





RAMIRO CALLE & VÍCTOR M. FLORES

*Donde meditan
los árboles
Respuestas del alma*



© RAMIRO CALLE & VÍCTOR M. FLORES, 2013
© ARCOPRESS, S.L., 2013

Primera edición: mayo de 2013

Reservados todos los derechos. «No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea mecánico, electrónico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*.»

COLECCIÓN ENIGMA • EDITORIAL ARCOPRESS
Director editorial: JAVIER ORTEGA

Imprime: LINCE ARTES GRÁFICAS

ISBN: 978-84-96632-90-5
Depósito Legal: CO-874-2013
Hecho e impreso en España - *Made and printed in Spain*

*Para los verdaderos buscadores del mundo, para
que prosigan en su búsqueda, no desfallezcan,
sigan viajando hacia los adentros y se inspiren en
la Presencia, y con enorme cariño para nuestro
común y buen amigo Antonio García Martínez,
excelente practicante de yoga y bella persona.*



Índice

<i>Introducción</i>	11
<i>Prólogo. Ramiro en el bardo</i>	15
Capítulo 1. El ser físico: Hatha yoga	23
Capítulo 2. Sexualidad y yoga.....	63
Capítulo 3. La libertad e independencia de la mente	119
Capítulo 4. Teísmo, ateísmo, transteísmo	149
Capítulo 5. Los hombres yoga: Sadhus y santos	167
Capítulo 6. La paz es el camino.....	189
Capítulo 7. La vida en el límite.....	209
<i>Epílogo</i>	251
<i>Agradecimientos</i>	253



Un periodista que peregrinaba por la India en su afán por encontrar a un verdadero iluminado, un gran yogui liberado en vida, recorrió el país de norte a sur. Viajó desde los picos nevados de los Himalayas, donde acaba el mundo y comienza el Tíbet, hasta el cálido y sugerente sur.

Recorrió pueblos que aún vivían en la edad de las tinieblas, cuando el mundo era joven y la filosofía no existía, lugares donde muchas cosas no les habían alcanzado aún, como la electricidad. A lomos de elefante, de dromedario, en destartalados autobuses, viajó del este al oeste.

Tras recabar mucha información, por fin halló a un verdadero realizado.

El graznido de los cuervos quebraba el silencio de una tarde en paz, pesada y embriagadoramente asiática. El yogui se hallaba bajo una frondosa higuera, en meditación.

El periodista se sentó a su lado y preguntó:

—Antes de que usted hallase la realización, ¿se deprimía?

—Sí, claro, continuamente —repuso el yogui

—Dígame, y ahora, después de su iluminación, ¿se deprime?

—Sí, claro, continuamente.

Pero ya no me importa.



INTRODUCCIÓN

El hatha-yoga se rige bajo la matemática *ley del mínimo esfuerzo* muscular y la aplicación —en este caso de forma absoluta e incluso absolutista— de la conciencia.

Solo en la plena atención al ejercicio y en el aprendizaje de escuchar el estrépito que supone el silencio interior, somos capaces de reconectar con los movimientos naturales del cuerpo en su torsión, flexión y estiramiento, y encontrar la circulación del *prâna* a través de la estructura psicofísica que nos conforma como seres tridimensionales (anchos, largos y altos). Del mismo modo, somos tridimensionales en nuestro somático, psíquico y espiritual.

De los dos primeros tenemos constancia. El segundo es inherente al campo de la fe donde el yoga apuesta por la creencia de una suprapersonalidad velada por la ignorancia. Es decir, el ser humano es un ser larval, un retoño aún sin desarrollar toda su potencialidad y que encuentra su máxima —e inevitable— expresión en la fusión con el Absoluto, la fuerza omnipotente, omnisciente y omnipresente que dio origen al mundo y que en sí misma es el mundo. Este Absoluto es lo que existía un segundo antes del *Big Bang*. Los físicos dicen que existía una singularidad que no cumple con ninguna ley de la física, pues sí hay que entender que no había materia ni luz.

Derivado de este Absoluto podemos llegar a la conclusión de que los seres humanos no son sino una forma atomizada de esta fuerza que explotó de sí misma y se expandió de sí misma sobre la Nada para conformar el Todo.

En la exploración de la naturaleza de este átomo existe un sustrato íntimo donde tiene su encuentro la mente y la materia, lo sutil y lo denso. Es desde este punto donde podemos evolucionar a un estado de conciencia con un nivel de vibración mayor, acortar la distancia con nuestra génesis. El hatha-yoga lo consigue bajo el son de un ritmo muy poco natural, pues implica la destrucción sistemática de uno de los cuerpos: la mente. Si bien es una herramienta básica socialmente hablando porque nos confiere de una individualidad, su continua manifestación nos somete a sus designios. Estos son aún inexplicables y absolutamente independientes de nuestra voluntad.

Bajo su dictadura el cuerpo espiritual prácticamente se encuentra reducido a su mínima expresión.

El cuerpo mental se manifiesta con una gran fuerza centrípeta desde nuestra más tierna infancia: es la denominada etapa egoísta, que termina traumáticamente en un cuello de botella al tener que abandonar sus certezas basadas en el egocentrismo para dar paso a la integración en el conjunto social, donde el Yo queda fuera de campo ante el Nosotros.

Somos una red física y neural, una arquitectura basada en conceptos geométricos encadenados que tiene la ventaja de que sus partes pueden obrar de forma independiente. Para mover una mano no necesito implicar a las articulaciones de mis piernas, por ejemplo, pero eso no implica que en la elaboración de una postura estática o en la ejecución de un movimiento no existan repercusiones a lo largo y ancho de mi topografía.

Esto también se refleja a nivel psíquico donde el resultado es más devastador por cuanto sugiere de liberación o frustración, represión o alegría, la sumisión a la idea de la complementariedad de *Shiva* y *Shakti*... El camino y la meta se convierten en uno y a través de las extremidades del cuerpo y sus articulaciones activamos la liberación de la mente —su anulación—.

Cada parte del cuerpo físico, cada porción, se convierte en el soporte del resto de sus componentes y a su vez en un instrumento catártico de la psique.

Esto no carece de cierta paradoja pues, sin la aplicación de la conciencia, el hatha-yoga es inviable. Pero el movimiento en el yoga tiene más de impulsivo cuando se domina su técnica que de planificado aun siendo producto de la absoluta atención. Es la misma impulsividad de la danza, o del arte marcial. Esto no quiere decir que no existan técnicas, instrucciones precisas, detalles; implica que la aplicación del pensamiento enturbia la ejecución del movimiento. Si pensamos como andamos, rápidamente, nos quedaremos descoordinados. No podemos olvidar que el impulso tiene un origen vinculado a lo instintivo, al deseo, a la consecución del placer. Sin impulsos arraigados a lo más íntimo de nosotros, no realizaríamos nuestros sueños. Se encuentra el impulso vinculado directamente no solo a la supervivencia, sino a la vitalidad.

El *leitmotiv* del yoga es el impulso de transcendencia. Los psicólogos se han hartado de demostrarnos que somos muy vulnerables al condicionamiento: aquello que repetimos las suficientes veces se convierte en un hábito. De hecho, toda conducta puede ser aprendida mediante una recompensa y también mediante su ausencia. La distancia entre conducta y condicionamiento nos facilita el aprendizaje. Es de este modo como aprendemos y es el mismo mecanismo social que nos domestica dentro de los patrones dictados por la moda, la moral o la ética política de turno.

El hatha-yoga aprende a dominar la mente mediante la contorsión en posturas cuyo condicionamiento requiere una gran fuerza de voluntad, ya sea por la fuerza empleada, la disciplina o incluso a veces el dolor que supone adquirir laxitudes mayores. El hatha-yoga no solo mejora de forma inmediata dolencias o corrige males de espalda, ciáticas o lesiones, sino que provee de toda una batería de certidumbres y de un significado profundo de la realidad: la idea de que existe una causalidad secreta e inescrutable que solo tiene sentido en un plan superior, en una estrategia cósmica. Su práctica, de hecho, busca alterar nuestra consciencia hasta tener un encuentro con el arrebató místico (el estado de meditación), un estado

de trascendencia y contento reservado para el practicante disciplinado y entregado a su práctica.

Este deseo de encuentro, debido a la antigüedad del yoga, nos demuestra que la evolución espiritual es un proyecto desde siempre inconcluso.

Creer en esta progresiva expansión de la conciencia, unido a los instintos primordiales, supone gobernar las pasiones en lugar de reprimirlas, convirtiéndolas en caminos de perfeccionamiento. El despertar de la conciencia no es una creencia sin pruebas: es el uso de la observación, de la vida en el presente, del empleo del impulso tal y como las leyes de la naturaleza rigen el universo.

VÍCTOR M. FLORES

PRÓLOGO: RAMIRO EN EL BARDO

El día ocho de marzo de 2010 Ramiro me había enviado una magnífica entrevista que había mantenido con Upul Gamage, maestro del campo de meditación fundado por Godwin Samararatne en Sri Lanka. Poco antes de marcharse me contaba que estaba feliz de volver a Sri Lanka, una isla que le había maravillado en cuanto puso los pies en ella, y que le ofrecía muchos aspectos que investigar en el campo de la meditación *vipassana*^[1].

Por su territorio Ramiro había estado más de una veintena de veces, viajando en la búsqueda de maestros, monjes y sabios, así como para visitar lugares sagrados. Era un viaje de solo diez días, pues no quería abandonar por más tiempo el centro de yoga en una época del año de mucha afluencia. Parte de su tiempo permaneció en el centro de ayurveda Barbery Beach Resort, regentado por sus buenos amigos Mily y Buwa. Durante los días que permaneció en ese extraordinario centro de ayurveda, asistió a una larga ceremonia hindú de carácter muy mágico, en Kataragama.

Después él, Luisa y Mily, que es un verdadero encanto y está sumamente interesada por la espiritualidad budista, partieron hacia la región de Kandy, la antigua capital cingalesa donde se encuentra la reliquia más preciada de la isla: el diente del Buda.

A una veintena de kilómetros de la ciudad de Kandy se encuentra el campo de meditación Nilambe. Para llegar allí hay que viajar a través de esas difíciles y serpenteantes carrete-

1 Meditación en la respiración mediante la cual Buda alcanzó la iluminación.

ras propias de Asia que terminan en parajes difícilmente concebibles, extraídos de los vapores del sueño y de los diarios de los viajeros más aventureros del mundo.

Un año antes Ramiro ya había visitado y conocido al maestro que lo regenta: Upul. Le causó tan buena impresión que, aprovechando la cercanía, decidió volver de nuevo. Pasó tres noches y sus correspondientes días en el centro de meditación y aprovechó para hacerle una larga entrevista a Upul sobre la meditación y su alcance, que incluiría después en su obra «*Conversaciones con lamas y sabios budistas*».

Ramiro me había descrito a Upul como una persona encantadora, accesible, que irradiaba paz, un espíritu generoso y un gran buscador. Hacía tiempo que no le veía tan profundamente impresionado por ningún maestro, salvo quizá por quien se había convertido en un hermano del alma, el saddhu^[2] baba Sibananda de Benarés. Durante muchos días me estuvo tratando de persuadir para que viajara a Sri Lanka con él y conocerle.

Tenía una cita con Ramiro un mes más tarde, el sábado diecisiete de abril. Íbamos que presentar juntos en Málaga un libro, *El camino de la hormiga*, recopilatorio de una larguísima entrevista que había realizado durante varios meses en la que buscaba las respuestas sobre el mundo del espíritu que solo él me podía satisfacer. Nunca había dudado, en mi impertinencia, en llamarle a horas intempestivas, horas en la que los gatos son pardos y en las que me encontraba desvelado mirando más allá de mi ventana y aún más lejos, para preguntarle sobre la impermanencia, el no-yo, el *sunnyata*^[3] y en general todo ese aluvión de dudas que continuamente me asaltaban en mis reflexiones.

Mi sed de curiosidad por saber más y resolver sobre lo que ya creía resuelto había conseguido un gran canal de respuestas certeras acerca de esa enrevesada selva que es el orientalismo.

2 Renunciante, loco de Dios, fumador de marihuana nómada que imita al dios Shiva

3 Práctica de la meditación compasiva.

Frente a multitud de textos complejos, aburridos y llenos de símbolos jeroglíficos, Ramiro desmenuzaba cada pregunta de una manera inteligible, sencilla, muy amena. Además siempre me divertía, me forzaba a reírme, haciéndome sentir en muchas ocasiones un tonto muy tonto al preguntarle cosas que yo mismo le respondía antes de que él contestara.

Teníamos además la deuda de escribir un libro juntos, un proyecto que nos habíamos propuesto desde hacía tiempo, porque Ramiro prologaba todas mis obras e inclusive me había pedido que le correspondiera para *Conversaciones con grandes lamas*, un recopilatorio exquisito de su encuentro con maestros de meditación budista.

El día nueve de abril me envió el siguiente mail:

«Querido Víctor:

Todo está en orden. ¿A qué hora es el acto y dónde? Antes quedamos contigo, si te apetece, y nos damos un largo paseo y charlamos. Tenemos, como siempre, muchas ganas de verte.

Me encargan ahora muchas cosas, que tengo que declinar: Feria del Libro en Sevilla, cursos en Canarias e Ibiza, taller en Montserrat de tres días, etc. Es imposible, porque con los encuentros que tú me has preparado ya estoy bien servido.

Un abrazo muy fuerte y entrañable, feliz fin de semana si no hablamos antes. Ramiro.

PS: Quiero diseñar contigo el curso de Valencia y el taller de hatha-yoga y me gustaría que la clausura del congreso fuera hecha esta vez por los dos.»

Sobre las ocho y media de la mañana del sábado que teníamos nuestro encuentro me llamó por teléfono Luisa, su pareja, evidentemente alarmada porque Ramiro había pasado una noche muy agitada y se sentía enfermo. El mismo Ramiro se

puso al teléfono muy preocupado porque temía que las fuerzas le flaquearan y no pudiera acudir a su cita.

Desde que le conocía, Ramiro era como el hombre de hierro. No le había conocido ni una triste gripe, mientras que yo recibía todos los inviernos con un feroz ataque de asma que se ha convertido en mi particular forma de recibir a esa estación donde meditan los árboles. Es la secuela que me ha dejado una neumonía que casi acaba conmigo con diecisiete años, derivada de que, en un insensato alarde frente a mis compañeros de colegio, me metiera de cabeza en plena fuente de la Cibeles en Madrid en el mes de noviembre. Esa misma noche alcancé los cuarenta y dos grados de fiebre, mi primer gran contacto con el mundo de las alucinaciones, aunque no el último, y cuando comprendí la fragilidad y la fortaleza de nuestro cuerpo, cómo un instante nos puede situar al borde la muerte y cómo el ser humano se aferra a la vida con el hilo de aliento necesario para continuar viviendo.

Aun encontrándose en muy mal estado, a lo largo de la mañana persistió con cierta obstinación en bajar a Málaga hasta que finalmente tuvo que ceder a la evidencia de que algo estaba pasando. De hecho, la tarde del viernes, durante su clase de yoga mental en su centro *Shadak*, tuvo un acceso de fiebre que casi le impidió terminar la sesión.

A las tres de la tarde recibí el siguiente sms de Luisa:

«Se encuentra bastante mejor. Borracho de tanto relajante porque nunca los toma, y descansando. Besos».

El 18 de abril recibí el siguiente mail de Ramiro:

«Mi querido Víctor:

En toda mi vida profesional es la primera vez que me veo obligado a incumplir un compromiso, máxime con la ilusión que tenía por el acto y por verte a ti y abrazarte. Pero estos vérti-

gos rotatorios que de tarde en tarde vienen y nunca se ha sabido por qué, me han incapacitado por completo aunque incluso fui a urgencias para poder así asistir a Málaga. No sabes lo que lamento haber causado trastornos y te ruego se lo expliques a la Fnac o mejor les envíes este mail y le digas que estoy a su completa disposición para cuando quieran repetir el acto, en el que pondré aún más entusiasmo y dedicación. Te escribo estas líneas casi de madrugada, recién llegado de nuevo del hospital, donde me han hecho una analítica completa y todo está bien. ¡El misterio! Es por ello y por buenas amistades en el hospital que me van a pasar a una unidad especial de vértigos, pero estas cosas nunca se saben: para unos es del sistema periférico, para otros es del oído, para otros es crónico desde la juventud, etc. Fíjate que he llegado a asistir a actos con cuarenta de fiebre, como una vez en Zaragoza, pero es que estos vértigos son peores que estar metido en un acelerador de particular disgregándote...

Discúlpame, ruego lo expliques todo y que se sepa de mi imposibilidad absoluta, porque de otro modo, aunque hecho polvo, hubiera ido.

Bueno así ha habido lugar para que, a mis sesenta y seis años, me hayan hecho mi primer análisis de sangre.

Un abrazo muy grande y gracias por tu comprensión y real amistad.

Ramiro.»

Dos días más tarde y después de que, escandalosamente, por dos veces el servicio de urgencias del hospital de la Princesa le devolviera a casa, mi querido amigo se enfrentaba cara a cara con la muerte como lo hiciera yo veinticinco años atrás, aunque su estado era todavía mucho más crítico.

Hablé con Luisa. Le dije que, para no importunarla, no la llamaría pero le rogué que me mantuviera informado. Aun en su estado, Luisa me transmitió el pesar de Ramiro por no acudir a Málaga. Para tranquilizarle le dije que solo fueron a su encuentro treinta personas por un error en el reparto de

la publicidad. En realidad le estuvieron esperando doscientas personas. Mi teléfono hervía en llamadas de todos aquellos amigos que a lo largo del día se acercaban por el establecimiento para confirmar su asistencia y se llevaban la sorpresa de que no acudiría a verles.

El día 21 recibí de Luisa el siguiente sms:

«Le hicieron, entre otras muchas cosas, una punción lumbar y ha dado positivo. Hay infección en el líquido cefalorraquídeo. Es algo muy severo. Están intentando descubrir como locos de qué virus o de qué bacteria se trata, seguramente traída de oriente, para atajarla.»

En esos momentos no pude dar crédito a lo que estaba leyendo. Entre mis compañeros y alumnos de yoga reinaba mucha inquietud porque sabían que les estaba mintiendo. Siempre se me ha dado muy mal mentir; para mí la sinceridad nunca ha sido una opción ni un acto moral. En la facultad me enseñaron que nuestro cerebro, en realidad, no está programado para la mentira. Eso explica por qué el mentiroso se recoloca la corbata o se tapa la boca. En mi caso me delata una sonrisa enorme, una sonrisa que solo tiene gracia para mí porque quien la recibe se siente doblemente ofendido porque, invariablemente, se da cuenta de la trola. Lo peor es que ni a mí me gusta. Miento tan mal, soy tan mal actor en determinados juegos de la vida que siempre digo la verdad. Por eso, cuando no quiero decir algo, opto por el silencio, por una mirada perruna que dice *por favor, no me obligues a mentirte*. Hace milenios, los que eran como yo, estaban llamados a extinguirse porque el ser humano, como animal endeble que es, necesita del mimetismo, emboscarse, fingirse muerto o herido para sobrevivir en un bosque. La mentira es moralmente condenable pero ha sido imprescindible para nuestro desarrollo. Y nos hemos vuelto geniales en ese aspecto. Ningún animal

saluda a otro antes de devorarlo, ni le pide su opinión, ni se hace su amigo.

La mentira me repugna; siento que me envilece y jamás perdono a quien me miente, aunque soy de los que prefiere una ilusión que me fascine a una verdad que me aburra. Nunca se debe perder la confianza en la gente pero tampoco entregarla dos veces a la misma persona.

Esos días tuve que *ampliar* mucho la verdad. Decía que Ramiro había tenido que anular sus compromisos por algún tipo de infección, pero me encontraba demasiado lánguido como para disimular. Y por primera vez no sonreía, bajaba la mirada, abatía los hombros. Un amigo íntimo, Jorge Ginés, al que había contado la verdad, me envió un sms enternecedor:

«Espero que existan los milagros y que estén al lado de Ramiro.»

El veintiséis Luisa me reenvió el siguiente mail que le habían remitido desde un monasterio en Sri Lanka:

«Querida Luisa:

Hoy cuando hablamos con nuestro lama, el sigue meditando y diciendo mantras por la recuperación de Ramiro, nos decía que estaba delicado y que tiene algo como dentro de la sangre que hay que sacar y me pidió que buscara a alguien que practique meditación budista y que se siente con un vaso de agua al frente en el piso tocando el vaso y que recite la mantra “Sabbapapssa akranam” mil veces. Normalmente esto se lleva un periodo de dos horas.

La persona que sea meditador budista y que tenga buena conexión con Ramiro. Ya sabrás tu quien podrá hacerlo.»

Yo convoqué por mail a un grupo de meditación entre los más cercanos.

Para principios de mayo estaba anunciado el que iba a ser el IV Congreso de Yoga de la Costa del Sol, que ese año se

celebraba por primera vez en el Palacio de ferias y Congresos de Málaga en lugar de hacerlo en Marbella. La clausura y un taller de hatha y radja^[4] yoga estaban a cargo de Ramiro.

Yo estaba absolutamente bloqueado, incapaz de tomar decisiones porque sentía un escalofrío con respecto a la situación de mi entrañable amigo. Tanto Victoria Domingo como Julia Castellanos, dos de mis colaboradoras más cercanas, me pidieron que buscara un sustituto para continuar con el evento como sin duda el mismo Ramiro hubiera deseado.

Se barajaron varios nombres y finalmente nos decantamos por Juan Manzanera, un hombre muy respetable en la meditación, formado con el lama Yeshe y con Zopa Rimponche y a quien yo conocía y respetaba por una de sus obras, *La mirada del maestro*.

Decidí hablar con él y serle franco. Juan ha estado muchos años entre los lamas históricos tibetanos y estaba seguro de que era capaz de asumir las circunstancias. Mientras hablaba con él me vino a la mente una frase de su libro que, la noche anterior, había leído víctima del insomnio.

«Sin apego, sin orgullo, sin codicia, solo para tener un cuerpo sano que sea capaz de realizar esta práctica espiritual tomo esta comida».

En esos momentos me desmoroné y solté el teléfono. Victoria, que se encontraba cerca, continuó hablando por mí explicándole a Juan que estaba muy afectado, muy nervioso. No se equivocaba: me asaltó repentinamente la certeza de que Ramiro se moría de forma irremediable. Anulé todos mis compromisos y subí a Madrid para despedirme de él, de mi maestro de la vida, de mi hermano espiritual y ante todo, mi amigo.

4 Yoga regio: el yoga de la meditación.

CAPÍTULO 1

EL SER FÍSICO: HATHA YOGA

Se dice que es mejor la amistad que el amor porque el primero es para toda la vida, mientras que el segundo es cambiante y caprichoso.

Es cierto que he desayunado con tantos *te quiero* que a estas alturas creo que puedo vomitar corazones. Pero también es cierto que creo a ciegas en la inmortalidad que ofrece el amor, sentimiento capaz de convertir en eterno un instante aunque en muchas ocasiones posteriormente lo releguemos al olvido.

Con algunas personas (escasas, muy valiosas, imprescindibles) tengo lazos que me acompañarán hasta el día de mi muerte. Lo sé porque han estado ahí siempre, en un matrimonio alquímico que lleva implícita la promesa de estar presentes en riqueza o pobreza, salud o enfermedad. Nunca me han reclamado correspondencia, ni me han juzgado en mi aptitud. Con algunos, de hecho, hablo de año en año, en esas fechas jueces que son las navidades, los cumpleaños o los aniversarios. Pero siempre están, siempre cogen el teléfono. No tienes que contarles nada en especial, no les anuncias que vas a ser padre o que te mudas de dirección. Hablas con ellos como si hubieras hablado ayer mismo.

En esa isla del tesoro, en medio de mi alma, habitan mi amigo Joan Miró, desde los años de la facultad, sin duda los más alocados y divertidos de mi vida, en los que mezclábamos elevados ideales con sonoras juergas en el barrio de Malasaña

de Madrid; Anabel Legaza, que no pasa un solo día en que se lo recuerde; Victoria Domingo, que ha pasado a mi lado cada uno de los infiernos y paraísos de mis emociones, y sin duda, la que más me comprende en ese tango apache que es mi vida. Y por supuesto Ramiro.

Por cada uno de ellos daría mi vida. No me refiero en el caso de una catástrofe, como un incendio, donde pierdes la vida por impulso, por heroísmo o por insensatez. Digo perder la vida intencionadamente, conscientemente, intercambiarla si llegara el caso.

Por eso es muy difícil para mí explicar esos momentos. Ramiro, como amigo, es una de las personas más importantes de mi vida. Siento por él un profundo amor y más que una amistad tengo un lazo kármico que desde el primer día que nos encontramos percibimos mutuamente, como una vibración. Es de ese tipo de personas que siempre uno u otro se anticipa a la llamada que vas a hacer. La sincronicidad de Jung.

Casi todos los días hablamos por teléfono o nos escribimos por mail. A veces es un simple *te tengo mucha estima* o *estoy contigo* aunque no haya un motivo claro por lo que estar. En muchas ocasiones digo que a mis padres les debo la vida pero que a Ramiro le debo mi forma de vida. Él me introdujo, sin saberlo e involuntariamente, en el mundo del yoga.

Cuando descubrí el yoga supuso para mí el descubrimiento de una revelación. No puedo decir que otorgara a mi vida sentido, pues la vida en sí misma es su sentido, sino deseo de Vida; pero Vida con mayúsculas, con plenitud. Después de tantas ambiciones satisfechas, de victorias pírricas, de frustraciones continuas, después de tantos éxitos y fracasos sentimentales, después de buscar en las experiencias más límites gratificación, la vida se dibujaba en mi horizonte como algo insípido, francamente aburrido. El mucho dinero que entonces ganaba compraba lujos innecesarios, frivolidades, amistades y hasta amor. Como todo lo resumía en estos términos, cuando esto se tambaleaba debido a mi despilfarro continuo, sufría ataques de ansiedad. Por mucho que ganara, nunca era suficiente y

siempre había algo en que gastarlo: libros, corbatas con dibujos atrevidos, las últimas novedades en vídeo, copas, tabaco, abrecartas de diseño, gemelos, *adventure clothes*, más libros, cenas con chicas en sitios para gustar, muchos más libros, pases de puerta para las discos, anillos de diseño, relojes de diseño, camisas de diseño, vinos de diseño...

Tirarme en paracaídas o pasar el fin de semana en alguna capital europea no era nada novedoso, porque estaba en caída libre desde hacía tiempo, en búsqueda de experiencias que no me aburrieran.

Tenía treinta y dos años y mi vida se basaba en la búsqueda incesante de éxito personal, la agresividad como un componente indispensable para ese éxito, la ataxia que me producían algunas drogas de diseño, el sexo, intentar reducir a sístole y diástole el movimiento de las estrellas, masticar hojas de laurel, controlar el tiempo, permanecer en la juventud, vivir para siempre...

Los domingos por la mañana, sobrio, leía libros de poesía anhelando establecer lazos afectivos —más bien humanos— con mis congéneres, por quienes sentía un gran desprecio. Tenía una gran necesidad de amar y de entregarme, pero esos sentimientos se escondían detrás de un narcisista, de un despota incapaz de una cosa y de la otra.

Realmente no es que no fuera capaz, sino que no quería: me sentía todopoderoso y disfrutaba con la frialdad, con la exigencia, con el antojo. Pensaba que quien se acercaba a mí tenía que sentir gratitud por dedicarle mi tiempo, dado que el mundo y su contenido eran mi patrimonio personal.

Para colmo, todo lo que me rodeaba confirmaba mis opulentas fantasías. Me rodeaba de gente servil dispuesta a reírme todas las gracias sin gracia con el fin de no perder sus privilegios, de compañeros que me tomaban como modelo y de otros que fingían su amistad mientras tramaban la forma en la que ocupar mi despacho.

No dejaba de recordar a todo el mundo que nadie me había regalado nada y que había pasado muchas noches de mi juven-

tud en la universidad trabajando de camarero, apestando a sudor, humo de tabaco y güisqui. En base a ello y a haberme criado en el seno de una familia desestructurada, justificaba muchas de las injusticias que infligía a la gente que más me quería pero, sobre todo, a mí mismo. Era incapaz de mirarme al espejo sin autocompadecerme. Me sentía el superviviente en una vida dura y, ante todo, corta. La idea de envejecer me atormentaba. La idea de perder lo conseguido me atormentaba. La idea de morirme me atormentaba, pese a ese horizonte como un plato plano.

Por entonces había abandonado casi en su totalidad las prácticas budistas en las que había abrevado cuatro años antes, cuando había descubierto el budismo lamaísta de manos de varios maestros como Karma Getse Gyatso, Kelsang Gyatso o Tulku Thondup entre otros. Anteriormente, en una estancia de nueve meses en Tailandia había convivido en varios monasterios budistas (*Wat theravada*^[5]: Dhamma Chedi, Suan Mokh, Kow Wat Tham, Pah Nanachat o Maak Wat Hin Peng incluido el famoso Pha Luang Tabua, el templo de los tigres.

Los bonzos^[6] dedicaban el día entero a estudiar y a la meditación. En aquellos sitios me sentía curiosamente despreocupado, incluso alegre. Todos los bonzos (los había desde preadolescentes a casi centenarios) eran muy amables, cariñosos y ante todo muy silenciosos. Hablaban y sonreían con los ojos. Esa sonrisa solo la he visto un par de veces más en algunas personas, y me acompañarán, de un modo u otro, para siempre.

Cuando comencé a sumergirme en el budismo lamaísta en España básicamente aprendí varias cosas que me resultaban más importantes que las enseñanzas esotéricas: a crear espacios mentales, a observar la amplitud de cada situación y convivir en el mundo. Al amparo de la luz del budismo comencé

5 *Los antiguos*. Escuela budista primitiva, establecida en el sudeste asiático. Son las escuelas más fieles a la filosofía original del Buda. Sus detractores les denominan *Hinayana* (vehículo pequeño) porque su budismo es egoísta: busca la liberación del practicante en exclusividad.

6 Monje theravada. Tradicionalmente su túnica es amarilla y lleva la cabeza rapada, pues según Buda, esto permitía no ocultar la sonrisa nunca.

a enriquecer mi fuerza espiritual a la par que observaba los aspectos más positivos de todas las circunstancias... Era un grito de esperanza porque suponía que la mente podía ser apaciguada. No podía ser eternamente joven, ni intervenir en la duración de mi vida, pero podía conseguir que ambas cosas no me importasen.

El camino espiritual budista, además, no significaba vivir fuera del mundo material o alejado de la sociedad. De hecho fueron los budistas quienes me enseñaron que el espíritu debía participar activamente en la vida y no eludir los problemas ni excluir ninguna dificultad. La meditación esotérica tibetana me enseñó asimismo cómo recurrir rápidamente a una fuente de poder capaz de despertar la energía curativa de cualquier sufrimiento o revés que la vida me infligiese.

Pero mi falta de voluntad, mis continuos arrebatos de frivolidad y las atracciones materiales vencieron finalmente mi resistencia a contemplar el sufrimiento de forma ecuánime. Constaté que no era posible liberarme del sufrimiento de forma definitiva y que para resistir sus envites era imprescindible una disciplina continua.

Incapaz de continuar la búsqueda de la isla del tesoro, el *Nirvana*, la felicidad incondicionada, prefería sumergirme en el *Samsara*, el mundo de las sensaciones condicionadas.

Pero un día todo mi mundo se tambaleó. De pronto se acabaron los elogios, las amistades dejaron de darme golpecitos en los hombros, las llamadas de mis amigotes a las tantas para salir a ligar gogós cesaron. Todo se debía a que había perdido una mesa: la de mi despacho. Cuando ganas una cifra de cinco ceros^[7] mucha gente se coaliga en tu contra pensando que son ellos y no tú los merecedores de esa nómina y esas comisiones. Mi jefe directo, un afable judío irlandés con un gran sentido del humor y con el que compartía copas y puros, me lo advertía continuamente. Y sí, muchas veces me vi en serios aprietos, habitualmente por la gente más cercana, los más íntimos, los que más se preocupaban por tus ojeras o por tu salud, los que

7 Por entonces la moneda no era el euro, sino la peseta.

compartían contigo las reuniones de pasillo. Pero no habían llegado más lejos que provocarme acidez de estómago. Simplemente yo era mucho más inteligente, más zorro, más taimado. Pero no lo suficiente como para vencerme a mí mismo. Fue mi ambición, mi sensación de inmunidad, lo que me perdió.

Mi situación se volvió muy delicada porque durante un tiempo pensaba que alguien como yo volvería a tener el mismo estatus, que grandes empresas y corporaciones se disputarían mi talento. Pero no fue así. Además no disponía de muchos fondos, porque nunca ahorré, y mi finiquito se esfumaba a más velocidad de lo que yo preveía.

Durante un tiempo trabajé como agente inmobiliario, a comisión. Para mí era casi humillante. La pareja que tenía no me aliviaba mucho en mi estupefacción. Se trataba de una mujer florero, un bello ornamento del capitalismo que se quedó más atónita que yo cuando le comuniqué que se había acabado el tren de vida a la que la había acostumbrado. Y le dejé de ofrecer cariño, compañía y cualquier cosa que nos pudiera unir hasta que, echando de menos todo aquello que forma una pareja, lo encontró en otra persona. No me importó mucho, en parte porque creo más en la lealtad que en la fidelidad, por lo que lo interpreté como un acto de reciprocidad de la vida.

Así que, víctima de mí mismo, de mi enajenación y de pensar que sólo la conquista de lo exterior era lo importante, recordé la felicidad de los bonzos de Tailandia, aquellos que, siendo mi reverso, buscaban la conquista de lo interior, de lo inconmensurable, de todas las potencias universales que albergamos, y volví de nuevo al refugio budista, en esta ocasión aprovechando la apertura de una estupa^[8] en la localidad costera de Benalmádena, en la Costa del Sol. Había tenido la oportunidad de conocer a su promotor, el butanés Löpon Tsechu Rimponché durante una frugal cena en casa del que posteriormente sería mi mentor, y me pareció una persona excepcional, un autén-

8 Monumento funerario tibetano, a veces habilitado como templo. Tiene la forma de Buda en meditación.

tico ser de luz dedicado con toda su vehemencia al estudio del Dharma^[9].

Sin embargo su muerte dejó paso a la nueva cabeza de la escuela en Europa, el lama danés Ole Nydal, de quien recibí la técnica del *Powa*^[10]. Me atrajo su carisma y sus aspectos menos convencionales, como su pasión por el paracaidismo y, por supuesto, el hecho de que considerara esencial la traducción de los textos clásicos para que el budismo pudiera echar raíces en Occidente. Pero en varias ocasiones tuvo la imprudencia, para mi gusto, de hacer declaraciones que demostraban su antipatía por el Islam, lo que había publicado reiteradamente en algunas entrevistas. Su tono me parecía militarista y la falta de duda respecto de sus palabras por parte de sus seguidores comenzó a forjar en mí la sensación de convivir durante sus enseñanzas con jóvenes desenfadados, saludables y felices gracias a un aprendizaje hipnopédico en el que la palabra del maestro era incuestionable, pero a cambio de sacrificar el pensamiento propio y original de cada uno. Me sentía sumergido en el mundo feliz de Aldous Huxley. Me gusta la gente que pone un signo de interrogación antes que asentir con la cabeza. Además todos manifestaban una guerra abierta contra el Dalai Lama Tenzin Gyatso por no querer reconocer a Gyalwa Karmapa Trinley Thaye Dorje como XVII Karmapa^[11]. No era su reclamación lo que me parecía poco elegante, sino lo que yo interpretaba como una falta de ganas de buscar un entendimiento más allá de la superficie, lo que finalmente crea a la

9 La ley cósmica que rige la armonía del mundo.

10 Práctica de arrojar la conciencia de forma voluntaria a otro ser vivo en el preciso momento de la muerte. Se hace un corte con una navaja en la coronilla del iniciado.

11 El Karmapa es la cabeza de una de las cuatro escuelas del budismo tibetano. Se le llama el lama de la corona negra, pues tiene una corona tejida con los cabellos de las dakinis, espíritus femeninos. Son reconocidos como reencarnaciones del primero de ellos, Dusum Kheyenpa, que abandonó su cuerpo físico en 1193. La problemática actual radica en el reconocimiento por parte de el segundo más alto del linaje de la escuela Karma Kagyu de un Karmapa distinto a *la carta de predicción* escrita por el anterior a ambos, que señalaba claramente a Ugyen Trinley, quien huyó del Tíbet en el año 2000 y fue reconocido oficialmente por el Dalai Lama en su rango

larga bandos, voluntaria o involuntariamente. El mundo ya está lo suficientemente dividido como para seguir desmenuzando las migajas. Particularmente, los comentarios que puedan ser interpretados mínimamente como xenófobos me parecen directamente inadmisibles en una persona espiritual, y más en un país como el nuestro, donde la sangre romana, cartaginesa, fenicia, judía y árabe puebla las venas de sus habitantes. Aun así continué asistiendo a algunas de sus ceremonias, recibiendo la iniciación a *Avalokitesvara*, *Ojos Amorosos* del mismo Thaye Dorje. He de decir que Thaye Dorje es una persona con una gran fuerza espiritual. De hecho, justo cuando tomó asiento en el trono sobrevoló varias veces a su alrededor un milano y tuve la visión de que el fallecido Löpon Tsechu Rimponché le acompañaba sonriente y feliz detrás de él.

Pero no me sentía a gusto. Asumía que en mi puesto de trabajo triunfaran, e incluso se valorara, a los tiburones, a los depredadores. No tenía que ser educado ni amable; la única función valorada era generar dinero y más dinero. Y el dinero lo pudre todo, corrompe el alma de la gente buena. La gente dice: «*los bancos no tienen vergüenza*»; yo pienso que cumplen su función. La banca es codiciosa, desalmada, usurera... Junto a determinadas entidades como las petroleras, la industria farmacéutica o armamentística, son maquinarias terribles. Si alguien piensa que la industria farmacéutica busca sanar o encontrar remedios definitivos contra las enfermedades se equivoca enormemente. La industria farmacéutica busca enfermos prolongados, porque mientras permanece la enfermedad permanece el consumo de sus remedios. Es una industria tacaña que impide que salga al mercado una vacuna contra el paludismo, por ejemplo. ¿Qué podemos esperar de las petroleras salvo guerras y exterminio? Con la banca ocurre lo mismo, es desalmada y vil.

Pero en lo que respecta a aquellas personas que se encuentran al frente del crecimiento espiritual, exijo unos mínimos. No me refiero a su vida privada, aunque intuyo que le acompaña una ética. Me refiero a su enseñanza, a lo que transmiten. Para escuchar chistes discriminatorios o comentarios des-

agradables sobre las mujeres, por ejemplo, sólo me tengo que meter en un bar, no hace falta que me disfrace de ser elevado y espiritual. Tampoco hace falta que me levante a las seis de la mañana para ir a una clase de yoga y que me adoctrinen sobre el bien y el mal después de ésta, pues no sabemos quién dispone en el teatro las luces y las sombras. No soporto ningún tipo de fundamentalismo, y el fundamentalismo yóguico lo considero el peor de todos, por su sutileza. Me parece el más ladino y perjudicial.

No sería la primera ruptura que tuviera con un maestro, una escuela y hasta un linaje. Gracias a Ramiro, posteriormente descubriría lo que ya empezaba a intuir: la existencia de un maestro infalible, estricto y siempre esclarecedor cuando se le escuchaba atentamente. Se trata del maestro interior, una lámpara que nunca deja de brillar y que es muy superior a cualquier otro maestro externo.

Cuando descubrí finalmente el yoga me di cuenta de que tanto la *fiesta* como la *búsqueda* habían terminado para mí. No podía observar el mundo con los mismos ojos. Todo tenía otro significado: amante, madre, viento, halógeno, sepulcro...

Un abrazo no era un abrazo. Para llegar a él, todo un vasto movimiento universal se había puesto en marcha antes de mi existencia, y mucho antes incluso. Nada era gratuito ni aleatorio. Pisar los adoquines por la calle, saludar a la panadera o probar el pan, elegir una camisa de algodón o lino, abrir un libro al azar... Cada hecho, cada pequeña cosa de la existencia respondía, de pronto, a un plan universal. Todo era la molécula de una gran materia consciente, viva, palpitante, que se reducía y reducía desde lo más expandido, inimaginable para mí, hasta lo más pequeño que era yo, que a mi vez también podía ser reducido a un pedazo de uña, un cabello, que concéntricamente y repitiendo el mismo juego podía ser reducido a una mínima expresión, a un número atómico, pero no por ello menos real que las constelaciones o una gran estrella.

Formar parte de esa gran estrategia, de ese entramado inimaginable, me producía vértigo. Era un gran tablero de ajedrez, donde desde una hormiga hasta el hombre más poderoso

de la tierra tenían el mismo valor, pues en comparación con el universo, el más inteligente de los seres humanos tenía el mismo valor que la más inteligente de las termitas.

Los años de evolución del ser humano, que le han capacitado desde la marcha bípeda hasta la posibilidad de construir centrales atómicas, son una anécdota.

No llegué al yoga directamente sino dando rodeos. Primero fue el budismo, luego prácticas yogo-tántricas, kriyo-yóguicas y kalivilasa tántricas con Nath^[12], kaulas^[13] y maestros como Hevajra, Kalyan, Pahaddhi Baba y otros maestros que me pidieron que tanto las prácticas, los *pranayamas* y sus nombres, permanecieran para siempre en el anonimato. También fui iniciado en el cierre alquímico de la meditación taoísta, convirtiéndome en la vigesimoquinta generación de la Puerta del Dragón, iniciación que tengo la obligación de transmitir cuando encuentre el discípulo adecuado o se perderá conmigo.

Sin embargo, su génesis, el yoga (pues es la fuente de ese Nilo que suponen todas las disciplinas por las que pasaba) aún no había encontrado el momento de mostrarme toda su plenitud.

Cuando lo conocí el pecho me estalló de una inusitada alegría, que andaba buscando como el perro de caza que sigue un rastro por el bosque. El yoga me hizo descubrir que, efectivamente, carecía de límites. Que todo era posible. Que se podía casar la vida práctica con la vida espiritual y vivir continuamente en su noche de bodas. Que no eran necesarios ritos, liturgias, rezos, dogmas ni credos en seres fantásticos ni dioses. Dios no me iba a salvar. Ni tampoco ningún arcángel. De hecho ningún *mantra* era poderoso ni efectivo si no lo cargaba con mi voluntad. Todo era *Brahman*^[14], el *Tat*^[15] de

12 *Naths* (señores) escuela de magos cachemires de corte tántrico.

13 Tantristas de la mano izquierda, la senda del exceso.

14 Fuerza omnipresente, omnisciente y omnipotente, conciencia testigo de la creación de la que se deriva de su presencia. No es antropomórfica, sino más bien una materia consciente, más cercana a la idea del conjunto de gases compactos que dieron origen al *Big Bang* que a la idea de un dios clásico.

15 *Aquello*. Nombre iniciático del Brahman.

los *shidakas*^[16], el *Ain Soph* hebreo, lo absoluto, lo inefable... Existía un ser expandido interminablemente, una materia que actuaba como un dios sin serlo. Ese ser era yo, ignorante de su propia expansión y rumiando dentro de un velo de tinieblas llamado Mundo *Mâyâ*^[17].

Había encontrado lo que los budistas tanto me habían repetido y que llaman *el medio hábil*: la forma concreta con la que materializar las prácticas espirituales.

Sí, es cierto, entré en el yoga por desorientación, porque me ayudó a comprender lo que me pasaba, porque enderezaba lo que torcía, y aunque el yoga en mí es un esbozo de lo que debería ser, una sola porción suponía una gran toma de conciencia.

En medio de ese descubrimiento había un solo nombre: Ramiro Calle. La primera vez que oí hablar de él estaba en las playas del Duque, en Puerto Banús.

Durante mi época *yuppie* siempre supe que, dueño del mundo o no, era la pantalla de los que realmente eran *dueños del mundo*. Me refiero a los que disponen el tablero del ajedrez, los que interpretan que eres alfil o peón, y te mueven en función de conseguir su jugada maestra, el jaque mate que les permita disponer de nuevo de otra partida. Mi futuro era heredar uno de esos lugares. O eso creía. Mi experiencia me ha enseñado que muy pocas personas en este mundo consiguen enriquecerse de forma totalmente honrada. El crecimiento económico tiene un límite. Pero cuando el crecimiento pasa de ese límite, cuando se ganan cantidades desorbitadas de dinero por hora, es casi seguro que se ha transgredido algo. Naturalmente que esto no es aplicable a todos. Hay mucha gente que se ha hecho a sí misma a base de talento, pero son la minoría. Si no tienes talento ni eres heredero de una fortuna familiar, o tienes escrúpulos, es difícil que llegues a ser millonario. Los «*nuevos ricos*» lo son durante un tiempo muy corto. La actual crisis que vive nuestro país lo está demostrando, además de

16 Practicante de yoga tántrico.

17 El espejismo, el mundo que interpretamos como real y que vela el auténtico mundo, el que está más allá de nuestras impresiones sensoriales.

fragmentar en dos a nuestra sociedad haciéndola muy similar al Tercer Mundo, donde los ricos son cada vez más ricos y los pobres más pobres, y el colchón que se encuentra en medio tiende a desaparecer. Yo conocí a muchos en esa época; desde los que se habían cincelado desde el barro al mármol hasta los que tenían podrido hasta el tuétano. Uno de ellos fue un personaje muy curioso y que influiría directamente en mi proceso espiritual: Abdel Qâder. Este hombre era un brasileño convertido al Islam al casarse con la que era la madre de su hijo, una marroquí naturalizada española. Entablamos cierta simpatía en nuestro primer encuentro y, por azares del destino, volvimos a coincidir cuando entró en la inmobiliaria en la que trabajaba, interesado en una promoción recién adquirida. En este encuentro me pidió que, además de asesorarle sobre la rentabilidad de este producto, le buscara una finca en Acapulco, dado que yo conocía muy bien México. Ninguna de las dos operaciones resultaron; la primera porque no tenía la rentabilidad que él estimaba como óptima, y la segunda porque se encaprichó con la finca que había sido propiedad del actor Mario Moreno *Cantinflas* y cuyo precio era, hasta para alguien tan potentado como él, desorbitado.

Cuando volví de México me encontré con esa *segunda oportunidad* que esperaba para volver a comerme a bocados el mundo: las elecciones municipales. Uno de los dos partidos mayoritarios me contrató como asesor de imagen de la campaña. Yo acepté de buen grado, dado que suponía recobrar el estatus al que me había acostumbrado. Sin embargo... sin embargo ya no era suficiente. No es que quisiera más, sino más bien que *no quería más*. Claro que era mejor que seguir sentado en la inmobiliaria llamando a bancos para conseguir hipotecas impagables a mis clientes. Pero sólo en las formas. En realidad, ambas cosas eran la misma. Y no me refiero a que maquillar a un candidato, decirle cómo mover las manos y cuándo sonreír no fuera un proceso de venta como el de convencer a una pareja que se encontraba frente a la casa de su sueños, aunque ésta fuese una ruina y el candidato un incompetente.

Me refiero a que ambas eran procesos *sámsaricos*, alejados de lo que empezaba a ser mi verdadera vocación: ser un hijo digno del espíritu.

Todo lo que no fuese el encuentro con el Ser estaba ya perdiendo valor, como un reloj de oro que estuviese acumulando gruesas capas de polvo en el fondo de un trastero.

Entonces volvió a aparecer Abdel Qâder, posiblemente de la forma más inapropiada. Me llamó por teléfono interesándose por mis primeros pasos espirituales, pues se había enterado de que había abierto un pequeño grupo de meditación budista en una tetería de mi barrio, todos disidentes del Camino del Diamante que ofrecía el lama Olé.

Me invitó a cenar y durante dos horas le expliqué cómo mis prácticas me aliviaban de mi nuevo puesto de trabajo, que pese a su remuneración desdeñaba, deseando en el fondo que mi candidato y su caterva perdieran las elecciones que, de algún modo, me había comprometido a ganar por ellos. En resumen, le decía que debíamos aprender a diferenciar lo que era real y lo que era aparente, y que cuanto más se vivía en lo aparente, mayor era el dolor.

Me escuchó muy atentamente, reflexionando con cada palabra y cuando terminé me dijo que en menos de un mes iba a ingresar en la cárcel por estafa y que su condena le iba a mantener fuera de juego durante dos años. Por unos instantes perdió la compostura y sus ojos se llenaron de lágrimas pues, al igual que yo, había descubierto que nadie es inmune y que todo su poder económico no le salvaría de la cárcel. Se había creído todopoderoso. Tanto que no había comprado a quienes debía, para ganarse la inmunidad.

Inmediatamente volvió a su compostura y lleno de optimismo me dijo que se tomaría su ingreso en la cárcel como un retiro espiritual, un largo período de reflexión y de convalecencia de un trabajo demasiado arduo (su red era de cerca de doscientos empleados). Y que saber que durante ese tiempo iba a perderse parte del crecimiento de su hijo, sus sonrisas, su manita cerrándose en un puño alrededor de uno de sus

dedos, aunque le acongojaba, lo asumía como una enseñanza de la vida, más allá del tiempo y del espacio, una lección de lo que yo denominaba *Dharma* y que le había abierto los ojos a la realidad.

Cuando le pregunté si tenía miedo me dijo que no porque, finalmente, estaba convencido de que si no era el más rico de su pabellón, sería uno de los tres primeros. Pero sí tenía miedo, el miedo a que uno de sus bienes más preciados en el mundo aparente, una vivienda que había pertenecido al magnate Khashoggi en Puerto Banús y que había adquirido recientemente, fuese mal cuidada. Y me dijo que había hablado con su abogada para disponer que, durante su tiempo de reclusión, yo hiciese uso de la casa como considerase más oportuno. Y de ese modo abrí el primer centro holístico de Marbella, en una vivienda espectacular frente al puerto deportivo, donde se anclaban los yates de los personajes más opulentos de Europa y el reino de Arabia Saudí. En su inolvidable terraza, donde pasé muchas noches observando las luces de la ciudad y las de los barcos que se mecían en la suave marea del Mediterráneo, colgué un centenar de *caballos del viento*, las coloridas banderas tibetanas que llevan impresas mantras para que cuando la brisa las agite recen por la humanidad.

Poco después me encontré con una profesora de yoga del centro, al que bauticé con el nombre de *Príncipe Siddhartha*, que estaba practicando el vetusto saludo al sol. Eran las nueve de la mañana y empezaba a hacer calor. El sol picaba. Ella, que conocía mi bagaje y mi pesada maleta de enseñanzas espirituales, me preguntó cómo era posible que no practicara yoga. Yo le respondí con una frase que acababa de leer de Bhawgan Shree Rajness, *Osho*: «*Es una estupidez ponerse cabeza abajo*».

Ella me miró y me dijo que Siddhartha, antes de amanecer como Buda, había sido yogui, y que debería leer a Ramiro Calle, a quien yo había visto alguna vez en televisión cuando era adolescente.

Eso me hizo pensar y al cabo de unos días compré *El faquir*. Al término del libro recuerdo que pensé que por fin *había*

encontrado. Y comencé a practicar yoga, es decir, comencé a ser feliz por mí mismo, independiente de todo aquello que no tuviera su origen en mi interior.

VÍCTOR: Ramiro, hablemos una vez más del yoga, en concreto del hatha yoga, de lo que supone.

RAMIRO: Los dos primeros grados del yoga llamados *yama* y *niyama* son la base ética y de purificación necesaria para la verdadera evolución interna y el ulterior desarrollo espiritual. Los siete grados del yoga a cubrir son los escalones que nos conducen al octavo grado, la cima de la consciencia o *samadhi*. Es un itinerario o mapa perfectamente diseñado por los antiguos yoguis, pues en el yoga nada se ha librado al azar y todas las técnicas han sido empíricas y verificadas a lo largo de milenios. El *samadhi*, como veremos cuando nos ocupemos de ese trabajo a fondo, es la consciencia iluminada o esa dimensión de consciencia más allá de la consciencia que ofrece respuestas vedadas a la mente ordinaria y transforma toda la vida psíquica. Para poder disponer la mente para ese estado tan superior de la consciencia que es conocido como supraconsciencia, están los siete grados conducentes al mismo, entre los que se encuentra *asana*.

Asana es posición del cuerpo, esquema corporal, postura del yoga propia para la meditación, la transformación interior y el trabajo sobre uno mismo. Hay que distinguir entre la asana para la meditación y las asanas como método de control psicosomático y cultivo metódico de la consciencia. Nos ocuparemos de una y otra vertiente.

Hay numerosos grupos de asanas, entre los que se encuentran aquellas propias para la práctica de la meditación. Se trata de una postura que nos induce a sentarnos sobre las nalgas, con el tronco y la cabeza erguidos y las manos recogidas en el regazo o bien situadas en las respectivas rodillas. La postura tiene que llegar a ser confortable, poco a poco, y el practicante debe aprender a inmovilizarla tanto como pueda, porque la

inmovilidad del cuerpo conduce a la de la mente y se consigue así la detención consciente oportuna. La conquista de la postura va facilitando la conquista de la mente. Como señalo en mis clases de yoga mental y meditación, si no hay postura, impostura, en el doble sentido de la palabra. La meditación comienza con la postura. Hay que irla estabilizando poco a poco, con paciencia, y en ningún caso forzar nunca las articulaciones de las piernas. Para beneficio de los traumatólogos, hay buen número de personas con lesiones en las rodillas, debido a haber forzado la posición. Es una temeridad. Hay que ir lenta y conscientemente, evitando cualquier esfuerzo excesivo.

Como el cuerpo no se puede dejar fuera de la sala de meditación, hay que instrumentalizarlo para la práctica y servirse de él como una herramienta útil, evitando que se convierta en un obstáculo. La postura ayuda a desarrollar la voluntad, el poder interior, la ecuanimidad y la firmeza psicósomática. De hecho hay una importante técnica de meditación que consiste solo en la atención a la postura.

V.: ¿Es tan imprescindible la asana para la meditación?

R.: Se puede efectuar meditación sentado sobre una silla o sobre cojines, pero el tronco y la cabeza deben permanecer erguidos para favorecer el flujo de sangre y energía al cerebro y evitar el sopor, que es el gran enemigo de la meditación. Como mente y cuerpo se corresponden, la posición frena los vagabundeos mentales y, como dijo Ramana Maharshi, «*la mejor asana es la mente estable*».

Para la práctica de la meditación, si se hace sentado en el suelo, se puede optar por cualquier postura a tal fin, siendo la más fácil para los principiantes o personas rígidas o de edad la posición del sastre, es decir, las piernas simplemente cruzadas. Otras posturas que se pueden utilizar son la perfecta (*siddhasana*), el medio loto (*ardha-padmasana*), el loto (*padmanasana*) la del asceta (*samanasana*), la de la armonía (*sankatasana*) o la del héroe (*virasana*). Insisto en que en ningún caso hay que excederse en el esfuerzo. Salvo que la persona esté enferma,

no debe ejecutar la meditación extendida. El dominio sobre la posición va desarrollando mucho poder psicosomático y energía interior.

Además del grupo de posturas propias para la meditación, existen innumerables esquemas corporales en el hatha. Pero quiero insistir en un aspecto de las asanas que a veces no se resalta lo suficiente y que estuve conversando e indagando recientemente contigo, mi buen amigo Víctor.

Las asanas, además de sus beneficios psicosomáticos indiscutibles, todas ellas pretenden otorgarle paz a la mente, pero más aún: son técnicas valiosísimas de contramecanicidad para alertar al máximo la consciencia y desencadenar la visión lúcida y transformadora, sacando a la mente de su estado de semiconsciencia. En la vida diaria nos movemos incontrolada y mecánicamente y las posturas exigen detenerse e inmovilizarse (si se mantienen las posturas en el hatha-yoga clásico es para interiorizarse y frenar las corrientes mecánicas y ciegas de pensamientos); respiramos de manera automática e irregular, y en el hatha se aprende a hacer de modo consciente y regular; estamos contraídos por lo común y nos ejercitamos en la relajación y así un largo etcétera de modos de desautomatizarnos y ser más conscientes. No debería pasarse por alto este aspecto de las posiciones yóguicas, como tampoco ese otro, sobre el que insisto a mis profesores, para que hagan ver al practicante que la ejecución de las posturas, bien concienciadas, estimulan todos los factores de autodesarrollo: el esfuerzo consciente, la atención vigilante, la ecuanimidad, el sosiego, el contento interior y la lucidez.

La postura entonces se torna un trampolín para dar un salto de consciencia, y entonces sí puede decirse que por el dominio del cuerpo al de la mente.

Ya hace miles de años, en un sello de cerámica encontrado en el recinto arqueológico de Mohenjo Dara, había un yogui sentado en meditación. Desde muy antaño los yoguis y meditadores de las más diversas tradiciones de Oriente han valorado la postura corporal como herramienta extraordinaria para la interiorización y el cultivo metódico de la atención. Con su carácter eminentemente práctico, como método aséptico y

adogmático, en cuyo campo todo se somete a la investigación y nada se mueve por creencias sino por experiencias, el yoga se ha servido del cuerpo como una entidad para caminar hacia la cima de la consciencia. La corporeidad se ha convertido así en el yoga, desde muy antaño, en instrumento liberador.

V.: Tú trabajas mucho desde el mantenimiento de la postura. De hecho aseveras que es el verdadero yoga, mientras que el proyecto pedagógico que yo propongo busca transmitir la práctica del yoga a través del movimiento del cuerpo. Es obvio que existe un ritmo natural en los seres vivos, que como animales que somos nos distinguimos de las plantas porque su supervivencia depende del movimiento.

Pienso que el ser humano ha nacido para el movimiento. Nuestro cuerpo es una red gigantesca de varios kilómetros de piel, vasos sanguíneos, nervios, tendones que se unen y entrelazan llevando información, consecuencias, repercusiones de sus actividades. Todo trabajo proviene de su cerebro, que a veces trabaja de forma voluntaria —como al bailar— y otras de forma automática, como un reflejo ante el dolor.

El cuerpo humano es una estructura perfecta de curvas óseas de mantenimiento, fibras musculares tónicas y explosivas, cadenas musculares de compensación y organizaciones viscerales, hemodinámicas, hormonales y neurológicas instalados inteligentemente gracias a millones de años de evolución para conseguir nuestra supervivencia. Entre sus muchos logros se encuentra el hecho de que cada parte del cuerpo es capaz de expresarse por sí sola mientras se mantiene la integridad del resto. Mover una mano es independiente a estar de pie o estar tumbado. De hecho puedo mover la pierna en una dirección contraria. Eso nos da un gran número de capacidades físicas, siendo capaces de expresarnos en los distintos planos que nos ofrece el espacio.

Pienso que si cada articulación y músculo tiene esa capacidad, ha de ser llevada a su máximo rendimiento potencial en estos planos. Una vez que el músculo reconoce sus posibilida-

des, sentirá el impulso innato de expresarse en toda su potencialidad, aprovechando otros recursos del cuerpo.

R.: ¡El ser humano ha nacido para tantas cosas que no merecen la pena! Entre las leyes de la naturaleza está la de la dualidad: frío-calor, dulce-amargo, dentro-fuera... Son también los pares de opuestos que tanto llegan a condicionar la mente y cristalizan en el pensamiento binario. Porque hay tempestad hay calma, porque hay movimiento hay quietud. No se nos pide que estemos todo el día detenidos, pero la detención consciente, el arte de parar, como adiestramiento psicósomático es único. Para movilizar el cuerpo con movimientos dinámicos e incluso estresantes, ya tenemos buen número de deportes. El secreto está en parar, porque hasta un caballo de carreras se destripa si no para. En el genuino y antiguo hatha-yoga las asanas o posturas siempre tienen tres tiempos o fases: ejecución con movimientos lentos y conscientes, detención y deshacer la postura con movimientos también lentos y conscientes. La consciencia es imprescindible y si no, no hay auténtico yoga.

En el hatha-yoga clásico, y con el que durante años me familiaricé en mis viajes a India desde 1971, siempre hay tres fases, teniendo importancia especial la de mantener. Se hace la posición, se mantiene más o menos tiempo, dependiendo de qué asana se trata, y se deshace. La fase estática es muy esencial para lograr la detención consciente no solo del cuerpo, sino de la mente, es decir, que la postura mantenida y la interiorización que facilita no solo otorga mucho sosiego, sino que ayuda a inhibir las ideaciones o automatismos de la mente. Y no olvidemos lo que dice Patâñjali^[18]: «*Chitta vritti nirodha*», es decir, «*el yoga es la suspensión del discurso mental*», porque en el silencio de la mente se revela el Ser. Pero además, el mantenimiento de la posición incide más sobre los estiramientos y los masajes, las presiones en puntos vitales y la acción sobre las glándulas. No obstante, durante el mantenimiento de la postura, hay

18 Sabio indio que fue el primero en codificar el yoga. Algunos le otorgan su paternidad, aunque es muy dudoso.

movimientos muy leves para ir completando más la posición, en la medida en que el cuerpo, y precisamente por ese mantenimiento, se va acoplando y adaptando más a la postura. Por eso el hatha-yoga clásico es el que más trabaja interiormente y logra la triple y tan deseada acción sobre el plano somático, el energético y el psicomental.

Este modo de practicar permite que, durante la detención consciente, uno pueda interiorizarse, conectar con lo más esencial de uno, y conferir a la práctica todo su carácter espiritual y no un mero ejercicio físico o de culto al cuerpo. Así se combate la mecanicidad, uno de los dramas mayores del ser humano; el imperio de su Yo robótico. El hatha-yoga es también una técnica de contra mecanicidad y de evolución consciente, y no solo un manantial de salud física. Nada se ha dejado librado al azar, nada es accidental.

El hatha-yogui convierte su cuerpo en un laboratorio viviente en el que ensayar y trabajar, siempre como senda hacia la conquista de la mente. Ya nos movemos bastante todo el día y del modo más maquinal que pueda imaginarse, igual que mecánicamente pensamos, hablamos y hacemos. Hay tantas posturas para alcanzar áreas que nunca se afectan de otro modo; adoptamos posiciones que nunca llevamos a cabo en la vida diaria. Toda persona que incorpora a la ejecución de las asanas el tiempo de detención o fase estática, sabe que así sí se trabaja a niveles anímicos muy profundos y que intensifica la concentración y abrillanta la consciencia.

Hay muchos deportistas que hacen hatha-yoga, pero una cosa es el deporte y otra el yoga. El hatha-yoga no es gimnasia, no es atletismo, no es deporte, no es culto al cuerpo, no es narcisismo. Tu proyecto, Víctor, nace de tus vivencias y experiencias, nada hay de dogmático en el yoga, pero yo hago referencia al yoga clásico, igual que hay música clásica y moderna, pintura clásica y abstracta. Tú ayudas a tu manera y yo a la mía. Tú le das una aplicación o alcance al hatha-yoga y yo otra. Está bien abogar por un yoga terapéutico, pero el yoga es mucho, muchísimo más. Está bien la vertiente psicosomática del yoga, pero el yoga es infinitamente más. Tenemos unas herramien-

tas que pueden manejarse en distintas direcciones, y tú has elegido unos caminos para ayudar y yo otros. No olvidemos que yo fui el primer español, y creo que único, que se sometió a pruebas científico-médicas en dos hospitales y con dos notables especialistas. Pero el yoga es mucho más que constataciones científicas, por interesantes que resulten. Aunque tenga un alcance preventivo o terapéutico o recuperativo, y posea una versión de bienestar psicosomático, su propósito y alcance es infinitamente mayor. Pero como se trata de un campo inagotable e inabordable, dispone de métodos que pueden utilizarse en muy diferentes ámbitos: místico, psicoterapéutico, psiquiátrico, pedagógico, de rehabilitación y demás. Pero igual que una rama de la medicina es solo una rama y no la medicina completa, así una aplicación del yoga es eso; pero el yoga es infinitamente más. ¡Cuidado con los reduccionismos!

V.: Lo que parece muy obvio es el reconocimiento de la dualidad del mundo, y sin embargo, pese a que unas partes y otras del cuerpo estén unidas en sus funciones, parece que cuando practicamos por primera vez yoga tengamos que reconciliarnos con nuestro cuerpo, aprender la complementariedad de los opuestos y cómo el trabajo de las partes periféricas del cuerpo, como los pies y las manos, se tienen que activar para soltarse en partes más alejadas, como es el pecho... aunque todo trabajo provenga finalmente de lo más inmaterial: la mente. Es difícil que las emociones y las pasiones trabajen a nuestro favor, porque si no hay reto no hay motivación para la mente y si ésta tiene que convertirse en nuestra aliada para que el cuerpo humano no trabaje aislado, dificulta mucho la práctica. ¿Cómo consigue un yogui que cadenas musculares que se resisten unas a otras terminen complementándose y equilibrándose entre sí sin emplear el movimiento?

R.: El hatha-yoga es una técnica de equilibrio, armonía, coordinación consciente y equilibrada. Lo que tenemos que entender es que el cuerpo tiene su propia sabiduría, su intuición, pero hay que permitir que aflore. Del mismo modo

que la meditación te enseña a meditar, la práctica asidua del hatha-yoga te enseña a ejecutar el hatha-yoga. ¿Por qué no confiamos más en el cuerpo? ¿Por qué le condicionamos con la interferencia de los pensamientos incontrolados? Tenemos que observar a un felino y darnos cuenta de cómo el cuerpo sabe reequilibrarse intuitivamente, y más si hay un profesor que va sugiriendo, orientando, corrigiendo, pero no imponiendo marcialmente, que no sea un *tiquismiquis*, que deje que también el alumno vaya viviendo, experimentando y fluyendo con su cuerpo. Es importante seleccionar bien las posiciones de yoga y combinarlas correctamente.

No obstante, se pueden planificar innumerables programas e ir alternando unos y otros. Mi gato Emile es un hatha-yogui espontáneo. Todos llevamos un hatha-yogui dentro, pero hay que dejar que se manifieste. Primero uno hace la postura y luego la postura hace por uno. Uno aprende a respirar y luego es como si la respiración respirase por uno. Hay que entrar mentalmente en la postura y vivirla de adentro afuera y de afuera adentro, pero siempre con atención consciente, más allá de las ideaciones mecánicas. Una persona con poca elasticidad, pero con la actitud correcta, puede ser un gran hatha-yogui. Un contorsionista o bailarín de ballet no lo es.

V.: Es difícil que no entre el ego, ¿no? Quiero decir que el yogui termina convirtiéndose en un ser más allá de la capacidad del ser humano *profano*. Se vuelve más fuerte de forma natural, tiene cierto control sobre los estados de la mente y las energías más sutiles gracias a los *bhandas*^[19], el despertar de los *siddhis*^[20] a veces acontece... ¿Puede el yoga convertirse en una fuerza oscura, un polo de atracción y fortalecimiento del ego?

He conocido a mucha gente que se ha vuelto terriblemente ponzoñosa a medida que su práctica ha avanzado, llegando a desprender un fuerte tufo a arrogancia y soberbia. También he

19 Cierres energéticos.

20 Milagros, poderes mágicos potenciales en el ser humano y activos en el ser yóguico.

conocido a profesores de yoga muy destructivos que llegan a subyugar a sus alumnos, cuando no a vampirizarlos... Es como si la práctica, en lugar de liberarlos, les hubiera demonizado. El ego adquiere muchas formas, todas vinculadas al sufrimiento propio y ajeno. Pero su lucha contra él parece perdida.

R.: Por su enorme interés, uno de los temas que más abordo en mis clases de meditación es el ego. Hay un adagio que reza: «*Si quieres ver al diablo cara a cara, mira tu ego*». El ego es un gran problema para muchas personas. Y por tanto el orgullo, siendo uno de los más destructivos el espiritual, el de esas personas que en el *supermercado espiritual* van alimentando impúdica y obscenamente su narcisismo, pontificando, haciéndose pasar por personas muy evolucionadas que detentan el monopolio de la verdad.

En toda disciplina auténtica, y por supuesto en el yoga, debe seguirse el triple entrenamiento: el *ético o virtud*, el *mental o meditación*, y el de *desarrollo de la sabiduría o entendimiento correcto*. No basta con tener una mente muy poderosa si se aplica perversamente, o en convertirse en un faquir, si ese autocontrol no conlleva la verdadera moralidad y una comprensión clara. Si hay entendimiento correcto se toma la dirección adecuada. Nadie con sabiduría se deja narcotizar por su ego; nadie con discernimiento claro se muestra arrogante, altivo, pagado de sí mismo o soberbio.

Los que lo hacen en el ámbito de la espiritualidad son unos neuróticos y unos enfermos de ego. Hay que aprender a *humildarse* (no digo humillarse), a humanizarse, a convertirse en un amigo espiritual de los demás. Hay, en suma, que orientar cooperante y constructivamente el ego, convirtiéndolo en un útil funcionario.

Pero el ego y la mente están muy unidos, y por eso para empezar a dominar el ego hay que saber dominar la mente. No se hace yoga ni se medita para acentuar la actividad egocéntrica, sino para debilitarla. El ego nos hace muy vulnerables. Los mentores con ego se atrincheran, se hacen rígidos en su

fea solemnidad, se meten en su torre de marfil y se sirven de todo tipo de neuróticas autodefensas. Se convierten en su propia cárcel, pero lo peor es que quieren sacarles a otros de la suya y meterles en la de ellos. No hay que caer en la trampa. Un yogui no necesita montar un show para que se sepa que es un yogui, ni ponerse ropas anaranjadas o cambiarse de nombre; un yogui no es impositivo ni trata de hacer proselitismo. Comparte con generosidad aquello que a él le ha ayudado. Con generosidad y humildad. Con amor. Un yogui no es un salvador de almas ni juega a hacerse el santurrón, porque no es nunca un hipócrita ni un fariseo similar a un sepulcro blanqueado. El ego exacerbado es un mal enemigo para todos, pero para un instructor de yoga o un llamado *swami* es lo peor de lo peor. ¡Y cuántos *swamis* o profesores de yoga son como chacales feos que juegan a pavonearse!

Nadie con un poco de sabiduría trata de tiranizar a sus discípulos o envanecerse y aparentar lo que no es, o imponer sus doctrinas y revestirse de dogmas. Es como aquel swami hindú que vino a España y entrevisté para mi obra *La sabiduría de los grandes yoguis*. Resulta que estuvo horas predicando que había que comer alimentos muy puros y estrictamente vegetarianos y luego se lo encontraron comiéndose una pizza de salami. Eso es doble cara, a la que nos tienen acostumbrados muchos gurús de masas. Ser uno mismo es yoga. Yoga sin ética elemental no lo es. El ego es lo contrario a la compasión, es ofuscación-avidez-odio. Hay que poner todos los medios para desenmascarar a este gran farsante.

V.: Recuerdo que en uno de mis viajes a Benarés encontré a un yogui frente al Ganges, un hombre de edad indefinida, entre la madurez y la juventud. No podría decir si mayor o mucho más joven que yo. Era esa edad asiática que se encuentra suspendida en el tiempo. La cuestión es que estaba sentado en loto e inamovible, con los ojos cerrados. Desprendía un poderosísimo magnetismo. Muchas veces he oído hablar sobre la energía que desprenden algunas personas. Me he encon-

trado con pocas con tanta evidencia como la de aquel hombre. Pasar por su lado era inevitablemente sentir un empuje, una sensación como de ola, una onda. Cuando me levantaba por las mañanas me lo encontraba todos los días, de la misma forma, en la misma compostura. Un día me senté a su lado a meditar y como me dio la impresión de que no le turbaba, adquirí la costumbre de sentarme a su lado durante al menos una hora todas las mañanas.

Irradiaba. Ese hombre era incandescente.

Le visité durante tres días, esperando que un día pudiera conversar con él, pero terminé desistiendo ante su inmutabilidad, así que partí a Bodgaya para visitar la higuera donde en su día se iluminara el príncipe Siddartha, y de paso las cuevas donde vivió como asceta yogui, que estaban custodiadas por un monje tibetano muy divertido. Se llamaba Tubten y llevaba allí siete años sin descender al pueblo. Le pregunté qué hacía todos los días en ese paraje. Me miró, señaló al frente donde se levantaban unas hermosísimas montañas y me respondió: «*Beber té y mirar a las montañas*». Era la única respuesta posible, la más sabia y también la más obvia.

A mi vuelta a Benarés busqué de nuevo al yogui meditador y no le encontré, así que pregunté por él en una *chai corner*. Me dijeron que ya lo habían incinerado, pues había muerto hacía días. De hecho, cuando comencé mis sesiones de meditación con él ya era un cadáver que se mantenía estático gracias al vigor-mortis. Allí, en las orillas del Ganges, le consideraban un santo y todos decían que había entrado voluntariamente en el *mahasamadhi*^[21].

Muchos buscan en el hatha-yoga recetas para el inmortalismo y entrar a voluntad en las líneas que separan la vida y la muerte, que emplean el yoga como nigromancia. Yo mismo creo que, aproximadamente al segundo o tercer año de práctica, comencé a vivir sueños lucidos que terminaron convirtiéndose en premoniciones. Era capaz de saber cosas de la gente cuando me daban la mano o les tocaba. Estas visiones

21 Superación del estado de la muerte en un estado superior, nirvático.

crecieron en magnitud e intensidad, volviéndose más claras. De hecho tuve cierta reputación como tarotista y llegué a abrir una consulta bajo pseudónimo.

Con el tiempo creí que me volvía loco. Continuamente me asaltaban visiones sobre catástrofes y los secretos más repugnantes de muchos de mis consultantes eran muy visibles para mí. Eso me aterrorizaba y mi propio miedo me hacía vibrar en el miedo. Luego se sumaba la impotencia de no poder variar el rumbo de las cosas y a veces se transformaba en fortísimas jaquecas. Una noche soñé con voces de niños que pasaban del jolgorio al grito y que de pronto se silenciaban radicalmente. Sentí un gran ahogo y me desperté cubierto por un palio de sudor. Me costó mucho volver a conciliar el sueño. Por la mañana la radio anunció que un alud de barro había sepultado un colegio en Filipinas. Inmediatamente relacioné mi sueño con la muerte de esa veintena de niños y de un par de adultos. Tenía la certeza de que yo lo había *sentido* a la par de su suceso sin que pudiera remediarlo. Además, tampoco mis visiones eran tan esclarecedoras como para ser capaz de prevenir nada pues, en muchas ocasiones, las certezas de mis consultantes se mezclaban con jirones y retazos, algo similar a inspiraciones de sucesos lejanos trágicos e inconexos. Finalmente ambos concluyeron en obsesiones que no me dieron tregua. Pronto comenzó a asaltarme una pregunta cargada de tanta angustia como el que sostiene un revolver jugando a la ruleta rusa: ¿Por qué? Aunque en realidad la pregunta era ¿Por qué yo? Lo que muchos pensaban que era una bendición, para mí era una carga muy pesada. No tenía nada de bendición y cuando algún amigo o cercano acudía con sus incógnitas vitales a mi consulta, me sentía como una amenaza. Advertía sobre rupturas, infidelidades, pequeños accidentes de coche, enfermedades o incluso la muerte de uno de los padres. Cuando acertaba y me llamaban para decirme que mi pronóstico había sido atinado, sentía cómo en el fondo echaban pestes de mí, pues equivocarme iba acompañado invariablemente de vida, felicidad o salud.

Como estaba muy desorientado consulté a dos swamis, uno vedantista, Omkarananda y otro de la escuela de Bihar, el afamado Danilo Hernández. Ambos coincidieron en que podía ser un efecto de un despertar prematuro de la *Kundalini*^[22], mal encauzado y que debía ignorarlo y dejarlo pasar porque corría el riesgo de quedarme ahí, convertido en un brujo negro, como muchos consideraban a Sai Baba.

Según ellos, los *siddhis* no eran una bendición sino el último obstáculo que debía pasar el yogui y cuyos dones en realidad era la resistencia del ego que se niega a morir.

R.: Los *siddhis* nunca hay que buscarlos; es otro modo de despistarse y salirse de la vía. Con respecto a Kundalini ya sabes cuántos cuentos hay y cuánta imaginación calenturienta e incluso paranoide al respecto. El mayor poder es la conquista de uno mismo. Buda declaraba: *«Más importante que conquistar a mil guerreros en mil batallas diferentes es la conquista de uno mismo»*. Supongo que conoces el relato de cuando un asceta llegó a Buda y le dijo: *«Señor, después de años y años de penitencias he logrado caminar sobre las aguas»*. Y Buda repuso: *«¡Qué lástima de tiempo perdido habiendo tantas barcas!»*.

Tuve un alumno empeñado en efectuar el viaje astral, quizá porque era más barato que viajar con Iberia. Otro que se obsesionaba por visitar los registros akhásicos en lugar de visitar su propio universo interior. Hubo uno que siempre me preguntaba si yo había visto levitaciones entre los lamas y se quedó decepcionado cuando le dije que lo que sí había visto era lamas que se dormían durante los oficios. ¿Por qué esa necesidad de la fenomenología oculta en lugar de la necesidad de conseguir ser uno mismo, que es el mayor milagro, la mayor proeza, el mayor sentido?

V.: Sin embargo no podemos obviar que el yoga más medie-

22 Vestigio de la diosa, del principio energético, en el ser humano, tríplemente enrollada sobre sí misma y anidad en la cervix.

val tenía una fuerte impronta mágica: el uso de *mudras*^[23] y *mantras* parece responder más a vehículos de invocaciones de magos que a ceremoniales de autodesarrollo. Estos poderes siempre han fascinado a los occidentales, quizá porque forman un conjunto confuso y deslumbrante... Patãñjali los describía concienzudamente en sus *Yoga Sutras*: reducirse a tamaños ínfimos como un átomo; tocar a distancia cualquier cosa, incluso la luna; volverse ligero como una nube de lana; dominar a los elementos y a los seres humanos; la realización de deseos... Sea cual sea el uso propuesto para estos *siddhis*, parece que ningún maestro de yoga niega su existencia y parece un proceso normal en el encuentro con el *samadhi*. Por extravagantes que nos parezca, si el yoga busca llevar al hombre a ese último estado cósmico y trascendente, se presupone que debe admitir la posibilidad de ejecutar las acciones del Cosmos, entendido este como entidad.

Para el retorno al estado indiferenciado del Ser hay que saltar la línea espacio-tiempo-causalidad.

La existencia de yoguis centenarios ya ha sido narrada por buscadores como Paul Brunton, que habló de su encuentro con Yerumbu, un yogui del Himalaya de cuatrocientos años de edad. Él mismo parece haber constatado cómo algunos yoguis reanimaban pájaros muertos. Tú, como yo, has sido testigo de faquires que se entierran en vida y, si bien hay que tener en cuenta factores que puedan explicarlo, como la porosidad de la tierra, tampoco podemos negar la evidencia de catalepsias voluntarias o la restricción, casi prodigiosa, de funciones vitales básicas para la supervivencia. Eso mismo podría explicar la longevidad de muchos de estos yoguis, pero seguimos entrando en el campo de lo milagroso. Finalmente, la fisiología que propone el yoga como explicación del ser humano, compuesto por capas de cebolla que van de lo más denso como es el cuerpo físico a lo más sutil como el cuerpo astral, no abandona en ningún momento la posibilidad del desdoblamiento de uno de estos cuerpos durante la meditación. En el campo

23 Gestos manuales, invocaciones hechas con las manos

científico no existe este cuerpo sutil, ni astral; corresponde a una terminología propiamente mística, a un cuerpo de gloria, a una transfiguración que no es visible.

En nuestra mentalidad racionalista y contemporánea, estos pensamientos pueden resultar pueriles, como incluso se le antojaba al mismo Buda, uno de los hombres más lúcidos de su época. Pero en las tradiciones asiáticas, en el chamanismo africano o americano, es muy común. Son culturas que se mantienen apegadas a la tierra y a sus conceptos energéticos, a fuerzas y poderes primigenios.

R.: En muchos sentidos el pensamiento hindú es muy mágico y hasta supersticioso, sobre todo en el hinduismo degradado. Hay que saber desgranar y discernir entre el gusto por lo misterioso, enigmático y milagroso y lo real. Hay muchas clases de yoga a lo largo de su dilatada historia, desde un yoga arcaico saturado de chamanismo a un yoga altamente refinado y depurado que abre la senda directa hacia el rapto místico y la conexión con lo Inmenso. Hay corrientes de yoga que insistían en los poderes psíquicos y en los mantras de poder, y otras que ponían el énfasis en la conquista de la mente supramundana o supraconsciencia para ir más allá de todo lo fenoménico y captar la última realidad, que incluso es supracósmica, o sea está más allá del Cosmos.

Ha habido un yoga muy tintado por el dravidismo o los cultos autóctonos y otro por primigenias corrientes tántricas. Ha habido un yoga hinduizado, otro tantrizado, otro jainizado y otro buidizado. Al ser el yoga como tal un método liberatorio, ha sido incorporado a muchos sistemas soteriológicos y filosófico-religiosos.

Desde mi óptica, los textos dedicados a los *siddhis* en los Sutras de Patanjali son un añadido y de otro autor. Era común en esa época que una obra la compusiesen distintos autores. Lo significativo es que los yoguis serios desaconsejen por sistema la búsqueda de *siddhis*. Si vienen, vienen, pero no deja uno que sean motivo de aferramiento, porque si algo es Mâya

o más Mâya aún son los poderes psíquicos. Hay muchas personas que para renovar su pobre capacidad de asombro buscan la fenomenología oculta. Eso es muy infantil e inmaduro. Lo que es innegable es que los yoguis han alcanzado un gran poder sobre ese laboratorio viviente que es su cuerpo-mente. Los interesados en este tipo de investigaciones científicas, que consulten la obra de Teresa Brosse o de Roger Godel o Filliozat u otros especialistas serios y fiables.

Buda desaconsejaba sistemáticamente la búsqueda o manifestación de estos poderes psíquicos, pero en el budismo tardío, por tanto, tantrizado, hay muchas referencias mágicas incluso a la misma vida de Buda. Muchos occidentales, unos debido a su mente febril y otros a su anhelo por impresionar a los demás o embaucarles, se han inventado toda suerte de historias como yoguis volando o levitando, o alcanzando la edad de trescientos años, manipulando la naturaleza y demás. También se han pavoneado de canalizar mediante sus escritos a grandes maestros en el astral o mahatmas o han hablado de los llamados «*nueve desconocidos*» o los *siddhas* (sabios) en el plano astral y demás. En este sentido la teosofía, con sus equívocos, fábulas y mentiras ha hecho mucho daño a las genuinas enseñanzas espirituales de Oriente. El mayor poder es la conquista de uno mismo, llevar una vida basada en la virtud y la lucidez y conseguir el desarrollo de la consciencia.

Pero lo indudable es que hay una posibilidad de recuperar una mente de orden superior que ofrece experiencias veladas para la mente ordinaria. Y que hay una experiencia que poder conquistar, que es la del *samadhi*, llámesele *satori*, iluminación, liberación, *nirvana* o como fuere. También ha habido faquires verdaderos, como los *rasayani*, y faquires falsos que recurren a trucos. Hay que desenmascarar esa patraña o pantomima de que el yogui es inmortal. ¡Si lo que quiere es salir del *samsara*, de lo fenoménico! Ramana y Ramakrishna, como Krishna-murti, murieron de cáncer. Shankaracharya murió muy joven.

Muchos indios son muy supersticiosos y muchos occidentales gustan de seguir enredándose con lo aparente y no dirigirse a

lo real. Todas las genuinas enseñanzas, debido a la torpe mentalidad de muchos seres humanos, tienden a degradar o degenerar. Ha pasado con el taoísmo, el cristianismo, el jainismo y el tantra, entre otros sistemas de autorrealización. Unas veces el traidor es el intermediario espiritual y otras el aspirante o discípulo. Bueno, yo recuerdo aquel adagio que reza: «*A cada gusano su gusto. Los hay que prefieren las ortigas*». Igual que los hay que nacen libres y quieren morir siervos.

Hoy en día, más que nunca, todo es babélico en el ámbito espiritual y hay que utilizar el discernimiento claro.

V.: Si nos volvemos hacia esta realidad, más grande y que roza lo fantástico, parece que es la mujer quien nos tiene que enseñar el camino. Henry Miller decía que la hegemonía del macho había llegado a su fin porque había perdido contacto con la tierra.

A lo largo de la Historia, en realidad siempre ha sido así. Ha habido en todas las culturas una diosa que ha ido recibiendo distintos nombres. El último que conocemos es Gaia, pero anteriormente nos referimos a ella como Lilith, Isis, Démeter, Astharté, Kali... el culto y la devoción a la energía femenina siempre ha estado en la historia devocional del ser humano, quizá por su fuerte paralelismo con las cosechas, el ciclo estacional y sin duda, la fecundidad.

Parece ser que hace unos cuatro mil años el culto a la diosa llegó a su fin y con esto el matriarcado. Más o menos cuando las tribus humanas comenzaron a amurallarse y a construir ciudades y el alimento, abrigo y protección que ofrecía la tierra pasó a ser secundario.

Después llegaron las religiones del Libro, fuertemente misóginas, y se dedicaron a erradicar lo que quedara del sagrado femenino llegando a condenarlo y perseguirlo como brujería. La masculinización del culto llegó a instaurar medidas que proscibían todo lo femenino que no estuviera relegado a la abnegación, la virginidad o el martirio.

Hoy en día, el despertar del pensamiento místico, mágico,

ecológico y holístico apunta a un renacer del concepto de diosa blanca, de diosa agrícola pero con un lenguaje más científico, más acorde con los paradigmas del siglo XXI acerca de la visión sistémica del planeta. Mucho ha tenido que ver la lucha de las feministas del siglo pasado, aunque su postura radical ha deformado el concepto *femenino* buscando una discriminación positiva nada justa y acercándose al prototipo de *macho femenino*.

Siempre me ha llamado la atención esta profunda línea divisoria que ha marcado, desde mi entender, el hombre hacia su compañera, convirtiéndola más en una rival que en una colaboradora. La transformación sobre las ideas, las modas, los estereotipos sexuales y las costumbres es ahora más trepidante que nunca y a muchos hombres no les da tiempo a reciclarse adecuadamente, amparándose entonces en la verdad absoluta, en defender exclusivamente lo práctico, con abrupta altanería o quitando solidez al mundo de los sentimientos y de lo sutil, o directamente sin saber adaptarse, sintiéndose perdidos en la órbita de un mundo que se está volviendo mujer.

El hombre se está volviendo un ser sin contenido frente a la proyección de la mujer, que se revela más inquieta y con menos asepsia sentimental, invitando a explorar el mundo del espíritu y compaginándolo con una vida laboral y mayoritariamente con el peso del hogar.

Quizá esto requiera precisarlo. Una cosa es el juego, la seducción, el *lila*, la danza entre los opuestos y complementarios en el que se intercala el deseo de dominar y de ser dominado, el anunciar y el renunciar, y otra muy distinta interpretar que hay que controlar al género opuesto definiendo las lindes y senderos por los que éste debe encaminarse, y generar a su alrededor todo un mundo de matizaciones y de objeciones que terminan derivando en consideraciones morales sobre el bien y el mal, sobre el papel predominante.

He conocido pocos sistemas donde se integra verdaderamente el aspecto femenino, y muchos menos en los que se deifique: el paganismo griego, la Cábala o la alquimia sexual

taoísta, y quizá el yoga es el único que ha sobrevivido con vigencia como tal.

La teoría del yoga parte de la noción de un macho primordial llamado *Purusha*, pasivo y fecundador de una *Prakṛiti* energética, activa y llena de deseo por ser fecundada y crear. Y si el primero es la semilla, la segunda es el principio del movimiento y de toda transformación. Es más, la actividad de *Purusha* no es por voluntad, sino por *contagio* del deseo de *Prakṛiti*.

Contrasta fuertemente con el papel pasivo de la mujer en las religiones judeocristianas.

R.: Me he declarado siempre un adicto de lo femenino, mejor sería decir del *eterno femenino*. La energía femenina es la intuición. Ha habido lamas que me han llegado a decir que solo pasando por la envoltura femenina, y por tanto el alma femenina, se pueden comprender realidades que escapan a lo puramente intelectual. Pero ya sabemos que dentro de toda mujer hay una energía masculina y dentro de todo hombre una femenina. En cierto modo, podríamos constelarlo en los dos hemisferios del cerebro: el izquierdo es la lógica, lo secuencial, el intelecto, los pares de opuestos o ideaciones, donde dos más dos son cuatro. En cambio el hemisferio derecho del cerebro es la lógica paradójica, lo instintivo-intuitivo, donde dos más dos también pueden ser tres o cinco, el «golpe de luz» que es lo supraconsciente. El hombre tiene que desposarse con su mujer interior y la mujer con su hombre interior. El *Ardhanishwara* o andrógino. La mujer ha sido cruelmente maltratada, vejada, vulnerada y menospreciada a lo largo de la historia de la humanidad. En los ámbitos donde ha imperado una religión monoteísta, todo ha sido aún más injusto. Pero yo me siento como uno de aquellos oficiantes de la antigüedad que rendían culto a la Madre, a la Diosa. Como declaró Ramakrishna: «*A lo que otros llaman Dios, yo prefiero llamarlo Madre*». Hermoso, sí. Es la manifestación de la Shakti, la energía femenina primordial.

Las raíces del tantra se pierden en la noche de los tiempos. Me refiero al verdadero tantra, no ha eso que se llama tantra y

no es más que una burda prostitución basada en el *Kamasutra*, manual erótico indio que por cierto no tiene nada de tantra.

El tantra revalorizó el culto a la Diosa y por extensión a la Madre. El aspirante recurre a la ceremonia místico-erótica y se homologa la cópula divina, el acoplamiento de Shiva y Parvati, el dios y la diosa. Pero la verdadera erótica-mística se celebra dentro de uno, pues es el esponsal interno del Shiva interior y la Shakti, para ir más allá de los pares de opuestos mentales y penetrar una Realidad que está en el universo paralelo. La Unión se celebra en el tabernáculo secreto del corazón espiritual, donde alumbra la esencia.

La fusión de los contrarios, Shiva y Shakti, que se consigue mediante la meditación, nos conduce a un estado supramental o supraconsciente donde se trasciende la noción de lo masculino y lo femenino.

El buscador espiritual puede optar por tres tipos de relación sexual: la cotidiana o común, la tántrica (instrumentalizando la libido como trampolín hacia estados de trance místico) o la renuncia, para transformar la energía sexual en energía espiritual u *Ojas Shakti*. Pero la relación erótico-mística no es para ser realizada a menudo, y por eso se vuelve supracotidiana. El aspirante espiritual busca a la mujer *dhármica* o la aspirante al hombre dhármico; es decir al compañero que coopera con uno en la búsqueda interior, pues la sabiduría no es transferible, al contrario que el conocimiento. El aspirante se sirve de la amada para llegar a la Bienamada, pasa del nivel del amante al del gran amador.

La *Prakrîti* o lo fenoménico se conquista en último lugar en la mente, suprimiendo las representaciones, interpretaciones e ideaciones. Cuando el pensamiento cesa se revela la luz del Ser, se concibe a éste como Shiva o Shakti. En la dinámica frenética de la *Prakrîti* o sustancia primordial (lo fenoménico) donde todo es movimiento, hay que lograr establecerse en lo inmóvil, el Ser, el que mira sin implicarse, como un hermano gemelo ecuánime que mira a su hermano apasionado. La figura de Eva nos inspira a la madre hogareña y cargada de hijos; la figura

de Lilith nos inspira a la guerrera espiritual, rebelde, ácrata, heterodoxa e iconoclasta, que busca el hijo del espíritu y no de la carne. Eva es el aspecto cotidiano de la energía femenina; Lilith lo es del aspecto supramundano, la que reta y se rebela.

V.: Podríamos resumir que, finalmente, la pareja celeste es un andrógino por lo íntimamente que se halla relacionada, pues no se conciben separados aunque sí diferenciados. La tradición abrahamista hace nacer a Eva de una costilla de Adán, lo que supone que, de algún modo, guarda un paralelismo con el *Purusha* del que se desprende *Prakrîti* y es ésta quien pone en marcha el orden cósmico^[24], aunque esto supusiera perder el Paraíso y ganar la mortalidad.

R.: El samkhya, que es quien ha investigado hasta lo más elevado en el tema del *Purusha* o entidad espiritual y en la *Prakrîti* o sustancia primordial, nos alienta a que de tal modo desarrollemos el testigo o *Veedor*, que podamos estar en la materia sin caer de la materia, jugar con la prakriti sin que nos involucre, engañe y atrape. La identificación con la *Prakrîti* es esclavitud. Establecerse en el *Purusha* o testigo con carácter definitivo es libertad suprema y uno se convierte en un *jivanmukta* o liberado viviente, que está en el mundo sin ser de él y que es de todos pero de nadie en demasía. A efectos prácticos del trabajo interior, tenemos, mediante un estado de hiperalerta y ecuanimidad, que aprender a mirar sin identificarnos ciega y mecánicamente para ir separándonos de lo adquirido e instalarnos en la esencia.

Esto no quiere decir que en el plano de lo cotidiano no sintamos la jaqueca o el dolor de muelas, sino que hay otro plano de percepción-cognición-entendimiento mucho más elevado y desde el cual uno discierne entre lo real y lo aparente, lo esencial y lo adquirido. Nada hay tan vejatorio para la mujer como ese símil de que ha nacido de una costilla de Adán. Prefero concebir que los hombres hemos nacido de un suspiro de

24 Filosofía india característica por su racionalismo

Lilith. El néctar de la inmortalidad se gana cuando la mente se convierte en sobremente y va más allá de los pares de opuesto o contrarios; de esa conjunción surge la ambrosía liberadora. El paraíso en la sabiduría oriental lo entendemos como un espacio de consciencia, igual que la gracia la entendemos como que viene de adentro cuando se viaja a la fuente de la mente. Las iglesias, de cualquier orden y en cualquier latitud, han prostituido o al menos deformado demasiado a menudo el verdadero mensaje. Insisten en la necesidad del intermediario espiritual, cuando el verdadero gurú, el único seguro, el guía auténtico, está dentro de nosotros, de la misma manera que en último extremo, la senda sin senda es la senda verdadera.

V.: Al menos en el tantra, el principio pasivo masculino se halla por debajo de la actividad de la diosa. *Shiva*, el *Purusha* tántrico, representa a la conciencia, fuerza densa y pesada que busca el descenso a la tierra, mientras que *Shakti*, materializada como serpiente *Kundalini* busca el ascenso y se opone a la gravedad del peso de Shiva.

El rito sexual tántrico, tanto el *yib-yum*^[25] como el *viparitamahituna* supone que el hombre permanece pasivo e inmóvil mientras su compañera se acaballa sobre él, lo que no es sino la boda alquímica de ambos principios cósmicos materializados densamente.

Julius Evola aludía a que esta inmovilidad no se puede interpretar como pasividad, sino como imagen misma de porte sacerdotal. Raymond de Becker llegó a proponer que este principio es el que llevó a Aurobindo a delegar toda la actividad de su ashram a Mirra Alfasa, *la Madre*, permitiendo que ella fuese el motor de actividad del centro mientras él se autoexilió durante veinticuatro años en su celda.

El principio femenino oriental no es, desde luego, el de pasividad ni el de beatería. Su desbordante actividad lleva a

²⁵ Posición del padre-madre: el hombre, en loto, permite que la mujer le rodee con brazos y piernas y se inserte en él balanceándose pélvicamente hasta llegar al orgasmo mientras que él intenta la intrayaculación: la absorción del esperma mediante *mulabhandha* y técnicas de *pranayâma*.

una masa crítica que termina creando a Kali, la diosa castradora, el comportamiento cósmico de reabsorción del universo en decadencia para parir un nuevo universo, función que en la trinidad^[26] de dioses indios varones cumple Shiva.

Kali, cuya representación iconográfica es fulminante^[27], danza sobre Shiva, inmóvil como un cadáver o bien le fuerza a la cópula, convirtiéndose así en el triunfo absoluto del divino femenino. La mitología hindú representa a Kali como noche de la eternidad, noche de la ira, noche de la potencia, de la dominación y del sacrificio.

La mujer parece encarnar no solo la fecundidad y la protección de su prole, sino al mismo deseo.

El hinduismo, y como herencia el yoga, no personifica a Dios sino que mantiene la imagen de una divinidad neutral en la cual los conceptos morales de bien y mal y en general cualquier dualidad, pierde sentido, pues es fuente única de todo lo existente. Eso significa que cuando cualquiera de nosotros ama, en realidad ama esa entidad superior, pues no dejamos de ser más que una parte atomizada de este Absoluto. Es una esencia primordial, un abismo insoldable existente desde el mismo momento en que decidió existir. Pero la creación tal y como la concebimos fue producto del deseo de una de sus partes indiferenciadas (la energía Shakti).

²⁶ Trimurti: Brahma, dios que crea la vida; Vishnú, dios que permite la vida y Shiva, dios que destruye la vida para permitir que Brahma vuelva a crearla, pues la vida del universo es un ciclo de creación, mantenimiento y reabsorción.

²⁷ K1 se manifiesta como una diosa con cuatro brazos: en una mano tiene una cimitarra ensangrentada, en otra la cabeza de un demonio que ella misma ha separado del tronco, con las otras dos anima a sus devotos a que combatan a su lado. Para sus pendientes usa dos cadáveres enteros y de su cuello oscila un collar de cráneos; su ropa es una faja hecha de las manos sajudas y su lengua sale espectacularmente de su boca. Sus ojos son rojos, y su cara y pechos están cubiertos de sangre. Su pelo, con vida propia, se llama Elokeshi.

El grado de oscuridad de K1 simboliza su naturaleza esponja porque el negro es el color en el cual el resto de los colores se combinan. En su desnudez, ella es la naturaleza despojada de cualquier cubierta, los efectos ilusorios de Mâya. K1 es el fuego de la verdad, que reduce a cenizas las vestimentas de la ignorancia. Cada una de las cincuenta cabezas humanas de su guirnalda representa las matrikâs, las cincuenta letras del alfabeto sánscrito, depósito del conocimiento perfecto. Sus dientes blancos simbolizan la pureza. Con la espada corta la cabeza a la ignorancia y la exhibe, simbolizando el amanecer del conocimiento.

Según los *Upanishads* el Absoluto en su observación exclamó: So Ham (*Yo soy*) y producto del deseo del aspecto femenino (aún no manifestado, independiente a éste) exclamó: Aham Bahm Syam (*Seamos varios*).

Este cambio de vibración convirtió al Absoluto de *indiferenciado* a *diferenciado* dando origen a las dos fuerzas de género en cuyo juego, aunque la esencia del Absoluto permaneció inmutable, produjo un cambio en su *presencia*.

Es decir, el deseo se convierte en creación, en origen, en zona cero. De hecho, el equilibrio que suponía que todo estaba por manifestar pero nada era manifiesto (el Absoluto es una potencia) se rompe por la tensión provocada por el deseo y se escinde la consciencia unitaria al aparecer Shakti como diferenciada de Shiva. Al aumentar cuantitativamente el deseo, la Shakti se conmovió como Sonido, que identificamos como OM, *bindú* o semilla del universo material conocido.

Shakti, loca por continuar la creación, escinde aún más la Unidad del ser Universal y genera a *Mâyâ*, el velamiento del Absoluto, y *Mâyâ*, invasora y penetrante por ser promotora de la creación de la densidad, de los elementos gruesos, de la carne, crea una realidad superpuesta, ficticia.

En pocas palabras: Shakti emplea todos sus encantos para que Shiva, que es pura conciencia, entre en su juego. Por sí sola la Shakti no puede crear, pues sigue formando parte de un todo y Shiva sin Shakti es un cadáver. Shakti empleará todo un conjunto de conductas caleidoscópicas con el objetivo de que Shiva entre en el juego de la creación y a su vez, como lo que es el macrocosmos, lo que en el microcosmos, ambos encontrarán residencia en el ser humano.

La separación entre ambos resulta intolerable, por lo que la Shakti comenzará su trayectoria de búsqueda de Shiva, una travesía a través de los cuerpos sutiles del ser humano que, si resulta finalmente exitosa, llegará a fusionarse con éste produciéndose un matrimonio alquímico en el que el ser humano reconoce la Unidad que es, trascendiendo de sí mismo y escapando del estado de embriaguez que supone vivir en *Mâyâ*.

Si seguimos este hilo de pensamiento terminamos desembocando en una sexualidad sacralizada, la entrada de la mística en la carne, en la cultura del éxtasis como unidad básica del Espíritu, el descenso del Espíritu a la carne.



CAPÍTULO 2

SEXUALIDAD Y YOGA

Mi madre me concibió siendo casi una niña. Tenía diecisiete años recién cumplidos. A esa edad ya era una mujer hermosísima. Mis tíos y quienes la conocieron siempre me dicen que paraba el tráfico cuando iba por la calle y que he heredado sus ojos. Parecía europea, tenía cintura de avispa y no tenía ninguno de los rasgos nativos de sus hermanos; incluso su piel era pálida, todo sinónimos de belleza en su país, México, del mismo modo que para nosotros la belleza exótica resulta irresistible.

Los recuerdos de mi madre en mi niñez son muy difusos. Accedo a ellos a través de mis sueños, cuando era un ser incipiente, larval, y en el interior de paredes de agua y oscuridad, me encuentro flotando en su vientre. Pero no guardo una imagen nítida de ella jugando conmigo o alimentándome.

Viví con ella dos años hasta que mi padre, un hombre brutal y sin escrúpulos, me separó de su lado para entregarme a los brazos de otra madre, en este caso mi abuela, que me cuidó con un amor pulpo, un amor de madre orangután. Lo hizo como había criado y amado a sus propios hijos, es decir, lo mejor que supo, aunque esto no fuera lo mejor. Mi madre natural no me volvería a ver hasta mis veintinueve años.

Mi abuela fue el ser humano más duro que he conocido. A los catorce años se vio apartada de sus padres, internada en un campo de concentración francés y finalmente refugiada en un país extranjero del que no conocía nada y donde nadie la

esperaba debido a la guerra civil que destrozó nuestro país. Allí, y durante los años de la segunda guerra mundial, se hizo miembro de Socorro Rojo Internacional, una especie de Cruz Roja de índole comunista

Terminó casada con un farsante, un alcohólico que llegó a ese mismo santuario político como héroe de guerra aunque en realidad su única hazaña bélica había sido fusilar, junto con una partida de anarquistas, a cuanto cura encontraba por los montes de Asturias. Sin embargo, en algún momento consiguió ser ascendido inmediatamente a teniente tanquista de un ejército de la República en retirada.

En México continuó haciendo lo que mejor sabía, que era beber y mentir y llegó a sobresalir como un excelente barman de un hotel legendario, el Ritz. Muchos de los cócteles que hoy conocemos los inventó él para los actores de Hollywood de la época como Errol Flynn o Liz Taylor. Supo sobresalir también como juerguista y en compañía de un chimpancé que tenía como mascota, y que también era alcohólico, se bebió la mitad del coñac de importación del país.

Mis abuelos me criaron dentro del más estricto rito católico por lo que la culpa fue el primer signo moral que aprendí siendo niño, una huella emocional de la que me libré bajo la incontrolable rebeldía de la pubertad. No es que comulgaran con esa idea, es que no cabía otra. Mis abuelos habían conseguido, gracias a un indulto, volver a España durante la dictadura que había mantenido a este país descolgada del resto del planeta salvo del tercer mundo.

Y se encontraron con una España difícilmente imaginable para quien no la vivió; una España de hombres grises, provincianos y asustados. Era tan normal vivir bajo el miedo que no se veía como tal. Pero la sociedad estaba estructurada bajo esa vibración. Se tenía miedo a la policía, miedo al ejército, miedo a la muerte, miedo al infierno, miedo al poder. No se reía mucho, no se leía mucho tampoco y todo tenía cierto tufo a casposo. La sociedad era muy cateta, rendía pleitesía a *quién era algo*, como el señorito, el comisario, el cura del barrio, el

ricachón, el director de la escuela, el ingeniero. El miedo siempre tiene un efecto de bola de nieve.

Mi familia tenía otros enfoques de la vida pero tenían también mucho miedo y me criaron, lógicamente, bajo ese paradigma: el miedo como forma de aprender el respeto, el miedo como forma de mantener la autoridad, el miedo al agua, el miedo a caerme de la bicicleta, el miedo a la oscuridad, el miedo a rasparme las rodillas o a un atracón de moras. Poco a poco fueron asimilados, deglutidos y su perspectiva progresista de la vida se fue empuqueñeciendo hasta desaparecer y quedar como una simple anécdota. Y de todos es sabido el fervor de los conversos.

La muerte del dictador Franco aceleró el proceso de integración de España en una Europa mucho más evolucionada en todos los aspectos, si bien este proceso como tal quizá no fuese aprovechado adecuadamente, pues todo movimiento raudo en su desaceleración (es decir, en su *normalización*) continúa haciendo arcos pendulares que se alejan de su centro, es decir, del equilibrio. Pero España necesitaba un cambio, y cambió más en dos décadas que en todo un siglo.

Bajo el peso del catolicismo, el sexo en España se interpretaba dentro del matrimonio y en exclusivo para la concepción y no para el placer.

Esto no debe verse como una gran excepción, sino más bien como la norma. Casi todas las sociedades, excluyendo las más tribales, han tratado de controlar la sexualidad, ya sea convertida en bien de consumo y bajo la premisa de usar y tirar y en las que el compromiso sentimental se encuentra bajo sospecha, o ya sea reprimiéndola, convirtiéndola en algo que debe verse como sacrificio cuando no como repulsa.

La sexualidad es una fuente de alegría, una fuente de vida, un ejercicio de libertad. El amor y la pasión son sus ingredientes, aunque pueda existir una sexualidad que carezca de ambos, y aunque no sea una mala opción, sin embargo estaría falta de todo el sabor que puede llegar a tener.

Creo que todos coincidiremos en que el sexo en sí mismo es

bueno, pero con amor es sublime. El ritual, la comunicación, la espontaneidad en el sexo conduce a la armonía. La rutina, la interpretación del sexo como recompensa, la obligación, la mecánica o la falta de contenido humano se traducen inmediatamente como desarmonía y sus consecuencias son inmediatas y directas: miedo al fracaso, temor, aburrimiento, desagrado...

Una vez que la ropa ha caído, el ser humano se encuentra no solo desnudo de cuerpo, sino también de alma. Ello se debe a que el ser humano, cuando se acerca al sexo, rara vez busca éste por sí mismo. Nada como el sexo para catalizar todo un mundo de sensaciones y sentimientos que, muchas veces, no tienen nada que ver con el mismo acto sexual.

La sexualidad del ser humano va más allá del sexo. Quizá la cama sea el campo de batalla donde desahogue su frustración, busque venganza, despreciar o ser despreciado, intercambie sexo por dinero o por compañía, quiera igualarse a un conocido o imitar la escena de una película que le obsesiona, encontrar pareja, vivir una aventura romántica o experimentar sus fantasías.

La gran diferencia que hay entre una sexualidad profana y una sexualidad espiritual es que en la primera se trata al otro como objeto de placer y en la segunda se le trata como objeto de amor. Y esto no implica restricciones, porque el principio del amor es el placer y éste llega a veces por la simple visión de la persona a la que se ama mientras duerme o a través de evocarla en la imaginación.

Es decir, consciencia que no pensamiento. Sexo consciente. Muchos practicantes hemos buscado la erótica implícita en el yoga. Yo fui uno de ellos en parte porque siempre me he sentido más dominado por la casa que se levantó en el horizonte a la hora de mi primera inhalación, Escorpión, que por mi signo zodiacal, Acuario. Soñaba con esos secretos continuamente insinuados en las obras de Mircea Eliade o Brunton sobre la magia sexual, alimentado por las estatuas del templo del sol de Konarak o el de Kandariya en Khajuraho, donde aparecen hombres y mujeres en todas las posiciones ginecológicas imaginables.

Durante mi segundo viaje a India ingresé en una academia de Cachemira dirigida por el linaje Nath. Antes de conocerlos me encontraba bastante lejos, en el estado de Maharashtra. Había ido allí para visitar Mumbai, no muy convencido la verdad, pues sabía que se trata de la ciudad más industrial de la India y capital económica del todo el país, pero quería visitar Malabar Hill, donde se ubican *las Torres del Silencio*, siete torres cilíndricas donde las jainistas colocan a sus muertos para que los buitres los devoren, arrojando luego los huesos pulidos a su centro.

En realidad las torres no se pueden ver. Están protegidas por unos muros enormes y por mucho follaje, y ni los helicópteros pueden sobrevolarlas. Para ellos tanto la tierra como el fuego son elementos sagrados, por lo que no pueden ser contaminados por algo impuro, como consideran al cuerpo humano. Aunque me lo habían advertido hice caso omiso y mi decepción fue enorme.

Los jainistas son muy curiosos. Los hay de dos tipos: los «vestidos de blanco» y los *digambaras* o «vestidos de aire». Estos últimos viven desnudos y solo se permiten poseer un pluma de pavo real con la que barren el suelo para no pisar ningún insecto pues la vida, aun la más rudimentaria, alcanza para ellos un valor extraordinario. Son famosos además por no apartarse de un camino si se encuentran con una serpiente, a la que piden humildemente paso aun a riesgo de ser atacados.

Como suponía, Mumbai no ofreció ninguna atracción para mí, aunque no dejó tampoco de sorprenderme. Por un lado era una ciudad muy moderna, de edificios muy altos de corte europeo y oficinas internacionales, pero por otra parte era fácil perderse por callejones que te llevaban a construcciones viejas y en muy mal estado amenazando con desplomarse sobre un suelo cubierto de mugre, casas con balcones descolgados y paredes encaladas sin pintar y un cielo muy contaminado que se dejaba ver tras un entramado de cableado eléctrico rudimentario.

Después de visitar la isla de Elephanta me encaminé hacia el templo de Vajreshwari, cerca de Ganeshpuri, donde presu-

miblemente se encuentra el *samadhi* de Goraksha, el mítico descendiente del padre del hatha-yoga, Matsyendra. Allí un hombre me informó que, en realidad, el verdadero *samadhi* del ancestral yogui se encontraba cerca de la frontera con Nepal, en un templo que llevaba su nombre y en una ciudad homónima también, Gorakphuri.

Aquello no me desanimó pese a encontrarme muy lejos. Cansado del norte de la India, que había visitado exhaustivamente durante mi primer viaje, había aterrizado en Kerala algo más de una semana antes y había permanecido un par de días en la hermosísima *Venecia del este*, Allapuzha, una ciudad llena de remansos y canales.

En el sur de India las costumbres son más relajadas, las mujeres llevan el cabello suelto y pueden descubrir los hombros. Además no se regateaba y el precio de los rickshaws es el justo. Era paradisíaco, un auténtico oasis en comparación con la India septentrional que yo conocía.

El norte de la India es más denso, el aire es hirviente. A cada paso cambia la lengua, la música, el gruñido. En cualquier momento te sientes borracho de tanta sensación y el entorno gira, se hace borroso, se desvanece toda orientación y te dejas llevar por el flujo y reflujo de la muchedumbre que atesta las calles embadurnadas de heces, aguas negras y basura. Los olores, todos los colores, los gritos, los roncós cláxones de los coches, los mantras de los improvisados meditadores, los fanáticos gritos de los seguidores de Matangi^[28], el reclamo de los vendedores, los pies descalzos de las mujeres ricamente ataviados, los tatuajes de *henna*, hombres vestidos con túnicas con capucha, con camisetas hasta la rodilla abotonadas hasta el cuello con nácar, el olor del tabaco, de los dulces, de los fritos, los inciensos, el sonido de las campanillas de las tobilleras, de la música de Bollywood terminan por saturar el cerebro, incapaz de procesar tanto estímulo a la vez. Todo se mezcla, se hace un puré, una *meleé*, un batido denso, a determinadas horas intragable. Pasear por las ciudades del norte es un estado continuo

28 La diosa madre

de embriaguez, supone algo de angustia, claustal y sofocante, por lo que para mi segundo *salto* me había planteado un viaje más relajado.

Así que después de enamorarme de Kerala, había subido a los *raves* de las playas de Goa, donde estuve de fiesta varios días con un grupo de canadienses con los que coincidí en mi *guest house*. Amanecí varias veces en la playa ensordecido por el *techno-baba* de la noche anterior y allí, al ver a adolescentes indios masturbándose alrededor de las occidentales en topless, empecé a darme cuenta de la gran represión que vive la India, el escrúpulo y rigor moral que impera y la constriñe: la sexualidad se vive oculta, el amor se concibe como tragedia, un beso o cualquier expresión de amor es impensable públicamente. Y si bien el topless es concebido como algo licencioso, los matrimonios pedófilos no lo son.

Me llamó mucho la atención que la India, que había sido un paradigma de expresión durante la Edad Media y el Renacimiento frente a una Europa subyugada por la idea del pecado, fuera una de las sociedades más brutalmente machistas que hay en este planeta: aún hoy en día el primer hijo ha de ser varón y se realizan ritos durante el matrimonio a cargo de un brahmin para que así sea; la mujer, cuando enviuda, es repudiada por su misma familia y socialmente rechazada, condenada a la prostitución si es joven o a la mendicidad si es anciana. Me resultaba chocante proviniendo de una sociedad cuya misma fe religiosa se fundamentó sobre el deseo de Shakti, en la que las biografías de sus dioses son arrebatos de enamorados, pasiones, seducciones, riñas de novios... El mismo dios Krishna, reencarnación del dios mantenedor de la vida Vishnú, tenía tal magnetismo que no solo las mujeres, sino también los hombres, se estremecían ante su presencia junto a pájaros, lianas y fieras. De hecho instauró la religión del amor y los sabios más austeros se reencarnaron en las vaqueras que él convirtió en sus amantes.

Sin ir más lejos, yo mismo había sufrido la moralina de su sociedad cuando me expulsaron de un *ashram* al descubrir que

mantenía relaciones íntimas con una de las estudiantes, una chica de Tel Aviv. El gurú consideraba que no había sido capaz de mantener el sagrado voto de *bramacharya*^[29] y que estábamos profanando la pureza de la tradición y de su misma casa, por lo que éramos indignos de continuar con la enseñanza. Pronto descubriría cuánto hay de tramoya detrás de este voto y, salvo algunos *ashrams* para hombre célibes (la mayoría separados de europeas desencantadas) y algunos *saddhus*, nadie lo respeta.

Y en especial quienes lo exhiben como bandera de su abnegación.

En este campo, la visión que me había ofrecido el budismo era mucho más abierta. Como el yoga, el budismo asume que la sexualidad es una manifestación de la energía capaz de crear una nueva vida. Como experiencia puede ser tanto gozo y comunicación como dolor y tristeza. Pero ambos irremediablemente transitorios. Son una huella en la orilla de una playa. Ni el placer se convierte en una fuente inagotable capaz de dar sentido a una vida ni el dolor es permanente. El placer es interpretado por el budismo como tal, como placer. Y el dolor como dolor: transitoriedad e impermanencia.

Así pues, para el budismo, la sexualidad en sí no es ni buena ni mala, sino que lo que la convierte en una o en otra es la aptitud de la persona. La búsqueda compulsiva del sexo o su ascetismo extremo solo puede conducir a un estado anormal y, como tal, doloroso al ser forzado.

En cualquier caso ningún texto budista que yo conozca presta atención especial a la sexualidad, en gran parte porque no la considera un tabú y no entra en la vida privada del practicante y solo en exclusividad en la vida de los monjes. De hecho la tiene tan asumida que toda su iconografía está salpicada de Budas copulando con yoguinis y bailarinas celestiales y solo en sus *paramitas*^[30] recomienda que se evite utilizar de forma dolorosa.

29 Contención sexual

30 Buena conducta.

R.: En mis libros de Tantra, y también en *El arte de la pareja*, siempre distingo entre sexo, sexualidad, sexualidad amorosa y amor con sexualidad.

El sexo se instala en la cabeza. Nace más en el centro mental que en el centro sexual. Es más pensamiento que instinto. No es censurable si se va con la verdad por delante y es entre adultos formados, informados y consistentes. Pero tampoco es psicológicamente provecho ni transformativo. Lo que se llama «*echar un polvo*» puede terminar siendo tan aburrido como tricotar.

En las antípodas está la sexualidad amorosa y por supuesto, la sexualidad tántrica cuando es realizada en base a los requisitos exigidos. Pero el *sannyasin* o renunciante ha mutado de tal manera su energía sexual convirtiéndola en *Ojas Shakti*, espiritual, que ya no requiere la práctica sexual. El poder está en sí mismo. El apego sexual, como tantos otros, se trasciende. Cuando le pregunté al gran yogui Ramacharya si la sexualidad era un obstáculo, me contestó: «*En el último tramo de la autorrealización todo es un obstáculo*». Cualquier deseo se redirige hacia lo Alto.

Una cosa es represión (que es nociva, pues lo que tiras por la ventana te entra por la puerta) y otra cosa es contención consciente y transformativa. Se habla mucho del ayuno de alimentos pero hay otros dos tipos de ayunos más trascendentales: el mental y el sexual. El *sannyasin* reorienta sus orgones, la energía de su libido. Cada persona debe ejercitar la sexualidad como ella considere oportuno, evitando embaucar o engañar a las otras personas, sea utilizando la falsa promesa o malas artes de seducción. Que la franqueza vaya por delante.

Y hablando de extremos; tan nocivo es desacralizar y devaluar la sexualidad como entronizarla o sobrevalorarla. La sexualidad es lo que es. Pero el yogui en lugar de realizarla mecánicamente la lleva a cabo conscientemente y con compasión. Entonces la sexualidad enriquece, fortalece y humaniza cuando así se efectúa.

Como me dijo Swami Anandadevananda, «*eyacular por eya-*

cular es una función puramente fisiológica». El tántrico se empeña en dominar sus automatismos de cualquier orden y convertirse en soberano de sí mismo. Todo lo que nos domina, nos aturde, nos identifica ciega y mecánicamente, aun si es lo más laudable, hay que ponerlo en tela de juicio. Una persona consciente no quiere ser una marioneta en la corriente cenagosa de sus automatismos. El «*saltacamas*» se pierde el lado más floreciente y luminoso de la sexualidad. Es víctima de su propia compulsión y se convierte en una especie de pistolero que va marcando muescas, contabilizando los que ha «*vencido*».

V.: Visitar el asiento espiritual de Goraksha se convirtió en un reto personal, pese a que arquitectónicamente no tenía ninguna referencia de él y parecía ser un templo menor en un país con la descomunal riqueza que ofrecen otros destinos, como Agra, sede del Taj Mahal, el cual el poeta Tagore describiera como «*una lágrima en la mejilla del tiempo*».

Contaba con la ventaja de que viajaba sin un rumbo determinado y con cerca de tres meses por delante de vacaciones. Así que recorrí los mil seiscientos treinta kilómetros que me separaban de un sitio a otro y en el trayecto me planteé la posibilidad de entrar en Nepal, dada la cercanía de la ciudad con la frontera. Tuve la prudencia de gestionar adecuadamente la visa para poder garantizarme salir del país y volver a entrar.

El tren en la India es una aventura. Comprar el billete fuera de la oficina de turismo es una lucha de empujones y gritos ante una minúscula ventanilla donde te atiende un funcionario tan impávido como las vacas y bueyes que recorren las calles de las ciudades. Es muy desconcertante la falta absoluta de información, aunque finalmente llegas siempre a tu destino más bien por azar que por otra cosa. Habitualmente el billete no corresponde con la vía ni tampoco el anuncio de la dirección el tren. Por los altavoces suena continuamente anuncios incomprensibles, el griterío de la multitud es asfixiante y cuando llega un tren se forma instantáneamente un torbellino humano de empalagosa estrechez.

Dentro, los *sleeper*, los vagones acondicionados con literas para dormir, no han sido reformado desde los años 60 o incluso antes. Los ventiladores del techo, pringosos de grasa, remueven un aire viciado de polvo y el hedor de las letrinas lo inunda todo. Los trenes suelen estar tan atestados de gente como la misma estación y por las noches, si necesitas ir a la letrina, tienes que sortear a las personas que duermen en el suelo.

En los trenes es donde más robos suceden. En el trayecto Delhi-Varanasi son habituales las bandas de niños rateros que van saltando de litera en litera desvalijándolo todo. Son terribles. Otra forma habitual suele ser envenenándote. Generalmente el indio suele ser gentil y amable con el extranjero, en ocasiones en exceso. Aprovechándose de esta circunstancia, algunos se hacen pasar por amables viajeros y te ofrecen dulces o comidas con narcóticos potentísimos que te pueden llegar a dejar KO hasta veinticuatro horas, despertándote en la misma estación de la que habías partido, pero sin mochila ni pasaporte ni dinero.

En India suelo dormir atado a mi mochila o bien la empleo como almohada. Pese a todo, incluido el poco espacio de los vagones donde cada centímetro libre se ocupa inmediatamente por alguien en cuclillas o por el paso del vendedor de *chai*, los viajes me suelen resultar muy gratos.

El tren avanza entre traqueteos asmáticos y a veces un trayecto de diez horas se convierte en quince porque, por motivos desconocidos, para en mitad de ningún sitio durante varias horas. Pero cruza paisajes espectaculares, atraviesa pueblos de campesinos, manglares, selvas intrincadas, te descubre un amanecer que es como una lluvia de pétalos de rosas.

Las mujeres nunca te miran. Viven al margen de la sociedad pese a que son la verdadera mano de obra del país y el motor del mismo. En las carreteras y construcciones son interminables las hileras de mujeres envueltas en saris con platos llenos de grava y piedras en la cabeza. En el campo, figuras fluidas vestidas de amarillo, verde o rojo se distinguen entre los tallos

haciendo la labor de desbrozo, recolectando o plantando las semillas. Pero son como fantasmas; no te puedes relacionar con ellas. De hecho tampoco parece que los hombres se relacionen con sus propias esposas, a las que consideran más una propiedad que una compañera.

Sin embargo el acoso a la turista europea o japonesa que viaja sola llega a la impertinencia, al acorralamiento, pues consideran que, sin la compañía de su marido, es poco más que una buscona que anda pidiendo que le metan mano. Además «cazar» a una japonesa o una occidental es una medalla entre los amigos, pues implica demostrar abiertamente que ha tenido acceso al coito gratuito. También hay que decir que muchas turistas también buscan su trofeo, su romance exótico.

Naturalmente, en las clases más elevadas la situación se suaviza, al menos se vuelve más diplomática aunque el trasfondo siga siendo el mismo. Los hombres en cambio no te quitan ojo y les encanta que les enseñes las fotos de la cámara digital, tus mapas o la guía que lleves encima; cualquier cosa en realidad, un teléfono móvil, tu reloj. Es un pueblo curioso, totalmente *gato*. Y como se puede ver, convulsamente contradictorio. Un rascacielos propio de Manhattan o Hong Kong se ve envuelto en el andrajoso humo azulado de las cocinas dispersas de los fogones alimentados con el estiércol vacuno de los suburbios; los cibercafés se alimentan con bombas de gasolina; una vaca es capaz de interrumpir todo el tráfico de una de las avenidas financieras de la ciudad o tumbarse en mitad de una tienda exclusiva de saris, se adora a la diosa pero se menosprecia a la mujer.

El templo Goraknath se encuentra al sur de la ciudad y resultó ser un imponente mausoleo. Allí se realiza el *Makara Sankranti*, la transición del Sol de Sagitario (*Dhanu*) a Capricornio (*Makara*). También se encuentra el *Giddi* (asiento de oración) de Goraksha y es uno de los templos donde los no brahmines pueden hacer las funciones religiosas. El hombre que ejercía como sacerdote cuando yo llegué era un político ultraderechista y fundamentalista hindú, Aditya Nath yogi, un

personaje bastante polémico y carismático, muy joven. Allí, en el templo, me enseñaron que si cantaba doce veces un mantra dirigido a Goraksha, sería bendecido por un rayo de luz.

Después de recitarlo, un hombre que se hallaba cerca de mí empezó a charlar conmigo interesándose acerca de mi bagaje por la India. Su inteligencia era muy aguda y su charla amigable aunque era un firme partidario de la cruzada hinduista en contra de cristianos y musulmanes de Aditya Nath, cuyos encendidos discursos ya habían causado disturbios y la muerte por disparos de la policía de un manifestante.

Terminamos tomando *chai* y disfrutando de unos dulces rellenos de *ghee*. Al despedirnos, Anand (que así se llamaba) me dio la dirección de un *ashram* Nath en Cachemira. Frente a mí se hallaba la posibilidad de continuar hacia el norte e internarme en Nepal, dirigirme al este para visitar la Bihar School Yoga de Satyananda o volver a cruzar medio país en dirección al oeste y entrar en Cachemira. Las dos primeras eran las posibilidades más económicas, sobre todo en tiempo y cercanía. Así que en principio me dirigí a Bihar.

Swami Satyananda se había internado en una de sus celdas esperando el *Samadhi* cediendo la dirección a su discípulo Swami Niranjanananda Saraswati, por lo que no tuve la oportunidad de entrevistarme con él como pretendía.

Guardaba una gran estima indirecta por este maestro de yoga. Se había formado con Sivananda y después de dieciocho años a su lado terminó creando un sistema yóguico integral muy influido por el Tantra y que integraba el sistema de Patãñjali junto a Kriya Yoga, en forma de *tapas* (austeridad), *Svadyaya* (lecturas espirituales) y *Ishvara pranidhana* (toda acción entregada a un dios personal). Yo le había conocido a través de su libro *Asana Pranayama Mudra Bandha*, un manual de estudio que me regaló mi primer profesor de yoga, Jason March y también a través de la obra de Danilo Hernández que se había formado a su lado. Allí, en su *ashram*, aprendí técnicas avanzadas de *laya*, la identificación directa de la mente con un objeto de meditación y viví unos días de plácido arrullo espiritual.

Una semana después partí hacia Cachemira, una de las regiones más conflictivas y fuertemente militarizadas de la India por su guerra eterna con Pakistán.

Lo primero que hice fue visitar Ladakh, la impresionante tierra luna tibetana, y después la tumba de Jesús en Srinagar, la capital de verano de Cachemira. Se encuentra en un pequeño mausoleo en un edificio que tiene una cripta a la que se puede acceder únicamente a través de una escalera desde el exterior del edificio. La escalera está tapiada y solo queda de la apertura una rendija que da a la calle. Como es tradicional, para penetrar en él hay que descalzarse previamente. En la cámara interior hay dos sarcófagos, uno de ellos que alberga los restos de Sayyid Nasir-ud-Din, un santo musulmán y otro más grande correspondiente a Yuz Asaf, ambos cubiertos por un armazón de madera artísticamente labrado. A través de una pequeña hendidura de este último puede verse una cámara mortuoria en dirección oeste, siguiendo la tradición judía, aunque los grabados del sarcófago son musulmanes. Tiene esculpidos dos pies con llagas y una cruz y, según me explicaron, Yuz Asaf era el mismo Jesús que habría sobrevivido a la crucifixión y viajado a Cachemira.

Al parecer le habrían descendido de la cruz y en compañía de su madre y Tomás habría huido, una vez sanadas sus heridas, a Siria donde habría cambiado su nombre en el pueblo de Nisibis.

Ramiro: En todo lo que yo he investigado sobre la tumba de Cachemira, que se ha «*vendido*» como la de Jesús, quien allí hay enterrado es un devoto o mentor musulmán, y para desacreditar la creencia de la resurrección de Jesús se realizó todo este montaje.

Hay varias teorías al respecto, pero la menos solvente es que la tumba del Rozabal en Srinagar sea la de Jesús. También se ha dicho que en esas latitudes estaba la tumba de Moisés y la de la Virgen. La única tumba segura es la de Francisco Javier en Goa, y probable la de Santo Tomás en Madrás.

Ya sabemos cómo son los indios; a menudo dan la espalda a los datos y fechas concretas. No gustan de lo definido, pero sí mucho de lo inconcreto o fantaseado. La India es sin duda el país más interesante del mundo, pero bregar en la misma cuando uno viaja, a veces resulta extenuante. En realidad casi nadie comprende la India, es inabordable e inagotable y muy difícil de captar. Ahí está su misterio y su encanto, a pesar de las dificultades que ofrece al viajero, que a veces resultan enojosas y ponen a prueba toda la ecuanimidad de la que uno pueda hacer gala. India es India. Pero no hay que idealizarla. Hay que vivirla, con todo lo que tiene de bueno y de malo, de hermoso y de feo. Con razón se ha dicho que es el país con más contrastes y contradicciones del mundo. Hay que evitar los tópicos. No se puede ir a la India en uno o dos viajes de turismo y creer ya uno que conoce y comprende el país.

V.: Las austeridades de los tantristas cachemires, los Naths, me resultaron espeluznantes. Ya había pasado por prácticas extremas con mis maestros budistas, que incluían desde largos periodos de ayuno, la falta de sueño hasta llegar al *dormir despierto* y meditar a la intemperie bajo temperaturas intensas. De hecho, mi primer maestro budista, Karma Getse Gyatso, me había sometido a meditaciones en las madrugadas más frías que recuerdo en las cuevas que rodeaban su templo, la Gompa de Maitreya, llegando a darme friegas de alcohol para restablecerme la circulación de las piernas, totalmente aterido y acalambrado después de algunas sesiones mientras la escarcha de la noche lo mentolaba todo de blanco.

R.: La ascesis tiene dos vertientes bien diferentes y solo a veces conciliables. Una de ellas es la ascesis por la ascesis misma, como medio de autopunición o herramienta de penitencia para saldar pecados (palabra que tanto espantaba a Vivekananda y prefería cambiar por «errores») y purificarse y que ha sido la ascesis propiciada por las corrientes cristianas paranoicamente enfocadas hacia la culpa y la auto culpa.

Pero otra vertiente bien distinta de esta es la que se sirve de la ascesis como medio para transformar energías y emociones, fortalecer la voluntad en grado sumo y sacar a flote potenciales internos que pasan desapercibidos o cultivar ese fuego interior (*tapas, agni*) que valoran los hindúes.

Yo mismo, en determinadas épocas de mi juventud, me convertí en un implacable «domador» de mi cuerpo y lo sometí a prolongados ayunos, consiguiendo con uno de ellos adelgazar quince kilos. Hay que decir que el ayuno (que siempre debe ser vigilado y controlado, al contrario de lo que yo hacía) tiene una asombrosa capacidad para reportarle claridad y lucidez a la consciencia, además de que es un ejercicio superior para fortalecer la voluntad.

V.: Lo que me esperaba allí dentro nada tenía que ver con mi idea de coitos espirituales en grupo. De hecho, la comunión sexual se postergaría muy en el tiempo y el contacto físico con alguna de las practicantes era no solo nada deseable, sino impensable hasta que no se cumpliera el entrenamiento. Había entrado en lo que los Naths denominaban el *camino de la Madre*, la *shaktización* de todos los aspectos de la vida. La idea era la destrucción absoluta del deseo, la conversión del cuerpo y de la mente en algo que lo superara para después asumirlo como una función creadora. La mujer era interpretada como una representante encarnada de la misma diosa, todopoderosa, múltiple y variada, como una hidra cuya misión era devorarte para parirte de nuevo como un ser absolutamente diferenciado al que eras: moría el hombre y nacía el superhombre.

Para entrenarnos teníamos que hablar y comportarnos como *si ya estuviéramos iluminados*, como si fuéramos seres realizados, como dioses entre los insectos...

Por lo demás, prácticamente no existías, directamente.

R.: La Shakti crea y recrea mundos y fenómenos. Es la materia primordial. Da y quita la vida. Es la madre de cuya matriz cósmica tienen origen todos los vastos universos. Con su ener-

gía dinámica anima las estrellas, las montañas, los campos, los océanos y las junglas. Hace y deshace galaxias. Compone y recompone la vida. Es todopoderosa: a veces construye, a veces es implacablemente destructiva. Está en su naturaleza expandirse, crear y recrear, construir y destruir para volver a construir. Es la dueña del tiempo, la diosa bicéfala con una cabeza de misericordia y otra de violencia, la angelical y la terrible, señora de la noche pero también del amanecer, la dueña de la mente y el cuerpo, la señora del corazón, la vibración de la vibración, y ella está tan próxima a uno como la propia yugular.

Para los yoguis es el hada blanca que reside en el chakra de la garganta. Ella insume todos los aspectos y en sí misma reconcilia todos los opuestos. Es la energía que conduce al ser. Es la fuerza de la vida. Es, por ello, el deseo y conforma al ego.

Pero solo menguándolo ganamos al ser. El ego nos impulsa a sufrir y a gozar, pero no procura felicidad. Lo que es contingente nunca puede proporcionar real felicidad.

La Shakti es el misterio, es el secreto. Su danza es impresionante y a cada giro crea y destruye. Sus hilos son poderosos e invisibles. Su aliento es nuestro aliento. No se la puede mutilar, sino aprender a seducirla, robarle su poder y energía, ponerla a nuestro lado. No se trata de matar la Shakti, sino de convertirla en aliada.

Toda vibración es Shakti, todo el color es Shakti, toda palabra es Shakti.

El tántrico es un caballero andante que se inspira en su dama, la Shakti. Es un trovador que canta a su amada. Anhela fundirse con su mujer cósmica. Es un peregrino que quiere llegar al regazo de la madre. Es un ebrio de amor que añora fundirse en un abrazo cósmico con su mujer absoluta. Es un extraviado que espera hallar el camino correcto.

La percepción del tántrico tiene que ser muy viva, muy intensa. El guerrero espiritual nos se permite una mente mecánica que se derrumba ante experiencias repetidas. Estrena mente a cada momento y por eso no se permite jamás la meca-

nicidad en sus actos y menos en la relación amorosa. Detesta la sexualidad hueca, mecánica, degradada y que desertiza.

V.: En la mayoría de los *ashrams* que yo había visitado, de corte vedanta, se suele guardar cierto voto de silencio. La gente es amable y suave, se sonríe nirváticamente mucho y en general hay en el aire un ambiente *floral* y meditativo. La reverencia al Gurú y la solemnidad, el recogimiento en el amor universal y la generación de la compasión son elementos incuestionables en todos y gracias a estos se alcanzan rápidamente altos niveles de fraternidad y conexión con tus *nuevos hermanos* en las prácticas.

Yo he pasado como visitante por algunos *ashrams* como el de Aurobindo en Pondicherry, el de Amma en Amritapur, el Ved Niketan Dham, donde tuve la oportunidad de entrevistarme con Mataji Santosh Bharti y el ashram de Ramana Maharshim a los pies del monte Arunachala, ambos lugares de gran poder y espiritualidad con dietas exclusivamente vegetarianas y un respeto infinito a cualquier tipo de vida.

Mi paso por los *ashrams* ha supuesto un hito importante en mi vida y es algo que recomiendo encarecidamente a muchos de mis alumnos.

La vida en los *ashrams* es muy monótona y muy similar a vivir dentro del seno de una iglesia. Todo se rige por un horario muy estricto e invariable, absolutamente inflexible junto con otras normas como el silencio, el uso de prendas con mangas largas o el celibato. Naturalmente las drogas, el tabaco o el alcohol están prohibidos.

Los sacramentos, la continua contemplación, el ayuno, la repetición y memorización de mantras era la dinámica diaria. Un día era idéntico al día siguiente, invariablemente se repetía lo que se había realizado el día antes y lo que se haría el día después. Era como si el tiempo no pasase, se viviera en un presente continuo. Aunque teóricamente el yoga no es un movimiento religioso, los *ashrams* terminan virando hacia una estructura similar a la de un culto. Al principio tienes la sensa-

ción de haber ingresado en una secta y de hecho, no hay una gran diferencia, salvo el aspecto pernicioso.

En principio, el primer *ashram* al que yo visité fue el de Sivananda, en Vrindaban, la ciudad de la viudas y llegué como lo que denominan «*Yoga vacationer*», es decir, un turista espiritual.

Los *ashrams* son pequeñas ciudades. Están diseñados para ser autosuficientes y prácticamente tener la capacidad de aislarse del entorno. Podría acontecer un cataclismo en el mundo exterior o la explosión de una bomba nuclear que lo arrasara todo, que dentro continuaría la vida ignorando lo que ocurre fuera de sus muros.

Un *ashram* despierta todo tipo de sensaciones. Durante quince días o un mes, o tres o el tiempo que te hayas planificado, incluso toda tu vida, vas a convivir con más de doscientas personas que, como tú, están buscando la paz de la mente, desconectarse, bajarse del carro. Yo miraba con curiosidad a todos aquellos que, en el fondo, eran mi espejo. La mayoría de los estudiantes eran austriacos o norteamericanos y llevaban bastante tiempo. Mi aspecto, en comparación con el de ellos, era muy rudo. Todos estaban muy aseados y con la ropa immaculada. Yo, por el contrario, parecía que acababa de sobrevivir a un naufragio.

No me resultó muy dura la disciplina. En ese sentido venía bastante preparado. Como detesto dormir, me he acostumbrando a no permanecer en la cama más de cuatro horas. Levantarme a las cinco de la mañana a meditar no supuso un gran reto frente a muchos de mis compañeros, a los que observaba sonriente cómo pugnaban por no desplomarse o como pegaban cabezazos dando muestras de haber vuelto al mundo de los sueños. La ducha fría además te ayudaba a estar activo y atento.

Lo que más me incomodaba era mantener la espalda erguida. Entonces no tenía los músculos abdominales tan fortalecidos por lo que los dolores acudían rápidamente y en menos de tres minutos ya era incapaz de continuar la práctica recolocándome continuamente dado que en todos estaba pro-

hibido utilizar la pared como soporte, lo que se consideraba un insulto al maestro.

Media hora más tarde, concluida la meditación, se cantaban mantras. Los primeros días el canto era alegre, pero a medida que pasaba el tiempo las voces se volvían más fatigadas. En esta hora se ofrecía el *prasad*^[31] a las deidades del altar.

A las ocho empezábamos con la sadhana de *asanas* y *pranayama*. La serie de Risikesh diseñada por Swami Vishnudevananda, el lugarteniente de Sivananda y verdadero artífice del movimiento internacional que lleva el nombre de su maestro. Es muy rutinaria e invariable por lo que aprenderla no es muy difícil ni tampoco implica grandes retos. Contaba con la ventaja de que ya la había practicado en Málaga a lo largo de todo un año.

Sin embargo, en mi vida ordinaria a esa hora ya habría desayunado pero en mi vida como *eremita* lo único que tenía en el estomago era el bocado del *prasad*, por lo que tenía que luchar contra el hambre durante las dos horas que duraba la clase.

A las diez se comía y todo se volvía un alborozo ruidoso y ajetreado, con largas colas para los cubiertos y el chai, los cereales, las frutas. Era en realidad el mayor momento de expansión, donde todo el mundo hablaba como cotorras, supongo que porque el resto del día sabíamos que íbamos a mantener cierta compostura espiritual. La comida era estrictamente vegetariana, por lo que yo echaba de menos mi dieta proteínica y, además, me considero un gran amante de la cocina, de un paladar exquisito aunque a base de viajes me haya acostumbrado a comer cualquier cosa; desde un puñado de lentejas rojas en la palma de mi mano hasta un par de tortillas de maíz espolvoreadas con un pellizco de sal. Pero cuando interpretas que el *ashram* se convierte en tu hogar es cuando descubres tus verdaderos apegos. En mí, una de las mayores carencias que percibía era la del *sabor*. La mayoría de mis compañeros varones se quejaban de la continencia sexual, más por ego que por otra cosa, pero lo que yo inmediatamente eché de menos

31 Alimentos que son bendecidos.

fueron sabores. Los sabores más excepcionales eran los que más me venían a la boca cuando contemplaba frente a mí un plato con okra, samoshas o acelgas. Supongo que era una de las estrategias de la mente.

Gran parte de mi comida la realizaba en el *health hut* a base de zumos y frutos secos. Unos días después mi cuerpo me pedía a gritos cualquier plato, aunque fueran garbanzos duros, pero que estuviera especialmente especiado pues la alimentación *sattvica*^[32] es muy estricta al respecto y para mi gusto, acostumbrado a sabores fuertes y olores suaves, sosa.

A las once comenzaban las labores de *karma yoga*, es decir, la limpieza del templo: acomodar los cojines, limpiar los baños o acarrear leña.

Al mediodía todo el mundo acudía a las clases de la *Bhagavad Gita* con los Swamis o lecturas en la biblioteca. Esto duraba hasta la una donde había un receso de hora y media de las labores. Todos aprovechábamos para lavar la ropa o enviar correos electrónicos. Después continuábamos con más conferencia sobre la naturaleza de la existencia, las enseñanzas de Sivananda o más lecturas sagradas, como los *Upanishads*.

A las cuatro comenzaba la segunda sesión de asanas previa a la cena que duraba dos horas antes del *Satsanga*, la «buena compañía».

Normalmente implicaba de nuevo comentar lecturas o resolver dudas sobre éstas. Después del *Satsanga* quedábamos libres. Permanecíamos levantados para mantener una conversación o tomar un té. A menudo escribía pero el agotamiento me vencía rápidamente y todos nos íbamos retirando poco a poco a nuestras celdas.

La emoción que más predomina en un *ashram* sin embargo no es la alegría sino la tristeza. Continuamente veía a mucha

32 Alimentación del yogui: ningún alimento que no crezca bajo el sol puede ser ingerido. Carece de toda especia picante que excite los sentidos, dulce o que avive el deseo sexual, como el ajo. También ignora todo producto derivado de los animales, incluida la leche o aquellos que embotan los sentidos y producen abotargamiento, como las setas.

gente llorar. No se trataba de una tristeza de pesadumbre sino una *limpieza* emocional.

La mayoría de los estudiantes liberábamos allí nuestras cadenas. Siempre había una mano que consolaba o que contaba historias, te hablaba del valor del corazón, de las decisiones incorrectas que deben ser perdonadas, de los demonios del apego, del bien y del mal o incluso alguna historia del Gurú.

En cualquier caso, después de un buen llanto la cabeza se quedaba despejada y llegaba una sesión de abrazos.

Muchas veces, sin embargo, me sentía descorazonadoramente solo y desubicado.

Parte de ello era una herencia de mi pasado reciente. Después de cuatro años de estudio firme del budismo, encontrarme de pronto cantando mantras y arrojando pétalos de flores a un dios de cabeza de elefante me costaba mucho debido a que, a diferencia del budismo, no se interpretaba a la imagen como una imputación de la mente, sino como una representación viva de Dios. Y si bien la idea de su existencia no la había abandonado, me resultaba muy incómodo, pues actuaba de forma mimética y no por convencimiento. Además, sorprendentemente se veneraba más a los retratos de los maestros que al mismo Dios.

Al principio me costó mucho adaptarme, precisamente porque rehuía cualquier tipo de sectarismo por muy laxo que fuese. De hecho había apostatado como miembro de la Iglesia Católica muy joven, y en mis inicios en el budismo había mirado con cierto recelo algunas prácticas que se me antojaban un placebo de la religión. El budismo, ciertamente científico y filosófico, interpreta que toda postración o rito es una forma de educar a la mente y que todo ese universo de Budas que ofrece no son sino atribuciones de la mente. Cuando ofreces en tu altar flores, comida o agua a la imagen de un Buda, desarrollas la generosidad. Si esto lo realizas a diario se convierte en un hábito, de tal modo que te vuelves compasivo. La esencia y no la pompa.

Básicamente el budismo te enseña a identificar claramente

las emociones positivas y a distinguirlas de aquellas que nos confunden la mente. Esta reacciona muchas veces ante acontecimientos son importancia y lo hace de forma muy agitada.

En realidad enmascara emociones mucho más turbulentas, su origen es la repulsa a nuestra forma de vida, a nuestra cobardía o nuestra frustración. He visto que mucha gente se vuelve muy agresiva conduciendo. En realidad no es que se sientan molestos porque un coche les cierre el paso, les adelante o les obligue a ir despacio. A no ser que seas una persona muy violenta eso no puede exacerbar a nadie. En realidad es la reacción al miedo que tenemos a nuestra pareja o a nuestros padres, a ser incapaces de abandonar un trabajo o enfrentarnos a un superior. Como reprimimos, liberamos con quien podemos. Y eso lo hacemos siempre mirando hacia abajo.

El budismo observa todas las emociones y busca transformarlas. Y como resulta muy complicado enfrentarse a los celos o a la ira, simplemente las contrarresta con las positivas.

La religión hace prácticamente lo mismo y para ello emplea la oración. Pero la dirige a un ser superior, a un artesano de la Creación, el Padre. El budismo carece, aparentemente, de este ser creador al que se le debe la vida, aunque no rechaza la idea de seres, antaño humanos, que hayan purificado de tal forma su espíritu que hayan obtenido todas las cualidades para conseguir la perfección. Estos seres son el ejemplo a seguir para el devoto budista, son su objetivo. Viven en otras dimensiones que no dejan de ser esta misma dimensión, pues se hallan detrás de cada puerta, de cada ventana al no ser otra cosa que un estado de la mente en una vibración más elevada.

Dada esta distensión es muy fácil para muchos practicantes terminar por deificar a estos seres llamados *Bodhisatvas* y llegar a constituir todo un ceremonial alrededor. Pero el budismo lo interpreta como la opción de las mentes simples. Hay tres tipos de mentes: la simple, una mente ordinaria que entiende que puede llover si reza a Dios. Luego existe una mente más lúcida, que comprende que este Dios no va a provocar la lluvia porque simplemente no existe de una forma que no sea imputada

mentalmente. Y por último nos encontramos con la mente más analítica y elevada que es la que se identifica directamente con la lluvia.

R.: La mente es muy misteriosa, mucho. A menudo ve lo que no es y no ve lo que es. En todos funciona opresivamente el fenómeno de la proyección. Vemos lo que queremos o tememos ver, lo que nos gustaría ver o no deseábamos que fuera. El discernimiento está distorsionado. Es lo que los sabios orientales llaman «sobreimposición». La mente sobreimpone lo que acarrea y entonces desnaturaliza la visión de lo que es. Esa es la mente turbia, opacada, sin *viveka* (sabiduría) que arrastra todos los viejos condicionamientos. Hay que limpiar la mente, reorganizarla, mutarla y eliminar todos sus velos para que la visión sea cabal, acertada, capaz de ver más allá de las apariencias, de conectar con lo que es y no estrellarse contra el barniz de las cosas. Una mente yóguica es una mente desreprimida y descondicionada, una mente independiente y que por tanto no necesita servirse de proyecciones, expectativas, placebos y embustes. No necesita copiar ni imitar, no es histriónica ni mimética. Pivota en su propia visión pura, gravita en su propia esencia. Una mente así no necesita mitificar ni endiosar o demonizar, porque ve lo que es y procede en consecuencia, porque es osada y a la vez cauta, intrépida y a la vez prudente. Es la mente capaz de conducirnos con sabiduría y equilibrio caminando por el alambre de la vida. Una mente así no necesita idolatrar. Se basta a sí misma. No corre en pos de líderes, Gurús, sectas, grupúsculos, cantamañanas y catacaldos. Es justo la mente que detestan los políticos, porque es la mente lúcida y reflexiva, que no cree por creer, que no es débil para estar dominada por el impulso del borreguismo.

He visitado decenas de *ashrams*, eremitorios, monasterios, de distintas creencias, cultos y religiones. En todos se puede dar el mismo problema; que los que allí están tengan una deficiente comunicación o afloren rencillas, fricciones, represión y frustración. Porque esas personas siguen con su mente vieja,

no la han renovado, no la han curado y sigue existiendo la lucha de egos, sea un monasterio católico o un *ashram* hindú del mismo modo que alrededor de los líderes religiosos siempre hay un gran número de memos que se aferran a la figura del líder, que lo quieren acaparar, que sienten celos si otros se entrometen. ¡He visto tantas veces lo mismo! ¡Y lo vergonzoso es que esos líderes, sean el Papa o el Dalai Lama, permiten que se les peguen esta clase de personas mediocres, posesivas, en la egorrealización pero no en la autorrealización.

La liturgia, el culto, los ritos, todo ello es como un instrumento de concentración si se utiliza bien y no da lugar a la más burda superstición. Quien los necesite que recurra a ellos, como un saltador de pértiga se apoya en la misma. Cada persona tiene su nivel de comprensión, pero lo que no es permisible o excusable es que los líderes espirituales se aprovechen de la minoría de edad de sus seguidores y se presten encantados a que les rindan pleitesía y obediencia ciega. En la India el gurú es Dios, siempre se dice eso y cuesta creer que Dios esté a veces en personas tan mezquinas.

Buda ha sido el hombre más lúcido de su época. Nada tiene que ver, pero nada, el budismo *theravada*, el original, con el budismo tibetano, plagado de rituales espesos, de ceremonias interminables. A quien le valga, le vale. Pero el mismo Buda dijo que uno de los más grandes obstáculos en la senda hacia la libertad interior son los rituales. Cuando no se utilizan con actitud adecuada, en lugar de despertar duermen. Hay que aprender a desenmascararse a uno mismo, por doloroso que sea, y tener la valentía de ver el lado oscuro de uno. De nada sirve ocultar, esconder, reprimir.

Hay una anécdota. Me escribí con el sacerdote Lemercier y resulta que él, como era psicoanalista, psicoanalizó a gran número de sacerdotes; casi todos colgaron los hábitos.

La represión es nociva pero la contención consciente es poder interior, fortaleza anímica.

Nadie puede pretender que el yoga es hindú, budista, jainista o demás.

Volviendo a Buda, lo esencial, como nos enseña y esto vale para personas de cualquier culto o de ninguno, es actualizar los factores de iluminación: energía, atención, ecuanimidad, sosiego, indagación de la realidad, contento interior y lucidez. Y ahí juega un papel determinante la meditación.

Este mundo está lleno de los que predicán y no practican.

V.: Ese mismo motivo fue por el que ya había roto en España con mi primer maestro yóguico, un swami que continuamente me recordaba que el yoga *auténtico* era una de las *dharsanas*^[33] del hinduismo y que, como tal, era inaceptable separarlo de la liturgia. Esto suponía barrer para adentro descaradamente, dado que con la palabra yoga atraía a un nutrido grupo de personas hacia su escuela sin distinción de credos, y luego allí, con su verborrea y jugando con el desconocimiento, les conducía a toda una interpretación basada en la solemnidad, el servicio desinteresado y las donaciones inevitables a su templo como servicio a la humanidad.

Harto de su continua demanda de obediencia terminé con una ruptura y fue bastante traumática por ambos lados, porque ambos nos sentimos muy decepcionados. Yo esperaba a un maestro ecuánime e iluminativo de mis zonas oscuras y me encontré con una persona manipuladora y que trataba de sacar a flote inseguridades, cuando no a crearlas con insinuaciones que trataban de medrar tu personalidad. Él esperaba simplemente un siervo más, alguien que no le cuestionara y que aceptara que el maestro fuese padre, jefe y único amigo más que un mentor.

En mi viaje a India pude comprobar cómo esa dinámica se repetía. Era lo que denomino «*el estilo indio de la espiritualidad*».

En algunos de los *ashrams* y centros de yoga que conocí posteriormente tuve que soportar estoicamente la misma intolerancia hacia mi persona que había vivido con mi swami. No todos, pero una significativa minoría de mis maestros indios me trataron como si fuera un ignorante, un bruto o, en el

33 Cada una de las seis diferentes doctrinas del hinduismo

mejor de los casos, con cierta exasperante condescendencia. Algunos se habían negado a darme respuestas exigiendo que me creyera lo que decían sin el derecho a objetar o a preguntar, por interpretar que todo lo que salía de mi boca era producto del analfabetismo espiritual.

Yo me sentía muy orgulloso de la cultura occidental y su rechazo pleno a ésta me ofendía. Occidente no es solo la Inquisición. Sería como reducir la historia de Alemania a la época bárbara de Hitler. Además yo era hijo de las lecturas de Nietzsche, de Jung, de Sartre, de la poesía de Cernuda, del teatro de Lorca, del cine de Coppola y los hermanos Coen. La oscuridad y truculencia de Caravaggio pintando a Salomé, el extraordinario renacimiento italiano, la delicadeza de Tamara de Lempicka, la insolencia de Anais Nin o el libertinaje de Henry Miller habían marcado mis gustos y no entendía por qué tenía que rechazarlo o abominar de ello, considerarlo inferior o no recomendable para mi crecimiento espiritual. Podía ser todo un engaño de los sentidos, puro *Mâyâ* pero mientras yo fuese esta densificación que soy no deja de ser una realidad e incluso una vía válida de desarrollo.

Y claro que la cornisa occidental del mundo tiene muchos defectos. Nunca he dudado en criticarlos. En Europa nunca hemos alcanzado, en nuestra historia, tan alto grado de confort; tenemos una constitución que protege nuestra libertad y derechos resumidos en vida y búsqueda de felicidad. Hay libertad de culto, igualdad de género, una educación disponible, la sanidad ha prolongado la esperanza de vida de las personas. La sociedad occidental es casi perfecta pese a sus crisis.

Desafortunadamente, su mayor vergüenza es que este confort se basa en el mantenimiento de otras sociedades, paradójicamente ricas, bajo guerras intermitentes, mantenimiento de gobiernos caracterizados por su brutal represión y sociedades ancladas en la Edad Media. Más de tres cuartas partes de la población sostienen a través de su esclavitud y de los recursos naturales de su tierra al resto. La indiferencia mundial, el arbitraje de la ONU (manipulada por los derechos de veto de cinco

grandes potencias que conforman el corazón de su consejo de seguridad), los gobiernos corruptos, los estallidos raciales, han impedido continuamente los intentos de emancipación de la mayoría de las comunidades de América Latina, Asia y África, donde las hambrunas, epidemias, el analfabetismo y la pobreza mantiene a sus población en condiciones de semiesclavitud. Históricamente, los occidentales hemos acudido a países como Brasil, Nigeria, Tailandia, India o México en busca de su caucho, petróleo, sexo, especias o plata, imponiendo por la fuerza nuestra democracia, fe y modo de vida.

Los consorcios privados occidentales satisfacen las demandas marcadas por nosotros los consumidores. Para ello han empleado milicias locales, misioneros, sobornos e incluso la intervención de su propio ejército bajo el pretexto de un asesinato o la protección de los mismos nativos. Y somos nosotros quienes sostenemos esto cuando demandamos combustible, joyas, maderas, celulosa, tabaco, frutos...

Todo esto es innegable y aborrecible y quizá de un modo u otro seamos culpables, bien por acción o bien por omisión, o simplemente por arrancar cada mañana nuestro coche. Pero Occidente no es sus consorcios, es su gente.

El hecho de que yo mirara hacia Oriente era, precisamente, porque buscaba una renovación de la sociedad en la que vivía, dado que *yo como individuo* ya no me sentía a gusto como *yo como colectivo*.

Pero India tampoco me había demostrado ser un paraíso ni era precisamente desinteresada ni solidaria. Solo su colorido y exotismo, su música y su brutal raíz pedestre me embriagaban y sostenían en mi éxtasis continuo mientras paseaba por sus calles, porque por lo demás, me parecía estar viviendo su decadencia, pisar las calles de una India que vivía de lo que había sido y que no volvería a ser. La India había parido a monstruos geniales y esclarecidos de la altura de Ramakrishna o Yogananda, pero desde la desaparición del mencionado Swami Satyananda no había sido capaz de ofrecer nada más. Quizá Amma, la madre del abrazo o la sucesora del mismo

Muktananda, Gurúmayi Chidvilasananda sean las últimas *vacas sagradas*. Lo que resta es el paso de un gran saurio en las auroras de una glaciación de la sabiduría cuya finalización es difícil de prever. Y digo esto con el corazón hecho añicos porque adoro a la India. Tanto que, quizá por eso, me duele tanto su parodia. Lo auténtico ahora reside en los bañistas matutinos de la Madre Ganga, los que han estado allí desde que descendió desde el firmamento y Shiva la contuvo con sus cabellos para poblarla de delfines ciegos y cadáveres.

Con el tiempo, esa intransigencia espiritual consiguió abrir un cisma entre lo que andaba buscando y lo que pensaba que me podían ofrecer. De hecho, trasladé mi búsqueda a maestros occidentales, menos pragmáticos y mucho más respetuosos y durante un tiempo, pero sin perder de vista a la fascinación que ejercía Oriente sobre mí, empecé a formarme en escuelas americanas y europeas que tuvieran poco o incluso ningún talante hinduista, pues los hinduistas occidentales, como mi swami, me parecían mucho más insoportables y rigoristas aún si cabe, excesivamente babosos con respecto a sus maestros y repudiando la *lámpara interior* que constituye nuestro verdadero refugio.

Naturalmente, todos los intransigentes terminaron siendo el auténtico faro en este mar de búsquedas al que me había arrojado, pues desde el contraejemplo me enseñaron a discernir claramente, a observar la diferencia que había con los maestros devotos y consagrados como esa gran alma que es Surinder Singh de Risikesh, el yogi Siddarth de Varanasi o Swami Veda Barathi, seres encaminados a la luz, pacientes y con una gran compasión y paciencia hacia sus alumnos... aunque fueran tan ignorantes y brutos como yo.

Me convertí en un practicante *antigurú* que, con el tiempo, terminaría mutando en un practicante *multigurú*. Y mucho más tarde, otra gran alma, un modesto sacerdote llamado Krishna Kumar Tiwari me reconciliaría con las ceremonias, las *poojas* y toda la pompa propia de la devoción.

R.: Ya he hecho un centenar de viajes a la India y el viaje hacia afuera se torna viaje hacia adentro.

Hay una gran diferencia entre la India enseñada y la India real, entre la India romantizada y lo que es la verdadera India, donde ha florecido un hinduismo muy degenerado y una apabullante superstición. Quedan yoguis sabios, honestos, pero la legión de mentores que no tienen nada verdadero que enseñar es enorme y otros que se aprovechan de los despistados e incautos. El mismo Risikesh es también no pocas veces un circo «*espiritual*».

V.: En el *ashram* tántrico cachemir, por el contrario, se socializaba muy poco. Parecía más una academia de canto, pues gran parte del estudio era la recitación de mantras.

Tuve la sensación de que mi relación con los habitantes del *ashram* era muy superficial y pese a su tendencia, sorprendentemente las reglas sobre el atuendo eran las mismas que los *ashrams* vedantas: las mujeres no podían enseñar los hombros ni los muslos ni los hombres llevar pantalones cortos.

Es curioso como la desnudez turba mucho al indio. En mis viajes he conocido a muchos hombres que me han confesado que jamás han visto desnuda a su mujer en todos sus años de matrimonio. La desnudez es como un culto hermético.

De hecho, Mircea Eliade, el gran estudioso del yoga en su obra asegura que el espectáculo de una mujer desnuda tiene que ser el mismo que el de contemplar el horror que produce el vacío o la misma eternidad, dado que es observar a la *Prakriti* en todo su misterio.

El *ashram* no era tampoco un sitio muy luminoso sino más bien estaba sumergido en una densa penumbra. Las imágenes eran toscas, el incienso especialmente pegajoso aunque se notaba el mimo con el que lo cuidaban y barrían. Tenía un corazón en su centro: un patio redondo y enorme abierto al cielo en cuyo fondo había una estatua negra de Shiva como señor de la danza cósmica pero que carecía del círculo de fuego que se ataba a la rastra de su cabellera. Esta imagen era

la médula del *ashram*. A diario le perfumaban y arrojaban pétalos de flores y siempre que alguien pasaba delante le hacía una reverencia, tocándole un pie o inclinándose ante su mirada de bronce. Pero salvo para el aprendizaje de mantras y la puja a un enorme *lingam* en medio de una fuente que se hallaba en un templete anexo al *ashram*, el resto eras tú y tu *sadhana*. No adoctrinaban ni prácticamente enseñaban nada que no fuera a través de la imitación. Gran parte del tiempo lo pasabas en tu celda, casi en aislamiento. Su obsesión por la limpieza era, sin embargo, muy agobiante.

En Bodgaya había conocido a un profesor de yoga, Suddhes, un señor casi centenario que me impartía las clases en un dormitorio comunal del hotel *Tokyo Vihar*, frente al precioso templo japonés de la ciudad. Allí, a la luz de una vela y con un escrupuloso silencio y durante horas (de hecho los inquilinos se levantaban y se cepillaban los dientes o se vestían mientras nosotros continuábamos nuestras prácticas), Suddhes me enseñó de primera mano algunos de los *shatkarmas* más comunes.

Los *shatkarmas* son prácticas destinadas a la purificación del cuerpo. Incluye el *nauli*, la limpieza gástrica a través del movimiento del abdomen; el lavado nasal o *neti*, introduciendo agua salada por un orificio nasal y expulsándolo por el otro; todo tipo de vómitos y enemas y otras prácticas más extremas como el *vastra dauthi*: la limpieza del estómago a través de tragar una tira de venda.

Aquí la limpieza principal era la de la uretra. Eso implicaba introducirse doce centímetros de sonda por el pene. Antiguamente esa práctica se realizaba con una caña de bambú, aunque parezca poco creíble. Aquello era una auténtica tortura. Era habitual que orinara sangre después. Cada vez que me entraban ganas de orinar parecía que fuera a expulsar cuchillas de afeitar. A veces tenía que parar y reclinar la frente en la pared para continuar, paralizado por el ardor y con goterones de sudor tan gruesos como mermelada en mi frente. Para poder realizar el ejercicio hay que apoyarse absolutamente

en la respiración y llevar *pratyhara indriya*, la retirada de los sentidos, hasta sus mismas terminales. Me habían hablado de que los yoguis expertos eran capaces de, concentrándose en *el tercer ojo*, desconectar las corrientes vibratorias de su sistema nervioso, e incluso ejercer un estricto control sobre la musculatura involuntaria de su cuerpo. Pero naturalmente yo no era uno de esos yoguis. La vigilancia de los sentidos requiere el dominio sobre el flujo de *prana*, ya que finalmente es la que impulsa a los sentidos. Para detener la dispersión del *prana* hay que examinar su flujo y armonizarlo con el ejercicio mental de absorción. Esto conduce invariablemente al *Karma pratyahara*, lo que implica el control de los órganos motores incluso frente al dolor.

La segunda parte del ejercicio físico era *Vajroli Mudra* con el objetivo de fortalecer a la musculatura genital, controlar la emisión seminal y mantener voluntariamente la erección.

Vajroli mudra es muy similar a *Mulabhandha*, una de las más complejas de las cerraduras energéticas dado que coordina y combina la energía del ano, los genitales y *Kanda*, la fuente de todos los *nadis*. Primero hay que contraer el músculo esfínter anal y llevarlo hacia adentro como si estuvieras tratando de contener una evacuación. Como estos músculos son solidarios provocan que la uretra se contraiga. Luego, llevando el ombligo hacia la columna, se unen los dos flujos mayores de energía en el cuerpo: la *Prana* y la *Apana*.

Si interpretamos que *prana* es la energía positiva, albergada en el tronco superior, *apana* es el flujo en el cuerpo hacia abajo, la energía eliminadora. La cerradura raíz atrae *apana* hacia lo superior y obliga a descender a *prana*. La combinación de estas energías genera *agni*, calor psíquico que alimenta a la Kundalini.

El método rápido de aprendizaje era también un ejercicio agotador inspirado en el método Kegel de rehabilitación para el posparto y adaptado a su fuente yóguica original.

Había que beber en ayunas un litro de agua tibia después de descargar el orín acumulado por la noche. Después de la

primera meditación teníamos que ir a las letrinas de nuestras celdas, tomar aire y al exhalar comenzar la micción, interrumpirla a la par que interrumpíamos la exhalación, contrayendo la musculatura cinco segundos, relajar y continuar la micción otros cinco segundos. Cada día teníamos que subir el tiempo, hasta llegar a veinte segundos de contracción/relajación en series de diez.

Al parecer, esto fortalecía poderosamente el músculo pubocóxigeo y tenía como finalidad la consumación de orgasmos más poderosos dado que es el músculo implícito que produce el «*bombeo*» cuando se eyacula. En cuanto a las mujeres, ejercitando el músculo no solo son capaces de aumentar su lubricación y la intensidad de sus orgasmos sino también de contraer las paredes vaginales para estimular el pene, dando la sensación de que la vagina es mucho más pequeña o de que está viva y ágil como una diestra mano masturbatoria.

Una forma más rápida consistía en introducirse el índice por el ano y contraer el esfínter a su alrededor. A esas alturas eso no causaba el menor reparo, ya era un juego de niños.

Pero en realidad el objetivo no era la emisión del esperma sino todo lo contrario, la *inyaculación*.

Según me explicaron, desde el mismo centro del Cosmos gotea un néctar, la *amrita*, un aceite sutil que se destila de los pies cósmicos del *Adi Gurú* (Dios) y que cae por encima de nuestra coronilla y nos produce conocimiento cuando nuestro cuerpo lo asimila. La puerta de entrada en nuestro cuerpo se llama *Bindu Visarga* y continúa su descenso por nuestros canales hasta el estómago donde *agni*, el jugo gástrico, lo destruye. Si consigues detener su caída en *Vissudhi Chakra*, te aporta un florecimiento de la consciencia e incluso la inmortalidad. De hecho, su consumo por el jugo gástrico es lo que produce el proceso de envejecimiento y el deterioro físico.

Pero no todo es destruido. Unas cuantas gotas sobreviven a la destrucción y llegan a los testículos, donde se convierte en *Shukla Bindu*, la esencia de *Veerya*, el esperma. Durante el acto sexual, en concreto mediante el ritual tántrico, se busca reti-

rarlo e impulsarlo a través de *Sushuma* hasta su reintegración en la fuente original, *Bindu Visarga*, produciéndose una experiencia místico-orgásmica sin precedentes.

De ahí que los ejercicios de *Vajroli mudra* y la limpieza obsesiva de la uretra fuesen encaminados a evitar los movimientos espasmódicos, reflejos e irreprimibles que expulsan el esperma. Reducir el riesgo de eyaculación desensibilizando las terminaciones nerviosas de la uretra y embotando el reflejo eyaculatorio sin disminuir la voluptuosidad sexual era el objetivo de los *shatkarmas*. Con un conducto más dilatado y una musculatura más fuerte, los adeptos debíamos de aprender a aspirar agua y posteriormente leche con unas gotas de miel para reabsorber nuestro propio esperma llegado el momento del *maithuna*, la cópula tántrica.

Estas proezas y otras, como enrollarse el pene en una vara de madera las había visto cerca de uno de los Nirmohi Akhara de Uttarakhand, la frontera con el lejano oeste.

R.: El *maithuna* o rito erótico-místico no es para todos los días. Es una celebración especial para conectar el lado quieto de la mente con lo Inmenso y hay una serie de exigencias, requisitos y actitudes que en ningún caso puede uno obviar, o simplemente es erotismo pero no tantra.

Hay un tantra degradado o degenerado, desnaturalizado, pero nada tiene que ver con la verdadera filosofía del tantra. Hacer por hacer, aunque sea hacer el amor, no es la aptitud de un tántrico. Hay que hacer con destreza, lucidez, precisión y consciencia, ya sea preparar una taza de té o estar en la profundidad creativa de una caricia.

Pero además el tántrico, cuando se aventura en la vía de la sexualidad, es para crear y no para procrear. Insufla al máximo el deseo no para quedar dependiente del mismo, sino como piedra de toque para abrillantar la consciencia y ponerla en guardia consciente contra el apego.

He escrito cuatro obras sobre el tantra, sobre el tantra serio,

donde se barajan con rigor aspectos como Shiva, Shakti, enseñanzas e instrucciones, métodos y técnicas.

En obras de más de doscientas páginas solo hay unas cuantas dedicadas a la sexualidad tántrica, porque el tantra es mucho más que el rito amoroso-místico. Lo que sucede es que hay infinidad de pícaros y desaprensivos dentro del ámbito del tantra, falsarios que aprovechan para explotar la represión de sus acólitos o seguidores, que meramente les dan fiabilidad. Como siempre, en lugar de abrir los ojos y utilizar el discernimiento, muchos siguen ciegamente a estos mercenarios en el inmenso y confuso supermercado espiritual.

Se supone que tanto el tántrico como el yogui saben burlar a la biología, aprenden que la respuesta sexual no sea tan automática y pueden someterla al escrutinio de la atención consciente.

El yogui incluso intenta, hasta donde es posible, desautomatizar la biología; el tántrico a cabalgar sobre el corcel indómito de la misma. Es más: yogui y tántrico tratan de instrumentalizar la biología y aspiran a una suprabiología.

El deseo sexual es uno de los más imperiosos en los seres humanos y esto puede ser fuente de un gran apego, dependencia y adicción. Muchas personas son adictas como otras al alcohol.

El sexo puede aturdir el seso y la persona pierde identidad o sentido de lo real. Algunos se vuelven compulsivos coleccionistas de contactos sexuales; otros se abocan a una sexualidad banal, que no es más que un acto fisiológico, como escupir.

Pero en las antípodas de la sexualidad profana, se encuentra la sexualidad sagrada. Esta sacralización de la sexualidad ha conformado una corriente soteriológica que viene de muy atrás.

V.: Según los textos más antiguos *Tantra es aquello que libera a una persona de lo burdo (Tamjadyat tarayet yastu sah tantra parilititah.)* La sexualidad tántrica puede ser una ayuda poderosa en el camino de sanación de la misma sexualidad, siempre inundada de prejuicios: no se trata de reprimir el derecho a la libertad sexual ni de revivir el amor libre hippie, sino de encontrar

conciencia, de asumir lo sagrado en lo profano: la mujer es la que, en última instancia y siempre recordando que hablamos desde nuestra cultura occidental, con quién realiza la cópula y con qué objetivo. El cuerpo es un templo y la vagina el fuego del templo, conexión con la energía manifestada de la Diosa. El cuerpo del hombre es un templo y su pene el *báculo de luz* que enciende el fuego, conexión con la conciencia cósmica, lo no manifestado. La sexualidad desligada de la conciencia y del sentimiento, quedándose exclusivamente en la emoción de la caza, del coleccionismo, ambos compulsivos y egoístas, son una forma de agresión y de desprecio a la Diosa.

R.: En un extremo está el sexo cutre, que no tiene más importancia que tomarse un trago o el sexo banal o divertido, que a veces cuando es compulsivo oculta muchas carencias, esconde mucha insatisfacción y neurosis. En el otro extremo está el sexo altamente refinado, depurado, que es como una celebración mística y no solo un banquete sensorial; que es puente entre el ser y el Ser, más allá del ego, sin apego ni afán de posesividad, generoso y saturado de ternura.

V.: Lo cierto es que me cambió la sexualidad para siempre. En la universidad de Bihar ya me habían hablado del *maithuna* pero en el *ashram* cachemir lo consideraban un refinamiento de un ritual mucho más tribal al no tener ni la preparación previa de varios meses de castidad obligatoria, los *shatkarmas* ni la presencia imprescindible del gurú en el acto de consumación.

En Bihar, *maithuna* era un encuentro íntimo entre dos amantes en el que, purificados mediante baños y aceites el uno al otro, se accedía a la cópula tras ingerir el banquete de las *emes* (*Matsya* o pescado; *Mudra* o drogas; *Madya* o vino; *Mamsa* o carne). Como eran profundamente vegetarianos, todas las *emes* eran sustituidas por otros alimentos como rábanos (elemento agua); cereales tostados (elemento tierra); leche de coco (elemento fuego) y ajo, sésamo o trigo (elemento aire).

Además la habitación tenía que estar adornada con flores y lámparas de aceite para dar un aspecto rojizo, uterino.

En la academia Nath se respetaban los elementos originales, dado que era doblemente delicioso al atentar contra los preceptos de los brahmines, por los que no guardaban ninguna simpatía debido al celo que mantenían sobre el sistema de castas. Para los tantristas, cualquier mujer es directamente un objeto de culto y adoración, independientemente de su casta o raza y por lo tanto la discriminación social o jerárquica lo interpretan como una abominación, un escupitajo sobre el rostro de la diosa madre.

Ambas escuelas criticaban también duramente el neotantrismo de los resorts de Osho, los masajes tántricos y todo lo que pulula por Internet al respecto, considerándolos un envilecimiento de una tradición sagrada, una bagatela para incautos y buscadores de experiencias fuertes.

Para la práctica final, como había *escasez de mujeres* en el *ashram*, un chico italiano y yo, que habíamos ido sin pareja, tuvimos que contratar los servicios de las *devadasi*, prostitutas sagradas. Esto nos colocaba en situación de equidad no de *propiedad*, dado que finalmente las parejas eran sorteadas, salvo que se pactase previamente o se llegara al *ashram* en pareja. Yo, después de visitar a un par de familias^[34], contraté los servicios de una mujer de Daarjeling, Indrani, de la que me enamoré tanto física como espiritualmente. Durante el tiempo que permaneciera en el *ashram* sería mi compañera, aunque durante el aprendizaje de la técnica no debía de tocarla ni mirarla directamente a los ojos, aunque esta última indicación no la seguí.

Pero para llegar a *mahituna* había que dominar antes otras artes además de las descritas: *kechhari mudra*.

Este mudra ante los ojos de todos aquellos que no llegamos a comprender el sacrificio y la superación no solo de la dualidad hombre-mujer, sino la superación del mismo cuerpo físico propio de cada uno, es la mayor monstruosidad: consiste en rebanarse el frenillo de la lengua.

34 La devadasi es hereditaria y lo ostenta no más de una docena de familias.

Había leído en la obra de Satyananda que en *Kechari* la mente experimenta la quietud en la pituitaria y que queda recogida y agrupada en una luz circular. A esto lo denominaba *Kapidvaja* (bandera). Con la ayuda de algún esfuerzo físico y una gran cantidad de esfuerzo mental, la lengua puede ser insertada en el conducto nasal. Con el avance en la absorción mental, la lengua continúa subiendo, aún más, hasta saborear un fluido conocido como *Sahasrarchyut Sudha* (El Néctar que cae del loto de los mil pétalos). Para los *kriyabanes* (Kriya yoga de Paramahansa Yogananda) y los *siddhas siddhantas* es una práctica común. Para los Naths cachemires también, salvo con la condición de conseguir que la lengua no solo llegue a la pituitaria, sino que, fuera de su asiento, la punta alcance el plexo cardiaco. Para ello había que rebanar cada día el frenillo lingual hasta cortarlo por entero.

La noche anterior a mi iniciación no pegué ojo. Llevaba tres días durmiendo al lado de Indrani y al margen del *maithuna*, la contención y la idea de ser poseído por esa Shakti me resultaba muy motivadora. Pero me asaltaba continuamente la idea de morir desangrado, una herida que por la humedad jamás cicatrizase o la posibilidad de tragarme la lengua durmiendo.

A veces la despertaba y le contaba mi inquietud, pero mi *novia espiritual* solo hablaba hindi y dogri, con lo cual solía mirarme desconcertada y a veces refunfuñaba antes de acurrucarse a mi lado y volver a dormirse, algo que yo no conseguía.

Los que ya habían pasado por ello nos trataban de tranquilizar diciendo que no era tan doloroso como pensábamos y nos bromeaban diciendo que, a nuestra vuelta a Europa, las mujeres se iban a volver locas al encontrarse con el mejor de los amantes a la hora del *cunnilingus*, aunque el gurú ya había advertido que el sexo oral, en una u otra dirección, era hasta incluso en el tantra una abominación, un vicio portador de una reencarnación poco venturosa.

En cualquier caso a ninguno de los neófitos nos hacían gracia las bromas al respecto.

Al día siguiente, tras la meditación de la *Brahamurta* (en

torno a las cinco de la madrugada, la hora azul^[35]) decidí claudicar y abandonar la academia. Estaba extenuado. Había adelgazado hasta pesar sesenta y cinco kilos de mis setenta y dos habituales y la embriaguez de los mantras multirepetidos hasta que los ojos se ponían en blanco, reptaban en mi cabeza del mismo modo que yo arrastraba los pies por los sinuosos callejones de las ciudades.

Conmigo se marcharon dos chicos polacos, una berlinesa y un muy joven viajero irlandés. Una encantadora pareja francesa había renunciado dos días antes, en este caso por una bronca descomunal de la que fue testigo todo el ashram.

R.: El hatha-yoga revalorizó el cuerpo porque es el vehículo del Ser interno y de ahí que lo considera un templo divino. No se trata de fomentar apego hacia el cuerpo sino de convertir este en una valiosa herramienta para a purificación de todas las energías y el dominio de la mente. Pero lo primero que quiero destacar es hasta qué punto es indecoroso e inexcusable que haya desaprensivos que roben al yoga sus técnicas milenarias y las presenten como si ellos las hubieran concebido o inventado. De este modo se roba impudicamente la paternidad al yoga de estos métodos y se los expone como si determinada persona, inescrupulosamente, los hubiera ideado e investigado, e incluso se embauca a los practicantes haciéndoles creer que no es yoga o lo que es Tantra. Por muchas veces que lo repitamos siempre será poco

Las asanas o posturas de yoga son los esquemas corporales que tienen por objeto hacerle asumir al cuerpo posiciones que de otro modo jamás adoptaría, a fin de trabajar sobre el cuerpo físico y también sobre el energético y la mente. En todos los aspectos del yoga clásico, en incluso en el ritual amatorio tántrico, estas posiciones siempre son estáticas para poder invitar

35 La hora en que los depredadores nocturnos e retiran y los animales diurnos no han despertado. El mundo está sumido en silencio, todo está frenado, contenido.

al recogimiento y la presencia de sí, mantener el estiramiento y el masaje, la presión en puntos vitales y en centros energéticos.

El *Maithuna*, con detención consciente, se vive de adentro hacia afuera y de afuera hacia dentro, estimulando la atención mental pura, activando la capacidad concentrativa y quebrando la mecanicidad psicosomática del orgasmo. En mis cien viajes por el subcontinente indio, desde 1972, esta es la modalidad de yoga clásico en la que he sido instruido y más aún, en aquellos remotos años es que no había otra forma de hatha-yoga.

El *pranayama* o método de control respiratorio es esencia y núcleo del tantra. Como hay una estrechísima relación entre la mente y la respiración a través del dominio sobre esta se domina a aquella, se frena el pensamiento desordenado y automático, se incrementan los caudales de energía y se activa la atención mental pura y sosegada.

La mente es el jinete y la respiración es el caballo, y a todo estado de ánimo sigue un modo de respirar y a toda forma de respiración un correspondiente estado anímico. Una respiración consciente y bien regulada seda el sistema nervioso, facilita la interiorización y mejora la concentración. El yoga nos enseña a regular y canalizar toda la fuerza vital o *prâna*. Sin consciencia no hay yoga. El yoga es también un método específico para completar la evolución consciente. No se puede ni se debe ignorar la vertiente espiritual del yoga, que es la primigenia.

Los mudras y bhandas son métodos de aprovechamiento de la energía y control respiratorio. Puede ser estático o dinámico, y mediante su práctica se favorece el nauli y finalmente se hace posible el *basti* o lavativa natural.

Los shatkarmas son técnicas para higienizar el cuerpo por fuera y por dentro, siendo muy útiles las que nos ayudan a purificar el colon o limpiar las fosas nasales.

Era Nehru el que declaraba: «*El yoga no solo proporciona un cuerpo sano, sino una mente equilibrada que no se deja abatir al menor soplo*». Y mi buena amiga la doctora Ángela Corral, aseveraba:

«El yoga se ha perpetuado porque ha demostrado su validez y capacidad. Lo auténtico permanece».

V.: *Maithuna* se debe realizar con el mismo fervor y respeto como si se hiciera el amor con nuestra madre, porque de hecho lo es aunque no lo sea en el sentido estricto. El mismo nombre, *maithuna*, alude al incesto.

Parece un rito encaminado a la liberación exclusiva del hombre, quizá porque asume que la mujer ya está liberada. Por otro lado, pese a ser energéticamente bipolar (Shiva-Shakti diferenciados en búsqueda de la indiferenciación), el cuerpo tántrico anula cualquier distinción entre conocimiento y acción, mente y cuerpo.

R.: Al mirar el cuerpo de la amada se ven todos los rostros de las infinitas criaturas del universo. El *maithuna* es la homologación de la cópula cósmica y constela por tanto el acoplamiento de Shiva (el Ser) y Shakti (la energía dinámica), y a nivel más personal del Purusha (el veedor, el testigo, el espectador estático) y la Prakriti (la sustancia primordial, lo fenoménico). Mujer y hombre intervienen igualmente en el *maithuna* pero con actitudes diferentes y según también el rito que se lleve a cabo, pues los hay de distinto tipo y alcance.

Es la fusión de lo estático y lo dinámico, lo nouménico y lo fenoménico, para trascender los contrarios en la mente y desencadenar la visión intuitiva y penetrante.

El *maithuna* al final es una herramienta liberatoria más en el inmenso arsenal de métodos del yoga. Se hace de la cópula o coito místico un instrumento liberatorio y salvífico. La mujer es el altar y el hombre es el oficiante. Se convierte el rito en una meditación a través de los cuerpos y de los espíritus. Me he referido al *maithuna* en varias de mis obras con detalle, incluyendo los preparativos o preliminares. El *maithuna* es una de las técnicas del tantra siendo otras la recitación de mantras, la meditación, la práctica del hatha-yoga, el control respiratorio, determinadas ceremonias, el trabajo sobre el cuerpo etérico y

los chakras, y el *nyasa* o imposición energética de las yemas de los dedos en determinados puntos vitales del cuerpo. También la concentración en *yantras* (diagramas místico-esotéricos).

Lo que sucede es que muchos, como ya previenen los textos, se apoyan en el rito para dar largo desenfreno a su libido. Eso es hipocresía y más las de aquellos «mentores» que se dicen tántricos y que utilizan el tantra para «tantrear», o sea embaucar con los misterios tántricos y poder así pretextar sus compulsivas tendencias sexuales. Está muy bien el sexo por el sexo para el que así lo quiera, pero no pretextándolo en enseñanzas tántricas. Hay por ahí algunos de esos mentores que exponen el tantra como si fueran instrucciones eróticas del *Ananga Ranga*, cuando nada tiene que ver. Claro es que no tienen ni la menor idea del tantra y alguno se permite escribir libros en este sentido, con ilustraciones eróticas y enseñanzas que nada tienen de tal.

El tantra nos hace afrontar el deseo o apego y el miedo para atravesarlos. Consistiría en comerse el cebo sin tragarse el anzuelo, pero la mayoría de los aspirantes se tragan el anzuelo porque no tienen la suficiente preparación y la miel se convierte en hiel.

V.: Su complejidad aumenta cuando tratamos de encasillarlo: hay tantras budistas, incluso jaimistas, tantras revelados por el sol, tantras yoguínis y tantras vaidikas (seguidores de los Vedas). Las tradiciones tántricas están más vinculadas al poder que a la pureza, propio de los Vedas, y ese poder consiste principalmente en transgredir las normas sociales védicas, pues busca el apoderamiento y divinización del cuerpo frente a su superación... parece un océano especialmente bullicioso e insoldable...

R.: Tienes razón, y eso para el neófito añade mucha confusión. Se trata de transustancializar al cuerpo. Y de que dentro de la mujer surja el hombre primigenio y dentro del hombre la mujer primigenia.

Como la mujer no tiene necesidad de un control especial para prolongar la cópula mística, ella no es la encargada de ejecutar las técnicas sino de mantener la actitud mental tántrica. Pero el hombre tiene que aplicar durante el mahtuna la triple disciplina para poder estar a la altura: la mental, la de control respiratorio y la de control sobre el esperma.

El secreto para que se genere el intercambio de los cuerpos estéricos y se desencadene una gran intensidad electromagnética es ir alargando la cópula considerablemente y no tener la menor compulsión por arribar a la experiencia orgásmica.

Y en tal situación los participantes forman parte de una gran mandala o chakra que les trasciende y que es el cosmos.

Se trata de buscar una implosión de la consciencia donde el pensamiento se absorbe por completo para conectar con lo Inmenso. Pero no hay que sobredimensionar la trascendencia del mahituna. Hay métodos infinitamente más directos y transformativos, como la meditación.

Y desde luego no hay que convertirse en un faquir sexual. No sirve de nada, es puro número circense derramar el semen en la vagina de la mujer y luego reabsorberlo. Así no se rescata la denominada «*luz del semen*» o «*átomo del semen*». Se eleva hacia el chakra *sahasrara* o de los mil pétalos mediante la actitud y no mediante estas técnicas circenses que algunos saddhus de la India exhiben para conseguir rupias. ¡Acrobacias sexuales sin sentido, llamativas y que, eso sí, demuestra la capacidad del ser humano para dominar funciones de su cuerpo!

V.: Dominar la pasión, dominar el deseo... La pasión es una hermosa bestia interior. Muchas veces elegimos a nuestras parejas de un modo muy frío. Conozco personas que lo han hecho para escapar de casas de sus padres, no sentirse solas o incluso por problemas económicos, pero generalmente somos *elegidos por la pasión*. Dante no eligió a Beatriz, ni Almásy a Katharine o Marco Antonio a Cleopatra... Fueron elegidos, arrebatados, emborrachados. Se jugaron la vida, la perdieron, se esclavizaron para siempre.

El mundo de los sentimientos es casi indescifrable: hay sentimientos superficiales y profundos, sentimientos pasajeros y permanentes... pero lo que más dificulta comprenderlos es cómo pueden evolucionar de un estado a otro, como si fueran constituidos por el elemento agua capaz de adaptarse a cualquier recipiente que lo contenga y cambiar de sólido a líquido, de líquido a gaseoso y de nuevo a líquido.

Gobernar el *barco emocional* supone un alto grado de madurez, y en ese sentido el yoga tiene como objetivo *capitanear* el barco, arrojar por la borda cuanto es intrascendental y liviano. Es posible que la pasión acuñe muchas monedas falsas y cuya base sea poco sólida derrumbándose ante el más mínimo revés, pero también puede convertirse en *la fuerza motora de la fuerza* porque lo soporta todo: el hambre, el agotamiento, la carencia de sueño... Es capaz de cicatrizar viejas heridas, iluminar el futuro, engrandecer a la persona... La pasión puede ser la piedra sobre la que se termine edificando un amor, quizá con el tiempo menos trepidante, pero apoyado en los valores interiores que ha ido descubriendo, desvelando lo más genuino como se quita la capa a la cebolla. En este caso, una cebolla que es un órgano de fuego.

¿Es deseable el ideal del yoga: nada con pasión?

R.: La pasión puede convertirse en una fuente impresionante de sufrimiento. Es como un tigre que hay que saber cabalgar pues si te descabalgas estás perdido: te engulle. La pasión tiene irreversiblemente fecha de caducidad, salvo que la persona que a uno le apasiona esté lejos y los encuentros sean distantes. De otro modo se embota la caricia, se agota el impulso pasional y lo que era un acontecimiento único se torna repetitivo.

Me ha interesado mucho el denominado *amor mágico* y he escrito un libro sobre el mismo. Pero la pasión es engañosa y a menudo incluso esconde el verdadero amor o cariño profundo, Es tonificante, inspiradora, incluso reveladora, pero también se puede convertir en un torrente de ansiedad y miedo. Hay que vivirla con consciencia y, por paradójico que resulte, des-

apasionadamente. Amor con consciencia, con sabiduría, con conocimiento intuitivo, sabiendo, cuando llega el caso sublimar el deseo o transformarlo o contenerlo conscientemente. Nada de represión, pero sí si llega el caso de supresión consciente, pues de otro modo el cebo se convierte en un anzuelo venenoso.

Todo con intensidad, pero sin apego.

Todo con vitalidad, pero sin aferramiento.

Todo con plenitud, pero sin afán de posesión, sabiendo asir y sabiendo soltar, sabiendo tomar y dejar, sabiendo estar y ser pero no pertenecer ni convertir a nadie en imprescindible ni en el centro de la vida.

Hay que gravitar sobre uno mismo.

Yo diferencio entre el enamoramiento con amor y el enamoramiento sin amor. Si hay amor, este prevalece aun cuando el enamoramiento se esfume, pero en caso contrario si el enamoramiento acaba, nada queda.

La pasión enceguece, el amor esclarece. La pasión turba, el amor crea lucidez. La pasión le cierra muchas veces el paso a la compasión, pero el amor es compasión.

V.: La visión pues, pansexualista que ofrecen determinadas prácticas espirituales orientales no conllevan ritos orgiásticos aunque tampoco los rechaza. Mientras que las religiones occidentales se basan en el culto a vírgenes y mártires, las orientales rinden culto al falo como Persona Cósmica y Gran Progenitor. Del mismo modo, *el yoni*, la vagina, el infernal, el ojo que es la naturaleza del mundo, también es objeto de culto. Análogamente, el *bindu*, la semilla o esperma, esencia de la vida y del mismo nacimiento pertenece a esta trinidad de la que es imposible no deducir su relación con la sexualidad del ser humano.

La observación de que la copula entre Shiva y Shakti, la unión del *lingam* con el *yoni* universal supone la sacralización en toda su esencia de la sexualidad humana, pues cuanto es en el macrocosmos lo es en el microcosmos.

Algunos yoguis y algunas sectas insisten en la castidad no como moderación, sino como búsqueda de un mayor goce aún dado que el goce es una experiencia de lo divino.

La castidad no deja de ser una técnica y de las más avanzadas debido a lo primario e instintivo de su fuerza.

La tendencia al ascetismo en India es compleja; ha dado frutos a manifestaciones espectaculares, como la de los *saddhus* deformándose en pene hasta conseguir que les llegue hasta las rodillas o el mismo Gandhi cuando se rodeaba de mujeres desnudas que trataban de excitarle mientras él se mantenía absolutamente indiferente conteniendo su erección.

La continencia apunta a un ahorro energético y nunca relacionado con el sentimiento de culpa, la condena o la privación. Derramar el esperma supone derramar todo su potencial místico. Pero la castidad exige sinceridad, entrega al Absoluto por lo que, mientras haya resquicios de pensamientos eróticos, esta técnica se aboca al fracaso. El deseo tiene que encontrarse agotado, la pasión absolutamente desechada.

¿Un liberado debería vivir entonces ajeno a la pasión?
¿Habría trascendido al amor que no fuese universal?

R.: En la búsqueda compulsiva del sexo o un ascetismo extremo, hay maestros que me han dicho: «*Ni abuso ni desuso, sino uso consciente*». El sexo por el sexo o sexo compulsivo puede convertir a la persona en una adicta sexual y se torna un grillete, se hace esclavitud. Dejarse arrebatar por una tendencia a pesar de uno, eso es compulsión. Ya no tomas tú el sexo, sino que el sexo te toma. Uno se puede convertir en un saltacamas y convierte la relación sexual es una masturbación a dos.

El sexo ejercitado de ese modo esconde carencias, fisuras en la autoestima, mecanicidad y ausencia de aprecio a la persona con la que se practica. Tanto atiendes al placer que te da la otra persona que no ves ni siquiera a la persona. Ese sexo mecánico, tan distante de la sexualidad amorosa o la sexualidad con amor, vacía en lugar de llenar, y al final, permítaseme la burda expresión, es como el que se rasca y ya no puede dejar

de rascarse, pues se produce una «fricción» en el órgano sexual que lleva a más y más sexo compulsivo. Entonces, como diría Lawrence, se fornicaba como perros.

La pasión permite recobrar una visión-percepción diferente de su devenir, pudiendo, aunque sea temporalmente, «descoagular» sus petrificados hábitos y repetitivas reacciones internas.

Pero caminar por la senda de la pasión es hacerlo sobre el filo de una navaja. Se requiere un especial sentido del equilibrio que precisamente la pasión tiende a quebrar. La persona apasionada solo vive para su pasión. Anhela, desea, añora, se aferra, depende y puede volverse como una rueda desinflada si no recibe energía de la persona que despierta su apasionamiento. La persona que despierta tal pasión fascina al que la siente, le imanta, embelesa y turba.

El hechizo de la pasión es de los más embriagadores y narcotizantes y origina en la persona apasionada, cuando no la vive a la luz del entendimiento claro y esto solo un héroe puede conseguirlo y el guerrero espiritual también lo pretende, estados emocionales muy cambiantes, altibajos, alborozos y penumbras, miedos insensatos y el temor a perder el objeto de la pasión. Surge así una demanda excesiva y neurótica de seguridad. Por nada del mundo el apasionado quiere verse privado de la pasión. No le hables a él de que todo es transitorio y efímero porque ensueña que la pasión y el sujeto de su pasión serán para siempre, y solo dudar de que así no sea le espanta y hiela la sangre.

La pasión no deja mucho sitio para la lucidez. La pasión es como el más hábil de los ilusionistas. La *Mâyâ* se emplea a fondo en la relación pasional. El apasionado jamás llega a disfrutar de una paz verdadera; es un tesoro que le está vedado y vetado.

Entiendo por persona espiritual (que puede ser totalmente escéptica o no, creyente o agnóstica) aquella que está en la búsqueda de la ampliación de la consciencia, que intenta mejorar y humanizarse, indagar en realidades allende el pensamiento

ordinario y actualizar sus mejores potenciales internos, con el objetivo de encontrar un sentido y la paz interior. Esta espiritualidad no está en absoluto reñida con la vida cotidiana, sino que, de hecho, hay que impregnar de esa actitud espiritual la vida diaria y servirse de esta como escenario de trabajo interior. Esta espiritualidad es adogmática y une en lugar de separar, como han hecho la mayoría de las religiones. Este impulso espiritual implica la búsqueda de la más completa libertad interior, la evolución psíquica y el autoconocimiento y transformación interior.

V.: El abrazo entre Shiva y Shakti es un abrazo que dura millones de años, se prolonga en la eternidad y en la memoria colectiva de los seres humanos. Es un abrazo de absoluto fulgor. Sin embargo, Parvati, la esposa de Shiva, solo abrió sus muslos a Shiva en forma de Kali, la destructora, y sus hijos siempre fueron concebidos inmaculadamente. Lo mismo sucedió con el dios Krishna, que nació del espíritu santo.

El sexo es el origen de la vida pero sin embargo tiene un relente tibio a muerte, a desgarrón y dentellada... Incluso la cópula del *Maithuna*, pese a la distancia que pone el tántrico con respecto al deseo y que manifiesta con la inmovilidad, no deja de ser una posesión absoluta al permitir a la Shakti el dominio absolutista corporalmente, unido a la satisfacción sexual reiterada hasta su agotamiento... ¿Es el sexo una pequeña muerte?

R.: El signo apunta más allá del signo, no me cansaré de repetirlo nunca, porque el mito apunta a lo que está más allá del mito y no hay que quedarse solo en la letra, sino viajar hasta la médula del espíritu.

Shiva, como digo en mis libros de tantra, es el dios más fascinante, porque es realmente poliédrico y capaz de ser un contumaz e infatigable meditador y, a su modo, un *bon vivant*. Es el señor de las bestias, la deidad del yoga, el ser interno al que invocamos con el *Om Namah Shivaia*, el todopoderoso señor del

tercer ojo, y la inspiración de millones de sadhus. Shiva a la vez es activo y pasivo, masculino y femenino, porque se trasciende a sí mismo y porque en sí mismo es capaz de fusionar los contrarios (las dualidades) y trascenderlos.

En el *maithuna* el hombre puede tomar papel activo o papel pasivo. El que la gente piense que solo es pasivo se debe a la célebre representación pictórica de la diosa sobre el dios a horcajadas, haciéndole el amor, de la yoguini sobre el yogui poniendo a prueba su autocontrol. Como decía uno de los grandes maestros que entrevisté en India: «*No hay mujer que me descargue*». Suena petulante, pero lo decía con humildad, dando a entender que no se dejaba arrastrar por la pura fisiología, por la mecanicidad e inercia de la biología.

El sexo es una gran energía, esa que Reich llamó «*orgón*». Unos la dirigen hacia arriba y otros hacia abajo; unos la convierten en *Ojas Shakti*, energía espiritual, y otros la dispersan. Eso depende de lo que cada cual deseé. Los psicoanalistas franceses le llamaban al orgasmo «*le petit morte*». Esa pequeña muerte que inhibe las ideaciones es la que utiliza el tántrico para revelar su ser más profundo.

El orgasmo también se ha denominado «*le petit attaque epileptique*». Pero hay un orgasmo muy especial, con plena consciencia y sin eyaculación. Unos se agotan, otros se entonan. Toda fuerza debe ser utilizada con inteligencia y saber acumularla cuando es preciso. El problema es que en muchas personas el sexo está en el centro mental en lugar de en el centro sexual. Viven más el sexo como sensación mental que otra cosa. Convierten el sexo en una obsesión y al final el sexo sin emoción o amor es melifluo y desgasta en lugar fortalecer. Muchos coleccionistas compulsivos de contactos sexuales son grandes neuróticos o sufren graves carencias emocionales o tienen que demostrarse algo a sí mismos o a los demás, o evaden sus problemas con las experiencias sexuales.

Los yoguis hablan de la necesidad del triple control: mente, respiración y espermatozoos. Solo así se celebra el verdadero *maithuna* y lo demás son muchas veces engañosas de unos cuantos canta-

mañanas que se dicen profesores de tantra y no son más que marionetas obsesivas inspirándose en las posiciones del Kama Sutra, que por cierto la mayoría son puro circo y una pesadez. Un día me dijiste algo muy sabio: que yo había conocido a los más grandes y tú a los más pequeños, dando a entender con tu proverbial agudeza que antes había reales maestros y que ahora proliferan no «los pequeños», entendiendo que estos son esos egomaniacos que hablan de lo que no saben ni han experimentado.

V.: Me empecé a relacionar a una edad muy temprana con las mujeres y, como aparentaba ser más mayor de lo que era porque tenía una barba muy cerrada, éstas eran mucho mayores que yo. Se convertían en mis maestras, auténticas maestras de la vida. Nunca me ha interesado el mundo de los hombres ni las conversaciones de hombres.

Cuando profundizas en el mundo interminable que es ser mujer, en comparación con el hombre éste último se vuelve muy poco interesante, en exceso plano y simple. La mujer se me antojaba imprevisible, caprichosa, malvada, sensible, chantajista, con un carácter espiral y no lineal como el de mi género, que veía simple y muy inferior. Me da la sensación de que la mujer puede vivir un millón de emociones contradictorias, mientras que los hombres solo somos capaces de convivir con una y sin la habilidad para transmitirlo con la mirada, cuando no de reconocerla. La mujer vive en el detalle, es capaz de soportar los dolores del parto con sonrisas y sacar fuerzas cuando todo está perdido. Ante su absoluto dominio, ¿cómo es posible que esa mezcla de niña, sacerdotisa, madre y amante este relegada a un segundo plano en la sociedad?

Me parece inconcebible que el mundo no sea mujer, aunque, evidentemente, el futuro sí lo es.

Lamentablemente, los años de prepotencia y preponderancia del macho han socavado la esencia femenina creando una especie de macho femenino que conserva mucho de las formas pero que va diluyendo su esencia. Me explico; la mujer

está olvidando ser mujer adquiriendo del hombre sus peores vicios: la competitividad, la agresividad... A su vez, el hombre ha aprendido que el mundo de los sentimientos también le pertenece.

R.: Tú has sido, como yo, un buscador del eterno femenino. En mi juventud anhelaba encontrar *la mujer dharmica* que me aportara su consistencia, su sabiduría intuitiva y su ternura. Pensaba que el viaje interior era a veces tan arduo que se requería la presencia física de una mujer, que en cierto modo, además para un escritor, juega el papel de musa inspiradora, y para un yogui de «*dakini*»^[36] carnal, ya que la *dakini* en el astral parece menos cercana. La *mujer dhármica* la concebía como aquella que está también en una búsqueda y que por eso hay más nexos además de los amorosos. Pero con el discutir del tiempo superé esa debilidad. Ya no buscaba una *mujer dharmica*, ¿por qué? Si lo era lo era, pero para mí ya no era una necesidad. Mi búsqueda es mi búsqueda. Lo que siempre tuve claro es que no tendría el hijo de la carne porque solo anhelaba el hijo del espíritu.

Una sociedad machista es una tragedia. ¡Qué te voy a decir! Incluso la división en último grado de mujer y hombre es artificial, pues hay que hablar de seres humanos. Unos se merecen ese distintivo y otros en absoluto. La madre es la primera Gurú.

Mi madre me dio todo durante los primeros años y después también mi padre, ambos con creces. Solo por ellos merece la pena haber nacido aunque no hubiera venido por nada, salvo por ellos y los seres que uno va amando a este calamitoso Sam-sara, la que llamaba Buda la *cenagosa ruta de la existencia*.

El eterno femenino es no solo inspirador, sino revelador. Y siempre, para un alma sensible (sea mujer u hombre) hay personas que parecen robarle a uno el alma, despertarle ecos de infinitud y que parece más que a esas personas se las reconoce que se las conoce. ¡Esas mujeres que se quedan inscriptas en

36 Bailarina del fuego, espíritu femenino que acompaña a los Bodhissatvas como corte y consorte

cada una de las células! El buscador espiritual de otras realidades, con sensibilidades místicas, es también muy afecto a las impresiones amorosas, porque no es por casualidad que términos iguales utilicen los amantes y los místicos, como «sublime», «inefable» y tantos otros. Pero bien es cierto que el que finalmente ama a la Diosa, trasciende a las diosas y me refiero ya al liberado-viviente que solo tiene ojos para la Amada.

La mujer como tal, como la esencia femenina que mueve el mundo, es a la par la maga que te embelesa e hipnotiza pero de cuya mano puedes llegar más allá de esa magia misma.

Como la India, es inabordable, inexplorable, en cierto modo para el cerbero masculino incognoscible. Cuento en mi libro *El arte de la pareja* cómo un amigo mío, cuando su compañera se queja una y otra vez de que no la comprende, le dice: «Para que te comprenda llama a María o a Marta».

Quizá por eso había algo de rendición en Baudelaire cuando dijo: «Lo único que se puede hacer con una mujer es amarla». No lo dijo por petulancia o machismo, sino por su incapacidad para comprender el alma femenina que es el lado derecho del cerebro. Pero el amor verdadero no es una suma de amores, aunque muchos necesitan esa suma de amores para llegar al amor único.

La shakti en forma de mujer es un texto que he incluido en varias de mis obras. Uno de mis textos más líricos, lo recitaba como nadie mi hermano Miguel Ángel, con su exquisita sensibilidad.

En una ocasión, entrevistando al notable profesor de tantra Pío Filippini Ronconi, le pregunté por la shakti y me dijo, con el rostro arrobado: «¡Oh la Shakti! No me haga hablar de ella porque es una cosa que no es una cosa».

Todos tenemos que desarrollar nuestro lado femenino y nuestro lado masculino y de ahí pasar a ser el *Ardhadanisvara* o Andrógino.

Volviendo a mi madre; me enseñó todo lo importante que sé y siento. Y, como digo en alguno de mis libros, orgulloso

estoy de lo que los freudianos denominan «*el complejo de Edipo*», que hago mío.

Pero no idealicemos. La mujer tiene también sus sombras, distintas a las de los hombres, pero no menos escasas. ¡Ah si pudiéramos unificar lo mejor del hombre y lo mejor de la mujer! Quizá un día muy remoto... quizá nunca.

V.: La homosexualidad no se contempla en el yoga, pese a su gran papel de defensora del libre pensamiento. Quiero decir que, por ejemplo, las prácticas tántricas excluyen relaciones del mismo sexo, relegando el fenómeno de *maithuna* exclusivamente a heterosexuales...

R.: Ha habido corrientes tántricas en occidente en las que intervenían solo hombres en las relaciones sexuales, como se dice que sucedía a veces en rituales templarios y otros de carácter esotérico. Si una pareja es homosexual y quiere mantener una relación tántrica, que lo haga. Porque en toda persona hay la energía masculina y la femenina. Pero de nuevo, evitemos reducir el tantra a lo puramente erótico, que la sexualidad solo ocupa en el tantrismo un diez por ciento. ¡Sexualidad consciente y sacramental!

V.: Supongo que te refieres a las ceremonias del *beso negro* templario, uno de los grandes misterios de la historia de las iniciaciones secretas en las que los aspirantes a sacerdotes-guerreros tenían que besar el ano de sus compañeros antes de ser consagrados en la hermandad... ¿Se podría hablar de un tantra transyoguico, transcultural, un tantra universalista en el cual la iniciación sexual fuese el lazo de distintas culturas religiosas? Algunos estudiosos sostienen que en realidad el Tantra es el origen de las bacanales y de las orgías a los dioses pánicos griegos y romanos. En la vida mítica de Dionisio, el dios del vino griego, se habla de su viaje a India a lomos de un tigre del que volvió con un cofre lleno de secretos.

Alejandro Magno, sin ir más lejos, buscó a un maestro de

yoga cuando intentó conquistar la India, lo que indica un contacto, aunque fuese remoto, entre ambas culturas.

R.: Ha habido corrientes tántricas en Occidente, por supuesto. El Tantra en occidente es más el contenido que la forma, es otro tipo de ritual aunque con el mismo objetivo. Pero hay que diferenciar entre este tantra y el tantra de anuncio de periódico, de pasquín, degradado o degenerado que ha dado lugar a situaciones orgiásticas y a todo un pseudotantra y ahora un neotantra que nada tienen de tantra. En Occidente ha habido magos de lo más degradado que se han servido del pretexto del tantra para montar sus orgías particulares o embaucar a jovencitas o no tan jovencitas ávidas de experiencias sexuales muy intensas o novedosas.

Hay especialistas que asocian a Shiva con Dionisio. Pero Shiva es infinitamente más rico en matices, más poliándrico, único en su género.

Con respecto a Alejandro el Magno, como dejo claro en mi relato espiritual *El templo de hielo*, él visitó a Diógenes para que le diera enseñanzas para hallar la paz interior. Era un hombre, como sabes, muy atormentado. Partió para la India y allí, es histórico, tuvo un maestro espiritual llamado Kalano, que por cierto un día se prendió fuego y murió, dado que Alejandro no quería parar la guerra y Kalano era pacifista.

El final de Alejandro, el hombre más poderoso del mundo, fue dramático. Muy poderoso pero sin la menor paz interior muriendo muy joven, derrotado y criticado por sus hombres. ¡Cuánto mejor hubiera sido que siguiera las pautas de Diógenes!

V.: ¿Es posible que Jesús tuviese influencias del budismo y el hinduismo? Sus parábolas están fuertemente impregnadas de las escuelas cínicas griegas en sus formas, pero algunos exégetas hablan de connotaciones abiertamente budistas en lo referente a su filosofía.

R.: Por Galilea pasaban con frecuencia caravanas venidas de Oriente y es probable que Jesús escuchara enseñanzas de India y otros países, e indiscutiblemente del hermetismo de Egipto.

La misma esencia palpita en Lao Tsé, Buda, Jesús, Mahavira, Pitágoras y tantas otras mentes realizadas. Hay que saber leer en profundidad, y no quedarse en lo literal y superficial, las parábolas de Jesús. Recogen enseñanzas muy valiosas para la evolución consciente.

V.: Nunca olvidaré uno de los pocos consejos que me ha dado Ramiro en el tiempo en que nos conocemos. Fue cuando le expliqué cómo estaba sufriendo durante la desintegración inevitable de un amor del que no era capaz de desengancharme. Le había remitido el siguiente mail:

«Soy el paradigma de una mente que me esclaviza, que no me deja en paz y que me turba. Me arrastra, víctima de mis pasiones y mi lujuria.

No tengo ni un mendrugo de paz... Qué gran misterio la mente, Ramiro, jamás llegaremos a desentrañar el porqué de su autonomía, de su pertinaz dominio sobre la voluntad y el deseo.»

Acto seguido recibí el siguiente mail:

«Hola, Víctor:

¡Ese es el gran misterio! ¿Por qué la mente no opera a nuestro favor sino en contra? Mientras no haya deterioro, el hígado y el bazo, operan a nuestro favor. La mente, no. Se nos impone y lo peor son las obsesiones, y una de esas, muy grave, es la que viene dada por encoñamiento y ego: ¡mezcla explosiva donde las haya! Así que trata, en la medida de lo posible, de no dejarte arrastrar por ella, porque se sufre y a la larga no hay sufrimiento más tonto que el del enamoramiento.

Una mujer puede ser una shakti para otros hombres y no

para ti, porque cada uno tenemos nuestra propia percepción de la shakti. La shakti de carne y hueso nos puede fallar y nosotros a ella, pero la que no nos falla es la Shakti o Diosa. Si es una buscadora espiritual y si encima es atractiva, dulce, y carnal, para muchos resultaría una gran shakti... pero otra cosa es si es posesiva y atosigante y encima ya no hay química entre vosotros.

Hay mujeres que nos pueden hacer vivir el amor de cascada, apasionado y rompedor, pero hay mujeres que no nos despiertan más que el amor de valle, más silencioso y apacible, pero que pueden ser una gran inspiración...

A veces como Parvati, dulces e indulgentes, son más saludables que las mujeres Kali, inquietantes y devastadoras.

Pero hasta ese momento cabalga y cabalga sobre el tigre y no dejes de hacerlo... hasta encontrar la Diosa.

No eres un vulgar amante, eres un gran amor.»

A la mañana siguiente ese amor tóxico se levantó con una nota que dejé en su almohada en la que la agradecía el tiempo compartido a mi lado, lamentaba nuestra distancia y la explicaba que me iba a una selva cargado con estribos y que no sabía si algún día saldría de su profunda oscuridad pues el amor, aun siendo de valle, tiene una intención pura pero su acción es atroz.

CAPÍTULO 3

LA LIBERTAD E INDEPENDENCIA DE LA MENTE

Soy un gran lector. Por eso en parte carezco de televisión, junto con el hecho de, como he mencionado antes, detesto que me mientan. Además me gusta el papel, no soporto la lectura en una pantalla. No trato bien sin embargo a los libros. Me gusta el libro manoseado, subrayado, el que tiene manchas de café o salpicado de gotas de vino, el que me ha acompañado un día de lluvia. Y como además me gusta la lluvia, no uso paraguas. Me encanta el olor de los libros viejos, de los libros con historia, de los libros que han ido envejeciendo con sus duelos y han contemplado sus alcobas, su lecho de muerte y han sobrevivido como un testigo mudo.

He tenido la suerte de viajar mucho. Conozco treinta y cuatro países de este planeta y, salvo contadas excepciones, repetiría cada uno de mis viajes. En uno de estos encontré a un anciano en Sonora, México, que me regaló un meteorito. Se trata de una piedra metálica obtusa, nada bonita y que según he leído parece que debió de formar parte de uno de los asteroides que se encuentran entre Júpiter y Marte y que se fragmentó al chocar contra otro. Se trata de un pedrusco galáctico de cuando la Vía Láctea era joven, es decir, cuatro mil quinientos millones de años y que ha atravesado distancias inimaginables para toparse con nuestro planeta y terminar en mis manos.

Mientras viajaba aquí se desarrolló nuestra civilización: se hundió la Atlántida, Platón desarrolló el mito de la caverna, cayó el imperio romano, Colón llegó a América... Entró en nuestra atmosfera un día en concreto, al rojo vivo, dejando una estela de humo detrás, impactó en el suelo y se hundió. La vegetación lo cubrió. Tal vez se edificó sobre él una cabaña, un santuario o simplemente apareció cuando un labrador hacía un surco para su siembra.

Desde ese día me aficioné a los objetos *vivos* y en cada viaje trueco, cambio o compro navajas de afeitar, relicarios, juegos de compás, perfumeros... no busco que tengan un gran valor sino *historia*. Los objetos retienen las vivencias de sus dueños. Cuando encuentro una cartera vieja o unas gafas de sol de los años cincuenta me invento la vida de su primer propietario, sus historias de celos, su amor, un beso robado, cuándo compró ese objeto, cómo lo perdió... Se trata de un ser humano más, quizá un anónimo, cargado de las mismas pasiones, virtudes y vicios que yo mismo, con otras intenciones, otras formas de ver la vida y de interactuar con esta. Y al igual que yo, le han acompañado objetos, cosas no necesariamente valiosas o incluso sin una querencia especial hacia ella. Pero han estado allí, de forma cotidiana.

La vida no siempre rinde un fruto apetecido. Otras por el contrario se presenta como un gran regalo sin lazo rosa. En ese día a día impregnamos de nuestras intenciones, frustraciones o amor todo lo que nos rodea.

A veces me ha costado librarme de un par de zapatos con los que he paseado con toda la melancolía del mundo a cuestas por el paseo marítimo de mi ciudad. He tirado, ya raído, un jersey de punto que me compré para ir a cenar en una cita especial y con el que me sentía especialmente atractivo. Con extrañeza e incredulidad a veces he descubierto que había perdido un colgante que había convertido en tótem personal. He aparcado en un cajón relojes de cuerda, barajas usadas, estilográficas, cromos de mi infancia, rosarios de mi abuela... Soy un gran coleccionista de trastos que no tienen valor pero

que, a cambio, me ofrecen el olor del cuero curtido, del papel mojado, de unas manos que han engrasado un cuaderno de tanto usarlo, de cobre viejo, de hierro oxidado, olor a tierra, a raíces, a almizcle, a madera musgosa, incienso indio de estercolero, bergamota, talco, bálsamo de estoraque...

Con los libros siento debilidad. Suelo buscar librerías añejas, polvorientas, con libros amontonados donde se encuentran desde *George Harrison y el Hare Krishna* hasta *Las fabulas de Iriarte* y acaricio con mis manos las tapas despegadas, los huelo buscando restos de las manos que abrieron sus hojas, que lo estudiaron o se quedaron dormidos encima. No me gustan los grandes centros comerciales ni sus libros asépticos. Me gusta el libro abandonado en un ángulo oscuro. El libro que encierra profecías, cuentos para niños, fábulas morales, reglas de ética obsoletas o cómo comportarse en sociedad para ser una señorita casadera.

Supongo que quiero darles vida a los libros que caen en mis manos y que me apasionan o cambian mi visión de las cosas y de la vida. Mi colección, en este sentido, es enorme. La encabeza *Cien años de soledad* de García Márquez y cito (sin orden ni concierto): *La rama dorada* de James George Frazer; *De parte de la princesa muerta* de Kenizé Mourad; *La insostenible levedad del ser* de Kundera; *Menos que cero* de Easton Ellis y *El guardián entre el centeno* de Salinger. También hay muchos tomos de poesía, desde Gioconda Belli a Valente o Ángel González. Muy pocos de autoayuda; me da la impresión de que la mayoría encierran cierta charlatanería. Pero considero a algunos imprescindibles, como son *Inteligencia emocional* de Goleman o *El poder del ahora* del gurú Tolle. A estos añado *El amor inteligente* de Enrique Rojas, un gran libro, escrito con perspicacia y brillantez. En él describe al hombre contemporáneo como *segmentado, incompleto y mal diseñado* en relación a su educación sentimental, llegando incluso a definirlo como un *analfabeto sentimental*. En su análisis de la realidad amorosa de la persona concluye que, si bien estamos preparados más que nunca para la incorporación laboral, esto va acompañado de una escasa conexión con los

argumentos centrales de su vida. Esto puede ser extrapolado a nuestra relación con la libertad, pues el hombre contemporáneo, gozando más que nunca de las herramientas que pueden hacerle ser —y no sentir— un hombre libre, renuncia a estas para inmiscuirse en una realidad diseñada por el sistema.

Rojas fue otro de mis primeros grandes liberadores. Me hizo reflexionar firmemente en 1997 sobre cómo los seres humanos de este planeta vivimos en la epidermis. Yo por entonces era un gran defensor del sistema y me sentía muy a gusto en la superficie de la vida.

Hoy soy consciente de que la sociedad está teledirigida y el buen gusto y la cultura ha sido sustituida paulatinamente por la prensa del corazón. Por otro lado, si bien nunca el ser humano ha tenido tanto acceso a la información gracias a Internet o la televisión, nunca humano ha estado tan desinformado ni ha sido tan ignorante. *Viveka* se ha visto reducida, empequeñecida. Hoy el librepensador es un payaso de trapo abandonado en un rincón: mudo, deshilachado, roto por los puños. Es un tiempo de miserias, una era de moral de esclavos. Faltan los genios y sobran los canallas. Es una era de fariseos y títeres, de fenicios, de sumos sacerdotes, de becerros de oro y como resume mi amigo y artista marcial José Díaz: «*Abunda la verborrea copiada de libros caros de autoayuda, el intelectualismo espiritual; trajín mental de engañabobos, las apariencias de misticismo forzado, los egos sin fin ni principio, las pretensiones de iluminación con sus dejes de falsa humildad y todo lo que viene apegado a una ensoñación creada por una matrix obsoleta de enemigos de la verdad*».

La caída en picado de cualquier tipo de valor está llevando al hombre y a la mujer de hoy a esos altos niveles de frustración aceptada, tanto que nos permite hablar de una sociedad totalmente frustrada. En tiempos anteriores y no muy lejanos, incluso para los estamentos más acaudalados, el mundo era una situación de estrechez e indigencia, con dificultades y peligros constantes, ya fuese por enfermedades hoy superadas o por guerras propias o ajenas en la puerta de su casa. Pero

ahora el hombre no tiene esas limitaciones: satisface sus necesidades y apetitos dentro de un bienestar aceptable.

El ser humano puede esbozar unas líneas básicas de comportamiento, pero la maquinaria social es inamovible y los cambios políticos, debido a la rotación en el poder de partidos, en definitiva no añaden grandes cambios sino que se quedan en la superficie (aunque esta afecte al individuo en aspectos como la economía, los servicios sociales o militares, la sanidad o la educación). El núcleo más capital continúa intacto basado en el argumento de que la sociedad funciona, aunque hemos constatado que no es así porque la esclavitud evidente de nuestras expectativas y el alejamiento de un *ahora* válido son parte de la causa de la carencia de conciencia. Los distintos gradientes de esta es lo que va a diferenciar al *hombre ordinario* del *hombre consciente*.

Nos quedamos en la comodidad de convertirnos en deudores de los bancos, auténticos malhechores como obviamente han demostrado en esta época de crisis y del dinero de plástico que paga por nosotros objetos de deseo destinados a su renovación antes de su última letra; miramos hacia otro lado cuando nos exponen la cruda realidad de esta cuenta atrás de la historia; vemos en el telediario hambrunas y matanzas sin que necesitemos reprimir el vómito. Por el contrario, nos enzarzamos en agrias polémicas cuando nuestro equipo de fútbol, compuesto por multimillonarios pierde un partido.

Nos hemos convertido en lo que en el yoga se denomina *Pasu*: el borrego, el animal atado, *el hombre-masa*.

La vida es lo que podemos ser cada uno; lo que significa que la vida es escoger entre varias posibilidades. En esto es necesario entender que hay circunstancias y como consecuencia, hay decisiones. Asumimos que la circunstancia es lo que lo que no puede cambiarse. Por mucho que lo intente no puedo cambiar el gobierno elegido por la mayoría, ni conseguir el amor de forma instantánea o que cambie a mi gusto el código de circulación. Las circunstancias no deciden, de hecho cumplen el trabajo de ser el dilema ante el cual nosotros nos abocamos a

la decisión. Pero no hay itinerario en esta *hoja de ruta* que no pueda cambiarse. Estamos irremediablemente obligados a utilizar la responsabilidad y en esto no hay salida, pues el no tomar una decisión es en sí mismo una decisión. Estamos abocados a la opción: puedo intentar derribar al gobierno, declararme apasionadamente a cualquiera con quién me cruce por la calle o violar reiteradamente las señales de tráfico. Solo tengo que estar dispuesto a pagar el precio.

Vivir implica opciones: decidir lo que vamos a ser en medio de las circunstancias que nos ha tocado vivir.

Pero el *Pasu* no está al nivel de sí mismo; por eso no edifica ni crea. No quiere pagar ningún precio. Teme a quién lo hace y lo margina pues es el hijo del desnivel entre el espíritu y el ego.

El *Pasu* es un ser rudimentario que se encuentra en medio de una invocación compleja: la llamada chamánica del espíritu. No posee la sensibilidad suficiente para entender al espíritu aunque tarde o temprano la percibe. Para ello solo le basta con pensar en la muerte, por ejemplo. Pero solo conoce la técnica de la vida densa: no se plantea dudas, todo está bien como un matrimonio sin amor que no quiere abandonar por miedo a quedarse solo. Se casa porque *es así la vida*. Tiene hijos porque *es así la vida*. Trabaja porque *es así la vida*.

El *Pasu* es un hombre sedado, un niño mimado. Esto continuará así mientras el espectáculo continúe primando sobre la meditación, se prefiera la *merluza* al enajenamiento de la embriaguez, predomine la taquicardia gracias a los químicos holandeses y mengüen los talleres donde *perseguir al dragón*, mientras la charlatanería deponga a la mística, el psicodrama al *éxtasis*, el orgullo espiritual a la destrucción minuciosa de la vanidad. La oferta del placer inmediato y fácil sigue siendo prioritaria así como muy variada la forma con la que reemplazamos nuestras pulsiones básicas por pulsiones *televisadas*.

¿Se puede cambiar realmente a la sociedad o el ser humano está condenado?

Ramiro: Hay un hecho incontrovertible y cierto: el ser

humano arrastra su profundo vacío existencial que se manifiesta como insatisfacción incorregible, descontento, ansiedad o abatimiento.

No es fácil soportarse a uno mismo ni tener una actitud de ecuanimidad ante el devenir de la existencia. Y, por un enfoque distorsionado por completo, muchas personas consideran que pueden cubrir ese vacío interior atiborrándose de estímulos sensoriales, lanzándose a un voraz consumismo, acumulando bienes a costa de todo y entrando a formar parte del círculo vicioso del noventa y nueve. Si tienes noventa y nueve redondeas a cien y si tienes ciento noventa y nueve a doscientos, y esa voracidad no tiene fin.

Es la perversa mente rentabilizadora, la que manejan los presidentes de bancos y grandes compañías, sin importarles en lo más mínimo que para ellos seguir en el círculo vicioso del noventa y nueve tres cuartas partes de la humanidad vivan por debajo del nivel de la miseria. He conocido un buen número de súper-ricos y la verdad es que la mayoría son unos desgraciados.

¿Para qué les sirve su dinero, que les sale por todos los orificios del cuerpo, si no están bien en sí mismos? Son unos adictos perversos del dinero. Más y más de lo mismo. Y cuando mueran, les podrían poner aquello de: *«Aquí yace el estúpido más rico del cementerio»*. Siempre en el mismo nivel ofuscado de consciencia. Solo algunos, cuando comprueban que no son dichosos, que son unos enfermos de avaricia, cambian sus actitudes, dan un giro a la mente y tratan de pasar del nivel de lo material a otros más fecundos psicológica o espiritualmente. Solo cambiará la sociedad en la medida en que muchos seres humanos se vayan modificando interiormente y cooperen en la evolución de la consciencia.

Víctor: ¿No tiene algo de culpa el éxito, la búsqueda del éxito? Cuando conocí a un amigo común, Jesús Quintero, *el loco de la colina*, en un café que tomamos en una ocasión en que me entrevistó en Sevilla, le pregunté al respecto sobre cómo

convivir con la popularidad, ser exitoso sin perderse, conservando la esencia de uno mismo. Me respondió que había que buscar el éxito mientras esto no supusiera estar en desacuerdo con uno mismo... ¿Es difícil convivir con el éxito, Ramiro? Me parece que tiene algo de caramelo envenenado: tus relaciones se vuelven más desconfiadas, las amistades más endeblas... el que era amigo de toda la vida comienza a envidiarte y te nacen nuevas cargadas de interés... Por otro lado el futbolista y la folklórica son los patrones a seguir junto con la popularidad obtenida en los *reality show*. ¿Cómo asumir el éxito?

R.: El éxito es como una tarta con una daga dentro; como una píldora de veneno edulcorada, pero solo si uno se lo cree, si se deja identificar con el carnaval.

Si sabes que es un carnaval, si no te lo crees en absoluto, sino tomas al éxito como un impostor, si no dejas que infle tu ego y te aliente la auto-importancia, el éxito no es nada, lo miras como una patraña. Pero con el éxito muchas personas se vuelven frías, distantes, en su torre de marfil, ególatras, en suma, idiotas. Esta es la sociedad de los excesos, de las mascaradas, del alarde y el envanecimiento, de las fruslerías y bagatelas, de la más mediocre bisutería.

Al éxito le sigue el fracaso, como a la dicha el dolor. Son caras de una misma moneda. Puedes tener éxito en algo y fracasar en otra cosa. Alguien te elogia y alguien te insulta o el mismo que te elogiaba te insulta y al revés. Se toman los reflejos por la realidad. Pero el que está verdaderamente maduro, el sabio, no se inmuta ni por el éxito ni por el fracaso.

El mezquino ego trata una y otra vez de afirmarse, sin tregua, como un *preta* (fantasma hambriento y sediento que nunca logra saciar ni hambre ni sed por mucho que coma y beba). Tenemos todos mucho que aprender del karma-yoga. Menos culto al cuerpo con los pseudo-yogas y más yoga auténtico, sabiendo obrar por amor a la obra y sin dejarse encadenar por los resultados; haciendo lo mejor que podamos en todo

momento y circunstancia pero sin ser víctimas de la acción ni de sus frutos.

Esta sociedad constantemente crea lo que llamo *triunfadores fracasados*. Son aquellos que han conseguido todos los logros materiales, un buen estatus, bienes, riquezas... pero que, a la postre, se llevan mal con su pareja, con sus hijos, no tienen ni un solo amigo, no conocen lo que es la compasión... ¡Vaya triunfador! Este perfil es lo que más prolifera en las sociedades modernas. Los principales abanderados, los americanos.

Cuando un niño nace en Norteamérica se le dice: «*Tú puedes llegar a ser presidente de los Estados Unidos*». Pero lo que nadie le dice, y está estudiado, es que tiene dieciséis mil veces más posibilidades de acabar en un hospital psiquiátrico como esquizofrénico. La gente *ciega* en lugar de vivir sus propios sueños, en lugar de vivir sus propios deseos y motivaciones, vive los sueños, los deseos y las motivaciones de los demás. Y estos últimos son los que, ladinamente, les manipulan.

V.: El ser humano, al ser sensible psíquicamente, sufre distintos grados de frustración, pues nada de esto en realidad le satisface. Esto siempre ha sido así. Es decir, las situaciones estresantes y su daño colateral han existido siempre. El estrés no es un invento moderno ni es producto del ritmo de vida contemporáneo, aunque sin duda estamos alcanzando cimas peligrosas para nuestra estabilidad emocional justo cuando tenemos más herramientas para evitarlo.

R.: Solo es una cuestión de aplicar el poder de la lucidez.

Si no te percatas de que está caminando al lado de una persona que lo hace con muletas te pones a caminar deprisa y descortésmente a su lado.

Si no sabes dónde está la espina no puedes extraerla.

Si el médico no ve la enfermedad no puede diagnosticar ni facilitar los medicamentos oportunos.

Si no eres capaz de verte como eres y te engañas en base a modelos idealizados, placebos, afirmaciones egocéntricas para

convencerse de que eres angelical y con simples afirmaciones de pensamientos se mutara, no avanzarás ni una sola pulgada.

En suma, si no te ves como eres, por mucho que te engañes arrogándote cualidades de las que careces y con todo tipo de visualizaciones narcisistas, vas a seguir estando en el mismo espacio de consciencia año tras año.

Si no lo deseas, puedes seguir enquistado en tu surco repetitivo y alienado de consciencia o ponerte en manos de falsarios del espíritu.

Como el cuerpo proyecta su sombra, la mente consciente es seguida por la suya. La mente es como un iceberg, con una parte de superficie y nueve sumergidas. Lo que raramente vemos, pero está ahí, es la mente subconsciente, la sombra como diría Jung, el sótano lleno de cachivaches desordenados y que hay que ir limpiando y reorganizando mediante:

- La observación y conocimiento de sí.
- El desarrollo del entendimiento correcto y el discernimiento claro.
- El desenmascaramiento, por doloroso que resulte, de uno mismo, superando justificaciones falaces y autoengaños.
- La fuerza de voluntad bien aplicada.
- La práctica asidua de la meditación.
- El establecimiento de la atención consciente en cada actividad de la vida diaria.
- La vigilancia de uno mismo, pues como declaraba Buda: «Si te estimas en mucho, vigílate bien». Y hay que llevar esa vigilancia a los pensamientos, las palabras y las obras.
- El examen de la mente, que deberían habernos enseñado desde niños, para poder trabajar en ese laboratorio viviente tratando de ir resolviendo sus conflictos, superando sus tendencias nocivas y promoviendo sus estados cooperantes y constructivos.

Solo puede comenzar a transformarse aquello que se ve en uno y se acepta. Esta aceptación es imprescindible, más allá

de patrones idealizados, pero no para quedarse en una resignación fatalista, sino para desde ahí ir construyendo una psicología más sana y cooperante. Si uno se atribuye cualidades positivas de las que carece nunca hará nada por desarrollarlas. En principio estamos incompletos pero podemos completarnos, evolucionar conscientemente y madurar. Es una labor que incumbe a cada uno de nosotros. Lleva su tiempo, no es fácil asumirse en principio tal cual uno es y requiere un gran trabajo de autodesarrollo.

En la trastienda de la mente, en ese lado oscuro de la misma, hay muchos códigos prehumanos y humanos, muchas tendencias destructivas y agresivas, pulsiones de rabia, celos, envidia y rencor; hay almacenados muchos condicionamientos lesivos y a los que se suman frustraciones, miedos, complejos e inhibiciones.

También hay hermosas tendencias hacia la superación personal, la bondad y la alegría. Pero en esa trastienda la mayoría de las personas anidan un núcleo de caos y confusión que hay que ir ordenando y aclarando, para poder así conectar con la mente más profunda y clara, inespacial y reveladora. Atravesar ese núcleo de caos y confusión, resolverlo para conectar con la mente transpersonal y reveladora no es fácil ni tarea de un solo día. Hay mucho que dismantelar; mucho que soltar para que algo nuevo pueda surgir. Para que nazca el ser, debe debilitarse el ego; para que surja la nueva psicología sin heridas, tiene que «morir» la antigua. Así uno pasa de ser neófito a ser adepto, a ser dos veces nacido. Si uno sigue jugando siempre al escondite con uno mismo y negándose sus tendencias perniciosas, no avanzará en su evolución consciente y quedará lastrado por aquello que no quiere ver, y no quiere verlo porque no le gusta y prefiere engañarse (utilizando toda suerte de puntos ciegos, resistencias y escapes y subterfugios) a cambiarse.

Hemos tejido por ello una red descomunal de autoengaños, que es lo que Buda llamaba *los oscurecimientos de la mente*, velos que distorsionan la realidad y que no nos dejan ver nuestras tendencias y conductas indeseables. Erich Fromm, que estaba

especialmente interesado en la meditación budista, nos habla de las tendencias biofísicas y de las necrófilas. Las primeras nos hacen tender hacia lo pleno, lo constructivo, la vida misma con armonía y sentido cooperante; las segundas hacia la agresividad y la malevolencia, la destrucción y la autodestrucción. Tenemos que poner los medios para que nuestras tendencias sanas prosperen y se intensifiquen y para ir debilitando las insanas; tenemos que ir poniendo condiciones y métodos para que en la mente predominen la lucidez, el amor y la generosidad, disipando así la ofuscación, el odio y la avaricia.

Pero solo en aquello que no nos ocultamos podemos empezar a trabajar. La mayoría de los libros de autoayuda se tornan de autodesayuda porque se pierden en paños calientes y afirman nuestro egocentrismo recurriendo a una visión sesgada y miedosa de nuestra realidad anímica. No es amarte, sino amar lo mejor en ti y cultivarlo y desarrollarlo para humanizarte y ser de auxilio a ti mismo y a los demás. En suma, encender la propia lámpara, pero sin dejar de ver la oscuridad. Porque hay oscuridad aspiramos a encenderla. La suciedad que se oculta debajo de la alfombra, crea más suciedad. Lo que se tira por la ventana te entra por la puerta. Si no queremos ver la herida cerrada en falso (que así tienden a cerrarla muchas «enseñanzas» de estos libros de *autodesayuda*), entonces no la sajaremos, nos limpiaremos el pus y al final padeceremos una insuperable septicemia.

La meditación no es solo hallar un estado de tranquilidad. Es reorganizar toda la vida psíquica, superar esquemas y patrones y drenar. Hay que limpiar la mente con más razón que limpiamos el cuerpo. Si conseguimos una mente clara, tendremos un corazón tierno. Negarse a ver la propia sombra no hace otra cosa que ensombrecernos más. Como le dijo el maestro sufí a sus discípulos: «*Porque soy débil, comprendo vuestra debilidad*». No se trata de ser Superman sino de ser realmente humano.

V.: De todos los anhelos de este ser humano, es posiblemente la libertad el que más ha sido considerado como un elevado

ideal. Cosa que además es lógica debido a que sin esta otros ideales como la igualdad, la expresión artística o la fraternidad no hubieran sido alcanzables sin la libertad necesaria para desarrollarlos. Es, sin embargo, el ideal más relativo y polémico que podemos abordar partiendo del hecho de que no solo nos vemos impotentes a la hora de definirlo con exactitud, sino que quizá ni tan siquiera exista como tal.

A lo largo de su historia, idealistas, revolucionarios, razas, pueblos y naciones enteras se han abocado en su búsqueda de forma vehemente, a veces en despiadadas guerras, bien para reclamarla o bien para cohibirla. De hecho, ningún ideario político o social ha expuesto, de forma abierta, la reducción de la libertad como un presupuesto. Ni las más descaradas dictaduras se han atrevido a mancillar su nombre e incluso los tiranos más férreos, en manifestaciones abiertamente demagógicas, se han purpurado como defensores de esta.

Pero, ¿existe la libertad en sí misma?

R.: Muchas personas nacen libres y se convierten en esclavas. La mayoría de las personas son adictas al impulso borreguista y otras prefieren sistemáticamente lo mediocre en lugar de lo sublime. Luego están, que no son pocos, los que por no tener su propia identidad necesitan de colores y luces ajenas, cuando los colores que les confieren son incoloros y las luces más bien sombras. ¿Quiénes nos dirigen? ¿Acaso los más sabios, ecuánimes, compasivos y lúcidos? Todo lo contrario: los más ávidos y ofuscados.

En fin, recuerdo a Jesús: «*ciegos dirigiendo a otros ciegos y todos al precipicio*». No es de extrañar que Hermann Hesse en uno de sus más inspiradores libros diga que no comulga con ninguno de los valores de la sociedad actual.

Ha habido avances en la medicina, por fortuna, y hay un lado innegablemente positivo en la ciencia y la técnica bien aplicadas, pero desde luego nos encontramos en una sociedad atrozmente competitiva, violenta, enajenada, corrupta, y desmesuradamente ávida, donde no se prima a los mejores o más

nobles, sino que se da una creciente y salvaje deshumanización. La gente se deja engañar fácilmente. El discernimiento se utiliza demasiado escasamente. Los políticos, como dijo Krishnamurti, no son gente de fiar; por minoría de edad emocional se necesitan líderes, ídolos con pies en el barro, guías que malguían, reformadores que nada reforman y personalidades melifluas que son elevadas al rango de mayestáticas. ¡El hedor de la ofuscación, la avaricia y el odio! ¿Qué puede reformar el reformador si no es capaz de reformar su mente y eliminar en la misma las raíces venenosas? ¿Y el revolucionario que no revoluciona previamente su consciencia y gana en lucidez, compasión y generosidad? No es que vivamos solo en la era de la ansiedad, sino en la del automatismo.

El yo-robótico se deja ganar por la mecanicidad y la inercia y es más fácil que piensen por uno y le manejen a uno a por uno mismo pensar y manejarse. Pero tiene que llegar un momento que sea el ocaso verdadero de los ídolos y líderes y que los políticos, verdaderos enfermos de ego, sean simples pero eficientes administradores, y que los bancos, ese endógeno mal inevitable hasta ahora, no sean como sanguijuelas y comiencen a cooperar con los más necesitados. El anhelo de libertad es para muchos una tendencia tan tibia que ni es anhelo; no es nada. Recuerda: *«Expulsaré a los tibios de mi boca»*.

Hay demasiados conformistas fatalistas, demasiados resignados al semidesarrollo interior. ¿De qué sirve la libertad exterior si uno interiormente es esclavo de viejos patrones, estrechos puntos de vista, pautas anquilosadas, adoctrinamientos, clichés socioculturales y miseria psíquica? Hay que aprovechar la maravillosa libertad exterior para cultivar la interior. Hay que realmente poner los medios para mutarse, para dejar de ser un catacaldos y desarrollar los potenciales de lucidez y compasión.

He aquí que un hombre un día al despertar descubre que tiene las muñecas esposadas. Espantado se lanza a la calle, comienza a correr y ve que hay un herrero trabajando en su herrería. Penetra en la misma y le ruega que le libere de las esposas. Con un golpe certero así lo hace. Tanto admira el libe-

rado a ese hombre que comienza a servirle y el herrero cada día le exige más y le somete a toda clase de humillaciones y de obediencia ciega y abyecta. O sea, que al final el hombre es más esclavo que antes, está más atado que antes de encontrar a su «*libertador*».

Declaraba Sri Anirvan que hemos creado una sociedad de «*eriales y estercoleros*». Esto no es nuevo. Viene de muy atrás. El ser humano es todavía un homoanimal, no está completo. Pero si somos conscientes de nuestro vacío existencial y aprovechamos la energía de nuestra insatisfacción y descontento, podemos trabajar interiormente y ganar la libertad interna. Nadie puede hacerlo por nosotros. Hoy por hoy cada uno tiene que ganar su propia liberación mental. Cada uno debe hallar refugio en sí mismo. Cuando las plagas vienen por el norte, el sur, el este y el oeste, parafraseando a Buda, lo único que tenemos que hacer es buenas obras, estar ecuanímenes y meditar. Como insistían los antiguos guerreros espirituales, hay que tomar la dirección correcta. Solo algunos la toman; muchos prefieren seguir en su sonambulismo psíquico, en su narcosis mental, en su sopor emocional. No cabe duda de que todos compartimos el mismo espacio físico pero cada uno tiene su propio espacio psíquico. No se trata más que de ser realistas y proceder en consecuencia. El optimismo paranoide no lleva a ningún lado al igual que el pesimismo a ultranza. La lucidez es hiriente pero transformativa y transformadora.

V.: Está claro que la carencia de libertad es obvia. El hecho cotidiano de levantarse por la mañana y acudir a un trabajo rutinario y mal pagado termina convirtiendo a la persona que lo sufre, bien porque es su único medio de subsistencia bien por cargas familiares que le impiden abandonarlo, en una esclavitud. Ha vendido su tiempo a un postor que no lo valora en la consonancia adecuada. En el caso de una dictadura, en la cual las instituciones jurídicas, ejecutivas y legislativas son controladas por un sector de la población que impide cualquier forma de control mayoritario, es obvia y asfixiante la falta de

libertades aunque toda dictadura ha justificado su presencia en el poder como una manera de traer la estabilidad política para la nación o de rescatarla de amenazas imaginarias. Es obvio que eliminadas todas las garantías jurídicas que protegen a las personas contra el abuso del Estado, el individuo queda a merced de sus caprichos.

Siendo la libertad un concepto tan demandado y deseado ¿Cómo es posible que aún dudemos de su existencia? Dudamos porque más allá de sus formas no podemos afirmar su existencia absoluta.

Nada fuerza a un trabajador mal pagado o a una persona dentro de una relación de pareja que no quiere a continuar con esa dinámica. Simplemente, la persona permanece en esa situación voluntariamente. Si, por ejemplo, es el caso de que una persona se encuentre en esa situación porque tiene que pagar una hipoteca, nada ni nadie le ha amenazado de muerte para obligarle a comprometerse en la adquisición de una vivienda. Estas cadenas son un ejercicio de libertad a tal punto que podemos decir que no existe ningún tipo de sometimiento en ellas. La sensación de vasallaje a un banco, a un puesto de trabajo o a una pareja es voluntaria. Pero el precio que hay que pagar para vivir «libre» es considerado alto e incluso lo asociamos a la idea del peligro.

La subsistencia del hombre y su triunfo dentro de la naturaleza se debió no tanto a su inteligencia sino a su capacidad de organizarse *inteligentemente* dentro de un colectivo. Siendo el más inteligente de los primates, su debilidad física, en comparación con los depredadores y los largos periodos de gestación y parto, le obligaron a agruparse en tribus para sobrevivir en un entorno hostil. La dependencia hacia otros y la consecuente necesidad de socializarse supuso su primera gran pérdida: la libertad de actuar de forma gratuita, respondiendo a sus antojos. Así, el ser humano aprendió que era libre en función de su dependencia pues es el grupo el que marcó, desde ese momento, la norma de convivencia que iba desde la regulación del trabajo hasta la conducta matrimonial.

Naturalmente, el ser humano tiene la capacidad de violar esta norma pero esta violación no queda impune, surgiendo inmediatamente mecanismos de censura al verse amenazado por entero el colectivo. Es decir, la libertad es la capacidad de obrar o no obrar en función de la propia responsabilidad pero esta actuación o esta omisión, dentro de la tribu es o aceptada o rechazada, obligando a la persona a replantearse su actuación por miedo al castigo, el exilio el rechazo o incluso la muerte.

La autonomía individual se convierte así en lo que la norma permite aunque esta no alcanza al ser humano de forma absoluta, pues siempre encuentra refugio en lo ilimitado del pensamiento, su zona más íntima, donde atesora sus deseos, sus recuerdos, sus proyectos. Es aquí donde el ser humano se idealiza, sueña amores y construye mundos a su imagen y semejanza.

Cuando hay distancia entre lo que desea realizar y lo que se le permite realizar dentro de sus posibilidades, se frustra y esta frustración se refleja en rebelión o marginación pues la prohibición no es aceptada al no sentirse involucrado directamente en su origen.

¿No existe pues una libertad que no se encuentre condicionada?

R.: La verdadera libertad es un espacio de consciencia, una dimensión de ser. Vivimos muy condicionados pero no podemos resignarnos a nuestra propia imbecilidad. Hay mucha más gente buena que mala, siempre lo específico en mis clases pero desde luego los malos se organizan mucho mejor. Y no cabe duda de que hay gente aviesa, sin alma, sin corazón. Entrevisté varias veces a Vicente Ferrer y siempre me decía: *«Lo único que pido es tener un corazón de carne»*.

Hay que aprender a conciliar los propios intereses con los ajenos y comprender que, por mucho que brille la mente, sin el corazón no brilla todo es oscuridad. ¡Y qué oscuridad!, apostillaría Jesús. Si es que la avaricia y la corrupción ha llegado a todas partes, a todas, sin excepción. Nada hay sagrado, nada

hay inmaculado como el loto que es capaz de mantener su pureza en el propio fango. Todo está enfangado y sin embargo cuánta ofuscación tiene que haber para no comprender que si no hay un cambio radical de actitud no hay posibilidad de real libertad ni de verdadera dicha... más que a nivel individual para aquellos que emprenden la tarea titánica de modificarse. Por fortuna contamos con las enseñanzas de las mentes más realizadas.

Una persona sin el *Dharma* (las Enseñanzas) no es nada. Como decía Baba Sibananda, le cito otra vez: «*Venimos, nos hacemos la foto y nos vamos. Esta vida no tiene el menor sentido ni no ayudamos a los demás*».

V.: Es irónico que sea dentro de nuestro espacio mental, donde no hay ninguna legislación ni censor que pueda intervenir directamente, donde exista la libertad...

Al igual que el amor, tiene un significado arbitrario. Desde el punto de vista jurídico sería esa facultad que posee el ser humano de controlar sus actuaciones bajo su propia responsabilidad pero siempre y cuando se atenga al imperio de la ley. Pero este aparece de forma arbitraria pues, en función del consenso social, sancionará o permitirá determinadas conductas como pueda ser el consumo de drogas, el aborto o la eutanasia. Cuando yo era niño, el divorcio no existía ni se contemplaba el aborto.

Hace años que dejé de votar después de una activa militancia política. La culpa de esta militancia se debía a dos factores: uno era la biografía familiar de mis abuelos paternos, perdedores de la Guerra Civil y exiliados, lo que me hacía directamente heredero de su represalia. El segundo era de carácter sentimental; tuve una novia que estudiaba derecho y que interpretaba el mundo a través del materialismo histórico. Años más tarde descubrí que en el dualismo derecha-izquierda no había ningún tipo de diferencia; la derecha es realmente insoledaria, la izquierda es falsamente solidaria. Lo compruebo día a día cuando miro el panorama político de mi pueblo, de

mi comunidad, de mi país. En uno y en otro espectro militan hombres y mujeres que sí son solidarios. Son políticos vocacionales. Pero todos (los que lo son, los que no y los que lo fingen) hablan de libertad y de libertades, de lo que es la solidaridad y las solidaridades.

Desde el punto de vista ético quizá la Declaración de los Derechos del Hombre y del Ciudadano francesa da la definición más acertada al definirla como «*La facultad de hacer todo aquello que no perjudique a otro*». Sin embargo esta definición cae en clara contradicción con la realidad. Por ejemplo, el consumo de drogas es un acto individual que perjudica únicamente al consumidor, o conducir sin cinturón de seguridad. Se convierte así la libertad en una utopía, en un sueño irrealizable y difícil de definir estrictamente dando lugar a cientos de contradicciones que terminaran ahondando en callejones sin salida ¿Puede ser un preso condenado a cadena perpetua sentirse libre? ¿Permiten los obstáculos que impone la ley la responsabilidad real? ¿Cuánto hay de responsabilidad en nuestros actos y cuánto de coacción?

R.: La rentabilizadora mente humana siempre quiere más de lo mismo, no tiene fin. Era el psicoterapeuta Charles Tart el que decía que vivimos todos en un trance consensuado. Y el psiquiatra Huber Benoit que, en tanto no nos realizamos, somos unos enfermos. Pero yo no me resigno a mi propia imbecilidad, no, y trato de servirme de toda la «*farmacopea*» que me han brindado las grandes mentes realizadas y compartirla con los otros.

V.: Vivir en una democracia no significa que inculque valores positivos ni que los gobernantes vean en el pueblo a un objeto de inspiración. Después de que dejara de votar sobrevino lo inevitable: una desconfianza absoluta y peligrosa hacia el concepto de democracia.

Considero el sistema democrático demagógico y manipulador porque supone mantener convencido al individuo de su

importancia y participación en la estructuración de la sociedad en la que vive aunque esto no sea así en realidad.

El dominio de la persona a través de los métodos directos del fascismo o del comunismo ha demostrado su ineficacia a lo largo de la historia. Franco, aunque murió en la cama, gobernó sin convencer a la mayoría, al igual que Pinochet o Castro. Pero no convencieron a nadie, salvo a sus directamente beneficiarios. Sin embargo el control de la información y la propaganda de la democracia han demostrado ser terriblemente efectivos.

El hombre contemporáneo occidental goza de libertades que en otras épocas no tan lejanas habían sido ensoñadas: tiene libertad de movimiento, información, reunión y opinión, aun dentro de lo que podemos considerar una democracia restringida pues, por ejemplo, estas libertades no pueden atentar contra la legislación consensuada por el grupo. Individualmente tiene libertad sexual e independencia para decidir cómo quiere diseñar su vida sentimental. Gracias a su voluntad puede ascender en la escala social o acceder a puestos de trabajo o mostrar su talento artístico o corporal.

Sin embargo hipoteca su libertad al decidir dejarse arrastrar por la corriente general. La voluntad significa conseguir un objetivo pero esto implica renunciar a unas cosas con el fin de obtener otras. En esta situación, la inteligencia, nuestra capacidad de conocer el mundo que nos rodea, entra en conflicto con la voluntad, pues resulta más económico emocionalmente ser parte de la masa que excluirse de ella. Los aspectos psicológicos, biográficos y sociales que nos rodean son pesados por la inteligencia, que busca el confort del individuo provocando un entramado confuso entre nuestro deseo y nuestros sentimientos, es decir, entre nuestra necesidad de libertad y nuestra conveniencia de renunciar a esta.

Si pensamos además que la libertad se resume a las concesiones del político (las libertades civiles, la igualdad ante la ley sin distinciones, las presunciones de inocencia jurídicas son sancionadas y votadas por un grupo de individuos que pactan

entre ellos) estamos alejándonos del verdadero equilibrio del ser humano, de sus verdaderas proyecciones y necesidades íntimas. La televisión, sin ir más lejos, es el triunfo absoluto de la democracia: emite lo que el público le demanda. Por algo existen las encuestas de audiencia. La democracia se resumiría en el triunfo del fútbol, de ex esposas de toreros o de personajes de la farándula.

A nivel colectivo las decisiones políticas son producto del tipo de ser humano que conforma la sociedad. Una sociedad narcisista elegirá líderes con vocación de imperio. Una sociedad concienciada buscará líderes tendentes al diálogo. Una sociedad cerrada tendrá un gobierno xenófobo... El pueblo tiene el gobierno que merece. El problema es que mayoritariamente y aun respetando las idiosincrasias de cada pueblo, la tendencia triunfante es la mayoría y esta no tiene por qué ser el depósito de la razón ni la justicia.

El lema del buen político cuando pierde las elecciones es que el pueblo nunca se equivoca. Yo no lo creo. Es más, pienso que se equivoca continuamente.

Donde las masas son dueñas del poder, el gobierno vive al día, es populista, satisface primero las banalidades. Deja de lado cuestiones cruciales y sin embargo da mucha importancia a las fiestas, los desfiles, al carnaval, al petardo. Por esta razón los gobiernos se limitan a eludir los problemas creando pantallas de humo y distrayendo al pueblo con medidas tan espectaculares como innecesarias, mientras la banca y las multinacionales dominan el panorama político.

Pero esto no es nada en realidad porque, sobre todo, la pregunta más angustiada, la más vital, es la que planea en el aire: ¿es la felicidad producto directo de la libertad?

R.: No pidamos imposibles hoy por hoy. El fracaso ya comienza con la educación. Por eso tanto Tagore como Krishnamurti estaban muy obsesionados con este tema pues sabían que el árbol comienza en sus raíces.

En esta sociedad se valoran las bagatelas, las fruslerías, la bisutería. No le pidas a un bisutero que sepa de joyas.

Una tortuga saca la cabeza en los vastos océanos una vez cada un millón de años. En las aguas flota una argolla. Pues más difícil que la tortuga saque la cabeza al respirar y la meta en la argolla, es haber conseguido una vida humana. ¿Por qué este símil? Para estimularnos en darle un hermoso sentido a la vida, en hacerla más constructiva, en considerar toda forma de vida sagrada, en tratar a los otros con la delicadeza que tendríamos que utilizar para acariciar las alas de una mariposa sin quitarle ni lo mínimo del polvillo de sus alas. Hay sufrimiento pero incrementamos neciamente ese sufrimiento y los que dirigen la sociedad solo piensan en afirmar su voraz ego y conseguir poder a toda costa.

No hay que ser un iluso. Todo es doloroso para el que sabe ver pero es la senda del encuentro y la transformación y no de la evasión y el estancamiento. Cuando me hablan en los medios sobre las sectas y me piden su opinión, siempre digo que tal como están concebidos los partidos políticos también son sectarios, con su líder ensalzado, por muy mezquino o perverso que sea y teniendo que rendir la fea obediencia ciega. ¿Y las iglesias qué son? Se han dedicado a masacrar histórica y sistemáticamente a todos los movimientos de librepensadores.

Si no se cambia la mente, ¿qué podemos esperar de una mente que hizo dos guerras mundiales en medio siglo y provocó ciento diez millones de muertos? Pero la mente se puede cambiar, uno puede humanizarse y darle un significado a su vida. Me encontré en dos ocasiones con la Madre Teresa de Calcuta quien gustaba de decir: *«Mi trabajo puede que solo sea una gota en el océano, pero sin esa gota el océano no estaría completo»*.

V.: Vivir sin las ataduras humanas es entonces un ideal. Admiramos y nos rendimos ante los librepensadores a la par que son considerados socialmente atrevidos por sus abiertas disidencias con lo cotidiano. Perseguimos ser espíritus libres pero nos encadenamos a condicionamientos externos encon-

trando continuamente excusas que así lo justifiquen. Y todo eso se debe a que existen tantas libertades como individuos.

Para algunos la libertad se va a reducir a la mínima expresión asumiendo el conjunto social en el que vive. Para otros cualquier coacción proveniente de la ley supone un atentado a su libertad. Otros encontrarán la libertad en la obediencia, en el pensamiento dirigido que les permita que otro les diga lo que tienen que hacer. Otros solo asumen que la libertad se encuentra exclusivamente en la liberación de esta vida, en la entrada en un plano místico y sobrenatural. En otros casos la libertad debe venir acompañada de otros factores, como por ejemplo una economía solvente que permita vivir sin carestías pues en caso contrario su libertad es irrealizable.

Dentro de esta infinita red de definiciones que se derivan de su interpretación podemos concluir que todas terminan coincidiendo en que la libertad es ser dueños de nuestros actos, lo que implica que su mismo ejercicio puede llevar a cederla abiertamente mientras exista la voluntad propia de hacerlo con lo cual, si alguien decidiera esclavizarse voluntariamente no existiría tal esclavitud.

El estado, el colectivo, pierde entonces todo valor debido a que, si bien impone una norma, no es capaz de evitar la autorrealización de la persona erigiéndose esta finalmente en su propio arquitecto y autor; en última instancia, de su conducta solo detenida ante el muro de contención que supone la libertad de quienes convivimos, las leyes de la naturaleza y la cadena de consecuencias derivadas de nuestra actuación.

R.: Hombre, los semáforos son inevitables. Las reglas razonables, insoslayables dadas la minoría de edad mental y emocional del ser humano.

Pero uno puede salirse de la senda trillada y seguir la propia senda, del camino reglado y seguir sus propias reglas. Pero si se vive con los demás hay que ser cooperante. Hoy impera la grosería, el mal gusto, lo chapucero, la muy pésima educación, el griterío, el consumo de tóxicos, la embriaguez consumista y

demás. Lo importante no es una democracia sino una buena y justa democracia. Pero vuelvo al origen, aun siendo intencionalmente pesado; ¿qué se puede esperar de una mente que no cambia y solo genera ambición desmesurada y afán de poder sin reparar en nada? ¿Acaso la mente, como dijera Buda, no es la precursora de todas las acciones?

Lo que me gusta de los verdaderos maestros y no de los falsarios de masas, engañando siempre a la gente, es que son hiperlúcidos y no se extravían en ideas u opiniones.

Lo que tenga que ser hecho que se haga.

V.: Adhi Shankara^[37] señalaba que solo a través de la verdad se estaba libre de cualquier atadura, coincidiendo con el apóstol Juan (*la verdad os hará libres*). Pero si la libertad es objeto de adulteración y también objeto de interpretación, la verdad le sigue a la zaga. Regresando a ese juego intelectual que supone *viveka*, gran parte de las cosas solo pueden ser interpretadas a través de su negación. De este modo deberíamos definir lo que no es la libertad para aproximarnos a lo que supone ser dueños de nuestros actos.

Una libertad basada en nuestros antojos no es libertad debido a que esto atenta directamente, tarde o temprano, a la libertad ajena. La libertad en estado bruto tiene que atender forzosamente a nuestras propias restricciones. El menoscabo de la libertad de los demás en función de nuestros caprichos, supone un triunfo absoluto del Ego más pertinaz, es decir, de lo que más nos esclaviza. Es lo que Freud denominaba como *Ello*, la parte más desenfrenada, desorganizada e innata de nuestro Ego, la parte más reptil. Se alimenta de sí mismo, desconoce cualquier demanda que no provenga de sí mismo y su necesidad imperiosa de manifestarse termina por convertirse en la fuente de nuestras frustraciones al ser continuamente censurado por la autoevaluación que lo juzga como reprochable o aceptable.

¿No es el paso de la libertad al libertinaje muy corto? Si bien

37 Maestro indio de finales del siglo VII, a quien le debemos el vedanta advaita

socialmente existen ataduras morales que nos lo van a impedir, en nuestra vida íntima tendemos a liberarlo. La libertad está sometida, por encima de todo, a nuestro control, un control consciente basado en una ética imprescindible sin la cual estaríamos abocados a pensar que siempre tenemos la razón tanto en nuestros actos como en nuestros pensamientos. Los principios morales ajenos a la condición humana son coercitivos pero los principios morales derivados del imperio de la conciencia son los que van a marcar una actitud frente a la vida sana por cuanto tienen de discernimiento.

La libertad es el arte de saber interpretarla y llevarla a cabo, aspirando a su máxima expresión sin tiranizar su actuación al imponerla sobre la libertad de los demás. Si no somos capaces de gobernar su capricho nos arrojamos hacia los placeres de la inmediatez, careciendo de una brújula que nos oriente hacia lo realmente básico, restándole importancia hasta que nos diluimos en el materialismo y en el hedonismo mal entendido.

La carencia de un criterio ético embosca la carencia de aspiraciones elevadas, centrando al individuo en lo que le conviene solo en el momento presente, adocentándole en el relativismo de las cosas y en la sensación de pérdida de tiempo si este no es placentero. No supone no vivir en *el aquí y ahora* sino vivirlo con conciencia, no de forma liviana ni pobre sino con grandeza. Ekthar Tolle lo resumía en *hacer lo que tengas que hacer y entre tanto aceptar lo que es*. Si el fin último de la libertad es la felicidad, esta no puede conseguirse sin el dominio de la mente (la imposición de la voluntad sobre el ego) y sin un estado de permanente de paz. Esto último nos excluye radicalmente del sufrimiento, aunque no hace inevitable al dolor. La diferencia es que el primero es un culto y el segundo es un estado transitorio implícito a nuestra misma concepción como animal.

Si no accedemos al ahora de forma consciente, los dolores de nuestra biografía se habrán ido acumulando y convirtiéndose en rencores, amarguras y desconfianzas. Habremos creado tal callo alrededor del corazón que observaremos al mundo distanciados y fríos, descreídos y alimentando en los

demás la misma sensación. Esta *epidemia* emocional es la que se ha extendido por nuestras sociedades al igual que una mancha de aceite en el mar.

R.: Voy a ser ahora muy concreto. Todo está dicho pero nada está hecho. Sabemos todo lo que hay que hacer pero no se hace. En el ámbito espiritual tampoco hay nada nuevo bajo el cielo. Tolle no ha hecho otra cosa que repetir como un papagayo algunas de las cosas dichas hace miles de años por los taoístas o los budistas zen pero sin hacer la suficiente referencia a la virtud o ética y a la sabiduría.

No basta con *el aquí y ahora*. También un verdugo puede ser muy diestro ajusticiando con su mente en el aquí y ahora.

Se requiere la triple disciplina: ética, mental y de sabiduría.

Se requiere la triple autovigilancia: la de la mente, la de las palabras y la de los actos.

Se requiere practicar lo que uno predica.

Se requiere limpiar la mente para que pueda surgir el entendimiento correcto.

Se requiere ser humano y no un duende maléfico jugando perversamente a dirigir una nación, un partido político, una secta, un banco o un casino.

Se requiere mente clara y corazón tierno, valorar a los demás como a nosotros mismos, considerar sagrada toda forma de vida por aparentemente ínfima que sea.

Se requiere meditar altruistamente, no solo para fortalecer el ego.

Se requiere compasión y el convencimiento de que estamos en el camino para ayudarnos y no hay otra cosa que el amor.

Como escribí en mi libro *En el límite*, cuando salí de mi gravísima enfermedad, que me tuvo entre la vida y la muerte muchos días, lo único que sentí hasta lo más profundo es que no hay nada tan importante como el cariño y la humildad.

V.: La palabra moral se encuentra bastante en desuso y casi desprestigiada por sus conexiones con el tabú y la beatería.

Sin embargo no hay que olvidar que el *bushido*, el código del samurái japonés o los *yamas*, la conducta consciente del practicante de yoga son aspectos morales. Quizá sea una palabra a reivindicar si conseguimos desprendernos de la perversidad del lenguaje y volvemos a asociarlo a una conducta ética.

No ha habido una época con menos hombres libres que la actual. La maquinaria legal ha creado un mundo de instancias y burocracias donde todo se ralentiza generando una autentica inflación de normas y códigos a la que denominan *Estado de Derecho*. Sánchez Dragó, en su código de *El sendero de la mano izquierda*, escribe que gracias a Dios existía un *vacío legal* entre los neandertales que les permitió convertirse en cromagnones, pues sin ese vacío es posible que aún anduviésemos a cuatro patas.

No anda mal encaminado. Solo el autogobierno facilita el triunfo de la voluntad del espíritu, es decir, la manifestación de nuestra esencia.

Los políticos, los parlamentarios, legisladores, gestores, burócratas, los funcionarios, todos los que en general dictaminan las fronteras entre el bien y el mal marcan lo que es multa o sanción, lo que se debe hacer o no; son piezas del engranaje del sistema, tan absorbidos por este que han terminado siendo las herramientas más eficaces de su propio descerebramiento al ser jueces y parte de lo que dictaminan en función ¿de qué? El individuo encuentra en la dejación de sus responsabilidades un colchón muy cómodo sin percatarse de que esto le aleja de las intenciones de crecimiento del Ser.

Ningún político, de hecho ni el alcalde del pueblo más remoto de nuestra geografía, va a permitir la ambigüedad, la interpretación de la ley, la improvisación o la espontaneidad, pues su único objetivo es convertir la vida del individuo en una legislación permanente que evite cualquier transgresión del sistema por muy natural que esta sea. Y así, poco a poco, estamos permitiendo que se generen leyes tras leyes que, de forma paulatina pero imparable, regulan hasta nuestros aspectos más íntimos: nos dicen con qué sustancias es lícito embriagar-

nos y con cuáles no, en *beneficio* de nuestra salud^[38], si debemos conducir con el cinturón de seguridad, con casco en la moto, si puedo o no reformar mi casa aunque esta permanezca aislada de las colindantes.

Pero el votante, el contribuyente, la persona, observa cómo quienes se arropan en el sistema se permiten de todo: deforestación, urbanización desmedida, prevaricación, uso de los vericuetos legales habidos y por haber, regularización a conveniencia de las economías domésticas, blindaje de privilegios... Es el sistema, es *Matrix*, es el anti-yoga.

R.: Se ha dicho que el hombre es un animal político (expresión que ya viene desde Aristóteles) pero lo esencial es que se convierta en un verdadero ser humano, o sea que termine de humanizarse. De animales políticos llega uno a estar tan hastiado que lo que se anhela son seres humanos que, si entran en la política, sea para inspirarse con los objetivos de la sociedad y no con los propios, para gobernar en beneficio del ciudadano y no de los de uno mismo.

El poder es putrescible y esto lo pensaba yo en los comicios de 2008 y en los de ahora y en los de antaño. O sea que si una mayoría es absoluta, todavía es más putrescible si cabe. Sería muy aconsejable que los políticos leyeran a Confucio a ver si se quedaban con aquello de que el gobernante debe hacerlo motivado por los intereses del grupo y no los propios, o a Buda, insistiendo en la necesidad de que el gobernante se ocupe antes de las vicisitudes de los ciudadanos que de las de uno.

Pero de los políticos profesionales, partidistas y por tanto sectarios, rindiendo incansable tributo a su ego, ¿podemos esperar algo fructífero de ellos? Eso me preguntaba en 2008, eso me pregunto ahora. En 2008 todavía existía el sentimiento

38 ...y sin embargo, la alteración de los alimentos a través de la manipulación transgénica de las leguminosas y frutas es tolerada, junto a la hormonización de las carnes, eso por no recordar como permitimos que se vendan productos directamente cancerígenos como la sacarina.

colectivo, recuerdo, de que los socialistas proseguirían en el poder. Hoy hay cientos de miles de personas que están tan desencantadas de unos como de otros partidos. Todos los políticos parecen haberse puesto de acuerdo con su prepotencia, su creencia de estar en posesión de la verdad, su palabrería, su maniobrismo oscuro y sus incumplidas promesas o intencionada ambigüedad para conseguir que cada día haya mayor número de ácratas sin acrimonia entre los cuales orgullosamente me encuentro.

No soy competitivo pero, de competir, me gustaría vencer a mi adversario por méritos propios y no porque el adversario esté en tan deplorables condiciones que haga posible mi mediocre victoria. Me percataba yo de que la ilusión había enfermado ya en 2008. Ahora está en situación agónica. No es que la gente no crea en la política sino que no cree en los políticos. Siempre, nostálgicamente, al pensar en políticos honestos y generosos, sacrificados y humildes, nos vienen a la cabeza solo dos de ellos: Gandhi y Luther King. ¿Qué sucede? ¿Es que no hay otros?

No me gusta que se combata la violencia o el sistema con expresiones de violencia. Prefiero a Lanza del Vasto, a Vinova Bhave, a Ramana y a nuestro siempre recordado amigo Baba Sibananda diciendo aquello de: *«La política es una porquería. Los políticos son basura. El amor es lo más importante»*.



CAPÍTULO 4

TEÍSMO, ATEÍSMO, TRANSTEÍSMO

Después de muchos años de dejar de creer en Dios y de despreciar abiertamente cuanto tenía que ver con su culto y con su iglesia, un día descubrí que Dios existía. Es más: Dios entró en mí. Y lo hizo con la misma fuerza con la que en otra ocasión descubriera que me había enamorado.

Al principio me sacudió el estupor y antes de que me diera cuenta todo mi cuerpo se sintió vacío y en el acto totalmente, totalitariamente, lleno. No había ni un solo poro ni una sola de mis células que en ese momento no fuese absolutamente consciente del fenómeno. El corazón me latía con fuerza. Podía oír el rugido de la sangre precipitándose por mis venas y algo, una especie de fuerza, tiraba de mi cuerpo hacia arriba. Mi pecho estaba hinchado y me sentía relleno de clorofila.

Aquello duró un segundo, un parpadeo, un aleteo de mosquito, pero me marcó hasta el día de hoy y para siempre.

Me había enamorado antes muchas veces, pues he sido un enamorado del amor más que un enamorado real. En una ocasión conocí a esa mujer de altura inigualable, esa mujer compañera y refugio a la par, que me abrazó después de una cena aburridísima al final de uno de los cursos de formación de profesores que celebraba en Madrid, y me di cuenta de que reinaba sobre mí y que nunca iba a poder liberarme de ese dominio absoluto, porque me entregaba al mismo desde mi soberanía.

Quizá llegue un mañana donde ella no se encuentre, pero hay que estar dispuesto a pagar el precio del olvido, del rechazo o incluso de la negación.

Con Dios, el descubrimiento de su existencia, la sensación fue la misma; me había vuelto muy pequeño y a la vez me proyectaba infinitamente saliendo de los límites de la habitación donde me encontraba y alcanzando la eternidad. Me enamoré de Dios y Dios se ancló profundamente en mi tórax, buscó mi corazón y allí anidó. Desde entonces le llevo pegado a mis entrañas, a mis huesos, en todos momentos me acompaña y, por muy lejos que esté, nunca suelta mi mano.

En esa ocasión me encontraba en Estambul. Tenía veintinueve años y era la tercera vez que visitaba esa ciudad. Estambul es una ciudad muy hermosa, llena de embriagadores ambientes que evocan su turbulenta historia. Es una ciudad sensual, evocadora, con duende, con lugares donde se sueña con piratas, incendios, incestos... Estambul no es una ciudad, es un animal mítico de adoquín y malecones, un centauro: la mitad de su alma se halla en tierra y la otra mitad en el mar. La luz del cielo cae sobre sus calles con cierto clima entre oro y pantera.

Había llegado antes del amanecer. Tenía una vista muy privilegiada pues desde mi ventana veía la mezquita azul con sus minaretes en forma de lápiz y Santa Sofía. Estaba envuelta en la tenue luz amarilla de las farolas que la rodeaban y su cúpula se fundía aún con la negritud del cielo. Era diciembre y hacía un frío que pelaba.

Como no tenía sueño, me quedé mirando por la ventana su magnífico semblante cuando comenzó la llamada a la oración. Es un momento muy especial pues todas las mezquitas de la ciudad, coordinadas, lo hacen a la vez, y toda la ciudad queda sumida en el *adhan*: «*Dios es más grande, Dios es más grande, doy fe que no hay más Dios que Dios, doy fe de que Mahoma es el mensajero de Dios: acudid a la oración, acudid a la salvación...*».

En ese mismo momento pensé: *Dios existe*.

Desde entonces no he dudado de su existencia. No es un

Dios tradicional ni al que ponga nombre definido. No le hago responsable ni cómplice de la fortuna ni la desgracia. Le encuentro lo que el yoga y el tantra consiguieron definirme y refinar más acertadamente que mi intuición: una materia pensante, una conciencia testigo, una estrategia. Su nombre solo puede ser *Aquello*, el gran invisible.

Gracias a los curas de mi infancia, a las masacres entre hinduistas y musulmanes, a la *sharia*, a los ortodoxos judíos, a quien habla de Dios tratando de meterme en un corral, a los sacerdotes pederasta, a quien defiende su moral y resulta ser un degenerado, gracias a todos aquellos que emplean verdades absolutas siempre he mantenido, pese a mi profunda fe, una gran distancia con la religión. Sería erróneo concluir que no admiro a las personas que viven su fe con respeto, devoción y sobre todo, sin hipocresía. Al igual que los políticos solidarios, los hay, y son legión. Y no me refiero solo a misioneros sino a mucha gente que va a misa los domingos o los viernes a la mezquita, aunque yo no comulgue con ellos.

Por encima de todo hay algo que sí le agradezco a la religión: *La pasión según San Mateo*, de Bach.

Entiendo todas las contradicciones del ser humano porque yo mismo soy un ser contradictorio que busca ser lo más coherente que puede llegar a ser. Pero no soy un escaparate de mi credo. No me hace falta vestir de blanco ni de naranja ni decir cosas especialmente elevadas. Me considero impredecible y no sé de qué agua beberé ni cuál será el pozo.

He estudiado mucho las religiones y la mística. Sé que cuando el ser humano interpreta que las circunstancias de la vida le resultan desfavorables (pérdidas o carencias sentimentales, falta de habilidades sociales que provocan distancia con el grupo, tortura psicológica), busca escapar de esta rueda del destino abrigando la esperanza de una vida no física que mejore las circunstancias que el impiden la felicidad. Al fin y al cabo ochenta o noventa años de vida no son nada comparados con la existencia del planeta, por ejemplo. No tan siquiera un siglo. Se vuelve así la vida una carga difícil de asumir, donde los

más pequeños detalles son objeto de duda y donde los momentos de felicidad son *flashes*, fogonazos destinados a desaparecer para dar de nuevo paso a una visión gris de la existencia.

La creencia en paraísos destinados al alma, imperecedera y dotada de gracia, o a practica de vías espirituales de perfeccionamiento que prometan la superación del dolor y la independencia de cualquier condicionamiento, es lo que conocemos como liberación y esta puede estar tan cargada de significado para el individuo que puede vivir con esa esperanza bajo la absoluta falta de libertad. Solo hace falta echar una ojeada a las sociedades asiáticas cuya resignación al karma les mantiene en un abierto conformismo.

A diferencia de la religión, la espiritualidad une y no divide al no diferenciar creencias acertadas de creencias *herejes* y busca el perfeccionamiento en esta vida sin determinarlos bajo una ética que no sea la que el propio individuo genere. Una persona espiritual no tiene porque ser religiosa. Es más, puede ser abiertamente agnóstica y descreída.

La historia de las religiones ha sido la historia de un crimen contra el librepensamiento. Los genocidios, abusos sexuales encubiertos, persecuciones fanáticas, extorsiones económicas, los martirios, las campañas de desacreditación contra la sexualidad, la moda, el movimiento obrero, el matriarcado o el humor ha sido su tónica habitual, lamentablemente.

Naturalmente, ninguna ha nacido bajo el propósito de ser cómplice de la tiranía ni con el objeto de crear supersticiones. Los presupuestos de Jesús o de Mahoma han sido siempre los del amor al prójimo y la admiración a la obra de un ser divino, amante y bondadoso con su creación. Un amor similar al de una madre que nunca rechaza a su hijo pese a sus faltas, su drogadicción o sus desprecios.

Pero las piedras donde se cimentaron sus iglesias las transformaron de *religiones del amor a religiones del temor*. En ese sentido las judeocristianas han sido espectacularmente eficientes. Los cristianos, en nombre de sus propios mártires, condujeron al martirio a cuatro mil suizos, veinticinco mil alemanes, diez

mil polacos durante la Edad Media. En nombre de los clavos de Cristo se juzgó a Galileo Galilei, se ejecutó a Giordano Bruno y se torturó a curanderas, brujas, homosexuales, filósofos, zahories, médiums, alquimistas o simplemente a quién consiguió que su corral no muriera de una peste porcina. Los musulmanes construyeron sobre cada templo hinduista sus mezquitas cuando conquistaron la India. Hoy en día, en determinadas partes de Sudán, Marruecos o Egipto se continúa practicando la ablación de los genitales femeninos. Ambos olvidaron cómo sus profetas sufrieron persecución, atentados y hasta muerte por defender la libertad del pensamiento y de culto.

El número convierte a la persona en una estadística pero detrás de cada número hay un ser humano, una biografía, una historia de amor. Es imperdonable que la religión, una de las máximas aspiraciones de la persona, su refugio y santuario en momentos de desolación, haya sido tan cruel y que en la actualidad aún se nieguen sus errores, su bestialidad. Naturalmente que tiene que existir una memoria histórica.

Pero no han sido sus métodos brutales ni la obligación de obedecer sus mandatos lo más terrible. No, que va. Lo más terrorífico de las religiones ha sido la esperanza. Si, la esperanza de un reino al cual se accede a través de la Gracia y que se concede a quien acate la norma. Esto no solo favoreció la obediencia sino que añadió un miedo implícito y secular a quién se saliera del rebaño y probara suerte de sufrir la ira de Dios en cualquier momento.

Ramiro: Siempre me he sentido universalista y en cierto modo transteista. Las palabras nunca logran ir más allá de las palabras. Los dedos que apuntan a la luna no son la luna.

Creo más en lo supraconceptual que en lo conceptual, y en los místicos que en los científicos. Por el signo más allá del signo. La senda sin senda es la que considero la verdadera senda. Hay siempre que hacer una diferencia neta entre las enseñanzas del maestro y las de los intermediarios.

Respeto profundamente todas las creencias aunque hay que

ir a lo que verdaderamente sirve: la experiencia. La creencia en sí misma no transforma, no muta psicológica ni espiritualmente. Aferrarse a la creencia es convertirse en un dogmático y un fanático y al final, el que se torna tal se vuelve violento, agresivo e incluso muy cruel. La gracia no está fuera, sino dentro; el paraíso no está lejos, sino muy cerca si uno sabe despertarlo en uno mismo.

Lo que es cierto es que hay estados cumbres de consciencia que son como destellos de infinitud que nos reportan una experiencia transformativa y reveladora. Uno de esos «*golpes de luz*» o intuiciones reales valen más que todos los conceptos y saberes librescos. En la supraconsciencia o mente supramundana se comprende lo que está velado a la mente ordinaria y al ego. Me interesa vivamente la espiritual suprarreligiosa, aquella que no se apega a ningún credo o religión en concreto, la que impregna la vida cotidiana y nos hace sentir el lado más sano y luminoso de nosotros mismos.

¿Dónde hay que asirse? A uno mismo, al propio ser, a lo que en uno es más genuino y menos adquirido, desarrollando y profundizando la pura sensación de ser más allá del yo social o el ego, conectando así con la mente grande y desconfiando de la neurótica mente pequeña. La meditación es una puerta para entrar en *la mansión del Vacío*, donde se comprende sin la intervención de los pensamientos egocéntricos.

Las religiones monoteístas han sido un caldo de cultivo para el dogmatismo, la violencia y el menosprecio de otras creencias. La religión más tolerante del mundo, sin duda, ha sido el budismo y de ahí que Bertrand Russeel dijera que si hubiera de hacerse de alguna religión, sería de la budista, la única que no ha derramado sangre en base a un regente divino. La verdadera religión no tiene más que un color: el amor. Da igual si es en los Pirineos, los Andes o el Himalaya, el color del amor. La mente es religiosa cuando es compasiva.

La religiosidad eclesiástica degrada en rituales huecos, en ceremonias que en lugar de despertar terminan por adormecer y embotar la consciencia. Hay que estar en el despertar.

Muchas de las parábolas de Jesús, en una lectura profunda, invitan al despertar, como las de Buda, como las enseñanzas de las mentes más realizadas del planeta, salvo que pensemos que todas ellas eran esquizoides. El hombre es el que convierte la religión en una herramienta de presión, denigración, explotación y violencia. No lo olvidemos: el hombre, la llamada mente humana malguiada por la ofuscación, la avaricia y el odio.

Víctor: Frente a los mensajes de pecado, la herencia maldita de los primeros padres, el nacimiento físico alejado de Dios o el sistema de castigo y recompensa que ofrece el monoteísmo, la espiritualidad aparece como una aceptación de lo que el hombre y la mujer es, buscando el equilibrio entre sus necesidades y sus posibilidades. No castra su humor ni su sexualidad, se alza como un refresco de nuestra naturaleza, defendiendo abiertamente la libertad y felicidad del individuo en esta vida y no en otra que, de haberla, sería producto de nuestro libre albedrío, lo que significa que el bien o mal que recibamos posteriormente sería heredero directo de unas actitudes elegidas por la conciencia y no por la violación de un código.

El Creador pierde potestades. Nuestra vida íntima no le va a agradar o desagradar porque no es un actor en nuestra vida sino un espectador. Sin embargo todas nuestras acciones van a tener repercusiones inevitables. Sabemos, aunque no lo hayamos experimentado, que no puedo esquivar a la ley de la gravedad, por ejemplo, lo que me hace deducir que si salto desde la terraza de un piso elevado tengo pocas o ninguna posibilidad de sobrevivir.

Siguiendo esta línea de pensamiento llegamos a la conclusión que, si bien hasta que no arrojamos la siguiente piedra no estamos seguros de si se quedará flotando en el aire, no hay ninguna acción sin su rebote. El futuro, de algún modo, se encuentra anticipado, pues todo se ciñe a una estricta ley de acción-reacción en el cuál la palabra, la volición e incluso el pensamiento conllevan un efecto necesario que se manifiesta cuando las circunstancias externas son propicias.

El mundo está viviendo un proceso de transformación de una sociedad hedonista a una sociedad más espiritual. Bajo la forma que se le rece, convoque o uno acuda, el retorno de lo sagrado femenino, lo sagrado de la ancianidad y de la sexualidad sagrada es inevitable. Desde el triunfo de la moral judía y la interpretación *paulista* del mensaje cristiano la humanidad ha vivido de forma *arrítmica* en relación a lo espiritual.

Las personas están volviendo a los antiguos dioses reestableciendo su conexión directa con el Espíritu sin necesidad de intermediarios y viviendo sus pasiones abiertamente sin temor a enfadar a Dios. Están conectando con el chamanismo, inmiscuyéndose en el yoga, liberándose en el zen...

En la sociedad actual carecemos de *espejos espirituales* en los que mirarnos por lo que el yoga ha renacido con una fuerza que en sus seis mil años de vida no había conseguido.

Los introductores del yoga en Occidente, muy prolíficos y activos durante los 60 y 70, fueron acompañados de movimientos alrededor de un Gurú, un maestro. Tradicionalmente en India cuando una persona decidía seguir un camino espiritual, se acercaba a un maestro de yoga con la esperanza de ser aceptado y someterse a distintas pruebas. El aspirante debía pasar por distintas etapas de comunión con el Gurú, pasar de estudiante a discípulo y de discípulo a devoto, es decir, de inspirarse en sus quehaceres diarios con los discursos del maestro a entrar en una relación esotérica con el Gurú. Finalmente, el devoto, asumía que su maestro era una realidad espiritual que llegaba a suplantar la misma identidad de un dios.

Muchos personajes de esta época como los Beatles o Mia Farrow, llevados por la lisergia del momento, promovieron este tipo de yoga que terminó virando hacia movimientos de carácter, en mayor o menor grado, sectarios, además de dotarles de un fuerte sentido de religiosidad sustituyendo al dios cristiano por dioses de múltiples brazos.

Hoy en día, Estados Unidos cuenta con dieciocho millones de practicantes (de los cuáles, el sesenta y nueve por ciento son mujeres), siendo el país con mayor número de practican-

tes seguido de Rusia, Reino Unido, Alemania, México y a una gran distancia, India.

Esto no debería sorprender a nadie, pues el yoga es universal y accidentalmente indio. El desencanto del occidental del pensamiento católico o luterano le ha llevado a abocarse a la inspiración de otras luces.

R.: Una de las peores cosas que le ha sucedido al yoga es su paso por América, donde tienen el poder indiscutible de falsear, adulterar y desnaturalizar tantas cosas. Han surgido tipos de yoga que todo parecido con el verdadero yoga es pura coincidencia. Se trata de paupérrimos sucedáneos de auténtico yoga o simplemente pseudo-yogas donde se ignoran los principios, enseñanzas y métodos del genuino yoga y donde se pone en marcha, anti-yóguicamente, el culto al cuerpo, la competencia de egos y los ejercicios atléticos, cuando no ridículos e incluso no poco nocivos adiestramientos como la práctica de las asanas (y encima siempre las mismas y marcialmente exigidas) en una habitación a cuarenta grados de temperatura y con un instructor que no deja alienantemente de vociferar y mostrarse como un sargento cuartelero exigiendo a los practicantes, que no buscan unir el espíritu y el cuerpo, ni desarrollar la consciencia ni evolucionar psíquicamente, sino sudar a chorros, potenciar el ego y seguir los impulsos narcisistas.

¿Y qué podemos esperar de esos «maestros» que franquician su agresivo «sistema» y abren centros de «yoga» como el que abre hamburgueserías? ¿O de aquellos que han formado multinacionales del yoga que se presentan como no lucrativas, aunque llenan sus arcas vorazmente y que deberían ser investigadas por las autoridades competentes? ¿Y qué de aquellos que incluso organizan competiciones o concursos a ver quien hace los más llamativos contorsionismos y piruetas acrobáticas?

Los gurús de masas, en su mayoría, son traidores a la verdadera Enseñanza; hacen un daño irreparable a la misma y confunden mefistofélicamente a los aspirantes o neófitos. Es de lamentar que muchas personas nazcan libres y mueran

esclavas de estos gurús ego-rascacielos que predicán desapego y son los más apegados, accesibilidad y son los más inaccesible, veracidad y son unos grandes embusteros.

Cuando comencé con el yoga, en 1960, había muy pocos libros sobre el mismo, pero honestos y serios. Se abordaban las distintas modalidades y en cuanto al hatha-yoga solo había uno, sin ningún tipo de falseamientos. Fue el que aprendí de mi primer mentor y el que se impartía en casi todas las partes de la India.

Luego empezaron a surgir variaciones sobre el mismo tema, algunas tan alejadas del auténtico yoga como la luna de la tierra. Y al día de hoy, cuando a menudo el yoga se falsea, mixtifica, se convierte en un híbrido y muchos incluso dicen ser los inventores de técnicas milenarias, uno tiene que preguntarse: ¿por qué lo llaman yoga si no es yoga? Pues para aprovechar la fiabilidad del yoga y su nombre para vender otros productos pseudo-espirituales en el gran supermercado del espíritu donde pululan toda suerte de desaprensivos, egocéntricos desmesurados, embaucadores y falsarios.

No olvidemos, si atendemos a la verdadera trayectoria del yoga, que éste surgió como una disciplina espiritual y un método para la elevación y el despertar de la consciencia, y que solo muchos siglos después tomó una orientación más psicosomática y en Occidente (donde el que más y el que menos está tocado del ala por la neurosis, la ansiedad, el abatimiento y demás) como una terapia o medicina natural. Pero querer ignorar las raíces del yoga es hacerle un flaco favor.

Y en cuanto al hatha-yoga, querer convertirlo en una gimnástica o una práctica deportiva desposeyéndole de su verdadero espíritu es una atrocidad imperdonable. Llegados a esta tierra babélica, lo que debe hacer el aspirante es poner a prueba al mentor, utilizar el discernimiento claro y no dejarse engatusar. Si uno quiere hacer músculos, ¡cuánto mejor las pesas! Si uno quiere competir, ¡cuánto mejor el lanzamiento de jabalina o el salto? Si uno quiere alimentar su contumaz narcisismo, ¡cuánto mejor hacerse político, de los que, de acuerdo a Krish-

namurti, nunca debe uno fiarse, como tampoco de los vendedores de humo espiritual y aquellos que crean organizaciones no lucrativas para rentabilizarlas.

Pues una vez más me viene a la mente aquello de «*a cada gusano su gusto; los hay que prefieren las ortigas*».

V.: La cultura más primitiva tuvo un origen abiertamente religioso cuando la recolección de alimentos o la caza fue ritualizada. El hombre de las cavernas construyó todo un mundo de símbolos, pinturas y sacrificios que por sí mismo no le proveían de grano, frutos o venados pero que indirectamente le hacían creer que obtenía el favor de los dioses, el valor o volver a su hogar sano y salvo.

El yoga es una fuente viva de cultura. A lo largo de su dilatada vida el yoga se ha ido modificando y enriqueciendo en base a sus practicantes y pensadores, pasando del dualismo al no dualismo, de la devoción al agnosticismo, de la ciencia al arte. Hoy en día todavía existen patrones caducos que hacen que el yoga sea visto por muchos de forma distorsionada, dando una sensación de que el practicante de yoga es poco más que un animal rumiante indiferente al ruido feriante de la vida y que habla en diminutivo de la luz y del amor.

El gobierno de las emociones que propone el yoga no se basa en la negación de las emociones, aun siendo estas de un carácter fuertemente dañino, como pueden ser los celos o la envidia. Más bien se trata de la transformación de las emociones en una nueva, creativa y liberadora. Cualquier psicoanalista coincidirá en que la represión de un deseo se transforma inmediatamente en un trauma si perdura el tiempo suficiente. No es cuestión de no desear, sino de que el deseo sea consciente. Los cambios de nuestra sociedad han sido vertiginosos y todo ha de cambiar con ella.

La cultura que no se adapta, tarde o temprano se extingue. El yoga ha sobrevivido no solo por ser una disciplina que abarca de forma holística al ser humano (le fortalece físicamente, alimenta a su espíritu y pacifica su mente) sino por su

permeabilidad. Me ofrecen un gran respeto las escuelas que, sin menospreciar la labor de los bueyes sagrados del yoga, no siguen ningún linaje clásico y se alejan de posturas hinduizantes que nada tienen que ver con nuestra cultura y que terminan convirtiendo en muchos casos al practicante en una parodia.

No seré yo el que critique la conversión. Ni seré yo, un mestizo, quién se oponga al mestizaje tanto racial, musical como cultural. Sin embargo, sí me siento afectado cuando todavía hay quien se alza con verdades absolutas. Somos deudores eternos de la India pero pienso que hace años que la *serpiente de luz* la ha abandonado. El origen indio que certifican muchos maestros que visitan Occidente actualmente no es garantía ni de conocimiento ni de sabiduría. Más bien es la necesidad que tenemos de trascendencia la que hace que proyectemos esa imagen de magia que cualquier agencia de viajes hoy ofrece a la altura de cualquier bolsillo. El turismo espiritual ha prostituido todos los rincones del planeta y hoy viajar a determinados lugares se ha convertido en un acoso implacable. Supongo que se trata de algo así como de justicia poética, de la reciprocidad del karma. En el pasado les dimos una imagen que nada tiene que ver con la realidad. No todas las mujeres occidentales son promiscuas, ni todos los hombres buscan drogas ni por supuesto viajar implica ser millonario.

Pero lo más pernicioso no es precisamente la parodia, que si bien espanta a un buen número de personas que quieren conocer estos sistemas de liberación, es inofensiva. El verdadero problema es la secta. En las filosofías orientales hay un buen número de autounghidos gurús que han deformado toda doctrina en su favor afirmando ser portavoces de yogas auténticos o haber alcanzado la iluminación, aunque en nuestra historia su número constatado es más bien escaso y reservado a figuras históricas como Zoroastro, Siddharta, Mahoma o Jesús.

Todo gurú o profeta acude a las emociones que nos dominan. En la actualidad, esa competencia sexual y laboral, la crisis económica, la superficialidad que hemos visto hacen un flaco favor a nuestro equilibrio emocional, permiten la transición fácil al

camino espiritual. El *pasu*, cuando quiere liberarse, se encuentra muy debilitado, pues de no ser así no existiría ningún motivo para *la búsqueda*. Como somos el único animal que se cree con derecho a la felicidad, cuando somos infelices sentimos que la vida nos trata con injusticia y buscamos restablecer la equidad.

R.: Los escándalos no cesan en el ámbito del supermercado espiritual y los usurpadores del espíritu cada vez son más codiciosos y no reparan en lo más mínimo en el daño que con su execrable proceder pueden hacer a la genuina Enseñanza, aunque menos mal que ésta está siempre más allá de falsarios, mistagogos corruptos que solo tienen, como diría Buda «*sus ojos llenos de la arena de la codicia, el egocentrismo y la ignorancia*».

Y a todos estos yoguis-gurús, que de yoguis nada tienen, les ha dado por patentar sus métodos de «yoga», que no son más que hurtos descarados, y mixtificaciones grotescas, de las técnicas tradicionales que ellos pervierten y encima patentan para vergüenza propia y asombro del propio gobierno de la India. ¡Cómo se quedarán los yoguis indios cuando tengan noticias de que hay un método de yoga que se practica a cuarenta grados de temperatura, cuando ellos insisten en que jamás hay que ejercitarse en horas del día que resulten calurosas! ¡Cómo han de sorprenderse cuando alguien les diga que se patentan milenarias enseñanzas, e incluso algunos de los que tal desfachatez tienen y tal voracidad de dinero alimentan son «yoguis» venidos de su país! ¡Espantados han de quedarse cuando oigan hablar de que se celebran olimpiadas y campeonatos de yoga! Solo falta que un día en estos necios e improcedentes campeonatos (mero culto al cuerpo, jugando a ver quién es más elástico y mejor contorsionista) se quiera enfrentar a dos practicantes de bkahti-yoga a ver quien se funde mejor con el Divino, o a dos de gnana-yoga a ver quien vence utilizando al discernimiento, o a dos de mantra-yoga a ver quién consigue alargar más el mantra o a dos de kundalini-yoga a ver quién levita más alto.

Lo peor de todos estos feos y sórdidos asuntos es que encima

el comportamiento de muchos individuos ha dado pie a que los furibundos vaticanistas (también ellos haciéndole el juego a la doble moral a la que nos tiene tristemente acostumbrados la rama más dogmática de la Iglesia) ahora escriban inmensas necedades diciendo que el hatha-yoga incita a la sexualidad desatada y pone en marcha las feromonas. Quienes esto escriben (y hay algunos reportajes vomitivos al respecto) no solo son malintencionados en su afán de arremeter contra el hatha-yoga (volviendo al viejo truco de la verdad está en mi senda y no en la tuya, que es siempre lo mismo con respecto al canturreado «ecumenismo» de la iglesia católica, que de ecumenismo no tiene nada de nada), sino que no tienen ni la más remota idea de lo que es el yoga.

He aquí el peligro de los que necesitan de gurús, líderes e ídolos: confunden la Enseñanza con el que la imparte. Pero como dijo Buda: *«No se necesitan sucesores, porque la Enseñanza es el maestro»*. En muchos casos el gurú es el gran obstáculo a salvar. Hay que huir de los gurús o líderes y de los falsos «iniciados» como si fueran la peste, por el bien propio. La hipocresía puede llegar a límites que conmueven. ¿Por qué el maestro o profesor tiene que confundir al discípulo incitándole a lo que él no hace ni siente? Luego el seguidor descubre las falacias del mentor y, confundiendo al maestro con la Enseñanza, termina, desencantado, por abandonar esta. Si el mentor no es vegetariano, ¿por qué demoniza a los no vegetarianos o por qué lo hace aunque lo sea? ¿Por qué insiste en la castidad si él es un promiscuo sexual? ¿O en las normas cuando él se salta todas? Es como aquel gurú que da una charla y dice:

—*Nada de fumar ni de beber, ni de ir con las mujeres de otros.*

Se levanta uno de los presentes y pregunta:

—*¿No llevas una cajetilla en el bolso de la camisa?*

—*Sí.*

Otro pregunta:

—*¿No eras tú el que de madrugada estaba el otro día ebrio y dando tumbos?*

—Sí.

Otro:

—¿Acaso no eras tú el que la anterior noche estaba abrazado a la esposa de otro?

—Sí.

Todos irritados le increpan y el gurú dice:

—Pero ¿a qué viene este enfado? Yo predico, pero no practico.

Hace muchos años pasó un gurú indio por Madrid al que entrevisté para mi libro *La sabiduría de los grandes yoguis*. En una conferencia se extendió sobre las excelencias del vegetarianismo pero luego fue visto en un restaurante italiano comiéndose una pizza de salami.

Este mismo gurú hablaba constantemente del desapego, pero ¡cómo se puso el día que un alumno se sentó en su sillatrueno! ¡Apego incluso a una silla!

La doble moral, en lugar de la intrepidez y honestidad de mostrarse como uno es, como todos somos: pies en el barro y techo de cristal, sin poder nadie arrojar la primera piedra, pero por lo menos no jactándose de conductas impecables, no jugando a adoctrinar a los otros como si uno tuviera la prerrogativa de la verdad, no recurriendo a explotar a los débiles emocionales. ¡Sepulcros blanqueados! ¿Y dónde quedan en estos pseudoyoguis los *yamas* y *niyamas* del yoga? ¿Dónde quedan en sus enseñanzas practicando el «yoga de las afirmaciones new-age» o el «yoga de las olimpiadas, los campeonatos y el culto narcisista al cuerpo?».

Y luego las organizaciones yóguicas internacionales (que se aprestan a señalar que son «no lucrativas»), cobrando a sus alumnos y no pagando a sus profesores, en base a embaucarles con aquello del «*seva*», servicio desinteresado, sí, desinteresado menos para los líderes de tales montajes de marketing. Y toda suerte de grupos sectarios que utilizan el yoga como cebo para darles a tragar a los incautos el anzuelo envenenado.

Y los que tratan de afirmar su enfermizo y voraz ego queriendo proponerse como los fundadores de federaciones de

yoga, organismos oficiales yóguicos y demás, como si se necesitara un certificado o un carnet para ser un buen yogui. ¿Quién se cree en el derecho de juzgar y dar esos carnets o determinar quién es un buen o mal yogui? Shankaracharya, Vivekananda, Ramana Maharshi, Ramakrishna, venid y examinaos para determinar vuestra calidad espiritual, ética, psicológica y ver si sois dignos de ser yoguis aprobados por los que se arrogan ese derecho pontifical.

¡Cuidado con el gurú traidor, no lo hay peor: se traiciona a sí mismo, a la Enseñanza y el discípulo! Sri Anirvan siempre prevenía contra el gurú que te detiene en el camino de la evolución en lugar de hacerte libre y dejar que llegues a la meta; a esa meta que la mayoría de los gurús no llegan.

Basta ya de devotos dormidos y que rinden obediencia ciega y abyecta, empeñados en morir esclavos cuando nacieron libres y basta ya de gurús que deberían ejercer como políticos, dada su falta de escrúpulos y su voracidad, pero no como custodios de la más alta espiritualidad. Y en todo caso rindamos culto a nuestro sat-gurú, a nuestro Gurú interior, que espera a que se le reconozca y nos revele nuestra propia identidad.

V.: El yoga libera si quieres ser liberado. Esa es su gran virtud del mismo modo que la gran virtud de India fue ser ese *accidente* que la convirtió en su cuna. Quizá nunca conozcamos a sus arquitectos más allá de su leyenda. Realmente no es importante: cuando el mono descendió del árbol, el yoga ya le estaba esperando para crecer a su lado como ser humano.

Así pues, podemos dividir el pensamiento religioso y el espiritual en aquel que busca la liberación y aquel que busca la libertad. La liberación supondría la renuncia al goce de los sentidos (transitorios y alejados de las prácticas espirituales) con el objetivo de alcanzar una comunión íntima más allá de nuestra envoltura física. El desapego material y afectivo, la calma, el autocontrol de la sexualidad, la perseverancia en la práctica y la renuncia son la vías para alcanzar esta liberación que puede acontecer en esta vida (convirtiéndose en un *jivan-*

mukhti, un liberado en vida cuyo reflejo en la cultura judeo-cristiana sería similar a un santo) o tras la muerte física del ser (común al sistema religioso y de hecho, máxima aspiración).

Como observamos, la emancipación de la existencia ordinaria es el objetivo, pues se la considera una pesada carga de cadenas gracias a los deseos que generan grandes frustraciones en las personas ya sea porque no han sido satisfechos en su totalidad bien porque su consecución ha generado nuevos deseos. El cuerpo físico, compuesto por la piel, los órganos, los músculos, el sistema óseo es observado con cierto desprecio en comparación con un cuerpo más sutil e imperecedero al que denominamos alma y que no se va a caracterizar por viajar por la decadencia física (enfermedad y vejez).

Este alma puede ser individual y producto del Dios creador, artesano y arquitecto (religiones occidentales) o formar parte de una Totalidad, una conciencia testigo que todo lo impregna (religiones y espiritualidades orientales). En cualquier caso, el alma es un principio vital sin origen material y cuyo objetivo sería reintegrarse a un estado superior, infinito y libre de condicionamientos físicos, de densidades.

R.: El yoga, desde mi particular punto de vista, ha sobrevivido, en especial y en Occidente, por ser método (*sadhana*), por ser una «*farmacopea*» cargada de innumerables medicamentos para la liberación de la mente neurótica y el despertar de una más elevada dimensión de consciencia.

Para mí la India, que en la actualidad vive de talentos pasados, ha sido sin duda la cuna de las más elevadas y refinadas místicas. Pero en cuanto a las sectas, abundan demasiadas personas memas o mentecatas que en lugar de asirse a sí mismas se identifican con el grupo sectario o el gurú de turno, aunque éste sea un falsario o un necio. La necesidad de creer por no soportar la levedad del ser ni saber afrontar la propia soledad y la propia finitud.

En el yoga hay medicina natural, filosofía, metafísica, psicología (la primera del mundo), ciencia psicosomática... pero

lo esencial es que es un impresionante cuerpo de métodos de autodesarrollo y para completar la evolución de la consciencia, y así sentirnos mejor, darle un propósito a la vida, desarrollar factores de iluminación (como la ecuanimidad o la lucidez, entre otros) para que el tránsito por esa misteriosa y a veces no poco pavorosa existencia sea más sosegado y tenga significado.

No generalicemos. En el seno de las religiones hay, como en todo, personas honestas y librepensadoras, de corazón puro, y sepulcros blanqueados, avarientos, amorales e hipócritas. Yo voy siempre a lo mismo: la mente humana, el cerebro del llamado hombre. El pensamiento ha demostrado ser insuficiente o incluso perjudicial en la elevación de la consciencia y la humanización de la persona. Ha fracasado. Puede convertirse en un especialista en distintos territorios, pero en cuanto a hacernos más humanos y compasivos, ha fracasado rotundamente. El ego individual es una calamidad cuando se desborda; el ego colectivo es una tragedia.

Los miopes mentales siempre seguirán a otros más miopes; las consciencias semievolucionadas a otras menos evolucionadas; los lerdos a dirigentes y líderes aún más lerdos. Muy pocas personas, proporcionalmente, se interesan por la genuina espiritualidad suprarreligiosa, la de los guerreros espirituales que solo combaten contra su propia necedad y egocentrismo, en el intento por escalar a una dimensión de consciencia humanizada. Mientras tanto los explotadores espirituales hacen su gran negocio llenando sus arcas de oro y reforzando su ego. Nadie puede imaginar a simple vista cuántos de estos explotadores espirituales existen ahora en el mundo, no solo en la India, sino en infinidad de países. Vendedores de humo o de agua en el desierto, ofreciendo paraísos artificiales que no existen y atajos para llegar al cielo que aún existen menos. Debería llegar la bienaventurada hora en que se acudiese a profesores de técnicas de autorrealización como uno acude a un profesor de guitarra o de inglés, sin expectativas ni esa tendencia estúpida a situar mayestáticamente al maestro y a rendirle obediencia ciega y abyecta.

CAPÍTULO 5

LOS HOMBRES YOGA: SADHUS Y SANTOS

El ser humano es fascinante. Así como nos hemos visto obligados a reconocer que el ser humano no se diferencia mucho de un cebú dentro de la masa de la sociedad, también solo el ser humano es capaz de concebir la muerte, la tragedia, el amor, rendirse a Dios y redactar los Vedas.

El hombre consciente existe porque existe su antítesis, el hombre-masa. De hecho, el hombre consciente ha sido un hombre masa que observaba cómo vivimos en un mundo devastado por la ignorancia, el materialismo, el abuso de poder. Frente a esto reacciona con ansias de absoluto, delirios de grandeza, ansias de rebelión, angustia ante la soledad... se siente un insecto volador atrapado en un vaso de cristal.

El triunfo de la Bauhaus en arquitectura es un ejemplo del orden de la sociedad burguesa, cartesiana y aséptica, limando cualquier defecto o aspereza. Todo se cimenta en vanagloriar a la tecnocracia, despreciando las pulsiones humanas más básicas.

El hombre consciente vive en la desesperación y siente más que nadie la soledad. La vive y hasta cierto punto, sin ella, se debilita. Ha tomado la decisión de escapar de esta realidad para construirse «*su mundo*» en el cual, si bien actúa observando las reglas que se dan por sabidas para mantenerse den-

tro de la sociedad, lleva sus propias reglas a cada una de las escenas que tiene que representar: Es el director del escenario de su vida, dado que no puede ser su autor.

En algún aspecto se podría decir que se trata de un rebelde, manteniéndose siempre singular y no plural: conoce y reconoce los roles sociales pero no actúa dentro de ellos o lo hace *a su medida*. En ese espejo que son *los otros*, el no se reconoce, forjando unas señas de identidad firmes. Si bien el hombre masa es versátil (cumple distintos roles en familia, en el trabajo o entre su grupo de amigos, pudiendo ser un marido ejemplar, un jefe tiránico o un amigo popular pero siempre interpretando el *play back* del sistema que no cuestiona), el hombre consciente es una roca: es para sí mismo y no para los demás. No sigue la letra porque no ha nacido para bailar a un son que no sea el propio.

Recordemos que los roles están dados socialmente, con poco margen de creatividad y con una gran libertad de elegirlos o no. Guión en mano, el individuo *aparenta* la imagen que el teatro social espera de él pues, en general, la vida social actual se basa en la competencia: laboral, sexual y social. Aquel que juega mejor su rol es el que asciende sobre los demás, el que destaca. Existen muchos planos en este juego de competencia, pudiendo destacar uno sobre otro. Un individuo puede tener un gran éxito sexual y mínimo laboral y viceversa, aunque la sociedad nos ha convencido de que el éxito laboral acarrea éxito social y éxito sexual.

El hombre consciente, sin embargo, se esfuerza en ser él mismo. Claro que cumple con sus roles, pero su personalidad impregna a este y no al revés: es un *outsider* que asume la liberación de las estructuras sociales en su vida cotidiana. Ha llegado a un punto en el cuál quizá no sepa lo que quiere, pero sabe muy bien lo que no quiere.

El hombre consciente se dirige hacia el despertar. Es una crisálida, se encuentra en un proceso de transformación, de alejamiento de la realidad para acercarse a una realidad interior, más íntima pero mucho más expansiva en valores: ha

decidido encaminarse a la búsqueda, ha elegido la senda estrecha y no la vereda fácil.

En una palabra: es un guerrero espiritual, un guerrero de luz, un samurái.

Pero el sistema no quiere guerreros, sino soldados. La consigna del soldado es hacer lo que se debe. La del guerrero es hacer lo que se necesita. El soldado necesita galones y medallas mientras que el guerrero las considera un insulto. El objetivo del soldado es la guerra y el objetivo del guerrero es la paz. Uno obedece la orden y el otro obedece a la conciencia.

Conocí en una ocasión a un hombre consciente. Se llamó Baba Sibananda y fue gracias a Ramiro, en un viaje a Benarés. Fue un viaje especialmente duro que comenzó con mal pie en París, pues de entrada perdí mi conexión a Nueva Delhi gracias a la agencia de viajes, que me dio de tiempo de intercambio menos de una hora en un aeropuerto gigantesco como es el Charles de Gaulle y en plena histeria de temporada alta.

Para colmo, al llegar a Nueva Delhi descubrí que mi equipaje se había extraviado, lo que me obligaba a quedarme en la capital india un mínimo de dos días que no tenía previsto. La pérdida de mi equipaje no me suponía un gran trastorno, pues cuando viajo a India apenas llevo un macuto con un par de mudas, dado que el resto de ropa la suelo comprar en los bazares. Pero siempre viajo con un botiquín. Eso me preocupaba porque con sus medicamentos había sobrevivido, en mis viajes por América y Asia, a más de una —*itis* (colitis, dermatitis y otros males del viajero) y con sus herramientas había llegado a suturarme una herida en un pie que me hice en Oaxaca, en una ocasión que un caballo me derribó al lado de un acantilado. Además Nueva Delhi es una ciudad que aborrezco, excesivamente densa, difusa, muy anglófila...

Solo me quedaba resignarme y una pequeña imagen de Tara Verde que llevaba siempre encima cuando viajaba, mi fetiche personal que actuaba a modo de Yidam^[39] y en la que

39 Dioses personales, convertidos en amuletos y a los que el practicante budista está consagrado.

depositaba toda mi fe para que velara por mi regreso indemne de todo mal.

Efectivamente, el poder del pensamiento es ilimitado y cómo me desperté con la sensación de que no podía esperar nada bueno en Nueva Delhi, cuando salí a desayunar me encontré con un sikh en la puerta del hotel, que al verme abrió los brazos y me dijo: «*Por fin, mi discípulo, después de tanto tiempo me has encontrado. Es hora de que me reconozcas*».

No me resultó nada fácil librarme de él, pues me siguió casi dos kilómetros, hasta el templo de Lakshmi Narayan. Finalmente decidí coger un adoquín del suelo y amenazarle con arrojárselo a la frente. Algo consternado se dio por vencido y me abandonó en busca de que otro discípulo menos cauto le reconociera y se regocijara en sus brazos y enseñanzas. A mí ya se me había pasado la resaca de los gurúes y militaba firmemente dentro del anarquismo espiritual.

Me pasé la mañana escuchando los Vedas recitados por los brahmines del templo. Por la tarde visité el templo del Loto de los Ba'hai, en el sur de la ciudad practicando *antar mouna*, la revolución que supone el silencio interior y terminé entre las mariposas y pavos reales del Bara Gumbad del jardín Lodi, sin duda una de los parques más bonitos de la ciudad, abarrotado de enamorados y tumbas decrépitas.

A la mañana siguiente conocí a Daniel Docoure, un mala-gueño que había decidido autoexiliarse en India, hastiado de la vida en Occidente. Nuestro encuentro fue karmático, en la misma Guest House donde nos alojábamos. El se encontraba allí acompañado de una chica australiana que había conocido haciendo autostop a las faldas del Himalaya. Daniel y yo habíamos recibido el *mándala de los cinco sanadores supremos* y las *tres transformaciones*^[40] de manos del lama Gangchen. De hecho, inclusive antes de que partiera hacia las frías tierras del Tíbet para entregarse de lleno a la meditación, Daniel se puso en contacto conmigo para organizar unas conferencias en el fórum de los almacenes FNAC. Tuvo que ser a diez mil kilóme-

40 Ritos de autocuración del tantra Tíbetano

tros de casa donde nos conociéramos físicamente pues hasta ese día nunca nos habíamos visto.

Después de recuperar mi equipaje, partí en tren hacia Benarés, donde me había citado con la lama barcelonesa Koncha Lha que había organizado un viaje desde España con cerca de treinta de sus alumnas.

Originalmente me iba a encontrar con Koncha Lha en el monasterio Rumket, en Sikkim, para realizar una entrevista a Ngawang Kunga, cabeza de la escuela Sakya, pero la pérdida del avión truncó mis planes. De hecho tampoco nos veríamos en Benarés debido a que el autobús en el que viajaban había sufrido un accidente que la retrasaría casi un día más.

India es así: te encuentras con quien menos esperas entre mil millones de almas y a quien esperas encontrar no aparece.

Me quedaba la duda de si encontraría a Babaji Sibananda, de quien Ramiro me había hablado, aunque el principal motivo de mi viaje a Benarés era localizar a un par de *agorapanthis*, los místicos caníbales. Se les había visto mendigar con su cuenco (hecho con un cráneo humano) en las cercanías de Ramnagar, en la orilla maldita del Ganges. Un chico alemán que viajaba a Benarés para encontrarse con su maestro de sitar, me había dado la dirección de un librero en Jawahar Nagar que te entregaba un mapa con la localización exacta a cambio de unas pocas rupias. Se negaba a llevarte, porque les tenía miedo. Issac les había visto un año antes y les había tomado una foto con el móvil, pero como al Yeti y otros seres extraordinarios que fluctúan en la frontera que divide el cuento de hadas y la cruda realidad, resultaba imposible de distinguir qué era o a quién había fotografiado.

Benarés es fascinante si sabes sobrevivir a su impacto. Cada vez que viajo conozco a gente que dura apenas veinticuatro horas allí. No es de extrañar. Es una de las ciudades más brutales del planeta que he conocido. En las calles de Benares y sus sinuosos *galis*^[41] las riadas ingentes de faquires, mendigos, desempleados, buscavidas, invidentes, turistas espirituales y la más

41 Callejones.

variopinta fauna de devotos, yoguis y renunciantes se mezclan con diosas vivientes, vacas, bueyes de agua, cabras, perros sarnosos, monos y fantasmas en una convivencia que se sumerge en las profundidades y en los vahos del sueño profundo.

Al principio Benarés y sus habitantes te recibe como un turista. Si eres capaz de sobrevivir a ese bombardeo continuo de sensaciones, terminas siendo simplemente un extranjero y entonces la ciudad se vuelve más cálida. Los caza-turistas empiezan a relajarse. Empiezas a asimilar su densidad, toda su mística. Hace falta tres o cuatro días para poder sentarse en un ghat y contemplar en Ganges en toda su magnitud, percibir su inmortalismo.

Encontrar a Babaji fue mucho más fácil de lo que esperaba en tal ambiente. Me condujo a él Rama, el cocinero de la *Family Ghuest House* de Pattleslawar, un hombre que es puro corazón.

Cuando fui a inclinarme hacia él me lo impidió al ver que llevaba un libro de Ramiro entre las manos. Me dijo «*Si eres amigo de Ramiro eres también mi amigo*» y me sentó a su lado. Desde aquel día todas las mañanas me levantaba la *Brahmamurta* para bañarme con él en la Madre Ganga. Es un momento mágico porque aún vacas y hombres duermen en Benarés y solo algunas devotas y sadhus acuden a los Ghats. Coincidió que cuando yo llegué a Benarés se celebraba una fiesta en honor a Shiva y muchos encantadores de serpientes y peregrinos acudieron a la ciudad. Yo me camuflaba entre ellos llevando ofrendas de flores y vestido de naranja para que me dejaran pasar en los templos, algunos de ellos prohibidos a lo son creyentes.

Pasé un par de noches durmiendo con él en la calle. Allí conocí a muchos personajes muy curiosos, entre ellos a Baba, un saddhu muy joven que vivía desnudo cubierto con ceniza de sándalo. Le habían amputado una pierna porque había estado meditando sobre una lengua de hielo y se le gangrenó.

Ramiro: Voy a resumir mi conexión con Baba Shibananda. Al reeditarse mi obra *El Yogui*, el editor buscó en Internet, en un banco de fotografías, una para la portada de dicho relato

espiritual. Eligió la de un saddhu de llamativa mirada y afable sonrisa que yo aprobé. No sabía de quién se trataba. La obra se reeditó y pasaron unos meses cuando recibí una carta de una lectora diciéndome cuál no sería su sorpresa cuando, llevando con ella mi libro *El Yogui* se encontró en Benarés con un sadhu que era el que aparecía en la portada y que se llamaba Baba Sibananda. Le mostró el libro y el saddhu se quedó perplejo sin saber por qué estaba en dicha portada ni quién era yo. Le puso al corriente sobre mis actividades la mujer y le regaló el libro. Al volver a España me puso al corriente de lo sucedido. Meses después, otra lectora, me comenta que paseando por Benarés, encontró a un saddhu llamado Sibananada que, al enterarse que ella es española, le enseñó el libro y le preguntó por mí e incluso le dijo que me escribiera y que un día fuera a verlo.

Así lo hizo la mujer, pero yo he estado ya una veintena de veces en Benarés y lo que menos entra en mis planes es regresar a la misma. Días después, visionando el film *Baraka*, veo que aparece en las aguas del Ganges el *saddhu* y, por si fuera poco, cuando emiten *La ruta de Samarkanda* en televisión vuelvo a verlo en una toma. A ello se une otro amigo mío, Alberto, que ha trabajado años con la Madre Teresa, me dice que otro cooperante, amigo suyo, ha pasado por Benarés y el *saddhu* le ha enseñado mi libro y le ha hablado de mí. Me resisto a volver a esta ciudad caótica y a la par fascinante. Pero dos sucesos tienen lugar: un alumno me trae un cuadro de regalo para el centro de yoga y se trata del rostro de Baba Sibananda; otro alumno encuentra la foto del *saddhu* dentro de una camiseta que se compra, y es que han debido meter fotos del *saddhu*, por insólito que sea, como para llamar la atención, en las camisetas.

Se van dando otras circunstancias afines y al final no me queda más remedio que desplazarme a Benarés. Le encuentro en un cafetín tomando un té y me siento a su lado. Le entrego un libro y me pregunta: «¿Es de Ramiro Calle?». «Yo soy Ramiro», le digo, y nos abrazamos larga y emotivamente. Nace una gran amistad que se mantiene durante años.

Siempre me dice: «*Amigos toda la vida*». Charlamos al anochecer frente al Ganges. Me comenta: «*Yo no sé nada, no comprendo nada. El Absoluto lo sabe. ¡Es todo tan extraño, tan misterioso!*» Y agrega cuando le pregunto qué hacer: «*Mirar, observar sosegadamente, sin preocuparse. ¡Hay tanta variedad! Contempla, haz yoga físico y no te preocupes. El camino más directo hacia la conciencia es la meditación. No temas nada. Ni vida ni muerte, que son lo mismo, pues todos los días morimos al estar dormidos y de lo que no despertamos es la muerte*».

Él nada teme, nada apenas necesita. Ha sido durante años un siddhu errante y desde hace años está radicado en Benarés. Es muy feliz, tiene contento interior. Me dice: «*Venimos a este mundo, nos hacemos la fotografía y nos vamos*». Ríe. Tiene un gran sentido del humor. No tiene nada. Come una vez al día y duerme en un cuartucho que le prestan. Es resistente al frío y al calor. Meditó años en bosques de Assam, pero ahora está muchas horas frente al Ganges. «*Venimos y nos vamos*- insiste, *pero el sentido de la vida es hacer cosas por los demás, cooperar, ayudarles*». Dice que los verdaderos yoguis no se dejan ver en la India y que lo que abundan son los llamados Gurús, con sus *ashrams*, su parafernalia publicitaria, su afán de riqueza y notoriedad. Está en contra de ellos y sus *ashrams*; los considera falsarios y embaucadores. «*El Gurú está dentro de uno*- aseveraba- *La meditación es la gran maestra*».

Ha escrito muchas notas en un cuadernito de hule para mí. Me lo entrega y lo conservo como un gran tesoro, y parte de sus amorosas palabras las he incluido en algunas de mis obras. «*Si no ayudamos a los otros, no somos nada*»- declara. Dentro de unas semanas volveré a hallarme con él volverá a decirme en un entrañable abrazo: «*Amigos para siempre*».

Víctor: Babaji era realmente fascinante. Realmente valía la pena cualquier viaje por conocerle. Entre tanta confusión y ruido Baba ofrecía algo genuino, incluso inocente. Su muerte fue una gran pérdida para ambos.

Después de estar varios días a su lado la verdad es que me

asaltó la duda de si el ser humano se puede realizar en sociedad. Quiero decir que ahí fuera, en esta sociedad de zombies, todo parece hecho para frustrar los sueños de la persona, volverla gris, mediocre, amaestrar al más rebelde o marginar al que da por imposible.

Por otra parte resulta muy fácil ser un renunciante en India o meditar en un retiro. Naturalmente que hace falta ser de una pasta especial, es un paso muy extremo, pero no me atrae tanto ese estilo de vida como integrarse en el día a día, el vivir en esta sociedad sin caer en sus redes, sin convertirse en un miembro del rebaño o incluso salir de este porque parece obvio que la sociedad no busca la felicidad del ser humano, sino su docilidad.

¿Se puede ser renunciante en una sociedad del primer mundo?

R.: Como dijo Ramana Maharshi, a lo que hay que renunciar es a la ignorancia o necedad de la mente y al ego o sentido de posesividad. Se puede ser un gran yogui en sociedad o siendo hombre de familia o muy malo en una cueva o *ashram*.

Hay que evitar los tópicos. Por otro lado la renuncia es extraordinariamente difícil, y cuando la gente dice que es más fácil renunciar que afrontar donde se vive, no sabe lo que se dice. Cada uno debe apostar por su llamada interior, por su motivación y su inspiración. ¿De qué sirve hacerse renunciante si te vuelves un holgazán y te pasas el día consumiendo *bhang*? La renuncia es una actitud mental y una forma de vivir con ética, virtud, corrección, lucidez y compasión.

La sociedad confabula contra el individuo pero, ¿dónde escapar que no haya sociedad? Antes existía el tomar la anacoresis, hacerte anacoreta, e irte a un remoto desierto. Ya no hay nada remoto; todo está cerca y contaminado. Hay que hacer de uno mismo el propio refugio, anclarse en el propio ser, asirse a la propia identidad. Cuando Jesús Fonseca le propuso a Baba Sibananda que viniera a España, él, riendo, exclamó: «¡*Qué chiste!*!».

Era insobornable; era él mismo. No he conocido nadie que fuera tanto él mismo, sin importarle lo que los demás opinaran de él. Hay que tratar de ser uno mismo en la jungla urbana o en los Himalayas. Todo en esta sociedad tiende a centrifugarnos, pero la meditación nos enseña a centripetarnos. Aquí o allá si te acompaña la mente neurótica y el ego uno está perdido, realmente. La mejor asana es una mente estable. La mejor renuncia es la del ego. El mejor yoga es el que nos hace ser nosotros mismos.

En los ojos de mi imaginación veo los traslucidos, ambarinos, hermosos y sonrientes de Babaji. Él siempre decía: «La risa es lo mejor de la vida. A mí me gusta mucho. Le pido a todo el mundo que intente ser feliz con la ayuda de la risa».

No tiene nada material, pero su risa es la más confortadora y contagiosa del mundo. Nada posee, pero lo tiene todo, porque se posee a sí mismo.

V.: Una amiga mía en una ocasión me envió lo siguiente: *«sigo manteniendo viva mi capacidad de asombro ante la maravilla y mi capacidad de indignación ante la infamia y continuo creyendo en la verdad del poeta que me dijo que no tome en serio nada que no me haga reír...»* Parecen palabras de Babaji.

R.: Babaji siempre me acompaña desde que le conocí. Cuando enfermé, todo el tiempo que pasé en el hospital, me acompañó un cuadrito que Luisa dejó frente a mi cama, y donde había tres fotos: la de Babaji, la de Muktananda y la de Ramana Maharshi, esta última aportada por Ignacio Fagalde. El cuadrito estaba frente a mí. O sea que cada vez que habría los ojos me encontraba con el rostro amable de estos mentores. Hoy el cuadrito está en el lugar más visible del salón de mi casa.

En mi último encuentro Babaji me hizo el mejor de los obsequios: me entregó un cuaderno con tapas de hule en el que había ido escribiendo sus impresiones para que yo lo con-

servase. Comparto algunas de sus sabias palabras, muy inspiradoras para la época en la que vivimos, donde aunque siempre estamos hablando de un renacimiento de la consciencia, la mente sigue nublada y el corazón endurecido:

«La vida es como una marea que sube y baja. Permanece tranquilo. No te adormezcas. Despierta. Trabaja con amor. La vida es breve. Mira hacia delante. El día está muy cerca. La muerte es la hermana del sueño. No hay tiempo que perder. El camino verdadero de la vida consiste en amar a los otros, creer en los otros, ser amigo de todos. Respeta a los demás. Lo principal es la paz más el amor. Nadie puede adquirir estas dos cualidades ni con todo el dinero del mundo. Siempre nos gusta arroparnos con buenas prendas, usar perfumes, alardear ante los otros como diciendo: “¿Ves lo que soy?”. *Pero la gente no piensa cuán sucia puede llegar a estar en su interior. Estamos llenos de orgullo, odio, celos. Y no piensan que algún día este cuerpo bien vestido o maquillado se irá a la tumba. Tenemos muy poco tiempo. Pero en este poco tiempo tenemos que hacer algo que merezca la pena. No comprendo por qué la gente está tan orgullosa de sí misma. Venimos y nos vamos. Lo importante es lo que hayamos hecho de positivo por los otros. Este mundo es un enorme escenario: somos los actores y estamos representando nuestro papel. Cuando la obra termine, volveremos a nuestro hogar. El alma es el conductor y el cuerpo es el coche. Si no existe el amor y el respeto, la vida es salvaje. Nuestra vida es como una gota de rocío. En el invierno muchas gotas de rocío se forman en la tierra, pero cuando el sol despunta, la gota de rocío se desvanece y así es nuestra vida humana. Nadie sabe cuándo el alma saldrá del cuerpo ni qué pasará después. Este lujoso cuerpo será enterrado o incinerado y se corromperá. Por lo tanto, tenemos que hacer algo por los otros».*

¿Quién hubiera podido pensar que tres años después de entregarme sus reflexiones se le anunciaría a Babaji que yo me estaba muriendo? ¿Y cómo suponer que le sobreviviría y sería yo el testigo de su desaparición?

Yo hubiera podido llevar una vida mucho más desentendida y divertida, más vacua, exenta de tentativas por hallar respuestas y sin la necesidad imperiosa de comprender y encontrar la paz interior. Se baja numerosas veces al infierno, y lo importante es al menos emerger un poco más lúcido y humanizado, siempre tratando de poner los medios para que irrumpa algo de sabiduría. En este itinerario muchas veces fallan las fuerzas y las esperanzas, pero a través de la meditación uno logra liberar energía larvada que nos pueda ayudar y alentar.

Cuando visito Benarés, en las noches tibias me siento en alguna plataforma frente al río y me sumo en una meditación profunda. A veces la meditación es tormentosa, como si quisiera drenar dolorosamente y limpiar; pero otras es como si bajara una nube de quietud inmensa y me envolviera. La meditación se torna una experiencia y también un modo de curtirse y desarrollar los factores de iluminación para poder impregnar con ellos la vida diaria. Y en esa vida diaria uno tiene que ir aprendiendo a discernir más y mejor, a desenvolver una actitud mental de gran ecuanimidad en la que no se produzcan reactividades que potencian los condicionamientos que arrastramos y poder así, en base a un discernimiento muy purificado y a una actitud mental de alerta-calma, cambiar la dinámica del cerebro.

Es indudable que en la historia del yoga ha sido una constante el intento de suspender el pensamiento, toda vez que así eclosiona un tipo especial de energía psíquica liberadora que de otro modo queda encapsulada. Pero, por fortuna, lo que de momento ningún científico puede hacer es radiografiar o hacer una resonancia del grado de madurez de la persona y su nivel de despertar de la consciencia.

Cuando cesa la actividad en Benarés, tras un día de sumo bullicio, uno, frente a la corriente del río más sagrado del mundo, puede sentirse conectado consigo mismo y con el Cosmos. Y en esas noches silentes, a veces implacablemente picado por los mosquitos, mientras escucho los últimos cánticos sagrados, trato de «colapsar» el pensamiento y poder hallar refugio

en su origen, donde hay quietud. Valoro el pensamiento en su justo medio, como herramienta sabiamente utilizada, pero siempre he sabido, desde mi inquietante adolescencia, que el pensamiento en sí mismo no ha solucionado los gravísimos problemas que aquejan a la humanidad. Da pavor comprobar hasta qué punto la humanidad se ha servido de ese pensamiento voraz en lugar de desarrollar un discernimiento claro que nos induzca al noble arte de vivir.

V.: Me pareció desagradable que un turista argentino estuviera fotografiándose con su cadáver y exhibiendo las fotos por Internet, aunque esa fuese la evidencia que tuviéramos para cerciorarnos de su muerte.

Has tenido la fortuna de conocer a los grandes hombres y mujeres del siglo XX que han cincelado la historial espiritual de India en su último cuarto de siglo. Uno de ellos fue Muktananda, gurú del Siddha Yoga, linaje al que, por cierto mi madre perteneció durante muchos años. Uno de sus libros, *El juego de la conciencia*, es una de las grandes autobiografías espirituales más reveladoras, junto a la de Paramahansa Yogananda, casi un clásico. ¿Que nos puedes contar de Gurúmayi, su sucesora y del mismo Muktananda?

R.: Me llevaba muchos años escribiendo con Muktananda y él contestando pacientemente a mis preguntas, cuyas respuestas aparecen en mi obra *Conversaciones con yoguis*.

Un día me escribió para decirme que si yo no iba a verle personalmente, como hacía con otros muchos mentores, no me contestaría más por carta. Así que fui a verle y pasé un día entero en su *ashram*. Me dió el mantra *Om Namahh Shivaya*, para invocar el ser interior, el sadgurú, y contestó a mis preguntas en una entrevista en la que la traductora era una bella joven que llegaría a ser Gurúmayi.

Unos meses después me sacaron de la clase que estaba dando de meditación, para comunicarme que Baba Muktananda había muerto. Y ahí comenzó el lío. Baba nombró como

sucesores a dos hermanos de una familiar que él apreciaba mucho. Era un hombre y una mujer: la mujer era Gurúmayi.

Muchos de los más destacados swamis, algunos muy brillantes, y que yo también entrevisté para mis libros, se fueron indignado, preguntándose si es que acaso era acertado haber nombrado sucesores a dos personas jóvenes sin mérito espiritual, así, de una manera tan autoritaria. Después hubo no pocos conflictos entre los dos hermanos y al final se quedó como gurú de la tradición de Muktananda la que llamarían Gurúmayi, aunque el hermano ha seguido ejerciendo de Gurú.

Así son las cosas, escándalos o desvaríos también se dan en el ámbito del espíritu. Ni los maestros pueden librarse fácilmente de ello. ¿Quién pudiera decir que Krishnamurti tuviera tantos problemas y hasta juicios legales por las reyertas de las distintas ramas de su fundación? El libro que especialmente me gusta de Muktananda es *¿Adónde vas?* También me gusta *El secreto de los Siddhas*. No me emociona de modo especial y desde luego la autobiografía de Yogananda la tomo, como muchas personas, como un relato donde hay mucho más de ficción que de realidad. Parece más una novela que una rigurosa autobiografía.

Me gusta *Susurros a la Madre eterna*, obrita inspiradora y bastante lírica. Siempre he detectado mucha más sabiduría en los monjes del budismo theravada, e incluso entre algunos lamas, que en la mayoría de los gurús hindúes renombrados. Chidananda, al que entrevisté muchas veces, al igual que a Krishnananda y Ritajananda, me causaban muy buena impresión, a diferencia de Vishnudevananda, que me la causaba muy desfavorable. Llegué a tener una muy buena relación con Chidananda, Krishnananda (el del ashram de *la Vida Divina*) y Ritajananda. Eran muy serios en sus exposiciones y eso me gustaba.

Los gurús hindúes, y esto también lo sabes, se llevan la palma de egocéntricos, artificiales y a veces bastante mentecatos, que no quiere decir que no pueda haber alguno que sea diferente. Los monjes theravada son por lo general mucho más sencillos y humildes, y muchos lamas que he conocido tam-

bién. No hay falsa solemnidad y artificio, engreimiento y arrogancia. Hubo cosas que me impresionaron de Muktananda: su enorme naturalidad, como si estuviera convencido de que era incontestable y se la podía permitir; el amor inmenso que despertaba en los animales de todo tipo, y su hermosa sonrisa, que destellaba en ese rostro de rasgos marcados, a veces un poco adustos. Me trató con enorme cariño y deferencia y al acabar la entrevista, me dijo: «*Eres una buena persona*». Era un experto en shaivismo de Cachemira y había conocido infinidad de saddhus y, de acuerdo a sus declaraciones, liberados-vivientes o jivanmuktas. Le gustaba extenderse sobre *la perla azul*, que cuando uno avanza en el camino puede captar, así como sentir a *la persona azul*, el Sí-mismo. Valoraba el hatha-yoga y la meditación, pero sobrevaloraba el papel del gurú... lo que es muy hindú.

V.: Es un patrón muy común el amor incondicional hacia el gurú. La biografía de Muktananda es un canto exacerbado hacia su maestro, y lo hace desde su mismo maestro corazón. La misma devoción he podido comprobar en Vishnudevánanda, por ejemplo, y en innumerables casos, tanto afamados como anónimos... He leído textos muy antiguos sobre primeros yoguis como Naropa o Tilopa, los primeros introductores del budismo del diamante en el Tíbet que cuentan cómo maltrataban a sus seguidores para ponerles a prueba a límites insospechados: les obligaban a servirles de puente en charcas de barro, casarse con una discípula a su elección para luego obligarles a compartirla o incluso alimentarse de sus sobras antes de aceptarles como discípulos...

Quizá lo que la evolución de la moral ha derivado en derechos humanos y de dignidad ha malformado prácticas aceleradas de destrucción del ego. Gurdieff, el último gran alquimista del siglo XX, enseñó prácticas que ponían a prueba a sus seguidores hasta límites casi insospechados...

R.: El papel del gurú es muy delicado, como hemos visto y como tanto insisto. Es como el del terapeuta. Hay gurús equilibrados y honestos, y otros desequilibrados y deshonestos. Pues igual que entre los psicoterapeutas. Si tú lees la vida, extravagancia, desvaríos y desequilibrios de Perls, lo que menos te apetecería es someterte a una terapia gestáltica. Todo depende del terapeuta y su grado de madurez y honradez; lo mismo con los gurús.

El gurú tiene una gran responsabilidad o debería tenerla. En la India toda persona que enseña es un gurú, sea lo que fuere, y hay un respeto ancestral al maestro. El problema es que tanto se ha ensalzado la postura del gurú que al final se ha creado una ancestral superstición con respecto al mismo y uno puede estar rindiendo pleitesía a un verdadero mentecato que se dice gurú. También en base a que hay que desmontar el ego del discípulo, hay gurús que cometen todo tipo de abusos y en base a su mayestática posición se dedican a explotar, esquilmar, vejar y abusar del discípulo.

Recomiendo que se lea «*El gurú tramposo*» de Allan Wats. Lo peor de muchos de los gurús o mentores espirituales es que predicán justo lo que no hacen. Una vez un discípulo se sentó en el sillón de Vishnudevananda, por poner un ejemplo muy gráfico, y no sabes cómo se pusieron todos, incluido el mismo maestro. Mucho predicar desapego y luego te apegas a un sillón o a la imagen de lo que representa un sillón-trono. ¿Por qué muchas personas, ciegamente, se lanzan en pos del gurú y lo idolatran? Pues porque no confían en sus potenciales internos, en el gurú interior, y están en un estado de considerable inmadurez emocional y minoría de edad afectiva. Hay que asirse a uno mismo, y no al gurú.

El gurú te ofrece las enseñanzas y métodos para que tú los utilices. En último término el gurú puede convertirse en un gran obstáculo, como el paciente que se hace mórbidamente adicto y dependiente del terapeuta. Uno tiene que crecer. Si el maestro es sabio y ecuánime y convive el tiempo suficiente para conocer a fondo a su discípulo, aplica muchas veces técnicas

de «ruptura» o desestructuración del ego para ir más allá del ego. Somete al discípulo a las pruebas que necesita. Pero para ponerse en manos en tal sentido de un gurú, tiene que ser un verdadero gurú, y sobre todo honesto, de los que enseñan para ellos seguir evolucionando. ¿El gurú hace al discípulo o el discípulo al gurú? Difícil es encontrar genuinos discípulos, como difícil genuinos gurús. Yo correría a besar los pies de un Buda, un Lao-Tsé, un Jesús o un Mahavira, pero no voy a rendir pleitesía a cualquier catacaldos que se arroga el título de Gurú y está arropado por todo un bochornoso marketing.

Gurdjieff era un alquimista interior y mucho más. Él no hizo otra cosa que tomar todas las enseñanzas de Oriente, sincretizarlas y brindarlas. De nuevo el problema no está en Gurdjieff, sino en los grupúsculos de mentalidad sectaria que muestran enseñanzas de Gurdjieff. Siempre el mismo problema: «*lo mío es lo mejor, lo único, lo que vale*».

V.: Muchos gurús han sufrido atentados por parte de algunos discípulos: Sai Baba, sin ir más lejos, quién salvó su vida por la intervención de la policía cuando le habían arrinconado en su dormitorio.

En el cadáver de Bhaktivedanta Swami Prabhupada, quién teóricamente falleció de una diabetes nunca tratada, encontraron restos de cianuro de los que no pudieron comprobar que fueran causantes directa de la muerte debido a los estrictos plazos de tiempo para la incineración de los cadáveres...

R.: Y muchos padres y terapeutas y profesores han sido agredidos por sus hijos, pacientes o discípulos, y muchos actores y cantantes. Es que el «*instinto de muerte*» permanece en muchas personas a flor de piel y, enfermizamente, se rebelan contra la autoridad no de una manera pacífica, madura y equilibrada, sino sacando sus energía más destructivas y autodestructivas.

V.: En el budismo aprendí que el *Nirvana* es un estado de la mente y que *Samsara*, el mundo condicionado (el que inter-

pretamos como real) y *Nirvana* el mundo incondicionado (*el real mundo real*) se encuentra en todas partes. No son planos ni dimensiones, sino más bien *estados* del individuo. El Nirvana supone la supresión de todas las concepciones erróneas de nuestra imaginación. La eliminación completa de la ignorancia disuelve el Samsara y revela el Nirvana. De hecho, el Samsara nunca ha existido, es producto de nuestra imaginación, resultado de la ignorancia que impulsa la existencia, una perspectiva equivocada. Por tanto, el Nirvana no es un lugar, el puro vacío o la disolución existencial sino un estado de aniquilación de todas las cualidades imaginarias de la realidad que atribuimos con nuestros pensamientos.

Pero ¿cómo es la vida de un liberado viviente? Tú has conocido a algunos de ellos, como Kalu Rimonché, al que consideraban un Buda Viviente.

R.: Se dice que el liberado viviente está sin estar y es de todos y de nadie en concreto. Ha resuelto sus *Samskaras*, se ha liberado de las raíces de la ofuscación, la avaricia y el odio, y por tanto el miedo. No tiene apego ni por la vida ni por la muerte. Hace sin hacer, o sea, no implica su ego o personalismo en la acción. La liberación es una dimensión especial de consciencia. El ego se vuelve funcional y se descubre como simplemente provisional. Pierde su poder, su consistencia. Pero el liberado-viviente sigue con sus necesidades vitales y desde luego no es un superman, no puede caminar por las aguas o levitar.

Hay una historia muy interesante. Una persona se ilumina y la gente le pregunta: «¿Te has iluminado». Lo confirma. Y le preguntan: «¿Y qué sientes?». Él responde: «Pues me siento un desgraciado, como antes».

Esto desmitifica todas las tonterías que se han dicho sobre los iluminados. También les duelen las muelas o tienen diarrea, pero su actitud es por completo distinta a la de la persona común. No se apropian del dolor, pero “duele”. Se salen del Samsara, pero mientras están en su cuerpo-mente, sienten, aunque su sentir es muy distinto. Hay un cambio completo en

la forma de ser, serse, sentir y sentirse, vivir y vivirse. No hay ansiedad. No hay compulsión ni urgencia. Hay infinita paz, comprensión, aceptación y sabiduría.

V.: Hablemos de la iluminación-liberación. El budismo theravada y el zen establece distintos gradientes en la escala evolutiva espiritual del practicante, desde el *Arhat* al *Buda* (Budismo Theravada); de *Arakan* a *Hotoke* (zen); del *vira* al *deva* (Tantra)... Todos indican cómo el practicante va mejorando y perfeccionándose, adquiriendo gradientes de beatitud. Inclusive se habla de estados previos como es el *asampragnata* o el *laya*.

Pero teóricamente existen dos tipos de iluminación: una incontrolada e impermanente, como era el caso de Teresa de Jesús, Juana de Orleans o Hildegard Von Bigen y otra sostenible e indefinida temporalmente, como el de Siddartha. ¿Cómo se explicarían estos fenómenos? ¿Podríamos hablar de despertares súbitos de la serpiente? Y si así fuera... si el ascenso de la Kundalini es irreversible ¿Por qué este gran número de místicos, arrebatados, ninfómanas del espíritu, *hoogans*, poseídas por el Chango macho y visionarios no conseguían retener el estado de gracia, el cuerpo de gloria?

R.: Las escuelas de sabiduría hablan de distintos grados de autorrealización y de formas diversas de cómo se presentan los «*golpes de luz*» en el avance espiritual. No hay que perderse en un amasijo de opiniones ni entrar en irrelevantes polémicas.

También hay diferentes grados de Samadhi, como el *Samadhi con semilla* y uno más definitivo que es el *sin semilla*. Y lo mismo sucede con el *Satori*: más fugaces y menos intensos y otras realmente transformativos.

El mismo Buda por su parte habla de budas que surgen de modo natural. He leído muy a fondo a Teresa de Jesús y su mapa espiritual e itinerario hacia el *Castillo Interior*. También se lo trabajó lo suyo.

El *sahaja-yoga* o yoga natural solo surge después de un *sad-*

hana consistente. Por el esfuerzo al sin esfuerzo. Hay personas más talentosas que otras también en la senda espiritual.

Mi buen amigo el venerable Piyadassi Thera decía: «*Unos corriendo, otros caminando y otros arrastrándose, pero al final todos nos encontraremos en la meta*». Hay que evitar engancharse a los estados que en nada transforman, solo son una sensación grata; también lo es darse un masaje o un baño caliente.

V.: ¿Sería lo que lo japoneses llaman *Kensho*, un primer despertar, un Samadhi poco profundo? Llama la atención el delirio, desamparo e incluso terror en el que vivían los místicos en el Samadhi fuera de ese estado. La poesía de Teresa es de una pasión y desaliento desbordante ¿Cómo se puede separar el sabor de la fruta de la misma fruta?

R.: Todo místico ha pasado por noches oscuras del alma. El viaje a través del farragoso subconsciente, donde hay tanto fango, no es nada fácil. Los hay que han perdido la razón. El secreto está en poderse acercar a la naturaleza real o autonacida, a lo más hondo, al núcleo del núcleo que dicen los sufíes.

Este viaje hacia los adentros se las trae, no es juego de niños ni es para los holgazanes o débiles. Para alcanzar la Presencia, se requiere un esfuerzo denodado y una motivación intensa.

La Nueva Era está plagada de «mentores» que engañan diciendo que todo es fácil, que embaucan a los otros asegurándolos que todo viene sin esfuerzo. ¡Son los acólitos del diablo tales mentores! ¡Verdaderos traidores del Dharma! Y no hay nada peor. Tú has conocido muchos, qué te voy a decir.

Lo importante es comerse la fruta del conocimiento. Si te echan del Edén en el que estabas dormido, aletargado, robotizado, mejor. A ver si de una vez uno despierta. El amante, aun si es del Divino, sufre hasta fundirse con el Amado. También sufre por la amada el enamorado, como era el caso de los trovadores, afrontando toda suerte de riesgos por una mirada.

Ramakrishna estuvo a punto de suicidarse porque la Amada no se presentaba. Solo cuando todo apego cesa, surge la autén-

tica paz interior. Como decía San Juan de la Cruz: «*Como en la casa de la nada no hay deseos, nunca el alma está penada*».

La Nada es el Todo y el Todo la Nada. En mi obra *El Faquir* hago referencia al Vacío Primordial. Volviendo a Ramakrishna se quedaba en samadhi hasta tres días. Y hay santos que estaban horas en profundo arrobamiento. *Kensho* nos da un destello de la naturaleza autonacida, de lo que somos más allá de lo adquirido. Hay que indagar en lo propio y no dejarse confundir por lo ajeno en uno. Buscamos, como enfatizo en mi autobiografía espiritual, porque no podemos hacer otra cosa. El mecanismo se pone en marcha y ya no hay nada que hacer que no sea ser un sabueso rastreando la última realidad.

Como dijo un califa de Córdoba a propósito de su amante: «*Es que si tuviera poder para no amarla, dejaría de hacerlo, pero a tanto no llega mi poder...*» Pues cuando la Búsqueda te toma no puedes hacer otra cosa que buscar y buscar, aunque muchas veces uno se salga de la vía y se duerma en los laureles... pero luego se despierta de nuevo el impulso y otra vez a buscar.

Sientes que no estás completo y quieres completarte, como el gusano que aspira a ser mariposa.



CAPÍTULO 6

LA PAZ ES EL CAMINO

Esta página la estoy escribiendo el quince de diciembre de dos mil doce, año que muchos milenaristas han pronosticado como el fin del mundo siguiendo la línea de razonamiento de uno de los calendarios mayas (elaboraron diecisiete), en concreto el Tzolk'in o Cholq'ij, basado en el ciclo de las Pléyades y que no contiene fechas más allá del día veintiuno del mismo año.

Yo he vivido varios pronósticos similares: 1984, augurado involuntariamente por el escritor George Orwell en su novela homónima. 986, el paso del cometa Halley, que traería en su larga cabellera de hielo y roca un gran cúmulo de desgracias y epidemias. 1999, último año del siglo XX en el cual un meteorito produciría un invierno nuclear por su impacto en la tierra y el año 2000, inmediatamente al siguiente, donde el error del milenio o Y2K, un bug de software causado por la costumbre que habían adoptado los programadores de omitir la centuria en el año para el almacenamiento de fechas (generalmente para economizar memoria), asumiendo que el software sólo funcionaría durante los años cuyos nombres comenzaran con diecinueve, iba a provocar un caos bursátil paralelamente a la caída de toda fuente de energía que estuviera automatizada.

Había quedado ayer con Aurelio Álvarez, director de la revista holística *Tú mismo*, en Valencia, con la intención de perfilar el primer congreso mediterráneo de yoga. Junto con

Ramiro he participado en varios eventos organizados por Aurelio, un hombre afable y gran trabajador de la conciencia que ese mismo día celebraba su aniversario de bodas. Mientras terminábamos una paella decidimos darnos una tregua y no hablar de trabajo, pues siempre que nos hemos encontrado ha sido por motivos laborales. Así que me contó brevemente cómo había llegado a Valencia desde Argentina, intercambiamos opiniones sobre el yoga y el mundo alternativo y nos reímos con algunas anécdotas como el sobrenombre con el que me conocen en algunas escuelas de la ciudad, *el yogui carnívoro*, pues durante una conferencia no oculté mi dieta y un grupo de asistentes se sintió muy ofendido.

A esa misma hora, un veinteañero, Adam Lanza, un chico normal, aficionado a los videojuegos y con su perfil en la red social Facebook, se dirigió al colegio en el que trabajaba su madre y comenzó a disparar con el fusil reglamentario del ejército estadounidense, el M16. Se fue hacia las aulas de primaria y como la primera clase estaba cerrada, pasó de largo. Adam entró en la clase de una profesora sustituta, Lauren Rousseau, donde asesinó a la propia Rousseau, una profesora de educación especial que estaba en el aula y los catorce pequeños alumnos. Había catorce abrigos colgados allí y catorce cuerpos. Los mató a todos. A continuación llegó a la clase de una profesora, Victoria Soto, que había escondido a sus niños en el armario del aula y se le enfrentó abiertamente. El joven Adam mató a seis niños, a Victoria y a otra profesora que en ese momento estaba allí. Al oír la sirena de la policía, se suicidó. Llevaba encima treinta cargadores de balas. Los niños contaban entre seis y diez años.

Si hay un fin del mundo es éste.

Estamos viviendo en la era más importante de las profecías, entrando en la era de Acuario. Todas las profecías del mundo, todas las tradiciones, están convergiendo ahora. Muchas almas poderosas han reencarnado en esta era, con todo su poder. Pero esto es verdad para la polaridad existente entre la luz y la oscuridad. Hay personas como Adam Lanza, un chico normal

con una vida normal, y como Victoria Soto, una mujer normal con una vida normal. Uno, por motivos que desconoceremos decidió acabar con el mayor número de vidas que pudiera antes de acabar con la suya propia. Y eligió a los más indefensos, a los más jóvenes, a quienes no tenían culpa de ningún tipo. Victoria decidió entregar su vida para protegerlos.

Entre las muchas características que han afamado a la India, es sin duda la no violencia que empleó Mohandas Gandhi para obtener la independencia de Gran Bretaña una de las más relevantes, convirtiéndose en su representante más notorio. Hasta ese momento, históricamente se había mantenido la idea de que la violencia era el método más eficaz para dirimir cualquier conflicto.

Pero Gandhi se basaba en tres cosas: la confianza absoluta en Dios y en el ser humano; la insensatez de la misma violencia y la fuerza de la unión de los pacíficos. De las tres cosas era muy consciente, y entre sus muchas citas, durante una entrevista dijo: «*Dicen que soy héroe. Pero yo soy débil, tímido, casi insignificante... Si siendo como soy hice lo que hice, imagínense lo que pueden hacer todos ustedes juntos*».

Gandhi convirtió uno de los preceptos básicos del yoga, *ahimsa* (la no violencia) en una herramienta política que demostraba que no era una utopía y que la única manera de acabar con la violencia era a través de su reverso, la no violencia. Gandhi había sido testigo de que durante la Segunda Guerra Mundial habían muerto sesenta y dos millones de personas pero que, lejos de pacificarse el mundo, se habían generado nuevos conflictos. Siendo un gran observador, su conclusión era que la violencia solo generaba violencia, y lo resumía de este modo: «*Un puño cerrado no puede dar un apretón de manos*».

Como muchos otros términos como *Dhyana* (meditación), no-violencia no llega a revelar la totalidad del significado de *Ahimsa* pues no implica tan solo la acción pasiva ante la agresión o la represión de una conducta violenta, sino que llega al mismo deseo y al pensamiento. Algunos autores han tratado de traducirla de forma no literal, asemejándola con lo que en

castellano sería *inocencia*, dado que toda aptitud del practicante de yoga, del jaimista, budista y del vaisnava, debería ser absolutamente inocua con su medio y con sus semejantes, y esta aptitud tendría que estar impresa a fuego en su corazón y su mente.

Para el Jainismo, *Ahimsa* incluye no solo renunciar a la violencia sino alejarse de cualquier daño psíquico, moral o verbal y una búsqueda activa de la autorrealización. *Ahimsa* no es una aptitud, es un camino. Mahavira, Buda, Kalano fueron los exponentes de este modelo de vida que busca la limpieza absoluta del karma, y con ello la liberación del ciclo de reencarnaciones.

Ahimsa sin la empatía, la compasión hacia el sufrimiento de los seres vivientes, no tiene valor absoluto, pues se trataría de una contención, muy positiva sin duda por cuanto tiene de manifestación de valores pero no como vía espiritual.

Ahimsa se encuentra tan interiorizado en algunos sectores de la población que hay ciudades enteras como Risikesh o Haridwar donde toda la alimentación es vegana. Particularmente, el único acto de violencia que yo he visto en India fue a un cocinero que, aburrido mientras cocinaba samoshas, arrojaba avispa al fuego con ayuda de unas tenazas. Ese mismo día, en una *chai corner* un pastelero al ver sobre su pirámide de *laddu* a una familia de ratones, los recogía con mucho cuidado y los dejaba en el suelo, repitiéndolo continuamente, porque los animalitos insistían en volver una y otra vez.

Ramkisham Yadar, *Baba Ramdev Ji Maharaj*, en 2011 pidió la horca para los funcionarios públicos deshonestos ante un desfalco de cuarenta mil millones de euros en la concesión de licencias de telefonía móvil. Para convencer al Gobierno llegó a reunir a diez mil de sus seguidores en Haridwar amenazando con armarles, y después comenzó en Nueva Delhi una huelga de hambre para que se promulgaran leyes contra la corrupción.

¿Sigue siendo la no violencia una medida política válida? La desesperación e injusticias ya insostenibles están llevando a que en la misma India se dude de sus más sagrados preceptos.

Ramiro: Nadie como los jainas han seguido el principio del *Ahimsa*. A lo largo de la historia de la India ha habido infinidad de demostraciones de una violencia extrema, luego tiene mucho de mito que el indio no es violento; puede llegar a serlo, y mucho.

Para Gandhi el *Ahimsa* era el dios supremo, la verdad más alta. Cultivando la desobediencia civil y la resistencia pasiva consiguió lo que era inimaginable: doblegar al imperio más poderoso del mundo en esos momentos y conseguir que la llamada «*Joya de la Corona*» caminase hacia la independencia total. Pero bien sabido es el coste que se pagó por la partición de India y Pakistán y la de masacres que se produjeron. Y no pasemos por alto que las dos grandes epopeyas de la India, el *Mahabharata* y el *Ramayana*, son épicas.

En la India, sin embargo, y he viajado a ella un centenar de veces, he visto relativamente poca violencia, y eso que me he visto inmerso en grandes huelgas y manifestaciones y a veces temeroso por la compañera que iba conmigo. Pero hay tipos de violencia muy soterrados, pero que son focos de violencia muy intensos, y no digamos nada cuando se enzarzan otra vez los hindúes y musulmanes, o lo que pasó con los sikhs. ¡Hay tantos mitos sobre la India! Ya sabes aquello de que en la India todo es sagrado menos las viudas y los perros; a unas y a otros se les trata fatal.

Sí, la no-violencia es una medida política válida, pero asociada a, como he señalado hizo Gandhi, la resistencia pasiva, la desobediencia civil y la oposición contundente a la corrupción y la injusticia. La corrupción en la India es escalofriante. Pero en la India uno puede permitirse correr riesgos que en otros países, como en algunos de Hispanoamérica, conllevarían ser hombre muerto a la primera de cambio. El viajero se siente por lo general seguro, aunque las cosas están cambiando.

La mitología hindú tiene escenas de gran violencia. La violencia está en la mente, forma parte de lo que los primeros psicoanalistas denominaban «*instinto de muerte*», de esas fuerzas necrófilas —diría Fromm— que subyacen en el ser humano.

Sin embargo, claro que sí, uno de los básicos preceptos del yoga es la no-violencia; pero la no-violencia debe comenzar en la mente y trasladarse a las palabras y los actos.

Víctor: La *Bhagavad-Gita* cuenta el dilema moral en el que se halla el guerrero Arjuna que, estando en el campo de batalla y teniendo la justicia de su lado, prefiere morir a matar a sus primos, a los que, pese a ser injustos, ama. Además tampoco soporta la idea de conducir al campo de batalla a sus guerreros, forzados a combatir en un bando por una disputa territorial concerniente a intereses personales. Sin embargo, el mismo Dios le recuerda el deber del guerrero, que es combatir y matar por encima de cualquier otra consideración moral. ¿Cómo debe expresarse, entonces, el *ahimsa* para el deber de un guerrero?

R.: De acuerdo a su *Dharma*, su deber, el deber del guerrero es guerrear. Pero el dios Krishna le ofrece a Arjuna una “clave”, si así puede decirse, y es que no albergue en su mente ningún tipo de odio, saña, afán de venganza. En este caso que ejecute su karma, pero sin añadir *karma mental*.

Pero la verdadera *Ahimsa* es en pensamiento, palabras y actos, por supuesto actos. Se puede aparentemente no ser violento y serlo mucho en pensamientos y en palabras, utilizando expresiones despectivas, mordaces o afines. La no-violencia real es una actitud, un respeto profundo a toda criatura sintiente, a toda. Nadie ha amado tanto a toda forma de vida como Buda, nadie la ha respetado tanto. Ya que uno está en el samsara y mientras lo está, que toda forma de vida sea sagrada y respetada. Aquella hermosa y antigua instrucción de «*al herirte, me hiero*». Todo sería diferente si tuviéramos plena y lúcida consciencia de que todos formamos parte de una gran familia de seres vivientes.

Mientras en la mente haya violencia, habrá guerras. Las guerras nacen en la mente. Cuando nos referimos a los seres humanos nos engañamos creyendo que lo son. Somos *homoani-*

males, con lo peor, muchas veces, de los animales y lo peor, que es mucho más, de los *homoanimales*, alentados en sus tendencias nocivas y destructivas por el pensamiento. Si hay un ego exacerbado jamás puede haber *Ahimsa*; el ego es acaparador, posesivo, opresivo, voraz, manipulador, y todo eso son formas también de violencia. Hay que cambiar la mente y todas sus actitudes. Erradicar las tendencias subyacentes perniciosas y estimular las sanas, constructivas y cooperantes. Eso no se consigue solo queriéndolo, sino trabajándolo. Y darnos cuenta de que todos los seres vivos queremos dicha y a ninguno le gusta el sufrimiento. En tal caso, procuremos felicidad y evitemos dañar. Todos los días lo primero que hago es mirar a mi entrañable gato Emile y acariciarle, pues duerme en mi cama noche tras noche. ¡Le veo tan puro, aunque siga los instintos del grupo! No juzga, no recrimina, no acarrea en la mente el rencor ni el afán de venganza; siempre está atento y relajado, de buen carácter. Es uno de mis maestros.

Un maestro pacífico, a diferencia de esos gurús que tratan de imponer su ego (violencia) y son arrogantes (violencia) y se muestran inaccesibles (violencia) y son sectarios (violencia) y se creen en posesión de la verdad (violencia).

V.: Para el hinduismo, *Ahimsa* está reflejado en el valor y mensaje espiritual del sacrificio que supone la aceptación de las castas y que prepara al ser humano para la abnegación y el abandono a leyes superiores, como el Karma. Éste encuentra un punto de unión con la regla natural cósmica, el *Dharma*.

Luego está la idea de esa cosmología cíclica del sacrificio del mundo, generado y regenerado continuamente que permite un tránsito del Uno al Todo. La recomposición de la totalidad solo puede tener lugar a través del sacrificio del ego.

R.: Las castas quizá, cuando eran llevadas de otra forma y estaban solo conectadas con los oficios y gremios, tuvieron alguna razón de ser. Son vergonzantes y aberrantes y una extrema forma de violencia.

Ningún maestro que yo haya entrevistado, si era tal, estaba a favor de las castas, sino todo lo contrario. Esa idea de que uno está en una casta o en otra y su vida es más o menos afortunada debido a karmas previos, es igualmente aberrante y una forma de violencia. Y la resignación fatalista es el producto de mentes lerdas.

El ego incontrolado, en cualquiera de sus formas, es violencia. ¿No es violencia el querer acaparar más y más, el menospreciar, explotar y denigrar a los otros, el someter y embaucar?

Yo siempre digo una cosa al respecto: que este planeta es el manicomio de los otros planetas. El ser humano, en su mayoría, lo que tiene en la mente es ofuscación, avidez y odio. Mientras que no seamos capaces de transformar esas tres espinas, quitárnoslas, no va a tener remedio la humanidad. Si un reformador no reforma antes su mente, si un revolucionario no revoluciona antes su mente, dónde vamos a llegar. Entonces es imprescindible, lo que urge es el cambio de la mente humana; si no pasarán cientos de miles de años y seguiremos igual. Tenemos muchos ejemplos de violencia que no aparenta serlo, como es el calentamiento global. El ser humano se está convirtiendo en un depredador, el holocausto que hay de animales, eso es terrible, y así sucesivamente. Estamos transgrediendo todas las leyes del curso natural de la naturaleza.

Si levantara la cabeza el hombre de a pie de hace trescientos mil años se volvía a morir al ver que no hemos avanzado nada interiormente; mucha tecnología pero ningún avance interior. Cuando haya una verdadera revolución interna, surgirá una positiva revolución externa.

El yoga es la verdadera revolución porque nos enseña a parar, es el arte de parar, de detenernos, de pausarnos. Nos enseña a volver a nuestro centro, porque estamos desquiciados y descentrados, y nos enseña a ser nosotros mismos. Y la mejor contribución que podemos hacer a esta sociedad es tener un ánimo sereno, una mente contenta, estar satisfechos con nosotros mismos, y tratar sobre todo de ser cooperantes, y no como la mayoría de las personas, que son destructivas.

Sadhana es el secreto del yoga. O sea, la práctica asidua de las técnicas y métodos del yoga. La práctica es la que transforma, pues el saber libresco y el mero conocimiento no son transformativos. Vivimos una consciencia crepuscular, sonámbula, y si no hacemos nada por elevar el nivel de consciencia, así moriremos, inconscientes.

V.: Para el universo budista, gran parte de los preceptos de su normativa provienen de *Ahimsa*. En lugar de ser una entropía negativa (no causar daño) es más bien un estado de actividad del cual se deriva la falta de necesidad de acaparar más bienes de los necesarios (lo que suscita la envidia o el orgullo) o el mantener un correcto uso de la palabra al defender teorías ajenas de las que no se tiene una constancia directa, *cotillear* generando rencor o sembrando dudas o exhibiendo prejuicios sin una base firme, haciendo de la palabra un instrumento perverso. Sin ser una expresión de la violencia física, sin embargo son parte de ésta.

R.: Solo diré que el Noble Sendero Óctuple, se mire por donde se mire, es perfecto, y aplicable tanto a personas creyentes como agnósticas. Y también agregaré que el *Dhammapada* es el texto más revelador de genuina ética.

V.: La práctica del yoga promueve una alimentación conscientemente vegetariana en función de *Ahimsa*. El sabio Patãñjali lo incluía en uno de sus escalones, aunque no mencionaba directamente el tema de la nutrición. A primera vista el vegetarianismo implica una conducta ética hacia los demás seres vivos al respetar su vida.

Si la ética es una reflexión sobre la conducta en una búsqueda de razones que la justifiquen, debemos poner en cuestión si es necesario matar a los animales para utilizarlos como alimento.

Todos los seres vivos, exceptuando aquellos que carecen de sistema nervioso o lo tienen muy rudimentario, experimentan

dolor. Nuestra brutal forma de sacrificio, además, les conduce a la desesperación en los mataderos, donde viven hacinados, apegándose descorazonadamente a la vida como lo haría cualquier ser humano.

Gran parte de la producción agrícola se destina al forraje, prácticamente un 80% de la tierra cultivable es alimento para los animales que luego irán al matadero. Si se destinara dicha producción para alimentos de cultivo, se podría alimentar a muchas más personas de las que puede alimentar la carne, aunque no paliaría el hambre en el mundo.

Pero la industria de la alimentación vegetariana tampoco implica *Ahimsa*, debido a que su misma lógica de rentabilizar al máximo sus beneficios está llevando a la deforestación del Amazonas con el objetivo de cultivar soja, sustituto vegetariano de la leche de vaca y cabra. Las consecuencias ecológicas de este tipo de cultivo son nefastas para algunos animales que pierden su hábitat, así como para el medio ambiente.

R.: Lo que se hace con los animales me hace avergonzarme como ser humano. Penando en lo que se hace con ellos y contra ellos, es difícil ser feliz en este planeta donde corren por doquier ríos y ríos de sangre y de lágrimas. El *homoanimal*, en tanto no evoluciona y se convierte en un verdadero ser humano, es un implacable enfermo por lo general, con notables excepciones.

No es más sana una lechuga que un trozo de carne de buey, tal vez, no entro en ello, pero matar a un buey es más infinitamente atroz que coger una lechuga. No me gustaría que me matasen para comerme ni a mis hermanos, amigos o hijos si los tuviere. Yo no sigo ni me interesa un vegetarianismo por salud, sino un vegetarianismo ético.

¿Qué puedo decirte de los que matan por placer y diversión? En cuanto se que una persona es cazadora, y no soy nada intolerante en mi vida, me pongo a la defensiva; ya sé que esa persona, lo siento, nunca podrá ser mi amiga ni yo la suya. Del mismo modo que nunca estrecharía, como en dicho en tantos

programas, las manos de Aznar, Bush y Blair, porque no me gusta mancharme de sangre. No sé cómo esas tres personas, por ejemplo, pueden vivir con su conciencia y dormir tranquilamente y no padecer todo tipo de enfermedades psicosomáticas pensando en lo que provocaron y los miles y miles de personas sepultadas bajo las tierras del desierto.

Urge cambiar la mente, es lo que urge. Un día nos daremos cuenta, si vamos despertando un poco, de lo mucho que aporta el yoga en este sentido; claro que el yoga en conjunto y el yoga verdadero, y no dar brincos como un mono loco en un lugar a cuarenta grados de temperatura, desoyendo las leyes del verdadero yoga.

Hay que seguir un vegetarianismo inteligente, que ser vegetariano no es solamente tomarse una lechuga o una pizza vegetariana. El vegetarianismo es saber elegir los alimentos, saber cocinarlos, tener una gama muy diferente de alimentos, e incluso si los alimentos en sí mismos no logran suplir todos los aportes que necesitamos, pues se pueden también tomar otra serie de aportes que nos ayuden, que sean multivitamínicos o lo que sea. Pero hay que llevar bien el vegetarianismo para no enfermarse, para no mermar. Yo soy ovo lácteo vegetariano, o sea huevos, queso y vegetales.

El vegetarianismo tuvo un momento de auge en los años 90. Pero el problema es que la gente no entiende bien el vegetarianismo, muchos lo comienzan y luego lo abandonan porque no saben alimentarse bien, vegetarianamente hablando. Ahora que la alimentación es muy importante, porque este cuerpo es de alimento y una de las cinco fuentes clave de energía del ser humano es la alimentación, pero insisto, si uno va a ser vegetariano tiene que hacer una dieta vegetariana lo más rica posible.

La industria de la carne es la mayor generadora de gases de efecto invernadero pero ni los medios ni los gobiernos hablan de esto porque vivimos en una sociedad-estercolero en la que solo prima una cosa, la codicia. El sino más grave de esta sociedad es la codicia. Ni las empresas farmacéuticas, ni los bancos,

ni las compañías aéreas, es que la gente no tiene sensibilidad, la sensibilidad se ha perdido. Como todo está siempre en base a la obtención de dinero y riqueza, pues los sentimientos humanos cada vez cuentan menos, y entonces efectivamente todo lo que se hace es mal guiado por esa codicia, va en el sentido de desatender las verdaderas necesidades del ser humano, para atender las necesidades de todas estas empresas.

V.: Algunos pueblos no tienen la opción del vegetarianismo ético como los lapones, tibetanos o esquimales, cuya dieta es forzosamente proteínica animal debido al hábitat en el que crecen.

El mismo Buda murió de una indigestión de carne de cerdo. El mismo Dalai Lama, por motivos de salud, no es vegetariano. Hitler y Mussolini lo fueron, el primero por un trauma y el segundo tras leer a Plutarco: *«Nada nos conmueve de los pobres animales, ni su bello colorido, ni la dulzura de su canto, ni la sutileza de su inteligencia, ni la limpieza de su vida, ni la vivacidad de los sentidos y el entendimiento... por un poco de carne, les privamos del sol y del curso de la vida a la que la naturaleza les ha destinado»*.

El amor del cristianismo también se pone en duda desde el momento en el que presupone que el ser humano, siendo la obra maestra de la creación, es dueña de los recursos de la tierra, a la que puede explotar para su antojo. Milan Kundera decía, irónicamente, que esta visión se debía a que la Biblia la había escrito un ser humano y no un caballo.

Me llamó mucho la atención cómo en Tailandia los bonzos no rechazaban carne cuando mendigaban comida...

R.: Los monjes mendicantes toman lo que los fieles y devotos les den; no hacen diferencia. Prefieren no desairar.

No hay que hacer bandera del vegetarianismo, sino que cada uno proceda de acuerdo a su grado de inteligencia. Los mimos hindúes más ortodoxos dicen que si por razones de salud tuvieran que comerte un perro (animal que inexplicablemente ellos consideran tan impuro) lo hagas. No hay que

ser dogmático ni imponerle a nadie el vegetarianismo. Unos son omnívoros, otros ovo-lácteo-vegetarianos, otros veganos, que cada uno proceda en consecuencia con sus ideas y experiencias. Yo amo inmensamente a los animales y siempre me he activado a través de artículos y charlas para defenderlos. Pero cuando enfermé de tanta gravedad, como expongo en mi obra *En El Limite*, tuve que tomar algo de pescado o jamón debido a que mis proteínas estaban arruinadas y había adelgazado veinte kilos en mi permanencia en la UCI.

No hay que ser extremista. En los Evangelios se dice que un hombre no se juzga por lo que entra por su boca sino por lo que sale de ella. Hay parte de verdad, pero lo que entra por su boca también tiene su importancia. Baba Sibananda se aterró cuando le dije que había gente que comía ojos de carnero o rabo de buey. Era estrictamente vegetariano, pero muy tolerante, pero al oír esto, demudado, preguntó: «¿Pero qué clase de comida es esa?». No podía creérselo. Se puede ser un gran yogui siendo omnívoro y un Hitler, siendo vegetariano como él.

Que nada se imponga en la senda del yoga que no sea el intento por una mente lúcida que a cada uno le irá diciendo que hacer e irá enterneciendo su corazón. Desde luego me produce alergia ese sermón de organizaciones de yoga hindúes o hinduizantes (y algunas hay en nuestro país) que te insisten en la alimentación vegetariana solo por pureza del cuerpo. ¡Más apego al cuerpo! ¡Más culto a la corporeidad! Y encima no te dicen nada del vegetarianismo para evitar las masacres y holocaustos de inocentes criaturas llamadas animales. Mucho mantra, mucha ropa anaranjada, mucho cambio de nombre y mucha necesidad, ignorancia y supina estupidez.

Hay que dar a la vida, insisto, un sentido de elevación de la consciencia. No creo para nada en la moralidad convencional. Creo en el ser humano como individuo realizado, pero no en la que llamaba Azorín «*la densa y espesa masa*». Cada uno tiene que hallar su vía, su senda, y cada uno es su propia doctrina. El sentido de la vida es el que uno quiera procurarle y el más

hermoso es cooperar en la evolución propia y contribuir así a la de la humanidad.

La espiritualidad humaniza. Hay que aprender a moverse en el plano de lo cotidiano y en el interior. Valoro extraordinariamente la consciencia, que es la lámpara de la mente, y de la cual brotan la lucidez y la compasión no solo hacia otros seres humanos, sino también hacia los animales. Mente clara y compasión tierna: ¿Qué mayor sentido para la vida? Así siento la verdadera espiritualidad. No se trata de creencias, sino de experiencias. No se trata de palabras, sino de actos. Cada uno debe encender su propia candela interior. Esa es la que ilumina al monje mendicante que no desaira y acepta.

V.: ¿No crees que la idea del *Ahimsa* ha sido instrumentalizada también por determinados sectores que les conviene una población que no enseñe los dientes, como ahora Ramdev invita a hacerlo, violando el mayor de los votos yóguicos?

Nuestra amistad tuvo un inciso cuando en el 2008 una franquicia de yoga me invitó a dirigir una de sus sedes en Marbella. Lo que en principio parecía ser una sociedad a tres bandas (estaba involucrada una íntima amiga mía que hacía el papel de socia capitalista) en realidad enmascaraba intereses muy dispares por uno y otro lado.

Las verdaderas intenciones afloraron cuando, teniendo el ostentoso puesto de *secretario de protocolo* de la federación que respaldaba a la escuela, me negué a secundar la creación de un colegio oficial de profesores de yoga, cosa que me parecía un auténtico desatino. Mis motivos eran que temía más la «oficialización» del yoga que el intrusismo, y en ese sentido me remitía a las palabras de Jesús: «*Por sus frutos los conoceréis. ¿Acaso se recogen uvas de los espinos, o higos de los abrojos?*».

En el camino del espíritu siempre me había dejado guiar por mi intuición y gracias al *Dharma* siempre me ha conducido hacia buenos maestros o hacia pésimos maestros, pero todos me aportaban mi maestría vital.

Los grandes yoguis cuya enseñanza ha ayudado a evolucionar

nar a infinitud de personas, como Ramana Maharshi, Yogananda, yogui Bhajan, o Ramakrishna entre otros, hubieran tenido que cambiar su forma de enseñar si hubieran tenido que adaptarse a un programa común de enseñanza, ya que cada uno enseñaba a su manera de acuerdo a los dones y peculiaridades que había recibido la vida y él había desarrollado con su práctica diaria perseverante, pero todos ayudaron enormemente a la causa del sufrimiento de los seres y de la evolución de la conciencia en el plano material.

Por esa regla de tres nunca vi la necesidad de apoyar y mucho promover un programa de mínimos que limitaría el libre pensamiento en nombre de una homologación innecesaria.

Ningún marco legal es necesario en el mundo del espíritu, ni para reflexionar, hablar con Maestros, mirar al pasado o recrearme en la Trascendencia. Nadie, ninguna institución de ningún tipo podrá nunca meter mano a mi interior, ni a mi alma, ni a mi camino, ni a mi yoga, ni a mi Dharma, ni a mis pasos en la playa, ni a mis maestros, ni a las experiencias, ni a mis propios destinos. Ninguna institución puede atestiguar si lo que explico o transmito cuando cierro la puerta de mi clase es lo correcto porque nadie puede controlar las cosas que fabrico en mi mente e incluso nadie podrá nunca probar si lo que transmito sirve para el desarrollo de mis alumnos... Particularmente opino que los títulos son un papel y que la única prueba y legitimación del yoga es mi propia vida, mi propia vida y basta, y en segundo plano la libertad y la expansión de entendimiento.

Además de esta gran diferencia en la visión del yoga, lo que hacía que una perspectiva común fuera casi irreconciliable, estaba en juego un congreso de yoga multitudinario que había parido y promovido el año anterior y que en su convocatoria reunió a mil quinientas personas, convirtiéndose en el mayor punto de encuentro de profesionales y amantes de este camino^[42].

42 Este congreso se mantiene hasta el día de hoy y de forma intacta en sus presupuestos: no sectario, independiente y gratuito

La ruptura fue inevitable. Volvía a ser un cazador en solitario y no un cazador de manada, incapaz de aceptar decisiones mayoritarias que fueran en contra de lo que era mi sentido común.

En ese momento, Ramiro, saliste a la palestra en mi defensa abierta cuando hicieron circular un mail descalificándome. Todavía conservo tu respuesta a la que fuera íntima amiga mía:

«Tu escuela no la visitaré más.

Te diré algo que ya te dije: es muy mal karma, muy malo, arremeter contra la persona que a uno le introdujo en el yoga. A la larga trae malas consecuencias.

Yo conecté contigo a través de Víctor y por tanto me debo a su amistad.

Me parece insensata y lamentable la carta que enviasteis sobre Víctor y que se vuelve contra vosotras.

La última vez que nos vimos adorabas a Víctor. ¿Tan pronto cambian los sentimientos humanos?»

Siempre has sido un gran justiciero, Ramiro. En el tiempo que te conozco no dudaste en criticar de forma feroz a ministros, políticos y periodistas. De hecho la embajada de India te llegó a retirar tu visado...

R.: Hemos llegado a un callejón sin salida y hay que desaprender para volver a aprender. Soy el peor enemigo de la televisión. Es un aparato producto del monstruo que hemos creado en nuestros días. Ahí tenemos el ejemplo más claro de la codicia humana. No podemos ser salvadores de nada. ¿De qué me sirve ser una buena cocinera si los demás quieren seguir comiendo comida basura?

Si lo piensas, los guerreros siempre han matado a los filósofos para evitar que aflore un mundo espiritual. El cometido es que la gente no piense. Están consiguiendo un yo robótico, que es lo que quieren los políticos. Por eso es difícil cambiar esta sociedad. Competencias de ego, siempre luchando como

actores frustrados, el grupo de los egos rascacielos... El mayor ejemplo son ese manajo de presentadores de televisión subidos de tono que hay hoy en día.

La palabra «justiciero» es una palabra dura y que da lugar a equívocos. Mi madre me enseñó desde antes de que pudiera hablar (y ella fue mi primera y mi mejor gurú) que hay que estar siempre del lado de los débiles o desvalidos, y por supuesto no dejarse avasallar y ser contundente desde la ecuanimidad cuando llega el caso, pues la compasión no está reñida con la firmeza. No se trata de juzgar, pero sí de describir y que la gente luego pueda tener los distintos puntos de vista para su valoración.

Tras haber escrito mi obra *En el límite*, fui muy cariñoso y agradecido con los médicos que demuestran tener alma (y con algunos mantengo una muy estrecha amistad), pero fui muy crítico con aquellos que evidenciaron tener un corazón de acero.

Si ante el abuso te callas, fortaleces, como dice el antiguo adagio, al enemigo, le afirmas y apoyas, y así puede seguir cometiendo todo tipo de abusos. Con respecto al ámbito del yoga no puedo ni quiero callarme cuando contemplo, desde mi experiencia de más de cincuenta años en este campo, cómo hay personas que por un enfermizo narcisismo o por pura mezquindad o por ponerse medallas en el chaleco o por una visión estrecha y degradada, se empeñan en oficializar el yoga, o se erigen en poseedores del monopolio de «la verdad» para juzgar quiénes merecen ser profesores o no, o enredan ruinosamente por los pasillos de cualquier ministerio o estancia oficial para crear federaciones, grupúsculos, o necias «cofradías» para manipular.

¿Cómo no voy a levantar la voz ante esos catacaldos, de mentalidad dogmática y sectaria, necios entre los necios pues quieren, mentecatamente, convertir el yoga en algo asfixiantemente reglado? ¡Qué poco saben de Shankaracharya, Ramakrishna, Ramana! ¿Y cómo amordazarse a uno mismo ante las barbaridades de un individuo como Bikram, que apoya y expande lo

peor del materialismo occidental, falsea los valores verdaderos del yoga y su genuino espíritu, y se pavonea con esa pinta que hiere la sensibilidad más burda? No solo los ojos son el reflejo del alma, sino toda la actitud de una persona. Que antes de seguir esas enseñanzas falseadas, ese método que se empeñan en proponer como curativo y es todo lo contrario, que las personas entren en Internet, vean su «*fina estampa*», saquen sus conclusiones y utilicen el discernimiento. Cualquier profesor de yoga ha de quedarse pasmado ante tanta desfachatez y clamar al cielo. Como dice mi buen amigo el excelente profesor de yoga Roberto Majano, con mucha razón indignado, lo que este individuo hace es una aberración con respecto a la verdadera enseñanza del yoga. En casos tales sí me gusta exponer mis razones, nunca imponerlas, por si a alguien ayudan a desarrollar una manera más idónea o complementaria de ver las cosas. La violencia no está solo en ejercerla a modo de golpes, sino también con actitudes engañosas y lesivas. Los dogmatismos son una forma de violencia.

El sectarismo es una forma atroz de violencia, pues se castra la libertad mental de los seres humanos. Ya que lo mencionas, lo que algunos miembros de la embajada india hicieron conmigo fue violencia, porque querían amordazarme como escritor libre e independiente que soy. Protesté en diferentes medios, claro que sí, me llamó a reunirme con ella la Embajadora y le expuse mis motivos, escuchando ecuanímente los suyos. Las relaciones se armonizaron y luego he sido muchas veces invitado a encuentros y recepciones, pero nunca he podido asistir por tener que dar mis clases en esos horarios. A mí lo que me sorprende es que los instructores y profesores de yoga auténticos no opinen o argumenten cuando ven los despropósitos que se cometen en nombre del yoga o las personas que medran a través del mismo en esa supina estupidez por oficializarlo. Por fortuna el yoga siempre ha estado al margen de la rígida ortodoxia y un yogui es un pacífico guerrero espiritual, pero no un borrego que comulga con ruedas de molino.

V.: Nueva Delhi^[43] es conocida como la capital de las violaciones. Cada veinte minutos una mujer es asaltada o agredida sexualmente. Parte de ello se debe a la mentalidad de una sociedad patriarcal, el desprecio por la ley, la insensibilidad de las fuerzas policiales y la corrupción política del país. He hablado con muchos indios y mantienen la idea de que las violaciones se deben a la pornografía, a la influencia de los occidentales y a las mismas mujeres que visten de forma europea o salen con amigos varones. Me dicen que provocan, que se han vuelto arrogantes y autosuficientes.

Cada vez que se produce una violación los medios locales publican titulares llenos de indignación, se organizan vigili­as y las autoridades y los políticos se deshacen en promesas, pero nada cambia. Dentro del G-20 se considera a la India como el país donde peor se trata a la mujer, por encima incluso de Arabia Saudí, y con severa aplicación de la *saria*, la ley islámica que aplica la lapidación en caso de adulterio.

De todos los comentarios aberrantes que he escuchado en defensa de los agresores el que más me llamó la atención fue el de Swami Trideviananda, que justificó este y cualquier otro hecho doloroso en la vida como uno de los caminos del *karma*, en el que todo dolor o hecho traumático es una limpieza del desarrollo espiritual...

R.: Se utiliza muchas veces el concepto del karma perversamente. Por otro lado, ¿es que ser Swami te da el rango de ser buena persona, coherente, sabio, honesto y equilibrado? Muchos indios han tomado lo peor de la cultura occidental. Y por otro lado la India se ha mitificado desmesuradamente y desde muy antaño: el país del misterio, de las mentes más lúcidas, de los rishis y mahatmas.

Los teósofos han tenido buena culpa de todo ello, con sus continuadas invenciones, engaños y patológica tendencia a

43 Entre 35 megaciudades de India, Nueva Delhi registró 404 violaciones en 2009. Hubo 1.379 secuestros de mujeres y 500 agresiones sexuales. En 2012 subió a 630, animados por la indiferencia policial.

fabular. La India es la cuna de las místicas más refinadas, sin duda, pero en la actualidad vive de talentos pasados tanto en lo artístico como en lo cultural y espiritual.

Para el buscador espiritual es como su hogar en este mundo, esa gran abuela, decía Víctor Hugo, a la que veneramos, pero la degradación ha sido apabullante en muchos sentidos. Hay que beber en las fuentes espirituales de la antigua India, en su fabulosa literatura mística y las enseñanzas de sus sabios de antaño, pero en la actualidad la degeneración es evidente en muchos campos y la misma India se esquizofreniza entre sus tradiciones y los modos modernos de vida, sin ser capaz todavía, a pesar de su creciente y brutal materialismo, de resolver el problema de las castas o los matrimonios por conveniencia, o tantos otros aspectos negativos cronificados.

En un viaje iniciático que hicimos Jesús Fonseca, Luisa y yo por la India, en pos del Buda, al ver la pobreza endémica del estado de Bihar, comentábamos cómo hay esa India emergente que se proclama con orgullo, pero también esa India sumergente que no se quiere ver, porque también en la India, como en Occidente, cada vez los ricos son más colosalmente ricos y los pobres más desgarradoramente pobres.

Y la pobreza es otra forma de violencia y, a su vez, crea violencia.

CAPÍTULO 7

LA VIDA EN EL LÍMITE

Tengo grandes recuerdos de la ciudad de Madrid, la ciudad en la que me eduqué, tuve mis primeras experiencias vitales, robé mis primeros besos, la ciudad que me vio crecer y a la que amé con gran intensidad hasta que su enormidad y mi ofuscación me condujeron a emigrar a tierras sureñas, más cálidas y lentas.

Mis primeros recuerdos, naturalmente, son de cuando era niño. No tuve una infancia bonita, aunque reconozco que tuve grandes momentos de felicidad y que mi familia, reducida básicamente a mi abuela y a su hija, mi tía, trataron de darme lo mejor. Había más personas en casa, pero yo era invisible ante sus ojos. No quiero decir que *no existiera* para ellos, sino que simplemente, no era perceptible. Se trataban de mi abuelo, que poco a poco se había vuelto loco, y de mi padre.

Cuando se tropezaban conmigo en el pasillo al dirigirse al cuarto de baño por las mañanas, miraban desconcertados de un lado a otro para hallar en el espacio el cuerpo con el que sus rodillas se habían topado y, al no encontrarme, continuaban su rumbo como si tal cosa. Mi abuela, por el contrario, no solo me distinguía a la perfección, sino que cuando estaba fuera de su radio de visión era capaz de saber con total precisión no solo dónde me encontraba, sino *qué estaba haciendo* en esos precisos instantes.

A veces, esa habilidad de camuflarme con el aire no tenía

la suficiente eficacia para mi padre como para vencer el día de mi cumpleaños o el día de reyes. Entonces yo recuperaba parcialmente mi visibilidad y de nuevo entraba en el umbral de su visión. En esos días mi padre se percataba de mi presencia con una claridad inusitada comparada con su habitual ignorancia hacia mi persona. No solo alargaba su mano y acariciaba mi cabeza sin miedo a estar acariciando el vacío, sino que además le oía comentar lo mucho que había crecido. Aun así, fijándose y examinando cada detalle, cada minúsculo arañazo en la rodilla o cada raspón en los codos, la ropa que llevaba, si tenía que cortarme de nuevo el pelo o no, volvía la inmaterialidad en el momento más inesperado, el menos oportuno, y no era de extrañar que si estábamos en la cafetería del zoológico, en el bar del circo ruso o en los retretes del cine, me dejara olvidado hasta que los ojos de mi abuela, perpetuamente al acecho de pillarme jugando con cerillas u hojeando los cómics que mi padre traía a casa, atravesaran todas las paredes, todos los muros tras los cuales mi padre me había extraviado.

En el colegio yo no era invisible, todo lo contrario. Por mucho que me esforzara no lo conseguía, y todos los intentos por mi parte de adquirir el don a mi capricho tenían el efecto contrario, otorgándome una relevancia que no deseaba. Para mi desgracia todos mis compañeros me veían perfectamente. No sé, quizá por tener gafas, quizá por tener como amigos solo a dos vecinitas de mi edad, quizá porque en invierno mi madre me obligaba a llevar bufanda y un gorro con orejeras, o quizá porque no sabía jugar al fútbol, y cuando lo hacía, en un intento desesperado de equipararme con mis compañeros, solo llamaba más su atención.

El fin de mis estudios en la EGB dio paso a cambiarme de colegio para proseguir el bachillerato. Mi familia albergaba la esperanza de que llegase a médico, pero pronto descubrí mi inclinación hacia las letras gracias al desprecio absoluto que sentía por las matemáticas y todo lo relacionado con los números, que manejaba con total incompetencia. Aunque mi integración en él conllevaba un mayor esfuerzo pecuniario difícil

de sustentar por las estrecheces domésticas que nos agobiaban, valoraron que era la mejor opción dentro del panorama de colegios que nuestro barrio ofertaba. En sus aulas estudiaban los hijos de la pequeña y mediana burguesía, que se habían trasladado a la zona norte, cuyo suelo empezaba a revalorizarse mientras se quitaba de encima la fama de *barrio obrero* provocada por la construcción del mayor centro comercial de la ciudad.

No me adapté muy bien al principio, entre otras cosas porque entré a la adolescencia muy tarde. Sentía ganas de permanecer en la infancia, como Peter Pan y acogerme a la irresponsabilidad e ignorancia alegre de los niños, a la invisibilidad, volver a ser un ser incipiente y descubridor, alguien a quien la cosa más mínima le llenase de gozo. Quería continuar matando hormigas rojas, quemando rollos de papel en los que arrojaba orugas a puñados y ver cómo se consumían, aprender de nuevo a montar en bicicleta, volver a mirar al mundo con los ojos muy abiertos. Necesitaba inocencia, dotarme de branquias y hundirme en las aguas del poderoso y súbito regocijo, libre de sambenitos y despiojado. Me sentía introvertido y miedica en la pubertad y muy fuerte en la infancia.

Los fines de semana me refugiaba en mi habitación, en cuya entrada había alzado un auténtico castillo, una fortaleza con su foso y todo, una Samarkanda en la cual el flujo y reflujo de las mareas, la gravedad de los planetas y su órbita alrededor del sol eran de las pocas cosas que podía controlar. Fuera sólo me aguardaban dragones de todo tipo, ogros, recuerdos caníbales, malos tragos y monstruos marinos, el Kraken, el Judío Errante, fuegos volcánicos incendiando mil hectáreas de bosque verde. Desde sus almenas disparaba con extrema puntería piedras, saetas y brea incendiada contra quien a mí se aproximaba. Y a veces resultaban malheridos cuando con amor, ternura y esperanza llamaban a mi puerta, pero temía que, ofreciéndome afecto, escondieran la ponzoña a la que me habían acostumbrado, porque el ambiente en casa era de acritud y discusión continua. Mi abuela me decía que con mis con-

testaciones, un día podía dejar de ser humano. Eso no tenía mucha importancia, porque ella había dejado de ser humana hacía tiempo y solo en momentos de lucidez *sentimental* recuperaba ese papel. Es más, buscaba robotizarme, llegar a ser un esqueleto articulado de puro acero inoxidable si eso abría mis *chakras*, y si las distintas aleaciones del metal liberan de los oscuros laberintos donde tropezamos con las esquinas toscamente dobladas, que mi corazón fuese de plástico y mi tuétano de fósforo.

Entré forzosamente en la pubertad juntándome con la mejor gente, es decir, con los más golfos del colegio. Se trataba de un círculo cerrado, compacto y de mala reputación, en el que me aceptaron por mi desparpajo y mi interés por aprender e iniciarme en el callejeo, las drogas y el alcohol.

Madrid era entonces una ciudad viva, llena de luz y de color, con una noche tan radiante como el día. Era una fiesta continua. El alcalde, el socialista Tierno Galván, al que llamaban el *Viejo profesor*, patrocinaba toda movida y modernidad que diera a la ciudad un carácter europeo, joven, un movimiento continuo, una feria en la que flotaba continuamente el pesado olor de la pólvora de los cohetes explotados. El nomadeo de tribus urbanas y sus pelos de colores por la topografía de Madrid era perpetuo. Mi familia me castigaba continuamente sin salir por las horas a las que llegaba de madrugada, pero hasta incluso que me cruzara la cara mi abuela con un manotazo sólo alimentaba más la insolencia interna que me bullía en el bofe, las asaduras, en las pachorras y en las criadillas.

Yo observaba a mi familia como un agujero negro que se consumía a sí mismo en un proceso autárquico de devoración, una auto-antropofagia que aumentaba su perímetro negativo y que todo lo salpicaba. A todos en casa les incordia mi carácter promiscuo y apasionado por la calle y mi existencia noctívaga y sonámbula. Y yo les despreciaba intensamente. La verdad es que me avergonzaba de cada uno de ellos.

Sólo en una cosa tuve que darles la razón: el tiempo pasaba volando. 1984 se convirtió en 1985 y éste en 1986, el año en que

ingresé en la universidad. Antes de que de que vacilase ante la elección de mi carrera y pisara por primera vez una facultad, mi abuelo murió repentinamente. Si bien su salud mental dejaba mucho que desear, físicamente parecía fuerte como un roble. De pronto eso cayó en picado y no pudo recuperarse. Los ataques de tos que por las noches no le dejaban descansar y que a todos nos mantenían en vela parecían revitalizarle por las mañanas, y aunque acudía al baño con urgencia, según se despertaba, ahogado por flemas sanguinolentas, luego se ponía a ver la televisión con un estado de ánimo envidiable, aplaudiendo en los anuncios y chocheando. Pero todos éramos conscientes de que se moría y en el fondo lo deseábamos porque no veíamos en mi abuelo a una persona. Era el paria de la casa, el hombre que en su juventud había maltratado a mi abuela y que si conservara sus fuerzas seguiría siendo un ser despótico capaz de dar una paliza gratuitamente a uno de sus hijos, o de beber agua de colonia si no encontrara a mano otro alcohol. Pero en 1986 había menguado hasta reducir su altura a la de un niño, y su piel reseca y llena de manchas hepáticas dejaba traslucir sus huesos. Olía muy mal. Esa es la realidad del alcoholismo y su final.

Los médicos no detectaron una enfermedad en concreto, por lo que hartos de sus diarreas y sus esputos, se dedicaban a psicoanalizarlo para luego emitir los diagnósticos más extravagantes que pudieran explicar por qué tenía los pulmones encharcados o la geografía de su hígado era del doble de su tamaño. Pero ningún análisis de sangre conseguía informar acerca de presencias ofensivas en su interior, agentes cancerígenos o fibroma.

El diecinueve de septiembre un terremoto asoló Ciudad de México y cerca de ocho mil personas murieron en el cataclismo. El centro de la ciudad y el barrio de Roma quedaron igual que Londres tras los bombardeos de la Segunda Guerra Mundial. En la avenida Madero se abrió una sima que engulló por entero los edificios de varias manzanas, y dañó entre ellos al Hotel Ritz donde había trabajado. La noticia le devolvió la

cordura a mi abuelo de golpe, que llevaba varios días jurándome por lo más sagrado que él y no otro había dado muerte de frente y no por la espalda al pistolero *Billy el Niño*. Simplemente me miró tras escuchar la noticia en el telediario y me dijo «*ya la hemos hecho buena*», y en cuestión de horas entró en estado de agonía. Le ingresamos en el hospital de La Paz después de una lucha encarnizada con un médico que se negaba a admitirle al saber que no tenía ningún tipo de solución. Los estertores y jadeos le convulsionaron antes de que le metieran en urgencias. Levantó la cabeza de la camilla y nos miró. Llevaba los ojos muy abiertos, pero sin emoción alguna. Ninguno de nosotros le volvimos a ver con vida.

Contra todo pronóstico, mi abuela lloró mucho, aunque de todos es la que más deseaba su muerte y entre ellos solo existía el maltrato y el insulto. Creo que lo hizo de corazón porque cada pésame le estaba llevando a tomar conciencia de ser la última de una generación dentro de nuestra familia. Cuando le enterramos no dejó de recordar la compañía que le hizo en México durante el exilio.

Al poco comenzó a tener síntomas de una enfermedad que empezaría a agravarse considerablemente. Llevaba mucho tiempo enferma, teóricamente por un asma que la obligaba a visitar mensualmente un centro en el que cuál, en una sala circular y en compañía de otros enfermos, la aplicaban mascarillas con inhaladores de sulfato de salbutamol. Cuando yo tenía nueve años la habían internado en hospital de la Paz por una crisis muy severa y fui testigo, en una de las visitas, de cómo le daba un paro cardíaco. Desde ese momento todos los años entraba en el hospital dos veces como mínimo, incluso hasta cuatro. Yo odiaba los hospitales, me parecían aburridísimos y mi familia pasaba allí horas, empujados por cierto martirologio más que por sentimiento. Además venían todos los sobrinos y hermanas de mi abuela y de algún modo se regocijaban en estos momentos. Eran sumamente tétricos y pesimistas y solo hablaban de los muertos de la familia, muertos que yo

también había visto muertos, pues era el único momento en que toda la familia estaba junta.

Peor que los hospitales son los tanatorios. Son impersonales, impiden una despedida digna o cariñosa del ser querido. El único muerto que yo recuerdo que fue despedido como merecía fui el primero al que me llevaron a ver. Tenía yo cerca de cuatro o cinco años y se trataba de un familiar lejano, que había fallecido en la casa de su pueblo, en la sierra norte de Madrid, un pueblo bajo la cara sur de un monte-isla guadarreño y que forma parte de un macizo granítico muy escarpado. Allí vivía toda la familia de mi abuela. A mí me encantaba pasar los veranos allí, por las noches se veía con toda claridad la Vía Láctea y la montaña se recortaba, negra y lúgubre tras una pantalla azul, intensísima y oscura, cuajada de estrellas. Fue precisamente un verano cuando falleció ese hombre. Estaba *vestido de domingo*, con un gran bigote y en su cama, rodeado de plañideras y de su familia, que le acariciaba la cara, le besaban y decían lo guapo que era. Todo era muy fantasmal, como si hubiera entrado en una caverna o estuviera en el vientre de una ballena. La habitación estaba llena de mujeres vestidas de negro en una habitación que olía a ganado, alumbrada por velas que proyectaban sombras platónicas en una pared encajada y rudimentaria. Yo salí corriendo, corrí y corrí como alma que persigue el diablo y me escondí debajo de la cama de la casa de una de las hermanas de mi abuela. Me estuvieron buscando toda la noche y cuando me encontraron me dieron una buena tunda de azotes.

Pero en verdad así es como deberíamos experimentar nuestra muerte. No me refiero a una habitación roja por la luz de las velas, con sombras terroríficas prolongándose y achicándose, ni con llantos, ni con ese dramatismo en el cual las familias latinas somos únicos, sino me refiero a morir en casa, morir en tu cama y acompañado de tus seres queridos que te tactan, que te abrazan y acogen del mismo modo que somos acogidos al nacer. Son los dos momentos más importantes posiblemente de toda nuestra existencia y muchas veces, los que más descuidamos.

Nacer es un proceso heroico. Somos producto de la información genética de dos amantes que van a generar un huevo en el interior de la *Shakti*, huevo que va ser gestado durante treinta y ocho o cuarenta semanas en un santuario de carne que se modificará fisiológica, metabólica y morfológicamente para albergarnos dentro de un saco cálido, oscuro y acuoso, en el que gravitamos ajenos -aunque en realidad no tanto, pues hacemos nuestras las emociones de nuestra madre- al cambalache del mundo, que se nos mostrara de pronto frío, luminoso y aéreo. Por otro lado morir es el momento en el cuál toda nuestra vida tendrá sentido, pasar del exterior a la casa, como decía Santa Teresa. Merecemos una gran bienvenida y una gran despedida, festiva, que estremezca hasta a las piedras.

Mediante un discurso difuso los médicos me hicieron comprender que las dosis masivas de anticoagulantes y antibióticos que recetaban a mi abuela solo suponían una prórroga incierta para el desenlace fatal, para este paso teresiano. No solo no había ningún tipo de posibilidad de cura, sino que el final podía ser inesperado y repentino. Su enfermedad era una hipertrofia cardiaca que con el tiempo se iría complicando con otras deficiencias a nivel torácico. Lo único que yo saqué en claro de todo fue que, por causas ajenas a nuestras voluntades, en mi familia todo tendía a repetirse dos veces y que nos transmitíamos de generación en generación nuestra historia, quizá porque no la teníamos lo suficientemente presente. Quizá por la imperiosa necesidad de huir de nuestro pasado, tendíamos a olvidarla y a repetirla inconscientemente. Era el eterno retorno, una vuelta completa más de tuerca. No podíamos hablar de los errores sino del *error*, como si no estuviéramos dotados para escarmentar. En la misma piedra que había tropezado el abuelo, tropezaba el padre y tropezaría el nieto, como una maldición bíblica que se escondiera en un rincón de nuestros antepasados cuando convivían con rinocerontes lanudos y eucaliptos descomunales. En ninguna de nuestras dolencias hallarían los doctores una explicación. Quisiera o no, destrozaría a la familia que con tanto amor crease si me dejaba

embuchar por su energía catastrófica: abandonaría mujer y casa, convertiría en invisibles a mis niños, viviría a pleno sol como un ganapán, moriría de una enfermedad sin nombre.

En el caso de mi abuela su muerte se produciría ocho años más tarde, de forma lenta y dejándola, con cada crisis, en un estado más miserable, débil y abandonada por todos sus hijos, incluido yo. Solo los últimos seis meses de su vida decidí, llevado por mis remordimientos, volver a su casa y acompañarla, y fueron de un encuentro extraordinario: compré un video VHS, dado que no podía salir a la calle y le encantaba el cine, y juntos los domingos veíamos películas de miedo, que la fascinaban. También le cocinaba sus platos favoritos, que eran sesos (lo que me revolvió las tripas) y cocido madrileño.

Ocho años antes de esto yo había decidido lo más sabio: dado que los vanos intentos de mi familia de enderezarme según su patrón y mis encuentros con ellos terminaban siempre en agrias discusiones y en portazos en la puerta, consciente de que sobre nuestro linaje se abatía algún tipo de maldición, me fui de su lado. Mi padre, al fin y al cabo, lo había hecho al cumplir yo los diez años. Mi relación con mi abuela estaba muy deteriorada, al punto que incluso antes de irme de casa me forzó a llevar a mi perro al veterinario y sacrificarlo, cosa que hice por no escucharla más. Esto no me lo perdonaré jamás.

Ingresé en la facultad de Psicología, costeándomela como camarero en los pubs universitarios de Alonso Martínez. A falta de pocos días de la apertura de matrículas, yo aún dudaba sobre qué carrera debía elegir. Mis preferencias me vinculaban a la filosofía, a la historia, el arte. Finalmente escogí Psicología por cuanto tenía de indagación, análisis de comportamientos oscuros, su intento de escudriñar las circunvalaciones del cerebro, el origen de la inspiración artística y del temperamento homicida. Nada más lejos de la realidad. La imagen del científico obsesionado por el Mr. Hyde que todos albergábamos en nuestro interior era puro romanticismo. Sabiéndose pez, los catedráticos habían diseñado una psicología que tenazmente trataba de ganarse un puesto entre las ciencias lógicas como

la física, para alejarse de su carácter meramente especulativo y sin validez interna en sus conclusiones. Así habían conseguido que se cimentara sobre unos pilares inamovibles, la estadística y los fundamentos biológicos de la conducta, a costa de perder su lado humano, desluciendo la anchura y apretura del alma, sus caprichos, su éxtasis, el rapto del sentido común ante la rabieta suicida, el deseo sádico hacía el objeto amado o la declaración de amor espontánea. La razón peleaba contra el disparate combatiéndolo con sus fórceps y bisturís pero sin llegar a su fondo, planteando disyuntivas que escapaban a su control. En una palabra, yo buscaba doctorarme en leviatanes y sacamantecas, y me encontré con E-R.

En el campus además perdíamos mucho tiempo con tertulias, hablando de música, de la integración de la mujer en los puestos de mando en el trabajo o del incierto panorama laboral que nos esperaba cuando acabásemos la carrera, el machismo, la necesidad de revitalizar el espíritu universitario, las profecías de Nostradamus, el advenimiento del segundo milenio, la aborrecible figura del papado, la desintegración de la familia, la legalización de las drogas blandas y duras o si había que optar por la igualdad o la libertad. Todo era pura charlatanería. Yo me consideraba más una persona de acción. Era demasiado inquieto, demasiado nervioso.

El primer año de carrera suspendí todas las asignaturas y en lugar de preparármelas para septiembre, me fui a Francia, trabajé en la vendimia y con el dinero ganado allí viajé a Ámsterdam, donde había suficientes holandesas y *coffe-shops* como para haberme quedado toda la vida. Descubrí, en cierto modo, la universidad de la vida, la sabiduría de la calle... Deambular por las calles atestadas de Hong Kong, comerciar en Nigeria, vadear los ríos de Tailandia o perderme entre plantaciones de guayaba, algodón o sorgo pertenecían aún a fantasías nómadas, a viajes imaginarios que me prometí realizar a costa de lo que fuera pues lo que tuviera que aprender se encontraba en Cotopaxi, el Cáucaso, Myanmar, el Tíbet, Melbourne, el triángulo de oro, en todas esas resonancias mágicas, las gran-

des extensiones salvajes, la orografía sinuosa de Asia... Poco a poco comenzaría mis viajes por todos esos rincones del mundo, y aunque siempre en mí bullía la idea de quedarme donde aterrizar el avión o me llevaran mis zapatos, volvía a Madrid. O más bien volvía alguien reinventado: después de explorar la depresión de Danakil, aterrizar en la Península de Ungava o convivir con un chamán en Huatla de Jimena, después de cada *aventura vital* descubría que el Víctor que volvía se quería dedicar a la poesía buscando la inspiración de las musas, la somnolencia del opio o la influencia de la luna arropada por las nubes o quedarme como hippie en el valle de los cazadores rumbo a Katmandú, ir a la guerra como guerrillero o dedicarme a la fotografía. Iba alguien con una piel y una mente y volvía la piel con otra mente. De hecho abrí un estudio de fotografía en la calle Carretas, buscando entre las estudiantes que visitaban los bares más de moda a modelos que se dejaran transfigurar. Así disfrazaba a camareras y alumnas del Laboratorio de Técnicas Teatrales de William Leyton en mujeres frías, leonas heridas, en lobas, en súcubos. Las hacía creer que habían nacido para ser putas de lujo, modelos de la Cibeles, portadas de revista. Así conseguía de ellas lo que buscaba: a veces sexo, otras fetichismo, una buena toma, todo cosas que nutrían mi misoginia.

Pero en mi vida todo era cambio, inquietud y dudas, muchas dudas. Sobre todo cuando conseguía lo que me proponía.

Estas se abatían sobre mí y nunca me abandonaron. Dudas sobre mi identidad de niño, mi identidad posterior a la adolescencia, mi identidad como joven, como transgresor. Eran las dudas, precisamente, el carburante de mis reciclajes. Cuando permanecía mucho tiempo en una actividad, fuera un taller de poesía o un trabajo, lo que fuera hasta convertirse en una cotidianidad, me transformaba en una especie de gelatina que contuviera dentro una bomba de fosfógeno capaz de inflamarlo todo. Había entrado de lleno en *la vida de la mano izquierda*: el delirio, el terror, el abandono. Lo que me importaba era el exceso. Era una veleta que tan solo me concedía unos meses de respiro, exclusivamente cuando entraba en con-

tacto con algo novedoso que hiciese detonar precisamente esa bomba humana, aunque, de entrada, sabía que lo terminaría destripando como un niño juega hasta que rompe su regalo de reyes y que solo me reportaba crisis de identidad y bruscos bandazos.

Había hecho míos estos versos de ese fabuloso poeta norteamericano, Walt Whitman:

*¿Me contradigo?
Pues bien,
Me contradigo.
Soy inmenso,
contengo multitudes.*

Tenía una gran capacidad de metabolizar todo lo que la vida me presentaba y por lo que sentía una curiosidad morbosa e inevitable. Era feliz dentro de esta inconstancia, era feliz en el fuego artificial que se eleva y explota, que convierte a la oscuridad en su color y luego desintegra su palmera en llamas. Pero en su desintegración la depresión y el desaliento eran mucho. Desorientaba mucho a las personas que me rodeaban. Sin embargo, yo fluía muy bien en el estrés, en lo que fuese aprendizaje y mudanza. La vida de la mariposa, su mutación, era mi ejemplo.

Eso mismo lo transmitía a mis relaciones personales y una nueva conquista amorosa sustituía al anterior amor-mentira. Siempre me rondaba la pregunta si tendría alguna vez la suficiente madurez como para afrontar las *experiencias de los adultos*. En ese sentido continuaba con ese síndrome que ya se manifestara en mi infancia tardía. Pero en ese carrusel no hallaba tiempo para responder a la pregunta. Ese continuo afán de representar al personaje híbrido de dandi y bohemio, con conductas faunescas, a veces tempestuoso, otras flemático me fue disolviendo cada vez más en la atmósfera terrible de un invierno psíquico, con una pálida racha de primavera que se mecía en un valle distante, y me volvía blando como un

árbol empapado por la lluvia. No tenía tiempo para responder preguntas.

Así que, inevitablemente, abandoné Madrid. Le diría adiós definitivamente en 1999, tres años después de la muerte de mi abuela y la ruptura definitiva con toda mi familia.

La muerte de mi abuela fue traumática. Llevaba ya mucho tiempo conectada a una bombona de oxígeno que era lo único que la permitía respirar. Se pasaba todo el día tumbada ya en la cama y apenas podía levantarse. Se puso una noche muy mala y llamé a la mañana siguiente al médico de cabecera. Siempre me acordaré de él, aunque he olvidado su nombre. Era un hombre de muy baja estatura, con rasgos turcos y muy prudente. Llegaba con un maletín negro y la trataba con mucho cariño y diligencia. Ese día la auscultó y muy rápidamente me dijo que tenía que trasladarla a un hospital porque se estaba muriendo. Siempre hablaba en un tono muy bajito y a mí me costaba mucho escucharle, por lo que le pedí que me lo repitiera. El se trabó. Estaba muy nervioso y me dijo de nuevo que lo mejor era que estuviera en esos momentos entre médicos. Inmediatamente y con su ayuda la sacamos a la calle, y paré a un taxi para que nos llevara al hospital de la Paz. Tuve la mala suerte de que nos cogiera un auténtico inepto que en lugar de acelerar como le urgía lo único que supo hacer fue meternos en un atasco. Yo estaba desesperado, por lo que me bajé del taxi, paré a otro en la dirección opuesta, recogí a mi abuela y le pedí que me llevara a otro hospital, el de Princesa, que estaba más lejos pero cuya vía se encontraba despejada. Pensé que mi abuela no llegaba y que moriría en mis brazos.

Pero llegó. Allí nos encontramos con que no la admitían. Yo no daba crédito. La situación era patética. Mi abuela permanecía dentro del taxi, ahogándose al no estar conectada a la bombona de oxígeno, atendida por un taxista que le daba la mano y cuyas ganas de marcharse de allí eran evidentes mientras yo discutía con los celadores que, con los brazos cruzados como matones de discoteca me negaban con la cabeza el acceso. Formé tal escándalo que salieron tres médicos, dos mujeres y

un hombre. Este último me decía que no tenían urgencias ni tampoco camas. Yo estaba enfurecido, observando cómo mi abuela se iba a morir en la misma puerta del hospital. Observé cómo una de las doctoras entró en el hospital y sacó una silla de ruedas donde con la ayuda de los celadores pusieron a mi abuela y allí la examinó, dándose cuenta de su situación. La otra, en el fragor de la discusión se echó a reír cuando puse en duda su profesionalidad y ética. Ese fue el detonante. Aprovechando que mi abuela estaba ya siendo atendida por la otra mujer (recuerdo que era muy joven, con el pelo negro y largo en una coleta, con un nariz afilada y un rostro alargado que reflejaba un gran malestar) miré muy fijo a los otros dos médicos y a los celadores y con una tremenda serenidad les amenacé diciéndoles que iba a ir a los periódicos, en concreto a la polémica revista *Interviú*. Y me di la vuelta muy lentamente, me dirigí al taxi y le dije al señor que nos marchábamos de allí.

Cuando vieron mi determinación me pidieron que me quedara y que realizara los trámites de ingreso. El taxista no quiso cobrarme y vi cómo la misma doctora que la había atendido se encargaba, a la carrera, de llevarse a mi abuela. Los celadores la seguían, pero ella les espetó algo. Luego quise buscarla para darla las gracias, pero no la encontré ni supe reconocerla. Para mí será siempre una coleta que volaba detrás de una bata blanca que empujaba un silla de ruedas.

Mi abuela sobrevivió dos días más. Me llamaron en torno a las doce de la mañana mientras yo estaba quitando el papel pintado de uno de los dormitorios, decidido a pintar la casa y sanearla, pues estaba en muy mal estado. La voz de una mujer me urgía a ir al hospital lo antes posible. La verdad es que me lo tomé con calma, acostumbrado a las entradas y salidas de mi abuela en el reino del Bardo. Pero cuando llegué me di cuenta de que había entrado definitivamente y que esta vez no iba a salir. De hecho su consciencia ya había abandonado la vida. Me encontré frente a un cuerpo con los ojos vidriosos, fijos en un punto inexistente de la pared, con la lengua mordida ligeramente entre los dientes y con la mascarilla de

oxígeno colgada del cuello, pues se la había quitado. La llamé un par de veces, pero dejé de hacerlo. Le cogí su mano entre las mías. Era el mismo tacto que el de un pez seco. Su respiración... aún me sobrecoge recordarla. Entre la exhalación y la siguiente inhalación cada vez había más distancia, hasta que hubo una última exhalación. Yo esperaba que hubiera una más y luego otra, pero no fue así. Mi mente viajó años atrás, cuando ella estaba en esa misma situación, en una cama de hospital y recostada sobre su lado derecho y fui testigo de su primer paro cardíaco. Hice exactamente lo mismo. Me acerqué a ella y le dije *mama*, lo repetí *mamá* y la moví con suavidad. Y de forma automática, destruyendo toda barrera de tiempo y como si fuese un guión escrito, miré al otro paciente con el que compartía habitación, que se había dado cuenta de lo que pasaba y se agitaba en la cama presa del pánico, salí trastornado de la habitación, sabiendo lo que pasaba pero sin saberlo muy bien y a la primera persona que vi con una bata blanca le dije *algo le pasa a mi madre*.

Fue de nuevo una doctora, otra coleta, en esta caso rubia la que entró, la vio y recorrió alrededor de su cama una cortina de hule de color verde pastel. Me pidió que no entrara, cerró la puerta y se fue al fondo del pasillo de la planta mientras llamaba a los celadores. Pero no vi la coleta agitándose y persiguiéndola detrás de ella pues no empujaba nada que no fuese un mero trámite al que acababa de aislar detrás de una cortina.

En ese momento recordé a ese hombre vestido de domingo que había muerto y estaba siendo velado en su cama y pensé que el día que yo me muriera quisiera hacerlo en mi cama, y que si me aconteciera en un hospital, quisiera tener la fuerza suficiente para poder escaparme, una vez más, y morir debajo de un árbol del parque más cercano. Ver el sol tras la copa del árbol, tocar la tierra, sentir a las hormigas trepando por mis pies, quizá la lluvia, o el viento frío en mis mejillas, oír a niños jugar, sentir por última vez lo que dejo atrás y que esto no sea las paredes ondulantes de hule verde que no buscan mi iso-

lación, mi meditación más profunda, que solo buscan que no sea el terrorífico espectáculo de un compañero de habitación que se retuerce las manos al ver cómo me voy muriendo tieso. Quisiera ser consciente de mi muerte para poder agradecer el amor recibido, la vida vivida, contemplar mis errores, y saborear el estremecimiento que me acompañará. No quisiera una muerte mientras duermo, una muerte dulce. Quisiera entrar lenta y ceremoniosamente. Y si fuera posible, tarde y en paz. Siempre he pensado que en ese día mi último pensamiento estará dedicado a Buda.

Ese mismo apego a la vida y a su intensidad es lo que me hizo irme a las costas de Málaga pero descubrí que no puedes huir. Puedes irte al quinto infierno, a las antípodas... Trasladadas el cuerpo, pero no la cabeza. En mi migración encontraría a Ramiro y me encontraría a mí mismo, comenzaría a vaciar mi cabeza, a sacralizar mi cuerpo. No volvería a subir a Madrid hasta el 2010, para despedirme de Ramiro ante la certeza de su muerte. Pasaron, pues, once años.

Mi primera visita después de todo ese tiempo fue el 28 de abril. No supe reconocer a Madrid, mi *Madrid*. Llegué en el AVE y ya el viaje en metro me mareó: habían multiplicado espectacularmente las estaciones y me costó mucho orientarme en ese nuevo entramado de líneas que continuamente se interceptaban creando transbordos que no reconocía. Luego, al llegar a la plaza de Castilla me sentí más perdido aún, casi ahogado por dos megalíticos rascacielos erigidos con un malísimo gusto en su perímetro. No conseguí encontrar una referencia clara para poder orientarme hacia el hospital donde se encontraba internado Ramiro, el mismo que había visitado un centenar de veces durante las crisis de asfixia de mi abuela.

Respetando estrictamente el horario que nos permitía el hospital, me encontré ante una Luisa muy cansada, sumamente envejecida, con un color de piel cetrino. Era una Luisa que no reconocía, que no me agradaba, que no quería ver y que nunca había imaginado. Parecía una vieja muy vieja, con una sonrisa triste.

La planta del hospital era un hervidero. Mucha gente, mezclada con los familiares y amigos de otros pacientes, estaba allí acompañando a Ramiro aunque no podían entrar a verle. Reconocí a algunos de ellos, como Joaquín Tamames o Violeta Arribas.

Mi entrada a la UCI me hizo recordar las veces que había estado de niño y adolescente en el hospital: el alma se suspende, se queda en vilo. El olor a medicamento, a oxígeno puro lo llena todo. La UCI es tremendamente luminosa en comparación con la sala de espera. La enclaustra dos puertas enormes de madera que al abrirse provocan que inmediatamente todo el mundo quiera asomarse, esperando oír el nombre de la persona a la que vas a visitar.

Recojo ahora prácticamente el mismo testimonio que le di a Ramiro cuando me pidió mis impresiones para su libro *En el límite*: cuando entré en su habitación estaba su hermano Miguel Ángel, terriblemente compungido. Vi a Ramiro físicamente espectacular dentro de su deterioro, con la caja torácica muy expandida. Estaba afeitado. Nunca le había visto sin barba y me quedé algo detenido al verle así, aunque Luisa ya me había advertido. El ruido del respirador me golpeaba las sienes.

Ramiro tenía un color sonrosado, parecía un durmiente muy agitado por un mal sueño porque se movía espasmódicamente al respirar... cada inhalación era un espasmo... tantos cables y tubos me impresionaron fuertemente. Nunca imaginé a Ramiro tan indefenso. Parecía un coloso derribado de un pedestal.

Recuerdo que le dije: «*Tienes que ser fuerte y luchar. No somos pasus, somos viras (héroes) Y si tienes que partir antes que yo, recuerda que nos hemos ido reencontrando a lo largo de muchas vidas. Yo te encontré en esta, así que quizá tu me encuentres en la próxima...*» Antes de irme le dejé la pequeña imagen en bronce de Tara, la que había llevado siempre conmigo en muchos viajes y a quien recurría instintivamente cuando me sentía en peligro al vadear

un río o subirme en un autobús en India cuyo conductor era demasiado audaz.

Antes de irme le besé los pies, como hace el discípulo con el maestro, y salí con un nudo en la garganta, pero sabiendo que viviría.

Día cuatro de mayo del 2010. Me recuerdo en Marbella con la mirada perdida, viendo sin ver mientras mi recuerdo a su vez llega a los múltiples paseos cogido del brazo por el paseo marítimo o tomando un helado en su compañía y en la de su preciosa compañera Luisa. Un espejo frente a un espejo cuya imagen se refleja infinitamente. Ese mismo día a Ramiro le estaban practicando una traqueotomía para facilitarle la respiración y aliviarle de la intubación.

El día seis recibo el siguiente sms de Luisa, que se encuentra ya al borde de la extenuación:

«Todo el día sedado y conectado al respirador. Paso la noche agitado y hoy esta rendido.»

Día catorce de mayo. Nuevo sms de Luisa, un mensaje esperado porque comienza a arrojar un hilo tenue de optimismo:

«Querido Víctor: Ya sin traqueo. Habla como un lorito.»

En día 18 del mismo mes recibí su primer sms:

«Te envió mi incondicional cariño, apoyo y amor. Nuestra amistad es para siempre.»

Al que luego le seguiría uno de los más enternecedores que he recibido de su parte:

«No dejas de estar ni en un solo momento en mi corazón. ¡Tanto te quiero!... En cuanto pueda te llamaré. Te abrazo con enorme cariño.»

R.: Siempre te agradeceré que vinieras a verme y nuestro cariño es a prueba de bala. Los guerreros espirituales nunca mueren.

La muerte siempre nos acecha, aunque estemos ignorantes de ello. Por eso hay que aprovechar cada momento de la vida y vivirlo como si fuera el primero y el último. Nadie puede ahuyentar la muerte. Forma parte de la vida. Es el otro lado del proceso. Si fuéramos conscientes de que se puede morir en cualquier instante, no nos permitiríamos tantas mezquindades y seguiríamos el noble arte de vivir, siendo más cooperantes y constructivos, no permitiendo que nuestra mente sea a veces como un basurero en el que se enquistan emociones nocivas y pensamientos innobles.

Ante la muerte todo palidece; ante la idea de muerte hasta el más intrépido puede espantarse. El ego se rebela; quiere ser inmortal. Hay que vivir con plenitud, con la consciencia clara de que en cualquier momento podemos morir o pueden morir los seres queridos.

La muerte se convierte así, como decía Buda, en una mensajera divina. Si reflexionamos en ella, su recordatorio nos enseña a ser más humildes, nobles, compasivos, desapegados y generosos. El caso es que la muerte me estaba esperando y del modo en que menos lo hubiera pensado. Es una dama implacable e imprevisible. Puede llegar en cualquier momento y arrebatarte. Dice un texto de la tradición hindú:

«Considera, alma mía, que no tienes nada que puedas llamar tuyo. Vano es tu errar sobre la Tierra. Dos o tres días y luego concluye esta vida terrena; sin embargo, todas las personas se jactan de ser dueñas aquí. La Muerte, dueña del tiempo, vendrá y destruirá tales señoríos.»

A los sesenta y seis años la muerte vino a buscarme. No se anduvo con rodeos, fue directa. Quería arrastrarme hacia el otro lado y era como una resaca difícil de contrarrestar.

Volví de Sri Lanka sintiéndome pletórico y muy feliz por

volver a encontrarme con mis alumnos. Dos o tres días después comencé a sentirme mal, y lo achaqué al cansancio del viaje o a un catarro, reacción alérgica u otra razón, sin sospechar que la Dama ya estaba haciendo de las suyas para tratar de arrebatarme la vida. La última clase que di de meditación antes de ser ingresado en el hospital apenas pude mantenerme erguido y estaba todo el rato al borde del desmayo. El estado era agónico.

Ingresé en el hospital La Paz, ya casi al borde de la muerte. Por fortuna la formidable y rigurosa doctora Beatriz Barquiel, que estaba en urgencias, fue sumamente diligente y avisó de que había regresado de Oriente y por tanto se podía suponer que hubiera cogido allí una bacteria. Podía haber muerto fácilmente esa noche si no comienzan a aplicarme un tratamiento masivo de antibióticos. Se me practicaron análisis, punción lumbar y resonancia magnética, y se comprobó tenía una meningoencefalitis probablemente desencadenada por una listeriosis.

La listeria es una bacteria muy agresiva que se aloja en el tronco del cerebro, que es el núcleo de la vida ya rige muchas funciones. O sea que la Dama no estaba decidida a soltar su presa. Yo me convertía así, como el maestro de mi relato espiritual *El faquir*, en un funambulista, caminando sobre el alambre muy fino entre la vida y la muerte. Al día siguiente tuve una parada respiratoria y me dieron tal vez varias horas de vida. La situación era de extrema gravedad. Me condujeron a la UCI, donde permanecí tres semanas, muchas veces atado de pies y manos. Durante más de diez días estuve intubado y luego el doctor Juan Carlos Figueira en compañía de otros colegas, me practico una traqueotomía. Muchos días se temió por mi vida.

Luisa escribió uno de esos días de extrema gravedad a varios amigos diciéndoles: «*Rami se muere*».

Vino a verme a la UCI urgentemente, desde Valladolid mi fraterno amigo Jesús Fonseca y tú, Víctor.

Contra casi todo pronóstico, pues la mortandad de la listeria es muy alta, y sobre todo puede dejar secuelas gravísimas,

logré ir saliendo adelante, como el diestro funámbulo que va pasando sobre el alambre, y fui trasladado a la planta de neurología, haciéndose cargo de mí directamente el doctor Antonio Tallón, con el que una vez salido del hospital he mantenido una sólida amistad.

Pasé cerca de otro mes en planta y luego fui trasladado a casa, donde comencé a entrenarme muy disciplinadamente con las técnicas del hatha-yoga y el radja-yoga. Tuve no pocas dificultades para hacer las asanas, pues el cuerpo se me desequilibraba y estaba desmusculado. Entré en el hospital con setenta kilos de peso y salí con cincuenta y cuatro. Tuve que hacer gala de toda mi paciencia y perseverancia. Todo el proceso de mi enfermedad lo he relatado, minuciosamente, en una obra llamada *En el límite*.

Que hay casualidades que seguramente no son solo tales, es muy posible. Que hay coincidencias cargadas de sentido es indudable. Que hay notorias y hasta sorprendentes sincronizaciones es incontestable. Durante mi estancia en el hospital yo no pude sospechar los saberes no solo médicos sino metafísicos, yóguicos y vedantines del doctor Antonio Tallón. Si experimentaba un especial cariño hacia él desde el principio, tanto es así que cada vez que me o encontraba me dirigía a él para decirle: "*Mi médico preferido*". Me enteré posteriormente, cuando empezamos a mantener una inspiradora correspondencia, de que, al igual que yo, había comenzado la práctica del hatha-yoga (modalidad yóguica que denomina como maravillosa) a eso de los quince o dieciséis años. Se ha interesado vivamente por el gnana-yoga o yoga del discernimiento o conocimiento superior y sus reflexiones al respecto son tan sumamente sugerentes y valiosas que me gustaría escribir un libro juntos, aunque me temo que igual no pueda convencerle, toda vez, además, que está muy atareado con su profesión médica. Pero el destino había querido que nos conociéramos en tales circunstancias y pudiéramos a partir de ahí labrar una genuina amistad. Ambos coincidimos, entre otras muchas cosas, en la necesidad de ir más allá del pensamiento dual, acallar la mente

y recuperar nuestra esencia en ese silencio revelador. Para ello contamos con la meditación, la auto indagación, el cultivo del “testigo” y el discernimiento que nos conduce, altamente desarrollado, a la sabiduría que transforma y libera.

Para asombro de todos, me fui recuperando muy rápidamente. Al mes de salir del hospital ya estaba dando clases en el centro de yoga, aunque al principio iba con mascarilla y un bastón para no perder el equilibrio. Nunca olvidaré el enorme aplauso con que me recibieron mis alumnos de meditación. Fue sumamente emotivo el encuentro.

Durante semanas ejecutar las asanas fue un verdadero tormento. La mayoría de ellas apenas podía esbozarlas y sufría muy a menudo todo tipo de contracturas y lesiones. Una enseñanza extraordinaria de humildad, tras haber practicado hatha-yoga a lo largo de cincuenta años. Era casi como volver a empezar. Por otra parte mi capacidad respiratoria era como la de un pajarito, y tenía que entrenarme muy a fondo para ir recuperando con las técnicas de control respiratorio. Tampoco coordinaba bien los movimientos del cuerpo y seguí durante semanas con diplopía (visión doble). Me faltaban las energías y había momentos de enorme decadencia física, pero no me arredra y seguía practicando y asociando el entrenamiento yóguico con largas caminatas. Fue todo un aprendizaje no solo psicosomático, sino espiritual y psicológico, pues también me sacudían extraños estados de ánimo al tener que estar tomando, durante casi un año, antibióticos para prevenir, por si acaso, había padecido tuberculosis cerebral. De nuevo me tenía que enfrentar contra mi debilidad física y contra mis fantasmas mentales, como cuando en la adolescencia y la primera juventud. Una vez más eché mano del yoga y de la confianza que siempre me ha despertado, siguiendo con rigor, una vez ya fuera del hospital, las indicaciones de los doctores Beatriz Barquiel y Antonio Tallón, así como la de otro médico que comenzó a hacerse cargo de mí, brillante internista y una encantadora persona llamado Ángel Robles. Comencé de

nuevo a leer incansablemente y a meditar. A veces la voluntad fallaba, pero la motivación no se resentía.

¿Qué había aprendido de aquel difícil episodio, esa noche oscura del alma, donde además, al estar en la línea entre la vida y la muerte, había tenido muchas y lacerantes alucinaciones que para las enseñanzas del budismo tibetano son bardos o estados intermedios? Había aprendido que lo que importa es lo que importa y que siempre hay que saber priorizar; que la vida te puede dar una segunda oportunidad y hay que aprovecharla para vivir con más nobleza y generosidad; que no hay nada tan esencial como el amor y la compasión; que tenemos que a cada momento «humildarnos» y ser conscientes de nuestra vulnerabilidad; que lo más esencial es cooperar con las otras criaturas y evolucionar conscientemente y humanizarse. Otras personas, cuando pasan por un episodio tal, quieren luego olvidar; yo, no. Quiero recordar y tomar ese episodio como recordatorio incesante para seguir realizando el trabajo interior y debilitando las tendencias egocéntricas. Nada más ser trasladado a planta, le pedí a Luisa que me hiciera una fotografía, tras verme totalmente depauperado y hecho una ruina en el espejo del lavabo. No quería que el tiempo me hiciera olvidar y el episodio quedara en una anécdota, en absoluto. Quería tenerlo presente y saber que había sido un «choque adicional» para poder seguir en el despertar de la consciencia.

También tuve ocasión de comprobar, de muy primera mano, cómo en contraste abierto con los médicos muy asequibles y humanos, los hay que siguen teniendo complejo de dioses y mostrando una inhumana frialdad. Aprendí mucho, asimismo, sobre la distancia que hay entre el mundo de los enfermos y de los sanos, y comprendí que una de las más hermosas Bienaventuranzas, con serlo todas, y que deberíamos respetar, es la de confortar a los que han enfermado.

Al salir de la UCI me enteré, muy emocionado, de que se habían formado grupos en toda España para enviarme buenos sentimientos y energía. También las madres Clarisas de Valladolid, cuya abadesa es la extraordinaria monja Sor Isa-

bel, habían estado periódicamente rezando por mí, del mismo modo que por mí meditaba Baba Sibananda de Benarés y un monje de las montañas de Sri Lanka que hacía una puja de dos horas diarias por mi recuperación. Mientras estuve en planta, frente a mi cama, Luisa había colocado tres fotografías: una de Ramana Maharshi (que entregó mi fraterno amigo Ignacio Fagalde, editor de obra sobre vedanta), otra de Muktananda (que él mismo me dio en persona) y otra de Baba Sibananda. Hoy en día están en mi casa, junto a la figurita de la misericordiosa Tara que me regalaste, Víctor. Volver a encontrarse con todos los seres queridos (coincidentes vitales) fue lo realmente importante y lo que más mereció la pena no morir, para no causarles tanto sufrimiento. ¡Cuánto sufrieron durante semanas Luisa, mis hermanos Miguel Ángel y Pedro y todos los seres queridos! Como muchas veces me ha dicho Baba Sibananda, no hay mayor sentido que darle a la vida que ayudarnos los unos a los otros. Fui muy ayudado y asistido y en mi corazón habrá siempre un destello de infinita gratitud.

Recuperé gran número de conferencias, talleres por España y cursos que hubo que suspender durante mi estadía en el hospital. Y durante meses, en la medida de mis posibilidades, empecé a visitar distintas ciudades y a dar intensivos de meditación y yoga. Además de escribir *En el límite*, escribí mi obra más importante de meditación, llamada *El gran libro de la meditación*.

A pesar de las innumerables invitaciones que se me han hecho a lo largo de años para visitar Hispanoamérica, nunca había viajado hacia esas latitudes, pues todo mi tiempo libre lo he invertido en viajar a Asia. Pero el destino juega sus bazas. Iba a partir pasados unos meses, cuando los médicos creyeron que estaba en condiciones para hacerlo, hacia India y Sri Lanka, pero me escribió un profesor de yoga, Gustavo Plaza, editor de una destacada revista de yoga en Guayaquil, para indicarme que iba a hacer un congreso de yoga y que quería que sin falta asistiese. Tanto y tanto insistió, pero siempre con gran cordialidad y amabilidad, que al final, incluso sorprendiéndome a

mí mismo, acepté, postergando mi viaje a mis amadas India y Sri Lanka. Encontré en Guayaquil personas que me abrieron de par en par su corazón, como Gisella Gandolfo, David Pérez-Mac Collum y Helen Balarezo, Lorena Triviño y Xavier Game Loraiza. Y por supuesto el fenomenal profesor de yoga, y extraordinario surfista, Gustavo Plaza. El congreso fue un gran éxito. Después viajé a las islas Galápagos y tuve la experiencia cósmica e indeleble de meditar en la playa rodeado de decenas de pacíficos lobos de mar.

El tiempo no se detiene. El viaje de la vida prosigue. Cada día investigo más en ese campo inabordable e inagotable que es el del yoga e imparto mis clases con la misma ilusión, si no más, que lo hiciera desde el principio, hace más de cuatro décadas.

Cada día a las seis y media de la tarde parto a pie en dirección a *Shadak*, el centro de yoga que dirijo. Comienza mi fiesta particular. Hasta las diez de la noche estaré dando mis clases. La gente a veces me pregunta si después de haber dado clase a cientos de miles de personas no me aburro, pero en realidad cada clase que doy me permite celebrar la vida y agradecer el tener esa oportunidad de hacerlo. Podía haber quedado, como me recuerda Luisa si en algo me quejo, con terribles secuelas, pero mi recuperación ha sido espectacular, pues hay personas que tardan años. Han cambiado muchos de mis puntos de vista y actitudes, pero sigo en el intento por darle a mi vida algún sentido y, sobre todo, poder seguir disfrutando del tesoro más grande, que es el amor de los seres queridos.

Como me recordaba mi admirado y buen amigo Baba Sibanda: «*Las flores del verdadero amor crecen en muy pocos jardines*» ¡Qué razón tenía! Pero sin esas flores, el jardín se vuelve un erial.

V.: ¿Crees que la práctica del yoga te ha ayudado a la supervivencia?

R.: Semanas después de salir del hospital escribí un correo electrónico al doctor Antonio Tallón para decirle que ya estaba

haciendo *hatha-yoga* y que si había algún riesgo en llevar a cabo las posturas de inversión. Me contestó lo siguiente: «*El hatha-yoga es un camino maravilloso y yo lo practico, por supuesto. El yoga es algo serio. Toca el interior del ser. Con las asanas de inversión podrías marearte y caer; si intentas alguna, que esté alguien contigo*» Unas semanas después ya estaba haciendo la postura de la vela y la del arado, y más adelante la postura sobre la cima de la cabeza. Es que son dos de mis preferidas en mi práctica personal.

Particularmente mi mermado volumen respiratorio se ha ido ampliando con las técnicas de *pranayama*. Mis rígidos y quejumbrosos músculos se han ido alargando y flexibilizando, a pesar de las numerosas lesiones que me impedían conciliar el sueño por las noches por el dolor que producían, y mis estados de ánimo se volvieron cada vez más estables y mi sentimiento más armónico.

Al principio mis piernas eran como dos cuerdas que se enredaban sin piedad. Un minúsculo paseo por los frondosos caminitos del Retiro me dejaba exhausto. Tenía que superarme física y psíquicamente, a pesar de estar tomando antituberculosos, porque no solo son agresivos para el estómago y el hígado, sino que crean estados psíquicos alterados. He logrado superar los efectos secundarios de estos fármacos gracias a aplicar la atención y la ecuanimidad meditativamente a los mismos, y así he conseguido llegar solo al borde del abismo, pero no ir más allá. O sea, era necesaria una disciplina sin tregua.

Se me aconsejaba insistentemente: «No dejes de entrenar; camina, camina». Una disciplina inteligente y sin tregua: «¡*Camina, camina!*». Y otras veces se me decía: «No dejes de entrenar, Ramiro, no dejes de hacerlo». Varias veces se me propuso un fisioterapeuta y tantas otras lo rechacé. Formaba parte de mi trabajo ejercitarme por mí mismo, aunque a veces surgiera una nube de desfallecimiento, para poder superar la enfermedad, para cada vez que me desmoralizara volver a «moralizarme», porque ese entrenamiento es mucho de mente, activa el cerebro, y era lo que yo necesitaba. El paciente no puede ni debe dejar toda la responsabilidad al médico; él

debe ayudar y ayudarse, ponerse a prueba sin excesos, pero ponerse a prueba; sacar a flote todas sus potencias de guerrero espiritual y combatir contra su pereza, su desánimo, su desidia, su fatiga e incluso su desfallecimiento. Trabajar sin desmayo.

El yoga es el primer método de mejoramiento humano del orbe. Dentro del yoga hay metafísica, filosofía, mística, medicina natural y, sobre todo, un impresionante caudal de métodos y técnicas para armonizar el cuerpo, las energías y la mente. El yoga es el precursor de la ciencia psicosomática y la primera psicología del mundo. Los primeros meditadores fueron a su vez los primeros psicólogos del mundo, investigando en el laboratorio viviente de su propia mente.

En estos últimos años la medicina ha ido comprobando y corroborando científicamente los beneficios psicosomáticos del yoga, mediante el apoyo de un sofisticado instrumental médico. Se han podido evidenciar también a todas luces las influencias de las técnicas del yoga sobre el cuerpo y su órgano rey: el cerebro. Ya hace décadas que en países como Japón, Alemania y la propia India se comenzaron a efectuar toda clase de pruebas científicas para constatar en qué modo incidían sobre el cuerpo no tan solo los métodos y procedimientos del hatha-yoga, sino la meditación propiamente dicha. Hay un buen número de libros e informes al respecto, altamente significativos. Desde aquellas ya lejanas y primerizas investigaciones científicas, periódicamente se efectúan nuevas y más elaboradas pruebas científicas sobre meditadores, quedando demostradas las excelencias de estas prácticas milenarias.

Fue en 1972 cuando hice mi primer viaje a la India, tras haber abierto el centro de yoga *Shadak* un año antes. Era el primero de los que llegarían a sumar un centenar de viajes a la cuna del yoga y de las más refinadas técnicas de autorrealización. Fue un viaje muy intenso, donde me trasladé de norte a sur y este a oeste y muy especialmente para entrevistarme con médicos y biólogos especializados en la investigación del yoga. En sucesivos viajes proseguiría con esta indagación y seguiría conectando con rigurosos investigadores de las técnicas del

yoga y su alcance sobre el cuerpo y la mente. Paralelamente fui contactando con buen número de médicos en España, interesados por el yoga o ellos mismos practicantes de yoga, que me fueron pasando para mis libros sus opiniones y experiencias.

Fui reuniendo así conclusiones muy importantes sobre los efectos positivos de las distintas técnicas del hatha-yoga, recogidas directamente en India y contrastadas con toda clase de literatura al espectro (sin olvidar los textos clásicos ni los estudios científicos occidentales, añadiendo mi experiencia en el campo del yoga a lo largo de medio siglo. Expongo algunas de tales conclusiones:

- Todas las posturas mejoran el sistema circulatorio, aportando sangre a las diferentes partes del cuerpo y beneficiando el corazón y las venas. El nauli y el uddiyana-bandha tonifican saludablemente el corazón y sus músculos. También el bhastrika y el kapalabati (importantes pranayamas) son estimulantes cardiacos. Las posturas de inversión mejoran el riego sanguíneo al cerebro y previenen contra varices y determinados trastornos circulatorios. También estas asanas benefician la glándula tiroides y son de utilidad para prevenir o combatir catarros crónicos.

- Son muy numerosas las asanas que actúan sobre la musculatura abdominal y los órganos del abdomen, beneficiándolos, y por tanto protegiéndolos contra trastornos. Ejercen benéficos masajes sobre las vísceras del abdomen. Otras posiciones ejercen masaje sobre la región lumbar y favorecen los riñones, la función renal y las glándulas suprarrenales, previniendo contra la acidez, la gastritis y el ulcus. La combinación de posiciones hacia delante y hacia detrás es formidable para prevenir trastornos gastrointestinales. Las posturas de flexión lateral, favorecen el páncreas, el hígado y el bazo y previenen contra desordenes de estos órganos.

- Las posturas de inversión favorecen en general las neuronas en el cerebro, alivian la tensión neuromuscular y previenen contra la astenia, la ansiedad, y el estrés, favoreciendo en grado sumo la interiorización de la mente. Fortalecen la espina dorsal.
- Todas las posturas cuya acción recae sobre la caja torácica favorecen el aparato respiratorio, fortaleciendo sus músculos y beneficiando los tejidos pulmonares.
- Hay muchas posturas que ejercen influencia sobre la médula espinal, favoreciendo el cerebro y el sistema nervioso central. Hay un gran número de posiciones para movilizar la espina dorsal en todas las direcciones y mantenerla joven, elástica y resistente.
- Todas las posturas influyen beneficiosamente sobre la musculatura esquelética y ayudan a prevenir o combatir el reumatismo y los trastornos degenerativos de las articulaciones, siendo el ejercicio más inteligente para los ancianos.
- La combinación adecuada de las asanas favorece y estabiliza el vago y el simpático.
- Las posturas influyen sobre el sistema endocrino y lo armonizan. Hay posiciones para beneficiar la tiroides, y otras para incidir sobre las suprarrenales, el timo o los ovarios. También colaboran en este sentido los mudras y bandas.
- Las técnicas del yoga ayudan a prevenir la diabetes. El doctor Udupa señala algunas como las más recomendables. Los doctores Varandani, Melkote y Datey han investigado ampliamente en la aplicación del hatha-yoga para combatir la diabetes.

- Para prevenir o ayudar a combatir el asma se recomiendan las técnicas higiénicas del hatha-yoga, el pranayama y determinadas posiciones, siendo también muy útil la relajación o savasana.
- El savasana o relajación previene contra el infarto de miocardio y otras enfermedades que se deriven del estrés o se potencien con el mismo. Según las investigaciones de los doctores Datey y Bhagat, cardiólogos de Bombay, el savasana ayuda a prevenir y combatir muy positivamente la presión arterial. El doctor Dupa considera a tal fin muy importante combinar algunas posturas del yoga y el savasana.
- Algunas técnicas del yoga y ciertas posiciones originan un decrecimiento en la excitabilidad de los tejidos neuromusculares. Ofrecen interés en este sentido las investigaciones del doctor Bhatnagar.
- Una adecuada combinación de asanas, bandas y mudras, ayudan a combatir la obesidad, de acuerdo a las investigaciones de los doctores Gharote y Bhatnagar.
- La práctica asidua del pranayama favorece los tejidos pulmonares y el corazón, desestresa, ayuda a combatir la ansiedad y la depresión, favorecen la interiorización de la mente e incrementan los caudales de energía.
- Se han hecho innumerables investigaciones sobre individuos en meditación, midiendo la resistencia galvánica de la piel, e ácido láctico, los impulsos cerebrales y demás. Se ha comprobado el papel ansiolítico de la meditación, cómo favorece el sosiego y el equilibrio psicosomático, cómo baja el umbral de la ansiedad y favorece la neuroplasticidad, entre otras muchas conclusiones muy favorables.

El doctor B. K. Ananda y sus colaboradores investigaron en Delhi a un yogui encerrado en una caja de metal sellada, comprobando que podía reducir el consumo de oxígeno de manera considerable y provocar importantísimas modificaciones en el metabolismo.

El doctor K. T. Behanam comprobó el enorme poder de sedación y abstracción mental que procuran las técnicas de pranayama.

Los doctores Mukerji y Spiegelhoff han investigado las técnicas del hatha-yoga y han estudiado la influencia de las posturas en base a los siguientes factores: consumo de oxígeno y cambios efectuados en el sistema respiratorio y circulatorio; modificaciones en la tensión arterial; cambios en la sangre en cuanto a su composición: hemoglobina, retocitos, leucocitos, etc; composición del azúcar en la sangre; cambios de la temperatura de la piel; modificación del electroencefalograma; comportamiento del esqueleto mediante el estudio con rayos X, y modificaciones en los órganos abdominales mediante el estudio de rayos X.

Me presté como conejillo de indias en las primeras investigaciones científicas llevadas a cabo en España por los doctores Juan Estada (especialista en aparato respiratorio y circulatorio y profesor de la Facultad de Medicina) y Miguel Fraile (médico internista, yogoterapeuta y escritor) y cuyos resultados se recogen en mi obra *Yoga, una medicina natural*, numerosas veces reeditada. También en la misma se recogen los puntos de vista de numerosos médicos indios y españoles y trabajos de un enorme interés.

Tras mi grave enfermedad comencé a practicar incansablemente las técnicas del yoga y a poder así recuperarme mucho más rápidamente, cuando en realidad se estimaba que demoraría hasta años en hacerlo. Al mes de salir del hospital, donde había perdido casi veinte kilos de peso, ya estaba impartiendo tanto mis clases de meditación como de hatha-yoga.

Concluiré con las palabras del que durante años fue alumno

mío y director de un Centro de Salud, el doctor Enrique Fernando de los Ríos Zarzosa:

«Un profundo conocimiento de nuestro Yo, un perfecto dominio de nuestros aparatos y sistemas, una coordinación de ambos conjugándose en las técnicas del yoga por medio de las asanas, es uno de los más perfectos sistemas terapéuticos que podemos emplear.»

Y también:

«Francamente, es muy consolador para la Humanidad que tengamos a nuestro alcance un arma terapéutica tan efectiva, como lo está demostrando, para la lucha contra el estrés, la neurosis de ansiedad, la distonía neurovegetativa, etcétera, pues de no haberla estaríamos abocados a una sociedad pesimista, y a veces desesperada, por el turbulento ritmo de vida que llevamos.»

Mi recuperación fue excepcional y hasta espectacular. En contra de la prescripción de Beatriz Barquiel, me fui al centro de yoga antes de tiempo a dar mis clases. Llegaba con bastón y con mascarilla, y menos mal que me quitaba el parche ocular que utilizaba para ir entrenando la vista y combatiendo la diplopía o visión doble.

Mi aspecto, dicen, es mejor que el que tuviera antes del episodio. Me canso a veces, no dispongo de todo mi *prana*. No pretendamos empujar el río ni ayudar a los brotes de soja a que crezcan antes tirando en la huerta de ellos. Hay que poner todos los métodos y herramientas del bienestar y estar de continuo en el intento de mejorar.

V.: El yoga es una herramienta poderosísima. Su supervivencia a lo largo de 4000 años así lo demuestra. De eso no hay duda alguna. Sin embargo, esto no excluye que una práctica inadecuada no pueda generar trastornos, agravar dolencia o producir lesiones.

Sabemos que la práctica física del yoga tiene una fuerte

influencia en el sistema endocrino, este sistema de comunicación que se encarga de regular gran cantidad de procesos fisiológicos mediante las hormonas^[44], la respuesta química a estímulos como la luz, el reposo, el estrés o el movimiento.

El hipotálamo es la cabeza de puente del sistema. Dos de sus hormonas son liberadora de HGH, o HGHr, que estimula la parte anterior de la hipófisis o pituitaria para que libere una tercera, la somatotropina u *hormona del crecimiento*.

Determinadas *asanas* aceleran la secreción de esta última. Esta hormona, como su nombre indica, facilita el aumento de tamaño de las células y estimula la mitosis. Sin embargo, cabe derivar de los estudios del endocrinólogo Maurice Raben que una persona que estuviera aquejada de cáncer no debe recibir HGH porque el estímulo es general tanto para el organismo como para el tumor, es decir, favorece la metástasis.

Para que un tumor pueda crecer o se pueda desarrollar una metástasis, se requiere que obtenga aporte sanguíneo de nuevos vasos que se forman para este fin. Este proceso también se ve favorecido por la somatotropina. Nos referimos, naturalmente, al espectro físico del yoga.

R.: No hay que crear alarma, sino aplicar el discernimiento. El yoga tiene muchas facetas y no solo físicas. He entrevistado a muchos médicos-yoguis en India, y fuera de India, y nadie me ha hecho una referencia en contra, sino todos a favor, incluyendo los médicos del Instituto de Yogoterapia de Lonavla.

Son muy numerosas las personas que, siguiendo estrictamente con su tratamiento médico, se apoyan en las técnicas del yoga para poder cooperar con su sistema inmunitario y apoyarlo con la relajación profunda, el pranayama, las visualizaciones. Hay que destacar el trabajo que hace el doctor Simon-

44 Para llegar a las células, las hormonas pueden secretarse directamente a la sangre o alcanzar las células por difusión en el líquido intersticial. Una vez se hayan puesto en contacto células diana y hormonas, estas son reconocidas por receptores específicos en la membrana de las células. Es entonces cuando se desencadenan reacciones específicas, como puede ser una taquicardia, euforia o relax.

ton dando a sus pacientes ejercicios de visualización para ayudarles. Claro que hay una acción sobre el sistema endocrino, pero para favorecerlo en grado sumo, como favorece a la tiroides el *sarvangasana* o a las suprarrenales el *bhujangasana*. Una fabulosa especialista en endocrinología y tumores de tiroides es practicante de yoga en mi centro y lo recomienda a todo el mundo.

Savasana debería ser una medicina natural insoslayable en pacientes de este tipo, para descender el umbral de la ansiedad.

Me vine a la cabeza sin ir más lejos mi querido alumno Ignacio González a quién diagnosticaron linfoma de Hodkiny y cuyo testimonio recojo en *La ciencia del sosiego*. Tras una etapa que él mismo reconoce como de miedo, inseguridad e incertidumbre en la cual la muerte parecía algo inminente encontró en el yoga la serenidad suficiente para reorientarse. La enfermedad le había hecho perder el control al encontrarse en manos de otras personas, además de los continuos ingresos hospitalarios y las sesiones de quimioterapia y, paradójicamente, durante esa misma etapa tuvo ese drástico cambio de actitud que le templó y le hizo disfrutar de nuevo la vida.

V.: En cualquier caso, respecto a tu enfermedad tú sobreviviste para gran alegría de todos nosotros. Ahora lo observo como ese juego cósmico que es *Mâyâ* y cuyo objetivo particular no llego a entender muy bien.

R.: Cuando salí del hospital tal era mi enorme debilidad muscular que hasta para entrar y salir de la bañera, necesitaba la asistencia de Luisa. Recuerdo que un día le dije: «Días antes de la enfermedad yo era un joven; ahora soy un viejo». Me refería no a mi ánimo, no a mi mente, no a mi talante, sino a mi ajado, debilitado, incontrolado y adelgazado cuerpo, carente de masa muscular y rígido como una estaca. ¡Qué buena lección de humildad! Tras cincuenta años practicando sin cesar mis posturas de yoga, ¡rígido como una estaca! Y mi capacidad respiratoria muy disminuida, como si mis pulmones fueran

más los de mi gato Émile que los de un humano. ¡Otra buena lección de humildad! No hay nada como pasar por un trance así para dinamitar el ego, dejar atrás la auto-importancia como la serpiente muda su camisa, y abandonar toda infatuación.

Uno aprende humildad cuando hasta para asearte el trasero te tienen que ayudar y te tienen que sujetar para darte una ducha de urgencia y hasta prestarte auxilio para darte la vuelta en la cama. Todos pasamos o pasaremos por esa lección de humildad.

También aprendí una gran lección sobre las personas que nos rodean y con las que convivimos. Incluso si hubiera reencarnación, como dicen los hindúes, o renacimiento, como dicen los budistas, ¿cuántos eones tendrían que transcurrir para volver a encontrarse con ellos? No dejemos pasar la oportunidad de cada día para manifestarles cuánto les amamos, y una sonrisa y una caricia, y no palabras ásperas ni desaires ni conductas ñoñas. Pero mientras están ahí, mientras estamos aquí, mejor carácter, mejor disponibilidad, mejor comunicación, más amor.

V.: ¿Hay Mâyâ en la muerte?

R.: Durante mi estancia en el hospital tuve muchas alucinaciones. Recuerdo que a los pocos días de mi regreso envié un correo electrónico al doctor Rogelio López-Vélez para darle las gracias por sus atenciones, en el que también le hablé sobre las que fueron mis alucinaciones en la UCI. Me contestó:

«Ante un proceso de meningoencefalitis grave las alucinaciones o sueños vívidos son frecuentes. También es frecuente la pérdida de memoria selectiva. Lo verdaderamente importante es que se haya recuperado. Hubo un momento en el que se temía por su vida. Mi intervención, en su caso, fue mínima y el éxito es de los doctores que le trataron, también de sus familiares y amigos, que le apoyaron y buscaron consejo, y por supuesto suyo, por luchar contra la enfermedad.»

Cuando le expuse al doctor Antonio Tallón todos los mismos sueños vívidos que tuve, me envió un texto realmente magistral:

«Lo que padeciste en la UVI —me escribió—, la tremenda tormenta de imágenes, las alucinaciones de todo tipo, es algo que desde la medicina no se ha interpretado; se clasifican estas alucinaciones en relación con el sentido que afectan y nada más; se plantea su irrealidad y su naturaleza como fruto de una mente alterada por la enfermedad. Digamos que son el resultado de la disfunción cerebral que “amalgama” situaciones infinitas vividas previamente y almacenadas dentro de nuestra caja de sueños. Sin embargo, como bien sabes, en el desarrollo espiritual en la India, cuando uno decide ascender, hay una fase de tormenta de los sentidos en la que aparecen vivenciales múltiples contra los que hay que luchar antes de llegar al estado de silencio. Por ejemplo, uno se sienta a meditar y empieza un pensamiento a zumbar dentro de la cabeza y después otro y después otro..., y terminas viendo dentro del pensamiento... a la par que te pica la nariz o la cara o una pierna, hasta que te desesperas y te mueves y te rascas... Eso en el mejor de los casos, pero en el peor, sientes un olor que te hace abrir los ojos, o un ruido que te desvía de tu fin... Digamos que es la naturaleza que protesta, se revela ante la quietud del cuerpo y del pensamiento. Lo cierto es que en situaciones difíciles tu naturaleza exalta tus sentidos, te turba con imágenes inverosímiles y confusas de tu vivencial. Yo creo que todo lo que percibió está dentro de su cerebro, pero ordenado y olvidado, digamos que es de difícil acceso, pero que en aquella situación crítica resurgió con contenido exagerado y distorsionado. Lo que sí es verdad es que no es irreal; todo lo que ocurre es una proyección de una realidad, aunque esta esté dentro de usted.»

Sin duda en ese primer *bardo* o estado intermedio, antes de que se produzca la muerte definitiva y acontezca el *bardo definitivo*, lo que aparecen son contenidos del inconsciente, en un lenguaje, como el de los sueños, cifrado, y que yo en mis

sesiones de autoinmersión consciente he ido revisando y reordenando. Cierto es que muchas veces el buscador tiene que pasar por el infierno para ascender al cielo o asentarse en sus raíces para llegar a la copa (cima de la consciencia). El caso es que más allá de lo que uno pueda interpretar, aquello ocurrió y tiene su sentido, por ignoto que resulte.

Las personas que me conocen me preguntan si yo era consciente de que me estaba muriendo. Sí, lo era. Y el hecho concreto, entre otros, es que en uno de mis sueños vívidos le pedí a Fernando Sánchez Dragó: «*Por favor, Fernando, llévame a morir a Benarés*», y en otro, mi alumna de hace años y amiga, la médica María Jesús Gutiérrez me decía: «Ramiro, te estás muriendo». Nunca me lo dijo, pero yo proyecté en esas palabras la realidad cierta de que estaba desencarnando. Tuve la experiencia, muy vivaz e intensa de que mi cuerpo estaba flotando en un océano de nubes esponjosas y blancas y de que yo era plenamente consciente de ello y de la paz que experimentaba, pero no era una paz alborozada, sino demasiado ecuánime o neutral. Aquello, bromeando, de «si esto es el cielo, prefiero el infierno... o el purgatorio al menos».

Cuando salí de la UCI, mi estado mental era de una enorme e insuperable confusión, tanto que, a pesar de mi calamitoso estado, quería irme a mi casa y me rebelaba contra las enfermeras echándoles en cara que me querían tener secuestrado. ¡Cuánta paciencia y delicadeza la de una enfermera llamada Nerea Sánchez para hacerme comprender que era forzoso pasar a planta y que en esas condiciones no podía irme a mi casa! Pero yo me oponía con todo tipo de irracionales «razonamientos», y cuando salí de la UCI todos pensaron que estaba tocado mentalmente de veras. En cuando llegué a la habitación empecé a recobrar una lucidez extraordinaria, tanto es así que las dos psiquiatras que al día siguiente me visitaron me dijeron que mi mente funcionaba a la perfección.

Las semanas siguientes a la salida del hospital tuve mucho tiempo para meditar y reflexionar. La verdad es que encontré un estado de infinita paz las cinco o seis semanas que estuve

en casa, sin hacer absolutamente nada aparte de *savasana*, pasear por el salón, leer un poco y entrar en un estado natural de meditación que me reportaba consuelo, seguridad en mis potenciales internos y mucha serenidad. Era como un estado «nirvánico», de gran paciencia y ecuanimidad, cuando yo siempre he sido rajásico, como dirían los yoguis, es decir de naturaleza vehemente y de impaciencia difícil de dominar.

Tenía la sensación de enfrentarme al vacío más total y sin ningún tipo de asidero. En ese momento se quebraba ese estado nirvánico al que he hecho referencia y era como entrar en un abismo sin fondo y vivir lo que los budistas denominan el *bhanga* o estado de disolución, que al principio llega a aterrar porque el ego se diluye, no hay asideros y saltan todas las alarmas, pero en la meditación *vipassana* representa un avance, ya que empieza a desestructurarse el rígido andamiaje del ego.

Durante semanas, cuando salí de la UCI, dos sentimientos me embargaban por completo: el de humildad y el de que lo único importante es la compasión y el amor. Lo demás es pura *Mâyâ*.

Si incluso la vida fuera un sueño, ¡qué agradecido estoy por haber encontrado a mis compañeros de sueño! Si somos soñados por otra mente, gracias a esa mente por haberlos incluido en el sueño.

V.: La Dama volvería a rondarte de nuevo, en este caso no directamente... El veintinueve de abril de este año se incineró a un gran ser que se había dedicado a velar por el *Dharma* y por ti, tu hermano Miguel Ángel. La transitoriedad, nadie como Buda insistió en ello, se impone.

R.: Los que estamos tan intensamente interesados por la sabiduría hindú sabemos que Shiva destruye para construir, y que tiene tal poder interior que es capaz de ingerir veneno y transformarlo en néctar. Si estar casi más para allá que para acá es ver su rostro, seguro que lo vi, pero de momento, al parecer, prefirió soportarme vivo y no tener que hacerse cargo de mi ser.

Cuento un poco la triste pérdida de mi hermano. Miguel Ángel era tan enormemente fuerte que soportaba el umbral del dolor físico a grados increíbles. Era tal la fortaleza de su cuerpo que llamó la atención de las enfermeras de la UCI. Era un guerrero y por algo aguantó tres años en hospitales y catorce operaciones cuando fue arrollado por una furgoneta del ejército. Eso le hizo retrasar su ingreso y el infarto fue enorme y muy agresivo. Fue plenamente consciente de lo que él mismo denominó «*un infartazo*» y mantuvo un envidiable autocontrol y serenidad hasta que fue sedado.

Pasamos tres días aciagos en la UCI y los médicos me dijeron que la situación era muy difícil y que solo si aguantaba unos días se podría pensar en alguna opción. No resistió y comenzó el fallo multiorgánico. Murió al cuarto día. La verdad es que era el más guapo y sereno de todos en la UCI, y se supone no sufrió la muerte. Yo apoyé mi sien contra la suya, fueron bajando las pulsaciones y murió. Lo increíble es que las máquinas sepan en esos momentos cómo va a ser el desenlace, contra toda expectativa o esperanza humana.

Como siempre digo en las clases: la alternativa es que los demás sufran tu muerte o tú sufras la de los demás. Por eso no merece la pena extraviarse jamás en baratijas o fruslerías o bagatelas, sino saber priorizar sabiamente.

Toda muerte deja una herida larga como un río y jamás se sana. La muerte de toda criatura ya es también una parte de la nuestra si somos sensibles y sentimos que formamos parte de una gran familia de seres vivientes. La muerte de un ser querido es siempre una hecatombe emocional. Incluso Ramana Maharshi lloró por la muerte de su madre y se sintió sumamente apenado por la de su vaca Laksmi, cuya tumba está en el *ashram* y he visitado varias veces.

Hubo un maestro que predicaba que todo era ilusorio. Al morir su hijo derramaba lágrimas día tras día y los discípulos le dijeron: «*Pero si dices que todo es ilusorio... ¿por qué sufres?*», y él repuso: «*Es que es tan doloroso perder un hijo ilusorio en un mundo ilusorio*».

Mi hermano Miguel Ángel murió a pesar de ser un verdadero atleta y no fumar y no beber. Durante veinticinco años hicimos juntos un programa de radio llamado *La tertulia humanista*, todas las semanas. Juntos escribimos un libro. Era el más entusiasta promotor de mis obras y mis actividades. Poeta, rapsoda excepcional, siempre dispuesto a intervenir desinteresadamente en cualquier acto, un verdadero mahatma o alma grande, mi mejor amigo, el mejor compañero de viaje en el escenario de luces y sombras de esta vida que a veces golpea tan duro. Era la mitad de mi alma; sigue siendo la mitad de mi ser.

Sobre la muerte, en una de sus dos obras publicadas, escribió: «*La muerte anda de nuestra mano en el camino de la vida, nos acompaña silenciosa y, cuando se hace notar, toma nuestra existencia para ella. Su camino es interminable y el de nuestra vida, solo el pequeño rato que vivimos al lado de ella; apenas cinco minutos que hemos de llenar de vivencias y quitarnos el ego invencible de nuestro yo y prepararnos para perder el control, que pasa a manos de esa señora de negro*».

Pero quien tanto como él amó, nunca muere, sino que al morir aún vive con mayor plenitud y brillo.

Todo viene y se marcha: la ley de la impermanencia.

V.: La muerte nos brinda una gran reflexión porque sirve de perspectiva hacia la vida, cuya intensidad a veces impide esos momentos de meditación necesaria para afrontarla. La meditación ha de actuar como una muerte programada, un departamento estanco que invite, tras anegarse en sus aguas, a observar y deliberar sobre los acontecimientos de la vida que nos acecha, *hambreante y hambreada...* Un poeta dijo que la infancia era la patria del hombre. En la mía se forjaron todas mis oscuridades y también todas mis alegrías. Mi ira, mi violencia, los argumentos de la compasión, el amor.

He sido una persona muy afortunada. Repetiría cada segundo de mi vida incluido esos momentos en los que bebía amargamente mis lágrimas, se iba de mis sabanas un amor que

creía irremplazable o me caía de bruces sobre la barra de un bar donde quedaba el charquito de un último gūisqui. Porque entre todos esos momentos, mezclados irremediabilmente, se encuentran la contemplación desde sus faldas del Nanda Devi, la herida que hiciera en mis ojos el Chott el Jerid, las hermosas enseñanzas de un *Shayj* en un *Tekke* turco, los mantras a las orillas del Ganga, un día de primavera, las cosquillas que me hacía de niño mi tía Mari Ángeles que me entregó el amor de cien madres amorosas, una mañana de otoño con las calles llenas de hojas muertas, mis pies en la orilla del mar, promesas de amor y de vida juntos, un baño en un *hamman* en la Anatolia o ver a mi madre bailar y reír como una loca. El día en que muera, el forense abrirá mi pecho y encontrará mi corazón totalmente tatuado de nombres.

He vivido de cerca las miserias de la existencia dentro del marco de los seres más queridos y estos me ayudaron a comprender muy pronto que la vida iba en serio. A todos les debo un tributo, una oración, un pensamiento al día. Estos seres queridos han sido, de un modo u otro, excepcionales. No han construido nada que les haga sobrevivir en las páginas de la historia. Han vivido y viven, simplemente, como cualquier persona de la calle. Pero la persona de la calle son los verdaderos pilotos de esta nave espacial que llamamos Tierra. Mi abuela fue para mí lo que para Arjuna lo fuera Krishna: me enseñó que mi *Dharma* tenía que estar por encima de cualquier otra consideración. Sé que cuando partió hacia la blanca orilla fue acogida con todo ese amor que no supo encontrar en vida.

La búsqueda de ese *Dharma* ha sido mi trabajo en estos últimos años. Yo lo encontré en el yoga. Quizá ya estaba implícito en mi cadena de ADN pues, curiosamente y en la distancia y durante esos largos años de separación, mi madre se convirtió en una gran buscadora: primero estuvo con una comuna, *los hijos de las flores*, y cuando se le pasó la euforia jipi entró en el Siddha yoga y luego en Brahma Kumaris, donde permaneció como meditadora quince años. La admiro mucho. Fue madre antes de aprender a leer. Absolutamente sola y sin respaldo,

despojada de su hijo y en un país deleznablemente *macho* como es México, llegó a conseguir dos títulos universitarios y a convertirse en directora de los servicios culturales de la Universidad Metropolitana, cargo que ostenta hasta el día de hoy. ¿Te lo puedes imaginar? Hay que ser de acero. No la veo como una madre tradicional. Demasiado tiempo hemos pasado en esa ausencia de relación filial. Pero la veo como una gran camarada y, en algún aspecto, el espejo donde me reflejo.

Hoy en día la otra madre, la *vida-madre* me enseña todos los días muchas cosas. Me enseña que los estudios no garantizan un futuro y que un buen trabajo no garantiza la felicidad. Me enseña que para alcanzar los sueños uno ha de soñarlos despierto. Que la suerte es el pretexto de quienes desisten o fracasan y que todo lo que se consigue es producto del esfuerzo y el sacrificio. Que nunca se debe perder la confianza pero jamás depositarla dos veces en la misma persona. Que es importante el todo o nada en el amor. Y que en esta vida hay que ser lo que eres y aceptarlo.

En este mundo se esconden todos los colores y todas las luces. Resulta fácil apreciarlo si solo prestamos un poco de atención.

He contemplado en muchas regiones de este mundo la muerte y la alegría de la vida; y en todos he descubierto que se habla el mismo idioma.

Como decía el Buda, *todos los seres tiemblan ante la perspectiva de la muerte. Quien comprende esto ni mata ni inflige dolor. La vida es más importante.*

EPÍLOGO

Mi encuentro con Víctor fue, como dirían los hindúes, kármico o cósmico; Jung lo denominaría como sincrónico. Como quiera que sea, fue el encuentro de dos buscadores del espíritu que se han convertido en dos hermanos en el Dharma. Ambos abogamos por el genuino yoga, libre de dogmatismos, adoctrinamientos, mentalidades sectarias y narcisistas tendencias del culto al cuerpo; ambos, hasta donde nos es posible, tratamos de velar por un yoga auténtico, libre de personalismos, megalománicos gurús y embaucadores.

Hay una conexión poderosa e inquebrantable entre nosotros. Juntos hemos escrito este libro porque sabemos que la senda de la autorrealización se recorre lentamente, paso a paso, con humildad y recta aspiración. No puedo en esta ocasión patentizarle mi admiración y amistad. Deseo que sea un éxito y lo más importante: que ayude a muchas personas a interesarse por la senda del yoga y a las que ya lo estén, a encender su motivación. Como reza una antigua instrucción mística: *«Una persona sin el Dharma es nada»*.

RAMIRO CALLE



AGRADECIMIENTOS

Siempre agradecido a mi amigo del alma Jesús Fonseca, buscador de los adentros, inspirado gacetillero y poeta, tratando siempre generosamente de propagar mis obras y mis enseñanzas.

Todo mi agradecimiento a mi amigo y magnífico editor por la confianza que deposita en mis libros. Mi gratitud ilimitada para Juan Castilla Macías, que desde la juventud me ha demostrado, incansablemente, su leal e inquebrantable amistad.

No puedo dejar de expresar mi sentido agradecimiento a mi encantadora amiga Feliciano García, editora de la revista *Espacio Humano*. Estoy profundamente agradecido a mis alumnos del centro de yoga Shadak.

Immensa gratitud para esa persona extraordinaria que es Joaquín Tamames, con la que he tenido el placer de escribir dos obras y que engrandece mi ser con su amistad y confortador apoyo.

RAMIRO CALLE

No quiero dejar pasar esta oportunidad de agradecer su apoyo, colaboración o enseñanza a muchas personas que se han cruzado conmigo en este camino.

Quiero dar las gracias en primer lugar a las personas que colaboran activamente en este proyecto de difusión que es el Instituto de Estudios del Yoga y que han conseguido hacerme absolutamente prescindible en lo que en un día fueron proyectos exclusivamente míos: Belinda Christensen, Julia Castellanos, Sergio Aragón Aranda y Orencio Robles.

También quiero darle las gracias a Victoria Domingo, por su amistad incondicional, paciencia y estar siempre donde el universo la conducía.

A Sonja Rerh, a quien prometí agradecerle públicamente su eterna sonrisa, el compartir siempre vitalidad y optimismo, demostrando que aun en los tiempos oscuros, como decía su compatriota Bertolt Brecht, se puede cantar.

A Ximena Gutierrez, por su pasión por el yoga y por haber llevado *El faquir* en su mochila tanto tiempo.

A Kathrin Sattman, por sentirse injustamente orgullosa de que le brinde mi amistad, y por ser otra mujer que siempre sonrío.

A Nina Rusakova, por confirmarme que el destino de cualquier maestro es ser superado por su alumno.

Y a Fátima, cuyo nombre se troca según sea la hora del café, de la siesta o de la profecía.

VÍCTOR M. FLORES



