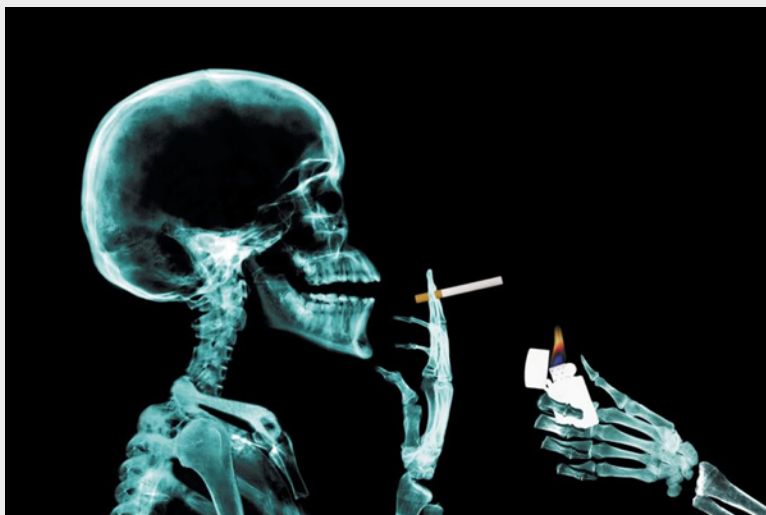


## Para dejar de fumar

Para dejar de fumar no hay que hacer grandes propósitos de ídem ni prohibiciones mastodónticas con severas amonestaciones médicas que no llevan más que a dejar de fumar unos días con mucho sufrimiento teniendo que volver a lo mismo a hurtadillas y con un enésimo fracaso más a las espaldas. No, porque las prohibiciones en el fondo siempre llevan al refuerzo del objeto negado desde el odio o desde la dependencia. Por eso hay que considerar al tabaco como lo que siempre fue, una planta sagrada de poder y fumar con ella la misma pipa de la paz.



Para dejar de fumar hay que empezar, si acaso, fumando más que nunca. Romper el día con un buen tabaco bien negro justo cuando la garganta todavía está tierna y los alveolos henchidos de fragmentos oníricos. Entonces, si después de los dos primeros cigarrillos con el estómago vacío no puede emitir un D0 de pecho impecable, no se extrañe, es normal, ponga música y desayune.

Para dejar de fumar es conveniente comprar tabaco a discreción, ahora rubio o negro o

mentolado o extra light, con o sin filtro, y evitar la identificación con una marca determinada sobre todo de aquellas que fuman los tipos duros que se internan en la selva o aquellos otros que doman caballos salvajes en el medio oeste como si comieran rosquillas. Entonces viene la parte más delicada. Hay que numerar los cigarrillos de 1 a 20 y tirar la cajetilla vacía. Estos cigarros numerados se colocarán al tuntun en el bolso, entre los calcetines, detrás de la oreja, prendido en el liguero o anudado en la corbata. Estratégicamente colocados.

Y estamos listos para fumar gustosamente, pero hay que ser bien estrictos. Hay que fumar los cigarrillos bien en un orden creciente, bien fumando primero los que tienen números primos o según una secuencia numérica previamente acordada. Los que hacen el tratamiento a rajatabla les conviene obedecer ciegamente al tabaco-que es lo que siempre han hecho- y donde pone 8, dar solamente 8 y sólo 8 caladas, y donde pone 1 sólo encenderlo para después inmediatamente apagarlo. El que hace el número 20 es mejor colocarlo entre el sujetador o entre la entrepierna puesto que es el más esperado y requiere de más emoción.

En todo esto lo importante es frenar la compulsión del que coge un cigarro por llevarse algo a la mano por pura inercia. Y puesto que la mano adolece de algo para sí porque no le gusta estar de vacío, hay que darle sustitutos y entretenimientos como por ejemplo, unas piedrecitas de playa, unas bolas chinas, un puñado de arroz salvaje o un poco de agua donde los pajaritos puedan beber a sus anchas. Hay

que ser útil.

De todas formas, no hay que flaquear, hay que seguir fumando aún en las condiciones más adversas. Dándose una ducha caliente, en medio del metro hora punta, subiendo el Mont Blanc o en pleno acto amoroso. Uno se templea en estas situaciones y percibe claramente su necesidad profunda de nicotina y alquitrán.

Con todo, llegamos a uno de los puntos más delicados porque si la mano que es ciega se entretiene con cualquier cosa, la vista y sobre todo los labios son mucho más exigentes. Ciertamente es que si nuestro primer objeto de deseo no hubiese sido una enorme teta llena de leche calentita, el tabaco ahora no sería lo que es, el rey del mambo. Y si la sociedad, la nuestra, no fuera lo que es, una maldita represora, no necesitaríamos consumirnos innecesariamente tras un cilindro de siete centímetros.

Pero no hay que preocuparse, los labios tienen muchos recursos pueden silbar, hacer muecas, chasquear y lo mejor, dar besos de todos tipos. Muchos para calmar el reflejo de succión toman pastillas juanolas o chupan ramitas de regalíz, pero la mayoría comen pasteles o largan hablando por los codos para calmar la ansiedad que todo tratamiento produce. Algunos antipsiquiatras hablan de volver descaradamente al objeto de deseo y chupar y chupar hasta saciarse, pero otros rechazan la idea porque la misma voracidad no tiene límites precisos y se alimenta de su propia voragine. Lo mejor, dicen los más entendidos, es sublimar pero no dicen cómo.

Ahora bien, el meollo no está en los labios ni en las carteleras publicitarias, no está

en la incitación social ni en la facilidad del cigarrillo de utilizarse como facilitación de comunicación. La culpa no la tiene el prestigio añadido al acto de fumar ni las fijaciones que todos tuvimos al querer imitar a los adultos. La cuestión radica en ese chupetón ansioso que uno da al cigarro en un esfuerzo por conectar no sólo con su respiración sino con su diafragma, con sus entrañas, en definitiva con su sentir. Cada cigarro es la pretensión de tocar ese fondo que nos calma aunque sea por pocos minutos. La culpa la tiene ese vacío instalado a medio camino entre el corazón y el intestino que ruge como un animal y que consume como una caldera.

Yo recomiendo todo lo anterior, en especial el DO de pecho pero sobre todo recomiendo alimentar bien al animal, sacarlo de paseo y llenarlo de impresiones intensas y de efluvios positivos. Hay que cepillarlo cada mañana y entre rugido y rugido hay que darle algún abrazo bien fuerte de esos que te hacen subir el cosquilleo desde los pies, y hay que besarlo con más fruición que un puro habano y que una pipa humeante, y aprender a religarlo con lo más alto allí donde reside la posibilidad de toda cura hasta descubrir un aroma mucho más sutil que el más sabroso, puro y genuíno sabor americano.

Julián Peragón

---

---

## Maldito insomnio

No tenía nada de especial, edad mediana y mediano de estatura; ojerizo y cansino se arrastraba por el día como alma en pena hasta llegar la noche. Durante el día amontonaba sus horas pasillo arriba, pasillo abajo por el ministerio y acumulaba dioptrías al revisar papel tras papel en su maniática obsesión por no perderse ni la letra menuda. Con el tiempo había adquirido un tic en la mano izquierda de tanto mirar el reloj al darle ánimos para que fuera más deprisa, y otro en la mano derecha de tanto estampar sellos burocráticos pues todos los certificados venían, no se sabe por qué, por triplicado.



No era de extrañar que el estómago estuviera duro como un puño pues el desayuno de diez minutos y el almuerzo de veinte no le daba tiempo de masticar y aún menos de saborear una deliciosa comida de fritos y recalentados en el bar de la esquina. Por eso llevaba consigo un bote de bicarbonato para frenar esa maldita acidez que agujereaba las mejores intenciones todas las mañanas. Se acostumbró a fruncir el ceño, a morder la rabia, a apretar los labios para autocontenerse y a tragar

saliva, gestos que fueron carcomiendo su moral y que fueron destilando en su cuerpo año tras año una depresión de caballo, y es que no levanto cabeza, chico, que no tengo ganas de nada –decía al menor contacto con cualquiera. Su mirada perdida formaba parte del oscuro y rancio mobiliario de su trabajo y sus hombros iban permanentemente subidos como una percha perfecta para su anodino uniforme. No se había percatado que su espalda de tantas horas sentado se iba arqueando como madera vieja y le sobresalía una jiba que ensombrecía aún más su perfil.

Tras una fría cena televisiva, una enorme y pesada losa se le venía encima justo a las once p.m. pues tenía insomnio. Tenía insomnio como los doce millones en este país a causa de la depresión o de la ansiedad, de la falta de cansancio físico o de los cientos de problemas que sobrevuelan nuestras cabezas mermando nuestra merecida tranquilidad. Lo cierto es que irse a dormir era toda una aventura. Después de los enguajes pertinentes se deslizaba en la cama como el que se dirige al patíbulo, sin ninguna esperanza de conciliar el sueño. Como un reflejo condicionado, las cuerdas traseras del cuerpo y el mismo centro del diafragma se tensaban; los ojos por reacción se abrían como platos y las pupilas centelleaban en todo su esplendor. La boca seca como el desierto y el oído afinado como quien ve una película de terror.

Cada sonido de la calle y cada trasteo del vecino se condensaba en un rumor que parecía decir no puedes dormiiiiirLe venían a la imaginación gotas que caían del vacío en un interminable glub, glub, glub. O bien oía rechinar puertas, ventanas y cerraduras

imaginarias. Miraba el reloj digital 11.45, apagaba la luz y cambiaba de postura una docena de veces. La respiración profunda de su compañera cuando no el ronquido, le ponía aún más nervioso. Al cabo de eternos minutos sentía que estaba haciendo el tonto y encendía de nuevo la luz. Más de medianoche. Vuelta a empezar.

Repasaba los sucesos del día, se entretenía en algunos asuntillos traviesos que no marchaban de la mente. No podía dejar de pensar en la hipocresía del ambiente de trabajo, en los desaires que sufría o en la corrupción que le rodeaba. Sentaba en el banquillo de los acusados al jefe, los compañeros, al cuñado y al él mismo, y les lanzaba unas diatribas y unos sermones de padre y muy señor nuestro hasta quedar extenuado.

Había probado de todo, tapones en los oídos, beber un vaso de leche caliente, leer dos o tres páginas del Quijote y hasta contar corderitos. Un amigo suyo le había aconsejado practicar veinticinco respiraciones profundas con el vientre intentando sacar todo el aire –esto duerme hasta los elefantes, le aseguraba– pero el mismo esfuerzo respiratorio lo llenaba de angustia y lo sumía en un equilibrio nocturno aún más precario. A la 1.30 a.m. se levantó a beber agua, volvió al nido inquieto totalmente a oscuras. Peleó tres o cuatro rounds con la almohada y se quedó quieto. La oscuridad se hizo densa y el silencio insalvable. Observó su cuerpo tenso, se descubrió agarrado a las sábanas como para no caer en un hipotético abismo y notó su respiración entrecortada, perfecta para no sentir.

Siempre le había tenido respeto a la noche,

la oscuridad no era controlable en su universo y el dormir un mal hábito de la naturaleza. Sin duda sabía que el dormir tiene algo de regresivo donde el alma rememora viejos tiempos como si las células del cerebro destilasen un néctar de leche y un rumor de acurrucos que vacía la memoria de tonterías inservibles y ablanda los músculos de las corazas gastadas. Aunque lo terrible para muchas personas es que cada noche es una batalla con la nada, notorio en el amasijo de sábanas que encontramos cada mañana.

A nuestras anchas, cada noche sacamos a relucir todos los personajes que somos —o que hemos querido ser— perfectamente dramatizados en los sueños y blandimos nuevas armas para matar el dragón que nos tiraniza cada día y armamos nuevas estrategias para llegar al ser amado que nos espera. Entre sueño y sueño el alma respira inmortalidad y le saca brillo a la lámpara mágica y le da de comer al genio que la habita. Tal vez por eso, el despertar cada mañana sea demasiado duro. Sabía todo eso y sabía que la noche es ese espejo que no perdona las concesiones y los olvidos que uno comete aunque sea sin querer.

Por fin la oscuridad se hizo blanda, el silencio un murmullo. La cama se fue haciendo de arena. Trastabilleó con imágenes inefables de nubes y campos verdes. Con la cara de bobo el cuerpo se fue haciendo de agua y las articulaciones de gelatina. No se dio cuenta del tránsito ni de como el vientre se dilataba rítmicamente. No se dio cuenta de las sacudidas que tuvo el cuerpo ni de las patadas en el vacío. Tampoco notó los dedos



de los pies desatarse del placer ni cómo los ojos centrifugaban en una danza suave y circular. Nadie pudo ver en la oscuridad como el color de la piel le cambiaba, ni de la postura de bebé que adoptaba pero lo cierto es que, por arte de magia, se quedó dormido.

Julián Peragón

---

---

### **Entre lo infinitamente grande y lo infinitamente pequeño**

Nuestra mirada se detiene habitualmente en lo cercano, lo que nos rodea y sobre todo en lo que podemos distinguir. A veces, la lejanía con sus montañas azules y el horizonte curvo pone límites a lo conocido, pone un cerco a nuestro hábitat. Más allá o más acá sólo bacterias e insignificantes insectos, cometas y estrellas lejanas. Lo humano lo percibimos entre lo extremadamente grande y lo extremadamente pequeño. Sin embargo las fronteras que creemos percibir son invisibles y dependen lógicamente del observador. Si ampliamos las escalas hacia lo grande veremos que nunca encontramos techo, y si reducimos hacia lo pequeño nos encontramos con un mundo invisible pero que también es infinito.



Lo que para nosotros es un vaso de agua para una hormiga es una piscina olímpica por poner un ejemplo tonto. Pero cuando esta cae de una altura cien veces su misma altura sin hacerse ni un rasguño, nosotros desde el rascacielos nos hacemos fosfatina. El mundo es desigual en sus proporciones. Gulliver en verdad no podría entender a los liliputienses porque el sonido de sus gargantas sería tan chillón para aquél como ensordecedora la voz ronca del gigante para éstos. Como Philip Morrison nos introduce en su libro Potencias de diez, «si las estrellas brillan, si los planetas son redondos, si los puentes son geológicamente pequeños, si las células se dividen rápidamente, si los átomos vibran al azar y si los electrones desobedecen a Newton es por razón de escala».

Es cierto, simplificando, que lo humano vive en la escala de lo humano, pero no nos olvidemos que lo infinitamente grande y lo más pequeño están constantemente interactuando en nosotros, desde el sol a la gravedad, desde los virus a los electrones. Nosotros mismos estamos dentro de esta escala si nos tomamos como un peculiar universo.

Pero no queremos hablar de astronomía ni de

comparaciones geométricas. Nos interesa básicamente el diálogo que hacemos con esa realidad que nos sobrepasa y con la diminuta realidad que sostenemos. En las imágenes de este libro vemos, por un lado, como algunas imágenes del macrocosmos son idénticas al microcosmos, planetas como átomos, nubes como galaxias. Ahora bien, lo interesante es ver en cada escala qué dimensión de la realidad se destaca, qué conocimiento se despierta, y a quién le interesa esa escala de realidad.

La foto, por seguir la estructura del libro, de una mano le interesa al dermatólogo pero también al quiromántico. La escala superior, la foto de familia le interesa al psicólogo tanto como al sociólogo, al antropólogo, al publicista, y un largo etcétera. Mucho más arriba tenemos al urbanista, al geógrafo, al meteorólogo, al ecologista, al astrónomo y por qué no, al filósofo, al teólogo. Y más abajo de la mano, al médico, al químico, al biólogo genético, al físico molecular. Cada uno diría algo desde su ámbito, cada uno tendría una verdad contundente. Pero como apuntábamos, la verdad en un nivel no goza de la misma credibilidad en otro. El sol es indispensable para la vida, pero el dermatólogo sabe del cáncer de piel por excesiva exposición, aunque, nos dirá el sociólogo que el bronceado de la piel goza de un cierto prestigio de clase en climas fríos.

Desde las disciplinas del conocimiento personal y espiritual pasa otro tanto. Unas dicen hay que liberarse mediante la catarsis y otras sólo trabajan con el silencio. Unas que hay que potenciar al ego y otras que hay que matarlo. Unas que

favorecen la comunicación y otras el retiro. Sin embargo el conflicto no proviene tanto de dichas técnicas o disciplinas sino de la dificultad de situar el nivel o la escala desde donde se trabaja.

Hay un nivel desde donde todo es ilusión, el mundo tiene un carácter ilusorio, pero hay otro nivel más concreto donde las cosas y las situaciones tienen un nivel de realidad indiscutible. En un cierto plano todos somos sociedad, actuamos con impulsos de aceptación rechazo muy generales, pero en otro plano cada uno se manifiesta como un individuo que tiene un grado de libertad evidente.

La pregunta es clara, ¿en qué nivel de la realidad suelo funcionar?, y ¿hasta dónde dialogo con el resto de escalas que me muestra la vida?. ¿Cuándo estamos enzarzados en un diálogo absurdo metiendo verdades de un nivel en otro o forzando a una realidad a comportarse como lo haría en un plano superior?.

También podríamos hacer una lista de nuestros códigos o mensajes que van modulando nuestro comportamiento y colocarlos en jerarquía. «No quiero sufrir, no quiero sufrir; la vida es una selva que gana el más fuerte; ¿para qué luchar tanto si todos vamos a morir?; el amor es lo que mueve el mundo; todos somos egoistas y las parejas no son más que acuerdos de necesidades mutuas; si no triunfas no eres nadie; ya somos hijos de dios sólo hay que alabarle en todo lo que hacemos; el sexo es un incordio que hay que tolerar; los muertos están observándonos; hay que decir siempre la verdad; más vale hacerse el tonto; vivimos cuatro días, hay que hacer

algo con lo que ser feliz; etc, etc, etc».

No obstante es posible que si los niveles superiores éticos y espirituales no están claros, los otros niveles medios se muestren como fuerzas ciegas o demasiado plegados a la coacción de la sociedad. De tal manera que lo que a veces se ha dicho de la incoherencia, al menos de la incoherencia consciente, visto en esta estructura aparece como adaptaciones diferentes e integradas en cada nivel. Así pues cada uno debe tener la libertad de ir arriba y abajo por las escalas de la vida encontrando la máxima significación a sus actos, la plena adaptación al hecho de vivir.

Julián Peragón

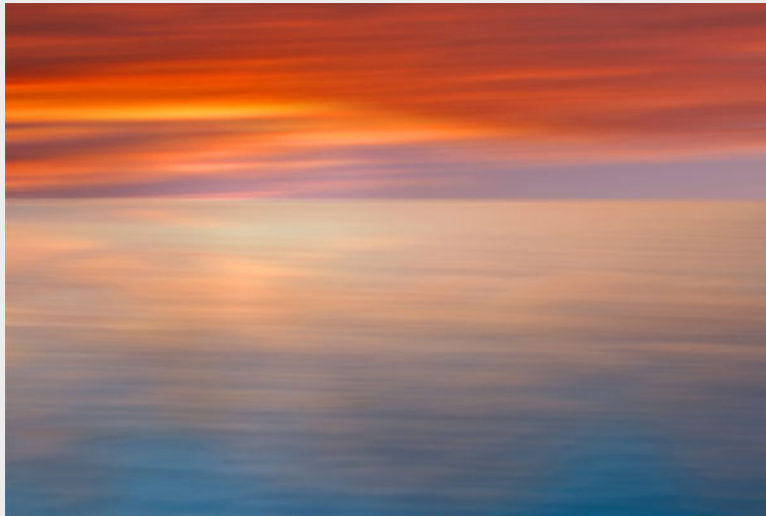
---

---

## Contagio

El contagio está en el aire. Se extiende como una mancha de aceite invisible y amenazante. No es el contagio de la viruela erradicada definitivamente del cólera o la sarna. No es el contagio del temible sida o de los bondadosos hongos que necesitan de humedades y fluidos. No es la lepra descarnada o la tos del tuberculoso. No atañe sólo a los virus y a las bacterias, esos microorganismos silenciosos que rascan y perforan nuestra concepción más estricta de la salud, y que borran la frontera cultural entre lo limpio y lo sucio. No son estos monstruos infernales del inframundo los responsables sino la sospecha que nos

corta el aliento ante los infectados,  
portadores del mal que se vuelven  
intocables.



No obstante, el contagio del que hablo  
afecta a todos sin distinción y, aunque  
evidente, se mantiene inconfesable. Algo  
intuyen los científicos cuando comprueban  
como dos amebas separadas armonizan sus  
latidos en la cercanía; o los biólogos ante  
la precisión mimética del camuflaje de los  
animales, o ante el espectáculo de las  
bandadas de pájaros en perfecta  
sincronicidad. Lo perciben también los  
músicos con sus acordes y arpeggios que  
resuenan de una escala musical a otra  
sinérgicamente. Lo demuestra hasta la luna  
que empuja con su presencia las mareas.

Sin embargo es una cosa oculta y bien  
oculta. Nosotros, sin ir más lejos, estamos  
todo el día rascándonos, riéndonos o  
bostezando por contagio. Por contagio nos  
vestimos o bailamos de una forma  
determinada. Por contagio también,  
expresamos nuestras ideas y nuestras más  
temibles euforias.

Está en el aire y no son las ondas de los  
massmedia. No es un contagio de causaefecto

como el retruque de una bola de billar cuando completa la carambola. Más bien, es una empatía que se da entre los seres naturalmente y que empieza con la primera sonrisa. Es la intersección común de infinitos conjuntos heterogéneos, el rumor de cien mil caracolas bramando a la vez o la fragancia de todo un bosque que se percibe en un sólo aliento.

De hecho este contagio dormía en el inconsciente colectivo mágico donde el correo es instantáneo y sin hilos, y donde los mejores descubrimientos y hasta los chismes más falaces corren como la pólvora. No en vano vivimos en la era de las telecomunicaciones.

En parte este contagio es favorecido por el caos, un ruido humano que se extiende como un vendaval, y por la locura, un sentimiento irregular que no atiende a razones. Entre el caos y la locura del ser humano, tras conductas irreflexivas y errores garrafales, a veces, se ensayan nuevas fórmulas para enderezar un anterior caos invivible, de la misma manera que una nueva cepa vírica se vuelve mas adaptativa a sus enemigos ambientales.

Imaginen un espacio virtual que acumule toda la experiencia humana sedimentada por los siglos. Pero imaginen también disidentes, marginados, excéntricos, soñadores, utópicos, rebeldes, locos de atar e insatisfechos del sistema. Imaginen una balanza sutil en la cual una minoría se vuelve significativa y decanta los platillos hacia otro lado con más posibilidades. Es la ventaja del contagio, no hay que esperar a que todo el mundo crea en un nuevo sistema para que irrumpa las

revoluciones.

Por eso el contagio campa a sus anchas y no lo puede frenar el orden establecido, leyes o inquisiciones, puertas blindadas, antibióticos o preservativos. Y es que el contagio somos nosotros mismos, un secreto profundo de nuestra naturaleza, algo inseparable que está en el corazón del átomo y que se filtra por las fisuras más microscópicas de nuestras voluntades y santas intenciones. Es esa música que no puedes dejar de tararear aunque quieras o la inquietud que te deja una mirada sincera. Es el placer al que no puedes renunciar y es ese virus cuestionador que se cuele entre líneas y que se activa secretamente, algún día, después de pasar esta última página, por ejemplo.

Julián Peragón

---

---

## Dunas

Las montañas crecen y crecen hasta que abrumadas por su propio peso se suavizan al compás del viento, las dunas se desplazan con la lentitud de un reloj de arena y los glaciares eternos lenguetean centímetro a centímetro. Los icebergs se derriten en busca de cálidos paisajes exóticos, los volcanes suspiran de tanto en tanto alientos de azufre y hasta los mismos



continentes van a la deriva.



Nada permanece fijo e inmóvil, ni siquiera las estrellas que vemos permanecen en su sitio, sin embargo nos empeñamos en ubicar ordenadamente el mismo universo en nuestros propios esquemas y confeccionar un traje de teorías a mida cuando en realidad la vida se sale por las heridas de este traje ya viejo y caduco. Es posible constatar que las hojas caen cada otoño, que las mareas suben y bajan, que los pájaros migran o las serpientes cambian de piel. Pero más preciso es sentir que la tierra bulle en sus entrañas y que el mar es una gran sopa de pescado donde se recrea la vida misma. No es extraño percibir que el bosque es un organismo vivo donde habitan incluso seres milenarios, o que los bancos de peces y las bandadas de pájaros se mueven con la conciencia de un sólo organismo. Si escuchas a los vientos te dirán que todo es cíclico y que cada pequeño biorritmo de una microscópica bacteria se entrelaza en una cadena sin fin para crear un todo armónico.

Todo cambia pero hay algo que permanece, todo se reproduce pero nada es exactamente igual. Cada árbol, cada montaña, cada persona es una antena vital que capta el rumor de la existencia y la trasmuta en

ondas más pequeñas y más íntimas. El impulso hacia dentro se proyecta en formas caleidoscópicas hacia afuera como de una profunda respiración. Es el eco del árbol con su fuerza ascendente, con sus raíces nutricias y su danza verde que reverbera en cada nube y penetra en nuestra retina. Entonces somos un poco árboles y un poco nubes. ¿Quién dice que una nube no siente o no tiene conciencia porque su sensibilidad no sea la nuestra?.

En una simple roca hay condensados mil soles y en una sola hoja hay todo un microuniverso. ¿Quién diría que nuestro cerebro es una gran caracola vacía donde los pensamientos resuenan o que nuestro corazón remueve la olla de los sentimientos y que la piel es una enorme computadora de sensaciones?. ¿Qué arquitecto sería capaz de crear esa columna esponjosa que se articula vértebra a vértebra en un equilibrio sinuoso y perfecto?. Si tanto nos gusta la música y la danza ¿por qué no oímos esa música de la existencia que se vierte instante a instante?, y si todo es movimiento ¿por qué no danzamos con los propios ritmos y con las estaciones?.

Julián Peragón

---

---

## Las disciplinas del Ser

Es verdad que la disciplina tiene mala prensa porque nos recuerda al esfuerzo y al deber, algo a menudo impuesto desde el exterior, aunque no debería ser así. En Yoga hablamos de apasionamiento (Tapas) cuando queremos referirnos al fuego interno que disuelve todos los obstáculos. En ese fuego del apasionamiento se da la transformación, es como una especie de horno alquímico. Todos entendemos que un músico que no ensayara con su instrumento, que no estuviera todo el día haciendo arpeggios en su mente, no sería un verdadero músico. Por eso preferimos hablar de curiosidad cuando señalamos la disciplina porque sino hay curiosidad no hay nada. La curiosidad es el misterio que nunca se agota y que nos hace abrir puerta tras puerta en busca de algo más, como si la disciplina fuera el método para desplegar un potencial largamente dormido en nuestro interior. Dicho con otras palabras, la disciplina es la comprensión profunda de que el deseo tiene que hacerse carne a través de un proceso, de un trabajo, de un hacer con suficiente rigor.



Ahora bien, pareciera que la disciplina es

sólo disciplina del cuerpo, practica de unas tablas de ejercicios o de unos hábitos higiénicos. Y es cierto que el cuerpo parte como una referencia básica, es nuestro templo de vida, nuestro sostén orgánico, pero al igual que el alma vive en un cuerpo, un cuerpo vive en un hogar y éste se inserta en un mundo, mundo que está a nuestro alrededor. Las fronteras son difusas en estas dimensiones del ser que son cristalizaciones de una misma energía. Tener rigor en el cuerpo y olvidar el alma, cuidar la casa pero descuidar el mundo son síntomas o bien de egoísmo o de inconsciencia. Nuestra propuesta es la de intentar recuperar ciertas prácticas del cotidiano con respecto al mundo, al hogar, al cuerpo y al alma para ir en pos de esa armonía que nos cuentan todas las tradiciones profundas.

## **1.- ALMA**

El alma no es un invento de las religiones, ni siquiera un mito útil para colocar en ese punto todo lo que la razón no atina a entender. El alma es un descubrimiento, una desnudez ontológica inmersa en la fe que está a punto de alzar el vuelo. Vuelo del espíritu, diríamos, vuelo por encima de la gravedad de las cosas de este mundo para poder tutearse con el misterio de la existencia.

### **Naturaleza**

En la naturaleza el alma encuentra su cobijo. No solamente la naturaleza nos ha visto nacer y nos verá morir, es que en realidad somos naturaleza hiperespecializada. Nuestra sangre son los ríos y nuestra carne la tierra. Y esto nos recuerda que lo que hacemos a una repercute en la otra naturaleza porque no hay nada

que esté separado.

Pero la disciplina de la naturaleza, el bajar y abrirse a ella, el recorrer senderos, subir cumbres y navegar mares radica en un diálogo. El diálogo que hace el alma con su homóloga. Hay en la naturaleza un lenguaje de autenticidad que cuestiona el artificio del ego, o de la cultura. Por tanto nos remite a nuestro ser, a nuestra alma. Un alma que sabe junto a la naturaleza que hay un tiempo para florecer y otro para marchitarse.

### **Meditación**

Cuando hablamos de meditación no estamos hablando de técnicas de meditación, sino de una actitud, mejor dicho, de un estado. Es un estado donde hay fusión como cuando el azúcar se diluye en el agua. Es cierto que es adecuado, en nuestra disciplina, sentarse cada día y cerrar los ojos al mundo, pero la meditación es un anhelo de ir hacia dentro y recogerse de lo vivido. Tal vez es una paradoja, uno en la meditación se hace muy pequeño, humilde diríamos, y entonces encuentra una grandeza: que en verdad no está sólo.

### **Creatividad**

No basta tener toda la información para ser creativos, hace falta algo más, un don, un arte, un genio. Y, sin embargo, no basta tener esa chispa, hace falta cultivarla. Ponerse delante del papel en blanco, del lienzo desnudo, de la mesa de trabajo y garabetear hasta que las musas se alineen con nuestra voluntad.

## **2.- MENTE**

La mente no es el alma sino su espejo, el medio a través del cual se expresa nuestra esencia. Si nuestro órgano intelectual está

saturado, confuso, agitado o irritado difícilmente sea volverá un canal, de ahí que la disciplina mental sea tan importante.

### **Indagación**

Nuestra mente es curiosa y le gusta meter las narices en todo pero se ofusca cuando la indagación es sobre su propia naturaleza. Vemos al mundo a través de nuestros condicionamientos que permanece invisibles a menos que nos demos la vuelta, es decir, a menos que indaguemos. Tanto la filosofía como la psicoterapia nos pueden ayudar a hacer este proceso de mirarnos en el espejo de nuestras actitudes y de nuestros actos.

### **Conocimiento**

Basta una mirada hacia el horizonte o hacia las alturas para comprender que somos un grano de arena en medio de la existencia. Lo que alumbra nuestro saber apenas es el brillo de una vela en la oscuridad de la noche. Darnos cuenta de nuestra ignorancia nos provee de una humildad que nos hace estar siempre en la posición de aprendiz, pero sin ansias, de conocer un poco más esta maravilla que nos rodea. El estudio se vuelve una disciplina amena y la cultura y las artes un espacio de ampliación de nuestra sensibilidad.

### **Silencio**

El silencio es la liberación del espíritu porque en ese silencio todo habla, todo tiene voz. Es la voz del ego, el ronroneo de la mente que apaga las demás voces porque éstas son más sutiles. La disciplina de callarse, de buscar soledad y silencio en verdad es para amordazar la lengua y escuchar la sinfonía de la vida. Y es que la verdadera escucha es una difícil

disciplina.

### **3.- CUERPO**

El cuerpo es la siguiente parada. Nuestro cuerpo tantas veces reprimido y explotado, lugar de culpas y pecados, espacio público donde aterrizan las modas ajenas, es preciso rescatarlo. Hay que darle nuevamente la dimensión sacra que tiene, la potencia energética que esconde, la profunda sensibilidad que posee. Nuestro cuerpo es la inteligencia de la evolución cristalizada.

#### **Higiene**

Hablamos de higiene sagrada, no de limpiarnos el cuerpo para no oler mal o para no contraer enfermedades, dictados de la sociedad y de la salud que evidentemente son muy necesarios. Pero esta higiene sagrada es realmente una disponibilidad ante lo sagrado, una limpieza que es purificación, purificación del corazón y de la mente.

#### **Nutrición**

Nos nutrimos de muchas cosas, de aire, luz, agua y alimentos. Nuestro cuerpo hace una verdadera alquimia con todo eso. De la buena calidad de estos elementos depende aquella combustión que se hace en las células. La satisfacción de la comida es importante, quedarse sólo en el buen gusto es limitado. El mejor alimento es aquel que nos provee de una mayor y mejor energía con el menor desgaste energético en su digestión. Comer escuchando al cuerpo, al apetito real. Comer con todos los sentidos, masticando conscientemente, sin prisas. En realidad es un arte. La consciencia de imaginar esa fruta que se convertirá en alimento, en bolo alimenticio, en sangre,

en energía. Y de esa energía algo quedará en el sentir, en el pensamiento, en nuestra intuición. Si en el fondo los alimentos son acumulaciones de la energía lumínica, entonces cuando comemos comemos sol, un trocito de estrella.

### **Ejercicio**

Para que el cuerpo conserve todas sus funciones tiene que moverse sino se atrofia. La vida toda se regenera en el acto de vivir, de quemarse. El cuerpo está diseñado para vivir y evolucionar. Nuestra disciplina con él consiste en dejarlo en las mejores condiciones para expresar su potencial. Otra cosa es forzar la máquina, hacerla competir por encima de sus posibilidades. No escuchar el cuerpo cuando reclama descanso. Pero hay muchas técnicas tanto orientales como occidentales que parten de otra premisa, la de dar flexibilidad y tono al cuerpo, establecer su vertical y su enraizamiento, su movimiento amplio y armónico, su respiración profunda y consciente. Esa disciplina corporal diaria no parte, como tantos y tantos se han confundido, de un deber, sino de una necesidad. Así como hay un apetito que nos lleva a la comida, hay unas ganas de estirarnos y de respirar que simplemente hay que escuchar, encauzar y reforzar.

### **4.- HOGAR**

Habríamos de diferenciar lo que es un piso o una casa de lo que es nuestro hogar. El Hogar es una prolongación de un sentir que tiene que ver cómo uno se instala en su cuerpo, de cómo se instala en la vida. El hogar a diferencia de cuatro paredes es un espacio sagrado porque en él nuestro ser se encuentra en su centro. Cuando entramos en



nuestro hogar dejamos el mundo en el frontal de la puerta porque nuestro espacio es, debería serlo, inviolable. Nada ni nadie puede penetrar en él sin consentimiento. Ni siquiera la televisión que escupe noticias debería estar sin control. En nuestro hogar debe reinar nuestra esencia, nuestro colorido, nuestro eco, nuestra fragancia porque el hogar es una tercera piel, es un organismo vivo, con sus espacios interdependientes.

### **Limpieza**

La limpieza es una cualidad importante no por una mera imagen social. La limpieza es en último término una clara actitud de disponibilidad ante lo más puro, lo más sagrado, es un olor que arropa nuestras creaciones.

Pero está claro que no se trata de la manía de la limpieza sino más bien de una disciplina de la acción. No es más limpio el que más limpia sino el que menos ensucia como reza el refrán. En la limpieza hay una actitud de hacer mejorando el estado previo como si uno pisara levemente el planeta, sin interferir demasiado.

### **Orden**

La segunda disciplina es la del orden, orden orgánico que no rígido. Orden que implica no una clasificación estricta de todo lo que tenemos, de todo nuestro material sino una actitud de no acumulo, de saber discriminar lo necesario de lo superfluo. Un orden que es un reflejo de nuestra armonía, la expresión de un sentir más invisible.

### **Armonía**

Pero no basta con limpieza y orden, hace falta habitar nuestro hogar, ponerle corazón, embellecerlo. La mirada atenta

pero global permite integrar los diferentes elementos que integran nuestro hogar sin que chirrién. La belleza quizá es este ir de la parte al todo sin quedar atrapado ni por uno ni por otro.

Una forma de habitar nuestro hogar con sensibilidad pero también con corazón. Una casa que es espacio íntimo pero que simultáneamente puede acoger a amigos en un acto de compartir.

## **5.- MUNDO**

Cabe la tentación de dejar al mundo fuera por excesivo, por complicado o por ilusorio. Pero el mundo es nuestro mundo, nuestro planeta en medio de la inmensidad del universo. Tal vez el mundo de los hombres no tenga arreglo, pero sin llegar a ser inocentes hay una disciplina que podemos hacer en su favor. Aunque sea un granito de arena, aunque sea para marcharse de él sin haberlo destrozado o contaminado en exceso. Aunque sea un poco así.

### **Consumo**

Detrás de cada compra que hacemos, sea una pastilla de jabón o una lata de atún hay un voto que otorgamos a la empresa, a la industria o a la sociedad. Es un visto bueno a la forma de producir y a la calidad del producto. Y ese voto nuestro, aunque mínimo, es importante. La disciplina del consumo es compleja, por una lado hay que consumir responsablemente, discriminar claramente de las necesidades reales de las necesidades creadas, de las modas. Caer en la ficción de la abundancia a la que nos tiene acostumbrados la publicidad es peligroso, porque tarde o temprano lo pagaremos, sea en el recibo de la tarjeta de crédito, sea en las innumerables crisis económicas que sufre la economía mundial. A

veces nuestra compra-voto es un gesto de confianza hacia una nueva economía basada en lo ecológico, en lo biológico, en lo artesanal, aunque de entrada nos parezca que paguemos un poco más.

### **Reciclaje**

En realidad las cosas que compramos duran poco bajo la etiqueta de nuevo. Enseguida quedan relegadas por algo más nuevo, se amontonan, se acumulan y tarde o temprano se tiran o se abandonan. Poco tiempo de vida tienen las cosas. Y ya que tenemos que devolver al mundo lo que le ha sido substraído hay que hacerlo de forma consciente. Hemos de poder reciclar nuestras basuras, colocar el vidrio con el vidrio, y el papel con el papel porque los árboles sí lo agradecen. Pero también hay ropa que se puede dar y cachivaches que se pueden reutilizar en variopintas situaciones.

### **Ayuda**

Desde la concepción que la humanidad es un solo Ser aunque desgarrado la respuesta humanitaria es velar por el bienestar de cada uno de los seres humanos, otorgarle todos los derechos y colaborar por una mayor igualdad. Está claro que no es piedad ni pena por los más desfavorecidos sino, más bien, compasión pues se trata de intentar ponerse en la otra piel, de entender el sufrimiento. Muchos vivimos en un mundo privilegiado pero no debería ser gratuito. Este privilegio se debe reconvertir en responsabilidad. Apostar por un mundo mejor, desenmascarar al poderoso, hacer verdadera democracia. También es importante esa ayuda a través de ONG's y entidades humanitarias que intentan llegar donde no llegan o no quieren los gobiernos

y las grandes instituciones.

Julián Peragón

---

---

## Literalidad

La humanidad tardó mucho tiempo en darse cuenta que aunque, en su experiencia del día, el sol giraba en torno de la tierra, había otra verdad más objetiva que lo negaba. Y es comprensible la dificultad en hacer esa traslación entre la experiencia subjetiva del mundo y otra más amplia. Nos aferramos a lo más inmediato, a lo que tenemos a mano, vivimos de lo cotidiano para lo cotidiano. Vivimos, por así decir, sumergidos en un agua subjetiva que lo impregna todo, que lo empapa todo sin dejar resquicio para el contraste, la relativización o la reflexión. Somos víctimas de nuestra percepción, somos esclavos de nuestros procesos mentales, de nuestros filtros culturales que nos hacen ver las cosas como si fueran reales cuando son lo que son, diferentes interpretaciones de una misma realidad.



Empezamos a literalizar el mundo literalizándonos nosotros mismos, creemos que somos aquello que pensamos de nosotros mismos, que no es más que una imagen remozada de aquello que los demás piensan de nosotros. Una especie de bucle que se retroalimenta constantemente. Pero nos conformamos con una visión que nos da seguridad sin darnos espacio para investigar donde llega eso que somos.

Nos avenimos con el mundo simple de las apariencias, sólo creemos en lo que se ve, en lo que tocamos, en lo que sentimos, como el niño pequeño que al taparse los ojos cree inocentemente que el mundo ha desaparecido. No hemos buceado en la inmensidad del iceberg de la vida que queda por debajo de la línea de flotación llamada normalidad. Si es normal es bueno, es lo que Dios manda, es según las buenas costumbres, es por tu bien. De lo contrario te significas, te estigmatizas, te marginas, te vas por el camino de la perdición. Aunque hay que decir que todos soñamos en no ser normales, en ser diferentes, únicos.

Inocentemente creemos que todo lo que está escrito en un libro es serio, que todo lo que sale en la tele es real, que la

corrupción está sólo en los bajos fondos. Creemos que la noticia urgente y sesgada de un momento es más real que el hecho mismo y todas sus circunstancias que lo rodean, que evidentemente no caben en una noticia de veinte segundos. Sucumbimos al rumor porque es más fácil de manejar que una verdad compleja.

Literalizamos la vida cuando sucumbimos a la urgencia del deseo, creyendo que el deseo y su objeto son una misma cosa. Literalizamos cuando confundimos sexo con genitalidad, importancia personal con fama, riqueza con dinero. Creemos que el coche nuevo nos dará una nueva versión de nosotros mismos, nos va a hacer más libres, más felices, cuando en realidad todo deseo no es más que un eco de eternidad que ahora revestirse de mortalidad pero que, en el fondo, nunca puede ser completado. Cuando deseamos lo que deseamos no nos damos cuenta de que el objeto en sí no es más que la metáfora de algo mayor que no puede ser concretado.

Literalizamos la vida cuando creemos que la verdadera seguridad está en una cuenta bancaria, cuando creemos que la fuerza está en los músculos forjados en gimnasios, que la belleza se esconde en el arte del maquillaje, en el frufrú de la moda, o que el paraíso del descanso está en las postales idílicas de las agencias de viajes.

Todos somos literales cuando pasamos por encima sin leer entre líneas, cuando nos quedamos en la superficie de las cosas, embobados por el colorido de las formas. Somos excesivamente literales cuando queremos vivir en un mundo demasiado simple, demasiado plano para estrujarlo a

nuestro antojo, cuando el mundo no es plano sino multipolar, no es simple sino complejo, no es manejable como se maneja una máquina.

Somos lamentablemente literales cuando creemos que la enfermedad está en el síntoma y la salud en su disolución, cuando pensamos que las guerras se gestan en una mera disputa de fronteras, cuando confundimos espiritualidad con doctrinas, letanías y postraciones, cuando en definitiva, confundimos el valor que tienen las cosas con el dinero que cuestan.

Escapamos de la profundidad porque fantaseamos que en el pozo oscuro de nuestra alma habitan los demonios, fuerzas amordazadas que es mejor no despertar. Nos defendemos de la profundidad porque en el fondo de lo que somos reina la ambigüedad. Somos una mezcla indisoluble de feminidad y masculinidad, de consciencia e inconsciencia, de individualidad y fusión con el grupo, y en esa ambigüedad no puede vivir un ego que vive maltrecho de certezas y pretende un orden y control obsesivos.

En esa literalidad no cabe un otro. Nos enamoramos efervescentemente, pero en realidad buscamos un espejo donde vernos engrandecidos. Buscamos un cómplice, una muleta, un lecho caliente, pero nos defendemos del otro como tal. Aquél quien no resiste su propia complejidad permanece en un diálogo para sordos donde las anteojeras de la manipulación emocional persiguen como único objetivo que el otro sea como yo quiero que sea. Y punto. Tanta violencia en las propias casas nos lo confirma. El fracaso en la comunicación se da cuando el otro no tiene cabida dentro de uno. No hay sitio para la diferencia. Y por

tanto, el discurso es un ataque o una defensa pero no un enriquecimiento.

Lo literal se ceba en una falacia, que todo acaba donde acabo yo, donde ya no veo más. Temíblemente la muerte es un final, y el recién nacido un espacio vacío que hay que llenar. Tal vez hay una pereza en lanzar esos hilos invisibles que comunican las cosas con procesos del alma para darle sentido al hecho de vivir. La vida es un libro que hay que leer, nuestra existencia es un marco de sentido. Vivir la vida que nos han dicho que hay que vivir forma parte de esa literalidad, descubrir, en cambio, qué mensaje nos trae el destino forma parte de una profundidad que nos aleja de un mundo estrecho y plano para alzar el vuelo en todas direcciones posibles.

Julián Peragón

---

---

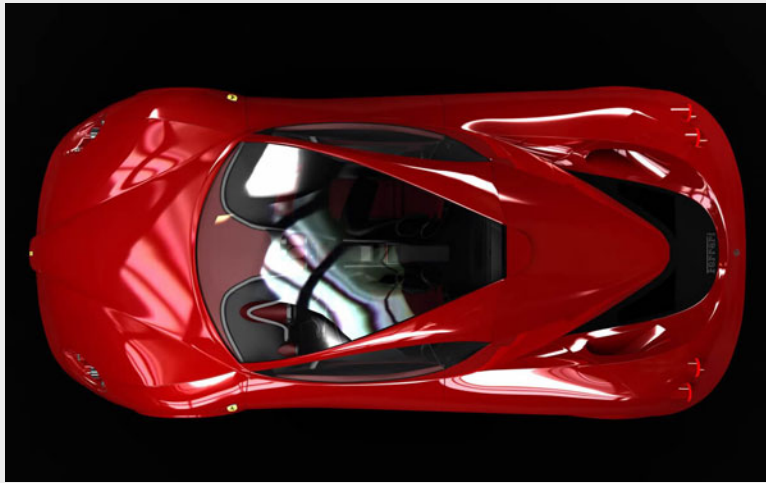
## El Sistema

En pocas décadas el mundo ha cambiado visiblemente. Ahora todo está lleno de circuitos, redes y sistemas más o menos integrados. Si desmontas cualquier cosa con más de un componente te encontrarás con un chip, un conmutador o una placa madre, de la misma manera que detrás de una tienducha o de una gasolinera puedes encontrar un sistema jerárquico de ventas o una multinacional.

Al igual que los chips residen en las entrañas de los aparatos porque funcionan mejor en las interioridades, las



multinacionales también funcionan mejor en los intersticios de las sociedades. Lo interesante de los Sistemas es que no se pueden ver a simple vista, son invisibles. A veces, lo único que vemos es un logotipo aséptico pero detrás – siempre hay un detrás– existen sociedades secretas que pueden traficar con mercancías sospechosas y facturar con dinero blanco lo que previamente se ha gestionado con capitales clandestinos, por poner un ejemplo. Nada es lo que parece.



Nosotros, los de a pie, sabemos de esa invisibilidad, pero no nos importa. Es como el que tiene enchufes en su casa, no le gusta ver el cableado a flor de piel y decide hacer una regata en el hormigón para enterrarlos de por vida. En este sentido somos lo suficientemente inteligentes para saber que cuando enchufamos el secador de pelo, el enchufe está conectado a la central eléctrica (térmica o nuclear, claro), el teléfono a la central de telecomunicaciones y la tele a la emisora, y así con todo.

La mística de los sistemas quisiera reproducir la vida donde todo está estrechamente interrelacionado y todo se apoya mutuamente para estar en mejores

condiciones para la sobrevivencia... pero vayamos al grano.

Si detrás de una marca de refrescos se esconde una de las mayores multinacionales del mundo con la mayor flota de camiones (¡lo que hace la sed, no?), y detrás de un programa de reality show se entreve una ideología que atonta a diestro y siniestro (¿cuántas cosas tiene el poder que ocultar?), ¿qué no se esconderá detrás de un yogurt o de un coche?

La respuesta es clara, el Sistema. Hay que decir de entrada, no vayamos a caer en maniqueismos pueriles, que el Sistema no lo ha creado ningún cerebro vivo pues es justo lo contrario, éste ha creado a los cerebros que programan y a los tipejos que ejecutan un software básico. El Sistema se autorregula a través de sus piezas y evoluciona junto con sus desechos. No, no me lo he inventado yo, vayan a ver a Matrix.

Cuando ves un anuncio de coches, como me pasó a mí, ves un estilo de vida, gente guapa, paisajes impresionantes, y... una oferta, la oferta del mes que puedes pagar en cómodos plazos. Si aterrizas en una concesionaria sólo ves un impecable coche girando lentamente en un escenario iluminado con las puertas abiertas para que pruebes su confort. Te muestran las prestaciones y los airbags, el maletero ampliable y la dirección asistida, pero te ocultan el Sistema. Te lo ocultan porque nosotros mismos en nuestro inconsciente lo habíamos pedido (¿no decíamos que ocultábamos el cableado?). De hecho cuando vas a una concesionaria de automóviles ya vas vendido, es decir, ya estás dispuesto a comprar una imagen nueva de ti remozada con

más poder, tecnología y prestigio. De hecho los vendedores no batallan por venderte un coche sino por incluirte el climatizador o el sistema descapotable, el resto es pan comido.

El sistema no es perfecto, lo sabíamos ya que sufre de una contradicción a veces irresoluble. El corazón del Sistema es frío pero se camufla para ser más efectivo de candor, sonrisa y humanidad, ¿no lo ha notado usted cuando entra en un banco a depositar dinero? Lo vemos también en la informática que es tan inhóspita como la combinación binaria de ceros y unos, aunque los programas suelen revestirse con iconos, musiquitas y colores. La ilusión desaparece cuando el programa informático se bloquea o cuando no tienes aval para pedir un crédito.

El Sistema se tambalea un poco al querer mostrar un sentir y una preocupación por el interesado cuando en realidad hay un alma que suma y resta operaciones y logística. Al querer imitar la vida el Sistema sigue comportamientos cíclicos y hasta erráticos. Normalmente permanece oculto pero hay situaciones que desmontan las tapaderas al igual que cuando uno hace un agujero en la pared para poner un cuadro y perfora una cañería. Mala suerte.

Por poner un ejemplo, cuando circulas con tu coche seminuevo o casiviejo y estás a bien con el Sistema porque no has traspasado ninguna cláusula de letra pequeña entonces todo fluye como una seda: pagas el impuesto de circulación por banco, dejas el coche al mecánico para el mantenimiento y pagas alguna multa de vez en cuando. No te das cuenta de la dependencia del Sistema, vives la

normalidad amable y confortable que rezuma todo Sistema más o menos inteligente. Pero cuando tienes un pequeño accidente y tu seguro no te lo cubre entonces ves la cara verdadera del todopoderoso. Al igual que la luz del sol no puede verse de frente porque deslumbra, la cara del Sistema no puede verse directamente porque es terrorífica y te puede cegar. Los medievales decían algo así de Dios.

Por poner un ejemplo sacado de la vida real: mi coche tenía cinco años de vida, su precio nuevo en la actualidad sería de unos 7000 € aproximadamente. El arreglo de un golpe lateral sin entrar en detalles de precio hora mecánico, ni precio de los recambios, se remontaba a unos 3000 € aproximadamente (sin pillarse las manos, decía el tipo!), o sea casi la mitad del valor de uno nuevo. Hice mis cálculos. Si lo arreglaba era una mala inversión, si lo arreglaba y lo vendía después mucho peor porque el coche de cinco años y en el mercado sólo daban por él 2000 € (y hubiera perdido el coche y 1000€ más). Así que decidí no arreglarlo.

El chatarrero, muy generoso sólo me daba 90€, cuando le dije qué miseria era esa, me dijo que: hoy para morir hay que pagar. También los chatarreros además de ser piratas tienen algo de filósofos. Por fin un taller al que acudí para sacarme el bulto de encima me daba 300€. Tal como se estaba poniendo la cosa, y no queriendo perder más que un coche pero no todo un riñón dije: no se hable más. El del taller, después de pagarme a mí, al gestor, los permisos, la ITV, al mecánico, las piezas, aún lo podía vender precio mercado y ganarse un sueldo. ¿Dónde está la trampa?

No hay trampa, es el Sistema. Éste te cobra el máximo cuando no tienes escapatoria, te vende algo relativamente barato pero con servicios hipercaros, te vende civilización y de golpe te encuentras en plena selva. Por seguir con el ejemplo real, los del taller presentaron (sin mi consentimiento) los papeles en Circulación para circular con mi nombre (en un coche que ya no era mío) por ahorrarse unos euros aún a costa de joderme si había algún problema.

No les quiero aburrir. El Sistema como el que les he contado arriba funciona a la perfección porque la automoción lleva muchas décadas funcionando, no así los servicios de banda ancha de telecomunicaciones que en total llevan dos días como el que dice. Cuando contraté los servicios de adsl en Retevisión me vendieron un pack autoinstalable Eresmás, pero aquel se transmutó en Auna aunque las facturas me llegan de Wanadoo, un lío porque ahora no sé bien bien a quién echarle las culpas. Aunque me acuerdo de lo que decía mi abuela que los de arriba son siempre los mismos.

Se los cuento porque es un caso ejemplar de los que abundan a cientos diariamente. El pack que contraté debía llegar a las tres semanas. Cuando llegó ansiado el paquete resultó que era un módem en vez de un router que era lo que había contratado según mi sistema. Tras la queja, me enviaron otro pack. Cuando llegó el mensajero se llevó el módem inadecuado pero adivinen... me trajo otro módem idéntico. Puse el grito en el cielo pero la operadora me dijo que había sido un error informático. Después de la furia pensé que el Sistema muestra a veces su cara más

alienada. El carácter repetitivo, automático y robotizado del Sistema es notable, muestra de que el pensamiento único circula por sus venas, y a falta de verdadera organicidad sólo hay rentabilidad o eficacia.

Continuo. Las diferentes operadoras y operadores que me encontré en mi furia antisistema tenían las mismas respuestas automáticas. En realidad nadie pensaba porque el sistema dice a sus esbirros “no te pago para pensar, ejecuta las órdenes”. Decían: “no tenemos conexión con otros departamentos”; “no le podemos pasar con ningún responsable”; “no se preocupe todo está registrado en esta incidencia”, “gracias señor Peragón por mantenerse a la espera”, y cosas tan descafeinadas como éstas.

El router no llegó hasta varios meses después. Lo único que llegó a tiempo fue la factura. Me costó sudores hacerles entender una cosa de niños y es que no podía pagar un servicio al cual no me había conectado, ¿cómo voy a pagar un pack que no he recibido todavía? Otra cosa fue que el pack venía sin la suficiente información para configurar el router y tuvo que venir el técnico al módico precio de 70 € por teclear cuatro dígitos. Al final me pude conectar y el Sistema se volvió plácido e invisible como cualquier sistema funcional. Al cabo de sólo seis meses el router se fundió (¿mala calidad?) y todavía no me han enviado uno nuevo, pero ya no me importa porque a fuerza de bregar con el monstruo uno se hace fuerte.

Como ahora no tengo coche ni adsl para navegar tengo tiempo para pensar y para sacar mis conclusiones. La naturaleza del

Sistema es invisible, salvo en inevitables casos para que no veas los hilos de la dependencia ya que tú no quieres sentirte como una marioneta. El Sistema te vende un ego fuerte, autónomo y poderoso pero sólo en apariencia porque quiere tu debilidad para seguir influyéndote. El Sistema es seductor para incitarte a probar pues la naturaleza humana es adictiva hasta grados patológicos. El Sistema refuerza la frustración porque la insatisfacción es una buena fuente de consumo.

Aunque parezca mentira el Sistema no piensa porque todo pensamiento es complejo pero sí que procesa. La ideología del Sistema es estrictamente una estrategia de dominación, por eso decimos que no tiene alma. Cuando el Sistema se encalla se vuelve disfuncional, repetitivo y automático y pelearte con él es síntoma de debilidad o neurosis. Cuando el Sistema te ha mordido tienes dos posibilidades, o tirar enfurruñado y desgarrarte o aguantar sin resistencia. Esto último es lo que le enfurece más, pero es lo más liberador.

Así que esto último es lo que estoy probando, cuando quise comprarme un coche nuevo hice números y vi que resultaba más económico coger cada día un taxi, más sano ir a pie, más seguro ir en metro. Puedes leer en el tren, observar las caras de la gente en el autobús, ir a la playa en bici. Claro que también tienen su contrapartida de agobios e incomodidades, pero éstas se soportan mejor cuando no tienes que aparcar, al menos en una ciudad grande.

La verdad es que no quería soltarles ningún rollo anticonsumo, sólo quería darles un consejo. Si pasado mañana llaman a su casa y la concesionaria le regala un coche nuevo

y totalmente automático, no se lo queden,  
por Dios, porque no les dirán la millonada  
que costará cambiar la primera bombilla que  
se funda.



### **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](#)

---

### **Competitividad 9×9**

La competitividad está a la orden del día  
por mucha vaselina que queramos ponerle a  
las relaciones sociales, por mucha sonrisa  
simulada que destilemos a diario. Día a día  
hacemos una carrera infatigable no sólo  
para ganarnos el pan, sino para atesorar



prestigio, para acumular privilegios, para destacar por encima de la media. Si quieres superar el listón de la normalidad tienes que luchar, y mucho. Esta lucha es compleja pues no basta con salir a la calle con un garrote y aplacar a todo oponente, hay otras formas, formas que se han aprendido de bien pequeño, entre juego y juego, película, lección aprendida y chantaje.



En la misma escuela, lo recuerdo bien, los pupitres estaban numerados del uno al cuarenta. Aunque teníamos seis o siete años y apenas sabíamos contar no te podías sentar al lado de tu amiguito (las chicas no existían, debían ser de otro universo), te sentabas donde te tocaba, es decir entre el 19 y el 21 por poner un ejemplo. Y esto no era necesariamente un drama porque con los días y los meses el 19 y el 21, el 18 o el 22, se podían convertir igualmente en amiguitos, lo que pasa es que jugábamos tempranamente a la ruleta de la vida y esto era cambiante como la misma ídem. Así que un día podías estar en el puesto treintavo (con más frecuencia) o en el décimo si arreciaba la suerte.

Sin saberlo estábamos aprendiendo los mecanismos de la especulación,

comprendiendo los misterios bursátiles, las leyes de la compra de valores. El juego «pedagógico» que nos proponía el maestro (¿también lo jugarían las niñas en su universo aparte? ¡investigaré!) era el siguiente: después de tomarte tu bocadillo y una botellita de leche que la beneficencia franquista daba a los niños de entonces, entrabas en silencio sepulcral a clase. Después de decir la consigna sagrada de “no quiero ni oír una mosca” el maestro preguntaba quién quería empezar a preguntar. Quizá el octavo o el onceavo levantaba la mano y le hacía una pregunta al primero de la clase, si éste la sabía, todo quedaba igual, había defendido con honor su puesto, ahora bien, si no lo hacía y el octavo respondía bien, éste pasaba a la primera plaza, y entonces como un efecto dominó que más bien era un efecto demoledor porque el primero pasaba al segundo, y el segundo al tercero y así sucesivamente. Y me pregunto yo ¿qué culpa tienen los demás de que el primero de la clase sea tonto?. Habría que notar el ánimo congelado de cuarenta criaturas, mejor dicho de treinta y nueve porque el último no podía descender más. Visto así, era el más listo de todos porque estaba fuera de juego y por tanto beatíficamente feliz.

A medida que avanzaba la clase se iban sucediendo los movimientos tectónicos, ibas abajo o arriba con tus cachivaches y tus lapiceros. Tal vez nuestra afición al nomadismo venga de aquel juego macabro, nunca se sabe.

Todo sucedió un aciago día que cansado de estar en la medianía del veinteavo, en la doblez de la normalidad se agitó mi ego competitivo, no sabía si en el primer

pupitre habría más luz, el asiento sería más cómodo o me sentiría más inteligente, no sabía nada pero mi mirada se decantaba siempre hacia la izquierda de la clase y apenas hacia los perdedores de la derecha. ¿Qué pregunta le haría al primero para usurpar su puesto?. Cansado de cantar la tabla de multiplicar del 2, consulté la del 9 y me aprendí el 9×9 que era, lógicamente la máxima expresión de nuestro conocimiento. Si sabías el 9×9 eras casi Dios, y yo me lo aprendí. Así que le pregunté al tonto del primero de la clase, porque después me di cuenta que hay que ser bien tonto para querer situarse en la cresta de la ola cuando se está tan bien en el fondo calmado del océano, ¿9×9?, y... suspense no respondió (o acaso no era tan tonto y no contestó para salir de ahí) y yo dije triunfante 81, lo dije con todas las letras ochenta y uno. Habría que ver a cámara lenta como recogí mis papeles y mi maleta y avancé pasillo arriba con la mirada estupefacta de mis compañeros hasta el puesto número uno, mientras el primero de la clase cabizbajo me hacía sitio. No había sido tan difícil, pensé.

Curiosamente era cierto, en el pupitre había más luz, tu cuerpo pesaba menos, el rictus risueño de tu rostro estaba clavado en la ingravidez, la mirada húmeda, ni siquiera sentías la mezcla indigesta del bocado materno y la leche de la dictadura. No te acordabas del Cara al Sol, ni de la vara de castigo encima de la mesa del don maestro. La imagen grisácea del Generalísimo colgada quedaba difuminada entre los desconchados de una pared sorda.

En los fuegos de artificio del ego no había reparado en algo importante. En mi antigua

posición de centrocampista apenas te llegan los balones, nadie le hace preguntas incómodas a un mediastino entre los buenos y los malos de la clase, nadie quiere ser una bisagra entre dos clase sociales (entonces no existía la clase media), existían los ganadores y los perdedores, los ricos y los pobres, los listos y los tontos, y punto. Yo hasta entonces había vivido en el limbo, nunca mejor dicho, había contemplado el ruedo desde el burladero, había toreado los altibajos de la vida, pero ahora estaba en el punto de mira. Me miraba hasta el profesor incrédulo ante mi pregunta tramposa porque se veía claro que no me sabía el tres por cuatro y había hecho una pregunta de erudito, había hecho la exégesis del texto matemático y había hallado la piedra filosofal.

Os lo aconsejo muy seriamente, no vayáis nunca al pupitre número uno ni siquiera a pedir la maquina de afilar porque la luz que desprende es cegadora. Es lo que me pasó a mí. Estaba saboreando el paseillo de entrada a la plaza de toros como el matador número uno, era como si hubiera cortado las dos orejas y el rabo de la bestia. Todavía sonaba la música triunfal en mis oídos y no escuché bien la pregunta que me hicieron a continuación, que no pude contestar lógicamente, y sin darme cuenta ya estaba en el segundo puesto, y antes de aterrizar en la nueva realidad en el tercero, y en el cuarto, y así sucesivamente. La vida me fue poniendo donde estaba antes de mi arrebató egoico, me situé en esa medianía complaciente en la que sin tener el ánimo perdedor tampoco estás dispuesto a hacer el sobreesfuerzo de mantener un primer puesto demasiado disputado.

El tiovivo del juego acababa con el silbato de la escuela. La cotidianidad de nuestra casa era dulce hogar comparada con la escuela de la vida. Tu padre siempre era tu padre y tú siempre el pequeño, te pusieras como te pusieras. Podríamos decir que la familia era una inversión en bolsa conservadora, apuesta en valores fijos, inmobiliarios, letras del Tesoro, pagarés del Estado, etc, y no como la política agresiva del querer ser más que nadie y acabar siendo precisamente eso, un don nadie.

Aún hoy tengo problemas con el 6×8, o tengo que pensar cuando multiplico 7×9, pero no tengo ni asomo de duda con el 9×9, y es que las heridas de guerra dejan una huella imborrable.

Aprendí otras cosas útiles en aquellos tiempos. Cosas como las que hacía Jesús según dicen cuando era pequeño. Jugaba a correr con sus amigos y en los últimos metros perdía fuelle y dejaba ganar a otros sin que nadie se diera cuenta. Eso sí que era ganar porque no solo ganaba la carrera sino ganaba también la situación.

Yo le he dado muchas vueltas a esto, a veces pienso que ser un ganador a los ojos de la sociedad es ser un perdedor a los ojos del espíritu, y viceversa, así están las cosas. Aunque el tema a medida que profundizas se vuelve más y más complejo. A lo mejor el niño Jesús había días que corriendo ganaba la carrera para no quedarse estancado en la comprensión anterior. El quedarse en tercer puesto pudiendo ganar es una proeza, pero el ganar claramente sin atraparse ni en los frutos de la gloria pero tampoco en la complacencia de la compasión por el otro es

infinitamente superior. Así que un día pierdes ganando y al otro ganas para no perderte en la pérdida. Y esto es el koan que aprendí de bien pequeño, nadie sabe a ciencia cierta si una victoria es tal o una derrota realmente derrota.

No es lo mismo ganar de ida que ganar de vuelta, es bien distinto. Si algún día llego a ser el primero de la clase (Dios no lo quiera), creo que estaré de vuelta. Me sentaré quedo en el pupitre como si estuviera sentado en el último lugar, mi ego lo aplastaré bajo los zapatos y abriré los oídos para escuchar toda pregunta. A lo mejor me quedo en la reverberación de la pregunta íntimamente en mi interior y se me pasa el tiempo y no contesto. Pero no importa, la vida es un andar de paso. Ningún sitio es tan bueno que valga la pena echar raíces, y menos un pupitre con reflejos dorados.

Tanta esclavitud hay en el primero como en el último, de ahí que la única salida sea la de trascender toda polaridad y cuando estás en un extremo sentir con claridad el opuesto. Lo decía con otras palabras un texto hermético "... piensa que aún no has nacido, que estás en el útero, que eres joven, que eres viejo, que has muerto, que estás en el mundo más allá de la tumba; capta en tu pensamiento todo esto a la vez, todos los tiempos y lugares, todas las sustancias y cualidades y magnitudes juntas; entonces puedes aprehender a Dios".

Sin llegar a tanto a veces me digo cuando veo los numeritos de mi cuenta bancaria que ser rico sería la hostia, pero por otro me digo que con una cuenta abultada no me enfrentaría al toro de cuernos puntiagudos que acecha en la ley de la selva de la

supervivencia. Hacerse el listo tiene sus ventajas pero hacerse el tonto es bien listo porque, entre otras, te dejan en paz. Si tuviera tiempo estoy seguro que haría una fortuna y me dedicaría a vivir como un mendigo, sentado en una esquina soleada a ver las caras de la gente que pasa con el alma prieta, o tiraría piedras a un río para entretenerme con los remolinos únicos e irrepetibles que hace el agua. Como no tengo mucho tiempo voy a hacer lo contrario y que tengo más a mano, voy a permanecer como un pobretón de los de hoy (clase media baja, tirando a la baja) y a la vez, fijaros en la jugada, voy a intentar vivir como un verdadero rico, voy a pasear por los bosques como si fueran de mi propiedad, voy a disponer de todo el tiempo que quiera para mi propia recreación, el paseo, la meditación o la tertulia, voy a tomar el desayuno en la cama y voy a tomar el té a las cinco de la tarde. ¿Qué os parece?

Julián Peragón

---

---

## Asterión

Te encontrabas al final del Gran Año y no pudistes vencer la tentación de entrar allí. No te censuro, entiendo que hay atracciones fatales como el vértigo del abismo que nos atraen irremisiblemente como un agujero negro que nos hiciera cada vez más densos hasta terminar engulléndonos. Tú sabías lo que se decía de la ferocidad de Asterión y cómo devoraba año tras año el tributo de siete muchachos jóvenes y siete

vírgenes, sabías que era insaciable y que tenía el aliento de fuego pero entraste. Y entraste en el laberinto que otros, incluso los mismos demonios, hubieran quedado atrapados una vez que la desorientación y la incertidumbre hubiesen hecho mella en sus corazas de temerarios y valientes. No vieron a nadie en el laberinto, antes el miedo los paralizó hasta sucumbir en la locura o en el suicidio cuando una y otra vez volvían a pisar sus mismas huellas en la arena.



También es cierto que se han contado historias mágicas e increíbles. Que en el centro del laberinto dormita el Minotauro junto a la fuente de la eterna juventud y que de rocas lunares salpicadas de amatistas brotan néctares que fecundan la tierra de rosas siempre frescas y lotos en lagos cristalinos. No es seguro que haya vuelto nadie para contarlo, pero ya sabes que en Creta cada sospecha se vuelve rumor y en cada esquina el rumor se vuelve leyenda. También se rumorea que el Minotauro es tu hermanastro y que tu madre amó al feroz toro blanco de Posidón. Los mismos dioses lo consideraron un acto contranatura y al nacer el engendro, salió al revés de toda lógica. Lo inferior ocupó



el lugar más alto, la cornamenta instintiva se alzó en un bramido de venganza. Minos, tu padre lo encerró en este laberinto y te prohibió la entrada. ¿Qué buscabas en el laberinto Ariadna?, ¿qué sueño te arrastró por el caos de la vida, por el intestino del inconsciente?, ¿por qué quisiste recorrer esa flor infame que ríe del buen sentido de los hombres y seguir el reguero de muerte y las huellas petrificadas sin hálito de las vírgenes?. Tú que eres tan bella que tu reflejo eclipsa el cielo estrellado.

Si al menos hubieras traído un ovillo de hilos plateados que marcara el camino de ida y vuelta, o hubieras conseguido los favores de tu amado Teseo para que matara al Minotauro en su sueño profundo. Pero no, sólo confiabas en tu belleza y sólo esperabas misericordia del monstruo, sin sospechar siquiera que Asterión el Minotauro es un ser herido de amor, y su peligrosidad es fruto del afecto nunca saciado travestido en deseo de venganza. Y ciertamente se despertará cuando tu aroma –mucho antes que el rastreo de tus pies– le llegue como un insospechado presagio. Piensa Ariadna que el monstruo rugirá y dejará un rastro de baba espesa cuando recorra su laberinto en forma de teleraña. Tú andarás a ciegas, a derecha e izquierda, sin los espejos que te han acompañado toda tu vida, sin las seguridades cándidas que te amamantaron y con la angustia intestinal que encierra todo laberinto.

Un laberinto es peor que una cárcel, Ariadna, siempre promete una salida o el retorno a un centro anhelado, un centro donde la espiral vertiginosa del laberinto queda anulada por un remanso de paz –eso

dicen. Corre Ariadna, procura que el pánico no cierre tus ojos. En la persecución no olvides la claridad de las estrellas que te guían, los envites de tu intuición, el fuego que hay en tus venas. Mira hacia atrás bella Ariadna no vaya a ser que estés huyendo de una sombra fantasmagórica, mide bien tus pasos y afina el oído. La estrategia del Minotauro será la de llevarte a un callejón sin salida, en las profundidades del laberinto donde el tributo era cobrado a la luz de la luna llena, donde los ahullidos de la bestia rebotaban infinitamente mezclados con la angustia de las víctimas. No seas inocente Ariadna, quien no ha tenido ningún espejo, quien no ha dialogado con ningún otro, quien no ha recibido una sola caricia, una única imagen completa o idílica de sí mismo, habrá de vivir el amor con la compulsión de la antropofagia puesto que los únicos límites del Minotauro son las paredes de su laberinto. Y tú bella cretense, hija de reyes, estás dentro de la piel del monstruo. Corre, deshazte de tus joyas y tus vestidos, corre desnuda hacia el centro, la única salvaguarda. Busca la inmortalidad del alma, el monstruo no te quiere a ti sino el calor de tu carne, de tu sexo, de tus pasiones desbocadas. En cambio en el centro la bestia se duerme como un niño envuelta en efluvios oníricos y podrás jugar con su ferocidad de leche y gruñidos tiernos.

Pero aún estás en el laberinto y si aparece el monstruo, no dudes, mírale a los ojos como tu sabes. No te dejes impresionar por los restos sanguinolentos de su hocico ni por la mirada necia doblegada por un dolor inhumano que le perfora la cabeza. No te apartes de su aliento de azufre ni sientas

lástima del apéndice humano que sobrelleva la inflamación monstruosa. Acércate al monstruo Ariadna, deja a un lado la soberbia de la belleza, tus sueños narcisos, tu hedonismo de salón. Abandona los barnices de los sentimientos, las correrías de palacio, las buenas costumbres y acércate a tu hermanastro. Deja de huir de lo informe, de lo grotesco de la vida. Mira la joroba del monstruo y di si no es también tuya Ariadna, la más bella entre las mortales.

Díle a la fiera quién eres, qué rapaz, orgullosa y manipuladora se esconde detrás de tus encantos, y díle al inocente monstruo quién trafica con el amor y el deseo, y quién fuerza al espejo a prostituirse. Anda, acércate y piensa que, si tu gesto no es de verdadero amor, si tu deseo es inseguro y temeroso, ese monstruo de las cavernas, que no sabe de fingimientos, que nunca ha sabido de mentiras piadosas, que no tiene nada que perder, Ariadna, inada que perder!, ese monstruo te destrozará en un acto más de venganza. ¡Qué pena!, una vez más la bestia devora a la bella. Tan cerca del centro sagrado, donde el tiempo no corre y las palabras demoran siglos hasta perder toda ambigüedad, donde los sentimientos nunca más recorren los dédalos sinuosos que todo lo corrompen, tan cerca de ese centro donde el destino se vuelve plano y transparente como la escarcha de la mañana. Ahora Ariadna, que no puedes escapar, que aún mantienes quieto al monstruo con tu mirada, que temes perderlo todo y que no quieres darte cuenta de que esto es peor que un naufragio. Ahora, lánzate inesperadamente en los brazos del infierno, piérdete en la densidad del monstruo, agárrate fuerte y

siente como tu corazón se ensancha.  
Traspasa todo espejismo y sorpréndete  
detrás de la náusea de esa familiaridad e  
intimidad nunca antes sospechada. Reconoce  
esa alegría que brota de tus pies y ese  
rugido de monstruo que se vuelve suspiro.  
No te extrañe Ariadna, de las rosas  
silvestres que os rodean ni de los lotos  
abiertos que desafían el fango del lago.

Julián Peragón

---