

## Recetas de amor: El juego del Amor

### Acantilado

Cuando el sol se haya ido encuentren un acantilado frente al mar. Aparque a escasos centímetros del precipicio. Tensen el freno de mano y esperen a que el silencio les lleve al gris nocturno del horizonte, al eco vertiginoso de las olas, a la profundidad de la misma vida que la imaginación no abarca. Reclinen los asientos, distinguan en el todo continuum de la oscuridad las partes sensibles que se buscan del hueco temido en el vacío que el resorte del freno contiene.

### Estrategias de baño

Llegue a casa a la hora de siempre. No responda a los saludos habituales. No mire, no sonría. Deje el bolso y el abrigo en el mismo sitio habitual y enciérrese en el baño. No responda a los interrogantes que vienen más allá de la puerta, dése un baño relajante, con espuma, con caricias infinitas. Póngase aceites y perfumes. No se dé prisa. Cuando salga vestida de noche apague las luces y encienda una sola vela. No le mire, no sonría. Deje que el mismo cuerpo en su movimiento irrespetuoso se desprenda de la ropa. Inocente, mire de reojo o deje escapar una sonrisa. ¡Ah! y no olvide apagar la vela si resulta ya un estorbo.

### Un solo rostro

Encuentren una postura cómoda frente a frente. Si la ropa no se los impide miren simultáneamente al sexo del otro. No se entretengan sólo en las diferencias sino en los efluvios y magnetismos que irradian. Al poco, suban la mirada al vientre donde las emociones se entremezclan con las entrañas.

Continúen viaje al pecho donde la hiedra de los sentimientos busca sensibilidad y afecto. Al tiempo suban ambos la mirada a los labios hasta que el cielo y la tierra de cada labio forme una sonrisa ancha como el horizonte. Por último aterricen en las miradas y calen más allá de la retina donde el alma encuentra guarida. Y así no se extrañen si en el fondo de la mirada no encuentren dos sino un solo rostro.

### **Ojos**

Ojos matutinos que te miran desde detrás de una taza de café. Ojos que curiosean a través del tumulto de la gente, que te roban una expresión desprevenida en el trabajo. Ojos que escrutinan el contorneo de tu cuerpo cuando sales precipitada, que observan el revoloteo de tus faldas, la profundidad de tu escote. Ojos tímidos en la noche que se contentan con la belleza de tu sonrisa, que usurpan en su imaginación tu intimidad. Ojos que están enfermos de amor.

### **Partitura**

Si sus manos fueran hojas secas llevadas por el viento, plumas remolonas o las primeras gotas de una fina lluvia. Si sus manos fueran como serpientes sinuosas, o como hormiguitas que transitan por un mismo sendero. Si sus dedos hábiles fueran de pianista, ¿a quién le importaría ser partitura?

### **Traje a medida**

Boca arriba o boca abajo, desnudo y confiado, déjese hacer una traje a medida de los pies a la cabeza, sin botones, cremalleras o costuras. Permita que le pongan parches calientes de cinco dedos y que los amontonen en el cuerpo, que los distribuyan pausadamente sin dejar huecos

por muy inaccesibles que éstos sean. Verá que los parches pentagonales se amoldan perfectamente a la piel percibiendo su tersura, suavidad y templanza. Es posible que encuentren olvidos, llamadas, urgencias, temblores, pudores, durícias, abandonos, fríos y calores que un traje bien hecho sabrá contemplar.

### **Allegro**

Quien sabe si alguna vez tendríamos sólo diez minutos antes de la partida del tren, cinco antes de una despedida, un escaso minuto en el tránsito de un aeropuerto. Por eso a veces hay que practicar el amor medio vestidos, con el corazón sensible pero sin refinamientos, dispuestos a gemir en el trasiego apresurado de los cuerpos.

### **Inversión**

A lo mejor tiene en casa una tabla de inversión de esas que te coge los tobillos almohadillados y te deja dulcemente caer hacia atrás liberando las cervicales. Tensiones del cuello que son una excusa perfecta cuando ella, sorprendida del artilugio, prueba inocentemente hasta que una vez cabeza abajo, cuando la sangre baja y la ropa se suelta por efecto grácil de la gravedad, tiene permitido hacer, sin interferencias, las presiones justas y los toques precisos que a cualquiera hacen perder la cabeza.

### **Animalejo**

En el sótano de nuestro cuerpo habita un animal de deseo que ansía liberarse. Sácalo a paseo, que le dé el sol y el aire. Después de comer cepíllalo a menudo y acaricia de tanto en tanto sus ferocidades. Cuando ruja no saques el látigo ni le pongas cadenas pero tampoco le consientas sus veleidades. No le temas, es un

animalejo amigable.

### **Chimenea**

Si tu chimenea está triste pónle leña.

Entre la rama fina, coloca tus manuales de sexualidad, los sesudos estudios clínicos de fisiología sexual, las encuestas de la normalidad genital y las supersticiones al uso. Para avivar la llama, una buena dosis de ese tremendo miedo a no hacerlo bien, y haz un buen fuego.

Julián Peragón

---

---

## **Los 9 obstáculos en el camino del Yoga**

- Sutra 30 Libro I
  - 1.- La enfermedad: la expresión a nivel físico de un dolor más profundo. Nos quita fuerzas para nuestro camino.
  - 2.- La apatía: inercia física y mental, bloqueo de nuestra mente.
  - 3.- La duda: expresión de la ambigüedad de la mente y sus juicios contradictorios.
  - 4.- La negligencia: la energía mal controlada provoca el olvido, el error, la precipitación. Un actuar sin pensar.
  - 5.- La fatiga: falta profunda de entusiasmo.
  - 6.- La tentación: numerosas tentaciones producen la dispersión y un exceso de complacencia.
  - 7.- la visión errante: la falta de escucha profunda nos lleva a un mundo de ilusiones acerca de donde nos

encontramos.

8.- El estancamiento: cuando la práctica se vuelve rutinaria nos estancamos, a menudo hay falta de perseverancia.

9.- Regresión: Siempre es posible una regresión cuando no se ha alcanzado todavía el objetivo. No hay que perder la actitud del principiante.

▪ Sutra 31 Libro I

Estos obstáculos se acompañan de ciertos síntomas:

1.- Sufrimiento: una incomodidad mental al sentirse bloqueado, incapaz de superar las pruebas.

2.- Depresión: queda afectada la concentración, cambia el humor y hasta llega a la depresión. El pensamiento es negativo.

3.- Temblores: Esta agitación alcanza al cuerpo en temblores, nerviosismo.

4.- Alteración de la respiración: la respiración deja de ser estable de calmada y larga pasa a ser corta y caótica.

**COMENTARIO:**

Hay quien dice que el mundo es un laberinto y que nos movemos en él a imagen y semejanza de ese otro laberinto que anida en nuestra mente. Por eso la dinámica del mundo va tan veloz como el giroscopio de nuestros pensamientos. Lo que encontramos en un lado es porque milimétricamente está en el otro, el mundo es una disección cruel de nuestra alma.

En el fondo de ese laberinto está nuestra proyección aunque nadie sabe lo que hay allí hasta que llega. En el centro del laberinto está la salida, es cierto, o bien están las claves que nos permiten salir de él, lo descubriremos. Pero claro hay que llegar hasta allí enfrentando infinidad de

peligros, los vericuetos de todo dédalo son los obstáculos que hay que enfrentar y en cada enfrentamiento, en cada batalla aparece una herida. Aquella primeriza imagen en el inicio del laberinto no se corresponda ya con la que se tiene hacia la mitad, y no digamos a las puertas de resolver el acertijo de vida que nos plantea el meandro de caminos. Por eso decimos que a cada herida hay una pequeña muerte pero también, por sus costados sangrientos, aparece una nueva vida insospechada.

El laberinto será un conjuro de muerte y una posibilidad de vida. Entra lo viejo para renacer lo nuevo, entra uno “inocentemente” para salir siendo otro, tal vez más sabio. Todas las fecundas tradiciones han enumerado unos pocos o muchos de esos obstáculos que de verdad se encuentran en el proceso de búsqueda. Una tradición tan profunda y antigua como el Yoga a través de su mayor compilador, el sabio Patanjali con su Yoga sutras nos habla del reconocimiento de esos obstáculos que se interponen en la práctica del Yoga. Para él la superación de esos obstáculos se concreta en una práctica inteligente, permanente y sin interrupciones, y una actitud de desapego que no busca las experiencias extraordinarias que pueden aparecer precisamente con la práctica intensa.

También, es cierto, nos lo recuerda que la presencia de personas que hayan sufrido en la vida y hayan sacado una experiencia sabia de ésta, nos ayuda a encontrar una dirección. Los maestros tienen esa habilidad para ponernos en situación de un mayor aprendizaje, en definitiva para

darnos claves de superación de obstáculos, ánimos para seguir avanzando en el camino, luz sobre nuestra sombra.

## **Primer obstáculo**

### **Vyâdhi**

#### **ENFERMEDAD**

Está claro que la enfermedad se puede interponer en nuestro camino y práctica personal porque, de entrada, requiere de todas nuestras energías para restablecer la salud. Una cosa será, claro está, una enfermedad aguda, puntual o circunstancial, de otra crónica que se despliega o se recrudece a lo largo del tiempo.

Sin embargo, el restablecer nuestra salud no implica necesariamente el abandono de nuestra práctica. Ésta tendrá que cambiar y adaptarse a nuestra condición física y psíquica y aportar soluciones para nuestro vigor y bienestar.

Uno de los problemas en este obstáculo es la concepción previa que tengamos de la enfermedad, si ésta es un error de funcionamiento en nuestra fisiología, una somatización de nuestras tensiones psíquicas o un desequilibrio energético en relación con el medio, entre otras muchas concepciones. Ésta concepción puede ser cerrada o abierta. Por tanto, saber utilizar a nuestro favor la propia enfermedad será un gesto de sabiduría que ahondará en nuestra propia práctica.

En la medida que consideremos la enfermedad como una crisis depurativa y veamos al Yoga también como una disciplina que posibilita la purificación podremos estar en sintonía y así, un estado de enfermedad sirva para

entendernos mejor, y el Yoga para curarnos con más rapidez.

## **Segundo obstáculo**

### **Styâna**

#### **APATÍA**

Nuestros estados mentales y sus fluctuaciones también pueden ir en contra del desarrollo de nuestra claridad mental. Ese clima interior, ese estado emocional a menudo sumergido bajo nuestra conciencia cotidiana nos influye. Podemos sentir la pereza o la pesadez en hacer algo, en continuar nuestra práctica de Yoga. Esa cualidad tamásica de la mente se concreta en un estancamiento mental. Nos da pereza conectar con nosotros mismos, con nuestra vitalidad, con nuestra capacidad de acción. Estamos inmersos en un saco de ideas fijas que nos dan seguridad, esa falsa seguridad en la que vive el ego, y perdemos de vista la amplitud del horizonte en el que transcurre la vida. Es una especie de letargo para la mente que no está dispuesta a luchar por conseguir esos objetivos deseables y nobles de los que habla el Yoga.

Si pudiéramos visualizar la torre de seguridades en la que vivimos, contemplar nítidamente los cimientos de esa guarida del ego, nos daríamos cuenta de que la vida fluye en otro sitio, que la vida es inmensamente más amplia y que en la intemperie, lejos de las falsas seguridades, se vive muy bien.

## **Tercer obstáculo**

### **Samshaya**

## **DUDA**

A medida que recorremos el camino del Yoga nos encontraremos con pendientes y recodos difíciles de transitar, cosecharemos, tarde o temprano, un racimo de obstáculos, límites y errores a nuestro paso. Samsaya es la duda y la incertidumbre que aparece cuando el camino se pone difícil. Uno, tal vez, no está dispuesto a hacer más sacrificios, o piensa que se ha equivocado de camino porque no lo tiene claro. Es posible que aparezca otro camino que promete liberación con menos esfuerzo, y evidentemente así no avanzamos.

La duda es una actitud que corroe nuestra esperanza. Es por ello que tenemos que vencerla con fe y coraje.

## **Cuarto obstáculo**

### **Pramâda**

#### **PRISA**

Pramâda es prisa, y la prisa y la impaciencia es uno de los males de este mundo que va tan y tan rápido, aunque no se sepa adónde. Pero es que la prisa genera precipitación y negligencia, una manera alocada de hacer las cosas perseguida por una imagen trepidante del tiempo pisándonos los talones. El refrán dice que más sabe de los caminos la tortuga que la liebre.

Tenemos en nuestro inconsciente la idea, nos lo repiten hasta la saciedad en la publicidad, que todo es fácil, tener un coche, una casa, lo que sea. Se nos enmascara el otro lado de la moneda, que todo requiere un esfuerzo y que ese esfuerzo da unos frutos pero siguiendo las leyes de la vida, con sus procesos, sus ritmos, sus tiempos, y no la ley de ego que

lo quiere todo ahora.

Si queremos alcanzar rápido una meta podremos conquistar, las paradojas de la vida, retrocesos. Lo tenemos en la experiencia cotidiana cuánta más prisa tenemos más nos tropezamos, más errores tenemos y más lentos en definitiva vamos.

Sólo podremos vencer esa impaciencia cuando confiemos en que, por el hecho de estar en el buen camino, con constancia y con corazón, todo será hecho.

### **Quinto obstáculo**

#### **Âlasya**

##### **DESÁNIMO**

También se convierte en un obstáculo la falta de entusiasmo. Uno puede tener todo a su favor, medios, conocimiento, personas con experiencia pero si falta el entusiasmo todo queda en la superficie, algo aguado, sin sustancia.

Cuando uno se resigna a una realidad dada, a lo que ya se ha conseguido y se deja llevar por la inercia pierde fuerza en su camino. Es cierto que muchas veces aflora la fatiga tras un desmedido esfuerzo pues uno no ha calculado bien sus fuerzas y tira la toalla en el primer round.

El entusiasmo es un pozo inagotable de energía, es una curiosidad sana por el florecimiento que conlleva una práctica, una disciplina. De alguna manera es ponerle un cachito de corazón a eso que uno quiere hacer, a su compromiso.

### **Sexto obstáculo**

## **Avirati**

### **DISTRACCIÓN**

Avirati es la distracción, y fundamentalmente esta distracción viene de la mano de los sentidos. Lo que vemos y oímos del mundo se vuelve tan poderoso que perdemos de vista nuestro rumbo. El mundo, lo sabemos, es tentación, infinidad de caminos cada uno más y más prometedor. Los sentidos son los medios de esta visión del mundo que nos vuelve dependientes.

En definitiva la distracción es una debilidad por la que pasa el individuo en la que hay confusión, confusión entre lo circunstancial y lo esencial, entre el tener y el ser. Tanto el sexo como el dinero, la fama y el poder nos atan y nos esclavizan.

Cuando queremos ver sólo la parte placentera de la vida y caemos en un exceso de complacencia perdemos fuerza en nuestro camino, no vemos claro. Por eso hemos de contemplar la dimensión creativa de nuestra vida que requiere de una dirección pues en la mente dispersa, distraída o torpe no se enciende ninguna luz.

### **Séptimo obstáculo**

#### **Bhrânti-darshana**

### **AUTOPERCEPCIÓN ERRÓNEA**

A menudo, en nuestro camino, tenemos una falta de criterio para ser ecuánimes en nuestro verdadero progreso espiritual. Nuestra ilusión nos hace interpretar ciertos avances como culminación de un camino, algunos poderes como consagración de nuestro desarrollo espiritual, y no es cierto. En general somos víctimas de un

orgullo sutil difícil de desenmascarar. Creemos ver a Dios mismo cuando apenas hemos subido un par de peldaños. Es aquí donde se impone la humildad, una humildad que se gesta con la conciencia de la propia realidad, con la validación de las medidas de control que tiene todo linaje y con los resultados que encontramos en nuestro hacer. Ya lo decía un gran ser, por sus actos los conoceréis.

Esta arrogancia es una visión ciega sobre uno mismo y sobre el misterio de la vida por donde transitamos. Nos imaginamos en un pedestal cuando en realidad estamos atados a la noria del deseo persiguiendo una vulgar zanahoria.

### **Octavo obstáculo**

#### **Alabdha-bhûmikatva**

#### **ESTANCAMIENTO**

Es cierto que a veces uno echa una mirada hacia atrás y ve orgullosamente todo lo que ha progresado pero también uno puede mirar hacia delante y ver todo lo que le queda por progresar, entonces aparece el desánimo. Descorazonados por todo lo que falta uno es incapaz de dar un paso más, cuesta horrores caminar en nuestro sendero marcado porque cada paso tiene el peso del tiempo, del tiempo futuro. Es precisamente el ego el que vive en ese tiempo lineal que va del pasado al futuro sin apenas detenerse en el presente, un tiempo que habla de causas y efectos. Y, sin embargo, la vida nos dice que no pensemos en nuestra rentabilidad, que cada momento es un fin en sí mismo. Pues la meta no está en un futuro sino en el eterno presente.

Eso es precisamente lo que congela los

ánimos, no ver todavía tierra firme cuando ya estamos cansados de navegar. La falta de perseverancia nos bloquea cuando todo parece que no avanzamos, aunque internamente se esté cocinando un proceso fértil de crecimiento espiritual.

## **Noveno obstáculo**

### **Anavasthitatva**

#### **REGRESIÓN**

En este último obstáculo cabe la tentación de echar todo a perder. Cuando todo lo anterior ha ido dejando poso y la motivación ha perdido consistencia, uno puede ir marcha atrás, de golpe entrar en una regresión y perder lo conquistado. El problema no está tanto en esos momentos, que los hay, donde uno toma un respiro, se da un tiempo de asueto y logra reflexionar sobre los pasos andados. Anavasthitatvâni es la falta total de confianza que nos hunde en un pozo oscuro del cual es cada vez más difícil salir.

Sin confianza no hay apertura y sin apertura uno no ve más que su propia proyección, sus propios miedos.

Julián Peragón

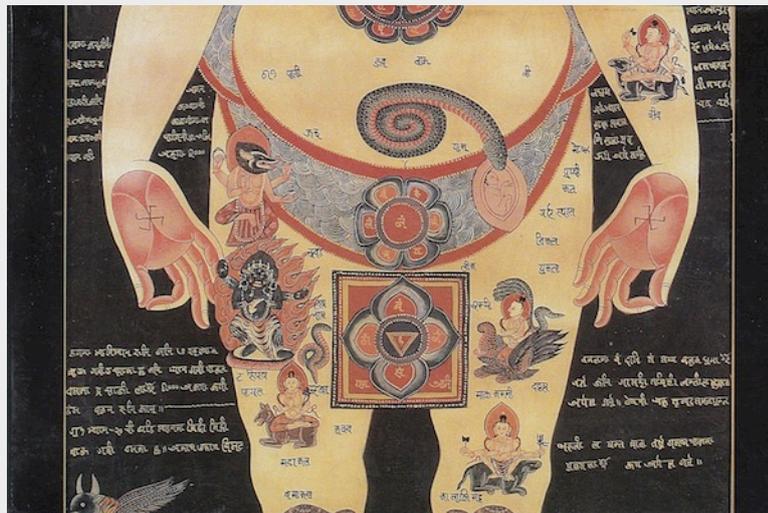
---

---

## Anatomía sagrada

Si tuviéramos otros ojos nuestro cuerpo aparecería de luz, plantado de pétalos transparentes y espirales que lo atraviesan. Tal vez sería un huevo luminoso de 35.000 filamentos lleno de agujeros o chakras como puertas insondables de dimensiones aún no descubiertas. Como un traje a medida, otros verían 354 puntos de un cosido mágico donde se entrecruza la energía, la piel ya no sería suave o velluda, sino orografía secreta, caminitos que atraviesan capas profundas, meridianos equidistantes que laten.

También dicen que el cuerpo nunca estuvo aislado que las vértebras cervicales comunican misteriosamente con el sol y la luna, con los planetas viejos. Y que las dorsales tienen cada una un signo zodiacal, que las lumbares son de aire y agua, de tierra y fuego, y también de éter. Y que los pies y las manos, los ojos, lengua y orejas tienen escritos en tinta indeleble el mismo mapa completo del cuerpo humano y parte de su destino.



Paradójicamente la nariz percibe las inefables intuiciones, las manos tocan las

emociones, los oídos sienten las voces internas de la memoria, los ojos distinguen las ilusiones que nos rodean y la lengua controla los pensamientos que se escapan sin cesar. El cuerpo es un mar sumergido en un océano, los sentidos las compuertas que lo nutren, la piel un encuentro sensible que nosotros lo hacemos danza o un vulgar chapoteo.

Dicen los sabios más antiguos que el hígado alimenta los músculos; los músculos refuerzan el corazón; el corazón alimenta la sangre; la sangre refuerza el bazo; el bazo alimenta la carne; la carne refuerza los pulmones que a su vez alimentan la piel y los pelos. Éstos refuerzan los riñones; los riñones alimentan los huesos y las médulas que una vez más refuerzan el hígado. Todo en el cuerpo es sincronía y cooperación pues cada parte está atenta al todo el cual vuelve a plasmarse en cada parte.

Cuando dormimos el cerebro primitivo no descansa, está enormemente receptivo, cada célula hierve de sensibilidad. Y cuando amamos somos llevados por una fuerza de deseo imparable. Cuando vemos después de años un rostro conocido no sabemos cómo lo recordamos aunque esté envejecido y cambiado. Tantas veces somos extraños en nuestro propio cuerpo.

Porque los ángeles no tienen cuerpo y no perciben ni los colores ni las sensaciones, ni la hinchazón del sexo ni siquiera la turbación del amor, el cuerpo, lo saben, es el templo del universo. Lo más denso, lo que puede degradarse más en su fragilidad, pero también, lo que tiene la máxima potencialidad de cambio y transformación. El cuerpo es la punta de lanza de la

evolución, el tentáculo de la vida,  
nosotros mismos hechos carne y huesos.

Lo dicho quiere señalar las mil maneras de percibir, sentir y describir el cuerpo. Todas las interpretaciones nunca lo agotarán. Todas son válidas en su momento, en su cultura. Asomarnos por debajo de la piel, comprender algo de aquellos mecanismos que recomponen el cuerpo en su movimiento no es fácil. La anatomía sagrada además de familiarizarnos con vainas y fascias, cápsulas y tendones, quiere saber del movimiento y los límites del cuerpo. Saber qué encierra una sonrisa muscularmente o cuántos músculos se ponen en acción en un solo paso nos llevaría, probablemente, muchas horas de estudio. Bastaría, de entrada, comprender que el gesto sencillo contiene una complejidad que involucra todo el cuerpo, así como un movimiento de ojos a un lado pone en acción la musculatura del cuello al otro, y como una serpiente, la zona dorsal, lumbares, glúteos, pierna hasta alcanzar un pie.

No se trata de conocer los músculos los músculos uno a uno sino de poner atención y escucha al cuerpo que habitamos. El yoga (o cualquier disciplina que utiliza el cuerpo para la trascendencia) que hacemos no puede ser inocente y mucho menos ciego a las partes puestas en juego pues estamos creando un espacio de salud activo. En el cuerpo no hay nada gratuito, nada que no tenga su razón de ser. Ningún apéndice por pequeño que sea merece ser extirpado, ningún músculo olvidado, descompensación desatendida. Con la anatomía aprendemos a leer en el cuerpo hasta reapropiarnos de su carácter y no quedarnos sólo en la imagen.

Es importantísimo saber qué hacemos en cada

ásana, tener en cuenta que el origen de una contractura a veces se encuentra mucho más lejos de la zona tensa, que hay músculos agonistas y antagonistas que merecen ambos darles su tiempo. Pensar la anatomía después de sentirla y comprender que la función hace la forma, que cada tuberosidad y cada aparente capricho de todo hueso responde a un equilibrio preciso de fuerzas entre la gravedad y la mecánica de escapar a ella.

Necesitamos una anatomía para recomponer nuevamente el cuerpo, y con él las sensaciones, los hábitos, el movimiento, a la luz de nuevos datos de interpretación, como si la anatomía, no rígida ni embalsamada, fuera un potente estetoscopio que nos hace percibir los latidos con mayor profundidad.

Julián Peragón

---

## La magia del agua: Entrevista a Masaru Emoto

Podemos beber el agua, higienizarnos con ella y regar nuestras plantas, evidente. El agua colma los mares, los subsuelos, las cumbres y los valles. Nuestro planeta azul es azul porque está embebido de agua aunque actualmente ese agua diste de ser pura y cristalina. La contaminación de los mares, ríos y del agua del subsuelo es un hecho, y esa agua es la que está en las verduras que tomamos y en el agua que bebemos. No sólo lo dicen los científicos y los ecologistas,

es el mismo agua que parece decírnoslo, en su lenguaje de cristales acuosos nos indica que ella es sensible y que recoge toda la información del ambiente. Un investigador japonés nos lo presenta microscópicamente con maravillosas fotografías de cristales de agua de todo tipo.

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

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

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

donde se halla.

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

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

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

### **La vía terapéutica**

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

Él mismo nos dice en su libro que «pueden hacer factible el descubrimiento temprano de enfermedades, incluso con anterioridad a que se manifiesten de manera física». Nos dice también que la más poderosa

combinación de pensamientos en términos de capacidad de transformación y de sanación son 'amor' y 'gratitud' ya que al emitir estas palabras los cristales que aparecen son hermosos y armónicos. Desde este punto de vista las oraciones y las meditaciones pueden llegar a curar.

### **Entrevista**

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

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

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

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

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

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

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

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

Todo el mundo me pregunta si tal o cual agua de beber es buena, yo con mucho

respeto prefiero callarme. Es difícil es como decir que tú eres mala o buena persona.

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

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

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

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

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

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

**¿Qué importancia tienen los rituales para purificar el agua de nuestro planeta?**

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

**¿Qué mensajes nos trae el agua?**

Mi intención es que estos experimentos sean como un libro de texto de una enseñanza básica cuyo sentido es que la consciencia cambia el cristal del agua. Desde esta base las personas pueden

aprovechar esta sabiduría. También en lo cotidiano como una forma de vivir. Hay cuatro principios a tener en cuenta: forma, pureza, ley de similitud y resonancia.

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

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

---

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

- el agua tomada en fuentes y arroyos de montaña forma bellas estructuras cristalinas en contraste con los cristales deformados que conforman las muestras de agua polucionada o estancada.
- las moléculas de agua expuestas a música clásica adoptan formas delicadas y simétricas muy similares a las que adoptan ante el sonido de la palabra gracias.
- cuando las muestras de agua fueron sonorizadas con música heavy metal o expuestas a palabras negativas o cuando se enfocaron sobre ellas intencionadamente pensamientos o emociones negativos, el agua no sólo no formó cristales sino que en su lugar se crearon estructuras caóticas y fragmentadas.
- cuando el agua fue tratada con aceites

florales aromáticos los cristales tendieron a imitar la forma de la flor original. Lo que parecería demostrar que el agua ha captado la información de la flor.

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

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

Julián Peragón

---

---

## ¿Está la pareja en crisis?

### Entrevista con Joan Garriga

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

Joan Garriga: La pareja en sí misma no puede estar en crisis, porque la pareja es la fábrica de la vida. Lo principal de la pareja es la sexualidad. La sexualidad es motor de vida aunque la pareja adopte formas distintas y nuevas en función de los

tiempos y los requerimientos culturales y económicos... Incluso para parejas del mismo sexo el impulso más importante es el sexual. Por otro lado es verdad que vivimos una época de tremendo individualismo, en la que la afición a uno mismo, al yo, está prestigiada y muy bien vista, generando una forma crítica de vivir nuestras relaciones de pareja. Hoy en día, las personas no nos encontramos tan insertadas, como hace tan sólo cincuenta años, en unidades sociales, en grupos o en familias significativas...De esta manera la pareja es vivida como expresión de lo individual y no de lo social y, al ser esto así, es mucho lo que pedimos y esperamos de la otra persona, mucho lo que supuestamente hay que vivir en común. Nunca, hasta el día de hoy, se había puesto tanta expectativa en la otra persona. Sabemos que es bonito generar expectativas pero también que muchas veces son infantiles, y en el ámbito de la pareja el otro no tiene porque ser el principio y el fin de todas las cosas, la madre y la fuente de todo. Sería demasiado y una carga imposible de llevar. Entonces, lo que ocurre es que cuando surgen los conflictos, los avatares propios de la pareja, los temas de los hijos, las desavenencias, la muerte, la enfermedad..., las personas, en lugar de inclinarse hacia un apoyo social, se escoran hacia el yo, tratan de salvarse a si mismos. Esto termina por dañar a la pareja porque no cuenta con el apoyo de una comunidad significativa... En sociedades más primarias los conflictos de los hombres eran sostenidos por los hombres y los de las mujeres por mujeres, y la vida de la pareja y la familia pertenecía a la comunidad en la que estaba insertada, pero hoy en día se considera a la pareja como el principio y el fin de toda felicidad. Y a

mí me parece que esta es una idea equivocada... La pareja no da la felicidad ni tiene porque darla. No es ésta su función.

Julián: Y ¿cuál es su función?

Joan: Desarrollar el amor junto a la persona con la que caminamos en alguna dirección, a veces con tristeza, a veces con dificultad, a veces con alegría...y también dar la vida; es instintivo que personas de distinto sexo traten de aparearse, es el impulso de la vida. Como mamíferos y gregarios que somos, poco a poco vamos creando un vínculo que nos es muy necesario, que aligera el camino y nos hace sentirnos menos incompletos. Y ayuda. Pero esto no da la felicidad... por lo menos no en un sentido maduro, real y desarrollado. Yo creo que la felicidad sólo la da la asunción profunda de que la realidad es buena tal y como es, que lo que vivimos es correcto, es decir, una actitud concordante con los hechos tal y como son... Creamos una alianza con la vida tal como es... que nada tiene que ver con la resignación y el conformismo y esto nos apoya y fortalece. De esta manera, se diría que uno puede ser feliz aunque, por ejemplo, lo que hace y siente la pareja no concuerde con lo que uno desearía que hiciera o sintiera, o aunque surjan graves problemas o situaciones complicadas. Pero esto sólo se consigue sin oposición al otro, desde el profundo respeto, porque, a veces, el camino de la otra persona se encamina en una dirección distinta a lo que uno esperaría. Algunas filosofías orientales hablan de la felicidad no dependiente del rumbo de las situaciones, una felicidad des identificada del flujo cambiante de los pensamientos, las

emociones y los hechos. En general la pareja no da la felicidad, especialmente cuando se la espera en demasía y, de hecho, cuando uno toma una pareja y se postula como compañero, marido, esposa, etc... no sólo se hace candidato a un cierto tipo de felicidad sino que también se hace candidato al sufrimiento y el dolor, se arriesga a crear una serie de proyectos y vínculos que en algún momento se van a perder. Porque en la vida todo se pierde y el gran aprendizaje es despedirnos con alegría de lo que la vida nos quita como decía San Agustín. Aprender a perder y a soltar es un aprendizaje doloroso para todos. Los vínculos alegran y duelen y ambas cosas pueden tener lugar.

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

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

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

favor?

Joan: Hay muchos tipos de crisis. Las crisis principales que se viven en una pareja son crisis de evolución... Por ejemplo, al principio, cuando una pareja se constituye, las crisis más frecuentes tienen que ver con que cada uno viene de una familia distinta. Cada familia tiene sus propias reglas, sus propios códigos, sus propios amores, sus propias dinámicas. Por tanto, las primeras crisis, en el primer tiempo, son una especie de negociación soterrada sobre distintas maneras de funcionar. Lo que ocurre es que, con el tiempo, con esfuerzo y con una cierta culpa, la pareja se da cuenta que se puede dejar atrás el modo de funcionar de sus familias de origen y hacer una familia propia que cuente con sus propias reglas y que llegué a tener más peso que las familias originales... Entonces ambos se desprenden internamente de su rol filial e infantil y maduran y se engrandecen... Otras crisis llegan cuando nace un hijo, cuando un hijo enferma o muere, cuando hay un aborto, cuando hay crisis profesionales, problemas económicos, desequilibrios sobre la aportación de cada uno, etc... es decir, asuntos críticos que la pareja no sabe como gestionar... Lo que parece claro es que la solución a la mayoría de estos conflictos es buscar formas de equilibrio en el intercambio, de respeto a los hechos cuando han sido dolorosos, respetar y comprender la manera de vivirlo de nuestra pareja y si es posible encarar lo doloroso juntos. Pero hay hechos en la vida que son tan tremendos que es muy complicado que una pareja los pueda vivir unida y crecer con ellos. Por ejemplo, la enfermedad grave o minusvalía de un hijo, la mayoría de las veces separa

en lo profundo a una pareja... Y esto ocurre porque no se ven capaces de vivirlo juntos cada uno a su manera, de respetarse y apoyarse y seguir siendo pareja sin que el hijo tome la hegemonía absoluta, y cada uno decide vivir el dolor a su propia manera, a veces incluso escorándose hacia una soledad resignada... plantándose la semilla de la incompreensión y el refugio en el yo. También es muy común que los problemas se deban a lealtades e implicaciones con hechos y personas de las familias de origen que impiden aterrizar con fuerza y presencia en la pareja.

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

Joan: Sí, seguramente muchas parejas ya llegan a estas situaciones con los sentimientos heridos, y muchas veces estos sentimientos se convierten en posiciones desde las que uno se enfrenta al otro, posiciones de lucha que no nos permiten encarar el dolor. Lo más interesante es mirar a la cara a estos sentimientos- mejor con ayuda- observando los hechos que nos han llevado a las heridas que nos hemos inflingido. Yo pienso que cuando cierto diálogo no es posible, cuando ya no podemos mirar al otro es mejor irse...o pedir ayuda. Pero volviendo a esas circunstancias duras en las que te sitúa la vida, creo que una de las más difíciles que se pueden dar es cuando se vive la enfermedad de un hijo. En estas situaciones se movilizan tanto las inseguridades ante el temor a la pérdida que, generalmente, uno de los dos en la pareja decide sacrificarse para intentar

salvar a ese hijo, y el espacio vital de la pareja queda absorbido por este sacrificio. Suele ocurrir entonces que el otro siente invalidado todo su sentir hacia el hijo, siente que no es aceptado. En realidad, en lo profundo, cuando esto ocurre la pareja ya se ha perdido. Sólo la concordancia con los hechos lo puede evitar, aceptar el dolor y poder vivirlo uno al lado del otro, y cada uno a su propia manera.

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

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

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

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

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

Joan: No, digo que con amor se puede ser amigos, con amor se puede ser padres de hijos, con amor se puede ser compañeros de trabajo, con amor, claro, se puede ser pareja... pero sin sexualidad, sin deseo hay que llamarle a la relación de otra manera:

ser compañeros, estar hermanados... Hay parejas que eligen un camino en común sin sexualidad, pero entonces no son pareja, simplemente, porque la pareja pierde todo su sentido... Claro, pero esta reflexión parte desde lo profundo porque en la vida cotidiana hay todo tipo de relaciones, personas que se casan, que viven juntas, que se llaman parejas... y que está por ver qué vida sexual tienen. Pero si hablamos de pareja desde un punto de vista esencial, no creo que se pueda concebir como tal si no existe el vínculo sexual... De todas maneras, no quiero olvidarme de un aspecto de tu pregunta: el tema de la escucha. A mí me parece que este tema está un poco mitificado. No sé si resulta necesario escucharse tanto. Me parece más importante escucharse bien, pero poco. Creo que se ha magnificado el asunto de que la pareja tiene que comunicarse. Para empezar los deseos y estilos de comunicarse de una mujer suelen ser muy distintos de los de un hombre. La mayoría de las mujeres sienten que los hombres no las comprenden. La mayoría de los hombres sienten que las mujeres no les comprenden... Y mi opinión es que es así, que no nos comprendemos, pero lo que me parece una solución es que dejemos de intentarlo. Es mejor no tratar de comprender lo incomprendible. También es un logro rendirse al misterio del otro. Además los pedidos de comprensión hacia el otro muy a menudo vienen de la propia dificultad de ofrecerla. Yo abogo por que la pareja se comunique bien, y eso significa: mirar al otro y respetarle; escuchar lo que tiene que decir, teniendo en cuenta que lo que tiene que decir el otro es, a veces, muy poco o muy distinto de lo que queremos escuchar; respetar que, a menudo, la forma de comunicación de la

otra persona es el silencio o contar veinte anécdotas... Aceptar todo esto es, para mí, comunicarse bien. Por otro lado la comunicación genuina y buena consiste en ser y vivir como uno es a cada momento estando con el otro sin necesidad de enmascararse e inventarse un personaje. La verdadera comunicación es vivencia y convivencia. La comunicación ocurre siempre. Hablar sobre los asuntos, sobre lo vivido, no es verdadera comunicación, es meta-comunicarse y de esto no hay que abusar, porque entonces las parejas tratan de comunicarse entre comillas y se olvidan de vivir, de que ya son comunicación por el mero hecho de estar presentes. Como decían los teóricos de la comunicación, no es posible no comunicarse. En verdad en una pareja se sabe todo del otro, sólo que a veces prefieren hacer ver que no lo saben, o se pretende que debe ser diferente. En realidad resonamos tan profundamente con el otro que comunicar sería sólo transparentar lo que el otro ya sabe.

Julián: ¿Hay que pasar del enamoramiento al amor?

Joan: Bueno, ya sabemos lo que significa estar enamorados..."no te veo, pero me mueves"... Amor significa "te veo y no me mueves tanto"... La continuación sería, "pero me mueves lo suficiente para quedarme contigo y cada día ir aprendiendo a amar lo que veo y quien eres". Así se reduce el ego personal. Pienso que con el tiempo hay todavía un amor más profundo que vendría a decir "te veo y por lo tanto veo de donde vienes, lo que te implica, lo que te dirige, tu camino único y singular ... incluso veo que tal vez no te quedaras conmigo para siempre"... Aún se reduce más el

ego. Este amor conlleva no sólo amar al otro sino amar el camino propio que le impulsa, amor a sus impulsos, amor a sus orígenes, amor a su destino. Pero éste sería un amor muy desarrollado... No sé si conoces a Swamiji Prajnanpad, que era un maestro hindú, hablaba de que las condiciones para que una pareja funcione son muy sencillas. Por ejemplo, él hablaba de que la relación debería ser fácil, es decir, que no haya emociones demasiado fuertes. Hablaba de otras condiciones, también, como el verdadero compañerismo; sentir a la pareja como alguien plenamente fiable; que exista un impulso espontáneo para propiciar que el otro esté bien, que el otro sea feliz... , que sean dos naturalezas no demasiado incompatibles, y alguna cualidad más que ahora no recuerdo... Tenemos que reconocer que a veces, aunque perviva el amor en una relación lo mejor es dejarla, simplemente, porque existen fuerzas más grandes que ese amor que la hacen difícil. Estas fuerzas limitan con frecuencia a las personas. Son asuntos que vienen de sus familias de origen: reglas, códigos, lealtades... a menudo, el propio tabú de que a uno le vaya mejor que a su padre o a su madre, identificaciones con personas que no pudieron lograr algo... Y la realidad es que, en muchos casos, estas limitaciones se ponen de manifiesto en alguno de los miembros de la pareja impidiendo que la relación pueda salir adelante.

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

esto termina siendo causa de muchos fracasos.

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

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

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

Julián: Lo que ocurre es que nosotros pertenecemos a una sociedad patriarcal y,

tradicionalmente, la mujer se ha desplazado al lugar del marido, aceptando a la familia de éste. ¿Tú crees que esa aceptación ha sido igual hacia la familia de la mujer?

Joan: Lo que yo creo es que tú hablas de sociedades menos avanzadas y de nuestra propia sociedad en un pasado no muy lejano. En estas sociedades, precisamente, es donde tienen más presencia las comunidades con significado, con costumbres y reglas de juego. En estas sociedades es donde la pareja se inserta en las reglas de juego que la sociedad establece. Lo que es diferente hoy en día es que la pareja no pertenece a la comunidad. En la actualidad la pareja pertenece a los individuos, y esto es muy moderno. La pareja ha tenido siempre un sentido comunitario. La idea de que la pareja nos pertenece a cada uno como individuos aislados es muy nueva, de hace unos cincuenta o cien años... Y, ciertamente, pienso que ello nos ocasiona muchísimos trastornos. Porque hoy en día las parejas tienen que crear su propia realidad, sus propias reglas; tienen que negociar las reglas y límites con sus familias de origen. Suele ocurrir, por ejemplo, que, a veces, uno de los miembros de la pareja- o los dos- no consigue desligarse de su familia de origen, y para que una pareja sea posible tiene que pensar que su nueva familia es más importante que su familia de origen. Esto, de por sí, lleva un tiempo, pero hay gente que no lo consigue y, de alguna manera, siempre siguen sintiéndose más vinculados a un hermano o a la madre... o a quien sea que a la propia pareja. Esa es otra dificultad para la pareja. De hecho, si esto es así, los hijos lo perciben. Perciben que uno está y que el otro no está... A menudo los

hijos toman partido por uno de los padres porque notan que éste está solo, que el otro está en otro lado... Otro caso interesante lo vemos en los hermanos gemelos. Las parejas con hermanos gemelos son "parejas de tres" en un sentido metafórico, pero si esto se acepta pueden funcionar. Lo que ocurre es que la persona con un hermano gemelo no puede deshacerse fácilmente de ese vínculo... y no debe hacerlo sino aceptarlo como el vínculo más importante, incluso más que la propia pareja. Estamos hablando todo el tiempo de que en las relaciones humanas se van trenzando distintas circunstancias que dan como resultado, en muchas ocasiones, que, aunque el amor esté presente, la gente no esté bien.

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

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

haber igualdad. La desigualdad desencadena formas de pareja tipo padre-hija, madre-hijo, "yo te mando y tú me obedeces" etc.

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

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

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

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

Julián: Profundiza un poco en esto...

Joan: Sólo matan los impotentes, los maltratados, los humillados. Por supuesto, tienen toda la responsabilidad individual de lo que han hecho, y hay que impedirlo de

todas las maneras posibles... Pero creo que hay mucha hipocresía en la ideología y el tratamiento político y social referentes al maltrato. Creo que, si tenemos que decir la verdad, la mayoría de las veces el maltrato es recíproco, y, si no es así, uno tiene que irse rápidamente del lado de quien le puede dañar... Yo tengo la idea de que cuando nos conocemos, inmediatamente, ya lo sabemos todo del otro. Por tanto, en cuanto detectamos cualquier posibilidad de ser maltratados por otra persona, nos tenemos que ir y si nos quedamos es que estamos esperando obtener beneficio del que nos maltrata... Soy consciente de que esto que digo suena muy fuerte y puede ser mal interpretado pero quiero salirme del discurso oficial de hombre asesino y mujer víctima. De nuevo ningún conflicto se resuelve estigmatizando a ninguna de las partes. En el trasfondo de las familias y las parejas a veces encontramos mucho desprecio y lucha, generalmente mutuo, y el asesinato es el final de una escalada bélica terrible en el que ambos participan. En términos de dinámicas internas habría que ampliar la mirada y salirse de una posición reduccionista y comprender por ejemplo que también la posición victimista es una forma de agresión. Hay sutilezas y movimientos profundos en las relaciones que los políticos, los ideólogos y los mass media no alcanzan ni a imaginar ni a intuir.

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

Joan: Mira, yo he hecho encuestas en mis grupos de trabajo y les he pedido que,

honestamente, me contestaran si se sentían mejores o peores por el hecho de ser hombres o mujeres... El resultado de las encuestas es que hay una cantidad enorme de mujeres que se sienten mejores que los hombres... y hay muchos menos hombres que se sientan mejores que las mujeres. A mí me parece que esto indica que las mujeres, claramente, se sienten superiores a los hombres, pero, curiosamente, esto no coincide nada con el panorama político y social donde los hombres lo dominan todo, ejercen el poder... Pero el poder de los afectos, el poder de dar la vida, el poder de la crianza, el poder de manejar los hilos interiores de lo amoroso lo llevan, lo tienen, fundamentalmente, las mujeres... Yo, después de meditar mucho sobre estas respuestas que me dieron, he llegado a una conclusión... y es que las mujeres se sienten superiores o mejores porque, realmente, lo son. Como dijo alguien "la mujer es vida y el hombre es servidor de vida". Hay en ellas algo más capaz, más profundo, más avanzado, un gran sentido de supervivencia, dan la vida... Y los hombres estamos ante eso como niños que intentan entender algo. He descubierto también que las mujeres más inteligentes son conscientes de su valor frente al hombre pero utilizan su inteligencia a favor del hombre y no lo disminuyen. Lo fundamental en toda relación es el respeto y la consideración. Claro, el hombre ha buscado tradicionalmente el poder político, el poder económico, el poder social, pero hoy en día hay un gran descuadre porque el poder afectivo sigue estando sobre todo en manos de las mujeres y, además, éstas han dejado de depender del hombre, no dependen de su dinero ni de su autoridad... Lo único que quiero decir es que no se puede tener un discurso tan homogéneo

sobre un tema que tiene tantos matices. No creo que todo se simplifique diciendo que hay hombres que maltratan a las mujeres. Me parece un discurso lleno de ideología y no creo que los psicoterapeutas firmaran este discurso conociendo cuales son las dinámicas en las que entramos todos los seres humanos... Creo que muchas veces un hombre maltratador es un hombre maltratado de otra manera. Yo he tenido pacientes que maltrataban a sus mujeres, gente muy violenta. Recuerdo algún caso de sentir que estaba ante alguien verdaderamente peligroso... Pero en cuanto mirabas su vida encontrabas, rápidamente, experiencias de maltrato hacia su persona... He trabajado también con Constelaciones Familiares en el caso de alguna mujer violada. Recuerdo como al reproducir la situación con el violador e introducir a la madre de éste en la situación, observé como la madre lo pateaba... lo pateaba por hijo, por hombre, no por violador... La vida de los seres humanos está llena de cadenas de implicaciones, de movimientos... Por supuesto, cada uno es responsable de sus acciones como individuo y es más responsable si daña o si mata... Pero no creo que se pueda, simplemente, poner en la pared la imagen del maltratador o del asesino y limitarnos a escupirle. El mundo no se reparte entre buenos y malos. Eso sólo es una forma de perpetuar los conflictos.

Julián: Desde luego, este es un tema muy, muy complejo, y tu manera de hablar puede resultar impopular. Pero lo que me parece más interesante es no quedarse en una sola lectura de la situación... Desde una visión antropológica, por ejemplo, en la base de la sociedad humana, se daba una división

sexual del trabajo que era totalmente natural... El hombre cazaba durante varios días, y esto era así porque no lo podía hacer una mujer embarazada y no se podía llevar a los niños... y mientras tanto la mujer asumía labores de recolección. Pero, en un momento dado, esa división natural se rompe porque comienza a asociarse lo tecnológico a la caza, y ésta tiene más prestigio, en gran parte porque la caza no se conserva y se consume en grupo, y ahí aparece ese prestigio ante los demás y por lo tanto el poder. Ocurre entonces que el hombre comienza a ejercer poder sobre la mujer, y cuando se quiere asegurar de que su descendencia es suya, fuerza un control sexual sobre la mujer, porque no tiene otra manera de presentar a su vástago como continuador de su linaje... Por tanto las raíces de muchas de las cosas que ocurren son muy profundas... y no creo que sea bueno dar sólo interpretaciones simplistas...

Joan: Estoy de acuerdo en que cualquier interpretación en este asunto será simplista; que hay que acudir a lo profundo, pero insisto en que nunca ayuda la división entre buenos y malos, sólo perpetúa los conflictos. De todos modos voy a seguir haciendo de abogado del diablo... Es verdad que estadísticas hay muchas. Una de éstas – tremendamente cruel, dolorosa y nefasta- dice que el año pasado unas setenta mujeres murieron asesinadas por sus maridos, por sus parejas... Hay otra estadística que da la curiosa cifra de que el 7% de la población no son hijos de sus padres legales... Esto ¿cómo lo integramos? ¿El padre tiene derecho a su paternidad? ¿Las mujeres tienen derecho a una sexualidad libre sin que este hijo tenga derecho a conocer a su padre?... Si esta

última estadística es cierta, si hoy en día hay un 7% de padres que no tienen derecho a sus hijos... ¿Supone esto algún tipo de desconsideración de la mujer hacia el hombre?... Yo, simplemente, lanzo preguntas. Es decir... ¿la procreación corresponde al ámbito de la mujer como fruto de una sexualidad libre? ¿cuál es el papel del hombre?

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

Joan: Otro aspecto complicado... Tampoco mi opinión sobre este tema es muy popular. Hombre, si yo soy sincero tendría que decir que me gusta que la mujer me sea fiel, pero no me gusta tanto ser fiel. En la medida en la que puedo, intento respetar mis gustos, pero, evidentemente, no es fácil que mis gustos sean agradables para mi pareja... y por tanto por amor al otro trato de restringir las conductas que siento que le harían daño. Pero pienso que hay que ser honesto con la propia realidad en lugar de normativo y entonces tomar decisiones desde las vivencias y modelo de mundo de cada cual. Y, de verdad, pienso que esto es un sentimiento bastante extendido en la mayoría de la gente, que las hormonas gozan de libertad de impulso y pensamiento; pero el curso de nuestras acciones es elegible.

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

Joan: No sé si puedo contestar a esa pregunta... Me parece que la sexualidad pertenece en primer lugar a la persona, no a la pareja. Es más, pienso que, algunas

veces, alguna infidelidad equilibra la pareja, permite la estabilidad de ésta. Creo que respecto de este tema no puede haber criterios morales, sino muy personales. Lo ideal sería que cada pareja encuentre el modo, la manera de hallar su equilibrio.

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

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

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

Joan: Desde luego, el hombre en todas las épocas ha salido beneficiado, sobre todo el beneficio de la libertad... y la mujer

perjudicada. Y en esta época todos somos más libres que nunca y esto también tiene un precio.

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

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

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

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

que podríamos encontrar en la pareja sería que en ésta pueda encontrarse todo lo que significa ser hombre y todo lo que significa ser mujer.

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

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

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

Joan: Sí, pero, en el fondo, eso es una falta de sentido común, porque gracias a que un día el otro perdió su lugar, hoy uno puedo tenerle... Lo que sí es cierto es que el periodo de separación de una persona es muy lento. A menudo, se convive con otra persona, pero la separación real con la otra no se ha producido totalmente... Por eso, cuando entramos en relación con alguien que se acaba de separar, hay que aceptar que hay un tiempo en el que, quizá, la otra persona todavía es más importante que uno. Amar a una persona significa amar su pasado... Pero, claro, hay que mirar de qué tipo de personas nos enamoramos, porque a menudo somos adictos al hombre o la mujer inadecuados. Como siempre, hay que echar la mirada hacia los padres, ver como cargamos las relaciones de pareja con asuntos que

pertenecen a nuestros padres... Recuerdo ahora una paciente que tuve hace años. Recuerdo como me decía "He encontrado al hombre de mi vida, estoy muy enamorada, pero lo mejor es que él está tan enamorado de mí... mucho más que de su mujer..." Imagínate... Por supuesto, yo le decía "A ti te gusta estar sola"... Y ella se enfadaba muchísimo, pero lo cierto es que, con esta manera de elegir, terminaba sola... Simplemente estaba reproduciendo pautas de sus padres, triángulos de competencia con la madre y de sentirse una especie de pareja invisible del padre y hasta que esto no se ve, uno sigue en la compulsión de la repetición.

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

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

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

Joan: Sí, este es un aspecto. Hay que dar

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

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

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

Julián: ¿Quieres decir algo más?

Joan: Sobre la pareja se puede hablar mucho... Pero, sí, me gustaría decir que, al

contrario de las canciones románticas, donde siempre se dice “sin ti yo no podría vivir”, sería bonito poder llegar a decir “sin ti las cosas también me irían bien”... Creo que de esta manera lo que uno aporta es elección, libertad, ligereza y alegría de estar con el otro...

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

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

---

---

## Es Navidad

Es Navidad. Es Navidad incluso para los no creyentes, para los que viven en las antípodas o para los más paganos porque en el fondo de la Navidad no hay un niño Jesús y unos Reyes Magos sino la bisagra del tiempo humano, una bisagra que se abre cada año y cada año se vuelve a cerrar.

Desde el solsticio de verano el sol cae en picado hacia un sur lejano que engulle la luz. Al inicio del invierno, justo en el solsticio, aparece la leve certidumbre de que el sol rebotará nuevamente hacia el norte empujando a la luz hacia su gloria. Tal vez por eso la Navidad, se celebre como se celebre, es extensamente humana porque celebra el nacimiento de la luz. Y claro, para no ser literales, más allá del juego

astral, lo que importa es la vivencia del ser humano en ese pasaje del tiempo.



La batalla arquetípica que se da en el cielo entre la sombra y la luz donde, digamos de paso, ninguna de ellas vencerá, también se da en el corazón humano. Esa lucha eterna entre luz y sombra se manifiesta aquí adentro como la guerra entre virtudes y defectos, idealidad y necesidad, altruismo y egoísmo o bien y mal según la terminología que uno esté acostumbrado a usar. La salud y la enfermedad, la confusión y la claridad, la ignorancia y la sabiduría luchan cada día, cada año por la victoria. Navidad es, por poner un ejemplo, ese momento en las películas donde el malo está a punto de matar al bueno, un suspense donde tememos que lo inevitable se imponga sobre las buenas razones y acabe la película de sopetón.

La Navidad es eso, un suspense en el tiempo para recordar lo esencial de la vida. Para recordar que somos hijos de la tierra pero también del cielo, que somos pura gravedad pero que también sabemos alzarnos sobre dos delicados pies, en definitiva que tenemos un cuerpo pero que también somos un

espíritu. La Navidad es la amenaza de la sombra y la reacción de la luz, es, por poner otro ejemplo, la neurosis que hay en toda familia ante los preparativos de la comida de Navidad y la propia celebración, por un lado las envidias, las disputas, los desencuentros, por el otro el sentimiento reconfortante que compartimos un alma familiar. Cada año lo mismo, dirían unos, pero es que cada año se reactivan esas fuerzas superiores que atraviesan cada individuo.

Pero hay otra familia, una gran familia de billones de seres que es la humanidad que también celebra la Navidad, a veces día a día, la amenaza de la destrucción y la esperanza de un mundo mejor. La sombra nos dice que sufrimos una crisis de dimensión planetaria. Desde lo ecológico la proporción de la crisis es espantosa como todos sabemos, contaminación de mares y tierras, agujero de ozono, desestabilización del clima, extenuación de las materias primas, extinción de muchas especies de animales y plantas. Pero la crisis humanitaria es igualmente atroz, hambrunas, escasez de agua, superpoblación, guerras, explotación, corrupción, sida, malaria y otras muchas enfermedades. No hace falta entrar en detalles.

Lo único importante en estos momentos es celebrar la Navidad todos juntos. No olvidarse de esa crisis que amenaza toda vida futura, no infravalorar la dimensión de esa crisis que puede salpicar también a los países desarrollados y a cualquier elite de riqueza y poder porque todo está estrechamente entrelazado. Festejar la Navidad es percibir la larga sombra que proyecta el mundo humano pero sobre todo

Navidad es recordar que podemos hacer algo. Poco o mucho podemos empujar, más allá de nuestros egoísmos, un proyecto humano que no margine a nadie por su condición, religión o sexo. Sobre todo podemos ser conscientes de la repercusión que tienen nuestros actos y nuestras decisiones en la globalidad para ser más libres en esa elección y para que hagamos el menor daño o destrucción posible.

Si hay algún mensaje sólido en Navidad es un mensaje de esperanza. Si el sol está tan bajo que hace frío a nuestro alrededor nosotros podemos generar calor en nuestros hogares; si la incomunicación enfría las relaciones podemos crear oasis de verdadera confraternidad con la gente querida. Lo que nos dice la Navidad es que la sombra tiene un límite, que el tirano caerá, que la mentira política será descubierta, que la chapuza se desprestigiará por sí misma, que el poder absoluto se desplomará por su propio peso, que el odio sólo encontrará resistencia, que la traición se volverá contra sí misma. Y no importa que la realidad desmienta tantas veces lo anterior porque la Navidad es el mejor momento de creer en el amor. Feliz Navidad a todos.

Julián Peragón

---

---

## Recetas de amor: Amar siempre amar

### Transición

De lo prohibido a lo transgresor, de lo público a lo íntimo, del vestido al desnudo, de lo seco a lo húmedo, de las palabras a los gemidos, de lo separado a lo unido, de lo apagado a la explosión de placer, de la fusión al sueño profundo.

### Sin

Póngase el vestido de verano que más le guste y absolutamente nada debajo. Vaya de compras si quiere, pasee por la ciudad, suba a los autobuses o recorra los parques. Parte de esa atención tonta que uno pone en las cosas de afuera y de esa inercia seducida por la promesa fugaz del mundo sitúela dentro. Recuerde la desnudez ontológica del ser cuando la seda se le pegue al cuerpo o cuando el algodón revolotee con el viento.



### Invernal

Un día gris, de los más fríos, apaguen la calefacción y desnúdense. Sobre el cuerpo aterido una manta espesa de lana blanca. No se preocupen, hagan vida normal, lean el

periódico, desayunen y rieguen las plantas. Entre caídas, arremangos y vuelos, ya verán los bellos resquicios que dejan entrever las mantas.

### **Amor de ángeles**

Siempre que los enamorados se enzarzan en su juego apasionado revolotean a su alrededor un par de ángeles enfundados en su inmaterialidad. Si afinan el oído escucharán su diálogo angelical:

– Si fuera un lirio blanco te acogería en mi seno para abrazarte con mis pétalos. Me haría cañada para dejarme invadir por tus aguas torrenciales. Me convertiría en arena para poder besar tus huellas.

– Yo seré la daga que rasgue el velo de tus tinieblas, el huracán que desenrede tus ataduras, la lengua de fuego que te estremezca.

– Cambiaría mi cielo por poder olerte siquiera un instante, por poder sentir el peso asfixiante de tu cuerpo encima del mío, el aliento enajenado de tus besos.

– Quisiera que tus alas se convirtieran en piel erizada por el deseo, y que tus halos se concretaran en carne prieta, en sexo húmedo.

– Ángel mío, ...

¿no han oído alguna vez un zumbido en los oídos mientras hacen el amor?.

### **Arrebato**

En cualquier momento inesperado, detrás de la puerta, subiendo las escaleras, fregando platos, aprovechando un inoportuno apagón o hastiados de la programación televisiva, descórchese una o dos pasiones y déjese llevar por un arrebato loco.

Si la espuma se desborda, no se preocupe, bebánselo sorbito a sorbito lo que aún queda.

### **¿Quién eres tú?**

Si hace mucho que no indaga en sí mismo, si su identidad en la pareja está revuelta, si se le ha confundido el ser con el ser para el otro, el deseo con el deseo de complacer a los demás, entonces párese un instante. Párese delante de un espejo y pregunte a su imagen ¿quién eres tú?. Puede que su imagen desconcertada empiece a hablar contando sus confusiones, sus autoengaños, sus carencias e insatisfacciones, puede ser también que se vaya por las nubes o que se quede bloqueada. Si ve que el embrollo continua, vuelva a preguntar con la mirada fija, al fondo del reflejo de sus ojos. Penetre con el dardo cuestionador hasta conectar con algo sólido en su interior.

### **Árbol sagrado**

Si todavía encuentra vaya a un bosque frondoso de esos donde los rayos del sol apenas hacen un cosquilleo juguetón a las hojas más tímidas. Busque entre todos a un árbol soberano de los que producen un asombro sagrado, cuyas raíces alcanzan lo más profundo para que sus ramas rocen el cielo. Con los pies descalzos abrace con todo su ser el tronco centenario.

### **Olas**

Cuando la playa es apenas una frontera desmentida miles de veces, pónete desnuda entre el agua y la arena. Sincroniza tu respiración con el mar, déjate llevar por el vaivén de las olas, no ofrezcas resistencia a cada envite de sal, a cada remolino obscuro. Que tu cuerpo sea campo de batalla entre dos inmensidades.

### **Rayos y truenos**

Escuchen siempre las noticias meteorológicas. Cuando el día anuncie tormenta y el cielo se ponga de un gris

oscuro amenazador, háganse unos bocadillos  
suculentos y cojan el coche directos a la  
montaña más alta. Esperen con las luces y  
el motor apagados el espectáculo que  
empieza. Los primeros rayos no tardarán en  
aparecer en la lejanía con la distancia  
tranquilizadora de los truenos todavía  
susurrados. La tormenta irá avanzando, los  
relámpagos iluminarán sus rostros  
brevemente mostrando perfiles insólitos.  
Sin querer, el silencio creado entre  
ustedes después de cada descarga los irá  
acercando pues los corazones tienen el  
mismo diálogo que tienen la nube y la  
tierra. Cuando el trueno arrecie de  
improviso, no descarten un abrazo de amor  
descarnado.

### **Errores de cálculo**

Si ustedes son una insípida pareja 11 o  
tienen puntos tan dispares como una 96, si  
son una pareja 18 que se debate entre el  
clasicismo y el barroco, o si por contra,  
son una 22 de éstas que no saben ser el uno  
sin el otro,... pongan un poco de salsa a  
la vida y prueben la 69.

Julián Peragón

---

### **La sabiduría es...**

Es cierto, la inconsciencia avanza, la  
pedantería aumenta y la necedad se hace ama  
del local. Basta con poner la televisión o  
la radio, escuchar a nuestros políticos u

hojear las revistas para darnos cuenta de la incultura que se respira en el ambiente. ¿La culpa? ¿El mundo, el sistema, el individuo, el diablo disfrazado de normalidad...? ¿quién sabe? ¿la alternativa? ¿sabiduría...?

Sin embargo, las letras gordas del diccionario no nos aclaran mucho acerca de esta alternativa. ¿Será la sabiduría mera prudencia como nos insinúa, o será el conocimiento profundo en ciencias, letras o artes?

Me temo que sea lo que sea la sabiduría no se dejará reducir por una definición, sea un arte de vivir o el conocimiento de las esencias de las cosas. Lo que parece que no es, según la tradición, es la erudición pues no se trata tanto de tener (información sobre los objetos) sino de ser. Nuevas formas de ser que implican necesariamente procesos y transformaciones. Lo que viene a continuación no es una descripción de lo que sea la sabiduría sino unas frases símbolos para abrirse a una posible intuición, tal vez una forma simple de recordar lo olvidado.

108 perlas de un largo collar que en India se utiliza como un rosario de plegaria a través de la repetición de un mantra o frase cargada de poder. 108 frases para meditar, no para quedarse en lo literar del texto sino para mirar el paisaje interno que alumbrá cada una de ellas.



**01 • Desdramatizar la vida**

**02 • Cultivar el buen humor**

- 03 • No aferrarse a nada
- 04 • Confiar profundamente
- 05 • Establecer la escucha compasiva
- 06 • Vivir desde la acción desinteresada
- 07 • Pisar levemente el planeta
- 08 • Buscar la simplicidad
- 09 • Ver lo pequeño en lo grande y lo grande en lo pequeño
- 10 • Sentir que lo pequeño es hermoso
- 11 • Sacar fuerzas del Misterio que todo lo inunda
- 12 • Ser únicos en el propio modelo
- 13 • Aprender del silencio
- 14 • Reconfortarse en la soledad
- 15 • Aprender a morir día a día
- 16 • Ser generoso por rebosamiento
- 17 • Vivir el caos creativamente
- 18 • Vivir el orden pacíficamente
- 19 • Cultivar la sensibilidad
- 20 • Captar lo impermanente
- 21 • Danzar con la vida
- 22 • Vivir el momento
- 23 • Desenmascar al poderoso

- 24 • Desmitificar los prejuicios
- 25 • Afirmar la coherencia
- 26 • Defender la vida
- 27 • Reconocer los errores
- 28 • Aceptar la incompletitud
- 29 • Embellecerse con lo efímero
- 30 • Dar valor a lo potencial
- 31 • Desarrollar el arte de callar
- 32 • Desmontar los juicios
- 33 • Volverse invisible
- 34 • Dejar caer las medallas
- 35 • Perdonar lo imperdonable
- 36 • Luchar en las batallas perdidas
- 37 • Amar en silencio
- 38 • Enterrar las culpas
- 39 • Regar la curiosidad
- 40 • Perderse en la pasión
- 41 • Encontrarse en la ecuanimidad
- 42 • Orientarse con la fe
- 43 • Leer la vida entre líneas
- 44 • Aprender del instinto
- 45 • Dudar de la memoria
- 46 • Celebrar las mañanas

- 47 • Quitarle peso al dolor
- 48 • Quitarle alas al placer
- 49 • Ponerse manos a la obra
- 50 • Percibir lo eterno en el instante
- 51 • Encontrar respuestas adaptativas
- 52 • Honrar tu linaje
- 53 • Sonreír internamente
- 54 • Desconfiar de los discursos
- 55 • Leer en los actos
- 56 • Plantar árboles
- 57 • Aprender del destino
- 58 • Torear el carácter
- 59 • Cantar junto al alma
- 60 • Mantenerse siempre con preguntas
- 61 • Utilizar los ritos como purificación
- 62 • Encontrar la fuerza en la inseguridad
- 63 • No especular con el futuro
- 64 • No atrincherarse en el pasado
- 65 • Escuchar las razones del cuerpo
- 66 • Atender a los mensajes de los sueños
- 67 • Encontrar la palabra justa
- 68 • Caminar por momentos descalzo
- 69 • Ser optimista en los malos tiempos

- 70 • Ir ligeros de equipaje
- 71 • Echar raíces en ningún lugar
- 72 • Vivir cada relación como una oportunidad que nos regala el universo
- 73 • Ser nadie
- 74 • Serlo todo
- 75 • Zarandear lo establecido por costumbre
- 76 • Tener como norma la relatividad del mundo y sus procesos
- 77 • Aprender a sostenerse uno mismo
- 78 • Aceptar el vacío
- 79 • Lidiar con lo complejo
- 80 • Ir en busca de lo sencillo
- 81 • No dañar en los actos ni en los pensamientos
- 82 • Mejorar sensiblemente lo que has encontrado
- 83 • Moverse con la reciprocidad
- 84 • Convertir el perfeccionismo en impecabilidad
- 85 • Hablarle a las plantas
- 86 • Captar las sincronicidades
- 87 • Mirarse a los ojos
- 88 • Sentarse quedamente
- 89 • Subir cumbres

- 90 • Vivir la poesía
- 91 • Internarse en el bosque
- 92 • Vadear los ríos
- 93 • Hacer el amor entre risas
- 94 • Hacerse amigo de los niños
- 95 • Atreverse a perder el tiempo
- 96 • Extasiarse con la libertad de los pájaros
- 97 • Creer en el sentido de la evolución
- 98 • Cuestionar los falsos maestros
- 99 • Hablar con los locos
- 100 • Respetar a los ancianos
- 101 • Reírse de sí mismo
- 102 • Aprovechar el sacrificio para volcarse en lo sagrado
- 103 • Viajar sin billete de vuelta
- 104 • Mirar el sol salir cada mañana
- 105 • Preparar una cena exquisita para uno mismo
- 106 • Envejecer desprendiéndose de lo superfluo
- 107 • Aceptar que cada riesgo es un buen momento para morir
- 108 • Volver al mercado del mundo sin juicio

Todo esto y mucho más, todo y a la vez

nada...

Julián Peragón

---

---

## Recetas de amor: Aprendiendo a Amar

«Lo que sigue a continuación no son más normas ni más recetas, acaso una invitación lúdica a descubrir otras propuestas. Instrumentos de cocina amorosos para salir de lo crudo y saborear lo cocinado. Imágenes, tal vez, de que las artes amatorias tradicionales no tienen por qué ser herméticas o de que lo espiritual no siempre huele alcanforado. A veces basta con ponerse a jugar para que el mismo juego te lleve por caminos insospechados a donde tú mismo no te atrevías. Y quizá el leerle o enviarle al otro una de estas estrategias es la mejor estrategia para cambiar el rumbo de un barco a la deriva o que está parado en la calma chicha.»

### **Crudité**

Sobre porcelana fina distribuya las siguientes crudités con buen gusto y esmero: Los recovecos del oído más uno o dos lóbulos ya mordisqueados, una tira de cuello tierno de la parte que se retuerce fácilmente hacia atrás, el interior del codo, cada una de las yemas de los dedos, la aureola rosada del pezón, un pezón pellizcado suavemente, las interioridades del ombligo, justo el surco donde se desliza frecuentemente el sacro, el labio

inferior de la boca esponjoso, el espacio que dista del índice al pulgar del pie, la puntita de la lengua, la línea progresiva que une la rodilla con la entrepierna, el olor fresco de la axila, la rugosidad acariciada del vello púbico, la turgencia rodeada de sabrosos pliegues. De guinda, colóquese ese hueco que no tiene un único nombre.

Todo ello sazonado con saliva y aliento, a gusto del comensal. Se recomienda ir muy, pero que muy despacio.

### **Ikebana**

Hay flores extrañas que ejercen su atracción imparable a kilómetros de distancia aún guarecidas de la luz del sol. Son flores delicadas que requieren un arte especial en su arreglo.

Separar con delicadeza los pétalos internos con los dedos tibios, acariciar el vello de terciopelo que los corona, extender las humedades hasta que toda la flor quede empapada y envolver con sumo cuidado el pistilo vivaracho hasta que sea el momento de libar la miel que se derrama irremediabilmente.

### **Sed libres**

Escondan la agenda, paren los relojes, bajen las persianas, descuelguen el teléfono y den dos vueltas a la cerradura. Desnúdense y olviden el tiempo.

### **Un sólo rostro**

Encuentren una postura cómoda frente a frente. Si la ropa no se los impide miren simultáneamente al sexo del otro. No se entretengan sólo en las diferencias sino en los efluvios y magnetismos que irradian. Al poco, suban la mirada al vientre donde las emociones se entremezclan con las entrañas. Continúen viaje al pecho donde la hiedra de

los sentimientos busca sensibilidad y afecto. Al tiempo suban ambos la mirada a los labios hasta que el cielo y la tierra de cada labio forme una sonrisa más ancha que el horizonte. Por último aterricen en las miradas y calen más allá de la retina donde el alma encuentra guarida. Y así no se extrañen si en el fondo de la mirada no encuentren dos sino un sólo rostro.

### **M.O.R.S.E.**

El corazón que es la centralita de informaciones sensibles capta la poesía que hacen en la máxima fusión los amantes. Cuando agoten la inercia del vaivén los cuerpos utilicen el lenguaje secreto. Cada contracción del glande un punto, cada presión vaginal una raya, punto y raya, raya y punto. Seguro que el corazón quedará satisfecho.

### **Huellas**

Sabrás exactamente a la hora que ella casi durmiendo baja las escaleras cualquier día laborable, las calles que cruza sonámbula, los boulevares que atraviesa todavía con el humor congelado, la última esquina que dobla antes de sentarse en su escritorio frío de la mañana. Comprarás 5 ó 6 docenas de claveles rojos que dejarás uno a uno en su puerta, en el ascensor, a cada 50 metros calle arriba, entre las plazas donde ella pisará sorprendida un poco después, en lugares insólitos que ella nunca se fijó, en la solapa del recepcionista, en la mesa de su despacho un poco alborotado hasta que su rostro se ilumine del mismo color que el sol amaneciendo.

### **Deshojar**

Cuando la primera herida narcisista haga temblar a los enamorados, sitúense frente a

frente con el corazón en la mano izquierda. Deshójenlo sin premura, ahora un despecho, ora una esperanza. Sigán con un si me hubieras dicho, con un no te lo perdonaría, con un yo no soy tú, con un tú que te creías. Tras rencores y heridas descubran el corazón del corazón siempre hecho del mismo e inquebrantable amor.

### **Piropo**

Si es uno de esos días solaces en los que los problemas están también de asueto y resulta que ha quedado atónito por una belleza andante, espere, no sea atolondrado. Observe y sea amante de la belleza. Deje que se impregne en su retina su movimiento, su sonrisa, esa mirada bella pero indiferente. Entonces deje su mente en blanco y en los pies sentirá un ritmo incontenible, en el sexo una quemazón tierna, en el vientre un volcán que el pecho tendrá que resolverlo con un requiebro, en cada dedo una lisonja, en los ojos dos ingenios, y la voz dulce que llevará el viento.

### **Azahar**

Vuelen a Sevilla en primavera. Salgan del hotel al amanecer. En el centro del barrio de Santa Cruz tiren el mapa de la ciudad y désen la espalda. Cada uno en una dirección revoloteen el barrio antiguo, en silencio aprecien cada esquina, cada azulejo, cada balcón. Déjense llevar por la fragancia de los naranjos, reposen en cada placita. Ajenos al río de turistas discurren sobre cuál angostillo del laberinto de callejuelas les trairá el esperado reencuentro.

### **Contigo en la distancia**

Sobre una alfombra turca, rodeada de flores, telas y espejos, con luz ténue y

música suave, colóquese desnuda, brazos y piernas abiertos. Sitúe a la persona querida a 5 ó 6 metros de usted, en posición de arranque. No diga nada, sólo conserve dos palabras de gran poder «alto» y «adelante». Diga ésta última y deje que la inercia del deseo actúe, por la gravitación de las esferas, o en la seducción de las formas. Cuando el amado adelante, no dude, diga «alto». Observe la reacción de él, la propia. Otra vez «adelante», y una vez más «alto». Mírele a los ojos, a los labios, «adelante», sienta la fuerza imparable , la atracción. «Alto», no se precipite, diga «alto». Observe el cuerpo del deseo, «adelante» el correr de la adrenalina, «alto», el jadeo, «adelante», el aliento, la intensidad, la presencia. «alto», «alto», algo que quiere estallar, o ¿será un sufrimiento exquisito?. Diga «adelante» o no diga ya nada, ¡qué decir cuando ya no hay distancia salvable!.

Julián Peragón

---