

Trabajos iniciáticos: el desafío necesario

TRABAJOS INICIÁTICOS

Hay que entender que estos trabajos son totalmente optativos. Podrían ser un empuje para quién en su necesidad vería factible esa prueba y necesita un apoyo y un marco de clarificación. De hacerlos sería interesante llevar un diario personal para hacer un seguimiento del trabajo.

Los trabajos iniciáticos, en la mayoría de las tradiciones profundas de la humanidad, son pruebas de valor puesto que sin aquellos trabajos el individuo caería en una dimensión inmanejable o autodestructiva. Si no hay suficiente coraje y nobleza el conocimiento no debe ser adquirido. No solamente porque el conocimiento puede ser peligroso para uno mismo sino porque mal utilizado se convierte en una espada de poder muy poderosa.

A nuestro nivel, los trabajos iniciáticos son una disciplina que asegura una mayor implicación y comprensión de los límites reales que tenemos para utilizarlos prudentemente en nuestro proceso. Si los trabajos iniciáticos fueran pan comido no serían ni trabajos ni iniciáticos, no fortalecerían a la persona y no le darían la suficiente confianza para afrontar propiamente los obstáculos del camino a seguir. No tendría ningún sentido afrontar estos trabajos sino supiéramos claramente adonde apuntan y qué trabajan en nosotros. Esto nos obliga a hacernos responsables absolutos de su realización y los riesgos

que asumimos.

También los mitos nos aclaran algunas cosas. El mito nos habla de la locura de Heracles que mató en un arrebato de locura, inducido por la celosa Hera, a su propia familia. Con tal de expiar su culpa, Heracles tuvo que realizar doce trabajos de difícil resolución. Diríamos, desde nuestra perspectiva, que esos doce trabajos son necesarios para salir de la locura a la que nos aboca el mundo, para sanar las enfermedades donde el ego nos ha colocado.

También Psique tiene que conquistar su naturaleza divina tras unos trabajos iniciáticos una vez que ha quedado deslumbrada por la belleza externa y no ha conseguido amar sin la curiosidad de ver a su amante. Afrodita clamó al cielo y sometió a Psique a complicadas pruebas. Una de ellas era de la separar antes de que llegara la noche siete semillas unas de otras indicando simbólicamente la necesidad de discernir en el propio camino espiritual, lo que es esencial de lo meramente anecdótico. La segunda prueba es la de extraer el vellón áureo de un rebaño de carneros furiosos. Hay que hacerlo al atardecer recogéndolo entre las ramas del bosque, como si esta prueba nos dijera que hay que aprender de las experiencias del pasado pero no quedar sujetos a ellas. Pero la última es terrorífica, el cofre donde se guarda la hermosura divina no es capaz de no abrirlo y cae en un sueño sin ensueño. Sólo el amor de Eros puede salvarla por fin del espejismo y poder reconocer su naturaleza divina.

Trabajos iniciáticos: Vendarse los ojos

VENDARSE LOS OJOS



De todos los sentidos la mirada es la que nos procura mayor libertad porque nos permite transitar “sin tropezar” en un mundo caótico. Dependemos, diría yo, excesivamente de la mirada porque creemos que la información visual es la más real. Decimos a menudo “si no lo veo no lo creo” porque si no vemos la forma pensamos que no hay sustancia.

Sin embargo la mirada está muy a menudo expuesta a espejismos. El envoltorio, el maquillaje, el escaparate, el vestuario y la puesta en escena engañan al ojo y le

transmiten una apariencia pero no lo que le ocultan. Una manzana gorda y hermosa puede resultar insípida al primer bocado.

Somos esclavos de las formas que nos trae lo visual. Somos víctimas de las superficies bellas donde, tal vez, otros sentidos podrían olfatear o percibir otras profundidades. En cambio, cerrar los ojos es abrir una ventana interna. Los sentidos subdesarrollados se activan y nos devuelven una percepción de un mundo diferente. Si fuéramos invidentes ¿qué es lo que determinaría nuestro deseo por la otra persona, su voz, su inteligencia, su perfume, su tacto?

Cerrar los ojos es salir del hipercontrol a que nos lleva las imágenes. Podríamos descubrir nuevamente nuestro hogar, ver desde otra interioridad a nuestros amigos, percibir la ciudad entre olores y bocinas.

Cualidades que nos provee el trabajo de ojos vendados:

- Despertar otros sentidos
- Establecer una autonomía desde otros parámetros.
- Salir del hipercontrol de la mirada.
- Relajar la tensión de la franja visual, ojos, entrecejo, etc.
- Valorar, a la postre, el tesoro de la vista.

Trabajo previo:

- Aprovechar esos momentos donde la mirada no es vital para cerrar los ojos: en la terraza de un bar, en la orilla del mar, en nuestra propia calle, etc.
- Investigar cómo caminar con los ojos vendados en determinados ambientes. Tener un vendaje cómodo.
- Hablar con algún invidente de su experiencia.

Trabajo con los ojos vendados:

- Escoger un día adecuado.
- Nada más levantarse ponerse el vendaje. Hacer las cosas domésticas con todo el cuidado. Higienizarse, comer, escuchar música con total autonomía.
- A la hora de salir a la calle quedar con un amigo para ir a un parque, de compras o de paseo y establecer códigos de seguridad. Intentar usar un bastón para invidentes o algo parecido.
- A la hora de ir a dormir quitarse el vendaje con las luces apagadas. Dejar que la penumbra nos vaya acostumbrando hasta levantarnos en el nuevo día.
- Escribir las sensaciones y las situaciones vividas.

Julián Peragón

Trabajos iniciáticos: Hacer un gran viaje

HACER UN GRAN VIAJE



En realidad cuando hacemos un gran viaje estamos, simultáneamente, haciendo un viaje a nuestro interior. Ese viaje interno lo marca la distancia del propio lugar de origen y el encuentro con lo novedoso. Otra cultura es otra lógica de funcionamiento, un espejo donde debemos mirarnos para comprender que muchas realidades propias no son más que circunstancias culturales. Cuando uno viaja a un país lejano se encuentra de entrada con sus propios límites. El mero hecho de dormir, comer y desplazarse de formas tan diferentes puede romper gustos y creencias. Desplazarse sólo sin la seguridad acostumbrada y hablar otra lengua nos mete en un saco de inseguridades. Por eso decimos que si uno quiere conocerse a sí mismo de verdad, de sus reacciones y miedos insospechados tiene que hacer ese largo viaje. En ese viaje aparecerá la aventura, el riesgo, la oportunidad, en definitiva, la posibilidad

de otro conocimiento acerca de la vida y de uno mismo.

El gran viaje nos propone:

- Salir de lo cotidiano para entender nuestra realidad.
- Contacto con lo desconocido de otra cultura.
- La fascinación de lo exótico.
- La asunción de la inseguridad en un contexto no controlado.
- El coraje de atreverse a situaciones insospechadas.

El trabajo previo:

- Hacer un pequeño viaje solo a otra cultura.
- Preparar el viaje esperado. Interesarse por esa cultura.

El trabajo del gran viaje es:

- Establecer un viaje a un país lejano entre uno y tres meses.
- Ir solo.
- No hacer el viaje organizado por ninguna agencia y dejar que parte del viaje trascurra espontáneamente.
- Llevar un diario de viaje.

- Estar muy atento a la vuelta, al restablecimiento del ritmo habitual.

Julián Peragón

Trabajos iniciáticos: En soledad

EN SOLEDAD



Somos seres sociales y vivimos en grupos humanos. Hasta tal punto somos gregarios que sería la aniquilación del individuo si el grupo nos retirara su apoyo como ocurre en muchas sociedades simples. Y por supuesto que no se trata de darle la vuelta a esta realidad porque la propuesta no es la retirada del mundo sino la posibilidad de vivir en medio del bullicio del mundo

sin quedar atrapado por sus trifulcas.

El problema de la soledad en las sociedades modernas es que hay una soledad impuesta sobre todo en las grandes ciudades. No se tiene tiempo para estar con el otro, no hay ganas de saber qué le ocurre a los demás, para eso estarán los terapeutas, los grupos de autoayuda, las organizaciones humanitarias pero no la sociedad.

En la medida que la soledad se convierte en una lacra social y el hecho de estar solos se vuelve un fantasma insoportables, enrarecemos las relaciones sociales. Ya no sabemos si estamos con el otro porque queremos o porque no queremos estar solos.

La propuesta iniciática es que la soledad tiene que ser una condición vital aceptada. Nacemos y morimos solos, y cada uno tiene que sostenerse desde sus propios pies. Porque en realidad el sabio no está solo pues vive en el vínculo intenso con la totalidad.

El trabajo en soledad nos ayuda a:

- Aceptar nuestros momentos de soledad.
- A distinguir cuándo queremos estar con otros y cuándo tenemos ansiedad por el hecho de que nos vamos a quedar solos.
- A reconocer qué diálogo y qué ritmo establezco conmigo mismo cuando estoy solo.

Trabajo previo:

- Establecer un día a la semana para no

quedar con nadie.

- Elegir los encuentros que queremos establecer.

Trabajo para estar en soledad:

- Durante una semana ausentarse de casa.
- Dirigirse a un lugar aislado en la naturaleza o con muy poca población.
- Observar emocional y mentalmente cómo actuamos en soledad. Los miedos y las fantasías.
- Escribir en el diario personal nuestras sensaciones.
- Volver a la cotidianidad conservando algunos espacios de soledad.

Julián Peragón

Trabajos iniciáticos: Estar en silencio

ESTAR EN SILENCIO



La palabra es un arma de doble filo. Lo mismo señala y rescata la realidad del magma de la sensación como crea mundos artificiales inimaginables. Tal vez por eso la palabra puede iluminarnos el camino como crear mucha confusión. A la palabra, como a todo, hay que domesticarla, sujetar la lengua con las bridas de la prudencia y la sabiduría para que no nos vuelva loca.

Aprender a callar es un arte difícil porque al ego no le gusta el silencio y porque la mente hace malabarismos con los sonidos de las palabras. El arte de decir lo justo en el momento adecuado sin dañar a nadie innecesariamente y aportando luz y amplitud a lo que se dice es de titanes.

Habitualmente lo que hay es diálogo para sordos, monólogos, ataques y defensas, opiniones y rumores, y mucha crítica destructiva. Sólo desde la honestidad puede salir un discurso limpio y sincero cuando uno no tiene necesidad de convencer a nadie. Cuando no se conecta con esa

honestidad por miedo aparece el autoengaño y la mentira, y la mentira, ya se sabe, necesita de otras mentiras para que la secunden, y así sucesivamente hasta que en el gran enredo uno ya no ve claro.

Por supuesto que no estamos hablando meramente de no emitir sonidos por la boca, sino de algo más interno, un silencio mental que claramente la ausencia de palabras facilita. Se trata de no ser víctimas de la compulsión de ideas que sobreviene sino de con calma ponerse a pensar. Un pensar que no es un virtuosismo de la mente sino un acompañamiento de las motivaciones que están en el corazón.

El trabajo en silencio nos propone:

- Reducir los diálogos banales para encontrar una mayor calma.
- Establecer otra comunicación desde el silencio, las miradas, la cercanía, la presencia.
- Observar los canales de comunicación. Distinguir entre verdad y mentira.
- Escucharse antes de hablar.

Trabajo previo:

- Reducir las comunicaciones. Coger menos el teléfono.
- Escuchar más en los diálogos e intervenir menos.
- No ver la televisión ni escuchar la

radio.

Trabajo para estar en silencio:

- Tomarse una semana para la experiencia. Vacaciones en el trabajo.
- Establecer con las personas con las que uno conviva la aceptación y comprensión de la experiencia.
- Pasear, ir a la ciudad, al mercado y no hablar con nadie.
- Llevar una libretita para apuntar lo necesario y tener como excusa el tener una afonía aguda para no hablar.
- Apuntar las sensaciones en el diario personal.

Julián Peragón

Trabajos iniciáticos: Ritual sexual

RITUAL SEXUAL



Está claro que es un tema delicado en nuestras sociedades por la carga de pecado, tabú y represión que hay en torno al cuerpo y al placer. La sexualidad es como una taza delicada que si no se trata con delicadeza puede romperse. Tenemos una asignatura pendiente con nuestro cuerpo y con la potencialidad de disfrute, goce y juego que éste nos permite. Pero no se trata sólo de desinhibirse sino de rescatar toda esa fuerza instintiva y elevarla hacia las cotas más altas de lo humano, de la misma manera que un poeta coge palabras huecas y las rellena de magia.

La sexualidad es un cajón de sastre que tiende a llenarse de cosas, sean éstas de orden emocional, mental, familiar, etc, que no le corresponden. Proponer un ritual de vez en cuando es un buen momento para hacer limpieza de toda esa carga, aterrizar en el momento presente donde se encuentra el otro y, evidentemente, uno mismo, y florecer.

Si más no, un ritual es también una excusa para investigar territorios ignotos en la propia sexualidad y para volver a encontrarse con el otro que, paradójicamente, en la vida cotidiana tan lejos se siente.

El trabajo del ritual sexual nos ayuda a:

- A romper la monotonía y la desgana en la relación sexual.

- A despertar la sensibilidad, el placer y la belleza con nuestro cuerpo.
- A canalizar la ternura y el amor hacia el otro.
- A despertar la energía y sublimarla hacia lo amoroso y meditativo.

Trabajo previo:

- Cambiar los hábitos de la relación sexual durante un mes.
- Despertar el deseo en uno y en el otro.
Ponerse más seductores.
- Inhibir los encuentros automáticos.
Ponerse un tiempo de contención.

Trabajo del ritual sexual:

Tomar el siguiente texto como evocativo, adaptar el ritual a las propias necesidades y al momento. Buscar los elementos adecuados para el simbolismo que ambos quieran rescatar. Hay una vía individual, sin pareja, desde la aceptación del cuerpo, la sensibilidad y la búsqueda de placer.

Bodas Divinas

Con luna llena, cuando el sol se ha ocultado y deja tras de sí una hora violeta encuéntrense en secreto

hombre y mujer para unirse en el ritual del

maithuna.

Se exigirán intensa atención y entrega, con deseo y recíproca admiración.

Después del baño ritual mutuo y de perfumar el cuerpo con almizcle en el pubis y pachuli en mejillas y senos,

se harán un masaje distendido en todo el cuerpo.

Se vestirán con los colores tántricos, ella de rojo como su sangre y él de blanco como su semen.

En la penumbra de una habitación cálida, iluminada con velas, habrán rosas rojas, incienso y música.

Sin olvidar telas, cojines y espejos. En una bandeja de porcelana o de plata tendremos buen vino,

algo de carne, pescado y cereal, una jarrita de agua y una almendra con su piel.

Elementos que representan al universo, desde el fuego al aire, desde la tierra al agua.

En la unión sexual, ella será la diosa, Shakti, él su dios, Shiva.

Ambos celebrarán las bodas divinas en el juego eterno de la energía y la consciencia.

Meditarán en la luz y los sonidos, en el sabor y los aromas.

Cuando ella cierre los ojos, él la envolverá con su mirada.

Cuando lo haga él, ella sensibilizará su piel con delicadas caricias.

Llenarán las copas y beberán aspirando previamente el aroma del vino.

Tomarán en forma ritual la carne, el pescado y el cereal intercalando el vino.

En ese momento meditarán sobre la energía kundalini y su ascensión desde la base de la columna hasta la punta de la lengua.

Enjuagándose la boca beberán agua.

Él tomará la almendra y le dará la mitad a Shakti como símbolo de que la dualidad del mundo no es más que pura apariencia.

Después él danzará ante ella como Nataraya, el danzarín cósmico.

Ambos se tenderán en el lecho uniendo su respiración, lenta y profundamente, en un estrecho abrazo.

La mirada en el otro aspirando de su boca el aliento, las manos entrelazadas, el pene parcialmente introducido.

Ella contrayendo su vagina succionará dulcemente el pene, él permanecerá pasivo.

Sentirán crecer una marea de sensaciones agradables, el calor aflorará en el pecho,

la excitación sexual se irá transformando en un destello luminoso sin eyaculación.

Desaparecerán él y ella en pos de un tú inmenso, se vaciarán sus cáscaras humanas para llenarse de infinito.

La alegría y el amor serán como

torbellinos, la paz interior dará paso al sueño reparador.

Julián Peragón (Recetas de Amor: Bodas divinas)

Oración

Completamente desnuda ante un gran espejo, sacralice el cuerpo.

Toque sus cabellos y sienta que son antenas que captan vibraciones;

espumas desatadas que cabalgan sobre la ola del cuerpo; aureola seductora de energía vital.

Déje que los dedos recorran los pabellones de las orejas y diga que sus oídos son caracolas marinas que recogen los susurros necesarios del amor.

Toque sus ojos que son la luz del alma y que captan las formas sinuosas del cuerpo,

las partes secretamente escondidas.

Acaricie la nariz que percibe antes que la forma la esencia,

que deja entrar sin moralidades las fragancias voluptuosas que encierra cada rincón excitado del cuerpo.

Resiga la esponjosidad de cada labio que conjuga en cada beso pasión y ternura,

y sienta la lengua que cómplice de aquéllos
estimula recovecos insospechados.

Lengua donde todos los hilos invisibles del
cuerpo están atados.

Junte las manos en señal de oración. Dedos
que gracilmente transforman la masa amorfa

de sensaciones planas en aguas cantarinas
de nuevas sensibilidades. Manos que
esculpen olvidadas turgencias.

Palpe también los pezones que son
estremecimientos de sendos volcanes.

Y los senos que son promesas de placer,
cabecera de dioses, sueños de leche y miel.

Redondee su vientre que es ante todo
misterio, entrañas sabias cual tierra
fecunda

y recóndito ombligo donde todo tiende a
centrifugarse.

Sienta las nalgas, cercano contrapeso y
agarre de amantes; redondeces simétricas
con despena.

Toque el sexo y sienta los estratos de
labios en sonrisa generosa y la húmeda
acogida virtual que protegen.

Acaricie su clítoris, efervescencia de
placeres que las rugosidades envuelven;
propio tesoro también de amantes expertos.

Y no se olvide de los pies que se arquean
de puro placer componiendo arpegios con los
mismos dedos.

Del cuerpo sagrado haga un templo de amor,
y de la fugacidad de la vida un arte para

los abrazos. Ore en cuerpo y alma.

Julián Peragón (Recetas de Amor. Entre
amores. www.concienciasinfronteras.com

Trabajos iniciáticos: Peregrinaje

PEREGRINAJE



Nuestra cultura no es la del pastor nómada sino la del agricultor sedentario. Tenemos una casa y un trabajo cerca de casa. Lo hacemos casi todo en un entorno local, aunque la globalización esté cambiando las cosas. Somos hijos del terruño, del pueblo o ciudad, y estamos identificados con un paisaje que nos es familiar.

El peregrinaje rompe con este anclaje y nos propone una nueva investigación: deshacer

la filia con el lugar de vida y andar nuevos caminos. Recorrer los caminos por parajes desconocidos y sorprendernos con lo inesperado.

Andar también ligeros de equipaje pues en una mochila no caben todas tus pertenencias, tus objetos fetiches, tu amplia biblioteca. No caben ni tu vestuario ni tus relaciones. Sólo cabe lo justo y necesario. Pues cualquier cosa por más nimia que sea se llevará al precio de ampollas o esguinces.

Y en ese andar del peregrinaje lo que hay es un paso detrás del otro, un ritmo natural lejos de la competitividad frenética del mundo. Seguir el sendero entre la tierra y el cielo, entre el bosque y la llanura, y pararse a descansar bajo la sombra de un árbol. Llegar al albergue y lavar la única camiseta e irse a dormir con los pies doloridos pero el corazón contento de haber superado una nueva etapa.

El trabajo con el peregrinaje nos lleva a:

- Actitud de ligereza, de no acumulo.
- Atravesar caminos desconocidos que nos hacen estar despiertos.
- Enraizarse en el camino, ir paso a paso para conectar con una dimensión más humana.
- Ponerse a la misma altura en condición social que cualquier caminante.
- Ir en busca de lo sagrado que habita en todo corazón.
- Dejar atrás las pieles gastadas del

pasado.

- Conocer nuevas gentes y culturas.

Trabajo previo:

- Caminar cada día más y más kilómetros.
- Hacer ejercicio aeróbico. Fortalecer las piernas.
- Pensar en el equipaje a llevar.
- Elegir bien el camino y las etapas.

Trabajo sobre el peregrinaje:

- Tener un mes disponible.
- Si se elige el Camino de Santiago las etapas y los servicios favorecen el caminar.
- Alejarse de la versión turista del Camino
- Aprovechar, en la medida de lo posible, para caminar solo aunque se agradece conocer gente.
- Después del Camino retornar al ritmo cotidiano muy conscientemente. ¿Qué introduce en nuestra vida esta nueva experiencia?

Julián Peragón

Trabajos iniciáticos: Parar la mente

PARAR LA MENTE



La mente es como un mono enjaulado que no para porque está creada para enjuiciar el mundo, para ajustarse a las diferentes necesidades. El exceso de velocidad y de ruido interno la invalida para hacer un proceso de introspección. Es necesario calmarla, es necesario que se vuelva transparente para que deje relucir otras realidades más internas, la propia alma.

Pero, ¿quién le pone el cascabel al gato? ¿Quién es capaz de parar la mente con la propia mente? Las tradiciones sabias de la antigüedad han desarrollado técnicas meditativas para esta necesidad. Sentarse largamente en una postura tranquila y respirar. Dejar pasar los pensamientos como el que deja pasar las nubes y las contempla.

En realidad la postura meditativa es una postura de muerte porque toda su

arquitectura es incómoda para el ego desde la Inmovilidad al silencio, y desde el dolor hasta la ansiedad. Meditando aprendemos a morir un poquito cada día para estar vivos y renacidos en el momento presente.

El trabajo meditativo nos propone:

- Un trabajo sobre el cuerpo para mantener la postura meditativa.
- Respiración, energía y atención van a ir de la mano.
- Calmar la mente para ver claro en lo que somos.
- Atención y disponibilidad en nuestra vida.

Trabajo previo:

- Hacer cada día meditación con un trabajo previo corporal.
- Escribir sobre las impresiones en cada sentada.

Trabajo para calmar la mente:

- Previamente estar unos días centrados y sin gente.
- Elegir un sesshin de meditación vipassana, zen o yóguico de unos 10 días.
- Mantener la calma conseguida y establecer

los ritmos habituales poco a poco.

Julián Peragón

Trabajos iniciáticos: Meditar en un cementerio

MEDITAR EN UN CEMENTERIO



No hay nada macabro en ello, el cementerio siempre ha formado parte del paisaje humano como es el templo, el mercado o la estación. El cementerio es parte de la vida, del recuerdo de los seres ausentes, del pasado que ahora ya es presente. Tal vez nuestra cultura actual le ha dado la espalda porque nos recuerda demasiado evidente nuestro destino inevitable.

Pasear por un cementerio, sentarse en sus pasadizos, meditar ante las lápidas y leer los epitafios puede ser extraordinariamente revelador. Abrir el atadillo de problemas

que sobrellevamos a nuestras espaldas en el camposanto es una manera radical de ver la insustancialidad de todo, la ilusión de nuestros deseos, la vanidad de nuestras fantasías.

Detrás de cada fosa hubo una vida, un rostro, unas alegrías y unas tristezas. Buscábamos no sé qué y no nos dimos cuenta, podrían decir ellos, que el tesoro era la misma vida, la consciencia de la maravilla del estar vivo, despierto. No supimos acertar la adivinanza, la gran posibilidad de amar, de descubrir cada rincón del universo, de inventar nuevas posibilidades.

Meditar en el cementerio es meditar, en el escenario adecuado, sobre nuestra propia muerte. Ver cómo volvimos al polvo y como hasta la memoria de nuestras hazañas acaba en el sedimento anónimo de la historia. Es interesante el final de «Los ojos del hermano eterno» de Stefan Zweig donde el valeroso guerrero Virata se zambulle en la nada después de haberlo conquistado todo.

Cuando somos capaces de perder lastre y de dejar el drama que otorgamos a la vida, la vida se vuelve ligera y uno, al igual que el viento, se mueve sin apresar nada, saboreando cada momento y dejando que se encienda en nuestra consciencia para luego desaparecer.

Es importante ir a un cementerio cuando no haya mucha gente y encontrar la soledad para meditar. Los cementerios pequeños de los pueblos son ideales porque seguramente estaremos solos.

Julián Peragón

Trabajos iniciáticos: Ayuno

AYUNO



El dejar de comer parece que vaya en contra de la vida, contra la nutrición necesaria, ese alimento que tenemos que digerir cada día. Sin embargo sólo va en contra de la desmedida y de la sobrealimentación que

genera –problemas de una sociedad de la abundancia– mucha obesidad y muchos desarreglos fisiológicos y enfermedades. Hay tribus que miran mal a los gordos porque sospechan que en la redistribución de alimentos se quedan con una parte innecesaria que no les toca.

La paradoja que nos devuelve el mundo es impresionante: medio mundo se muere de hambre o está en la desnutrición y el otro medio también se muere a golpe de comilona y banquete.

Es evidente que no es el individuo el que marca las pautas alimenticias. Hay toda una industria alimentaria que a través de la publicidad nos dice qué debemos comer y cuándo, una seducción golosa que invita a comer de todo.

Lamentablemente todo se contrata encima de la mesa y se sellan los negocios con un brindis. Ir de tapas, salir de copas, quedar para una comida de negocios, ser invitado a celebraciones, fiestas y aniversarios, es lo más normal del mundo. Comer es propiamente un acto social que tal vez tiene su origen en el prestigio cuando en épocas la humanidad no tenía siempre la despensa llena. Parece que bocado a bocado se digieren mejor las relaciones, se aceptan contratos y se suavizan tensiones.

Sin embargo otra realidad se esconde detrás de la masticación y tiene que ver con el placer. El instinto de supervivencia se asegura a través del apetito y del placer de comer. Pero ese placer no es ajeno a los afectos. Succionamos la teta de la madre y vivimos al mismo tiempo la relación materna. Desde ahí el comer se verá

asociado a los afectos y a sus ausencias.
Es frecuente que ante la baja autoestima y la carencia afectiva siempre consuele echarse algo a la boca.

El trabajo con el ayuno nos procura:

- Descanso y purificación del organismo.
- Distancia del marco social de encuentros y comidas.
- Sensibilización de los sentidos.
- Disciplina en contra de la urgencia del apetito.
- Templanza en la observación consciente de la purificación que sufre el cuerpo y la mente.
- Realce de los sabores al empezar a comer.

Trabajo previo:

- Ir tomando consciencia de lo que comemos y desde qué ámbito lo comemos, si por gusto, obligación o ideología.
- Un día a la semana comer sólo frutas o alimentos muy ligeros.
- Iniciar la práctica de lavativas después del día de purificación.

Trabajo completo:

- Tomarse dos semanas para todo el proceso sin ir al trabajo los días más intensos a ser posible.

- Los dos primeros días empezar a eliminar comidas volviéndolas más ligeras.
- Practicar el sank prashalana, purificación intestinal antes de empezar propiamente el ayuno.
- Al tercer día empezar con el sirope de salvia tantas veces como sea necesario e introducir infusiones para hidratar y calentar el cuerpo.
- Si aparece energía disponible utilizarla para ordenar y limpiar la casa, para embellecerla y sentirse a gusto en ella.
- Escribir las sensaciones internas y de los efectos del ayuno. Hacer pocas pero profundas lecturas.
- Aprovechar para estar en un entorno natural.
- Cada día hacer un enema intestinal.
- Observar cuándo el cuerpo ha limpiado suficientemente (no hacer ayunos muy prolongados) y empezar muy despacio a comer.
- Se necesitan al menos tres días para volver a un ritmo de comidas habitual pero nunca fuertes.
- Aprovechar el ayuno para cambiar ciertos hábitos alimentarios y para abandonar hábitos como el tabaco o el alcohol.

Julián Peragón

