

Seitai: mareas energéticas

- **Marea baja, cuando escasea la energía**

Predominio de la espiración, tono corporal bajo, respiración larga y sin fuerza, predominio de la diástole, etc.

Hay cansancio en cuanto hacemos un poco más de esfuerzo de lo normal. Por eso se despierta cierta irritación ante los acontecimientos y vivencias que exigen una tensión marcada. No se experimenta bienestar en un ambiente de estímulos fuertes y uno se ve incapaz de empujar a los demás para que actúen. Uno intenta ahorrar energía y no gastarla. Le afectan más los estímulos que le rodean.

Siente bienestar en el reposo o en una actividad tranquila que no tenga que gastar mucha energía. Se come apreciando los sabores, se tiende a escuchar a los demás, se recuerda más fácilmente el pasado, se desea un entorno sosegado y suave, estar en soledad o en compañía agradable e íntima.

Se actúa en dos sentidos, por un lado en no gastar energía y por otro de recargarse de ésta.

- **Marea alta, cuando sobra energía.**

Predominio de la inspiración, del tono alto corporal, de la sístole del corazón,

con una respiración fuerte y corta y con mayor tensión.

Aumenta la intensidad de la actividad. Entran ganas de actuar sobre el mundo que nos rodea. No agrada la conversación sino la renovación. Se sintoniza con los

estímulos intensos y agudos. Disminuye la percepción del mundo y de los demás pues las reacciones discretas y suaves no se captan. Molestan una compañía demasiado íntima. A veces se quiere estar solo para actuar libremente., o bien se desea compañía animada y ruidosa. Se come poco y lo que sea, aunque a veces se come con exageración, no para saborear o alimentarse sino para relajarse.

Por un lado se busca la sintonía con su estado de exceso energético pero también se actúa para dispersar la energía sobrante.

Seitai: Yuki

El Yuki es una forma de comunicación primitiva e instintiva que se hace uno mismo o con los demás e implica intensidad de contacto a través de nuestras manos. Noguchi describió el yuki como una claridad suave, agradable y sin foco, parecida a la luz que atraviesa el shoji (ventana japonesa de papel claro). El yuki es una práctica que puede considerarse como si uno fuera una ventana que comunica con la energía universal. Se trata de reunir y concentrar la energía universal a través de tí, o sea, a través de la ventana, del mismo modo que los rayos solares concentrados a través de una lente encienden un papel.

Yuki se puede escribir con dos ideogramas;

yu como transferir, y ki como la energía universal de difícil traducción a un lenguaje occidental. Podíamos hablar de comunicación del ki; pero también yu podíamos representarlo con un carácter que significa agradable y se acerca más a un concepto inmaterial de la energía que lo envuelve todo.

Noguchi llama al yuki, «el acto de inspirar profundamente, retener el aire en el vientre dirigiendo las manos hacia otra persona y luego exhalarlo como si saliera por la punta de los dedos. Una vez que se ha retenido el aire en la primera respiración, nos seguimos entregando al yuki naturalmente».

Yuki se hace siempre con las dos manos puestas sobre el cuerpo de otra persona o uno mismo. Con una sola mano la corriente de ki no dispone de salida, con las dos la corriente no se estanca. Hay que hacerlo con la mente blanca o abandonada (tenshin, Mushin), y con el ki limpio y denso.

A través de yuki vamos hacia

- la completa relajación corporal,
- la serenidad de la psique,
- la respiración profunda
- y el surgimiento del vigor y de la energía desde lo más hondo del cuerpo.

Yuki mutuo en la espalda

Después de un saludo frente a frente, saludo a la vida y respeto al Ser, uno de

los dos se coloca boca abajo y el otro sentado a su izquierda. Se colocan las manos intuitivamente encima acompañando la espiración de la persona tumbada. Las manos pueden conservar un espacio como de papel de fumar o bien, simplemente, relajadas suavemente sobre la espalda. Hay que prestar atención a lo que se percibe a través de las manos y notar la amplitud de la respiración y los endurecimientos. Las manos en verdad guían su movimiento y se colocan en el lugar determinado dónde se necesitan. Cuando uno siente que se ha establecido una calma y que las zonas de enquistamiento han recuperado flexibilidad entonces se ha terminado el yuki, las manos incluso se separan espontáneamente. Para finalizar hay que inspirar profundamente y retirar luego suavemente las manos.

Podemos decir que en la práctica de yuki si hay una clara intencionalidad de curar o de transmitir energía, etc, probablemente actúa como impedimento del mismo proceso, de aquella mente abandonada (tenshin) que se requiere en la práctica.

Yuki en otras partes

Podemos hacer yuki sobre el vientre con la mano derecha sobre aquél y la izquierda debajo del cuello. O bien, podemos hacer yuki en la cabeza abarcando la zona media. En los hombros, pies, o en cualquier zona que reclame atención. Podemos hacer yuki a otra persona en su movimiento de katsugen.

Autoyuki

a) en la cabeza.

Nos estiramos boca arriba con las yemas de los dedos encima de la bóveda craneal a lado y lado de la línea central. Desde ahí vamos espirando a través de los dedos como queriendo incluir la cabeza en la misma respiración.

b) en el vientre.

Lo mismo, boca arriba y con las manos en la boca del estómago, un par de centímetros por debajo del apéndice xifoideo.

c) sentado en los talones.

Las propias manos relajadas en el vientre. Dirigir la respiración a las manos.

Seitai: Katsugen Undo

Katsugen Undo. Movimiento regenerador



Es un movimiento espontáneo o regenerador que parte del sistema motor extrapiramidal que regula los movimientos involuntarios del cuerpo.

La retina se contrae o dilata respondiendo a la intensidad de luz, la piel se eriza con el frío, el latido del corazón se acelera con los requerimientos de un mayor esfuerzo, el bostezo aparece cuando la cabeza está cansada, etc, etc, los movimientos involuntarios interdependientes entre sí están permanentemente regulando el equilibrio del cuerpo. Sería, por tanto, absurdo intentar reprimir esos movimientos que son parte de la vida y que aseguran su

adaptación al medio.

Diríamos que abandonando el cuerpo a su propio movimiento éste lo hace según sus necesidades de equilibrio. Es el propio impulso de la vida parecido a la homeostasis que todo cuerpo tiene para mantener su medio interno equilibrado.

El movimiento que hace el ser humano es, poniendo una imagen, como un iceberg que la parte consciente o voluntaria sería la parte emergente pero que la mayor parte, la sumergida, pertenece al movimiento involuntario. Detrás de un gesto voluntario se esconde un sinfín de pequeños movimientos involuntarios, de ajuste y compensación. Por ejemplo, ¿quién se mueve en la cama mientras estamos dormidos?, ¿qué posturas adoptamos y para qué?. El cuerpo se mueve intentando descargar ciertas zonas que durante el día han estado sobrecargadas.

Pero si insistimos en ciertos trabajos que implican una tensión parcial del cuerpo y no vamos relajando o no se da el tiempo necesario que el cuerpo necesita para encontrar de nuevo su autonomía, entonces el cuerpo se endurece y se insensibiliza. Pierde flexibilidad, amplitud de movimiento. La flexibilidad del cuerpo no es tener los músculos más o menos flexibles sino reside en una integración global y armónica de todo el conjunto del cuerpo y psique, no sólo la musculatura voluntaria del cuerpo cuenta sino también y sobre todo la involuntaria. El objetivo del katsugen es encontrar esta flexibilidad, no meramente muscular, y ampliar su capacidad de movimiento y respiratoria.

EJERCICIOS PREPARATORIOS

Durante la práctica del katsugen y mientras el movimiento espontáneo no surge con fluidez se hacen unos ejercicios preparatorios que sirven para inducir el movimiento regenerador, son:

- Estirar el cuerpo. De pie, estirar columna con brazos arriba y de puntillas, hacer un estiramiento intenso. Después flexionar hacia delante dejando las rodillas un poco flexionadas y soltando la cabeza y hombros con cada espiración. Subir lentamente vértebra a vértebra. Hacerlo tres veces.

- Profundización de la respiración. Se apreta levemente la boca del estómago con la yema de los dedos. Al espirar flexionamos el tronco hacia delante. Intentamos ablandar la boca del estómago y provocar el bostezo que empieza a ser un movimiento espontáneo de recuperación del equilibrio del cuerpo. Hacerlos unas tres o cuatro veces.

- Activación de la columna vertebral. Es necesario flexibilizar la columna vertebral, para ello giramos a izquierda y derecha al espirar intentando alcanzar la máxima torsión de golpe para volver al centro inspirando y relajados. Se puede hacer hasta diez veces alternativamente.

- Estimulación del bulbo raquídeo. Hay que cerrar sin fuerza las manos con el dedo pulgar dentro del puño, levantar la cabeza y los brazos inspirando y bajar los codos a la altura de los hombros espirando por la boca comprimiendo la nuca. Al final aflojar repentinamente soltando los brazos. Hacerlo

otras tres veces.

Esta última estimulación hace tensar antinaturalmente al cuerpo para que éste mismo se vea impelido a moverse y buscar su equilibrio.

EL CUERPO SE MUEVE

Con los ojos cerrados quedarse tranquilo, cuando el cuerpo se mueva dejarse ir. A veces el movimiento involuntario no es tan visible, el peristaltismo, el bostezo, etc forman parte de un incipiente movimiento. En el katsugen undo es importante inspirar hacia la zona en movimiento sin modificar el ritmo de la respiración.

Es posible que vengan mareos o ganas de vomitar cuando el movimiento es muy fuerte, pero es mejor continuar que parar este movimiento.

Para parar voluntariamente el movimiento espontáneo es conveniente inspirar profundamente y llevar el aire (ki), al vientre reteniendo la respiración. Espirar por la boca y repetir varias veces. Después abrir los ojos.

Este movimiento que regenera hace entrar al cuerpo en distintas fases de regeneración y limpieza. Podemos sentir sueño pesado, ojos lagrimosos, languidez, etc. en una primera fase de distensión. Cuando el cuerpo se activa mediante katsugen, aquel se vuelve ágil, mirada clara y cerebro despejado. En otra fase de descarga pueden darse molestias, sudor fuerte, diarreas, granos, dolores, etc. No podemos dejar de sentir que algo importante está sucediendo en

nuestro cuerpo. La psique también participa de estos movimientos de limpieza, se manifiesta a través de sueños, recuerdos del pasado, estados de ánimo.

El movimiento involuntario aparece en la práctica del katsugen encontrando su ritmo y su intensidad y cuando se establece una sensación de calma entonces el movimiento para. No obstante si esperamos con la sensibilidad propia de este trabajo, se inician otros movimientos, probablemente en otras zonas, que intentan abrirse camino en la falta de autonomía. Son como oleadas sucesivas de movimiento y calma que van desbloqueando diferentes niveles de tensión. La psique no está ajena a este proceso, se siente tristeza o alegría, se tienen viejos recuerdos, o surge preocupación, etc.

RESPIRACIÓN

Es interesante comprobar a diferencia de ejercicios voluntarios que el movimiento regenerador conlleva una profundización y calma de la respiración. Es un síntoma claro de que nuestro movimiento es verdaderamente espontáneo.

Foto del maestro Noguchi, creador de la escuela Seitai (cuerpo regulado).

Haikus: belleza y sabiduría

Apuntes sobre Bashô y el Haiku

- El haiku es una forma poética japonesa fuertemente influenciada por el Budismo Zen.

Pero el Haiku es más una experiencia espiritual que una expresión del lenguaje.

- La intuición está más patente en las culturas orientales. Su mismo lenguaje y escritura permite una mayor libertad a la hora de acercarse al objeto. Los kanjis chinos representan un símbolo.

- El problema no radica meramente en el lenguaje, sino en la conciencia que utiliza el lenguaje. La conciencia debe ser libre, utilizar los límites del lenguaje sin quedar atrapado en ellos.

- Nuestra percepción de la realidad viene filtrada por el mundo simbólico y cognitivo, hasta tal punto que el lenguaje más que una aproximación a la realidad crea él mismo la realidad.

La relación directa con el objeto desaparece. Sólo percibimos lo que las categorías de nuestro lenguaje permite. Nos hemos olvidado del mundo presimbólico, de

la intuición.

- Lo importante del haiku no es transmitir un concepto a través de la poesía sino despertar la conciencia de la no dualidad.

Se trata de liberarse de los límites del lenguaje.

- Bashô decía que el haiku es simplemente lo que está sucediendo en este lugar, en este momento. Es el aquí y ahora. Intuición pura.

- El lenguaje discrimina y aclara las cosas, pero simultáneamente divide y crea oposición.

Podríamos recordar la figura del mago en el Tarot que con el lenguaje crea la ilusión del mundo, de uno mismo.

- No se trata de imponer nada, ni de comunicar nuestra ideología, ni de mostrar nuestro ego.

No es lo que dice el haiku sino lo que no dice. Algo que va más allá de la conciencia simbólica.

Su comunicación es invisible, sutil.

- El haiku es breve porque quiere escapar

de las trampas discursivas.

luna llena otoño

rodeando lago

noche toda

diferente a:

luna llena de otoño

he vagado toda la noche

alrededor del lago.

- No hay antes y después, apenas hay verbos, es una meditación del instante donde uno debe desaparecer.

- Matsuo Basho (1644-1694), se educó como samurai. Después, en Kyoto estudió clásicos chinos y japoneses.

En 1681 conoció al maestro zen Bucho.
Basho, significa plátano.

Hace del haiku la expresión de su iluminación.

Decía: Los versos de algunos poetas están excesivamente elaborados y pierden la anturalidad que procede del corazón. Lo que viene del corazón es bueno, la retórica es innecesaria.

El valor del haiku es corregir la utilización de las palabras ordinarias. No

debemos tratar las cosas descuidadamente.

- La sucesión de las estaciones eran el ritmo de su respiración.

La naturaleza era un verdadero maestro viviente.

- Un discípulo compuso este haiku:

Libélulas rojas

quítales las alas

y serán vainas de pimienta.

Basho respondió: No, de este modo has matado a las libélulas. Di más bien:

vainas de pimienta

añádeles alas

y serán libélulas

Para vivificar la naturaleza y no destruirla.

- La poesía de Bashó se centra en el amor y en lo cotidiano. Él mismo decía sin experimentar frío y hambre, la verdadera

poesía era imposible.

Su vida estuvo marcada por la pobreza buscada intencionalmente y por las numerables peregrinaciones a lo largo del Japón.

- Decía que el poeta debía abandonar sus actitudes personales. Así la vanidad del poeta no debía manifestarse. No componer un poema impulsado por su ambición.

- No he escrito ningún verso en mi vida que no sea mi poema de despedida.

Habiendo enfermado en el camino,

mis sueños

merodean por páramos yermos

Julián Peragón

- El elogio de la sombra. Tanizaki. Ed. Siruela

- Haiku de las cuatro estaciones. Matsuo Basho. Miraguano ediciones

- Cincuenta haikus. Issa Kobayashi. Poesía Hiperión

- Wabi Sabi para artistas, diseñadores, poetas y filósofos. Leonard Koren. Ed.

Hipotesi-Renart

- El libro del té. Okakura Kazuko. Alta-Fulla
-
-

ADN y emociones

A continuación tres asombrosos experimentos con el ADN que prueban las cualidades de autosanación del mismo en consonancia con los sentimientos de la persona, como fue reportado recientemente por Gregg Braden en su programa titulado Sanando Corazones / Sanando Naciones: La Ciencia de La paz y el Poder de La Plegaria. Gregg Braden empezó como científico e ingeniero antes de que se formulara las grandes preguntas.

EXPERIMENTO 1

El primer experimento fue realizado por el Dr. Vladimir Poponin un biólogo cuántico. En este experimento se comenzó por vaciar un recipiente (es decir se creó un vacío en su interior) y luego lo único que se dejó dentro fueron fotones (partículas de luz). Se midió la distribución de estos fotones y se encontró que estaban distribuidas aleatoriamente dentro del recipiente. Este era el resultado esperado.

Entonces se colocó dentro del recipiente una muestra de ADN y la localización de los fotones se midió de nuevo. En esta ocasión los fotones se ORGANIZARON EN LÍNEA junto al ADN. En otras palabras el ADN físico produjo un efecto en los no físicos fotones.

Después de esto la muestra de ADN fue removida del recipiente y la distribución de los fotones fue nuevamente medida. Los fotones PERMANECIERON ORDENADOS y alineados en donde había estado el ADN. ¿A que están conectadas las partículas de luz?

Gregg Braden dice que estamos impelidos a aceptar la posibilidad de que existe un NUEVO campo de energía y que el ADN se está comunicando con los fotones por medio de este campo.

EXPERIMENTO 2

Este experimento fue llevado a cabo por los militares. Se recogió una muestra de leucocitos (células sanguíneas blancas) de un número de donantes. Estas muestras se colocaron en una habitación equipada con un equipo de medición de los cambios eléctricos. En este experimento el donante era colocado en una habitación y sometido a estímulos emocionales consistentes en video clips que generaban emociones en el donante. El ADN era colocado en un lugar diferente al del donante, pero en el mismo edificio. Ambos donante y su ADN eran monitoreados y cuando el donante mostraba sus altos y bajos emocionales (medidos en ondas eléctricas) el ADN expresó RESPUESTAS IDÉNTICAS Y AL MISMO TIEMPO. No hubo lapso y tiempo retraso de transmisión. Los altos

y bajos del ADN COINCIDIERON EXACTAMENTE con los altos y bajos del donante.

Los militares querían saber cuán lejos podían separar al donante de su ADN y continuar observando ese efecto. Ellos pararon de hacer pruebas al llegar a una separación de 80 Kilómetros entre el ADN y su donante y continuaron teniendo el MISMO resultado. Sin lapso y sin retraso de transmisión.

El ADN y el donante tuvieron las mismas respuestas al mismo tiempo. ¿Qué significa esto? Gregg Braden dice que esto significa que las células vivas se reconocen por una forma de energía no reconocida con anterioridad. Esta energía no se ve afectada ni por la distancia ni por el tiempo. Esta no es una forma de energía localizada, es una energía que existe en todas partes y todo el tiempo.

EXPERIMENTO 3

El tercer experimento fue realizado por el Instituto Heart Math y el documento que lo soporta tiene este título: Efectos locales y no locales de frecuencias coherentes del corazón y cambios en la conformación del ADN (No se fijen en el título, la información es increíble)

Este experimento se relaciona directamente con la situación con el ántrax. En este experimento se tomó el ADN de placenta humana (la forma más prístina de ADN) y fue colocado en un recipiente donde se podía medir los cambios del mismo. Se distribuyeron 28 muestras en tubos de ensayo al mismo número de investigadores

previamente entrenados. Cada investigador había sido entrenado a generar y SENTIR sentimientos, y cada uno de ellos podían tener fuertes emociones.

Lo que se descubrió fue que el ADN CAMBIO DE FORMA de acuerdo a los sentimientos de los investigadores.

1. Cuando los investigadores sintieron gratitud, amor y aprecio, al ADN respondió RELAJÁNDOSE y sus filamentos estirándose. El ADN se hizo más largo.

2. Cuando los investigadores SINTIERON rabia, miedo o estrés, el ADN respondió APRETÁNDOSE. Se hizo más corto y APAGÓ muchos de los códigos. ¿Alguna vez se han sentido descargados por emociones negativas? ahora saben porque sus cuerpos también se descargan. Los códigos del ADN se conectaron de nuevo cuando los investigadores tuvieron sentimientos de amor, alegría, gratitud y aprecio.

Este experimento fue posteriormente aplicado a pacientes con VIH positivos. Ellos descubrieron que los sentimientos de amor, gratitud y aprecio crearon 300.000 veces mayor RESPUESTA INMUNE que la que tuvieron sin ellos. Así que aquí tenemos una respuesta que nos puede ayudar a permanecer con salud, sin importar cuan dañino sea el virus o la bacteria que este flotando alrededor. Manteniendo los sentimientos de alegría, amor, gratitud y aprecio.

Estos cambios emocionales fueron más allá de ser efectos electromagnéticos. Los individuos entrenados para sentir amor profundo fueron capaces de cambiar la forma de su ADN. Gregg Braden dice que esto

ilustra una nueva forma de energía que conecta toda la creación. Esta energía parece ser una RED TEJIDA ESTRECHAMENTE que conecta toda la materia. Esencialmente podemos influenciar esa red de creación por medio de nuestra VIBRACIÓN.

RESUMEN:

¿Que tiene que ver los resultados de estos experimentos con nuestra situación presente? Esta es la ciencia que nos permite escoger una línea de tiempo que nos permite estar a salvo, no importa lo que pase. Como Gregg explica en su libro El Efecto de Isaías, básicamente el tiempo no es solo lineal (pasado, presente y futuro) sino también profundidad. La profundidad del tiempo consiste en todas las líneas de tiempo y de oración que puedan ser pronunciadas o que existan. Esencialmente, sus oraciones ya han sido respondidas. Simplemente activamos la que estamos viviendo por medio de nuestros SENTIMIENTOS.

ASÍ es como creamos nuestra realidad, al escogerla con nuestros sentimientos. Nuestros sentimientos están activando la línea de tiempo por medio de la red de creación, que conecta la energía y materia del universo.

Recuerda que la ley del Universo es que atraemos aquello en lo que nos enfocamos. Si te enfocas en temer cualquier cosa sea la que venga, estas enviando un fuerte mensaje al Universo para que te envíe aquello a lo que le temes. En cambio si te puedes mantener con sentimientos de alegría, amor, aprecio o gratitud y

enfocarte en traer mas de eso a tu vida automáticamente vas a evadir lo negativo.

Estarías escogiendo una LINEA DE TIEMPO diferente con estos sentimientos.

Pueden prevenir el contagiarse de ántrax o cualquier otra gripe o virus, permaneciendo en estos sentimientos positivos que mantiene un sistema inmune extraordinariamente fuerte.

Así que esta es una protección para lo que venga: Busca algo por lo cual estar alegre todos los días, cada hora si es posible, momento a momento, aunque sea unos pocos minutos. Esta es la más fácil y mejor de las protecciones que puedes tener.

Gregg Braden es el autor de The Isaiah Effect and Awakening to the Zero Point y Despertando al Punto Cero)

Entrevista a Desikachar

El sentido de la palabra Viniyoga

Un grupo de profesores entrevista a T.K.V. Desikachar con ocasión del Seminario que tuvo lugar en Barcelona. El objetivo fue aclarar el concepto VINIYOGA, ya que a veces se interpreta como un yoga especial, o un yoga perteneciente a un grupo

determinado de practicantes.

P. A veces vienen personas diciendo que enseñamos VINIYOGA y desean practicarlo. Si nos preguntan qué es en realidad Viniyoga, cómo podemos responder a esta pregunta ya que desean saber cuales son sus características. ¿Es una palabra mal usada?. ¿Qué estamos enseñando y cómo podemos denominar este trabajo?

T.K.V. DESIKACHAR. En ciencia hay lo que se llama física aplicada, química aplicada, matemática aplicada... La palabra VINIYOGA es sinónimo de "aplicar". Si estudio y digo que estoy estudiando aplicando, no quiere decir nada. Si estudio física está muy claro que estoy estudiando física y no química. Si estudio física aplicada significa que estoy aplicando los principios de la física para un propósito particular. Por ejemplo, mi hija está estudiando física aplicada. Le pregunté cual es su especialidad y me dijo que está aplicando los principios de la física a los aparatos del láser. Estamos aplicando los conceptos de la física para construir una estructura, para dibujar un puente, para los ordenadores...

VINIYOGA tiene que ver con el concepto de aplicar. Es un adjetivo, no un sustantivo. No es posible explicar VINIYOGA, sino solo cómo enseñamos el yoga. Aplicamos el yoga según lo que la persona necesite, respetando su propia cultura. Esto es lo que se llama el yoga aplicado: El Viniyoga del yoga.

Si hablamos de física pura, una teoría, es universal pero se usa de manera diferente para diferentes situaciones. Es como cocinar. El mismo arroz se puede cocinar de

distintas maneras: arroz con leche o pan utilizando arroz. En la India cocinamos "dosa", unas galletas de arroz. En Japón con el arroz preparan una bebida, el "saki". Es aplicar el arroz a distintas situaciones.

P. Entonces, no es ajustado decir que enseñamos VINIYOGA?

D.No enseñamos VINIYOGA sino que enseñamos reconociendo la cultura y las necesidades de la persona. Esto es lo que es particular y único en la manera en que enseñamos. A veces se enseña el yoga de manera Standard, igual para todo el mundo. Todos hacen la misma postura, la misma meditación, el mismo pranayama. Los Yoga-Sutra siempre han dicho que debemos enseñar de acuerdo con las necesidades de la persona. También la meditación debe ser enseñada de acuerdo con las capacidades y posibilidades personales; "tasya bhumisu viniyogah": aplicar la meditación de acuerdo con el nivel y las necesidades de cada uno. No enseñen lo mismo a todo el mundo. Este es el sentido de la palabra Viniyoga: aplicarla respetando. La misma palabra significa precisamente esto.

Esto también se considera en los rituales indios. Hay un canto apropiado para el nacimiento de un niño y se hace de una cierta manera; Esto es VINIYOGA del canto aplicado al nacimiento del niño. Pero cuando muere alguien se recita el mismo canto de manera distinta; este es el VINIYOGA del canto para una defunción.

Esta idea de aplicar el yoga no es un estilo de yoga sino la idea de adaptar, que se usa tanto en los rituales como en la

enseñanza del yoga. Tenemos un mantra que es Hari Om. Cuando empezamos el canto védico lo cantamos de una manera especial. El mismo mantra se repite al final del canto de otra manera. El mismo mantra se aplica al principio para mostrar reverencia y al final del canto la nota sube para rendir homenaje al Señor. Hay otro mantra sánscrito que se aplica para limpiar nuestro organismo. Entonces lo decimos aún distinto... y el mismo mantra si lo queremos usar como protección, lo decimos diferente. Así pues, el mismo mantra se pronuncia de una cierta manera para limpiar y de otra manera como protección.

Esta idea de protección es para todo, para la comida, para la meditación, para los rituales, para ceremonias... hasta para la ropa.

Nosotros vestimos un cordón sagrado para adorar a los dioses y lo colocamos en el lado izquierdo, pero si queremos honrar a un difunto lo ponemos en el lado derecho. Es decir, el mismo símbolo cambia si se adora a una divinidad o el ritual es para un difunto. Esto es la aplicación de un ritual para distintas ocasiones.

Cuando ofrecemos agua a un espíritu sagrado, ponemos agua en la mano para que vaya de la palma hacia los dedos y mirando hacia el este; la misma agua cuando se ofrece a los difuntos, la ponemos en dirección al pulgar y hacia el sur. Esto es lo que se llama la aplicación de la ofrenda: para Dios hacia el este y para un difunto hacia el sur. Esto es lo que es VINIYOGA: ni yoga, ni monopolio del yoga.

P. ¿Tiene algo que ver el yoga con la carrera que Vd. Estudió, ingeniero?

D. Cuando fui a estudiar ingeniero, primero me enseñaron física, química, matemática; éstos fueron los fundamentos, pero esto no va a ayudarme para ejercer de ingeniero. Después me enseñaron cómo aplicar estos principios para distintas construcciones, creando diferentes modelos. Esto es lo que se llama la aplicación de la física: primero debe conocerse la física. De manera similar se necesita conocer ciertas técnicas de posturas, respiración, meditación... Es necesario saber que debemos subir los brazos al inspirar, bajarlos al espirar, etc. El próximo paso es saber cómo usar este principio para ayudar a ciertas personas, y si alguien no puede sentarse con las piernas cruzadas, en "padmasana" porque existen dificultades en una pierna, ¿cómo vamos a ayudarlo a sentarse?. Si se fuerza en sentarse en el suelo va a dañarse en las rodillas y en la espalda. Esto no es aplicar. Debemos observar para saber si el problema viene del tobillo, de la rodilla o de la cadera. Cuando sabemos si el problema es de la cadera debemos enseñar algunas posturas para ayudar a flexibilizar la cadera. Si el problema está en las rodillas o en los tobillos, en este caso vamos a enseñar algo para flexibilizar las rodillas o los tobillos.

Si queremos construir una gran casa pero el terreno es rocoso, para construir los cimientos, debe adaptarse el sistema a la dureza de la piedra. Supongamos que queremos construir la misma casa en un lugar donde no hay piedra pero el suelo es de barro, debemos estar seguros de que los fundamentos sean distintos. Debemos ver

cuál es la fuerza o estabilidad del barro y si construimos lo mismo que en el caso de las piedras y llueve, el barro y el agua harán que el edificio ceda. Si hay demasiado sol el barro se abrirá y se producirán grietas en las paredes de la casa. La física dice que si queremos hacer una buena construcción debemos tener un buen soporte que debe ser estable. ¿Cómo estabilizar este soporte? . Con las piedras hay que utilizar una tecnología, con el barro otra tecnología. En Japón hay terremotos y hay que hacer los cimientos de manera distinta teniendo en cuenta esto.

De la misma manera hay que hacer una formación en la cual se enseñen y respeten los puntos fuertes y débiles de la persona. Quienes tienen más experiencia deben tratar de ayudar a quienes tienen menos. Esto es algo que falta a veces en la formación de yoga.

Antiguamente nos enseñaban cuando éramos muy jóvenes, desde los 9 o 10 años y en la India estábamos acostumbrados a sentarnos en el suelo, cuando vamos al lavabo también lo hacemos agachados, la flexión hacia delante nos es pues muy fácil. Actualmente hay personas de muy distintas edades y culturas que están practicando en todo el mundo, pero no sólo hay rocas: hay rocas, barro, terremotos, muchos aspectos diferentes y debemos enseñar teniendo en cuenta esto.

Cuando terminé la carrera de ingeniero estuve practicando un año durante el cual, personas con más experiencia nos corregían y luego teníamos un examen que consistía en solucionar un problema. Si habíamos comprendido el problema nos daban el diploma y si no, debíamos volver a empezar. En la educación antigua el maestro estaba

siempre con el alumno y el alumno podía ir siempre al maestro. Ahora tenemos que respetar el cambio, pero con una persona que tiene mucha tensión en el cuello por ejemplo, ¿cómo podemos hacer que practique las posturas sobre la cabeza?

Tengo un amigo fisioterapeuta que vive en Nueva York y trata a unas 80 personas que necesitan fisioterapia, a causa de que practican yoga o incluso lo enseñan. Es Lesly y ha escrito un artículo sobre esto en el New York Times. Hay personas que incluso han ido al abogado a causa de los problemas causados por el yoga. Esto me da miedo. Aunque en América es fácil acudir a un abogado.

P. Muchas veces la enseñanza del yoga en Occidente se da a un grupo, y a veces no es fácil que la persona comprenda la conveniencia de la clase individualizada. ¿Cómo se puede realizar una cierta individualización en una clase de grupo?

D. En el grupo que hoy practicaba había personas que no podían hacer la flexión hacia delante. Les observaba y algunas mostraban una gran tensión. ¡Y era tan sencillo lo que les propuse!. Si ésta es la situación en cosas tan sencillas, ¿cómo sucederá cuando se trate de posturas y pranayama más difíciles? Y en la meditación hay algo más; en la meditación a veces surgen emociones sin que uno lo espere y a veces la mente llega a estar muy tensa. Por lo tanto en esto es muy importante tener un guía. Por esto cuando yo enseñé meditación no la enseñé cuando la persona ha venido a verme y me la pide el primer día. Debo conocerla. Tampoco le enseñé el último día,

cuando se va a ir sino que lo hago 15 días antes y le observo durante unos días, e incluso así algunas veces ha habido problemas. Como Marta sabe, en el Mandiran cada profesor tiene un guía durante la formación y, como mínimo, cada 2 semanas van al guía durante este periodo. Cuando terminan los 2 años, se les pide que observen las clases privadas, el profesor comunica con los alumnos y ven qué tipo de enseñanza se da a las distintas personas y entonces ellos mismos dan clase. La persona con más experiencia observa, y si tienen algún problema, todavía pueden consultar a alguien con más experiencia. Finalmente siempre pueden venir a verme a mí. Así pues, siempre hay una relación con el maestro porque necesitan tener experiencia de los beneficios que acompañan el yoga. Sino es que no tienen suficiente convicción para poder transmitirlo a los demás.

Pero también debo decir que no creo que el modelo indio funcione aquí ya que en la India hay mucha fe en el maestro. Por lo tanto aquí hay que dar más explicaciones sobre el cuerpo, las emociones o la mente que en la India.

P. Si para alguien existen dudas sobre el significado real de la palabra Viniyoga, ¿cómo debemos explicarlo?.

D. Enseñar a todo el mundo lo mismo y llamarlo Viniyoga no es justo. En Australia alguien dice que Viniyoga es levantar los brazos doblando los codos. El mismo profesor que enseña Viniyoga con los codos así, el próximo día enseña diciendo: “estiren los codos” (las manos hasta arriba

con los brazos estirados). ¡Qué tontería!.

Un día en Australia demostré un postura, mi esposa estaba allí: suban los brazos dije, manténganlos estirados, arqueen la espalda y, cuando espiren en Ujjayi, dóblense. Un chico de 16 años me dijo que yo estaba enseñando Astanga-Yoga y me preguntó si había ido a Mysore para estudiar esta técnica. Hay que reconocer que existe un abuso de la palabra. No está definida y se abusa de ella.

P. Cada vez hay más personas que vienen al yoga presentando malestar psicológico. Hay una búsqueda en esta dirección. Me pregunto dónde están los límites de la aplicación y si existen estos límites.

D. A veces la persona viene con confianza. Quizá no puedo ayudarla, pero sí apoyarla. Una Sra. que tenía mucha fe en mí, tenía un quiste en el pecho y no quería ir al médico porque pensaba que su profesor de yoga la curaría, y su esposo me la trajo. Yo le dije: ¿Vd. Tiene confianza en mí?.

-Si, por esto estoy aquí.

-¿Hará lo que le diga que haga?.

-Si vaya al médico que le haga un biopsia y mientras, voy a rezar por vd.

Fue a hacerse la biopsia y el médico le dijo que estaba muy relajada aunque generalmente en estas ocasiones las personas tienen miedo. Ella le dijo que estaba relajada porque su maestro de yoga estaba rezando por ella. Entonces en cada etapa le di un soporte y el médico estaba

sorprendido de la velocidad con que se recuperó. Podemos pues dar soporte, pero no podemos hacer creer que vamos a curar el cáncer.

Hace poco tuve una entrevista con un médico. Me preguntó cómo funcionaba el yoga, le expliqué que el yoga cambia el estado de la mente, y una mente en mejor situación, quiere decir que la persona se cura más rápidamente. Utilizamos diferentes medios para mejorar el estado mental. Generalmente la idea es que a una buena mente le corresponde un cuerpo sano (good mind, good body) y a una mente con dificultades le corresponde un cuerpo no sano. A esta Sra. le hablé de Dios porque cree en Dios y ahora está mejor. A otra persona que tenga sentimientos negativos sobre la institución católica tengo que hablar de manera diferente. Esto es lo único que podemos hacer. Es una mentira decir que esta postura va a curar esta enfermedad y que tal pranayama va a curar tal otra.

El Yoga-Sutra dice que cuando una persona está enferma, si afecta a la mente, se manifiestan 4 síntomas: dolor emocional, pensamientos negativos, cambio en la manera de respirar y algunos síntomas en el cuerpo. Toda técnica que ayude a reducir esto, si reduce la agitación en la mente, es una buena terapia. (Y.S. I, 32).

El Yoga-Sutra es muy pragmático sobre esto y no hay que engañarse. Es triste que muchos libros de yoga digan que van a curar ésta o aquella enfermedad sin conocer al paciente.

P. Para dar este soporte a la persona, escucharle y comprenderle, ¿qué tipo de formación cree que debería tener el profesor de yoga?

D. La persona que está haciendo este tipo de trabajo debe ser guiada.

Entrevista a Claudio Naranjo

El hombre de hoy sigue siendo un esclavo

A sus 76 años, el psiquiatra chileno Claudio Naranjo es considerado como uno de los maestros contemporáneos en vida. Profesor de una docena de prestigiosas universidades de todo el mundo y doctor honoris causa por la italiana de Udine, es autor entre otros ensayos, de Carácter y neurosis y Cambiar la educación para cambiar el mundo. También es el fundador del programa (SAT), orientado a promover el autoconocimiento y el desarrollo personal, integrando herramientas y disciplinas occidentales y orientales. Naranjo ha sido invitado recientemente por Esade para reflexionar sobre cómo impulsar una formación más humanista como respuesta a la deshumanización de las empresas y de la sociedad.

Pregunta. ¿Cómo es posible que se

deshumanicen los seres humanos?

Respuesta. Cada ser humano cuenta con dos fuerzas antagónicas en su interior. Uno es el falso yo, más conocido como ego o personalidad, relacionado con la ignorancia, la inconsciencia, el egocentrismo, la insatisfacción y el miedo. El otro es el verdadero yo, nuestra verdadera esencia y que está conectado con la sabiduría, la consciencia, el bienestar y el amor incondicional. Cualquier persona que no esté en contacto con su esencia está en vías de deshumanizarse, pues poco a poco va olvidando y marginando sus verdaderos valores, lo que repercute en su forma de pensar, vivir y relacionarse con los demás.

Pregunta. ¿Cómo se sabe que una persona vive identificada con su ego?

Respuesta. Es fácil: en primer lugar porque a pesar de hacer y tener de todo siente un vacío en su interior, como si le faltara algo esencial para vivir en paz. De tanto dolor acumulado, finalmente se desconecta de su verdadera humanidad. Desde el ego, las personas actúan movidas por el miedo y la necesidad de supervivencia física y emocional. Su objetivo es conseguir que la realidad se adapte a sus deseos, necesidades y expectativas egoístas, lo que les lleva a vivir una vida marcada por el sinsentido, el malestar y la necesidad constante de evasión y narcotización de sí mismos.

Pregunta. ¿Por qué prevalece la deshumanización de las empresas y de la

sociedad?

Respuesta. Porque llevamos muchas décadas condicionando a los seres humanos con falsas creencias sobre quiénes son y cuál es su relación con el mundo. Debido a la ignorancia ha prevalecido el ego, desde el que se ha construido una sociedad, competitiva, agresiva, avariciosa, superficial, insatisfecha, vacía y ambiciosa, que a su vez sigue condicionando a las nuevas generaciones para preservar el establishment.

Pregunta. ¿A qué se refiere?

Respuesta. El mundo se ha convertido en un negocio en manos de las grandes corporaciones. Debido al sistema monetario, todas las instituciones funcionan bajo un mismo principio creador «Su propia supervivencia». Tanto los gobiernos como las entidades financieras, las empresas y las instituciones religiosas que tanto influencia tienen en la sociedad, están orientadas a optimizar sus recursos para tener el mayor lucro posible. El bienestar de la humanidad y del medio ambiente les trae sin cuidado porque no es rentable.

Pregunta ¿De ahí la dificultad de tener verdaderos líderes humanistas...

Respuesta. Exacto, a la maquinaria del sistema monetario sólo le interesa que las cosas sigan como están, incluyendo los 40 conflictos armados existentes hoy y que tanto dinero generan a la industria armamentística mundial, Por eso, líderes

como los hermanos Kennedy, Gandhi, Luther King y tantos otros fueron asesinados, Los que tienen el poder tan sólo están interesados en continuar teniéndolo, y para eso necesitan seguir esclavizando a los pueblos por medio de la deuda y los intereses bancarios que impiden que la humanidad salga de este círculo vicioso.

Pregunta. ¿ y cuál es su propuesta ?

Respuesta. Un cambio radical en le proceso de formación humano. Ahora prevalece el condicionamiento egoico, que provoca que el hombre siga siendo un esclavo. En cambio, una educación basada en nuestra verdadera naturaleza potencia el desarrollo de nuestra conciencia, lo que nos libera de las falsas creencias acumuladas por el ego y que tanto limitan nuestra existencia. La crisis económica tan sólo pone de manifiesto nuestra crisis de conciencia. Es un indicador de que algo está funcionando muy mal.

Pregunta ¿Usted suele hablar de «la búsqueda de la verdad»...

Respuesta. Todos los grandes sabios de la humanidad, como Buda, Lao Tse, Jesucristo o Sócrates, han dicho lo mismo: el sentido de la vida es aprender a trascender nuestro egoísmo y egocentrismo para que podamos ver a los demás y al medio ambiente que nos rodea como parte de nosotros mismos. No existe la fragmentación, sólo la unidad: todos somos uno. Buscar la verdad implica cuestionar el condicionamiento sociocultural recibido para recuperar el

contacto con nuestra verdadera naturaleza. No es ningún síntoma de inteligencia adaptarse a una sociedad como la actual, profundamente enferma. El líder que las empresas necesitan para mejorar la realidad debe ser, ante todo, un hombre consciente, libre y sabio.

Publicado en el diario el País, sección de Economía, el domingo 15 de febrero del 2009.

Entrevista a José Luis Sampedro

Una conversación sobre la crisis

Carlos Taibo. Vamos a ver cómo sale este experimento porque esto de hablar, o dialogar, en voz alta delante de tanta gente no es particularmente cómodo. En las últimas semanas he pasado varias veces por la misma situación: la de que me invitasen a hablar sobre las materias más dispares para que después, en el coloquio, todo el mundo se refiriese, cómo no, a la crisis que padecemos. En este caso no vamos a recurrir a ningún subterfugio: creo que vamos a hablar directamente de esa crisis.

Bueno, yo introduzco el diálogo de la siguiente manera. Hace unas semanas se ha publicado en Francia un libro en cuyo título el autor pone una singular atención

en subrayar que la crisis en la que acabamos de adentrarnos recuerda poderosamente a la de 1929. A buen seguro que cuando echa mano de tal argumento está avisándonos sobre la hondura, sobre la gravedad, de la situación. No olviden que al fin y al cabo la crisis de 1929 estuvo en el origen de la consolidación de los fascismos en el decenio posterior y, si así lo quieren, sirvió también para propiciar lo que fue, después, la segunda guerra mundial.

Yo tengo, sin embargo, la impresión de que el análisis se queda corto. ¿Por qué? Por dos razones. La primera: porque nos enfrentamos, aunque a menudo se olvide, a una crisis al menos triple. La crisis del capitalismo global, con su dimensión especulativa y desreguladora, en primer lugar.

La crisis vinculada con un proceso abierto, el cambio climático, cuyas consecuencias en modo alguno van a ser saludables, en segundo término. Y en fin, y en tercer y último lugar, la crisis que nace del encarecimiento inevitable de las materias primas energéticas. Si cada de esas tres crisis por separado es suficientemente grave, mucho me temo que la combinación de las tres resulta singularmente explosiva.

Doy cuenta de una segunda diferencia con el escenario propio de 1929. Entonces las políticas socialdemócratas tradicionales, keynesianas, de un Estado que interviene en la economía para tirar de la demanda servían para la lógica del capitalismo. Me temo que hoy, hablando en serio, no sirven. ¿Por qué? Porque nos topamos con un problema gravísimo como es el de los límites medioambientales del planeta.

Cuando el presidente español, José Luis Rodríguez Zapatero, señala que una de las respuestas centrales a lo que ocurre es la que pasa por la obra pública en infraestructuras ferroviarias y de carreteras está olvidando el escenario que se avecina. ¿Quién va a poder utilizar, dentro de diez años, esas autovías de nueva construcción cuando el litro de gasolina cueste ocho, diez o doce euros? Me temo que esto nos obliga a ser infinitamente cautos en los ejercicios de optimismo y a buscar tal vez procedimientos radicales de reordenación de nuestras sociedades que ya anuncio, y con certeza José Luis y yo vamos a hablar de esto, pasan por el decrecimiento de la producción y del consumo.

José Luis Sampedro. Muchas gracias. Tampoco creo que yo que sea tan parecida la crisis de hoy a la de 1929. Voy a dar otra visión que coincide en definitiva con la de Carlos, y no con la del libro que has mencionado. Con la autoridad que me da el haber sido casi testigo presencial de la crisis de 1929. La verdad es que algunas ventajas debía tener la vejez.

Yo en 1929 tenía doce años. Naturalmente no puedo hablar con conocimiento completo de la crisis de aquel entonces. Pero es que la crisis duró hasta 1933 o 1934, y tuvo otras consecuencias. Recuerdo perfectamente las fotografías de los parados norteamericanos. Los hombres con sus platillos para conseguir unas habichuelas y comer. Yo vivía la preocupación que había entonces por aquellos problemas. Todo esto –ya lo sé– no me da autoridad. Pero lo que he leído, y lo que he vivido después, me da alguna. La experiencia vital no se

sustituye fácilmente por los libros.

Haré un diagnóstico contrastado de las dos crisis. La gran diferencia entre una y otra es que la de 1929 –que por cierto no empezó en Estados Unidos, sino que empezó en Austria: lo primero que cayó fue una institución austriaca, y de allí se propagó a un banco norteamericano, y ésa fue la gota de agua que desbordó las cosas, aunque esto hoy sea anecdótico– para mí fue una crisis de euforia, una crisis de juventud, propia de un país joven, una crisis de entusiasmo como el que se vivía en aquel entonces. Mientras que la crisis de ahora es una crisis de la vejez, de la decrepitud y del miedo. Trataré de justificar esto.

Quisiera hacerles vivir un poco lo que sí viví entonces, que fueron los felices años veinte. Los felices años veinte, un espíritu, una manera de vivir en Europa –incluso en la Europa medio destruida por la guerra–, de admiración hacia Estados Unidos. De Estados Unidos venía una idea de juventud, de ímpetu, de ir a por todas, de ganarlo todo fácilmente. Nosotros los chiquillos jugábamos a los vaqueros, y jugábamos con admiración. Entre las chicas se pusieron de moda los gorritos blancos de los marines norteamericanos, ésos que parecen una sopera puesta para arriba. Los llevaba todo el mundo. Y el jazz, y el charleston, y los negros, y Joséphine Baker en París.

Todo ello era una especie de irradiación tremenda de un país que acababa de sentirse ganador de una guerra, que acababa de sentir que entraba en el mundo al mismo tiempo que, claro, no entraba, porque, a pesar de que la Sociedad de Naciones fue una inspiración wilsoniana, norteamericana,

luego Estados Unidos se automarginó de ella. Pero fue una explosión, una seguridad de que podían hacer lo que querían, porque el mundo era suyo. Y los cronistas de la época cuentan que, una vez verificada la crisis, si es verdad que hubo algún banquero que se tiró por un balcón y se suicidó, también es verdad que en aquel tiempo hasta los botones de los bancos compraban acciones. Se enteraban de que tal compañía convenía, y se compraba y se vendía alegremente, creyendo que todo podía ocurrir y que no pasaba nada. Era una crisis de eso, de inconsciencia, de inconsciencia adolescente.

Ahora estamos ante la crisis de un sistema que se siente amenazado. Porque el país más fuerte del mundo, el país que tiene el ejército más poderoso de todos, el país que se cree el emperador del mundo, tiene miedo. La gente en Estados Unidos tiene miedo. Todo les preocupa. La prueba es que renuncian a la libertad a cambio de que se les prometa seguridad, que además nadie les garantiza. Están dispuestos a ceder lo que sea con tal de conseguir seguridad.

Trataré de justificar esta tarde esta visión, porque es la que nos ilustra sobre el fondo profundo de la cuestión. Sobre lo que ha pasado desde 1929 hasta ahora. Casi un siglo, pero un siglo definitivo, un siglo importantísimo. Eso me parece fundamental. Luego podremos entrar en los detalles, pero a mí esto me parece que hay que verlo desde esta perspectiva. Si no comprendemos el momento histórico en que se encuentra la parábola de la vida del sistema capitalista occidental no comprenderemos nada. Creeremos que la crisis es algo que se puede arreglar. Y,

efectivamente, la crisis se reparará: se le pondrán algunos parches y se arreglarán algunas cosas. Por cierto, noten ustedes con qué facilidad ha surgido dinero de debajo de las piedras, cientos de miles de millones, para ayudar a los bancos culpables del problema. Si se hubiera pedido para curar el SIDA en África o para educación no hubiera salido un millón de pesetas ni siquiera con treinta comités internacionales. Eso demuestra en qué situación del ciclo vital –porque las sociedades tienen su ciclo vital, y nacen, crecen y se hunden– estamos para comprender la transcendencia de la crisis.

Carlos Taibo. Llevas razón –creo–, desafortunadamente, en todo lo que has dicho. Si no estoy equivocado, la suma que el gobierno norteamericano ha asignado para rescatar a esas instituciones financieras es el doble de lo que el Programa de Naciones Unidas para el Desarrollo se proponía recaudar en diez años para encarar la resolución de los problemas más graves en materia de sanidad, educación, alimentación y agua. Subrayo: lo que el PNUD se proponía recaudar en diez años.

Creo que tiene sentido que reflexionemos sobre cuál es el significado de fondo de las políticas que el gobierno norteamericano y los gobiernos de los Estados miembros de la Unión Europea han desplegado en las últimas semanas. Alguien podría pensar que esos gobiernos están preocupados por los empleados de esas instituciones financieras; más aún, por quienes hace años contrataron esas hipotecas-basura. Me temo que quien así lo haga está muy equivocado. A nuestros gobiernos les preocupa la solvencia de los

bancos como empresas, y poco o nada más. Esto me induce a pensar que una vez que esas instituciones estén saneadas, dentro de dos o tres años, volverán literalmente a las andadas. Y al respecto me permito proponerles una materia de reflexión que creo que apunta directamente a esa conclusión: no tengo conocimiento de que ni uno solo de los ejecutivos de esas instituciones financieras norteamericanas que han estado al borde de la quiebra haya sido encausado por un juez y corra algún riesgo de acabar en una cárcel. Esto, por sí solo, es un estímulo poderosísimo para que esas gentes vuelvan a hacer exactamente lo que han hecho los últimos años.

Sólo hay algo –me parece– que nos reconforta a muchos en el espectáculo que hemos tenido la oportunidad de observar las últimas semanas. Llevábamos años diciendo que esto iba a suceder. Llevábamos años subrayando que esta apuesta inmoderada que es la globalización capitalista en provecho de la gestación de un paraíso fiscal de escala planetaria –que debe permitir que los capitales, y sólo los capitales, se muevan a sus anchas en todo el globo, arrinconando a los poderes políticos y desentendiéndose por completo de cualquier consideración de cariz humano, social o medioambiental– tenía por fuerza que conducir a un caos de escala general en el que ahora estamos inmersos de manera visible. Creo que a estas alturas ya no tendremos que soportar que digan lo que han dicho tantos durante tantos años: que estábamos equivocados y que permanecíamos ciegos ante las bondades intrínsecas del modelo del capitalismo global.

José Luis Sampedro. Estoy completamente de

acuerdo contigo. Por ejemplo, a mí se me ocurre que se podría hacer una investigación sobre algunos, al menos, de los banqueros que han tomado esas decisiones. No diré que los fusilen, verdad, pero, por ejemplo, no estaría mal inhabilitarlos durante cinco o diez años para el ejercicio de cargos. Porque, si no, estos señores se van y dentro de tres años fundan otro banco. Muchos han perdido dinero, desde luego. Más bien han dejado de ganarlo. Pero, de todas maneras, cuando quieran, vuelven a lo mismo, como dices tú muy bien. El sistema está para eso.

Les voy a contar una anécdota rigurosamente cierta. Cuando en España se implantó hace cincuenta años el plan de estabilización —algunos lo recordarán—, ocurrió que en un año determinado, creo que fue en 1957, bajó la renta nacional, esto es, España produjo un poco menos, lo que no impidió que los bancos ganasen un poco más. Es lo que está pasando ahora: ustedes verán que los bancos, a pesar de la crisis, siguen ganando. Se le hizo entonces una entrevista a un banquero importante en aquellos años, don Pablo Garnica, que era del Banco Español de Crédito, y el periodista le dijo: «Pero bueno, don Pablo, ¿cómo es posible que cuando el país produce menos los bancos, en cambio, ganen más?». Don Pablo Garnica, con la verdad más honesta, respondió candorosamente: «No lo hemos podido evitar». Esto es rigurosamente histórico: «No lo hemos podido evitar».

¿Por qué no pudieron evitarlo?: porque el sistema está para que gane la banca, como en las ruletas de los casinos. El sistema es para eso. ¿Qué quiere decir capitalismo? Que es del capital: pues que gane el

capital. Pero volvamos a lo de la patente de curso de la que disfrutaban estos señores, que permitiré que no les pase nada. En cambio, si un pobre alcalde, queriendo arreglar algo, se pasa un poco de listo, lo embaúlan.

Pero también yo quiero decir algo de cómo durante años se han estado metiendo con quienes pensábamos de otra manera. Los neoliberales decían que éramos unos atrasados y que la libertad es la solución, la libertad del mercado. Bueno, pues no me duelen prendas. Yo publiqué en 2003 –ya que tengo el micrófono voy a hacer publicidad– un libro que se llama El mercado y la globalización, y allí está explicado todo eso. Y lo pueden entender hasta los ministros, si hace falta, ¿verdad? Esta clarísimo: el mercado es indispensable, naturalmente, para cualquier civilización adelantada, porque tenemos que hacer intercambios y el mercado es un centro de distribución. Lo que no es de ninguna manera es un repartidor justo de los bienes. Tampoco es un consejero excelente en materia de inversión: no sirve para decirnos en qué debemos meter dinero hoy para producir beneficios dentro de un año. Porque al mercado lo único que le interesa es la ganancia. Y se dice: sí, pero consigue igualar siempre la oferta y la demanda. Los compradores y los vendedores llega un momento en que se ponen de acuerdo, coinciden en un precio y se ajustan las curvas, como dicen los expertos. Sí, muy bien, pero a lo mejor se ajustan a un precio tal, como se ha dicho más de una vez, que los pobres no pueden comprar la leche a ese precio mientras los ricos la pueden comprar tranquilamente para sus gatos, en tanto los otros no la pueden

comprar para sus hijos.

De modo que el mercado no puede servir de defensa para nada. Y además no es la libertad. Hay un economista, Milton Friedman, que recibió el premio Nobel y que publicó un libro titulado La libertad de elegir. Y la libertad de elegir era el mercado. Bueno: pues vaya usted al mercado sin dinero en el bolsillo y vamos a ver qué elige usted. Esto quiere decir que la libertad la da el dinero que usted lleva, y no el mercado.

De modo que tenemos que defendernos frente a esos neos que lo que hacen es justificar los deseos de los ricos. Otro economista famoso –que por cierto murió, como Friedman, en 2006– fue Galbraith, quien explicó en uno de sus libros que casi todo lo que han escrito los economistas, la mayoría de ellos, en los últimos decenios –escribía esto en la década de 1990– ha sido justamente lo que los ricos querían que se dijera, porque les favorecía. Toda la teoría de los neoliberales es simplemente esto.

Y termino con unas palabras sobre la libertad, de la mano de otra anécdota. Uso las anécdotas porque ayudan fácilmente a comprender. Siempre hay que preguntar: la libertad, ¿para quién? Porque la libertad no es lo mismo para unos que para otros. Un banquero, otra vez un banquero, norteamericano de principios del siglo XX, el banquero Morgan llamó un día al director de su gabinete jurídico y le explicó que quería hacer una operación para quedarse con otro banco, por las buenas o por las malas, y que quería saber qué tenía que hacer. El abogado estudió cuidadosamente la cuestión y regresó para decirle que las

leyes impedían realizar esa operación. Morgan le respondió –fíjense en la frase–: «Oiga, yo no le pago a usted para que me diga lo que puedo o no puedo hacer. Le pago a usted para que me diga cómo puedo hacer lo que quiero hacer». ¿Se dan cuenta de lo que era la libertad para el señor Morgan? En manos del poderoso, la libertad sirve para hacer lo que le dé la gana con los demás. Para poder imponer su voluntad a los demás. Mientras que para el pobre desgraciado la libertad consiste simplemente en que le dejen vivir su propia vida sin reventar a nadie. Es la gran diferencia.

De modo que cuando se habla de libertad conviene recordar que el mercado es libre para el poderoso. Para el que no tiene un duro, no es libre porque no es. Digo esto un poco en desahogo frente a lo que hemos tenido que escuchar de los furibundos, que seguirán pensando lo mismo. Ayer o anteayer aparecía en un periódico un artículo de un diputado del Partido Popular por Cantabria que justificaba todavía la libertad absoluta del mercado. Porque sin éste –decía– no se puede vivir. Pues ahí tiene usted las consecuencias, aunque seguirán haciendo lo mismo. Lo que justifica la esperanza de personas como tú y como yo es que cada vez les será más difícil hacerlo, por las razones que has apuntado al principio. Porque existen otras crisis, porque existen otros condicionamientos y porque existe otra situación internacional. No porque comprendan que no tienen razón y que no deben hacer lo que pueden hacer. No, sino porque no van a poder hacerlo. Sencillamente.

Carlos Taibo. Lo que acabas de decir me

sirve para identificar una de las señales ocultas de la crisis a la que creo debemos prestar atención. Me refiero a la de la crisis como cortina de humo que permite justificar determinado tipo de conductas que en otras condiciones serían bastante más difíciles de defender. ¿En qué estoy pensando?

Tengo la certeza de que muchos empresarios están aprovechando la crisis para deshacerse de trabajadores que desde tiempo atrás pensaban expulsar hacia sus casas. Aunque a buen seguro que en otros casos no es así, hay quien le saca partido a la crisis. Pongo un segundo ejemplo: en las últimas semanas han aparecido noticias que señalan, en labios de portavoces de organizaciones internacionales, cómo la primera víctima de la crisis es el cambio climático o, por decirlo mejor, la lucha contra el cambio climático. Parece que uno está invitado a concluir que antes de la crisis estaban haciendo algo contra el cambio climático... Lo mismo digo de noticias alarmantes que sugieren que entre nosotros muchos ayuntamientos, para tapar los huecos, están utilizando los fondos inicialmente previstos para ayuda al desarrollo. Agrego un cuarto, y último, ejemplo: también el otro día leí en el periódico que un responsable de Naciones Unidas señalaba que la crisis financiera se había llevado consigo los llamados Objetivos del Milenio. De nuevo era la misma ilusión óptica: los Objetivos del Milenio –no nos engañemos– estaban muertos mucho antes de la crisis financiera. Que no iban a ser objeto de satisfacción era una evidencia desde años atrás. Ahora la crisis viene a servir de cobertura para que los gobiernos no cumplan con las obligaciones

que contrajeron en su momento en lo que respecta a la ayuda al desarrollo más elemental.

José Luis Sampedro. Y en lo que respecta a tantas otras cosas. Fíjense ustedes que, aunque luego han querido arreglarlo, los empresarios entre nosotros se han apresurado a decir que había que hacer un paréntesis y facilitar los despidos porque eso –afirmaban– daría la oportunidad para crear nuevos empleos. Eso lo han dicho tranquilamente, aunque luego han querido arreglarlo. Es como el pañuelo rojo del prestidigitador; éste lo agita por el aire para que no veamos lo que hace con la otra mano. Sencillamente. Estoy de acuerdo.

Carlos Taibo. Que nadie diga que no proponemos alternativas, que nos quedamos en una crítica impenitente de los sistemas que padecemos. Vamos a ver. José Luis Sampedro y yo, hace tres años, trabajamos en un libro de conversaciones que en último término es fundamento de ésta que mantenemos hoy. Recuerdo que en una de esas conversaciones José Luis asumió un ejercicio de crítica de muchos de los principios de la disciplina en la que ha trabajado siempre: la economía. En un momento determinado se detuvo y me dijo: «Carlos. Esto que estoy diciendo es un rollo. Vamos a suprimirlo del libro. Que en modo alguno se publique». Yo me empeñé en lo contrario: creo que nuestro primer deber consiste en discutir hipercríticamente los fundamentos materiales de las disciplinas en las que trabajamos. Debo confesar, eso sí, que yo no lo hago mucho, tal vez porque la disciplina en la que supuestamente trabajo, la Ciencia Política, es tan irrelevante que acaso no merece la pena

discutir los presupuestos que maneja.

Pero, y a esto voy, hay un concepto central en la economía que ha acabado por impregnar la visión que el ciudadano tiene de hechos complejos y que estamos obligados a discutir. Me refiero a eso del crecimiento. En la percepción popular el crecimiento es –digámoslo así– una bendición de Dios. Allí donde hay crecimiento –se nos dice– hay cohesión social, se preservan servicios públicos interesantes, el paro no progresa y la igualdad mantiene cotas saludables. Mucho me temo que estamos obligados a discutir, sin embargo, todas estas supersticiones. El crecimiento económico –y esto es el cabo lo que hemos dicho de siempre los críticos de la globalización capitalista– tiene poco que ver con la cohesión social. ¿Alguien piensa en serio que en China hay hoy mayor cohesión social que veinte años atrás? El crecimiento económico se traduce a menudo en agresiones medioambientales tal vez irreversibles, provoca el agotamiento de recursos que ya sabemos no van a estar a disposición de las generaciones venideras y, más allá de todo esto, propicia lo que Clive Hamilton, un autor que José Luis ha leído, ha dado en llamar –creo que con mucho fundamento– un «modo de vida esclavo». ¿A qué se refiere Hamilton? A la idea de que seremos más felices cuantas más horas trabajemos, más dinero ganemos y, sobre todo, más bienes acertemos a consumir.

Este esquema se asienta –creo yo– en tres pilares que estamos invitados a cuestionar radicalmente. El primero es la publicidad, que nos obliga a comprar lo que no necesitamos, e incluso, y a menudo, lo que objetivamente nos repugna. El segundo se

llama, o se llamaba, crédito, que permite obtener los recursos necesarios para adquirir esos bienes aunque a primera vista no dispongamos del dinero. Y el tercero y último asume el nombre de caducidad: bien sabemos que los fabricantes producen bienes que inmediatamente caducan, de tal manera que al poco nos obligan a comprar otros nuevos.

En la literatura sobre el decrecimiento –de esto al fin y al cabo estoy hablando– hay una anécdota, omnipresente, que voy a intentar rescatar porque creo que da en el clavo de muchas de las miserias de nuestras percepciones. Una de las versiones de esa anécdota se halla ambientada en un pueblo de la costa mexicana. Un paisano está, medio adormecido, junto al mar. Un turista norteamericano se le acerca y entablan conversación.

El turista le pregunta:

–»Y usted, ¿a qué se dedica? ¿En qué trabaja?».

El mexicano responde:

–» Soy pescador».

–»¡Vaya, pues debe ser un trabajo muy duro! Trabaja usted muchas horas».

–»Sí, muchas horas», replica el mexicano.

–»¿Cuántas horas trabaja usted al día?».

–»Bueno, trabajo tres o cuatro horitas».

–»Pues no me parece que sean muchas. ¿Y qué hace usted el resto del tiempo?».

–»Vaya. Me levanto tarde. Trabajo tres o

cuatro horitas, juego un rato con mis hijos, duermo la siesta con mi mujer y luego, al atardecer, salgo con los amigos a tomar unas cervezas y a tocar la guitarra».

El turista norteamericano reacciona inmediatamente de forma airada y responde:

—»Pero hombre, ¿cómo es usted así?».

—»¿Qué quiere decir?».

—»¿Por qué no trabaja usted más horas?».

—»¿Y para qué?»., responde el mexicano.

—»Porque así al cabo de un par de años podría comprar un barco más grande».

—»¿Y para qué?».

—»Porque un tiempo después podría montar una factoría en este pueblo».

—»¿Y para qué?».

—»Porque luego podría abrir una oficina en el distrito federal».

—»¿Y para qué?».

—»Porque más adelante montaría delegaciones en Estados Unidos y en Europa».

—»¿Y para qué?».

—»Porque las acciones de su empresa cotizarían en bolsa y usted se haría inmensamente rico».

—»¿Y para qué?».

—»Pues para poder jubilarse tranquilamente, venir aquí, levantarse tarde, jugar un rato con sus nietos, dormir la siesta con su

mujer y salir al atardecer a tomarse unas cervezas y a tocar la guitarra con los amigos».

José Luis Sampedro. Como soy más viejo puedo decirte que eso está contado por John dos Passos en Rocinante vuelve al camino. Es exactamente la misma historia con unos arrieros que van con unos mulos por la provincia de Granada. Quiero sumarme a la defensa del decrecimiento. La idea misma de desarrollo económico es una degeneración que forma parte del ciclo vital de Occidente. La degeneración de las ilusiones de la razón a partir de los siglos XV y XVI, que es cuando nace Europa. Si en el siglo XV están los humanistas –no voy a hablar ahora de ello–, el siglo XVI es el de la razón y el XVIII es el de las Luces y la Ilustración. En el XIX de lo que se habla es de progreso, palabra que tiene un sentido más material que el mundo de la Ilustración y las Luces. Pero eso del desarrollo se refiere casi exclusivamente a la economía. El progreso es un visión que apunta al perfeccionamiento general del ser humano: progreso es mucho más que crecimiento. Mientras el progreso es más conocimiento, más sensibilidad, más arte, más ciencia, el desarrollo se acaba quedando en puro desarrollo económico. ¿Por qué? Porque es lo que interesa en una civilización cuyo Dios es el dinero y que ha hecho –como decía Marx, y en eso tenía razón– de todo una mercancía. Y eso nos lleva a poner de manifiesto que efectivamente el proceso actual consiste en tratar de conseguir más y más de la productividad, todo esto que ha citado Carlos.

Aunque ahora la palabra innovación es casi

más importante que la palabra desarrollo. Se habla de innovación como si fuese un gran descubrimiento que nos lo va a resolver todo. Pero no se cae en la cuenta de que la innovación tiene varios filos: hay una innovación productiva y una innovación de conocimiento –de una nueva medicina, de un nuevo material...–, pero hay otra innovación meramente comercial que consiste en cambiar la etiquetita del envase y hacer que el teléfono móvil de hoy tenga un botón más de tal forma que el de ayer quede anticuado. Lo que se trata es de halagar nuestro status social: si yo llego a la oficina con el móvil del año pasado, no soy igual a quienes llegan con el móvil de ahora, que mira que botoncito tiene, se aprieta y toca La Marsellesa. Se inventan estos trucos. Se hace en el mercado con todo, con los alimentos, se cambia el envase, se le añade una cosita, se dice «Ahora con Pitifax salen los pelos en la calva». Pero esa innovación no tiene ningún interés técnico, ningún interés productivo: sólo responde al interés de la ganancia. Y el mercado se vale de las técnicas del propio mercado, y de la psicología, y sobre todo de la sensación de identidad que permite recordar que uno pertenece al grupo de los más avanzados, que uno tiene el automóvil que tienen los demás en la oficina...

Todo eso se explota –como has dicho muy bien– para hacernos comprar lo que sea. Y todo eso conduce a un despilfarro tremendo, a una acumulación de basura. Dice mucho de nuestra civilización que la basura de Nápoles haya que mandarla en trenes a Suiza. ¡Ya está bien! Imagínate lo que es un tren cargado de basura recorriendo un país tan hermoso como Italia, pasando por

Florenxia, pasando por Turín, con su basura. ¡No saben ni siquiera estropear la basura! Es monstruoso. Y resulta que efectivamente nos obligan a todos estos despilfarros. Lo que acaba ocurriendo es que –vuelvo a lo mismo– esto no se corregirá por voluntad de los dirigentes, ni porque razonen ni porque caigan en la cuenta de que esto no se puede hacer. Ocurrirá porque se hará evidente que no se puede seguir así.

Por cierto, voy a hacer un paréntesis: la ayuda al desarrollo en la forma en que la entendemos hoy empieza en enero de 1949 en el discurso que pronuncia el presidente norteamericano Truman en su toma de posesión. En un punto del discurso que se hizo famoso como el punto cuarto –yo estaba ya trabajando como economista y me llamó la atención, como a todo el mundo–, Truman advirtió que se iba a desplegar un nuevo gran programa para ayudar a los países en desarrollo. ¿Qué había detrás? Detrás se hallaba Estados Unidos, que acababa de ganar la guerra, que prácticamente no tenía colonias en el mundo y que estaba pensando ya en perfilar las propias. Con el pretexto de las ayudas y de la intervención se trataba de ir preparando un mundo colonial como el que tenía Europa. Luego vino la descolonización y las cosas cambiaron, pero en origen el proyecto era claramente colonialista.

Bueno, pues bien, y con esto termino: es imposible seguir haciendo lo que hemos venido haciendo hasta ahora a costa de destrucciones irreversibles. Algunos de los últimos estudios que he leído sobre esto afirman que para dar a toda la humanidad el nivel de vida de Gran Bretaña harían falta

tres planetas Tierra. Porque el planeta Tierra ya no tiene capacidad para regenerar lo que destruimos cada año. Todavía en los años ochenta o noventa se podía contar con que había una regeneración suficiente. Ahora ya no la hay, porque estamos destrozando la casa en que vivimos. Ésta es la situación, aunque no les interese verla porque siguen ganando a corto plazo. Bueno, pero no es posible continuar.

Y son necesarias dos cosas. La una –me apunto claramente– es el decrecimiento, que implica tener sentido de la medida, que es algo de lo que esta cultura nuestra carece; los griegos sí que lo tenían y contaban con una diosa contra la desmesura, Némesis. La otra es la redistribución, porque pensar que con la ayuda al desarrollo que se da ahora, muy inferior –como acabas de citar– al dinero que se entrega para sostener los bancos en Estados Unidos, se va a llevar a los pueblos pobres al nivel de los ricos es una ilusión, que no sirve más que para calmar conciencias de los ricos y para dar alguna esperanza a algunos pobres ingenuos. Es completamente ilusorio. Si no hay detención del crecimiento y redistribución no se podrá continuar.

Carlos Taibo. Me importa mucho subrayar algo que acabas de decir, José Luis. Admito de buen grado que la gente se muestre reticente a aceptar un proyecto de reducción de la producción y del consumo. Pero es que no nos queda otro remedio. El concepto principal que se invoca al respecto es, como sabes, el de huella ecológica. La huella ecológica mide la superficie del planeta, terrestre como marítima, que precisamos para mantener las actividades económicas hoy existentes.

Todos los estudios concluyen que hemos dejado atrás con creces lo que el planeta nos ofrece. ¿Qué significa esto? Que estamos chupando recursos que no van a estar a disposición de las generaciones venideras, y esto es extremadamente grave.

¿Qué es lo que los teóricos del decrecimiento proponen como alternativa al respecto? Por cierto, sugerencia de lectura: el libro de Serge Latouche, La apuesta por el decrecimiento, publicado por Icaria en Barcelona, me parece que refleja con mucha crudeza y mucho rigor el argumento de respuesta. Los defensores del crecimiento reivindican el ocio creativo frente al trabajo obsesivo, el reparto del trabajo frente a la lógica de la propiedad y de la competición, el valor de lo local frente a lo global y la reducción del tamaño de las infraestructuras productivas y administrativas, así como de los medios de transporte. Pero por encima de todo reclaman la sobriedad y la simplicidad voluntarias. De Samuel Beckett, el autor de Esperando a Godot, dijo Terry Eagleton, un pensador inglés, algo muy sugerente que bueno sería de aplicación a todos nosotros: «Comprendió que el realismo sobrio y cargado de pesadumbre sirve a la causa de la emancipación humana más lealmente que la utopía cargada de ilusión».

Pero quiero agregar algo más. Alguien podría afirmar que este tipo de valores que acabo de invocar está fuera del mundo, que aquéllos no forman parte de nuestras realidades cotidianas ni la han formado nunca. Mentira. Me permitirán que subraye que al menos en tres ámbitos diferentes han estado, o están, muy vivos. El primero es el de la familia: en la familia no impera

la lógica del trabajo asalariado, de la mercancía y del beneficio; lo que impera es la lógica del don y de la reciprocidad. Estos neoliberales que en lo que hace al funcionamiento de sus negocios defienden la mano invisible del mercado, a buen seguro que se cuidan de aplicar las mismas normas en el interior de sus familias. En segundo lugar, esos valores han estado claramente presentes en muchas de las tradiciones del movimiento obrero de siempre. Es verdad que su influencia ha sido mucho más consistente, con todo, en el caso de la tradición libertaria, de la tradición anarquista, que en el de otras. Me permito agregar, en fin, que por fortuna muchos pueblos del Tercer Mundo nos dan lecciones al respecto. Latouche sostiene que debemos revisar nuestro empeño que nos aconseja ayudar a los africanos: antes bien deberíamos dejarnos ayudar por éstos, que en condiciones de extrema precariedad a menudo han sido capaces de resolver la mayoría de sus problemas a través de procedimientos solidarios y altruistas.

Me permitiréis que de nuevo rescate un par de ejemplos de lo que quiero decir. Hace varios siglos los campesinos en la Europa mediterránea solían plantar higueras y olivos de los que sabían no iban a disfrutar sus hijos, sus nietos ni sus biznietos: estaban pensando con claridad en las generaciones venideras, algo que, por desgracia, no está ahora en nuestro horizonte mental. Vaya el segundo ejemplo. Cuenta la leyenda que hace unos años un grupo de misioneros se adentró en la Amazonia brasileña y se topó con un grupo de indios que hacía uso de instrumentos extremadamente primitivos para cortar leña. Los misioneros decidieron hacer un esfuerzo

y regalar a aquellos indios unos cuchillos de acero inoxidable de fabricación norteamericana. Un par de años después recalaron de nuevo por aquella región y se entrevistaron con los indios. Uno de los misioneros preguntó:

—¿Que tal los cuchillos?».

Y uno de los indios respondió inmediatamente:

—»Muy bien. Cortamos ahora la leña diez veces más rápido que antes».

El misionero replicó:

—» Estaréis entonces produciendo diez veces más leña que antes».

EL indio respondió perplejo:

—» No. Cortamos la misma cantidad de leña que antes, sólo que ahora disfrutamos de diez veces más tiempo para hacer aquello que realmente nos gusta».

Me temo que, de nuevo, este esquema mental no forma parte de nuestra percepción de los hechos económicos y sociales más elementales.

José Luis Sampedro. Quiero corroborar todo esto con otros ejemplos. Una vez tuve ocasión de acudir a una reunión a la que asistió Miguel de la Cuadra Salcedo, un hombre —ustedes lo saben— que ha viajado por todas partes. Un personaje muy interesante. Entre otras cosas le pregunté cuáles eran los pueblos más felices de cuantos había visto por el mundo. Me dio dos nombres que a mí no se me hubieran ocurrido jamás: uno, los beduinos del desierto de Arabia; otro, los esquimales de

Groenlandia. ¡Pensar que en dos climas tan difíciles como el desierto árabe y el de quienes viven en casas de hielo con pieles, como lo hacen los esquimales, haya podido haber felicidad! Pues la hay.

En otra ocasión leí un estudio de un antropólogo que trabajó con los bosquimanos en el sur de África. Por cierto: creo que el progreso los ha echado de su territorio. Decía que se hallaban entre las gentes más felices del mundo y que, como tú cuentas, con un poco de trabajo y de recolección de frutos vivían tranquilamente y no querían nada más. Hay culturas enteras cuyo objetivo principal no es el beneficio económico. Su objetivo principal no es apoderarse de las riquezas naturales, destruirlas y estropearlas, sino todo lo contrario: armonizarse con ellas. Pensamientos como el budismo o el taoísmo nos llevan a solidarizarnos con el mundo exterior, a vivir en armonía con lo que nos rodea y a aprovecharlo, pero a aprovecharlo con sensatez. No con despilfarro ni con destrucción ciega y loca.

Como dices tú muy bien, lo que se trata es de dedicar menos tiempo, si se tiene una innovación productiva, a conseguir lo que necesitamos y más a aquello que nos gusta hacer. Es un cambio necesario en las mentalidades que, claro, nos lleva a otro problema: la educación. El problema es que la mayoría de los educadores conciben hoy la investigación y el desarrollo en sentido material, en sentido físico, químico, mecánico, biológico..., pero no en el sentido de actitud del ser humano frente a otros seres humanos y frente al mundo.

Carlos Taibo. La renta per cápita en Estados Unidos es hoy más de tres veces

superior a la que se registraba al terminar la segunda guerra mundial. Y, sin embargo, todos los estudios invitan a concluir que el porcentaje de ciudadanos norteamericanos que se declaran infelices es cada vez más alto. Un estudio realizado en 2005 concluía que un 49% de los estadounidenses confesaba ser cada vez más infeliz frente a un 26% que declaraba lo contrario. Estos datos creo que ratifican de manera cabal lo que acabas de decir, José Luis.

Tengo la impresión, de todas maneras, de que esta gente que está aquí con nosotros, escuchándonos, echa de menos que le metamos un poco de caña al gobierno español, porque me parece que hasta ahora no lo hemos hecho de manera expresa. Me váis a permitir que intente proponeros tres ejemplos de cómo nuestros gobernantes, con toda evidencia, no están a la altura de las circunstancias. Primero de ellos: otra de las víctimas de la crisis financiera es la posibilidad de encarar ese riesgo de hambruna global del que hablamos tanto antes del verano. Ahora ya nadie habla de esto, como si el problema hubiese quedado resuelto. La estrategia argumental de nuestro Gobierno es al respecto muy curiosa, por cuanto parece apuntar que todas las explicaciones de esa hambruna remiten a factores que escapan a nuestro control. Se dice, por ejemplo, que ha crecido la demanda de alimentos en la India y en China, que se han acrecentado los precios del petróleo y los costos de transporte, con lo cual se ha encarecido también el precio de esos alimentos, o que la irrupción fulgurante de los agrocarburos ha venido a alterar muchos de los equilibrios naturales en las economías de los países pobres. Aunque a buen seguro que todo esto es verdad, hay un

elemento fundamental que rara vez se invoca: los intereses especulativos, la usura, de las grandes empresas transnacionales de la alimentación, que después de trabajar durante décadas para acabar con las agriculturas de subsistencia en el Tercer Mundo, hoy, de la mano del monocultivo, se permiten especular con los precios. ¿Cuál ha sido la respuesta de nuestro Gobierno ante esto? Si lo he entendido bien, ha consistido en acrecentar de manera sensible el volumen de dinero que se entrega a los países pobres para que adquieran alimentos en los mercados internacionales. Alguien dirá: ¿y esto te parece mal? Me parece muy mal. Porque esta operación no hace otra cosa que mover el carro de los intereses especulativos de esas empresas: se entrega dinero a los pobres sin ningún deseo de que esas empresas dejen de practicar la usura. ¿Qué es preciso para que un gobierno intervenga un mercado? ¿No es suficiente la certificación de que en este caso lo que está en peligro son las vidas de decenas de millones de seres humanos? Al parecer, este último no es argumento suficiente.

Segundo ejemplo. El ministro de Industria, el señor Sebastián, anunció antes del verano una reducción de un 10% en el consumo energético de la maquinaria político-administrativa que dirige. Bien está, dirá alguien. Y, sin embargo, tenemos derecho a preguntarnos por qué el ministro de Industria no le dice a sus conciudadanos que también ellos deben reducir sensiblemente el consumo de energía. La respuesta es sencilla de hilvanar: porque eso implicaría entrar en colisión con los intereses de las empresas eléctricas. Fíjense que los últimos años sólo en un

ámbito se han registrado recomendaciones de las administraciones públicas para que reduzcamos el consumo: el ámbito del agua. A duras penas puede ser casualidad que hasta ahora, y toquemos madera, la del agua sea una economía fundamentalmente pública. De un tiempo a esta parte un puñado de organizaciones no gubernamentales ha desplegado una campaña que –bien la conoceréis– nos invita a reducir a la nada nuestro consumo de electricidad durante diez minutos de una tarde. El año pasado, con coraje innegable, la entonces ministra de Medio Ambiente, Cristina Narbona, decidió apoyar simbólicamente esa campaña. Al día siguiente tuvimos que engullir las declaraciones miserables de los responsables de las empresas eléctricas que protestaban ante lo que entendían que era una intromisión del poder político en la lógica de la libre competencia. Nuestros gobernantes –digámoslo con claridad– no están dispuestos, ni siquiera en provecho del bien común, a contestar los intereses de las empresas privadas.

Pongo un tercer ejemplo. El propio Sebastián anunció antes del verano una campaña en virtud de la cual el Estado iba a subvencionar la adquisición de automóviles nuevos menos contaminantes si los viejos propietarios de automóviles con más de quince años de antigüedad prescindían de ellos. Hay muchos motivos para recelar de que esos nuevos coches sean realmente menos contaminantes. Quienes saben de estas cosas dicen que contaminan menos por el tubo de escape pero mucho más a través del aire acondicionado o de la calefacción que llevan. Al margen de esto, la fabricación de estos automóviles es ecológicamente mucho más dañina que la de

los viejos. Y, sin embargo, yo quiero preguntarme cuándo nuestros gobernantes exhortarán a sus conciudadanos a dejar de comprar automóviles, que es literalmente lo que tienen que hacer. Cuándo decidirán enfrentarse de una vez por todas, una vez más, a los intereses de las empresas privadas.

José Luis Sampedro. Pues me temo que la cosa va para rato. Porque eso es consustancial al sistema, y no lo pueden remediar, no lo pueden evitar. Como dijo don Pablo Garnica, el sistema está para que ganen los que tienen que ganar. Y los que tenemos que perder, tenemos que perder. Y para conseguir eso se construye una ideología económica adecuada, que es la neoliberal, se establecen las leyes apropiadas, se busca que el mercado encubra lo que se hace o se despliegan estos artilugios que ha mencionado Carlos. Se hace lo que sea necesario.

Mi esperanza es que les sea cada vez más difícil hacerlo. Porque los abusos del sistema capitalista están entrando en la categoría de abusos contra la civilización. Esto para mí es muy importante aunque parezca que nos aleja de la discusión sobre la crisis. La crisis es otra manifestación de lo mismo. Llevo un tiempo diciendo que estamos viviendo una época comparable, salvando las distancias, y entre ellas las tecnológicas, con el caso del desmoronamiento de la civilización romana y de la barbarie que siguió después. Para mí las cámaras de aniquilación de Hitler y las ejecuciones promovidas por Stalin –para que no se diga que uno es partidario de unos u otros– son casos de barbarie. Pero la invasión de Iraq por el señor Bush es

también un caso de barbarie. La idea de los ataques preventivos supone volver a la ley de la selva: el ataque preventivo es un ataque sin más justificación que la de hacer más daño si se ataca el primero. Esto sólo lo puede hacer el más fuerte, porque si el más débil ataca primero, lo machacan. La ley del ataque preventivo es, sin más, la ley del más fuerte. También es barbarie que unos agentes de un determinado país secuestren a personas en cualquier sitio del mundo, las lleven como sea, las torturen como sea, las encierren en Guantánamo y todo lo demás.

Inmediatamente me dirán que soy visceralmente antinorteamericano. No es verdad: opino lo mismo que casi la mitad de los estadounidenses, esto es, los que no votaron a Bush en su momento. Lo que soy es anti-Bush, pero no antinorteamericano. Lo que ocurre es que estamos en una situación que está atacando los principios básicos que fueron de esta civilización. La misma idea de la familia, la de la familia tradicional, está desmontada. Aunque en ciertos aspectos me parece bien, en otros no me lo parece. Usamos las mismas palabras, pero las palabras han cambiado de contenido. No me digan a mí que la religión española de hoy es la misma que la de hace cincuenta años. Porque he vivido la de hace cincuenta años. Entonces llegaba la Semana Santa, y había que ver lo que pasaba en las calles: no se podía circular, no se podía salir, no se podía cantar. Los periódicos publicaban anuncios sobre las iglesias en las cuales predicaba el fraile tal o el fraile cual. Yo oía a mis tías que decían: «Vamos a escuchar al padre Merino, que va a hablar de las llagas de Cristo». Esto no tiene sentido hoy. Hoy llega la Semana

Santa y la gente se va a Benidorm. El sistema seguirá nominalmente funcionando, pero los valores tradicionales quedarán socavados y eso significa la barbarie.

Luego dirán ustedes que soy pesimista. Pero soy optimista, porque tengo tan mala opinión del sistema en que vivimos que estoy deseando que se desmorone y que desescombren el solar y construyan otra cosa. Porque esto verdaderamente va contra la dignidad humana, que es un valor supremo. De modo que soy optimista. Espero que esto se vaya al garete –yo no lo veré–, pero ustedes disfrutarán del espectáculo. Será incómodo, pero disfrutarán del espectáculo. Y vendrá otra cosa. ¿Cuál? No lo sé. En el feudalismo a nadie se le ocurría que iba a llegar el capitalismo, pero aquello se hundía. De modo que en esta situación estamos y dentro de eso se inserta la crisis. Porque la crisis, como he dicho al principio, es la crisis de la vejez, la crisis del miedo, la crisis que nace del objetivo de hacer fortunas para defenderse como sea. Ésta es la situación en mi opinión.

Carlos Taibo. José Luis acaba de plantear eso de «vendrá otra cosa», que me ha traído a la memoria unas viejas viñetas de La codorniz. En la primera aparecía un dirigente político que, desde un estrado, hablaba a las masas y les decía: «¿Qué preferís? ¿El caos o nosotros?». En la segunda viñeta se veía que las masas respondían al unísono: «¡El caos, el caos!». Y en la última reaparecía el dirigente político que replicaba: «Pues os jodéis, porque el caos somos nosotros».

Algo de lo que acaba de decir José Luis creo que es muy importante rescatarlo. Yo

lo cuento así: los habitantes de los países ricos, de los países del Norte desarrollado, somos profundamente insolidarios. Hemos escuchado un millón de veces que cada día mueren entre cuarenta mil y cincuenta mil seres humanos de resultas del hambre o de enfermedades provocadas por el hambre. Y esto no provoca entre nosotros ningún cambio fácilmente perceptible. En el mejor de los casos reaccionamos ante el impacto emocional de las imágenes de un tsunami como el registrado en el sudeste asiático en diciembre de 2004. ¿Por qué? Entre otras muchas razones por una: porque la mayoría de los problemas más lacerantes que se revelan en el planeta se producen a muchos millares de kilómetros de distancia de nuestras ciudades y pueblos. Tengo sin embargo la certeza de que en un período de tiempo extremadamente breve van a llegar hasta nosotros dos procesos que antes mencioné –el cambio climático y el encarecimiento en los precios de las materias primas energéticas– que, éstos sí, nos van a tocar materialmente a nosotros. Y nos van a obligar a repensar críticamente muchos de los cimientos de nuestras sociedades.

De aquí pueden derivarse dos horizontes distintos. El primero, a mi entender, es una edad de oro para los movimientos de contestación del sistema, que van a ver cómo muchos de los mensajes, aparentemente radicales, que manejaban desde tiempo atrás –por ejemplo, el relativo al decrecimiento–, van a encontrar adhesiones mucho más amplias. El segundo de los horizontes es, claro, mucho menos halagüeño. Hace unos años se tradujo al castellano un libro de un periodista alemán

llamado Carl Amery. El libro se titula Auschwitz. ¿Comienza el siglo XXI?. ¿Qué es lo que nos dice Amery? Lo que señala es que estaríamos muy equivocados si concluyésemos que las políticas que abrazaron, ochenta años atrás, los nazis alemanes remiten a un momento histórico coyuntural y, por ello, literalmente irrepetible. Antes bien, Amery sugiere que debemos examinar con detalle el sentido preciso de esas políticas porque bien pueden reaparecer entre nosotros, no defendidas por marginales grupos neonazis, sino alentadas por algunos de los principales centros de poder político y económico. Estos últimos, claramente conscientes de la escasez que se avecina, se mostrarían firmemente decididos a defender una suerte de darwinismo social militarizado encaminado a preservar para una estricta minoría los limitados recursos que se hallan a nuestra disposición.

Me temo que debemos considerar seriamente este horizonte de barbarie e interpretar que se equivocan los muchos futurólogos que, a la hora de imaginar escenarios delicados, los consideran siempre derivados de amenazas como la que supone Al Qaida. Intuyo que es mucho más amenazante para el futuro el conjunto de políticas que despliega ese ciudadano norteamericano al que acaba de referirse José Luis Sampedro.

José Luis Sampedro . ¿A quién me he referido yo?

Carlos Taibo. A John dos Passos, ¿no?

José Luis Sampedro. ¡Ah, sí! A Dos Passos. Lo del caos me trae a la memoria una anécdota, muy gráfica también, que demuestra por qué mi esperanza es la barbarie. La anécdota nos habla de un

jovenzuelo que empezaba a tener ideas propias. Su padre, que era un conservador consciente, le dijo: » Hijo. ¿No te das cuenta de que el comunismo –entonces se hablaba del comunismo– es la explotación del hombre por el hombre?». «Sí» –le respondió el hijo–, «pero lo otro es lo mismo sólo que al revés». Es lo mismo sólo que dándole la vuelta a la frase.

Es muy difícil hacer pronósticos. Un problema importante es el que se deriva del hecho de que ahora están emergiendo dos áreas culturales muy distintas de la nuestra por su origen y por los milenios que ha durado su personalidad. Hablo de la India y de China. ¿Qué es lo que pasa? Es difícil esperar –yo no lo espero– que valores como los del taoísmo y el budismo influyan profundamente en nosotros. Lo que ocurre es que la civilización occidental tiene una técnica y una capacidad de producción que por fuerza han de ser muy sugestivas para masas hambrientas. La ruptura en la sociedad china por las diferencias entre el campo y la ciudad, por ejemplo, hace que esos dos centros sean muy permeables; de hecho esos dos centros se están capitalizando, antes que descapitalizando.

De todas maneras, a mí me parece que hay un sector de nuestra cultura, que, éste sí, es extremadamente dinámico. Hablo del sector científico. La ciencia está adelantando prodigiosamente cada día, de manera admirable. Lo que pasa es que nuestro pensamiento, nuestra cultura, nuestra civilización, no está a la altura de los instrumentos técnicos y científicos de que dispone. No sabemos administrarlos: por eso protagonizamos el disparate del

despilfarro, de la destrucción, y somos incapaces de hacer lo que hacían aquéllos cortadores de leña de la anécdota que ha retratado Carlos. Tenemos unos medios extraordinarios pero sólo los utilizamos para destrozarnos cada vez más, y no para tocar el violín un rato todas las tardes. Esto último implicaría unas actitudes y una formación cultural completamente distintas de aquellas con las que contamos y completamente distintas de las que proporciona la educación que nos imprimen.

Porque se nos educa para ser consumidores y productores, productores y consumidores, y más bien borregos que ciudadanos. La educación para la ciudadanía no interesa: lo que interesan son la fidelidad y la borreguez. Para que seamos sólo productores y consumidores. Y entonces, y claro, mientras la ciencia avanza a esa velocidad, no lo hace el nivel cultural, ya no en el sentido del conocimiento de muchas cosas, sino en el del conocimiento de las cosas importantes, el sentido de la vida, de los valores vitales frente a los valores económicos y productivos. Mientras todo eso no esté a la altura de la evolución de la ciencia, ésta seguirá poniendo armas en manos de los destructores. Por eso me felicito de la barbarie contra los destructores.

Pero a mí me parece —y voy a hacer una fantasía— que estamos quizá ante un momento que va a significar una nueva metamorfosis del ser humano, como la de los insectos. La primera gran metamorfosis del ser humano fue cuando adquirió la palabra. Entonces, cuando el simio, el prehomínido, adquirió la palabra, se transformó profundamente, se convirtió en ser humano y accedió a la

cultura. Me pregunto a veces si, combinados, ciertos progresos científicos –en la neurobiología, en la nanotecnología, en la informática– no podrán operar una transformación profunda del hombre. Con la cultura y la palabra el hombre creó un mundo que no es natural, que es creación humana, aunque utilice elementos naturales. Transformó el mundo natural en un mundo, además, cultural. Me pregunto si, por ejemplo, instalando chips, algo que ya se hace, en los miembros humanos o mandando ondas cerebrales a los chips instalados podemos acabar en una cultura en la cual lo que se ha transformado no es el mundo, sino el hombre mismo, cambiado.

Carlos Taibo

La República.es

Entrevista con Ken Wilber

VIDEOCONFERENCIA EN DIRECTO CON KEN WILBER

P: Qué podemos hacer ante la crisis actual? Hablanos de esta crisis.

Nos encontramos en un momento en que una porción de la población es integral, pero la mayoría está todavía en el primer grado

de conciencia. Estas personas del nivel integral están viendo cuáles pueden ser las soluciones a estos problemas. Hay personas en organizaciones que ya están viendo estas soluciones, pero no hay suficiente fuerza, no hay suficiente masa crítica para que el cambio pueda darse.

En realidad los problemas están perteneciendo al primer grado de consciencia, porque los problemas no están en el segundo grado.

Las crisis en las que se encuentra el mundo están causadas por personas que piensan en el primer grado de desarrollo. Consideran que sus valores son los únicos y verdaderos.

Hasta que no lleguemos a una política liderada por políticos de segundo grado, seguiremos en guerras culturales.

En Occidente, en Europa y EEUU, hay 3 niveles luchando por el poder: los míticos, los tradicionales y los materiales.

... Hasta que no lleguemos a que la mayoría de la población esté en este segundo grado de consciencia, tendremos guerras culturales. Cuando miramos los 4 cuadrantes, sobretodo el cuadrante inferior izquierdo, vemos estas luchas culturales: valores tradicionales luchando con los valores post-tradicionales y integrales.

Lo que estamos viendo es un moderado número de personas que están desarrollando este segundo grado de consciencia, como por ejemplo la mayoría de personas que están en esta sala.

La pregunta es: ¿qué hacemos con esto?

¿cuáles son los pasos? Continuar el desarrollo personal. Como dicen los judíos: es mejor encender una vela que enfadarse con la oscuridad. Lo que podemos hacer es no quedarnos aislados, sinó mirar alrededor hacia otras personas y crear comunidades.

Justamente en conferencias como éstas se reúnen las personas para entender el mapa integral, y juntos buscar soluciones.

La solución para esta crisis presente vendrá de gentes que vivan y piensen desde el segundo grado. Realmente es urgente crear encuentros, conferencias, grupos, reuniones, porque el tiempo ha llegado.

P: ¿Cómo podemos tomar ventaja a la crisis?

Reconociendo que ya estamos en el segundo grado.

P: ¿Se puede incluir y trascender el modelo Wilber?

Una vez tuve un professor de ciencias que decía que un buen modelo te lleva el tiempo suficiente hasta que aparece otro mejor. Este modelo es el que interpreta la realidad de la manera más completa, hasta que aparezca otro mejor.

P: ¿Qué opinas de la afirmación de Hildegard que la conciencia es tributaria del lenguaje?

El lenguaje es una forma muy importante de la construcción de la conciencia, pero la

conciencia trasciende el lenguaje. En el budismo zen, esta conciencia inmanifestada es anterior al Big Ban, de modo que tenemos dos tipos de conciencia: la absoluta y la relativa.

La conciencia relativa está basada en el lenguaje, y se construye culturalmente.

La conciencia absoluta no depende del lenguaje, no es construida.

El despertar o la iluminación consiste en moverse de pasar de una conciencia relativa a una absoluta, pasar de este yo pequeño a este yo trascendente o gran espíritu.

El lenguaje está relacionado con la conciencia relativa, y la conciencia absoluta crea el lenguaje.

P: ¿Pueden el arte y la creatividad adoptar una perspectiva más completa sobre la conciencia?

Sí, muy definitivo. Cuando los griegos nos hablaban de lo bueno, lo verdadero y lo bello, estaban diciendo que el arte y la estética nos aportan un tercio de la realidad. Precisamente el problema de la realidad es que la moral y la ciencia han dejado de lado el arte. En un buen desarrollo integral, hay que reintroducir el arte y la estética.

P: He leído un extracto acerca del karma cósmico y creatividad. ¿Cuál es el valor de que un monje esté todo el tiempo meditando en un templo?

No olvidéis que mi idea es que cada vez que una persona medita y está generando un nivel mayor de conciencia, lo que hace es transmitirlo a las personas que le rodean. Por lo tanto, opino que los monjes meditan en cuevas están creando las formas que otros vivirán.

Precisamente por eso opino que cualquiera debería meditar, para crear formas de nivel superior. Por eso es vital que cada persona se haga responsable de crear estas formas y que los demás puedan beneficiarse de ellas.

P: ¿Cuál es la mayor manera de crear una educación integral?

Ésta es una cuestión básica. La primera institución es la educación. Desde los últimos 30 años hemos visto un cambio educativo muy importante: hemos pasado de un modelo educativo moderno a uno postmoderno. La institución educativa es la responsable de crear una sociedad integral. Por eso es vital que aquellos que están en instituciones educativas estén familiarizados con estudios transdisciplinarios. La educación es la respuesta.

P: ¿qué potencial para el deporte y las actividades físicas para países en cualquier nivel de desarrollo?

Es un aspecto muy importante, que ni siquiera los EEUU han desarrollado suficientemente. La mayoría de las tradiciones occidentales hablan de las 3 dimensiones del ser humano: cuerpo-mente-

espíritu. Hasta ahora culturalmente nos hemos enfocado en la mente, desatendiendo el cuerpo y el espíritu. Por eso es vital que las instituciones las reintroduzcan.

La meta de una educación más integral es un trabajo con el cuerpo, la mente y el espíritu en los 4 cuadrantes.

P. ¿Y los sentimientos?

En cada nivel, físico, mental y espiritual, están los sentimientos. Podríamos hablar de experiencias físicas, mentales y espirituales. No queremos separar las emociones o los sentimientos del cuerpo, de la mente o el espíritu. El desarrollo integrado está hablando de un desarrollo a través de todo el espectro de emociones y sentimientos.

P: Se ha dicho que en las confesiones espirituales de Teresa de Calcuta, dice que su vida ha estado marcada por una profunda aridez espiritual, que ha atravesado a través de la voluntad. ¿Qué dices de eso?

Ésta puede ser una situación similar a la noche oscura del alma. Sugiere que su desarrollo espiritual no estaba tan avanzado para poderla llamar realizada. Podría ser porque el tipo de espiritualidad occidental no pone demasiado énfasis en la meditación. Occidente tiene muchas menos herramientas que los occidentales para poder atravesar la noche oscura del alma. Esto no lo digo para denigrar ni disminuir el enorme trabajo que hizo Teresa de Calcuta. Lo único que quiero decir es que

si las tradiciones occidentales incluyeran la meditación en todas sus formas, las noches oscuras del alma serían mucho más fáciles de manejar.

P: En muchas culturas existe el mito de la Atlántida, Lemuria... ¿Cómo se explica eso desde una perspectiva integral?

Es posible que existiera una civilización anterior, pero necesitamos mirar cuáles son sus evidencias. No hay demasiadas evidencias que nos muestren la existencia de estas civilizaciones.

Actualmente vemos tantos horrores que esto nos hace pensar idealmente que había otras civilizaciones bonitas. Pero, ¿qué es más maravilloso que el propio momento sin tiempo? Yo diría que estos investigadores están intuyendo la existencia de esta perfección sin tiempo anterior a las civilizaciones. El movimiento incorrecto que hacen es traspasar ese momento sin tiempo a un tiempo pasado perfecto.

La forma correcta de pensar es que existe una perfección real y está ahora, no en el tiempo.

P: ¿Cómo podríamos entender la reencarnación, desde la teoría integral?

Los tibetanos son los que han desarrollado la idea más completa y sofisticada de la reencarnación: Existen dos esencias en el corazón; una está presente durante toda la vida, y la otra está presente durante todas las encarnaciones.

La esencia que va reencarnando tiene la totalidad de la virtud y la sabiduría personal del individuo. Eso es lo que migra de una vida a otra hasta la iluminación.

P: ¿En qué estás trabajando ahora?

Estoy escribiendo 6 libros, y ya tengo el 90% de ellos hecho.

– La trilogía del cosmos, segundo volumen.

– Nueva trilogía sobre las muchas caras del terrorismo.

– Rehacer y reeditar el libro: “Psicología integral”. (2º volumen: “La mirada por encima”, y “La mirada superior”).

P: ¿Crees que el capitalismo podrá permitir que la conciencia trascienda?

Bien. Ésta es una respuesta difícil. Dependerá de dónde lo miremos. Desde el punto de vista de Marx, no. Si es desde un capitalismo integral, sí. Un capitalismo integral sería aquél que incluiría el segundo grado de valores de conciencia. Cuanta más y más gente esté en el segundo grado de conciencia, el capitalismo podrá integrar muchos de estos nuevos valores. Dadas las circunstancias actuales, en las que el capitalismo se está deshaciendo por todos los lados, hay que pensar que puede evolucionar hacia un capitalismo consciente, y por lo tanto integral.

P: ¿Qué opinión tienes acerca de Osho?

Bien, su persona es muy controvertida. Puedes ser muy avanzado en unas áreas, y muy poco en otras. Esto es así en Osho.

Tener mucho cuidado cuando uno se acerca a ellos como si fueran maestros. La mayor recomendación es mantener una inteligencia discriminativa. Si deja de tener sentido (el maestro) para ti, deja de seguirle.

P: ¿Es posible que los países desarrollados ayuden a elevar el nivel de consciencia de los países menos desarrollados?

Sí. Este es el deseo de que ocurra. Estamos entrando en una era de globalización, que significa la expansión de los mercados en el mundo, y también de la expansión de la compasión en el mundo. Precisamente los países más evolucionados son los que deberían liderar este camino hacia la globalización. Compartir estos valores de amor, cuidado y compasión es lo que nos llevaría a una verdadera globalización.

P: ¿Puedes hablarnos acerca del sentido del sufrimiento?

El budismo nos habla de que la primera ley es que la realidad es sufrimiento. La humanidad sufre.

Nos dice que la vida ordinaria está basada en apegos, adicciones que precisamente producen el sufrimiento.

En cambio hay un camino contemplativo que

nos dirige más allá del sufrimiento.

Y aquí es importante distinguir entre sufrimiento y dolor.

La iluminación nos indica ir más allá del sufrimiento, no más allá del dolor. Con la iluminación hay una conciencia permanente del presente, momento a momento, momento a momento. Si una situación dolorosa aparece, hay reconocimiento de lo que hay, sin identificación. Simplemente es dolor sin sufrimiento.

Cuando aparece el dolor y tratamos de evitarlo, es precisamente esta evitación la que nos trae el sufrimiento. El dolor más la evitación nos trae el sufrimiento.

El simple reconocimiento del dolor que es, hace que se reconozca el dolor y se trascienda, se traspase. Justamente una de las claves de la meditación es que aprendemos a no apegarnos a la evitación del dolor.

Editorial Kairós – 18 de octubre del 2008 –
Barcelona

Entrevista a Harold Sequeira

**Practicar yoga no es ir a una clase de
gimnasia**

Hace 30 años que decidió compartir los conocimientos adquiridos en el Instituto de Yoga de Bombay con los españoles. Desde entonces, cada año se acerca a nuestro país para comprobar el estado de salud de su asociación de yoga clásico. Y Cantabria se ha convertido, como él mismo reconoce, en su particular bastión. Cántabro es también su primer discípulo, Epifanio Castillo.

-Acumula 38 años de práctica de esta ciencia. ¿Cómo fue el flechazo?

-Estudié tres carreras en Bombay (Empresariales, Filosofía y Derecho) y trabajaba 18 horas al día. El estrés me estaba matando. Un día leí un anuncio en el periódico y me apunté a un curso de tres semanas. Volví a repetir en otras ocasiones y hasta hoy.

-¿Cuánto de religión y cuánto de ciencia tiene el yoga?

-Es una ciencia; no tiene nada que ver con la religión. No existen dogmas, ni rituales, ni creencias. El yoga puede ser practicado por judíos, cristianos, musulmanes... Es una herramienta para comprenderte a ti mismo y al mundo que te rodea.

-¿Y las posturas ayudan a alcanzar ese grado de comprensión?

-Existen dos fases: las posturas dinámicas y las estáticas. Las primeras sirven para ganar salud y rejuvenecer; son el paso

previo para algo más avanzado. Las segundas te permiten alcanzar altos grados de consciencia y meditación.

-Pero, exactamente, ¿de qué se llega a ser consciente?

-En la vida diaria vivimos rodeados de árboles (pensamientos). El yoga te permite elevarte y ver el bosque completo. Sin dejar de ser actor de tu vida te conviertes también en espectador. El ser humano sólo utiliza el 10 por ciento de su mente. El yoga despierta potencias ocultas.

-¿Existe algún truco para llegar a ese estado?

-La base está en la respiración y en una buena postura. Hay que concentrarse en algo. Mucha gente utiliza 'mantras', que son repeticiones de sonidos, vibraciones mentales; por ejemplo, el 'mantra' universal es el conocido 'Ommmm...'.
.

-Lo de levitar sólo será para los dibujos animados.

-Los textos antiguos hablan de ciertos poderes, de personas que llegaban a conocer la materia prima en su fundamento y utilizarla a su gusto. Hoy en día esto se ha convertido en algo folclórico. Sin embargo, hace 40 años, uno de los alumnos de mi maestro, Shri Yogendra, levitó en pleno día y a la vista de todos.

-¿El yoga de Oriente es igual al que se practica en Occidente?

-Existe un problema. En Occidente se ha centrado sólo en la parte física; practican yoga como si fuese gimnasia; olvidan que las posturas son sólo el camino. También es complicado encontrar buenos maestros que enseñen estos conceptos.

-Habrá decepciones...

-Sí, los que vienen a buscar objetivos a corto plazo. Existe un yoga para cada persona; es un trabajo interior de cada uno. Pervierten su espíritu los que no aceptan sus limitaciones.

-Así que se convierte en una forma de vida.

-Sí, por supuesto. El yoga no se restringe sólo a las clases. El que lo practica, empieza a cambiar sus hábitos por sí mismo. Empieza a comer mejor, a ser más comprensivo con los demás, a no enfurecerse.

Entrevista ofrecida al Diario Montañés el
24-09-2005
