

# el ojo interior

SEMILLAS PARA LA **CONSCIENCIA** CIUDADANA



*Volver al campo, respirar con consciencia, meditar,  
pasear en bici, leer poesía, ser libre.*

Distribución Gratuita



**AHAD**  
Consultoría Integral



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

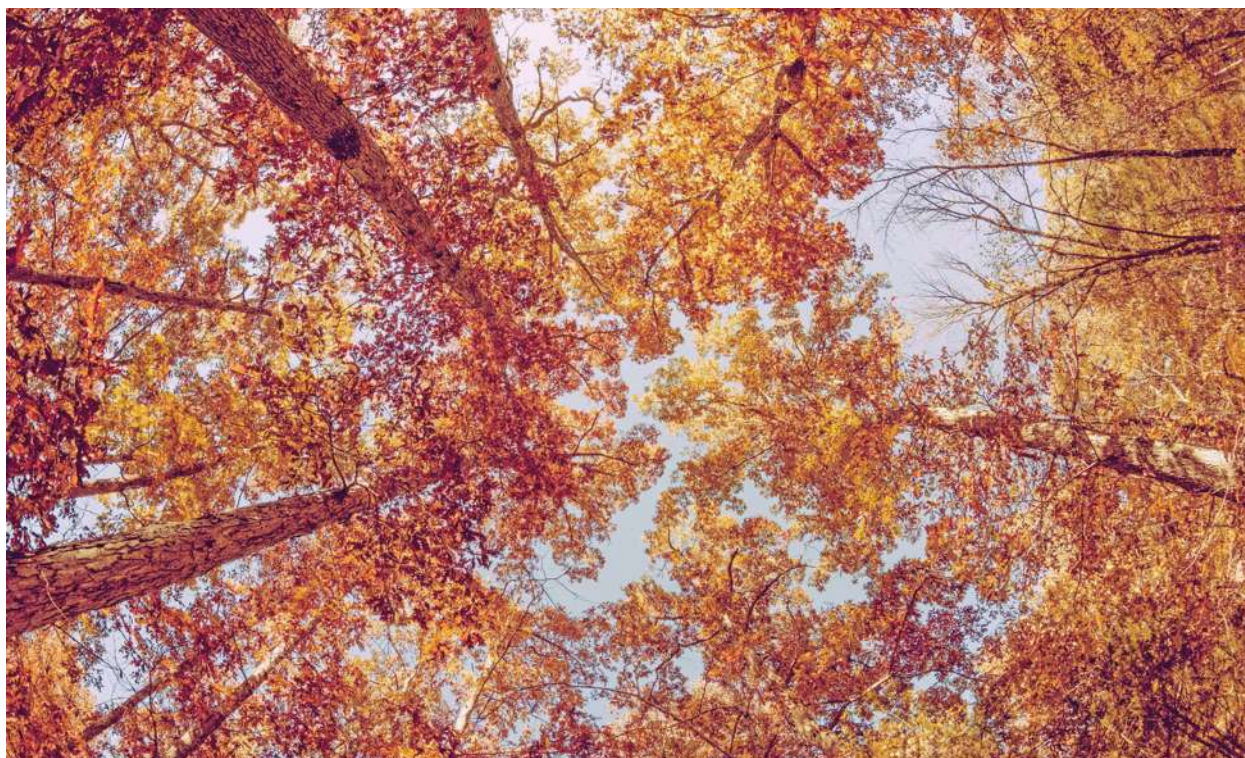


# La meditación es el movimiento del amor

La meditación es una de las cosas más extraordinarias, y si uno no sabe lo que es la meditación, es como un ciego en un mundo de colores brillantes, de sombras y luz en movimiento. No es un asunto intelectual, sino que cuando el corazón penetra en la mente, la mente posee una cualidad muy distinta, entonces es realmente ilimitada, no solo en su capacidad de pensar, de actuar eficazmente, sino también en el sentido de vivir en un vasto espacio en el que uno forma parte de todas las cosas. La meditación es el movimiento del amor, pero no es el amor a uno o a muchos, es como el agua que uno puede beber de cualquier jarra, ya sea de oro o de barro, es inagotable. Y sucede algo peculiar que ninguna droga o autohipnosis puede producir, es como si la mente se adentrara en sí misma, empezando por la superficie y profundizando cada vez más hondo, hasta que “profundidad” y “altura” pierden su sentido y toda forma de medición cesa. En este estado hay completa paz, no el contento que se produce a través de la gratificación, sino una paz que

posee orden, belleza e intensidad. Todo eso puede ser destruido, como se puede destruir una flor, y, no obstante, a causa de su misma vulnerabilidad es indestructible. Esta meditación no puede ser aprendida de otro, uno debe empezar sin saber nada al respecto y avanzar de inocencia en inocencia. El terreno en el que la mente meditativa puede empezar es el de la lucha, el dolor y la dicha pasajera de la vida diaria, ahí debe empezar, estableciendo orden, y, a partir de ahí, moverse sin fin. Pero si lo único que le preocupa es producir orden, entonces ese mismo orden generará su propia limitación y la mente será su prisionera. De alguna manera, en todo este movimiento uno debe comenzar por el otro extremo, por la otra orilla, y no estar siempre preocupado por esta orilla o el modo de cruzar el río. Uno debe tirarse al agua sin saber nadar y la belleza de la meditación es que uno nunca sabe dónde se encuentra, adonde va o cuál es el fin.

FUENTE: JIDDU KRISHNAMURTI



## LA QUE QUIEREN PARA SUS HIJOS

Hace unos años vino al Perú el Dalai Lama. Recibió en una audiencia privada a un grupo de empresarios de los más importantes del país.

El Dalai Lama comenzó contándoles de su visita a la comunidad de Q'ero, en las alturas del Cuzco. Le había impresionado que esos campesinos tuvieran los pies tan maltratados, y les había dicho que usaran zapatos y medias.

Sin ninguna demagogia el Dalai Lama había señalado a la miseria del Perú. Con finura y elegancia auténticas les había recordado a los ricos que existen los pobres.

Uno de los asistentes preguntó, entonces, qué era lo que ellos, como empresarios, debían hacer por el Perú. La respuesta del Dalai Lama fue instantánea: “¡Sean felices!, porque si no lo son, solo van a propagar infelicidad”.

Y prosiguió diciendo: “Educación. Tienen que llevarles educación a sus pueblos, pero la misma que quieren ustedes para sus propios hijos”.

Me impresiona mucho esta anécdota que me contó mi padre que asistió a esa reunión. Lo que el Dalai Lama le estaba pidiendo a los ricos del Perú era una especie de paternidad universal. El viejo tema está en las páginas más delirantes de *La República* de Platón, donde propone la paternidad universal de una generación sobre la otra; todos son hijos de todos.

Si algo de este sentimiento brotara en las clases altas peruanas, seguramente habría menos lujo; pero nuestro futuro como nación pacífica estaría mejor consolidado.

Escribo estas líneas después de unos días en Huancavelica. Las miserias del Perú impresionaron ya a Riva-Agüero. Hoy la venta de comidas y ropas de mala calidad, el engaño a los humildes del Perú no puede dejar de sublevarnos. Quizá por eso recordé lo del Dalai Lama y los zapatos de Q'ero.

ALBERTO BENAVIDES GANOZA



# En educación: Primero, el cuerpo físico

Jorge Chávez Peralta

**E**l conocimiento de la naturaleza humana debería ser el axis en el currículo educativo. Por encima de los estereotipos antropológicos (*homo sapiens, homo politikus, homo symbolicus*), teorías y enfoques acordes con una determinada época y contexto, hay coincidencia en admitir la naturaleza física, psicológica y espiritual del hombre; asimismo, en la conveniencia de un desarrollo armónico de los tres cuerpos.

En los currículos la intención de un “desarrollo integral del hombre” no constituye una novedad. Ya el filósofo Platón afirmaba que la finalidad suprema de la educación consiste en “dar al cuerpo y al alma toda la belleza y perfección posibles”; sin embargo, en la práctica siempre ha figurado solo como una aspiración, salvo en la Grecia del periodo clásico.

La educación occidental contemporánea, centra su interés en el desarrollo de habilidades cognitivas. El resultado es un profesional o un técnico eficiente para cumplir tareas en el quehacer laboral, pero desequilibrado. Si se hablara en serio del desarrollo integral del hombre, considerando un orden de prioridades, el cuerpo físico debería merecer una atención especial. Nos remitiremos a algunos argumentos.

El cuerpo físico equivale a los cimientos en la construcción de un edificio. Mal nutrido, enfermo o intoxicado se convierte en un impedimento para el normal funcionamiento del cuerpo psicológico. Nuestro organismo funciona como una fábrica diseñada para producir energía. Si la “fábrica” donde se opera la conversión de la materia grosera (alimento) no produce la cantidad necesaria de energía, el nivel de rendimiento se reduce y dificultará el desempeño en el plano psicológico.

Lamentablemente, en las escuelas, colegios y universidades, la asignatura denominada Educación

Física está restringida a la recreación o a la práctica deportiva, y no se la enfoca como una disciplina para mantener la salud e incrementar el nivel energético. Resulta inadmisibles que los actuales programas de estudios concedan dos horas semanales y a veces figure como una actividad opcional. Esto significa que los niños y jóvenes, cuyos cuerpos necesitan del ejercicio diario para alcanzar su pleno desarrollo, apenas se mueven. Por eso abundan los enclenques, los obesos, los aquejados de morbilidad prematura, lentos y pusilánimes.

El hombre es una unidad biosíquica: la actividad física influye en la esfera psíquica y viceversa. El doctor Boris B. Yepsen, en su obra *Supermente*<sup>1</sup>, enfatiza la relación entre el ejercicio regular y el rendimiento intelectual, y sus efectos en el bienestar general de la persona. Cita la experiencia siguiente:

En la universidad de Washington en Saint Louis se sometió a 32 personas a una batería de tests de función mental y rasgos de personalidad. Después de que participaron en un programa de diez semanas a base de jogging, ejercicios calisténicos y esparcimiento físico, los examinaron de nuevo. Los investigadores (...) observaron importantes mejoras en la inteligencia, calidad de actuación, aprendizaje y función cerebral, coronándolo todo un descenso de la depresión y ansiedad (...).

Otros estudios han demostrado que los beneficios se extienden a la memoria, el periodo de atención sostenida y la motivación. Si se reúnen todas estas capacidades, tenemos una buena definición de inteligencia. En otras palabras, el ejercicio físico es bueno para el cerebro.

El ejercicio físico mejora el rendimiento intelectual. La razón es obvia: el cerebro necesita más sangre que cualquier otro órgano para oxidar la glucosa en el proceso de producción de energía nerviosa. La sangre transporta oxígeno y sin oxígeno no hay energía disponible para elaborar pensamientos.

Por otra parte, en lo que respecta a nutrientes, las carencias de ciertas sustancias, como por ejemplo la colina, son muy importantes, porque contribuyen a la formación del trasmisor acetilcolina, fundamental para el buen funcionamiento de la memoria. La educación actual apenas estima factores como la alimentación, el descanso, las horas dedicadas al sueño, la relajación corporal e ignora el enorme beneficio de la respiración.

La respiración resulta más importante de lo que se podría suponer. Según la Hatha Yoga, la milenaria disciplina diseñada por la cultura hindú para el bienestar físico, “el aliento es vida”. Dependemos absolutamente de la respiración: nacemos con una inspiración, respiramos ininterrumpidamente y nos retiramos de este mundo con una espiración. Podemos vivir muchos días sin comer, algunos sin beber, pero pocos minutos sin respirar. La calidad de nuestra vida depende de cómo respiramos. Si vivimos mal se debe a que respiramos mal. La respiración de un hombre ordinario pone en actividad solo la sexta parte de la capacidad pulmonar; además, su espiración no es completa y retiene mucho aire viciado, causa de intoxicación y futuras enfermedades.

El Hatha Yoga nos informa que la correcta respiración (pranayama) no solo garantiza un mayor suministro de energía y un estado físico saludable, sino el tipo y calidad de nuestras emociones y pensamientos. Respirar en forma irregular provoca irritabilidad, mal humor; un ritmo lento y profundo, serenidad, buen ánimo. El aumento de prana (energía, vitalidad, espíritu superior que penetra todas las cosas) y su uso adecuado pueden convertir al hombre en superhombre<sup>2</sup>. Imbuido de esa convicción, un maestro de la espiritualidad dijo: “Dadme una generación que respire correctamente y cambiaré el mundo”. No hablaba en broma. Es de suponer que la Educación de la Nueva Era deberá empezar por un cambio en la educación. La premisa fundamental será la interdependencia entre cuerpo, mente y espíritu.

<sup>1</sup> Supermente. (Cómo desarrollar al máximo la inteligencia, la memoria y la creatividad). Editorial Martínez Roca S.A., Barcelona, 1988, pp. 107 y 108.

<sup>2</sup> Acerca de la fuerza pránica consúltese: Hatha Yoga. Filosofía del bienestar físico de Yogui Ramacharaka, Cómo llegar a ser yogui de Yogui Kharishnanda, Los yogas prácticos de Swami Vivekananda

# Cómo opera la negatividad

Aziz Djendli

**L**a negatividad, esa capa superficial de la psique, opera a través de creencias y esquemas permanentemente alimentados, en primer lugar, por uno mismo y a pesar de uno mismo. Cada persona tiene una idea, un sentimiento de sí misma más bien negativo, y lo alimenta para mantenerlo, porque, sino, tiene la impresión de que no se reconoce. Es la llamada “falsa identidad”, que es fruto de un número variado de condicionamientos ligados a la propia historia de la persona, a su cultura, su contexto vital, su salud y otros. En general, esta idea termina en una conclusión, formulada o no, del tipo: “Yo soy así”.

Una parte de la mente de la persona hace todo tipo de esfuerzos para mantener esa “identidad” que, en realidad, no es más que una ilusión. Y así, nos encontramos continuamente con gente que se siente fracasada y a la que le resulta imposible sentirse bien, precisamente a causa de esos esfuerzos por

mantener el status quo.

Otra zona de la mente, profundamente positiva, sabe que todo eso es falso, y desea realizar la inversión y mantener a flote la positividad. Lo que se denomina un conflicto psíquico interno o nervioso, para los que gustan de esa expresión, viene provocado muy a menudo porque esa zona de la mente se niega a aceptar la ilusión de mantener permanentemente el sentimiento de fracaso o de malestar y trata de orientar a la persona hacia fuentes de ayuda positiva o real.

## Sentirse bien y positivo

Para una parte de la mente resulta difícil de aceptar el sentirse bien sin ninguna razón. “¿Por qué debería sentirme bien con todos los problemas que tengo? Es extraño, no puede ser; no es aceptable, no es lógico”. ¿Por qué tiene que haber una razón para sentirnos bien? ¿Por qué no aceptar ciertos regalos, externos

o internos, que nos procuran una sensación de bienestar y se nos dan a cambio de nada?

Esto tiene que ver con un cierto “pesimismo ambiental” que puede transmitirse de generación en generación y desde cuyo punto de vista no es posible aceptar una “ayudita” regular, que puede adoptar una forma imprevisible, a cambio de nada. ¡No, eso no es posible!

Desde otro punto de vista, el de la humildad o la inversión psíquica de la que hablamos, es perfectamente posible y natural sentirse bien sin ninguna razón.

## Derecho a reír y a llorar

Una forma de autoestima muy positiva es concederse el derecho a llorar y a reír. Por condicionamientos de diversos orígenes, especialmente familiares, una persona puede llegar a negarse a sí misma sus propias emociones, bloquear su vida emocional como si no tuviera derecho a sentir, reconocer y respetar sus sentimientos. Esa actitud es una verdadera institución en el País de los Idiotas.

Permitirse la tristeza, las lágrimas o la risa, es una forma de amistad, de unidad con uno mismo, muy válida y que aporta una gran ayuda. Negarse uno mismo todas estas realidades emocionales lleva a separarse de uno mismo y a crear una forma de soledad que no ayuda en absoluto.

Llorar es a veces un deber hacia uno mismo, como una lluvia benéfica para una tierra seca. Y lo mismo puede decirse de la risa. Así que, por usted mismo y por el bienestar que desea, es muy bueno y muy útil a veces llorar, y otras reír.

## El tesoro interior

Cada uno de nosotros posee en sí mismo un tesoro, una zona de su ser completamente sana, equilibrada y fuerte. En ciertos momentos, esta zona se deja sentir a través de un bienestar ilógico, que no está ligado a ningún acontecimiento en particular.

No se trata de un bienestar excitado, rayano en la euforia, sino de un estado profundo y estable: una valiosa joya que todo ser humano posee. Y el destino de cada uno de nosotros es reencontrarla, mantener el contacto con ella, y permanecer centrado como un hermoso árbol.





# Amar la respiración

Franco Castañeda

Un joven viajero, después de lejanos peregrinajes y profundas meditaciones, descubrió que realmente era un ave. Ya había pasado más de cuatro décadas pensando, sintiendo y moviéndose como humano.

Ahora sus instantes estaban siendo transformados por una luz invisible, por un frágil hilo que conectaba su interior con el reino alado.

“Mi primera lección fue aprender a amar la respiración”, se dijo. “Al despertar, vi que mis habilidades eran herramientas asombrosas. Las aves me enseñaron que el aire es la presencia divina en la Tierra y que al inhalar y exhalar con consciencia nos conectamos con una fuente de amor inagotable.”

Recordaba que en su travesía como humano había olvidado el arte de respirar y que su conexión se hallaba dormida. Al activar su respiración encontró un sentimiento de gratitud por la maravillosa ofrenda de la vida. Aprendió que la vida es energía y esa energía es amor.

Mientras volaba contemplaba a su alrededor y percibía que todos los instantes estaban diseñados con ternura, acariciados por el aire, por el juego celeste y la quietud de la alegría.

“Volar fue mi segunda lección, volar dentro de mí mismo, ver mi presencia y ausencia, vigilar mi voz y conocer mi cuerpo, reconocer mi propio misterio y el silencio. Tuve procesos muy extravagantes en mi vuelo y el aprendizaje no se detuvo nunca”.

En su vida humana fue muy duro consigo mismo debido a la mente condicionada del hombre. Y ahora, libre de toda atadura y con alas resplandecientes para ir hacia el infinito, iniciaba una etapa de plenos descubrimientos.

Viajar en su interior era siempre una experiencia extraordinaria y de gran osadía. Todo lo que aprendía en sus vuelos lo aplicaba en sus días. Al contemplarse recordó que su mejor amigo era su corazón. Guardó este poderoso recuerdo en su interior y fue llevado velozmente hacia un estado de confianza natural.

“Mi tercera lección fue aprender a desaparecer, a ausentarme cuando era necesario. A veces mi observación era tal que podía ver, sentir y moverme en la escena en que me encontraba con absoluta claridad. Esto me permitía vigilar mi acción y no-acción.”

Como hombre había caído en los inútiles juegos de la complacencia y la pereza. Su tiempo pasaba sin permitirle evolucionar, hasta que pudo darse cuenta que no hay ningún velo ocultando el ser, que no existe la separación.

Ser uno consigo mismo lo ayudó a crecer y a utilizar la herramienta de la paciencia para fortalecerse y viajar por este mundo en paz.

Todas estas experiencias llevaron a nuestra ave hacia donde se encuentra hoy. Escuchando la voz de su guía encontró su propia voz, que en su hermoso camino abrirá las flores de una vida de humildad y sinceridad.

“El vuelo de los amantes no es solitario, es un vuelo en caravana, un vuelo de unidad y amor. Un vuelo sin fin”.



## APRECIANDO LA TIERRA

Durante muchos años he estado contando esta historia.

Supón que dos astronautas van a la luna. Al llegar tienen un accidente y descubren que solo les queda oxígeno para dos días. No hay ninguna esperanza de que una nave pueda llegar de la Tierra a rescatarlos. Solo les quedan dos días de vida. Si les preguntaras en aquel momento: “¿Cuál es vuestro mayor deseo?”, te responderían: “Estar de vuelta a casa paseando por el hermoso planeta Tierra”. Esto les bastaría, no desearían nada más. No anhelarían ser el jefe de una multinacional, una gran celebridad ni el Presidente de los Estados Unidos. Lo único que desearían sería volver a la Tierra: pasear por ella, disfrutar de cada paso, escuchar los sonidos de la naturaleza sosteniendo la mano de su ser amado mientras contemplan la luna.

Nosotros hemos de vivir cada día como alguien que acaba de ser rescatado de la luna. Ahora que estamos en la Tierra es cuando hemos de disfrutar paseando por este hermoso y bello planeta. El maestro zen Lin Chi dijo: “*El milagro no es caminar sobre el agua sino caminar por la Tierra*”. Yo valoro mucho esta enseñanza. Disfruto simplemente caminando, incluso por lugares concurridos como los aeropuertos y las estaciones de tren. Al andar de ese modo, acariciando con cada paso la Madre Tierra, inspiraremos a los demás a hacer lo mismo. Gozaremos de cada minuto de nuestra vida.

FUENTE: THICH NHAT HANH, POETA, ACTIVISTA Y MAESTRO BUDISTA



# Meditación

**Una herramienta transformadora para la familia, la escuela y el trabajo**

Patricia Meléndez

*Nos esforzamos mucho para mejorar las condiciones exteriores de nuestra existencia, pero, en resumidas cuentas, al que siempre le toca bregar con la experiencia del mundo es a nuestro espíritu, y lo traduce en forma de bienestar o de sufrimiento. Si transformamos nuestro modo de percibir las cosas, estamos transformando la calidad de nuestra vida. Y este cambio es el resultado de un entrenamiento del espíritu denominado "meditación".*

Matthieu Ricard

**S**ilencio y contemplación. Acciones que parecen imposibles en medio de los innumerables estímulos a los que estamos acostumbrados a exponernos diariamente, a veces sin advertirlo.

Cómo volver la mirada hacia dentro, cómo observar con serenidad, gratitud y entrega, los diversos eventos del sendero que transitamos. Aquellos que con respeto anduvieron este mundo antes que nosotros, nos dejaron amablemente una dirección trazada: la posibilidad de hallar y centrarnos –entre el estrépito y lo superfluo– en la profundidad de lo simple gracias a respirar. Y es al tomar consciencia de la respiración que todo toma un sentido.

La práctica de la meditación constituye una condición natural del ser humano, una facultad tan sencilla como el mismo respirar, pero que vamos olvidando al dejarnos atrapar por la rutina artificial de un sistema de vida que poco a poco nubla nuestras consciencias. Este sistema que incluso provoca que las expectativas de los padres hacia sus hijos se enfoquen en valorar más el logro de altas calificaciones en vez de atender su educación emocional y el desarrollo de habilidades básicas para la vida como la tolerancia ante la frustración, la capacidad para tomar decisiones o el disfrutar plenamente de lo que se hace en el momento presente.

Sin embargo, la posibilidad de acceder a este estado de presencia a través de la meditación está siempre disponible para cualquiera de nosotros. Caminar, cocinar, comer, tomar una ducha, pasear al perro, limpiar la casa o la oficina, diseñar o construir algo, o simplemente sentarse a observar el movimiento de las hojas de un árbol durante la pausa en el trabajo, pueden convertirse en actos meditativos.

Desde que un bebé alcanza a enfocar su atención en un elemento de su agrado la capacidad potencial para meditar está presente. La ternura con que la madre le brinda su pecho o la calma con que el padre le muestra e intercambia un gesto u objeto, pueden



ser los primeros pasos en el entrenamiento de esta práctica. Es entonces tarea de los cuidadores de este nuevo ser, ampliar las condiciones favorables en sí mismos, en la familia que han creado y por ende, en el ambiente que habitará este futuro ciudadano del mundo para que este extraordinario potencial se desarrolle.

Los beneficios de la meditación en el logro del equilibrio físico y mental son ampliamente conocidos a través de numerosas investigaciones científicas. Estudios realizados en el campo clínico han demostrado los efectos positivos de la meditación en problemas como el estrés crónico, además de asegurar hechos como que los meditadores tienen mayor densidad neuronal, son más felices y menos propensos a sufrir depresión. Es por este motivo que fundaciones de personajes famosos financian programas de mindfulness en diversas partes del mundo y que exitosas empresas como Google brindan formación a sus empleados en torno a la meditación. Y son aún más sorprendentes los hallazgos en cuanto a sus efectos en el desarrollo cognitivo, emocional y social de los niños, constituyéndose también como una excelente alternativa para reducir el impacto negativo de cualquier fuente estresante del entorno.

En países como España, Bélgica, Inglaterra, Holanda, Australia, Estados Unidos y Canadá, la práctica de la meditación denominada también mindfulness o atención plena ha empezado a ser introducida en las

escuelas desde hace unos pocos años. Programas y talleres escolares como el Programa Aulas Felices, Treva, Escuelas Conscientes, MindUP, Mindfulkids, entre otros desarrollados en estos países, han demostrado tener efectos maravillosos en la mejora de las notas de asignaturas como matemáticas, así como en la conducta prosocial y el fortalecimiento del optimismo que previene y reduce síntomas asociados a la ansiedad y la depresión en niños y adolescentes. En estos centros educativos, principalmente españoles, se ha observado la disminución significativa del ausentismo y la conflictividad entre los niños, encontrándose casos en los que la proporción de alumnos que pasa el año escolar con todas las asignaturas aprobadas ha incrementado notablemente, mejorando su concentración, atención, autoestima, empatía y habilidades sociales. Tanto los docentes como los padres perciben a niños y adolescentes con una mayor capacidad para regular sus emociones y disminuir la agresividad, la ansiedad, el estrés y la fatiga, como también con mayores destrezas académicas adquiridas.

Todo esto es posible de ser alcanzado tan solo introduciendo en nuestra actividad una pausa, el silencio y la atención en la respiración por unos pocos minutos. Simplemente con recordarnos a nosotros mismos el privilegio de encontrarnos viviendo un momento hermoso y único en que el pasado no existe y el futuro aún está por construirse.



# Presencia de Mozart

David Novoa

**E**n Austria, a mediados del siglo dieciocho cuando los niños jugaban con palos como espadas el pequeño Wolfgang Amadeus Mozart usaba el suyo como batuta. Levantaba su cabeza imitando a su padre que era el compositor de la corte en Salzburgo y dirigía las melodías del viento

y de las nubes.

Desde los 6 años se convirtió en un célebre intérprete de clavecín en las principales cortes de Europa. Por eso su niñez transcurrió viajando en carretas a veces enfermo, extrañando a su madre y obligado por su exigente padre quien lo conminaba incansablemente a practicar.

Sin embargo, este rigor tuvo sus beneficios pues además de su congénita inclinación musical, sus estudios y la práctica temprana e incesante lo consubstanciaron con la música.

Su espíritu entonces se hizo melodías.

A los catorce años ya era un genio precoz que brindaba conciertos por las ciudades europeas. Fue a esa edad cuando acudió con su padre a la Basílica de San Pedro del Vaticano para escuchar un concierto donde se interpretaba un Miserere de Gregorio Allegri. Estaba prohibido copiar o reproducir esa composición fuera del Vaticano. Ya en su alojamiento, luego del evento, Mozart fue capaz de transcribirla de memoria sin equivocarse, por lo que la partitura dejó de ser secreta y Allegri alcanzó la posteridad. Era un prodigio juguetón. Actualmente, si escribimos el nombre de Mozart en un buscador de internet encontraremos una larga lista de sitios recomendando su música para estudiar, para relajarse, para hacer dormir a los bebés, para meditar, para hacerse, incluso, más inteligente y un sinnúmero de beneficios que el mundo le ha descubierto: Resulta que habiendo unido su existencia a la música interpretó con sus melodías más diversas, la vida misma: los gritos de su esposa durante el nacimiento de su hijo, las amenazas de su padre, los sollozos por su madre fallecida, las brisas de la primavera en los campos y una natural y brillante exaltación generalizada vibraban siempre en él.

Componía, además, de un solo tirón, sin hacer revisiones: tenía todo perfectamente claro siempre.

Mozart y el compositor Joseph Haydn eran amigos cercanos y se profesaban mutua admiración. Una vez Mozart le presentó una obra diciéndole:

-Maestro, ¡a que no puede tocar esta pieza!

Haydn fue hacia el piano, desplegó la partitura y empezó a tocar. Pero llegó un momento en el que se detuvo y dijo a Mozart:

-No puedo continuar. Has escrito una sección que es imposible de tocar puesto que me faltan manos.

Esa nota debía tocarse en la parte central del teclado y Haydn tenía ambas manos ocupadas en los extremos. Mozart sonrió y le dijo:

-Déjeme a mí.

Tocó desde el principio y al llegar a la nota problemática agachó la cabeza y la tocó con la nariz. Haydn concluyó:

-Verdaderamente tocáis con toda el alma, pero también con todo el cuerpo.



Es difícil que alguien no haya oído en la actualidad alguna composición de Mozart. Muchos seguramente podríamos responder qué se siente al escucharlo.

Pues ternura.

En películas, en jingles publicitarios, en salas de espera, en consultorios médicos, en canciones populares, en todas partes y en disímiles circunstancias, de alguna forma, alguna obra suya se ha abierto el camino hacia los oídos de los habitantes del mundo y, sin advertirlo, sabemos qué se siente al oír su música.

Ternura.

Principalmente, ternura.

Y además vivacidad, espontaneidad, sutileza, deleite y casi siempre una celebratoria sensación de libertad (y también emociones luctuosas y aciagas, como en la vida misma, inevitables).

Instalado en Viena frecuentaba los cenáculos aristocráticos y los bares y los centros de vida bohemia donde se le daba por saltar sobre las mesas aullando como un bufón y a continuación era presa, sin razón aparente, de una profunda gravedad. Esos cambios inesperados, esa cambiante y deleitosa vivacidad son,

gracias a la Divina Providencia, la gracia de su arte.

La cantante Mirella Freni dijo de su música: "Aunque es de una época muy distante a la mía, está muy cerca de mi corazón". Y un importante compositor de su tiempo dijo luego de verlo tocar: "¡Ese niño nos sumirá a todos en el olvido!".

Una joven poeta escribió arrobada luego de oír sus sonatas: "Mi alma se ve a sí misma, de pronto, como una figura compasiva. Dejo que me atrape, cuidadosa, el mundo de la caricia. Que se mueva en mí ser el espíritu de Mozart: su paz es viajera, es sentimental. Va tocando su teclado como quien va tocándose a sí mismo el corazón".

Mozart es, quizás, el talento natural más singular que haya tenido hombre alguno en lo que respecta a la música, por eso urge difundir una selección de sus estimulantes composiciones en los medios, en instituciones públicas y en las calles porque poseen espíritu y al tenerlo lo activan, lo irradian y lo elevan. ¡Ave Mozart!

Tu música es, en realidad, para despertar.



# En el campo, en la historia, en el alma

Nacho Alva

**R**espondo al pedido de Franco Castañeda, agradecido por la oportunidad de contar los motivos que me trajeron a vivir en el campo y emocionado por encontrar ya en la senda brazos fraternos y el ejemplo de hermanos mayores bregando el mismo camino como Alberto Benavides, cuya obra reciente *La Ruta Natural* he recibido con una dedicatoria que bendice nuestro amor y devoción a la tierra. Leo y releo: "Porque es natural que los filósofos se vayan al campo", el campo es santo la ciudad no tanto. Se trata de la misma devoción por Nietzsche, que seguramente afinó nuestros ideales a ese credo futurista y total: "Yo amo a quienes, para hundirse en su ocaso y sacrificarse, no buscan una razón detrás de las estrellas: sino que se sacrifican a la tierra para que esta llegue alguna vez a ser del Superhombre. Yo amo a quien vive para conocer y quiere conocer para que alguna vez viva el Superhombre. Yo amo a quien trabaja e inventa para construirle la casa al Superhombre y prepara para él la tierra, el animal y la planta. Yo amo a quien ama su virtud: pues la virtud es voluntad del ocaso y una flecha del anhelo".

Mi destino, como arqueólogo, con padres pioneros de la investigación en Lambayeque, está dedicado a los grandes pensadores y constructores del pasado. Devoción y destino que me permitieron el año 2007 descubrir el origen de la civilización norteña: el templo primigenio con el mural más remoto de las Américas antecedido de una etapa más antigua aún que bordea los 4600 años de antigüedad y donde la





primera autoridad fue probablemente una matriarca. Proyecto que financiado por el Estado permitió que una iniciativa de investigación se convierta en uno de los descubrimientos más significativos de la arqueología peruana: Ventarrón.

Realicé una publicación muy dedicada, esforzándome por ponerme a la altura del hallazgo. La comunidad científica acogió el descubrimiento y desde entonces se ha replanteado la terminología de la secuencia cultural; paralelamente se efectuó la puesta en valor del monumento con apoyo de la embajada francesa. Convertido en un nuevo destino turístico, Ventarrón sorprende ahora por la antigüedad del arte mural y la comunidad emponderada participa del trabajo de investigación y ofrece servicios a los visitantes.

Lamentablemente la inercia burocrática me apartó recientemente del manejo del proyecto. Espero que sea una situación temporal y que la argollacracia se acabe algún día con este u otro gobierno. Pero eso no es lo esencial, estrecheces con cinco hijos a costas tal vez, pero sobra hogar y estamos en casa al pie de la colina sagrada donde surgió la primera civilización del norte peruano, salvos y felices.

Hace seis años construimos la casa. El proyecto ya se había iniciado dos años antes, pero la decisión de vivir en el campo estuvo en nosotros desde niños pues somos solitarios en pareja. Conocí a Mariella en Trujillo cuando retomé la carrera de arqueología luego de un paréntesis de ocho años como artista autodidacta. Coincidimos en el mismo tema el primer día: "sacrificios humanos en Huaca de la Luna". Cuatro inseparables años en la universidad. Muchas veces, deslumbrados por la inmensidad en la cima del cerro Campana, amanecemos aferrados a la fogata soportando la neblina. Cuántas caminatas a la quebrada de Sinsicap entendiendo que la felicidad tiene orilla de río y vibración de infancia y que la naturaleza es la cuna del amor. Dieciséis años juntos caminamos hacia el sueño ahora realizado de una familia que contempla la rutina eterna frente a la ventana del grandioso pasado y que resulta en una inevitable visión del futuro; y el río está muy cerca, río de la vida, sustento del origen.

Son seis años desde que salimos de la ciudad pero parece que siempre estuvimos aquí. Cuando nos mudamos la búsqueda de residencia había sido una pesadilla recurrente: piso tras piso, la estrechez y el costo de vida, movilidad, seguridad, vecindario tras vecindario. En los peores momentos me despertaba el perfecto silencio del campo. Amanecía y los pájaros entonaban su incomparable sinfonía, la luz del alba se desplegaba dorada: solo era una pesadilla lo de

la urbe. Seis años han alejado definitivamente el recuerdo de la vida en la ciudad, al punto de mirarla cada vez con mayor perplejidad.

Cuánta inspiración se necesita para salir de la ciudad al campo realizando valientemente la migración a la inversa, por eso admiro a los que nunca cambiaron su aparente pobreza por la mendicidad del forzado progreso ciudadano.

En mi caso el salto fue posible por la profesión que permitió conciliar un proyecto exitoso con la vida familiar, suceso que también fue destino y suerte. De no ser por la inversión del Estado la investigación hubiese sido mínima y mi realidad aún permanecería en la pesadilla de los alquileres donde viví años atrás. Posibilidades tenemos: Atahualpa Yupanqui canta: *"Tú que puedes / vuélvete / me dijo el río llorando, / los cerros que tanto quieres / allá te están esperando"*; pero también se requiere fervor acumulado, recuerdos y visiones que encantan el alma desde niño.

Como hijo de arqueólogos acompañé la trayectoria de mis padres, primero en Trujillo donde nací, en el campamento del desierto de Chao en 1975. Mi primer recuerdo es la textura de la arena calada por la lluvia quebrándose bajo mis pies y pulverizada con las manos. Mi padre asumió la dirección del Museo Brüning en 1977. Mi infancia, aunque en relativo aislamiento, se nutrió de los acantilados del Morro Eten el 79, del templo de Montegrande bajo la represa Gallito Ciego el 81, de Purulén el centro ceremonial del Formativo Temprano y de los murales de Úcupe el 83, finalmente de Sipán el 87. Atestigué el rescate, la investigación y las gestiones para la construcción del Museo Tumbas Reales, que además de hitos en la arqueología mundial nos tocaron y marcaron como familia.

La cuota de sacrificio la asumió totalmente mi madre hasta el fin de sus fuerzas.

Al terminar el colegio el año 90 cursé el primer año de arqueología en Trujillo. Juventud que en los tiempos del terror confundía la búsqueda de la libertad en un horizonte político descalabrado por el shock. Ese año la amistad de David Novoa, José Carlos Orrillo, Omar Forero y Franco inspiraron mi rebeldía latente. Apareció el arte como creación e innovación, como reto ante la capacidad de búsqueda y confrontación de la realidad. Dejé la carrera y me sumergí en el arte. Me desbordé en distintas expresiones y procesos autodidactas: pintura expresionista y psicodélica en gran formato, cerámica, esculturas e instalaciones con materiales alternativos; sentía a Picasso, Tapies, Tola y quería rebasar los desafíos desde los procesos iniciales o en largas caminatas fotografiando.

Un curso de verano en Lima me acercó a una generación de jóvenes artistas que usaban San Pedro en procesos creativos. Se sorprendían que yo siendo norteño y "arqueólogo" no conociera la planta. De regreso al norte asumí la gran responsabilidad: el cactus de poder –que fue importante catalizador social en la antigüedad y que seguía de pie en las mesadas de los curanderos– estaba esperándome. Sinteticé una condensación tan potente que las pupilas dilatadas por horas percibían en las nubes formas de extraordinaria complejidad y detalle: revelada su menor densidad se vislumbra el aspecto del cielo en su increíble dinámica: gigantescos cristales, prismas y domos rodeados de arcoíris que descienden y bañan súbitamente a los extasiados por el trance. Esa visión debió ser el eje de las ceremonias ancestrales en sociedades basadas en el éxtasis místico a través de las plantas mágicas más potentes del mundo: devoción total a la naturaleza y a su dinámica eterna.

El arte captura las visiones. En las antiguas civilizaciones fue la norma. En el arte contemporáneo el vanguardismo fue la revolución del proceso creativo con la liberación del inconsciente y retorno a los arquetipos y al asir de lo inasible.

Luego de ocho años retomé los estudios, consciente que la arqueología implica el descubrimiento de los arquetipos y de los símbolos sagrados, de las cosmogonías e ideologías. Concluida la carrera llegó la amistad de Pedro León, maestro ayahuasquero quien me mostró la otra gran planta sagrada y la visión de los secretos del alma. Aparecieron ejemplos y experiencias, supe que cuestionar y buscar modelan la capacidad de elegir y siempre se puede hallar la ruta natural y retomar "la escondida senda por donde han ido los pocos sabios que en el mundo han sido".

Nutrida mi admiración por las culturas Cupisnique y Mochica, descifradores del universo, maestros del absoluto, me dedico ahora con profunda reverencia y dedicación a los templos y parajes sagrados abrazando la verdad con la entrega con la que fue venerada hace milenios: y veo que no se bifurcan los senderos, solo se empalman.

Atendiendo legados y responsabilidades, finalmente, se equilibra así, en el centro del espiral, nuestro espíritu de niño y su transformación que logra renovar la pasión por la vida como si se tratase de un gran juego... y en el campo los niños son más felices porque allí los juegos son más reales.



# Bienvenidos a la nueva normalidad

Kingsley L. Dennis

**N**os hemos adentrado en un periodo al que denomino Nueva Normalidad y necesitamos entender que las cosas nunca volverán a ser iguales; tenemos que acostumbrarnos a hacerlas de otra manera –porque esas ‘cosas diferentes’ pronto llegarán a ser habituales. Este cambio desde los viejos patrones y estructuras que durante un tiempo nos resultaron útiles hasta un periodo en el cual algunas cosas ya no nos sirvan, puede ser inquietante y perturbador. No perdamos el tiempo con los viejos patrones energéticos que ya no funcionan. Puede que nos sintamos frustrados por no saber qué hacer –pero este no es sino el principio. En términos de una escala temporal más larga aún nos queda mucho camino por recorrer, pues realizar este cambio nos llevará mucho tiempo.

Puede que ahora las cosas cambien con más rapidez que nunca –vivimos en una realidad en movimiento. Es probable que muchos de nosotros ya lo hayamos experimentado –es una sensación de rapidez e incertidumbre distinta de la del pasado reciente. No es obligado que esta sensación de ‘terreno movedizo’ cause ansiedad. El cambio no significa algo negativo –la gente solo se asusta de lo que no conoce. La parte fácil de todo esto es aceptar la necesidad de una ‘nueva normalidad’; la más difícil, participar activamente en el cambio de una manera equilibrada, estable y que no resulte ajena. Formar parte de la ‘nueva normalidad’ también significa reajustarse: ya no necesitamos mantenernos distantes; es decir usar la ‘diferencia’ como parte de nuestra personalidad e identidad. Uno no puede expresar todo su potencial cuando está desequilibrado. La ‘nueva normalidad’ no está aquí para alienarnos a nosotros mismos ni a los demás –no alienta las energías divisivas.



A veces el cambio precisa coraje –valor para aceptarlo como la nueva normalidad. Algunas personas suelen adaptarse mejor al cambio que otras –cada uno debe encontrar lo que le resulte correcto y cómodo. No obstante, no partimos de cero –llegar hasta donde nos encontramos también forma parte del cambio. De hecho, lo que es una ilusión es la estabilidad, porque todo está fluyendo. La vida, por así decirlo, es un motor de flujo integral y el cuerpo humano está equipado para el cambio constante. Cuando existe un desequilibrio en el cuerpo, el mismo trata de encontrar el equilibrio: física, emocional y energéticamente. Lo reconocemos de forma instintiva

y sabemos cómo practicarlo. Re-adaptándonos al cambio y al flujo nos propulsamos hacia delante – es una fuerza de impulso dentro de nuestras vidas. El nuevo re-equilibrio no consiste en volver atrás, a lo viejo –se trata de encontrar nuevas posiciones y definiciones. Tenemos que redefinir lo que es para nosotros la nueva normalidad.

Tenemos que aprender cómo manejar los nuevos utensilios que tenemos y cuáles se espera que utilicemos. Por ejemplo, la creencia religiosa y la fe incuestionable son herramientas viejas; en la actualidad necesitamos averiguar cuáles son las



nuevas de las que disponemos, y cómo usarlas. Y durante este periodo de nuevo aprendizaje puede que también precisemos realizar alguna 'limpieza' personal –para poner en orden nuestra propia casa.

Así que seamos claros: la nueva normalidad es cambio constante y puede renovarse a diario. ¿Es difícil de aceptar y comprender? Al parecer mucha gente joven puede funcionar con esto; no les resulta difícil entender la esencialidad del cambio: para muchos jóvenes resulta obvio que es una parte sustancial, y necesaria, de la vida. Solo nosotros, atrincherados en nuestros años de estabilidad condicionada, tememos ese flujo y esa corriente.

Si quienquiera que lea esto nota una conexión con ello es porque también siente la necesidad de cambiar en su propia vida. Siente que es correcto – que en su interior existe cierto impulso que le dice que algo debe cambiar– que existe en su ser la intención de saber más. No hay mejor momento que este para volver a comprometerse, para reflexionar sobre la pregunta '¿qué es la "vida" para mí?', y ¿cómo puedo participar?'

Los siguientes son algunos de los aspectos básicos del cambio:

- I) Liberarse del condicionamiento del miedo.
- II) Re-calibrar las definiciones de lo que es 'normal'.
- III) Observar las emociones, las respuestas a las mismas y las necesidades.
- IV) Acostumbrarse al cambio –es la única normalidad que existe.
- V) Sentirse alegre con el cambio y la modificación de hábitos/patrones – aprender a amarlos.
- VI) No tratar de volver a la vieja 'normalidad' –la adaptación no es un regreso, es un movimiento hacia adelante.
- VII) Esperar lo 'viejo' no es una opción.
- VIII) El cambio funciona mejor cuando se es pro-activo –así que activa tu compromiso/participación. ¡Implícate en tus propios cambios!
- IX) Confía en tu intuición y tus sensaciones instintivas.

¡Intentar acostumbrarse a algo que siempre está en movimiento puede resultar inquietante al principio! Es como una emisora de radio que cambiase constantemente de frecuencia de transmisión –y a diario tuviésemos que resintonizar nuestro receptor para encontrar la nueva. Pero este cambio constante es también una manera de encontrar sentido y significado en nuestras vidas. Puede que descubramos que muchos de los cambios que escojamos activar/hacer tendrán una influencia directa sobre nuestra necesidad de encontrar un sentido renovado en la vida. Otra forma de considerar estos cambios es verlos como formando parte del desplazamiento desde el modo supervivencia al modo creativo – generando una nueva manera de existir más ajustada a cómo deseamos vivir la vida de formas más creativas y significativas. A medida que cambiemos gradualmente (¿o incluso súbitamente?) hacia la era de la nueva normalidad podemos descubrir que entramos dentro de una de las siguientes categorías:

- I) Manifestadores
- II) Facilitadores
- III) Nutridores

Cada papel tiene idéntica importancia –y al mismo tiempo es diferente en la manera de relacionarse y comprometerse en la vida con el resto. La nueva normalidad va a tener una gran influencia sobre los valores de conectividad, comunicación, consciencia y compasión.

Nuestras redes sociales, locales y globales serán más importantes que nunca para nosotros. Ya sea que manifestemos cosas en la vida, las facilitemos para otros, o las nutramos –cada caso implica una participación consciente. Esta es la esencia de la nueva normalidad –la participación consciente, equilibrada y estable en el descubrimiento del sentido para nosotros mismos y para los demás; y el ser creativos y activos en la búsqueda de un futuro positivo para todos.

## UNA HERMOSA ILUSIÓN

El maestro llevaba muchos años predicando que la vida no era más que una ilusión. Cuando murió su hijo rompió a llorar.

Sus discípulos se le acercaron y le dijeron: –Maestro, ¿cómo puede llorar tanto si nos ha explicado que todas las cosas de esta vida son una ilusión?

–Sí–, respondió el sabio, enjugándose las lágrimas que resbalaban por sus mejillas–, pero ¡él era una ilusión tan hermosa!

FUENTE: CHUANG TSE,  
MAESTRO TAOÍSTA



# El arte de vivir con plena presencia

**L**a naturaleza es nuestra madre, pero como vivimos desconectados de ella terminamos enfermándonos. Algunos vivimos en cajitas llamadas departamentos, muy alejados de la tierra. Vivimos rodeados solo de cemento, metales y otros elementos igualmente duros. Nuestros dedos no tienen oportunidad de tocar la tierra; hemos dejado de cultivar nuestro alimento. Nos enfermamos por vivir tan alejados de la Madre Tierra. Por eso es tan necesario salir de vez en cuando y acercarnos a la naturaleza. Esto es muy importante. Tanto nosotros como nuestros hijos tendríamos que acercarnos de nuevo a la Madre Tierra. Hay muchas ciudades en las que no se ven árboles, en las que el color verde está totalmente ausente.

Un día, me puse a imaginar una ciudad en la que quedaba un solo árbol. El árbol seguía siendo hermoso, pero estaba muy solo, rodeado de edificios, en el centro de la ciudad. Muchos de sus habitantes habían empezado a enfermarse y los médicos no sabían cómo tratar la enfermedad. Pero había un excelente médico que sabía la causa de las enfermedades y a todos sus pacientes les recetaba lo mismo: “Tome el bus que va al centro todos los días, nada más que a mirar el árbol. Acérquese a él respirando, inhalando y exhalando, y cuando esté frente al árbol abrácelo y quédese inhalando y exhalando durante quince minutos, contemplando el árbol tan verde, oliendo su corteza fragante. En algunas semanas se empezará a sentir mucho mejor”.

Y así fue: los habitantes de la ciudad empezaron a mejorarse, pero al poco tiempo eran tantos que tenían que hacer una cola de kilómetros y kilómetros. Como ustedes saben, hoy en día la gente tiene poca paciencia, así que nadie estaba dispuesto a quedarse parado esperando durante tres o cuatro horas para abrazar el árbol, y empezaron a protestar. Se organizaron manifestaciones para exigir una ley que prohibiera quedarse abrazado al árbol por más de cinco minutos, que, por supuesto, redujo el tiempo necesario para sanarse. Poco después se prohibió abrazar al árbol por más de un minuto y con eso se perdió toda posibilidad de ser sanado por nuestra Madre Tierra.

Si no actuamos con plena consciencia en el momento, lo más probable es que dentro de poco nos pase algo parecido. Si de veras queremos salvar a nuestra Madre



Tierra, salvarnos a nosotros y a nuestros hijos, tenemos que practicar la disciplina de estar muy pendientes de cada cosa que hacemos. En el tacho de basura, por ejemplo, podemos ver lechugas, tomates, pepinos y flores. Cuando echamos una cáscara de plátano a la basura sabemos que estamos botando una cáscara de plátano y que en poco tiempo se convertirá en una flor o una verdura. En eso, precisamente, consiste la práctica de la meditación.

Cuando tiramos una bolsa de plástico a la basura, sabemos que es muy distinta de una cáscara de plátano y que tardará mucho tiempo en convertirse en flor. “Cuando tiro una bolsa de plástico a la basura, sé que estoy tirando una bolsa de plástico a la basura”. El solo hecho de darnos cuenta de eso nos ayuda a cuidar a la Tierra, a cultivar la paz y a proteger la vida presente y futura. Si estamos atentos a lo que hacemos, evidentemente intentaremos usar menos bolsas de plástico. Y ese es un acto de paz, un simple acto de paz.

Cuando tiramos un pañal desechable a la basura, sabemos que tardará mucho tiempo en convertirse en flor, por lo menos cuatrocientos años. Como sabemos que ese tipo de pañales no contribuyen a la paz, podemos buscar otras alternativas para cuidar a nuestros niños. La práctica de la respiración y la contemplación del cuerpo, de las emociones, de la mente y de las imágenes mentales son formas de cultivar la paz en el presente. Esto es vivir con plena presencia.

Los desechos nucleares son el peor tipo de basura que puede haber, porque demoran 250,000 años en convertirse en flores. Hace algunos años, cuarenta de los cincuenta estados de los Estados Unidos ya estaban contaminados con desechos nucleares. Estamos convirtiendo la Tierra en un planeta inhabitable para nosotros y para muchas generaciones futuras. Si vivimos el momento presente con plena atención, sabremos qué hacer y qué no hacer e intentaremos hacer aquellas cosas que contribuyen a la paz.

FUENTE: THICH NHAT HANH – LA PAZ ESTÁ EN CADA PASO