

elojo interior

SEMILLAS PARA LA **CONSCIENCIA** CIUDADANA



Distribución Gratuita

Siembra Amor en la Tierra



AHAD
Consultoría Integral



Promoviendo el compromiso con la Educación, la Salud y la Protección de la Naturaleza

Encontrar el Amor interior



*Pruebo la Tierra Roja
Y reconozco mi humanidad,
Siento el impulso creador,
Y mi espíritu planea
Como el halcón que vuela en espiral.
Puedo tocar el calor
Del Abuelo Sol
Para que mi corazón
No se enfríe nunca.*

*Entonces voy al centro
De mi Espacio Sagrado,
Entrando al Silencio,
Para redescubrir
La Llama Eterna del Amor.*

El Gran Misterio puso la Llama Eterna del Amor en el interior de cada ser viviente. Esta llama es la conexión que nos convierte a todos en una familia y el punto de unión que mantiene a la Creación unida. Cuando tocamos ese amor en nuestro interior y lo compartimos con toda la Creación, respetando el derecho a ser de todas las formas de vida, aseguramos que nuestros corazones no se enfríen nunca.

Ama a Todas las Cosas, la Madre del Clan de la Séptima Luna, nos guía en la búsqueda del corazón

humano. Nos enseña cómo utilizar el respeto, la confianza y la intimidad como pauta para las relaciones. Cuando aprendemos a relacionarnos con los demás de este modo, podemos volvernos y encararnos a nosotros mismos, queriéndonos por lo que somos y por quienes somos y convirtiéndonos en nuestro mejor amigo.

FUENTE: LA MEDICINA DE LA TIERRA – JAMIE SAMS, DESCENDIENTE DE CHEROQUIS E IROQUESES, ES UNA DE LAS MAESTRAS DE LAS TRADICIONES NATIVAS MÁS APRECIADAS EN LA ACTUALIDAD.

CUANDO TODO LO QUE TENÍAS ERA ÉL

Oh Amado mío,
busqué en ambos mundos,
más nunca encontré alegría sin Ti.
Muchas maravillas he visto,
mas nunca una maravilla como Tú vi.

A innumerables puertas
aproximé el oído de mi alma,
mas nunca oí palabras tan dulces
como las tuyas.

¡Oh cuánta gracia derramas sobre mis siervos!
¡Tan pequeño parece el océano
con nuestra visión!

¡Oh Saaqi, dulce visión de mis ojos,
en toda Persia y Arabia
nunca he visto nadie como Tú!
Escancia el vino que me transporta,
pues esta mezquina existencia
no causa sino fatigas.
Tú eres el Amor infinito,
Tú eres la canción celestial,
Tú eres la madre y el padre,
Tú eres Aquel que siempre conoceré.

Somos virutas de hierro,
y es tu amor el imán que nos atrae.
¿Por qué habría yo de buscar?
Todo cuanto tengo que hacer es amar...

Descansa ahora, alma mía,
deja atrás tu religión
y tu hueco espectáculo de fe.

¿Recuerdas cuando no tenías ninguna religión?
¿Recuerdas cuando todo lo que tenías era Él?

FUENTE: RUMI, POETA Y MAESTRO SUFÍ

Sembrar Amor en la Tierra

David Nova

Cada semilla contiene infinitas posibilidades en su minúsculo núcleo: millares, millones de hojas, pétalos y frutos; árboles, bosques y junglas; numerosos hogares de insectos, de aves, de roedores, de bestias inmensas; gigantescas extensiones de verdor oxigenando por oleadas el planeta y ensoñadores horizontes vegetales que gestan grandiosos sueños en las psiquis de los hombres... vida visible e invisible en abundancia. Esto hay en cada semilla.

Antes de brotar, la semilla debe ser enterrada en el frío y la oscuridad y conocer la muerte. Abrirse como un cuerpo yerto y permitir que desde dentro suyo – igual al espíritu desprendiéndose del cuerpo– aflore un delicado brote de vida, vulnerable y quebradizo y, en muchos casos, abortado ante la adversa realidad.

Sabemos que las ideas son semillas, que las acciones son semillas, que cualquier acto anónimo es una semilla sembrada en los campos de la cotidianidad. Y nos consta que cada acción es el golpe del cincel que va dando forma a nuestro destino y que cada momento a solas, cada acción secreta, cada intento o cada decisión definitiva es semilla de nuestro ser integral.

Y comprendemos que la vida es una intrincada maraña de siembras y cosechas: que cada acción materializará de todas maneras su intención verdadera y desplegará nuevas posibilidades y dará a luz nuevas historias. Y así, al recoger sus propios frutos, el hombre irá cobrando el sentido de su existencia e irá despertando ante una realidad innegablemente poética: que somos semillas sembradas por Dios para desplegar nuestro jardín personal en los campos de la eternidad.

Todo es semilla, siembra y cosecha en el interminable cultivo de experiencias de vida.

Ahora, en este momento, en estos días sobre la faz de la tierra, discurremos aprendiendo qué tipos de semillas sembrar, qué forma de acción frecuentar, en qué sentido deben ir nuestros esfuerzos tanto individuales como colectivos. Y nos preguntamos si serán nuestras intenciones, nuestras actividades, es decir, nuestras semillas, las correctas para cosechar felicidad. Porque es inevitable recoger lo que se siembra. Y es evidente que estamos sembrando experiencias dolorosas: el planeta soporta un sinfín de vejámenes ecológicos desde hace mucho y las naciones siguen enfrascadas en la ciega carrera por aprovechar la mayor cantidad de recursos sin retornarlos a su fuente renovadora.

Hay un verdadero peligro en este accionar y la gran mayoría de la población se encuentra realizándolo, sometiéndose al sistema de producción y consumo sin participar en la parte regenerativa y esperando que aquellos que destruyen la naturaleza inconscientemente sean los mismos que la protejan, lo que nos ha llevado a



encarnar la imagen bíblica del ciego que guía a otro ciego acercándonos cada vez más hacia el abismo. Hemos sembrado mala semilla: semilla de codicia, competencia y rivalidad; semilla de distracción que nos permite disfrutar un mundo tecnológico y virtual mientras es destruido el real; semilla de temor a enfrentar la situación porque nos hemos acomodado en ella y esperamos pasivamente que algo milagroso ocurra. Pero la condición mundial es también familiar, barrial y local y requiere de la participación de todos esté donde esté cada quien. Debemos responsabilizarnos de la semilla que somos y, como las plantitas que se asoman valientemente entre los basurales y los escombros, atrevernos a florecer. Hay mucho trabajo que realizar, mucha hediondez que desaparecería ante el perfume de nuestro compromiso real.

Ya no es tiempo de esperar la solución. Se la debe buscar. Ya no se debe mirar hacia fuera esperando que alguien tome las riendas como hemos hecho hasta ahora, sino contemplar hacia dentro y dejar que la Naturaleza negada afuera sea aceptada dentro para que nuestra consciencia despierta se reconecte con su faceta exterior: como las plantas necesitamos ser regados a diario y requerimos de la luz del sol sobre nuestra piel, como los animales devoramos plantas y a otros animales, llevamos minerales en nuestra constitución física, y somos semillas de nuevas realidades que inevitablemente hemos de cosechar nosotros y nuestros hijos.

Por eso, nos urge sembrar Amor.

No es imprescindible ir a la selva, a los polos, al África, ya no. En cada casa hay macetas con plantas que claman por cuidado, personas por un momento de genuina amabilidad, relaciones familiares sin cultivar. En cada barrio hay jardines abandonados, en cada urbanización parques que requieren atención, vecinos cuyos brazos abiertos pudieran unirse a los nuestros en esfuerzos barriales de limpieza, de sembrado, de regado, de ejercicios artísticos y solaz espiritual para el cultivo de buenos sentires y mejores ideas.

El maestro curandero Juan Flores me dijo hace años en Pucallpa: “Hay que traer el cielo a la Tierra”. Fue la primera vez que la escuché y que me impactó esa irrefutable verdad. Luego he encontrado esa frase en libros y conversaciones por doquier y siempre le advierto una inmensa carga de sabiduría y profundidad. Hay que traer el cielo a la Tierra, hay que sembrar amor y cada día –hoy– cuenta, cada paso –el que estamos dando en este instante– cuenta, cada decisión –la que tan difícilmente tomamos en estos días– cuenta, cada acción aparentemente anodina cuenta: cada uno de nosotros, cuenta.

Hay que sembrar Amor sobre la Tierra.

Aunque pase por una estación amenazante como la que atraviesa ahora el planeta, aunque experimente el dolor y la muerte, el Amor florecerá victorioso con su ramillete de realidades hermosas y alegres para la humanidad. Es inevitable.

Solo hay que sembrarlo.

Escuchar de manera consciente

Aziz Djendli



Se trata de un ejercicio sencillo que le permitirá ser consciente de su manera de escuchar y aprovechar los beneficios psíquicos, físicos y emocionales de esa escucha consciente.

1. Instálese en una posición confortable.
2. Afirme su intención de escuchar de manera consciente la situación y a la persona o personas presentes.
3. Observe y sienta la diferencia real con respecto a una escucha no consciente, diferencia perceptible especialmente en la sensación de paz interior.

Hablar de manera consciente

Se trata también de un ejercicio muy sencillo, que le permitirá sentir la diferencia emocional y psíquica entre un hablar consciente, presente, y otro que no lo sea. Ciertas tensiones emocionales vienen de nuestra manera de hablar cuando nos expresamos sin ser conscientes de algunos elementos que este ejercicio pone de relieve.

1. Colóquese en una posición confortable que muy bien puede ser de pie.
2. Afirme ante usted mismo su intención de ser consciente de su expresión verbal.
3. Sienta, observe especialmente su tono de voz, su cadencia y sus silencios.

4. Constate usted mismo los beneficios de este hablar consciente.

Este ejercicio puede hacerse, evidentemente, durante todo el día y en circunstancias diferentes que usted mismo puede decidir.

Ejercicio informativo

Un ejercicio de un valor incalculable consiste en recordar bien esta información esencial: las tensiones emocionales tienen su origen en la zona del cuerpo que va desde la garganta al bajo vientre. Este recuerdo le ayudará a ganar tiempo y energía, que generalmente se desperdician intentando encontrar a través del análisis mental la clave liberadora de las tensiones emocionales.

La realidad psicológica nos muestra que las tensiones psíquicas no son más que el eco, la consecuencia, de las tensiones emocionales, cuyo origen, muy bien localizado, está desde luego fuera de la cabeza.

1. Guarde en la memoria la zona donde se originan las tensiones emocionales: desde la garganta hasta el bajo vientre.
2. Guarde en su memoria que las tensiones psíquicas tienen su origen fuera de la cabeza.
3. Permita que esta información haga su propio trabajo orgánico.

CUENTO

La semilla de mostaza

Una mujer joven, habiendo perdido a su único hijo, estaba tan acongojada que vagaba por las calles, rogando por alguna medicina mágica que le devolviera la vida a su hijo. Algunos la veían con lástima, otros se burlaban y la llamaban loca, pero ninguno lograba consolarla. Un sabio, viendo su desesperación, le dijo: “Hay uno solo en todo el mundo que puede realizar este milagro. Es el Uno Perfecto, y reside en la parte alta de la montaña. Ve a él y pregunta”. La joven mujer subió a la montaña, se paró y rogó: “Oh Buda, devuelve la vida a mi hijo”. Y Buda dijo: “Ve a la ciudad y anda de casa en casa, y tráeme una semilla de mostaza de cada casa en que nadie ha muerto nunca”.

El corazón de la joven mujer estaba esperanzado a medida que bajaba apresurada la montaña y entraba en la ciudad. En la primera casa, dijo: “El Buda me pide que lleve una semilla de mostaza de una casa en que nadie ha muerto nunca”. “En esta casa han muerto muchos”, le dijeron. Así que fue a la próxima y preguntó otra vez. “Es imposible contar los que han muerto aquí”, le contestaron. Fue a la tercera casa, a la cuarta, a la quinta, y así por toda la ciudad y no pudo encontrar una sola casa que la muerte no hubiera visitado alguna vez. Así que la mujer regresó a la cima de la montaña. “¿Has traído la semilla de mostaza?”, le preguntó Buda. “No, le dije, ni la busco más. Mi pesar me ha hecho ciega, pensando que solo yo había sufrido a causa de la muerte”. “Entonces, ¿por qué has regresado?”, le inquirió. “Para pedir que me enseñes la verdad”.

A esto Buda le dijo:

*“En todo el mundo del hombre, en todo el mundo de los dioses, esto solo es la ley:
Todas las cosas son precederas”.*

FUENTE: SABIDURÍA BUDISTA



Ciencia y literatura: de la imaginación a la realidad

Luis Eduardo García

El manto de la imaginación antes que el de la experimentación científica ha cubierto por siglos el conocimiento humano. Uno de los misterios más grandes de la humanidad es, por ejemplo, averiguar cuándo y cómo se formó el universo. Las inteligencias más poderosas se han dedicado a esta tarea con resultados sorprendentes, muchos de los cuales parecen obra de la imaginación. Parecen, digo, porque en realidad son producto de técnicas y procedimientos científicos realizados con estricta severidad.

La explicación sobre el origen del universo empieza con los mitos relacionados con la procedencia divina de los astros y llega hasta explicaciones complejas sobre la constante de radiación, los agujeros negros, la materia y la energía oscura, el Big Bang, el Big Crunch y otras elucidaciones. En todos estos casos y en todos los momentos de la historia, los científicos han seguido un camino parecido al de los poetas y narradores: de la imaginación a la realidad.

El griego Aristarco sostuvo que la tierra giraba alrededor del sol cuando Galileo no había inventado el telescopio. Eratóstenes calculó la distancia a la luna con pasmosa precisión cuando la geometría y la física eran incipientes. Copérnico propuso su teoría heliocéntrica cuando Newton aún no había descubierto la Ley de la Gravedad Universal. Albert Einstein afirmó que el tiempo y el espacio no son absolutos antes de que se comprobara mediante los telescopios infrarrojos que la luz de las supernovas llegan a la tierra cuando estas ya han muerto hace varios millones de años.

Con los poetas y narradores ocurre algo parecido: Dante Alighieri propuso una hipótesis cristiana sobre los castigos a los que practican el mal antes de que las ciencias naturales nos advirtieran sobre la destrucción del medio ambiente; Julio Verne imaginó una nave con la que se podía llegar a la Luna mucho antes de que se tuviera la certeza de que un cohete podía atravesar con la fuerza y el combustible suficientes el límite de la gravedad terrestre; George Orwell escribió una novela sobre el control de las sociedades antes de que Internet se convirtiera en una forma eficaz de cautivar la atención de los seres humanos.

Se presume que para la invención de sus realidades, poetas y escritores deben tener la cabeza muy lejos de sus pies, y que para crear sus sofisticados principios y leyes universales los científicos deben hacer lo contrario. En realidad no es tan cierto. Para llegar a imaginar el mundo de 1984, George Orwell tuvo que conocer muy bien la realidad científica y social de su tiempo; mientras que para admitir la posibilidad de viajar al futuro los científicos de hoy han tenido que apelar a la fuerza extraordinaria de su creatividad para proponer la tesis de los "gusanos del tiempo".

Muchos hombres de ciencia, entre ellos Galileo Galilei, han descubierto leyes universales o inventado objetos siguiendo los dictados de la imaginación antes que los procedimientos de la experimentación pura y dura.

Por esta vía, la de los procedimientos que no pueden ponerse en práctica, es que el científico italiano llegó al enunciado de leyes sobre la caída libre. Usando más la intuición que la comprobación, Newton llegó al descubrimiento de la ley de la gravitación universal. Es probable que la anécdota de la caída de la manzana que presencié mientras descansaba en su jardín sea una metáfora para destacar la influencia de la imaginación en el camino para hallar la verdad. Los más conservadores le llaman a esto deducción.

Es también célebre la explicación del origen de los corales que dio Charles Darwin mientras realizaba su mítico viaje alrededor del mundo en el Beagle. Sin usar ninguna clase de instrumentos ni menos someter a pruebas de laboratorio muestras de los corales, llegó a la conclusión de que estos habían crecido sobre la base de volcanes que se habían ido hundiendo poco a poco en el mar. Sus argumentos eran el producto de una especie de proyección mental, intuición o "epifanía científica".

Es cierto que la vía de la inducción (o vía de lo experimental) es un camino más seguro, aunque no el único. Albert Einstein, quien pensaba que Galileo era el más grande maestro de todos los tiempos del "experimento imaginario", fue muy radical al momento de reconocer la importancia de esta manera científica de obrar: "Los métodos experimentales de los que disponía Galileo eran tan imperfectos que solo la especulación más audaz podía llenar los vacíos de los datos empíricos".

¿Especulación? ¿Puede la ciencia perderse en sutilezas o hipótesis sin base real? La historia dice que sí, en tanto la ciencia, como el arte en general, es un largo camino de vacilaciones y hallazgos inesperados. Sin embargo, pienso, estos ocurren solo si alguien es capaz de observar con atención, obsesionarse con una idea o meditar y teorizar con profundidad. No es que un científico llegue a resultados óptimos por obra de un milagro o una revelación divina. Digamos que la meta científica es el resultado de una serie de esfuerzos fallidos en el que interviene mucho la imaginación.

Así como los músicos encuentran a veces la melodía que tanto buscan mientras descansan en la banca de un parque, o los pintores dan con el color que hace falta en la tela en el momento en que beben una copa de vino, o los poetas hallan las palabras y los versos adecuados para el poema que persiguen en tanto caminan sin dirección alguna, así también las mentes científicas han coronado la cima de su imaginación en circunstancias totalmente banales. Quizás más adelante un científico obtenga una explicación más convincente sobre los agujeros negros mientras da de comer a su gato en la azotea de su casa o acierta con una manera de detener el calentamiento global justo cuando pasea en bicicleta por una calle desierta.

Pero no es solo la "experimentación imaginaria" la que pone su cuota en el desarrollo de la ciencia. También está el azar. Wilhelm Conrad Röntgen detectó,

por ejemplo, la existencia de los rayos X mientras experimentaba a oscuras con electricidad en un tubo donde se había hecho un semivacío. Observó de pronto que una pantalla revestida de bario, platino y cianuro brillaba al otro lado cada vez que encendía la electricidad del tubo. ¿Cómo podía ser esto si el tubo estaba encerrado en cartón negro y la luz no podía escapar de él? Absorto por el fenómeno, colocó su mano entre el tubo y la pantalla y vio cómo esta se volvía transparente y dejaba ver sus huesos. ¡Había descubierto, sin quererlo, los rayos X! A Henri Becquerel le pasó lo mismo: se topó con la radioactividad luego que unas placas fotográficas envueltas en papel negro y guardadas en un cajón fueran impresionadas, en oscuridad total, por un pedazo de uranio que olvidó encima de ellas. "El azar favorece a la mente preparada", decía Louis Pasteur.

En el caso de la literatura, se atribuye a la fantasía ser la única autoría de escenarios utópicos y distópicos; sin embargo, el tiempo se ha encargado de demostrar que muchas de las fantasías salidas de la mente de poetas, cuentistas y narradores tienen asidero en el conocimiento científico; es decir que no son obras puramente mentales. Por otra parte, el sistema educativo insiste en el malentendido de que ciencia y literatura son irreconciliables, o que la única forma de conocimiento es la razón y, por tanto, la intuición, las "corazonadas", los "presentimientos" y las visiones literarias (también llamadas comunicación emocional, inteligencia afectiva o intuición trascendente) no tienen cabida en un universo dominado por la precisión científica y la experimentación. Es indudable que la ciencia tiene mejores y más completas armas para llegar a la verdad, pero no se puede negar que para lograrlo muchas veces tiene que echar mano de un recurso casi exclusivo de la literatura: la imaginación.

En el género literario llamado ciencia ficción, la intersección entre ciencia y literatura ocurre de modo armónico. Hay casos incluso en que esta armonía es el objeto mismo de la historia y ambas comparten procedimientos para llegar a la verdad o evitar catástrofes humanas. Además de los libros de los autores ya citados, pienso en *La máquina del tiempo* de H. Wells, *El extraño caso del doctor Jekyll y Mr. Hyde* de R. L. Stevenson, *Un mundo feliz* de Aldous Huxley y los libros de divulgación científica escritos por Isaac Asimov. Hay autores como Alberto G. Rojo que han documentado las visiones de Edgar Allan Poe respecto a la luz del universo que todavía no llega a la tierra (*Eureka: un Poema en Prosa*, 1848), la bifurcación del tiempo y la hipótesis de los mundos cuánticos en un cuento de Jorge Luis Borges (*El jardín de los senderos que se bifurcan*) y el viaje a través del tiempo en la novela *Contact* de Carl Sagan (1986). Existen, por supuesto más casos en los que es posible rastrear muchos hechos que luego han sido consagrados por la ciencia como verdades. Ciencia y literatura, en todo caso, son más hijas de la imaginación que de la realidad.

El origen del fuego: un relato sobre el sacrificio

Pedro Favaron

El manejo del fuego es un conocimiento fundamental en la constitución de la condición humana. Gracias al fuego, los cazadores pudieron cocinar las carnes de las presas y hacerlas aptas para el consumo humano. Y también hervir tubérculos, como las papas y las mandiocas, para alimentarse de ellas. Gracias al fuego, los pueblos de altura o los de las frías latitudes pudieron sobrevivir a las exigencias del invierno. Sin lugar a dudas, hay algo fascinante en el fuego, una alegría vital que encandila, y un cierto magnetismo que convoca a las personas para agruparse en torno a él, para alejar los miedos nocturnos y contarse las historias primeras, el recuerdo de los ancianos sobre el origen.

Según me dijo mi buen amigo Rayman Slowman, un sabio de la nación indígena Navajo, “hay seis fuegos sagrados: el primero es el fuego del hogar, en el que se cocinan los alimentos y da calor a la casa; el segundo es el fuego de la comunidad, ante el cual los ancianos conversan y pactan sus decisiones; el tercero es nuestro fuego interior, el alma que anima nuestro cuerpo; el cuarto es el fuego de la tierra, que da calor y vida al planeta; el quinto es el fuego del sol. El sexto fuego es el ceremonial, en el que todos los demás fuegos se encuentran y trabajan juntos, para darnos salud, equilibrio, y permitirnos restablecer el vínculo con el Creador”. Los indígenas norteamericanos oran arrodillados frente al fuego; ofrecen a las llamas tabaco e incienso, para que el humo lleve sus oraciones.

Algunos estudiosos, como el filósofo y antropólogo francés Levi-Strauss, han llamado la atención acerca del hecho de que las tradiciones narrativas de culturas distantes suelen compartir ciertos temas. Por ejemplo, múltiples relatos aseguran que la obtención del fuego fue un logro heroico. Las coincidencias van desde el mito heleno de Prometeo, quien hurta el fuego a los dioses para darlo a los humanos, hasta la narración awajún sobre Jempe, el picaflor, que roba el fuego de unos gigantes egoístas. Al parecer, los humanos conseguimos el fuego gracias a la astucia y valor de alguien que se sacrificó por todos. Este mismo tema, aunque con variables particulares, se repite en un relato de la nación Lenni Lenape, pueblo indígena de los Estados Unidos.

Se cuenta que hubo un tiempo en el que empezó a hacer mucho frío. La nieve cayó constante y sin



sosiego; el hielo se formaba grueso sobre las aguas. Era la primera vez que los animales veían la nieve. Al principio, era una agradable novedad y jugaban con ella. Pero el frío comenzó a arreciar y se preocuparon. Si no hacían algo, la muerte irremediable llegaría sobre todos ellos. “Debemos enviar un mensajero al Creador”, dijo Wise Owl (Búho Sabio). “Debemos pedirle que piense el calor, para que el espíritu de la nieve nos deje sobrevivir”.

Los animales empezaron a debatir, tratando de decidir a quién enviarían a la casa del Creador. No podían mandar a cualquiera. Era un viaje arduo de tres días y noches volando hacia arriba, más allá de las nubes y del sol; incluso más allá de las estrellas. El Búho no veía bien durante el día, así que él no podía ir. Coyote se distraía con facilidad y le gustaba jugar bromas, así que no se podía confiar en él. Tortuga era firme y estable, pero su paso era demasiado lento. Finalmente, Rainbow Crow (el Cuervo Arco-Iris) fue elegido para ir. Él era el ave más bella, con plumas de varios colores y un hermoso canto.

Cuando empezó su vuelo, los vientos lo sacudían y no tenía dónde posarse a descansar. Pero continuó determinado hasta llegar al Lago Sagrado del Cielo, lugar en el que vive el Creador. Llamó con toda su fuerza, pero nadie respondió. El Creador estaba concentrado, pensando en todo aquello que sería, gestando siempre nuevos seres y mundos con su

pensamiento. Entonces Rainbow Crow comenzó a cantar. El sonido magnético sacó al Creador de sus pensamientos y quiso saber quién cantaba. Recibió a Rainbow Crow con amabilidad y le preguntó qué regalo podría entregarle a cambio de tan hermoso canto. El ave le pidió que des-pensara la nieve, para que los animales de la tierra no murieran. El Creador le dijo: “La nieve y el hielo tienen sus propios espíritus, son libres, fuertes, llenos de voluntad, y no pueden ser destruidos”. “¿Qué debemos hacer, entonces?”, preguntó el ave con angustia, “todos nos congelaremos y seremos enterrados”. El Creador respondió con voz tranquila: “No morirán. Ahora yo pensaré el fuego; y con él se calentarán todas las criaturas durante los inviernos, para que puedan sobrevivir”. El Creador alzó un tronco hacia el sol y en su punta encendió un fuego brillante que ardía y daba calor.

“Este es el fuego”, le dijo. Y le alcanzó el tronco. “Debes volver a la tierra lo más rápido posible, antes de que se quemé todo el tronco”. El ave agradeció y voló aprisa. El tronco era largo y pesado; tuvo que hacer un esfuerzo desmedido para no desmayar. El fuego la mantuvo caliente mientras descendía, siguiendo el sendero de las estrellas. Fascinado por su belleza y temperatura, se pegó a la llama. El fuego empezó a arder con más fuerza. Se encendieron sus plumas y los lúcidos colores se hicieron negros. Luego, el humo penetró por su garganta ahogando su

hermosa voz. Cuando aterrizó en la tierra, Rainbow Crow se había vuelto negro como el alquitrán y ya no cantaba con la hermosura de antes, sino que su voz se había vuelto un graznido lastimoso.

La llegada del fuego a la tierra provocó un gran regocijo y celebración. Pero Rainbow Crow se sentó aparte, entristecido por sus plumas quemadas y su voz raspante. Hasta que sintió un viento refrescando su cara. Miró hacia arriba y vio al Creador caminando hacia él. "No estés triste", le dijo. "Todos los animales te honrarán por tu sacrificio. Y cuando lleguen los humanos, ellos no te cazarán, pues he hecho que tu carne sepa a humo y no sea buena para comer. Y tus plumas negras y tu graznido evitarán que te pongan en jaulas para escucharte cantar. Serás siempre libre". Debajo de sus plumas negras, el Creador dejó unas cuantas con sus antiguos colores del arco-iris. "Esto recordará el servicio que has realizado. Tu sacrificio ha salvado a los seres vivientes de la tierra".

Es mucha la sabiduría que se revela en este relato. Cuando el ave llega a la casa del Creador, este se hallaba en perfecta concentración; solo las bellas vibraciones del canto lo despiertan. A semejanza del Rainbow Crow, muchos pueblos indígenas tratan de hacer llegar sus súplicas al Creador con sus cantos. Los humanos elevan su pensamiento hasta el cielo, y el Creador atiende a sus hijos y sostiene su vida. Él dona todo lo necesario para que la existencia sea digna. Su aliento fecunda la tierra y hace crecer a las plantas; deposita su sabiduría en los árboles y los hace fructificar; hace correr los ríos, sustenta a los animales, sostiene la rotación de los planetas; y sus enseñanzas nos permiten vivir de manera apropiada, como humanos legítimos. Los pueblos indígenas han entendido que la humanidad no puede existir sin reafirmar sus vínculos con lo espiritual.

Existen fuerzas invisibles que sostienen el mundo y la vida. Desde antiguo han existido ciertos humanos que han sentido de manera más intensa el llamado de los mundos espirituales. Cada nación indígena tiene sus propios médicos tradicionales, hombres sabios que se sacrifican mediante arduos procesos de iniciación, para de esa manera purificarse y liberar sus almas, y poder acceder a los mundos sutiles de los que proviene el conocimiento espiritual y curativo. Estas personas excepcionales viven de manera más intensa su relación con el Creador. Sus oraciones se hacen fuertes y son columnas que sostienen a la tierra. Su sacrificio debe ser respetado por los demás, pues de no realizarlo la vida no sería posible. Seríamos como huérfanos desconcertados que no saben hacia dónde dirigir sus pasos, carentes de luz y guía.

Según enseña la narración sobre el origen del fuego, Dios le da a cada quien lo que le corresponde. Incluso en los aparentes defectos, hay un regalo y una virtud que puede ser descubierta. Somos seres únicos,

irrepetibles, y cada persona nace con un propósito personal. Una comunidad saludable debe alentar a que sus miembros desarrollen su máximo potencial, para que puedan cumplir su misión en este mundo. De esa manera honrará a sus antepasados y cumplirá sus responsabilidades hacia sus descendientes. Quien cumple con su designio personal lo hace también para servir a los demás, pues el propósito que Dios ha designado para cada uno de nosotros, siempre debe tener una repercusión positiva en nuestros prójimos. La vida viene de Dios y debe volver hacia Él. Y acercarnos a Dios es indesligable del servicio compasivo para quienes sufren.

Según cuenta el relato, el único que podía realizar el viaje al Lago Sagrado del Creador era Rainbow Crow. Sus atributos no le fueron dados para que se regodee en ellos de forma egoísta, en búsqueda de su gloria personal. Él debe ponerlos al servicio de su comunidad. Quienes llegan a ser médicos tradicionales, son personas que han tenido la determinación necesaria para soportar las abstinencias y rudezas de la iniciación. No se han rendido a la mitad del camino; y han sobrepasado las pruebas y dificultades, sin doblegarse. Purificados de toda su negatividad, se vuelven instrumentos de la medicina, capaces de movilizar fuerzas invisibles y sagradas. Ellos tienen la responsabilidad de poner sus conocimientos en beneficio de los humildes y desechar la sed de gloria.

La vida espiritual implica demandas impostergables y exige sacrificios. Al final, Rainbow Crow pierde su hermosa voz y sus colores espléndidos, que lo hacían ser el más bello de los seres. Sin embargo, también en estos aparentes males, le ha sido regalado el don más precioso: la libertad. Lo que podía parecer un defecto y motivo de tristeza, es transformado en una bendición. Las aves de bellas voces serán enjauladas por los seres humanos, quienes se complacerán con su canto, y las de carne sabrosa serán cazadas. Todos somos diferentes y el Creador vive en todos nosotros, expresándose de forma particular en cada ser.

Quien sabe escuchar la presencia del Creador en su interior, sabe que no debe envidiar la suerte de los demás; conociéndose a sí mismo, descubre sus propias virtudes y dones. Aprende a amarse y respetarse a sí mismo. Sin lugar a dudas, dentro de cada uno de nosotros vive el fuego de Dios. Todos los seres de la existencia estamos animados por ese mismo resplandor divino. Y gracias a que ese fuego vive en nosotros, siempre nos es posible vincularnos con nuestro origen celeste. Pero ese fuego, aun siendo compartido, se expresa de manera singular en cada uno de nosotros. Conociendo y aceptando las características que el Creador pensó para nosotros, podremos desarrollar nuestro máximo potencial, y así cumplir la misión que cada quien tiene en este mundo.



Nunca estamos a salvo de la crítica de los demás

Un hombre iba a realizar un viaje con su hijo y su burro. El padre iba sentado sobre el burro y el hijo lo conducía. "Pobre joven –dijo uno que pasaba por su lado– sus piernecitas intentan seguir el ritmo del paso del animal. ¿Cómo puede viajar tan a sus anchas viendo que el pequeño se agota caminando?". Al padre esto le llegó al corazón y se bajó inmediatamente y dejó subir al niño. No pasó mucho tiempo hasta que otro transeúnte hiciera oír su voz: "¡Qué vergüenza ¡el pequeño pilluelo viaja como un sultán sobre el burro, mientras que su pobre padre anciano tiene que ir a pie!".

Esto le dolió al niño y le pidió a su padre que se sentara detrás de él. "Oh, ¿se habrá visto igual?", –refunfuñó una mujer viendo la escena–, "vaya crueldad. Al pobre burro se le hunde el espinazo y los gandules del viejo y el niño descansan sobre él como si fuera un diván. Pobre bestezuela".

Apesadumbrados, se bajaron del burro sin decir palabra. Apenas habían caminado unos pasos detrás del animal cuando un desconocido se rio de ellos y preguntó: "¿Lleváis a pasear el burro". El padre, mientras echaba un puñado de paja al burro y dirigiéndose a su hijo, comentó: "Hagamos lo que hagamos nunca estamos a salvo de la crítica de los demás".

FUENTE: TRADICIÓN SUFI

Martín Adán

Alberto Benavides Ganoza

SÍ, MARTÍN ADÁN ES UN MITO DEL PERÚ; desde su sombrero y su papada hasta el terno correcto pero “sución”. Pero en sus ojos niños estaba el peligro; mucho indagaban esos ojos vivarachos. Cómo chispeaban anunciando una palabra brillante, perversa: “¡Ese delinque con la misma facilidad con que caga un perro!” Uno tenía la sensación de que Don Rafael de la Fuente Benavides daba en el blanco con cada palabra: la palabra precisa, exacta; rotunda como una piedra. Maestro del lenguaje, héroe cultural de mi patria, el Perú; Martín Adán está en mi memoria con reverencia, con veneración. En el mejor de mis templos tengo un altar para él.

Fue muy amable conmigo. Sé que a otras personas trató mal y botó a gritos. A mí me presentó Don Juan Mejía Baca, otro huacasa del Perú. Habíamos grabado con don Juan un disco con Martín Adán leyendo algunos poemas. En ese entonces Martín Adán no aceptó que yo lo visitara; el propio don Juan tuvo que accionar la grabadora que me había prestado la Universidad Católica. “Pero si es un muchacho sencillísimo...”

Meses después, don Juan me dijo que Martín Adán estaba de mejor ánimo y que había aceptado recibirme en el hospicio de Canevaro, donde vivía.

—Le voy a explicar: usted es Benavides de los viejos; yo, de los nuevos. Mi bisabuelo fue un militar español que renegó de Fernando VII y se vino al Perú a pelear por la independencia.

Don Rafael me recibió en cama, una de esas camas de clínica. El albergue de Canevaro, efectivamente, parecía una clínica. Todo muy limpio y correcto. Siempre, o casi siempre que llegaba a verlo, lo encontraba leyendo El Comercio con una lupa.

—Mire, yo asisto al Perú como a una función de cinema. Lo único que temo es que se me acabe la película.

Conmigo siempre estuvo de buen ánimo: “Venga los viernes por la mañana; cuando quiera”. Fui unos cinco viernes y me pasaba una hora más o menos con él. Era encantador, de un ingenio divino, criollísimo, limeñísimo, cultísimo (sabía casi todas las lenguas de Europa). Pero hablaba un castellano correcto y sencillo, siempre “de risa”.

“La poesía es para ‘Chariarse’ de risa”, dijo alguna vez.

Pero lo que queda es lo que escribió, evidencias aún por descubrir para la mayoría; que en un señor limeño tomó refugio la poesía a mediados del siglo XX. Martín Adán escribió algunas de las páginas más notables de la literatura universal. Su palabra poderosa irá calando en jóvenes que recitarán en secreto sus versos.

*Si quieres saber de mi vida,
vete a mirar el mar.*

Martín Adán es la meditación en la palabra poética.

*¿Qué palabra simple y precisa
Inventaré para hablarte, mi Piedra?*

Así comienza el inmenso poema a Machu Picchu que recogió don Juan Mejía Baca en servilletas del bar Cordano en el centro de Lima, al pie de Desamparados.

Pero Martín Adán no fue un desamparado ni un loco, como nos lo quieren presentar los envidiosos. Vivió en el Larco Herrera invitado como huésped por el Dr. Honorio Delgado.

El Dr. Delgado era el director del manicomio y hospedó a Martín Adán con la explícita intención de que terminara de escribir su tesis *De lo Barroco en el Perú*.

Es verdad que se recluyó voluntariamente en un hospital en la Av. Brasil por varios años.

“Es la patología”, me dijo alguna vez don Juan Mejía Baca.

Además, Martín Adán luchaba contra su propio alcoholismo.

Pero don Rafael de la Fuente Benavides fue siempre un hombre cuerdo.



—Poetas, oiga usted, yo solo he conocido a uno: José María Eguren. Y era un loco. El manicomio está lleno de genios.

Se conversaba con gran facilidad con don Rafael.

Sabrosísima conversación, lo he dicho ya. Era delicado y cortés como buen limeño, pero tenía lengua viperina, literalmente; observé que la punta de la lengua se le dividía leve, pero significativamente.

—No, yo no puedo escribir un libro sobre Sánchez.

—¿Por qué, Rafael?—, le dijo Mejía Baca.

—Porque Sánchez le pone prólogo.

Era tan sabrosa su conversación que en una oportunidad le dije:

—Don Rafael, me apena que se pierdan estas conversaciones. ¿Le molestaría que traiga una grabadorita?—, asegurándole que no publicaría nada sin su autorización.

—No, Dr. Benavides—, me dijo. Está usted hablando con un difunto. Mis ideas se las regalo, pero no diga que son de Martín Adán.

Respeté su voluntad porque bien hubiera podido grabarlo sin que se diera cuenta. Pero hubiera sido una deslealtad hacia un hombre que sigo queriendo como a un tío viejo.

La última vez que vi a don Rafael fue el día antes de su muerte. Estaba en el hospital Loayza y lo iban a operar al día siguiente.

Su fiel amigo, don Juan Mejía, me llamó por teléfono pidiéndome que fuera a verlo. Yo estaba en medio de una de esas depresiones juveniles paralizantes. Pero hice el esfuerzo de ir, un día de verano en Lima: calor, polución, la cochina convivencia...

Ese día para variar, lo encontré leyendo el periódico; una habitación grande y lúgubre como una comisaría, por la ventana grande y abierta entraban todos los ruidos de la Av. Alfonso Ugarte. Estuve con él una media hora. Recuerdo que en un momento le dije:

—Don Rafael, esta convivencia nuestra, esta bulla es terrible.

—No, Dr. Benavides, lo terrible no es la convivencia, sino las mayorías; las mayorías son una entidad metafísica...—, dijo, mientras daba

unos golpecitos a El Comercio con la lupa que tenía en la mano.

Creo que en ese momento, en sus ojos pícaros, comprendí lo que quería decir: era su desprecio por lo vulgar, lo promedio, lo mediocre; porque su poesía fue y es siempre un llamado poderoso hacia lo grande, hacia el bien, la verdad y la belleza.



De Escrito a ciegas:

*Yo buscaba otro ser,
Y ese ha sido mi buscarme.
Yo no quería ni quiero ya ser yo,
Sino otro que se salvara o que se salve,
No el del Instinto, que se pierde,
Ni el del Entendimiento, que se retrae.
Mi día es otro día,
Algún no sé dónde estarme,
A dónde no sé ir en mi selva
Entre mis reptiles y mis árboles,
Libros y cementos
Y estrellas de neón,
Y mujeres que se me juntan como la
pared y como nadie... o como madre,
Y el recién nacido que sobre mí llora,
Y por la calle
Todas las ruedas
Reales y originales.
Así es mi día cabal,
Hasta la última tarde.
Y escribí libros para persuadirme
A que yo era alguien,
Uno según mi gana
O según mi nadie.
El Otro, el Próximo, es un fantasma.
¿Existe el aire,
Donde te asfixias y recreas
Respirando, tu cuerpo inane?
¡No, nada es sino la sorpresa
Eterna de tu mismo reencontrarte
Siempre tú los mismos entre los
mismos muros
De las distancias y las calles!*

...

*¿Sabes de la ciudad tanta,
Que no parece ciudad,
Sino un cadáver disgregado,
Innumerable e infinitesimal?
Tú no sabes nada;
Tú no sabes sino preguntar.
Tú no sabes sino sabiduría.
Pero sabiduría no es estar
Sin noción de nada, sino proseguir o
seguir
A pie hacia el ya.*

Poesía de Martín Adán

"Cuando por primera vez leí los poemas de Martín Adán todo esto bastó para decidirlo, por sí solo, como un entero poeta. Todo él es pregunta, sustancia de pregunta. De cada verso, de cada poema suyo emerge la pregunta arrebolada, en llamaradas de asedio por algo que ya no es o no será nunca él. De su propia palabra oral he podido confirmarlo: 'toda mi poesía es de tono elegíaco', ha dicho. El ser poético de Martín Adán es ese no ser constante, que, de cualquier modo, es una suerte de ser y saberse a sí mismo".

"Por ello la poesía —la forma solitaria del ser— cabe en él y se confunde en la pregunta única que él levanta de su seno vigilante. Pero obtener la respuesta, desde afuera del hombre, no es humano. Él lo ha comprendido así. Se ha atrevido a concebir que para llegar hasta la terrible y eterna luz —donde un Dios obra escondido— no basta el simple estado de gracia, sino que es preciso también, del más triste estado de naturaleza. Mística blasfema del poeta que reprocha a Dios su obra y no obstante la ama y encuentra en ella la única forma posible por la que Él pueda darse a sus sentidos".

JORGE EDUARDO EIELSON

*Poesía se está de fuera:
Poesía es una quimera
Que oye ya a la vez y al dios.
Poesía no dice nada:
Poesía se está callada,
Escuchando a su propia voz.*

(De La piedra absoluta)

*Yo pienso como pide el mendigo: la cosa
Que se da la bendice, con el ceño arrugado;
Que somos carne y hueso de algún yo no arreglado
Según su propio ser y como no es la rosa.*

*Poesía no basta. Nada basta o reposa.
Contra mí, están todos los míos conjugados:
Estos cinco sentidos, estos íntimos lados,
Esta ave que se vuela sobre mí y no se posa...*

*Mi temor de haber sido, y esta mano cualquiera
Que es una mía y yerra como no yerra el tacto...
Y este día y el otro, como si todo fuera...*

*Sin curar de impulsión y sin curar de impacto...
¡Y a cada instante ser sin ser divino el Acto!...
¡Yo, carne que se suda, haciéndome lo exacto!...*

(De Diario de poeta)

Libérate de tu mente

La buena nueva es que puedes liberarte de tu mente, que es la única verdadera liberación. Y puedes dar el primer paso ahora mismo.

EMPIEZA POR ESCUCHAR LA VOZ QUE HABLA DENTRO DE TU CABEZA, y hazlo tan frecuentemente como puedas. Presta una atención especial a cualquier patrón de pensamiento repetitivo, a esos viejos discos de gramófono que pueden haber estado dando vueltas en tu cabeza durante años. Esto es lo que llamo "observar al pensador", que es otra manera de decir: escucha la voz dentro de tu cabeza, mantente allí como presencia que atestigua.

Cuando escuches la voz, hazlo imparcialmente. Es decir, no juzgues. No juzgues ni condenes lo que oyes, porque eso significaría que la misma voz ha vuelto a entrar por la puerta de atrás.

Pronto te darás cuenta de esto: la voz está allí y yo estoy aquí, observándola. Esta comprensión Yo soy, esta sensación de tu propia presencia, no es un pensamiento. Surge de más allá de la mente. Así, cuando escuchas un pensamiento, no solo eres consciente del pensamiento, sino también de ti mismo como testigo del pensamiento. Ha hecho su aparición una nueva dimensión de consciencia.

CUANDO ESCUCHAS EL PENSAMIENTO, sientes como si hubiera una presencia consciente —tu yo profundo— por debajo o detrás de él. De este modo el pensamiento pierde su poder sobre ti y se disuelve rápidamente, porque ya no energizas tu mente mediante la identificación con ella. Es el principio del fin del pensamiento compulsivo e involuntario.

Cuando el pensamiento se aquieta, experimentas una discontinuidad en la corriente mental, una brecha de "no-mente". Al principio las brechas serán cortas, tal vez duren unos segundos, pero gradualmente se irán prolongando. Cuando ocurren estas discontinuidades, sientes cierta quietud y paz dentro de ti. Es el principio del estado natural de sentirte unido al Ser, generalmente nublado por la mente. Con la práctica, la sensación de quietud y de paz se va ahondando. De hecho, esa profundidad no tiene fin.

También sentirás una sutil emanación de alegría elevándose desde lo más hondo de ti: la alegría de Ser.



En este estado de conexión interna estás mucho más alerta, más despierto que en el estado de identificación mental. Estás plenamente presente. Y también se eleva la frecuencia vibratoria del campo energético que da vida al cuerpo físico.

A medida que profundizas en este reino de la no-mente, como a veces se le denomina en Oriente, vas alcanzando el estado de conciencia pura. En ese estado sientes tu propia presencia con tal intensidad y alegría que, en comparación, todo pensamiento,

toda emoción, tu cuerpo físico y todo el mundo externo se vuelven relativamente insignificantes. Sin embargo, no es un estado de egoísmo, sino de desprendimiento y generosidad. Te lleva más allá de lo que pensabas que era "tu identidad". Esa presencia es esencialmente tú, y al mismo tiempo es inconcebiblemente mayor que tú.

EN LUGAR DE "OBSERVAR AL PENSADOR", también puedes crear una apertura en la corriente mental por el simple hecho de dirigir el foco de tu atención al ahora. Basta con que te hagas intensamente consciente del momento presente.

Esto es algo por demás satisfactorio. De este modo retiras la consciencia de tu actividad mental y creas una brecha sin mente en la que estás muy alerta y consciente, pero no piensas. Esta es la esencia de la meditación.

EN TU VIDA COTIDIANA puedes practicar esto tomando cualquier actividad rutinaria, que habitualmente solo es un medio para un fin, y darle toda tu atención para que se convierta en un fin en sí misma.

Por ejemplo, cada vez que subas o bajas las escaleras en tu casa o en tu puesto de trabajo, presta mucha atención a cada escalón, a cada movimiento, incluso a tu respiración. Mantente totalmente presente.

O cuando te laves las manos, presta atención a todas las percepciones sensoriales asociadas con esa actividad: el sonido y la sensación del agua, el movimiento de tus manos, el aroma del jabón, etc.

O cuando entres en tu coche, después de cerrar la puerta, detente durante unos segundos y observa el flujo de tu respiración. Toma conciencia de una silenciosa pero intensa sensación de presencia. Hay un criterio que te permite medir el éxito logrado en esta práctica: el grado de paz que sientas en tu interior.

El paso más vital en tu camino hacia la iluminación es este: aprende a no identificarte con tu mente. Cada vez que creas una apertura en el flujo mental, la luz de tu consciencia se fortalece.

Puede que un día te sorprendas sonriendo a la voz que suena en tu cabeza como sonreirías a las travesuras de un niño. Esto significa que has dejado de tomarte el contenido de tu mente tan en serio, y que tu sentido de identidad ya no depende de él.

Iluminación:

Elevarse por encima del pensamiento

A medida que uno crece, va formándose una imagen mental de sí mismo basada en su condicionamiento personal y cultural. A este yo fantasma lo llamamos ego. El ego es tu actividad mental y solo puede funcionar mediante el pensamiento constante. El término ego tiene distinto significado según se trate de una persona u otra, pero cuando lo uso aquí me refiero al falso yo, creado por una identificación inconsciente con la mente.

Para el ego, el momento presente apenas existe. Solo considera importantes el pasado y el futuro. Esta inversión total de la verdad explica por qué, en la modalidad ego, la mente es tan disfuncional. Siempre está tratando de mantener el pasado

vivo, porque ¿quién serías sin él? Y se proyecta constantemente hacia el futuro para asegurarse la supervivencia y buscar en él una sensación de liberación o satisfacción. Dice: "Algún día, cuando haya ocurrido esto, lo otro o lo de más allá, estaré bien, en paz, seré feliz".

Incluso cuando parece que el ego está en el presente, no ve el presente: lo percibe equivocadamente porque lo mira con los ojos del pasado. O reduce el presente a ser un medio para un fin, un fin que siempre reside en el futuro proyectado por la mente. Observa tu mente y comprobarás que funciona así.

El momento presente contiene la clave de la liberación, pero no puedes encontrar el momento presente mientras seas tu mente.

Alcanzar la iluminación significa elevarse por encima del pensamiento. En el estado de iluminación sigues usando la mente cuando la necesitas, pero de un modo mucho más enfocado y eficaz que antes. La empleas principalmente con fines prácticos, pero eres libre del diálogo interno involuntario, y vives en la quietud interior.

Cuando empleas la mente, y en particular cuando necesitas dar una solución creativa a algo, vas oscilando cada pocos minutos entre la mente y la quietud, entre la mente y la no-mente. La no-mente es consciencia sin pensamiento. Solo la no-mente permite pensar creativamente, porque da al pensamiento un poder real. El pensamiento por sí solo, desconectado del vasto campo de la consciencia, se convierte rápidamente en algo estéril, insano, destructivo.

Emoción:

La reacción del cuerpo a la mente

La mente, tal como yo uso la palabra, no es únicamente el pensamiento. Incluye también las emociones y las pautas de reacción inconscientes, tanto mentales como emocionales. La emoción surge en el punto donde cuerpo y mente se encuentran. Es la reacción del cuerpo a la mente o, dicho de otra forma, el reflejo de la mente en el cuerpo. Cuanto más te identificas con el pensamiento, con lo que te gusta o disgusta, con tus juicios e interpretaciones, es decir, cuanto menos presente estás como consciencia observante, más fuerte es la carga de energía emocional, seas consciente de ella o no. Si no puedes sentir tus emociones, si estás desconectado de ellas, acabarás sintiéndolas a un nivel puramente físico, como un problema o síntoma físico.

Si TE ES DIFÍCIL SENTIR TUS EMOCIONES, empieza por enfocar la atención en el campo energético interno de tu cuerpo. Siente el cuerpo desde dentro. Así

estarás en contacto con tus emociones. Si realmente quieres conocer tu mente, el cuerpo siempre te dará un reflejo fiel; por tanto, observa la emoción o, más bien, siéntela en tu cuerpo. Si existe un conflicto aparente entre ambos, el pensamiento es el que miente y la emoción dice la verdad. No la verdad última de tu identidad real, sino la verdad relativa de tu estado mental en ese momento.

Es posible que aún no puedas hacer consciente la actividad de tu mente inconsciente en forma de pensamientos, pero siempre se reflejará en el cuerpo como una emoción, de la que sí puedes tomar consciencia.

Observar una emoción es básicamente igual que escuchar u observar un pensamiento, tal como he descrito el proceso anteriormente. La única diferencia es que, mientras el pensamiento está en tu cabeza, la emoción tiene un fuerte componente físico, de modo que se siente principalmente en el cuerpo. Puedes dejar que la emoción esté ahí sin ser controlado por ella. Ya no eres la emoción; eres el observador, la presencia que mira.

Si practicas así, todo lo que es inconsciente en ti saldrá a la luz de la consciencia.

ADQUIERE EL HÁBITO DE PREGUNTARTE: ¿Qué está pasando dentro de mí en este momento? Esa pregunta te orientará en la dirección correcta. Pero no analices, simplemente observa. Enfoca tu atención hacia dentro. Siente la energía de la emoción. Si no hay ninguna emoción presente, lleva la atención más profundamente al campo energético de tu cuerpo. Es el pasadizo hacia el Ser.

FUENTE: ECKHART TOLLE, ESCRITOR Y MAESTRO ESPIRITUAL



Templos de la Piedra: arte rupestre y paisaje sagrado

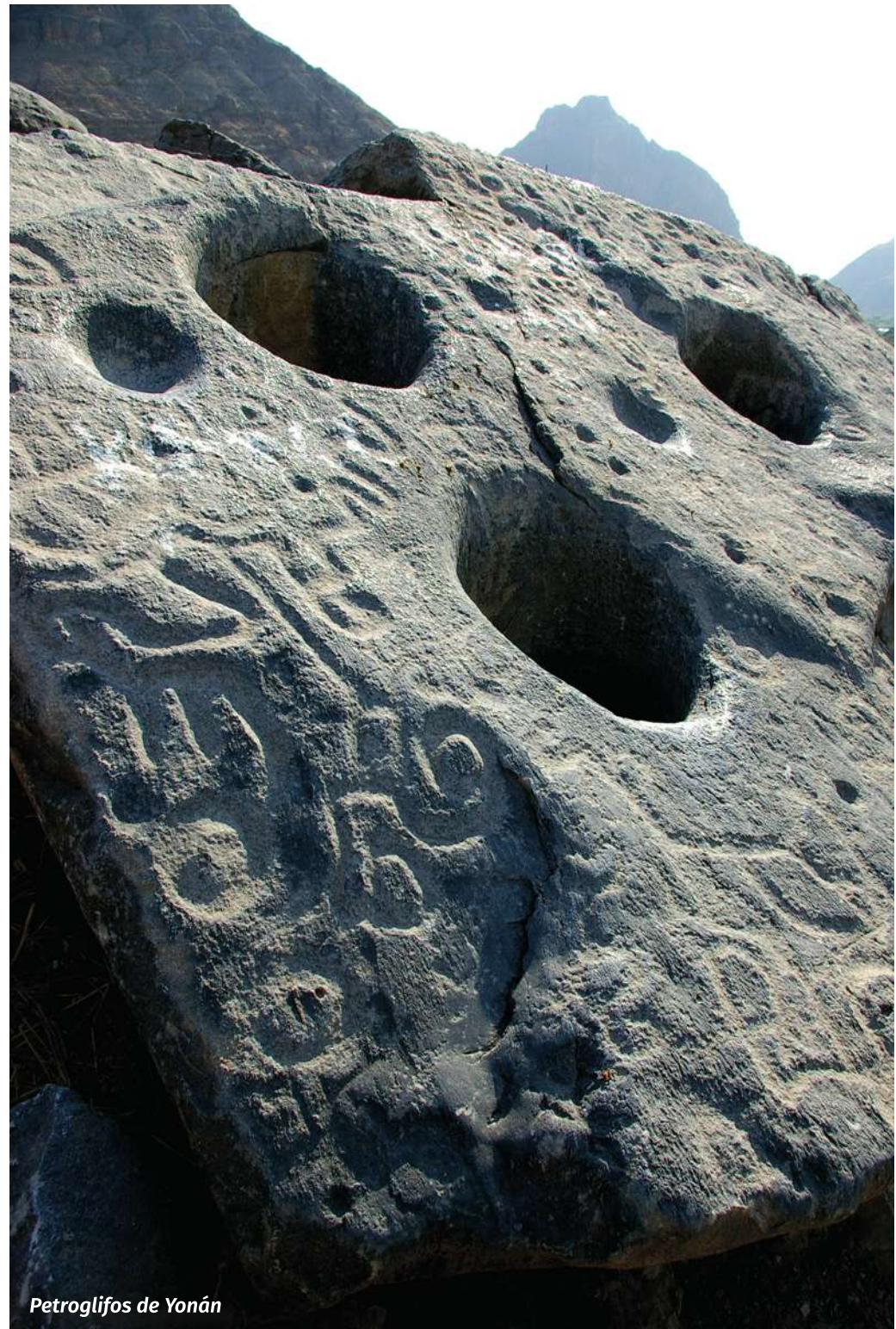
José Carlos Orrillo

El arte rupestre es el legado más antiguo y está señalando muchas veces paisajes ceremoniales, paisajes rituales, espacios que tienen una connotación muy importante y que deberían seguir transmitiéndola a nuestras generaciones y a las futuras. Cuando estemos en la capacidad de entender este mensaje, estos yacimientos que funcionaban como espacios de retiro y peregrinación, van a haber desaparecido.

NACHO ALVA

En su documental “La cueva de los sueños olvidados”, el cineasta alemán Werner Herzog desliza una sugerente premisa: en la noche de los tiempos, el origen del arte y la magia se confunden. El nacimiento del arte estaría vinculado al misterio, posiblemente a la necesidad de explicarse un mundo asombroso, vasto y desconocido y de actuar sobre él mágicamente. “Estas imágenes”, nos dice Herzog en su película, “son memorias de sueños olvidados... ¿Es este su latido o el nuestro? ¿Podremos entender algún día la visión del artista transcurrido tal abismo de tiempo?” El cineasta hace referencia a las magníficas pinturas rupestres de la cueva Chauvet, fechadas en 32,000 años de antigüedad: las más antiguas del mundo. Estas pinturas son un testimonio excepcional de la aguda sensibilidad y conexión de los primeros hombres con la Naturaleza, no solo por la asombrosa calidad estética de sus imágenes, sino por la estratégica ubicación de la cueva con respecto al paisaje, un paraje de sobrecogedora belleza ubicado en la región de Rhone-Alpes, Francia. Para el Director del Proyecto de Investigación de la Gruta Chauvet, Jean-Michel Geneste, la cueva “está asociada a un rasgo particular del paisaje, este hermoso arco sobre el río Ardeche llamado Pont d’Arc. Es posible que el Pont d’Arc, entre aquella gente, fuera no solo un hito natural, sino también un hito en su imaginación, en sus historias, en su mitología, algo que les servía para explicar el mundo”.

Para el hombre antiguo, la percepción del rostro sagrado de la Naturaleza era una experiencia tangible. Pero, ¿por qué solo algunos paisajes fueron



Petroglifos de Yonán

designados como sagrados o especiales dentro del conjunto de espacios de la naturaleza? ¿Qué veía o creía ver el hombre antiguo para reconocer las cualidades especiales de ciertos sitios? ¿Qué razones profundas subyacen a la designación de un paisaje como sagrado?

En el antiguo Perú encontramos de manera recurrente una misma pauta: el hombre siempre elegía paisajes especiales para elaborar sus pinturas, petroglifos o geoglifos. La ejecución de las quilcas –nombre quechua para designar el arte rupestre– obedecía posiblemente a la doble intención de señalar el lugar y dejar una ofrenda –un mensaje– en él. Los lugares elegidos siempre ofrecían características especiales que los hacían destacar del resto del paisaje o poseían características propicias para el retiro, la meditación o la realización de rituales. Era frecuente la utilización de los desiertos y quebradas secas, cuevas y abrigos rocosos, así como cerros de configuración y coloración especial dentro de los valles. Nuestros ancestros poseían una capacidad de visión (quizás, un tipo de visión interior) que les permitía identificar los lugares de configuración energética especial, y ahí se ejecutaban las quilcas. Estos sitios fueron posiblemente las primeras huacas: los espacios sagrados, que no eran sino templos al aire libre donde podía representarse cíclicamente el encuentro de los hombres con los dioses primordiales.

Por contraste, el hombre actual ha perdido casi por completo la percepción del aspecto sagrado de la Naturaleza. La contemplación del paisaje se ha reducido a una experiencia superficial de goce. El concepto mismo que tenemos de “paisaje” (una vista específica del espacio a la que dotamos de cualidades estéticas subjetivas) reduce nuestra relación con él a una mera utilización. Esta incapacidad del hombre moderno para relacionarse empáticamente con la Naturaleza está vinculada directamente con la ignorancia y manifiesta la indiferencia que buena parte de la población expresa por el patrimonio cultural.

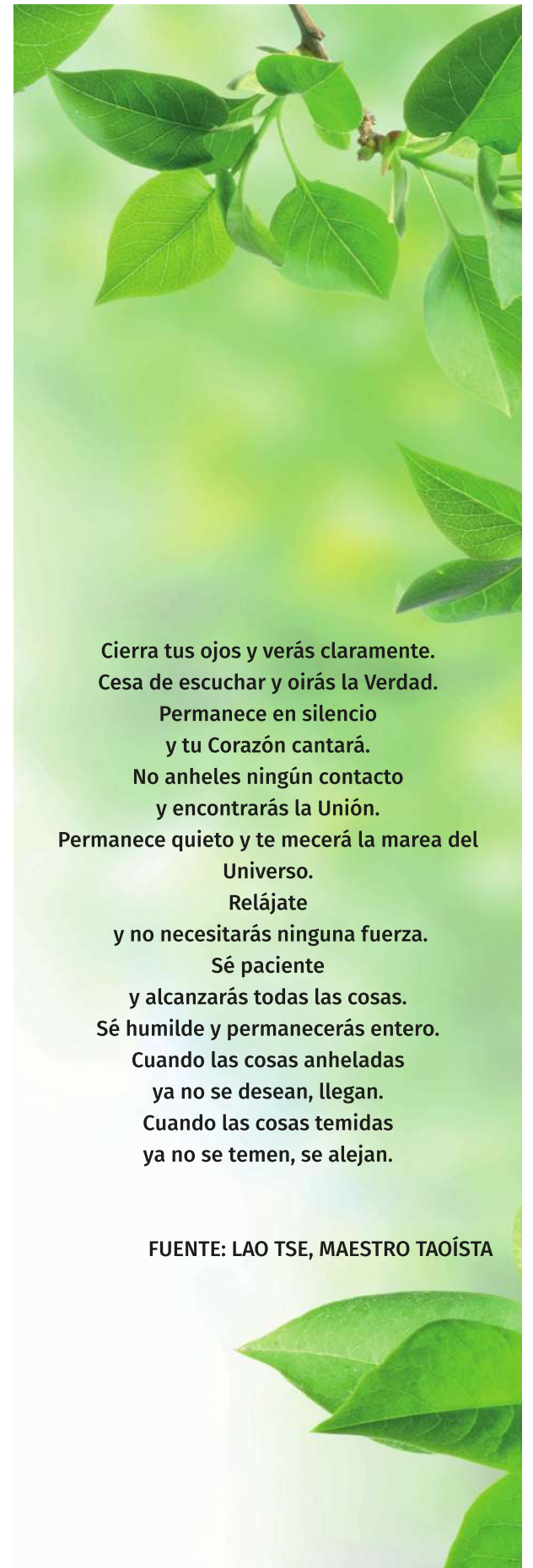
Hay que recordar que en el Perú, la gran mayoría de atentados contra el patrimonio cultural son cometidos por peruanos (de todas las edades y condición social); solo un pequeño porcentaje son cometidos por extranjeros, aunque es notorio que los medios de comunicación destaquen estos casos mientras invisibilizan los otros. Para el arqueólogo Ignacio Alva, los paisajes de arte rupestre en el Perú son espacios de importancia invaluable por la calidad de la información que contienen sobre nuestras antiguas culturas; sin embargo, desde hace décadas estos espacios carecen de investigación científica sistemática, tienen poca protección estatal y además

vienen siendo destruidos por múltiples factores como el crecimiento urbano, el tráfico de tierras y el acceso barato a tecnologías que hoy permiten irrigar los desiertos. “Las zonas de arte rupestre, a algunos funcionarios les parecen monumentos que no tienen mucha trascendencia cuando son los legados más antiguos y las primeras formas de conocimiento, de simbolismo y de organización de nuestras culturas”, manifiesta Alva.

Daniel Castillo, uno de los pocos arqueólogos peruanos dedicados a la difusión del arte rupestre, señala que “esta forma de arte nos permite identificar los yacimientos rupestres bajo el concepto de espacios destinados ex profeso para la ejecución de prácticas rituales con distintos propósitos simbólicos”. En el norte del Perú, todos los sitios importantes de arte rupestre se ajustan fielmente a esta definición: Queneto en la provincia de Virú, Quebrada Santo Domingo y Alto de las Guitarras en el Valle de Moche; Yonán en la zona de Tembladera, Cajamarca; y Cerro Mulato en Chongoyape, Chiclayo; todos estos lugares pueden calificarse fácilmente como espacios sagrados por las características propias de su paisaje. Todos ellos son Templos de la Piedra: lugares donde el hombre antiguo volvía recurrentemente para ejecutar el rito, el pacto de unión con los ancestros y con las fuerzas de la naturaleza que regían la Vida; acciones rituales expresadas en las enigmáticas figuras grabadas en la piedra.

Werner Herzog sugiere que si el hombre de la Edad de Piedra era capaz de conmovirse con la misteriosa belleza del paisaje prehistórico, pudo tener una sensibilidad parecida con respecto a los paisajes interiores. En cualquier caso, estos hombres, nuestros antepasados, dejaron testimonio de su gran sensibilidad y su percepción profunda de la Naturaleza en el arte rupestre. Para ellos, posiblemente, todo era sagrado porque todo era desconocido. Como certeramente señala Jean-Michel Geneste, desde la Edad de Piedra, “las sociedades humanas... necesitan comunicar cosas. Comunicar y grabar recuerdos en lugares muy específicos. El arte figurativo se inventó como una forma de comunicación entre humanos y con el futuro, para evocar el pasado. Para transmitir información.”

Más allá de si comprendemos racionalmente el mensaje dejado por nuestros antepasados en el arte rupestre, es seguro que ellos nos están señalando siempre un emplazamiento específico dentro del espacio, un lugar que por sus características especiales puede ser entendido como un paisaje sagrado y que por todo ello, merece ser estudiado, valorado y preservado para las futuras generaciones.



Cierra tus ojos y verás claramente.

Cesa de escuchar y oirás la Verdad.

**Permanece en silencio
y tu Corazón cantará.**

**No anheles ningún contacto
y encontrarás la Unión.**

**Permanece quieto y te mecerá la marea del
Universo.**

**Relájate
y no necesitarás ninguna fuerza.**

**Sé paciente
y alcanzarás todas las cosas.
Sé humilde y permanecerás entero.**

**Cuando las cosas anheladas
ya no se desean, llegan.**

**Cuando las cosas temidas
ya no se temen, se alejan.**

FUENTE: LAO TSE, MAESTRO TAOÍSTA

Tiempo de re-calibración

Kingsley L. Dennis

*Ya no es momento para ser mejores,
es hora de ser de otra manera*

SATPREM

Durante miles de años los humanos hemos sido conquistadores. Jamás pensamos en abrir nuestras fronteras a todas las naciones, en compartir recursos ni en agruparnos en organismos nacionales más amplios. Construimos fortalezas y grandes muros, y abrimos nuestras puertas, apenas una rendija, para permitir que las caravanas de intercambio serpenteasen por ellas para traer bienes de lujo. Y ahora todo el planeta depende del intercambio global de bienes y necesidades básicas. Actualmente las naciones del mundo están negociando cómo cambiar hacia una sociedad planetaria. No obstante, aún prevalecen las mentes antiguas que desean gobernar esta transición controlando los recursos y las consecuencias. Esas viejas formas y modelos, confían en que, como ha sucedido hasta ahora, el planeta pueda seguir en las codiciosas manos de unos pocos. Sin embargo no es así cómo se revelarán las cosas: en la actualidad están surgiendo otras fuerzas que desean contribuir a ese agrupamiento como sociedad planetaria. Y esas "otras fuerzas" se manifiestan a través de los corazones y las mentes de las gentes del planeta. Una fuerza colectiva está emergiendo en la humanidad que sabe –siente instintivamente– que si queremos caminar hacia una nueva era de límites armónicos y sostenibles se necesitan otras sendas. Esto jamás había sucedido hasta ahora porque nunca se había alcanzado ese punto. Y la razón por la que la humanidad no lo había logrado es sencillamente porque no estaba lista. En lo que se refiere a nuevas ideas y pensamiento innovador, se trata de que "¡aún no conocemos las cosas que no sabemos!". Las nuevas ideas llegan cuando estamos listos para usarlas: ¡es un proceso de activar el acceso a la información en lugar de un descubrimiento casual significativo! lo que resulta difícil de formular de manera "racional", sobre todo porque a los humanos les gusta pensar que son los agentes centrales del pensamiento libre y el descubrimiento. Esta es la razón por la que, cuando de repente muchas personas hacen descubrimientos casi al mismo tiempo, padecemos el síndrome de invención/descubrimiento simultáneos: la historia está llena de ejemplos. ¿Coincidencia? No, se llama re-calibración. Las nuevas ideas son simplemente cosas que nunca habíamos pensado... hasta que llegan.



Y lo harán cada vez más, a medida que nos adentremos en un tiempo en el que se exteriorice una frecuencia/energía de consciencia diferente. Y con ello llegarán soluciones a algunos de nuestros problemas más urgentes: especialmente de energía y recursos. Las soluciones ya están ahí: simplemente estamos esperando el momento del "¡Ajá!". No tienen por qué crearme; esperen y vean. Ya hay personas que trabajan arduamente en las cuestiones, y muchas mentes jóvenes pronto se unirán al laboratorio de resolución de problemas humanos. Conectar, colaborar, compartir ideas y pensamientos: la membrana planetaria de consciencia es un activo crisol de cambio y visión.

En cada momento de necesidad la mente humana accede a soluciones para superar los problemas urgentes contemporáneos. En una época hubo vaticinios de que el mundo se quedaría sin leña para quemar... entonces descubrimos el carbón. Luego llegaron el petróleo y la electricidad; y una vez más nos encontramos frente al problemático precipicio colectivo de la necesidad: ¿Saltaremos al abismo del caos y el derrumbamiento? ¿O de alguna manera, una vez más, la humanidad dará un paso adelante? En tiempos de necesidad surgen nuevas soluciones. Tenemos que prepararnos para los cambios estructurales que acomodarán esos nuevos desarrollos. En lugar de quedarnos en las estancadas ciénagas del pensamiento estático, deberíamos adquirir una perspectiva evolutiva de avances súbitos e innovadores (a la que los biólogos evolutivos se refieren como "equilibrio puntuado"). Lo mismo que pasa con los registros fósiles humanos sucede en los patrones de consciencia humana: largos periodos de estasis seguidos de repentinos saltos de progreso y cambio. A menudo, en esos periodos de estancamiento se siembran las semillas del cambio para el desarrollo. El agricultor sabe que las simientes sembradas no brotan de un día para

otro. Filósofos, artistas, agentes creativos de cambio, entre otros, trabajan para plantar las semillas del potencial evolutivo. Luego, cuando llegue la temperatura apropiada (cuando "sople el viento cósmico"), las cosechas alcanzarán su momento óptimo de nutrición y rápidamente se impulsarán a través de la capa vegetal para alimentarse con los rayos del sol: así crecerán rápidamente.

Nuestras semillas se han plantado –y se siguen plantando– y el nuevo sol está irradiando la Tierra. Estas simientes de cambio radical y necesario asoman en nuestro suelo planetario y serán las cosechas de las generaciones venideras. En lugar de quedarnos demasiado tiempo en las pesimistas salas de espera de la vieja energía, necesitamos empezar a entusiasmarlos: ¡la mecha (tú mismo) tiene que estar más cerca de la llama si desea encenderse!

Esta nueva fase de la evolución humana se centrará en el desarrollo interno, lo que significa tomar un mayor contacto con uno mismo. Por supuesto, también surgirán cambios tecnológicos impresionantes; no obstante, es preciso encontrar un equilibrio donde nuestras tecnologías trabajen en conjunción con nuestras necesidades reales, en lugar de como muletas para conquistar el mundo "ahí fuera". Es probable que las tecnologías se hagan menos abrasivas y más sutiles, incluso que se entremezclen con el trasfondo de nuestras vidas cotidianas. Eso ya está ocurriendo, al cambiar del cable de telégrafos a la fibra óptica y ahora al wifi: y esta transición hacia lo etéreo continuará?

En cualquier caso la auténtica cuestión será de qué manera nosotros, como individuos dentro de una colectividad, aprendemos a acceder a nuestras propias verdades. Esta será la esencia de la re-calibración que necesita nuestro pequeño y hermoso planeta: el corazón del escenario donde ocurrirá la revolución genuina.

¹ http://es.wikipedia.org/wiki/Equilibrio_puntuado

² Para más debate sobre este tema ver mi libro: "New Revolutions For A Small Planet"

El hogar como espacio sagrado

El invierno pasado se desató de pronto una gran tormenta de hielo y nuestra hija y su familia no pudieron circular por la carretera que lleva a su hogar porque se había convertido en un barrizal, y tuvieron que pasar la noche en nuestra casa en la ciudad. Mientras Ellen acostaba a nuestra nieta Brenna en la cama que le preparamos en la habitación del piso de abajo, donde nosotros meditamos, se podía oír el viento aullando y el aguanieve golpeando contra las ventanas. Brenna al acurrucarse dentro del cálido edredón, dijo en voz baja: “En esta casa hay mucha paz”.

El ambiente de tu hogar es mucho más importante que la decoración o la disposición de los muebles. Cuando vas a la casa de una pareja que no se llevan bien, sientes el gélido silencio, las acusadoras miradas o los hirientes comentarios que se echan. Esta clase de ambiente te hace sentir incómodo y tenso. Deseas irte de allí cuanto antes. Muchas parejas convierten su hogar en campo de batalla en lugar de ser un lugar tranquilo, cálido, confortable y seguro.

A todos no gustaría que hubiera paz en el mundo, pero para que ocurra lo primero que has de hacer es empezar por ti. ¿Estás en paz?

Hay un koan sobre un monje que fue a ver a Bodhidharma y le dijo: “La mente de vuestro discípulo no se encuentra aún en paz. Te suplico maestro que la pacifiques”. Bodhidharma respondió: “Tráeme aquí tu mente y yo la pacificaré”. El monje repuso: “He estado buscando esa mente, pero no he podido encontrarla”. Y Bodhidharma dijo: “¡Entonces ya la he pacificado a fondo!”.

El monje busca de todo corazón su mente y ¿qué es lo que ve? Ve los mismos agitados pensamientos de siempre surgiendo una y otra vez: su condicionada y habitual forma de pensar y ver el mundo. Este koan nos anima a meditar sentados y a echar una buena y penetrante mirada a esta realidad. Al hacerlo, vemos que estos arraigados patrones mentales se convierten en nuestra habitual forma de comportarnos en una relación de pareja.

Después de buscarla a fondo, el monje descubre que no hay nada que pueda llamarse “mente”. Al vaciarnos de cualquier pensamiento, experimentamos el universo vacío y sereno. Ver nuestros agitados pensamientos tal como son requiere una continua atención. Ver, con una mente abierta, más allá de los pensamientos, aporta claridad y frescor, una nueva sensación de paz a tu vida y relación.

En la meditación despejas y aclaras tu mente. Al despejarla, te es más fácil despejar tu espacio. Y al aclararla, descubres que te resulta más fácil aclarar tus prioridades.

Cuando entras en la mayoría de centros zen, ves la mente clara y despejada en el entorno. Al cruzar la



puerta, te descalzas y dejas los zapatos junto a los de los demás, alineados cuidadosamente en hileras a lo largo de la pared o colocados en un zapatero. Te recuerda enseguida que estás entrando en un espacio sagrado. Y también te recuerda que cada lugar, y todo, es sagrado, incluso los zapatos merecen tus cuidados y atención.

La mayoría de nosotros podemos mejorar mucho nuestra casa al ir despejándola con regularidad y deshaciéndonos de los objetos que ya no usamos. La ropa y los enseres extra podemos donarlos a alguna organización benéfica que haya en nuestro barrio. Constituye un buen ejercicio para aprender a desprenderte de la ropa que ya no te pones o de los objetos que ya no necesitas y a no apegarte a ellos. Al desprendernos de algo experimentamos una sensación de ligereza y libertad. Tu casa se vuelve más espaciosa y relajante. Y también es más fácil de limpiar y organizar. Te aconsejo que reserves una zona de la casa para meditar. Tal vez pueda ser un dormitorio vacío o un rincón de una habitación. Coloca las esteras y los cojines en el suelo, pon quizá una mesa o una estantería y decórala con una flor, una vela, un objeto de arte o algún elemento de la naturaleza. La decoración ha de ser sencilla, aunque atractiva, así cada día te apetecerá meditar en este ambiente. Tal vez también desees crear un lugar especial en el jardín, el patio o la terraza para meditar al aire libre cuando haga buen tiempo. Puede ser una experiencia muy revitalizante. Tu esfuerzo para crear y mantener un lugar en tu casa destinado a meditar te muestra, tanto a ti como a los demás, aquello que tú valoras y consideras lo suficientemente importante como para crear un espacio en tu vida para ello.

Compartir una deliciosa comida juntos en casa es una forma en que las parejas y las familias pueden acercarse más. Al almorzar nosotros solemos decorar la mesa con alguna flor fresca y unas velas. El otro día, cuando nuestro nieto Matthew vino a casa y vio la rosa y la vela encendida en medio de la mesa preparada para cenar, nos preguntó: “¿Qué celebramos hoy?” Cada día es una celebración, y compartir una comida, una flor y una vela es una forma de ser más conscientes de que tanto la vida como nuestra pareja son preciosas y sagradas.

Cada habitación de la casa tiene su propio regalo espiritual que ofrecer. Mientras estés en el cuarto de baño, dúchate siendo consciente de que es un tiempo para relajarte, mimarte y refrescarte. No estés distraído pensando en otra cosa o preocupado. Concéntrate en la sensación del agua deslizándose por tu piel, en el aroma del jabón y en la suavidad de la toalla. El agua es muy fortalecedora. Aprende a valorar y a tener en cuenta estos sencillos placeres en medio de la ajetreada jornada. Las cosas comunes son realmente extraordinarias.

La meditación zen te lleva a experimentar “tu morada original”, pero no deja que te quedes en ella. Has de llevar esa percepción a la vida cotidiana. Cuando regresas a tu morada original, ves que tu hogar en la tierra es tu morada original, al igual que tu cuerpo y todo lo demás, y que dondequiera que estés, estás en tu hogar. Tu morada original se encuentra aquí mismo. Aprecia este espacio sagrado.

FUENTE: ALCANZANDO JUNTOS EL DESPERTAR - BIRX

Los tres monjes

Había una vez, en la antigua China, tres monjes budistas que viajaban de pueblo en pueblo dentro de su territorio ayudando a la gente a encontrar su iluminación. Tenían su propio método:

Todo lo que hacían era llegar a cada ciudad, a cada villa, y dirigirse a la plaza central donde seguramente funcionaba el mercado. Simplemente se paraban entre la gente y empezaban a reír a carcajadas.

La gente que pasaba los miraba extrañada, pero ellos igualmente reían y reían.

Muchas veces alguien preguntaba: ¿De qué se ríen? Los monjes se quedaban un pequeño rato en silencio... se miraban entre ellos y luego, señalando al que preguntaba y apuntándolo, retomaban su carcajada. Y sucedía siempre el mismo fenómeno: la gente del pueblo, que se empezaba a reunir alrededor de los tres para verlos reír, terminaba contagiándose de sus carcajadas y tornaban a reír tímidamente al principio y desaforadamente al final.

Cuentan que al rato de reír, todo el pueblo olvidaba que estaba en el mercado, olvidaba que había venido a comprar y el pueblo entero reía y reía y nada tenía la envergadura suficiente para poder entristecer esa tarde. Cuando el sol se escondía, la gente riendo volvía a sus casas; pero ya no eran los mismos, se habían iluminado.

Entonces, los tres monjes tomaban su atado de ropa y partían hacia el próximo pueblo.

La fama de los monjes corría por toda China. Algunas poblaciones, cuando se enteraban de la visita de los monjes, se reunían desde la noche anterior en el mercado para esperarlos.

Y sucedió un día que, entrando en una ciudad, repentinamente uno de los monjes murió. "Ahora vamos a ver a los dos que quedan", decían algunos, "vamos a ver si todavía les quedan ganas de reír..."

Ese día más y más gente se juntó en la plaza para disfrutar la tristeza de los monjes que reían, o para acompañarlos en el dolor que seguramente iban a sentir.

¿Qué sorpresa fue llegar a la plaza y encontrar a los dos monjes, al lado del cuerpo muerto de su compañero... riendo a carcajadas! Señalaban al muerto, se miraban entre sí y seguían riendo.

El dolor los ha enloquecido dijeron los pobladores. Reír por reír está bien, pero esto es demasiado, hay aquí un hombre muerto, no hay razón para reír.

Los monjes, que reían, dijeron entre carcajadas: Ustedes no entienden... él ganó...él ganó..., y siguieron riendo.

La gente del pueblo se miraba, nadie entendía. Los monjes continuaron diciendo con risa contenida: "Viniendo hacia aquí hicimos una apuesta... sobre



quién moriría primero... Mi compañero y yo decíamos que era mi turno... porque soy mucho mayor que ellos dos, pero él... él decía que él... iba a ser el elegido... y ganó ¿entienden?... él ganó...", y una nueva andanada de carcajadas los invadió.

Definitivamente han enloquecido dijeron todos. Debemos ocuparnos nosotros del funeral, estos dos están perdidos.

Así, algunos se acercaron a levantar el cuerpo para lavarlo y perfumarlo antes de quemarlo en la pira funeraria como era la costumbre en esos tiempos y en ese lugar.

"¡No lo toquen!", gritaron los monjes sin parar de reír. "No lo toquen... tenemos una carta de él... él quería que en cuanto muriera hicieran la pira y lo quemaran así... tal como está... tenemos todo escrito... y él ganó... él ganó".

Los monjes reían solos entre la consternación general. El alcalde del pueblo tomó la nota, confirmó el último deseo del muerto e hizo los arreglos para cumplirlo. Todos los habitantes trajeron ramas y troncos para levantar la pira mientras los monjes los veían ir y venir y se reían de ellos.

Cuando la hoguera estuvo lista, entre todos levantaron del suelo el cuerpo sin vida del monje y lo alzaron hasta el tope de la montaña de ramas reunidas en la plaza. El alcalde dijo una o dos palabras que nadie escuchó y encendió el fuego. Algunos pocos lagrimeaban en silencio, los monjes se desternillaban de la risa.

Y de pronto, algo extraño sucedió. Del cuerpo que se quemaba salió una estela de luz amarilla en dirección al cielo y explotó en el aire con un ruido ensordecedor. Después, otros cometas luminosos llenaron de luz el cuerpo que se quemaba, bombas de estruendo hacían subir los destellos hasta el cielo y la pira se transformó en un increíble espectáculo de luces que subían y giraban y cambiaban de colores y de sonidos espectaculares que acompañaban cada destello. Y los dos monjes aplaudían y reían y gritaban: "¡Bravo...! Bravo...!".

Y entonces sucedió. Primero los niños, luego los jóvenes y después los ancianos, empezaron a reír y a aplaudir. El resto del pueblo quiso resistir y chistar a los que reían, pero al poco tiempo todos reían a carcajadas.

El pueblo, una vez más, se había iluminado. Por alguna razón desconocida, el monje que reía sabía que su fin se acercaba y, antes de morir, escondió entre sus ropas montones de fuegos artificiales para que explotaran en la pira, su última jugada, una burla a la muerte y al dolor, la última enseñanza del maestro budista:

La vida no finaliza, la vida solo nace una y otra vez.

Y el pueblo iluminado... reía y reía.

FUENTE: TRADICIÓN BUDISTA