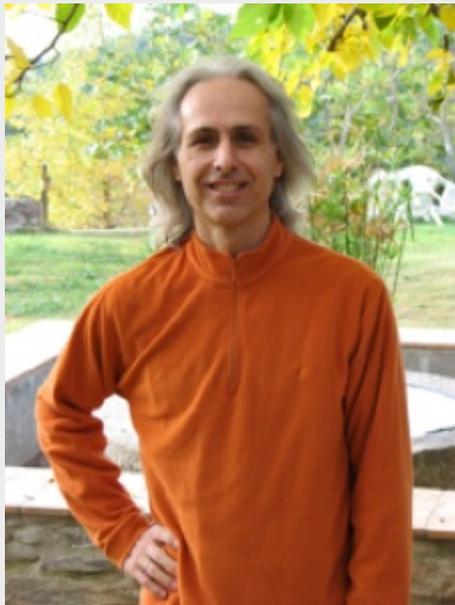


## Entrevista a Julián Peragón en Yoga Journal

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

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

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



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

El Yoga se ha extendido por todo el planeta probablemente porque en su esencia da respuesta a las necesidades fundamentales del ser humano. Sin embargo, en la expansión rápida de este método milenario, no ha habido tiempo de hacer una buena discriminación y se ha aplicado la técnica deprisa y corriendo. Hemos cogido la

esencia junto con el ropaje cultural de la India y hemos hecho un copiar-y-pegar sin tener en cuenta nuestras necesidades actuales y nuestra cultura occidental.

Lo mismo le pasaría al escalador novato que sólo mira la cumbre pero no tiene en cuenta a qué altitud está y si va por la cara norte o por la cara sur. El Yoga actual tiene pendiente una asignatura, la de hacer una escucha profunda. Saber cuál es el punto de partida en el que me encuentro y, por supuesto, respetarlo. Somos como los niños, imitadores natos, dispuestos para hacer la postura sobre la cabeza pero sin escuchar en qué estado están mis cervicales. En la práctica miramos de reojo al compañero o queremos igualar a nuestro profesor o profesora porque «no queremos ser menos», queremos ser buenos alumnos aplicados tal como lo fuimos en la escuela primaria. Todo esto pertenece a una programación muy profunda. Pero el Yoga es un proceso interno, y ese proceso evolutivo de nuestra alma es personal, único y no admite ningún tipo de comparación.

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

Pongamos el ejemplo de âsana. Estamos habituados a ver la «fotografía» de una postura pero más allá de la postura fija hay un proceso complejo y delicado. Un âsana en realidad empieza desde una escucha de nuestro cuerpo y nuestra mente en la intención de mejorar nuestro estado, desplegar nuevas potencialidades o profundizar en una mayor concentración. Desde esa escucha tendremos que abordar la postura, más si ésta es complicada, con

pequeños movimientos prudentes y sincronizados para llegar a la postura con el menor esfuerzo y en las mejores condiciones. El ajuste de la postura nos permitirá vivirla con intensidad, prestándole atención a los estiramientos, el tono, el movimiento energético y la amplitud respiratoria, pero sin olvidar que toda postura en Yoga es un trampolín para iniciar un viaje al interior de uno mismo. Hay un momento en que la postura se vuelve inestable, la respiración pierde amplitud y la mente tiende a la dispersión que nos anuncia que âsana se ha acabado, es el lenguaje de nuestros límites. Si quedó alguna zona con sobrecarga o tensión tendremos que compensarla con otra postura. Por tanto, hay que decir que el Yoga nace y muere en la escucha, practicamos armonizando las posturas como lo haría un músico con la composición musical.

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

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

Lo que yo he aprendido de la escuela

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

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

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

Estoy inmensamente agradecido a todos los profesores y maestros con lo que he podido aprender pero me doy cuenta que es importante no personalizar ni poner a nadie en el pedestal. Más bien, es importante

rescatar cuál es la función esencial del maestro o maestra. La tradición nos recuerda que acarya , la maestría es la capacidad de observar al alumno, ver cuál es su posición, y desde la propia experiencia proponer la enseñanza adecuada, mostrar el siguiente paso a dar. En realidad el maestro no tiene más importancia que la de señalar el camino, debe, en la medida de lo posible, pasar desapercibido. Lo único importante aquí es el proceso de aprendizaje que se está dando, maestro y discípulo tienen que desaparecer.

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

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

Como formador de una escuela de Yoga intento en todo momento crear las condiciones especiales para que los encuentros sean un motor de la propia práctica y un estímulo para el conocimiento. Patañjali, en los primeros sutras del libro segundo nos recuerda tres elementos fundamentales de un yoga de la acción, tapas, svadhyaya e ishvara pranidhana. No basta con una práctica

cotidiana, estable con actitud positiva, es necesario también que esa práctica tenga una dirección, es decir, que sea inteligente, que sepa cómo llegar a los objetivos deseables a través de etapas y procesos, pero sobretodo, que esa práctica apunte al descubrimiento de uno mismo. Por poner una imagen, hay que caminar pero alumbrando el camino para no perdernos. Entre la práctica intensa y la autoindagación debe haber otra cosa esencial, es el desapego, el no estar tan pendiente de los frutos de la acción y más en la acción que sea completa en sí misma. Una escuela, creo yo, debe potenciar este tercer aspecto, tiene que hacer sentir que la práctica tiene corazón, que el camino que uno recorre en el Yoga parte de un anhelo profundo hacia esa completitud, hacia ese estado de unión o integración del que nos habla el Yoga.

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

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

espiritualidad.

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

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

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

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

Como antropólogo creo que esta espiritualidad de la que hablo se tiene que verter a la sociedad. Son tiempos de profundos cambios, crisis ecológica, financiera, política, crisis de valores existenciales, guerras, hambrunas, explotación y un largo etcétera. No es tiempo por tanto de recluirse, de retirarse al monasterio o a la montaña, hay que dar

una respuesta al mundo. El Yoga tiene mucho que aportar a esta crisis. Ante el sedentarismo aporta vitalidad, ante el estrés sosiego, ante la dispersión de nuestra mente centramiento, ante el consumo desmedido simplicidad. El Yoga dice a la sociedad que el egoísmo es una respuesta infantil de insatisfacción, que la violencia física o psíquica está basada en un patrón de miedo. La antropología nos ayuda a hacer un viaje a «lo otro», otra persona, otra cultura, otra lógica de vida. En ese viaje a «lo otro» descubrimos simultáneamente la otredad que habita en nuestro interior, nos damos cuenta, por ejemplo, que no estamos solos, que formamos parte de una totalidad, en definitiva que estamos todos en el mismo barco y que la respuesta adecuada es una ayuda solidaria.

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

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

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

Creo que estamos hoy en día dispuestos a dar un paso más en la evolución del Yoga. La dimensión del cuerpo, de la mente y del espíritu son ya ineludibles, no podemos

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

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

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

Concienciasinfronteras.com es una revista digital de salud y espiritualidad. Nació

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

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

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

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

nuestra esencialidad y pone centro a una vivencia desordenada.

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

Diría que cada uno de nosotros en nuestra práctica del Yoga es un pequeño remolino dentro de un amplio río llamado Yoga. Aunque sea lícito poner nombre y apellido al Yoga que hacemos y hablar de líneas y escuelas, al final los remolinos se los lleva la corriente y sólo queda el caudal del río. Las visiones contrapuestas a menudo dificultan la visión de un mayor acuerdo de la misma manera que a veces los árboles no dejan ver el bosque. Mi apoyo incondicional a todos los practicantes para que nos encontremos en el camino y aprendamos a compartir nuestras diferencias pero también a reinos de ellas. ¡Om shanti!

**Entrevista realizada por Paloma Corredor**

Yoga Journal número 30 diciembre 2008

---