunos de los principales diarios de prensa británica, como "The Times", que es un periódico más conservador, o "The Guardian", que, en cambio, es más de izquierdas, y finalmente "The Independent", que se inclina más hacia el partido Laborista, aunque de algún modo es más de derechas que de izquierdas. Si hacemos un amplio resumen sobre la cultura ideológica y la manera en que influye en la redacción de las noticias, nos encontramos con diferentes actitudes acerca de la responsabilidad humana en el deterioro medioambiental, en cada uno de estos diarios.

Algunas lecturas al respecto, como Mario Nieves, en su artículo, "El aumento del consumo y el medio ambiente. Dimensiones Ecológicas de la sociedad", son de gran interés y ponen de manifiesto las diferencias en la forma de comunicarse de unos y otros medios. Si bien la lucha contra el deterioro del medio ambiente y el cambio climático es tarea de todos, parte de la responsabilidad podrían tenerla también los medios de comunicación, junto con la clase política y el poder económico, social y mediático que esto provoca en la sociedad.

Sería bueno que, aprovechando su tremenda capacidad de influencia, los medios de comunicación asumieran funciones pedagógicas en temas como el medio ambiente. En

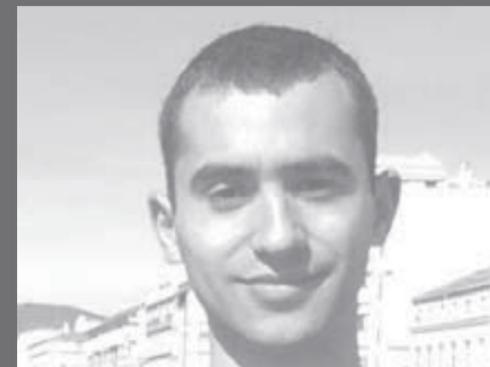
especial Internet, ya que como todos sabemos es un medio global, utilizado cada día por millones de usuarios..., pero que además, a diferencia del resto de medios, permite a cualquier usuario colocar sus diferentes opiniones en chats y foros dedicados a muy diversos temas.

Los cambios producidos en general en grandes áreas de la sociedad son responsabilidad de todos en su conjunto; en realidad, si miramos qué podemos hacer cada uno de nosotros, nos damos cuenta de que los cambios globales empiezan también por uno mismo, lo cual demuestra que, pese a la gran influencia de los medios de comunicación y políticas dirigidas a poderes económicos o el seguimiento fiel y "leal" de diferentes ideologías, el cambio positivo está en cada uno de nuestros actos.

Desde mi punto de vista, uno de estos cambios, está en el vegetarianismo, una práctica cada vez más común en algunos sectores de la población, que si bien esta relacionada con sociedades más de tipo oriental que occidental y ligada a la práctica de actividades como el Yoga o el Taichi, tiene una base muy sólida y bien argumentada, no sólo como el camino a una dieta más saludable, si no también como una limpieza interior y una forma de ser más coherente y responsable con la naturaleza, de manera que a través de esta práctica sean sacrificados menos animales, además de poder vivir a través de alimentos relacionados de forma más directa con el sol, fuente de nuestra energía.

En mi opinión es fundamental cambiar el modo en que los medios de comunicación informan sobre el cambio climático; deberían ampliar espacios de televisión, y radio, sin seguir, unas líneas ideológicas impuestas por los protectores o los "dueños", ofreciendo una información más amplia, mucho más diversa y objetiva.

Es importante conocer y dar a conocer los diferentes sitios y páginas web que hablen sobre el cambio climático, ya que la publicidad afecta a nuestra forma de actuar, de comprar, de consumir..., de manera que las personas que navegan por Internet puedan ver más anuncios sobre cambio climático, cómo afecta a nuestro país, consecuencias a largo plazo; sería conveniente dedicar también algún espacio en páginas web universitarias, crear canales de chats sobre cambio climático, foros dedicados en exclusiva a este tipo de noticias, etc... ■



Juan Manuel Hidalgo
hhjuanma@hotmail.com

todo menos el miedo

Un periodista mexicano, me preguntaba si podía escribir algo para publicarlo él en su periódico, como respuesta al malestar presente en la sociedad mexicana a raíz del notable incremento de las muertes violentas en este país. Acepté el reto especialmente porque el tema es universal. Si el SMA Dr. Serge Raynaud de la Ferriere postula que es necesario poner "una nueva humanidad en marcha", lo que suena equivalente a las palabras del SHM Dr. José Manuel Estrada "implantar un nuevo estado de consciencia sobre el planeta", resulta entonces necesario reflexionar sobre el tema de la violencia que parece en contra vía de tales motivaciones. Les comparto el resultado de dichas reflexiones.

Cómo escribir sobre un asunto complejo como lo es el de la violencia, sin caer en lugares comunes o soluciones mágicas o simple especulación. Para empezar hay que señalar que las sociedades humanas tal como le ocurre a cada persona de manera particular, transita por momentos que suelen ser en algunos casos molestos llegando inclusive a tomar matices dolorosos. Etapas que pueden llegar a caracterizarse por expresiones exaltadas de violencia y barbarie. Es fácil encontrar muchos

ejemplos históricos en países y regiones, en los cuales pareciese que efectivamente el único calificativo válido para el ser humano es el de bestia infame y alevosa. Frente a estas situaciones siempre surge una pregunta de fondo: qué hacer. Existen muy diversas posibilidades para responder a tal pregunta. Hay quienes toman una posición pesimista-miedosa y piensan que el ser humano es un depredador natural y que solo mediante castigos ejemplares es posible mantenerlo controlado y entonces invocan al estado para que tome fuertes medidas represivas. Hay quienes valoran todo desde un ángulo casi profético y asumen que simplemente son señales del fin de los tiempos y que por lo

tanto no hay nada que hacer. O también los hay que creen que la solución es divina, que no hay poder humano que logre controlar la violencia sin engendrar más violencia.

Si se logra controlar el miedo y el estupor que producen la barbarie y el comportamiento deshumanizado de algunos pocos, que realmente son pocos, y se piensa con claridad, es fácil darse cuenta que el origen de todos los problemas humanos sigue siendo el mismo.... LA EDUCACIÓN. Se ha construido una sociedad basada en una educación cuyo objeto básico es formar al individuo en el manejo de la relación TENER- HACER. Todo gravita alrededor del tener y para ello basta con aprender a hacer. Este enfoque educativo es una consecuencia lógica de la denominada sociedad de consumo, en la cual un ser humano se valora por su capacidad de consumir; así, entre mayor

sea esta capacidad más alta es su estima. Tener mejores coches, mejores casas, más comodidades, es un símbolo de éxito social y consecuentemente se justifica cualquier cosa. Esta tendencia de búsqueda desaforada del tener ha llevado a afinar una sociedad fuertemente inequitativa, en la cual unos pocos tienen mucho y muchos tienen muy poco. Todo esto es un caldo de cultivo para la delincuencia, la corrupción y la violencia. Es ese afán desaforado por tener, lo que lleva a algunos a hacer cualquier cosa, inclusive matar a congéneres simplemente porque les reconocen como competencia para sus propios intereses.

Es necesario darle a la educación un componente hasta ahora no existente en la misma: la espiritualidad. Una espiritualidad no religiosa, puesto que se puede ser espiritual y no ser religioso y ser muy religioso y no ser espiritual. Una espiritualidad que permita al ser humano descubrir y mantener el orden interior, su propio orden interior y desde allí saborear una experiencia que podría reconocerse como un principio de identidad en el presente, que consecuentemente le llevará a valorar todo lo que ES dentro y fuera de él. Una espiritualidad que permite llegar a tener pero evitando lo que le suele ocurrir a la inmensa mayoría de la humanidad: son las cosas las que los tienen a ellos.

El camino de la espiritualidad puede ser laico completamente si se desea; no depende de mantener ninguna práctica religiosa particular. La espiritualidad es un camino que

lleva al animal racional a transformarse en ser humano. Por definición somos animales racionales; es decir, seres físicos-anímicos-mentales, y por decisión, necesidad y especialmente porque se asume la responsabilidad sobre si-mismo y se trabaja en ello, es que se puede lograr el desarrollo de la naturaleza espiritual. Y claro, el camino no termina allí; es posible seguir avanzando y desarrollar otras posibilidades trascendentes que en resumen se significan como lo cósmico, lo cósmico y lo absoluto. Palabras mayores.

En fin, la solución a la violencia no se consigue bajando la cabeza o aislándose con la esperanza de que todo se resuelva solo o por intervención divina. No se les puede dar a los violentos la señal de que están ganando simplemente porque han logrado intimidarnos. No. Hoy más que nunca se requiere que quienes creen en la posibilidad de controlar la violencia trabajemos para acelerar la práctica de una educación basada en la espiritualidad. Una espiritualidad en principio fundamentada en una vivencia ética de la vida y no simplemente moralista. La ética del discernimiento como capacidad para decidir que ponemos dentro de nosotros y así evitar colocar en nuestro interior tanta basura; La ética de la austeridad que evita comprar y comprar simplemente por comprar y no por necesidad; la ética del estudio de la propia naturaleza para resolver las disfuncionalidades y no caer en el engaño; la ética del gusto existencial por la vida y con la vida por el solo hecho de estar vivos; y la ética de tener una idea de Dios, cualquiera que está sea y además estudiar a ese dios en todas sus manifestaciones sin quedarse solo en creencias o conjeturas.

Tal vivencia ética, debe acompañarse de la búsqueda permanente del conocimiento. O sea, del estudio de las leyes que gobiernan el orden humano interno y externo. La cognosis es un sistema de desarrollo de la consciencia, lo que significa conocer las leyes de la vida humana y así superar la ignorancia original que lleva al desorden y al caos. El orden descubierto mediante el estudio de las leyes que rigen la vida humana (cognosis), debe lograrse y mantenerse a través de la autodisciplina. Esta última resulta indispensable en la vida espiritual. Sin autodisciplina la cognosis se queda en simple especulación y la pretensión de lograr una vivencia ética de la vida, se quedará en solo eso, una pretensión y por lo tanto la espiritualidad estará ausente.

Si un ser humano en particular logra desarrollar su espiritualidad, la misma tiene que llevarlo a ser más creativo para construir una sociedad que realmente permita la equidad y la convivencia fraternal entre todos los seres humanos y refleje una experiencia sabia de la existencia humana. Equidad, fraternidad y sabiduría, tres atributos de la nueva cultura, la cultura de Acuario. En fin, cualquier cosa menos el miedo. ■

"Si se logra controlar el miedo y el estupor que producen la barbarie y el comportamiento deshumanizado de algunos pocos, que realmente son pocos, y se piensa con claridad, es fácil darse cuenta que el origen de todos los problemas humanos sigue siendo el mismo.... LA EDUCACIÓN."

"Si un ser humano en particular logra desarrollar su espiritualidad, la misma tiene que llevarlo a ser más creativo para construir una sociedad que realmente permita la equidad y la convivencia fraternal entre todos los seres humanos y refleje una experiencia sabia de la existencia humana. Equidad, fraternidad y sabiduría, tres atributos de la nueva cultura, la cultura de Acuario. En fin, cualquier cosa menos el miedo."



Gerardo Motoa

:: hope :: esperanza

Hace ya varias décadas que comencé a estudiar los Valores y las Virtudes Humanas. Le siguió el estudio de la Axiología o Jerarquización de los mismos, y me encontré con las Virtudes Teologales: Fe, Esperanza y Caridad.

En primera instancia entendía la importancia de estas 3 Virtudes Teologales, sin llegar a comprender toda la profundidad y el significado de ellas para la vida cotidiana, hasta que empecé a darme cuenta y reflexionar sobre los problemas y retos a los que nos enfrentamos diariamente.

Hace un par de semanas, mi hijo como los hijos de muchos otros, ha terminado sus estudios profesionales y no le es fácil encontrar un trabajo, y mucho menos bien remunerado, lo que le genera aflicción y estrés: en dicha situación, muchos jóvenes pierden el entusiasmo e incluso el sentido de vida y algunos llegan a la desesperación, a trabajar en actividades ilícitas y a la muerte por suicidio.

También conozco muchos profesionales que, teniendo trabajo en empresas públicas o privadas en las que existe una competencia muy mal encaminada, trabajan cada vez más horas para ser reconocidos, en detrimento de su tiempo, el cual no les alcanza para recrearse, convivir con la familia y en muchas ocasiones satisfacer sus necesidades básicas más elementales, como comer, dormir y atender sus necesidades fisiológicas.

Ejecutivos de alto nivel envejecen muy jóvenes, y sus familias quedan a un lado o destruidas. Esto es un excelente "caldo de cultivo" para las neurosis y enfermedades de tipo psicológico y físico.

La esclavitud y la explotación del ser humano por el ser humano sigue vigente, incluso con métodos y formas de explotación "sutiles", algunas de las cuales pueden llamarse "Tarjetas de Crédito o Préstamos Bancarios".

Y qué decir de los hechos violentos que se dan en muchos países, que se suman al deterioro del medio ambiente y pueden llevar a percibir que vivimos en un tiempo apocalíptico, de fin del Mundo o al menos de una Era.

También podemos "acostumbrarnos" a ver, que estas cosas son así e inclusive podemos justificar que nos las merecemos. Si somos indolentes, pasivos, dejamos de asumir nuestra responsabilidad personal sobre estos acontecimientos y no queremos ver más allá de nuestra nariz.

Frente a todos estos problemas surge la virtud de la ESPERANZA, que bien puede entenderse y vivirse como la ilusión, el deseo, la

confianza o certeza de que estas cosas cambien. Sin embargo, a veces me parece que nos quedamos en la convicción de que "el mundo es así" y siempre ha sido de esta manera; hay etapas buenas y malas para algunos países, lugares del mundo o para la humanidad.

Frente a estos pensamientos, surge en mí la confianza y la certeza de que el mundo puede ser de otra manera, que podemos vivir en un mundo de armonía, respeto y fraternidad. Quizás por eso han aparecido los Grandes Maestros de la Humanidad en diferentes partes de nuestro Planeta, para enseñarnos que la vida no tiene que ser como la vivimos actualmente, sino que podemos hacer de nuestra cotidianidad un Verdadero Paraíso Terrenal.

Para alcanzar esto, la Humanidad en su conjunto tendría que desarrollar una buena dosis de ESPERANZA de que nuestra realidad cotidiana puede ser diferente. Muchos LÍDERES como Quetzalcóatl, Wiracocha, Lao Tse y otros, en diferentes Culturas y Pueblos, nos lo han querido enseñar. Yo conocí a uno de esos LÍDERES de la Humanidad que se llamaba José Manuel Estrada Vázquez.

Hace poco algunos de mis amigos y conocidos estuvieron en el Perú, celebrando el Kumba Mela o "Fiesta del Aguador" (festividad que se realiza cada 12 años), cerca o en Machu Pichu, lugar que he visitado varias veces y donde he constatado la Grandeza de la Civilización Inca, como la de otras muchas culturas que nos han dejado testimonio del Desarrollo Humano, Transpersonal y de la Consciencia. Para recordar que "El Sol sale para todos".

Si dejamos nuestro egoísmo, vanidad y soberbia a un lado y dejamos de producir sólo para tener y

acumular, podemos trabajar cotidianamente para ser y desarrollarnos, especialmente cuando nos unimos todos, sin distinciones de sexo, raza, nacionalidad, clase social; orientación sexual, política, religiosa, mística o iniciática.

Aportando cada uno de nosotros lo mejor de sí mismo, para el beneficio colectivo, pasando del Yo al Tú, del Tú al Nosotros y del Nosotros al Ellos, renovaremos nuestra ESPERANZA, para que este mundo y el venidero sean mejores para todos.

No solamente necesitamos poner nuestra Fe, Esperanza y Caridad, para lograr nuestro encuentro con la Divinidad, sino que es la práctica cotidiana de estas virtudes teologales la que nos acerca y permite vivenciar en el día a día lo divino de nuestra condición humana. Dicho de otra manera, el desarrollo de las virtudes teologales no es solamente la meta, sino que representa el camino, el Sendero de lo Divino. ■



Juan Carlos Ortíz

Nos movemos en esos parámetros en esta Si echamos una mirada al diccionario, vemos que la palabra soñar tiene varios significados. Así, encontramos lo siguiente: "Representarse en la imaginación escenas o sucesos durante el sueño". Otro es "fantasear, imaginar como verdaderas y reales cosas que no lo son", y por último, "desear mucho una cosa".

Significados diferentes con algo en común: es en la mente el lugar donde tienen lugar los sucesos.

Las diferencias de estas acepciones están claras; el primer significado de sueño estaría en el campo del subconsciente y los otros en el consciente.

Cuando dormimos, dejamos nuestro mundo consciente y salimos de los parámetros espacio-tiempo y nos vamos a ¿...?.

El gran misterio. Parece ser que durante este lapso de tiempo todos soñamos y nuestro cuerpo permanece a veces sin movilidad, otras puede emitir sonidos, palabras, realizar gestos.

Los científicos ya no dudan de que el soñante esta viviendo algo. Ese algo esta fuera de control, pertenece a esa parte de nosotros que se llama inconsciente.

En ese inconsciente cabe todo, es el cajón de sastre, no cabe duda: sueños, fantasías, realidad, sucesos olvidados. Así, cuando nuestro ojo consciente no ve, el inconsciente comienza a hacer de las suyas. Mezcla deseos no cumplidos con cosas deseadas, con personas y personajes reales o imaginarios.

A veces, al despertar, recordamos alguna escena y comprobamos si tiene algo que ver con lo que vivimos en este llamado mundo real. Vemos a personas que han fallecido, a las que hace tiempo no hemos visto, a las que conviven normalmente con nosotros, o a personas desconocidas, y nos relacionamos con ellas. Vivimos sensaciones de caídas, de angustias, de alegrías, de penas. A veces salen nuestros miedos más profundos y nos encontramos en lugares desconocidos. Nos fabricamos historias...

Corremos, lloramos, sentimos; en una palabra, vivimos en otro lugar, tal vez paralelo al habitual, como nos lo mostraba la película *Avatar* de forma tan bella.

En fin, a pesar de que hay personas que dicen que no sueñan nunca, parece ser que sólo se topan con el olvido, que nos

cubre con un velo poco antes de despertar.

Muchas veces, eso sí, podemos rescatar algunas situaciones, y aquí entraríamos en la interpretación de los sueños, sobre la que tanto se ha investigado.

Algunas raras veces, los sueños son especiales, pues dejan un regusto diferente, se recuerdan con más claridad. Puede ser que se haya tenido acceso a la intuición, facultad que abre otro tipo de puerta. Aquí puede haber avisos, a través de símbolos, palabras o sucesos que nos ponen en alerta; no descubren, nos orientan.

A estos pertenecen los famosos sueños del faraón de Egipto que interpretaría Moisés, Los sueños de Jacob, los avisos provenientes de Yaveh a los profetas hebreos de los que habla la Biblia. Y esos que interpretamos como corazonadas y que luego se realizan.

La ciencia desde siempre ha tratado el tema, los escritores tanto en poesía como en prosa han llenado páginas y páginas al respecto y el cine ha tomado para su argumento este tema muchas veces.

Ahora tenemos en las carteleras de las salas de cine la película *Origen*; en ella, con todo lujo de detalles, se van dan informaciones sobre lo que ocurre en el sueño, mezclando fantasía y realidad. Tratan de recrear y poner en situación al espectador, llevarle a través de paisajes oníricos, hacerle vivir y sentir el vértigo, el caos, el miedo, la aparición y desaparición de cosas, personas y paisajes, a tener encuentros, realizar acciones. a soñar. Y todo

con el mensaje claro de que los sueños se pueden manipular, dirigir de antemano.

Esta película de ciencia ficción nos lleva a ese mundo desconocido, con unos efectos especiales fantásticos, en el doble sentido de la palabra, que nos atrapa, nos angustia, nos mete de lleno en el tema.

Y pregunto: independientemente de lo bien hecha que esté la película o de lo descabellado del argumento, ¿no será que todo esto nos ya nos es familiar y nos metemos de lleno en la pantalla porque queremos saber más? ¿Dónde comienza la realidad y dónde la fantasía? ¿Qué es lo real? ¿No será lo que vivimos nada más que una proyección de lo que soñamos?...

Calderón de la Barca en su obra *La vida es sueño* decía: "...Y todo en la vida es sueño, y los sueños sueños son". ■



Puri González

ser voluntario de una obra

En diciembre me ofrecí voluntario para trabajar en el ashram del Valle Sagrado en Calca, Perú, acepte las condiciones propuestas y me preparé para ir, ultimé detalles con mi familia, organicé mis clases de yoga y a finales de abril me dispuse a partir.

El día 4 de mayo, después de despedirme de mi hija Mónica y de mi mujer, me encamino hacia Madrid, de ahí a Lima y después de más de 26 h. de viaje llego a Cusco. Ahí me espera Noelia, ella me lleva en taxi a los minibuses de Calca, a las 12 llego al ashram; decido darme un baño en el río, qué fría está el agua, no me meto del todo, me remojó un poco todo el cuerpo, me seco, me llaman a comer, comemos y me acuesto toda la tarde. Nada más levantarme, conozco a todo el equipo de voluntarios, hablo con Juan Carlos para ver lo que hay que hacer con la luz, yo tengo el encargo de la instalación del comedor y la cocina, ahí me centro. Trabajamos intensamente con lo que nos facilitan, menos mal que me traje herramientas, pues había muy pocas, las que habían dejado otros equipos de trabajo que nos habían precedido; aquí nos lo dan todo después de pedirlo muchas veces; de hecho, la toma de tierra no se ha puesto, nos compran un poco de cable y con eso tenemos para todo el mes de mayo, la falta de dinero se agrava llegado junio, menos mal que lo imprescindible, el pago

a los trabajadores, compra de materiales para la construcción y algo más se cubrió, pero se notó la escasez; de hecho, nos alimentaban con el mismo presupuesto fuéramos diez o veinte, había sopa todos los días al mediodía y en la cena, después un segundo de arroz, papas, quínoa, maíz, alguna vez huevo, y alguna que otra leche; a la noche era más frugal, pues la sopa se acompañaba de atole, y algún otro líquido; aprendí a dormir bien, pues el estómago casi no tenía trabajo; de todos modos, la comida era bien rica sin tanta elaboración. Recuerdo con agrado muchos hechos, me entristecen si son negativos, me alegran si son positivos, pero lo que me satisface es que yo buscaba soluciones en vez de buscar culpables, quizás porque no tenía responsabilidades ante los trabajos, o quizás porque me tomaba lo que sucedía con humor, a veces me reía de

mi mismo a carcajadas. A mediados del mes de junio llegó Carlos y nos sugirió practicar disciplinas: a mí no me costó, pues habíamos practicado de diferentes clases, caminar, yoga, gimnasia, trabajos, música, tertulias; así que nos pusimos a ello, a las 5 armonización, después gimnasia y por último el ceremonial; para mi sorpresa, en la gimnasia me siento mucho más ágil y dinámico que cualquier día anterior; es el resultado de este mes y medio de voluntariado, magnífico y espléndido, se lo recomiendo a todo el mundo. ■



Joaquín Cuartelles
CRISJOAQ@telefonica.net



crónica de unos días de verano

Reunido un grupo variopinto de personas de distinto origen y condición para pasar unos días desconectados del ajetreo de la vida cotidiana. "Yoga, Arte y Naturaleza" es el lema, al lado de un Maestro de Sabiduría.

Levantarse antes de amanecer, en plena oscuridad aún, para empezar el día con el rostro soñoliento, despertando poco a poco bajo la inmensidad del cielo estrellado y la luna, seguida de cerca por Júpiter, que nos contempla desde su posición privilegiada. Detrás, el telón de fondo musical enmarca una escena poco habitual de sombras inmóviles sentadas en actitud de contemplación en plena noche.

Después de un rato, las sombras empiezan a moverse, y en el mismo escenario, aún oscuro, los cuerpos se ponen en movimiento, estirándose en una serie de ejercicios al son, ahora, de ritmos más dinámicos.

Así comienza cada mañana, con diferentes actividades: un momento de conexión a través del verbo con lo más alto o lo más profundo que cada cual presente en sí, intercambiando después impresiones acerca del difícil arte de vivir en plenitud. A continuación, el desayuno y el tiempo para colaborar en los trabajos del ashram, el jardín, la huerta, la cocina...

Más tarde, el taller de pintura, de fotografía o de poesía, despertando la creatividad de cada quien y comprobando que cuando hay una conexión real con lo más interno, la obra de arte brota sola, espontánea, y se recuperan habilidades olvidadas, o se rompen tabúes acerca de la propia incapacidad.

Algunas excursiones memorables también.

A la playa, caminando por el borde de un acantilado y bañándonos en medio de las olas en un abrazo piel con piel con el mar.

A la montaña, caminata por las alturas del lugar, paisaje imponente de nieblas y nubes, rastros de vidas humanas del pasado, cuando las gentes se tomaban el trabajo de conservar en

grandes pozos la nieve del invierno, hasta el verano, y la trasportaban trabajosamente a los pueblos del valle.

A destacar las experiencias meditativas en fusión con el paisaje vivo y sonoro del mar, o con el majestuoso y silencioso sol de fondo descendiendo lentamente en tonos cada vez más anaranjados hasta sumergirse en el horizonte montañoso.

El lugar de encuentro tiene algo especial. ¿Es a causa de que nos hace sentirnos como en casa? ¿Son las personas, es la atmósfera, la predisposición que trae cada uno? ¿O serán los madrugones, el calor que por momentos ataca sin piedad? ¿Será la sabrosa comida con que nos deleitan? ¿Acaso el buen humor que reina en el ambiente? Sea lo que sea, las conclusiones son positivas, y seguramente la intensidad de la experiencia extenderá su influencia de vuelta a lo cotidiano. Una experiencia sencilla en su apariencia, a la vez que sorprendentemente fructífera.

He aquí un botón de muestra de uno de los frutos del taller de escritura:

«La paz, la sencillez de la infancia, la calma... es difícil resumir tantos sentimientos en tan sólo unas líneas. E igualmente lo es elegir sólo uno de entre tantos bellos momentos. Tal vez lo más acertado sería no elegir nada, comenzar con el principio, con la llegada.

Fue como una vuelta en el tiempo. Se lo está presagiando al transcurrir esa puerta blanca de la entrada en la finca. Esa puerta con sus florecitas rosas, verdes y azules que parece que habla. Me llamó "Alicia". Le dije que me llamo Mónica, pero no me hizo caso. Me dijo: "Alicia, entrarás ahora en el País de las Maravillas. Y si no lo crees, mira a tu alrededor". Le hice caso. Y vi esa morera, como la morera de mi niñez, del jardín de mi abuela. La vi y pensé abrazarla, pero me contenté con sonreírle como a una antigua amiga a la que recuerdas pasados un sinnúmero de años. La morera no fue tan discreta: Me besó. Me besó con besos rojos de dulces moras que me colorearon los labios... y la ropa. Me dijo "bienvenida". Y yo me sentí amada. Y a mi vez empecé a amar». ■

Simona Nita





- Naturopatía
- Osteopatía
- Quiromasaje
- Acupuntura
- Hidroterapia de Colon
- Organometría
- Método Gesret

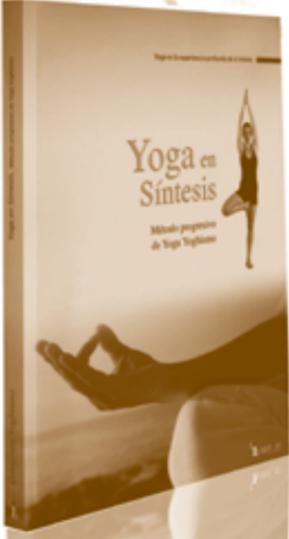
CURSOS:

- Naturopatía
- Quiromasaje
- Acupuntura
- Flores de Bach
- Osteopatía
- Quiropraxia
- Shiatsu
- Q. Superior

SEMINARIOS:

- Drenaje Linfático
- Tejido Conjuntivo
- Reflexología Podal
- Flores de Bach y
- Mediterraneo
- Tui-na
- Hernia de Disco
- Cadenas Musculares
- Shiatsu
- Quiromasaje Deportivo

Bruselas 8, bajo · 18008 GRANADA - Tel.: 902 221 539 - davilaescuela@telefonica.net



Yoga en Síntesis

Método progresivo de Yoga Yoghismo

No es un texto de secuencias de asanas, sino un método completo de formación en Yoga con siete grupos (un preliminar y seis secuenciados) además de gimnasias, temas de estudio y secuencias de introducción al pranayama. Este libro resume 60 años de experiencia en yoga de la RedGFU impartiendo clases de yoga al público en América y Europa.

En venta en todos los Centros Formadores de la RedGFU.

Edición limitada.



Formación de Profesores

Curso 2010

Matrícula Abierta

YOGGA

Formación de Profesores de Yoga
Duración: 3 años
Titulación de la FYY y de la AIFY-Europa

Castellón
Granada
Igalada
Madrid
Murcia

Federación Española de YOGA YOGHISMO
www.yoghismo.org
link: España

CASTELLÓN
C/ Barrachina 75
12006 Castellón
Telf.: 964 241624
aproyocv@gmail.com

IGUALADA (BARCELONA)
Associació Clariana,
C/ Florenci Vallis,
98 08700 Igualada (Barcelona)
T. 93 8040403
pgonzal8@yahoo.es

MURCIA
C/ Turroneros 6
30004 Murcia
T. 968 297716 - 654 898627
carmenbaezacanozas@yahoo.es

GRANADA
Centro Krisol
Con. Bajo de Huétor 100
18190 Granada
T. 958 819660
krisolgranada@yahoo.es

MADRID
Centro de Yoga Solar
C/ Cabeza 15 - 2º Izd.
28012 Madrid
T. 915 284954 - 656354662 - 659732393
besara@ya.com






Silencio
En el corazón de la palabras
Hay silencio
Y más adentro
En el corazón del silencio
Se oye el canto de la vida
En silencio

José Marcelli

DESDE 1993

Premio EcoGourmets 06
Ministerio de Medio Ambiente

Premio Biocultura 07
a la Mejor Tienda Biológica



Cocina Bio-Vegetariana
Restaurante a la Carta
Biobufé
Tetería
Alimentación Biológica
Bazar
Librería Nueva Conciencia
Cosmética Natural
Herbolario
Comercio Justo
Medicina Holística
Ecocentro Salud
Fórum Cultural
Hemeroteca Alternativa
La Ecoposada
La Hospedería del Silencio

+info
www.ecocentro.es

ECOCENTRO

C/ Esquilache, 2-12 (junto Avda. Pablo Iglesias, 2)
Madrid 28003.  Canal y Ríos Rosas
Tlf.: 915-535-502 • Fax: 915-333-107
www.ecocentro.es • eco@ecocentro.es

ECOCENTRO-SALUD

C/ Esquilache, 2-1º C. Tlf.: 915-531-299
www.ecocentrosalud.es

LA HOSPEDERÍA DEL SILENCIO

Robledillo de la Vera. Sierra de Gredas (Cáceres)
Tlf: 650-484-928 • lahospederia@ecocentro.es
www.ecocentro.es/otras_secciones.htm

HOTEL RURAL LA ECOPOSADA

Pobladura de las Regueras. El Bierzo (León)
Tlf.: 987-530-000 • 617-898-100
www.ecoposada.eu

Venta en Centros Dietéticos y Herbolarios

