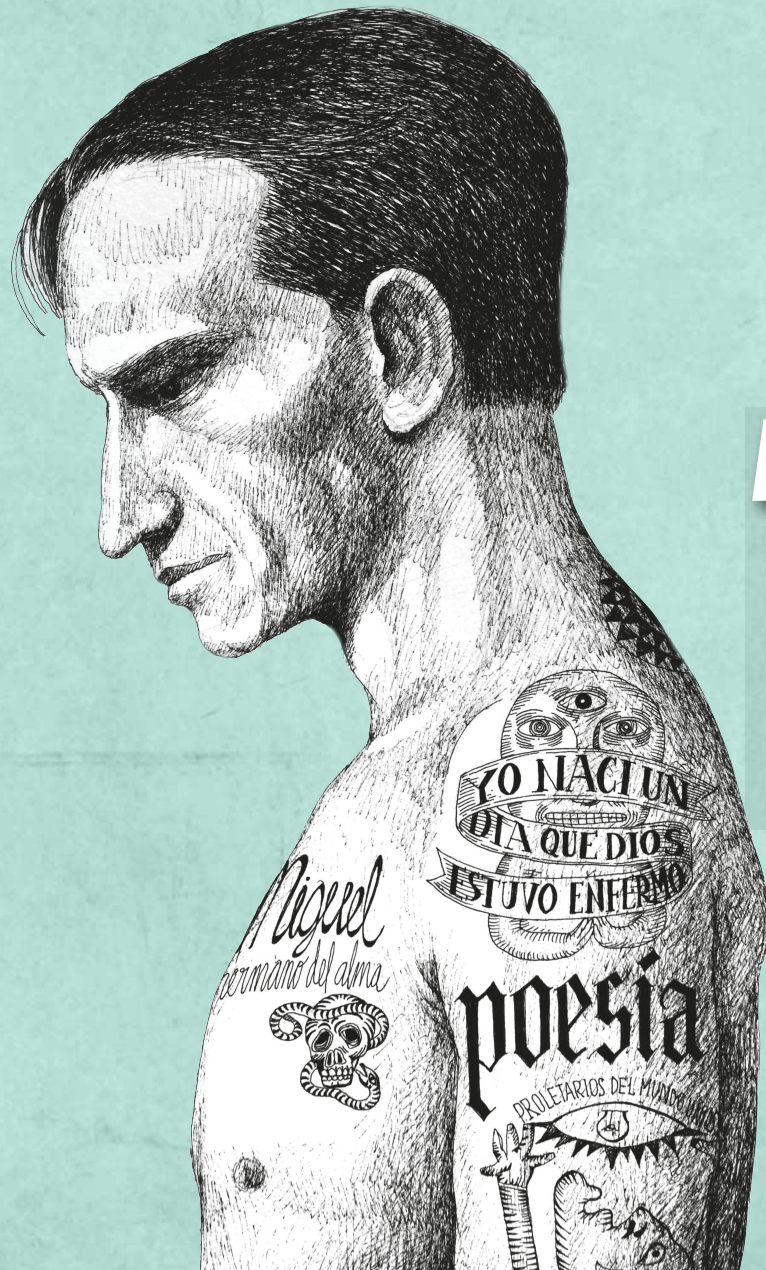


# el ojo interior

SEMILLAS PARA LA **CONSCIENCIA** CIUDADANA



*Hay, hermanos,  
muchísimo  
que hacer*

Distribución Gratuita



**AHAD**  
Consultoría Integral



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

# Creando gente verdadera

**L**a Cultura y la Agricultura materialistas, falsas, comienzan y terminan “haciendo”. Pero la trayectoria del Hombre verdadero comienza y termina “no-haciendo-nada”.

La senda del Hombre verdadero es una senda interior. No puede ser seguida avanzando hacia afuera. Podemos desenterrar el precioso meollo de la verdad que yace enterrado en cada uno de nosotros, desnudándonos, en primer lugar, de las desilusiones de que estamos ataviados.

El curso de una Naturaleza de “no-hacer-nada”, donde todo lo que uno puede hacer es sumergirse en el seno de la Naturaleza, trastocando cuerpo y mente, es el camino que debe recorrer el Hombre verdadero. La senda más breve para alcanzar el estado del Hombre verdadero es una existencia abierta, con simples vestimentas y dieta sencilla, mirando hacia abajo para implorar a la Tierra y hacia arriba para suplicar al Cielo.

La dicha libre y verdadera se consigue por una existencia apacible, normal, común y solo puede encontrarse siguiendo la extraordinaria ruta “sin método” del granjero, que prescinde del tiempo y de la dirección. El desarrollo espiritual y la resurrección de la mente no son posibles si uno se extravía y se aparta de esa senda de la Humanidad.

En cierto sentido, el cultivo fue el más simple y también el más grandioso de todos los trabajos permitidos al Hombre. No hubo nada más que él tuviera que hacer y nada más que hubiera hecho.

Los verdaderos gozos y deleites del Hombre eran un éxtasis natural. Esto solo existe en la Naturaleza y

se desvanece lejos de la Tierra. Un medio ambiente no puede existir lejos de la Naturaleza y, así, la Agricultura deberá ser el fundamento para vivir. El retorno de todas las gentes al campo, para cultivar la Tierra y crear aldeas de Hombres verdaderos, es el camino a seguir para la creación de ciudades ideales, sociedades ideales y naciones ideales.

La Tierra no es meramente suelo y el Cielo azul es más que un simple espacio vacío. La Tierra es el jardín de Dios y el Cielo es el sitio donde Él se sienta. El granjero que, masticando el buen cereal cosechado, levanta su mirada al Cielo en actitud de agradecimiento, vive la mejor y más perfecta vida posible.

Mi visión de un mundo de granjeros está basada en la responsabilidad que tienen todos los pueblos de retornar al jardín de Dios para cultivar la Tierra, y en su derecho a contemplar el azul del Cielo y ser bendecidos con alegría. Esto sería mucho más que el simple regresar a la sociedad primitiva. Sería una forma de vida en la que uno reafirma constantemente la Fuente de la Vida (y “Vida” es otro nombre de Dios). También se debe retroceder del mundo de expansión y de extinción, y poner, en cambio, nuestra confianza en su concentración y reavivamiento.

Esta sociedad de granjeros puede tomar, por supuesto, la forma de cultivo campesino, pero debe integrar al Cultivo Natural que trasciende los tiempos y busca seriamente el manantial de la Agricultura.

**FUENTE: LA SENDA NATURAL DEL CULTIVO – MASANOBU FUKUOKA**

Alguien me preguntó la edad,  
al observar mis sienes plateadas  
y los surcos de mi frente.

Le contesté: una hora.

Pues en verdad para nada cuento  
el tiempo que por lo demás he vivido.

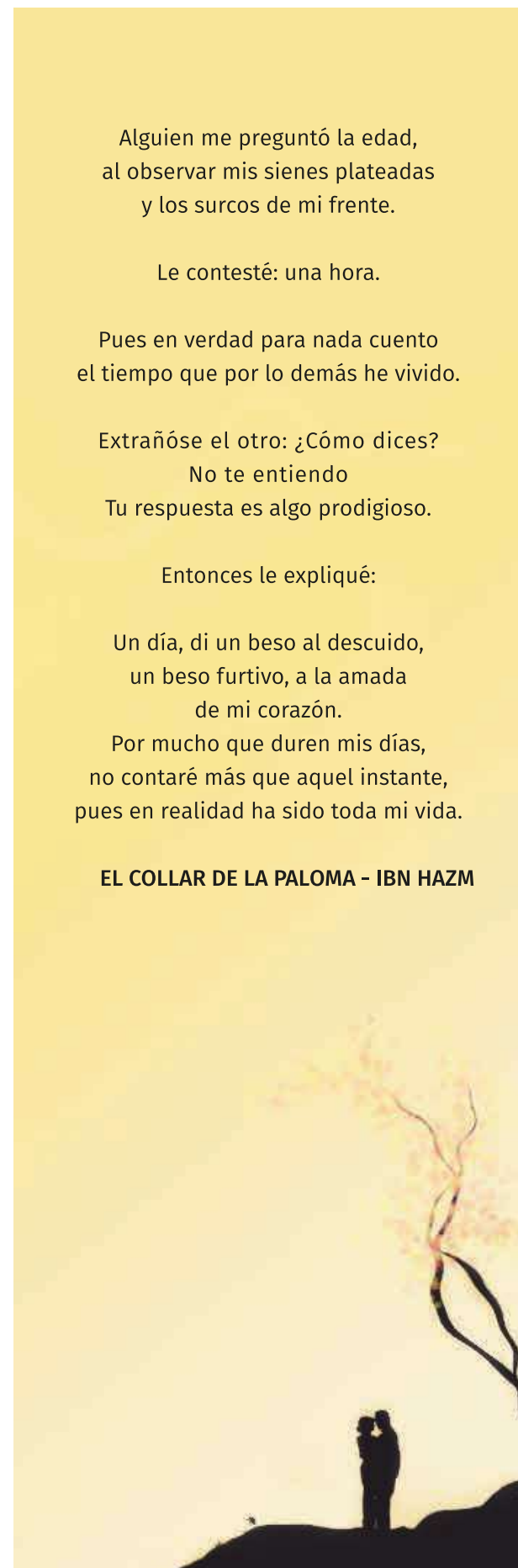
Extrañóse el otro: ¿Cómo dices?  
No te entiendo  
Tu respuesta es algo prodigioso.

Entonces le expliqué:

Un día, di un beso al descuido,  
un beso furtivo, a la amada  
de mi corazón.

Por mucho que duren mis días,  
no contaré más que aquel instante,  
pues en realidad ha sido toda mi vida.

**EL COLLAR DE LA PALOMA - IBN HAZM**



# El político ideal

Jorge Chávez Peralta

**E**xiste Política y política. La primera corresponde al quehacer ejercido por hombres con vocación de servicio para mejorar una sociedad; la otra, a una actividad que concede notoriedad pública y la posibilidad de usufructuar –con las ventajas del amparo legal– los beneficios del poder.

Gran parte de los males que aquejan al mundo son causados por la incompetencia de los políticos. La mayoría carece de las cualidades intelectuales y éticas indispensables y los pocos que las reúnen resultan insuficientes. Con gente mediocre y propósitos subalternos, los trajines de gobierno transcurren en discusiones anodinas, denuncias por comportamientos cuestionables de congresistas y autoridades públicas y esfuerzos desesperados para enfriar el descontento popular cuando se descubren fraudes y manejos turbios urdidos desde las altas esferas del poder. En una época de desorden como la actual, y al amparo de un sistema tan frágil como la democracia, el quehacer político –en cuanto concierne al ámbito nacional– solo genera desconfianza y frustración.

El sistema democrático apela a una selección para elegir a los mejores. En la práctica se cumple solo relativamente. Ya ha ocurrido que en los procesos electorales: a falta de representantes idóneos se debe considerar la alternativa del “mal menor” o apostar por un desconocido. Ese déficit refleja un hecho: cada sociedad produce hombres a su medida. Como la cultura occidental moderna vive de espaldas a la trascendencia y a los valores éticos, el político traduce esa proclividad perniciosa.

La política de pacotilla podrá convertirse en Política asumiendo una premisa: así como no se puede componer un reloj utilizando herramientas de jardinería, es imposible mejorar una sociedad con gobernantes mediocres y pícaros. El estándar intelectual y ético de la población deberá aumentar para que recién sea posible elegir a los más aptos. Esa condición garantizaría un desempeño de mayor eficiencia y nos evitaría la vergüenza de ver a algunos involucrados en escándalos por

sospechas de corrupción.

Aunque muy escasos, la Historia registra políticos auténticos. En la Edad Antigua, Moisés, Salomón, Manú, Zoroastro, Asoka, Confucio, Pericles; más cerca en el tiempo –salvando el grado de universalidad– Gandhi, Martí, Sarmiento, Juárez... La vida y obra de estos prohombres demuestra la correlación entre la calidad del hombre y su desempeño.

La concepción teocrática de las civilizaciones tradicionales antiguas (China, India, Japón, Inca, Maya) se sustentó en el principio de lo superior (el Logos, lo divino) actuando en el plano humano a través de un rey. Ese orden permitió el florecimiento de culturas admirables. La democracia moderna lo ha invertido: lo inferior (el demos, el pueblo) elige a los más representativos del grupo. Con la apariencia de una meritocracia, las mayorías (generalmente ignorantes y fácilmente manipulables) han delegado su autoridad a personas de dudosa confiabilidad. El filósofo peruano Horacio Medina Sánchez considera que la democracia es un sistema basado en falacias (lo demuestra con argumentos muy sólidos en su ensayo inédito *La democracia es imposible*) y concluye que, por inoperante y al haberse convertido en una estafa pública, desaparecerá en un futuro próximo.

Además de vocación y predestinación (experiencia ganada de encarnaciones anteriores), el político ideal es un hombre superior que exhibe algunas cualidades especiales.

**Consciencia.** El político ordinario corresponde al hombre que el maestro Gurdjieff denominaba “dormido” (semiconsciente; en el argot del esoterismo cristiano, al “ciego” guiando a otros ciegos). Dominado por los imperativos de su ego, resulta muy peligroso. Atila, Gengis Kan, Alejandro, Hitler son prototipos de esa locura. Ahora ya nadie sueña con conquistar el mundo, pero sí el poder y el dinero. Para lograrlo, recurre a la inteligencia aplicada como astucia. Ahora, la palabra “político” ha ganado una nueva acepción connotativa: habilidades especiales para urdir triquiñuelas, componendas y chanchulladas.

El hombre “despierto”, consciente de sí, al carecer de ego, vive liberado de ambiciones. Asume su compromiso de servicio como una misión, con responsabilidad, altruismo y total desapego a los frutos de su trabajo. Es la “acción consagrada” aludida en el Bhagavad-gita, a propósito de la doctrina del Karma Yoga.

**Maestro.** Además de ofrecerse como un ejemplo viviente de una integridad ética sólida e inquebrantable (probidad, honradez, veracidad), su palabra dirá siempre la verdad, sembrará ideales y propiciará el despertar de la consciencia de otros. Como la palabra nunca es suficiente, ejercerá la Pedagogía del Ejemplo.

**Guía.** Iluminado, conductor, visionario, es un sacerdote laico. Despierto su Ser, actuará como un intermediario entre lo terrenal y lo celestial. Por eso su obra no se limitará a satisfacer las necesidades materiales, sino también a cubrir expectativas de orden ontológico y espiritual. Son escasísimos en la Historia, porque exige haber recibido una Educación Iniciática y experimentado la Verdad en sí mismo. Corresponde a un nivel suprahumano. Sin duda, Moisés es el más representativo.

Nos guste o no, actores o espectadores, no podemos vivir al margen de las vicisitudes de la política. Por eso deberíamos participar con la mayor responsabilidad posible. En el rol de electores nos corresponde optar por los candidatos más lúcidos, los que exhiban méritos personales y profesionales suficientes y, sobre todo, los que hayan demostrado una trayectoria ética incuestionable. Los políticos en el ejercicio del poder están obligados a no defraudar la confianza depositada en ellos por sus electores. Ya estamos cansados de soportar un espectáculo con ribetes casi circenses y los escándalos por latrocinios o vínculos con mafiosos. La política, para convertirse en Política, necesita combinar dos factores: decencia y eficiencia.

# La naturaleza humana

Aziz Djendli

**E**l ser humano está constituido de manera natural para no estar tenso. Son los acontecimientos, la historia personal y la personalidad los que pueden actuar como factores desestabilizantes.

Cuando una cultura como la nuestra normaliza consciente o inconscientemente las tensiones, resulta muy difícil para una persona acceder a una información tan sencilla y clara como esta: el ser humano está constituido de manera natural para no estar tenso.

## Pensamiento y emoción

Cuando los esquemas mentales se repiten, o cuando una persona tiene la impresión de que su cabeza “da vueltas y más vueltas” rumiando un problema o una situación, la solución raramente comienza por la mente. Merece la pena ir directamente a la fuente del problema: las emociones.

Un ejemplo: la ansiedad es una tensión emocional. Si no se trata como tal, se transmite a la “mente pensante” y provoca pensamientos ansiosos. Estos pensamientos ansiosos intentan reducir la ansiedad, lo que resulta imposible, y lo único que consiguen es aumentar aún más la sensación de ansiedad. Parece un poco estúpido, ¿verdad? Pues sin embargo, así es como actuamos en la mayoría de las ocasiones.

Por el contrario, si una persona, gracias a un conocimiento adecuado de la naturaleza de la emoción y a un entrenamiento preciso, percibe su ansiedad como una emoción, conseguirá eliminarla. Se rendirá un gran servicio a sí misma y se evitará perder el tiempo en la zona estéril e incluso ansiógena de una parte del cerebro que no es más que el reflejo de nuestros procesos emocionales.

## Célula y tensión emocional

Las células humanas están programadas para funcionar en armonía, como nos demuestra el conocimiento profundo del organismo.



Cuando hay tensión emocional, algunas células sufren e intentan restablecer una cierta paz utilizando los medios de que disponen. Incluso se pone en marcha un sistema de alerta para indicar que existen tensiones y que el organismo está sufriendo.

Recuerde siempre: el ser humano está hecho para vivir en paz y con un mínimo de tensión emocional. Cada una de las células del organismo hará todo lo posible por mantener o restablecer la armonía en el terreno emocional. Si estas tensiones se activan y consiguen que una persona se sienta desdichada, es por falta de información útil, por condicionamiento y por falta de conocimiento de determinadas técnicas y ejercicios.

## Influencia positiva para el mundo

Existe una evidencia emocional que resulta muy útil repetir: la mejor manera de influenciar al mundo es influenciarse bien a uno mismo.

En efecto, una persona que vela por su equilibrio emocional y mantiene un buen balance interno, estará en condiciones de influenciarse a sí misma de manera positiva, pero también, y simultáneamente, de influenciar a su entorno.

Todos somos sensibles a las personas que nos rodean y a lo que nos transmiten. Si usted tiene un buen equilibrio emocional, transmitirá a su alrededor sentimientos, emociones y energías positivas: esperanza, calma y creatividad, por ejemplo. De la misma forma, si no se deja arrastrar por las tensiones emocionales, se estará enviando un mensaje profundo a sí mismo; un mensaje muy positivo de constancia y de seguridad profunda.

No olvide que la primera necesidad humana es la seguridad.

## Compasión radiante

Cada uno de nosotros ha recorrido desde la infancia un largo camino, con loables tentativas de vivir bien, de desarrollarse.

Todas esas tentativas son meritorias y provienen siempre de lo más hondo de cada uno, de ese lugar en nuestro interior que cree en la vida, en la armonía y en el bienestar definitivo.

Aunque, a veces, uno desearía desembarazarse de sí mismo, eso no es ni posible, ni deseable. La compasión primera no puede ir dirigida sino a uno mismo, porque luchar consigo mismo, mantener o desarrollar un conflicto consigo mismo, no tiene nada de productivo ni de natural.

Una actitud muy diferente es animarse, velar por uno mismo, y observarse a sí mismo con amistad. Mientras esta amistad hacia usted mismo se convierta más y más en un hábito positivo, más ayudará de manera profunda y positiva a todo su entorno. Esa es su hermosa responsabilidad hacia usted mismo. Una responsabilidad sin neurosis y sin prisas.

# La amorosa atención

## Contra la actitud derrotista

**H**ay muchos expertos que dicen que ya es demasiado tarde, que la destrucción de la tierra ha generado su propia dinámica y se ha vuelto imparable. Y la verdad es que los datos que evidencian un colapso económico son abrumadoramente alarmantes y en cualquier momento –nos aseguran–, puede desatarse la catástrofe final que acabará con la vida en la tierra.

Pero yo me niego a entregarme a esta actitud de que ya no hay nada que podamos hacer de modo que todo da igual, de que podemos continuar consumiendo irresponsablemente y contaminando y enterrando nuestras cabezas en la arena.

Cultivemos una amorosa atención contra la actitud derrotista. El verdadero cambio, el único que importa, solo puede venir desde adentro, solo puede empezar desde mí, en mi corazón, en mi hogar, en mi entorno inmediato. No podré cambiar el mundo, pero sí está totalmente en mis manos prestar una amorosa atención a todo lo que sucede dentro y fuera mío. Atenta a lo que pienso y siento, atenta a lo que compro y desecho, atenta a la cantidad de detergente que uso, a la comida que ingiero, a las palabras que digo, al tono de mi voz. Atenta a cada persona, a su rostro, a su manera de caminar, hablar y reír o callar o requintar. Atenta a los animales que cruzan mi camino y a sentirlos como nuestros hermanos con los que compartimos esta insondable existencia y que quizá necesiten de mí. Atenta al agua que chorrea sobre mis manos, al aire que respiro, al suelo que camino, al sol que calienta mi piel. Atenta a las plantas y flores y árboles, estos seres vivientes que tan poca gente hoy en día toma siquiera en cuenta. (No está de más recordar que sin plantas los seres humanos no sobrevivirían más de una semana, a lo mucho un mes. En cambio, si desaparece el ser humano, las plantas reconquistarían el planeta por completo en pocos años). Y atenta y amorosa, es decir que esta atención sea libre de juicios, cálida, totalmente receptiva.

Prestar una amorosa atención a todo lo que se nos presenta día a día en nuestra existencia es la pequeña pero gran diferencia entre una vida rutinaria, mecánica, apagada y triste y una vida plena, integral y a todas luces asombrosa. Tenemos tantas capacidades que se han ido atrofiando por su total falta de uso. Hasta nos olvidamos que tenemos una nariz para oler, orejas para oír, dedos para tocar y una maravillosa piel hecha

de millones de poros listos para comulgar con los elementos. Ni siquiera los ojos ya miran con curiosidad, por eso no ven el milagro; tan seguros están de que los milagros no existen.

Una amorosa atención es casi todo lo que necesitamos. Pues en esa atención es visto y comprendido que no existimos en un vacío, que siempre estamos relacionados con todo lo demás, y lo demás es influenciado y refleja la manera en que yo me relaciono. Por medio de la amorosa atención, cada cosa, cada suceso, cada experiencia es revelada en su verdadera dimensión y podremos actuar entonces de manera adecuada y no desproporcionadamente como solemos reaccionar por estar completamente tomados por nuestras preocupaciones, ansias, miedos y demás... todo lo cual no hace más que distorsionar la realidad. Nadie sabe cuándo ni cómo va a morir, de modo que no perdemos nada en intentar practicar ahora mismo la amorosa atención y regalarle una sonrisa a esa mujer triste, oler esa flor, escuchar ese canto de un pájaro, darle agua a ese perro sediento, un pan a ese hambriento, regar esas plantitas silvestres que crecen en el interés de nadie entre las grietas del asfalto de esta indecible ciudad mugrienta y feroz, a la que sus propios habitantes le dan la espalda porque no la sienten como suya. De la misma manera, muchos habitantes de zonas rurales, totalmente cegados por la miseria y la codicia talan, contaminan y depredan los últimos recursos que los rodean.

¿Es acaso tan difícil ver que es del todo estúpido destruir nuestros ecosistemas? ¿por qué insistimos en destruirnos a nosotros mismos? Es cosa de locos. Toca a cada uno decidir si quiere seguir contribuyendo a ser parte de un sistema totalmente podrido o empezar ahora mismo a hacer uso de la desobediencia civil y empezar el cambio por sí mismo. No necesito a nadie para que me diga qué es lo que tengo que hacer. El cambio está totalmente en mis manos: hacer que en mi entorno, al menos, haya luz y alegría y motivos suficientes para celebrar. Y tal vez, entonces, otros se contagiarán con la buena onda y empezarán por su lado a cuidar de sí mismos y de su propio entorno llevando una vida mucho más consciente y satisfactoria en sintonía con la naturaleza.

CLAUDIA LUTHI

### EL PODER ESPIRITUAL DE LA PALABRA HUMANA

Palabras colmadas de sinceridad, convicción, fe e intuición, actúan como bombas vibratorias altamente explosivas, cuyo estallido desintegra las rocas de las dificultades, operando la transformación deseada. Evita pronunciar palabras desagradables, aun cuando se refieran a hechos verídicos. Cuando, ante un conflicto, repetimos afirmaciones sinceras, con plena comprensión, sentimiento y determinación, estas atraen infaliblemente la ayuda de la Omnipresente Fuerza Cósmica Vibratoria. Apela a dicho Poder con confianza infinita, desechando toda duda; de otro modo la flecha de vuestra atención errará el blanco.

Una vez que hayáis sembrado en la tierra de la Consciencia Cósmica las semillas de vuestras oraciones, no las excavéis a menudo, con el objeto de comprobar si han germinado o no... Concededles a las fuerzas divinas la oportunidad de operar ininterrumpidamente.

FUENTE: PARAMAHANSA YOGANANDA, MAESTRO ESPIRITUAL, YOGA

# Nuestro amor por los libros

Luis Eduardo García

**E**s innegable que todos los niños desarrollan un gusto especial por la lectura y los libros. Esto se debe, quizás, a que a esa edad los vemos como objetos sagrados y como fuentes infinitas de placer, aunque no sepamos leer. Los libros lo son todo: la puerta de escape, un mundo paralelo, la imaginación convertida en realidad, la realización de nuestros anhelos y deseos.

Cuando veo a mi hija Luciana tomar sus libros con gran afecto y gozo no puedo dejar de preguntarme si este amor que siente por ellos logrará prevalecer durante las diversas etapas que atravesará a lo largo de su vida. Espero que sí. Pero a veces siento también un nudo en la garganta. El objetivo de lograr que un niño ame la lectura lo persigo desde antes de ser padre y, ahora que lo soy, me asusta un poco.

Me asusta porque ese amor por los libros que manifiestan todos los seres humanos al comienzo de sus vidas se convierte luego en una profunda indiferencia. ¿Por qué? ¿Qué pasa en el trayecto de la infancia a la adolescencia? ¿Por qué el viaje que realiza la lectura de la casa a la escuela se convierte después en una pesadilla? ¿Es la escuela, con sus imposiciones, el lugar donde se acaba el valor simbólico y hedonista de los libros? Todo parece indicar que sí, pues allí la lectura antes que en un placer se convierte en una obligación.

Leer es, ante todo, un placer y no una imposición. Profesores y estudiantes deben replantearse, por todas las razones anteriores, los objetivos del famoso plan lector que siguen las escuelas y todas las ideas que tienen en torno a incentivar la lectura. El placer supone también el despliegue de la pasión. Un profesor desapasionado tendrá como consecuencia un estudiante apático y desdenoso. Y el sistema educativo peruano está lleno de estudiantes apáticos y desdenosos.

En principio, todo lo que es impuesto hace infelices a los seres humanos. Si la lectura es impuesta, tendremos siempre lectores infelices. Y los lectores infelices lo único que pueden sentir es rechazo por los libros y la lectura. Y cuando los libros carecen de afecto son considerados objetos sin valor a los que se les puede maltratar y destruir sin ningún remordimiento. A veces, los adultos enseñamos a los niños, queriendo o sin querer, que un televisor, un reloj o una prenda de vestir valen más que los conocimientos que los libros albergan. Siguiendo esta lógica, los mayores alentamos a veces la compra de textos sin prestar atención a su procedencia. De esta manera, lo único que hacemos es perder el respeto por ellos, reducirlos a meros objetos utilitarios y acabar con el escaso valor simbólico que aún tienen.



Temeroso de lo que vaya a sucederle en la escuela, procuro siempre por esto que mi hija Luciana comparta libremente mi cariño por los libros y la lectura. Esto no es obra de un plan o una estrategia para que ella se convierta en una futura lectora. Lo que hago simplemente es compartir con ella mis quehaceres cotidianos y amarla según como vivo y predico. Luciana me ve ordenar, limpiar y consultar los libros y a continuación hace lo mismo sin que yo se lo pida. Confío en que la sola presencia de estos la envuelva en una atmósfera agradable que luego recuerde con afecto.

De niño fui el propietario de un libro con el cual iba a todas partes. Contaba la historia de un pirata y estaba primorosamente ilustrado. Era de esos que se hacen especialmente para los niños: páginas gruesas, de gran formato y muy resistente. Debido al uso, el librito, sin embargo, se caía a pedazos y yo, que apenas sabía leer, lo amaba por sus figuras y el misterio que encerraban las letras que narraban las aventuras del personaje. Al parecer, el amor era tanto que dormía con el libro. Un día, mientras jugaba en el parque cercano a mi casa, un grandulón me lo arrebató de un zarpazo y lloré, según me cuentan, varios días.

Mi historia de lector comienza con ese robo violento. Soy, en cierta forma, un lector que se la ha pasado lamentando en silencio la pérdida de ese objeto tan preciado. Quiero creer que a partir de entonces la historia de mi vida es algo así como la búsqueda de ese santo grial. Cada libro al que le he metido diente es la recuperación parcial de la historia del pirata y de esos dibujos primorosos que tanto me gustaba mirar. Me gustaría, en este sentido, que Luciana viviera también, a su manera, la búsqueda de su propio santo grial.

Es solo un deseo, y todos saben que los deseos esconden las pulsiones que nos conducen a la felicidad.

Me preocupa también la “primera vez” como lectora de Luciana. Cuando digo “primera vez” me refiero no a las lecturas que tuvo de niña, sino a la lectura que cambiará su vida, la lectura que dividirá su condición de ser humano antes y después del gusto por la lectura. “La primera experiencia literaria, como la primera experiencia sexual, debe estar precedida de un hábil trabajo de seducción, o de lo contrario puede volverse traumática”, dice el mexicano Enrique Serna. Y no le falta razón. Si “nuestra primera vez” como lectores ocurre con un libro denso y aburrido, es más que seguro que nuestra relación con la lectura será nefasta y esparará al buen lector que todos llevamos dentro. Por esta razón, no hay manera más eficaz de inculcar el odio por los libros a un niño o a un adolescente que obligándolo a leer textos densos y aburridos bajo la premisa de que solo la cultura puede salvar sus almas de rebaños desconcertados.

El futuro que le espera a Luciana como lectora es peliagudo. No solo enfrentará las imposiciones de la escuela, la falta de pasión de los profesores y la indiferencia de la mayoría por los libros y la lectura, sino también una nueva realidad del libro propuesta por la ciencia y la tecnología. Probablemente ella comparta libros impresos con electrónicos, lea de manera simultánea y no lineal, combine íconos con signos lingüísticos, adquiera información a una velocidad asombrosa y envejezca con la lectura a la misma velocidad con que cambia el conocimiento. Sea cual fuere la realidad que viva Luciana y su generación, estoy seguro de algo: que si sembró amor por los libros cosechará amor por ellos.

# Encuentro en Huanchaco

## Entrevista al poeta César Vallejo

David Novoa

**C**ésar Vallejo vive en la misma dimensión en que vivimos todos, pero en un estado invisible, y a su viviente condición más allá de la materia le llamamos muerte. Sin embargo, asombrosamente, este muerto inmortal se ha materializado en el mismo cuerpo que tuvo cuando caminaba por la Trujillo de 1820, y, descalzo, con los zapatos en la mano, el pantalón arremangado y el saco tirado sobre el hombro, avanza por la playa de Huanchaco, pensativo.

Lo vimos a lo lejos, deambulando en el neblinoso limbo metafísico, y nos acercamos respetuosamente. Vallejo, el poeta más grande del Perú, uno de los más importantes del siglo XX, un insigne de la historia de la humanidad.

– **César, cholito ¿qué tal?**– su afable sonrisa alivió nuestra impertinencia –**¿Qué tal...? ¿qué estás haciendo?**–, preguntamos  
–...recogiendo mis pasos, hermano.

–**¿Recogiendo tus pasos? Y que estés recogiendo tus pasos ¿qué significa?**

–Exactamente...–, hizo una pausa para recoger una piedra y lanzarla al mar. –Recoger los pasos es continuar a una nueva etapa en el indetenible río de la vida. "¡No es grato morir si en la vida nada se deja y si en la muerte nada es posible, sino sobre lo que se deja en la vida!". Los pasos de todos aquellos que dejamos huella en estas sendas deben disolverse, disgregarse como las flores que caen a tierra y luego de pudrirse se transforman en el nutritivo humus para nuevos nacimientos.

Vallejo mira el balneario en cuyas olas se levantaban numerosos caballitos de totora. Ahora autos, combis y micros y una apretujada muchedumbre han invadido el panorama.

–Trujillo ya no es el gran pueblo provinciano en el que pasé los años de mi juventud con la pandilla del Grupo Norte. Ese Trujillo y ese Perú ya no existen más. Ahora hay un país caído, con "sed de sed"... pero al que inevitablemente le ocurrirá una nueva etapa de transformaciones profundas.

Una mirada de tristeza se amplió en sus ojos...

–...ahora les dicen "poetas" a jugadores de fútbol y

cuando les preguntan a los colegas de la ciudad ¿quién es César Vallejo? "Es una universidad", responden. Me da pena esta realidad. Pero esto es solo lo anecdótico. Lo real es que todos los ideales, los sueños del Perú que amábamos el Grupo Norte, se han derrumbado y yacen en el suelo pisoteados por los que dicen defenderlos. Y los jóvenes, los artistas y la gente sensible que deberían rebelarse los pisotean junto a ellos. Ya no hay dónde recurrir en busca de normalidad, de salud. Todo está desequilibrado... Hemos perdido la confianza entre nosotros porque la hemos perdido en nosotros mismos. Han sido los actos individuales de todas las personas los que se han cocinado en la gran paila del ambiente que compartimos y este guiso de mentiras, de ignorancia, de evasión y miedo –principalmente de miedo–, le han dado este feo sabor a la actual Trujillo, al actual Perú.

–...entonces... ¿qué deberíamos hacer para mejorar el "sabor" de nuestra vida en el Perú, poeta?

–Acequias y bibliotecas, hermanito. Te lo digo sin pensarlo: acequias y bibliotecas. Las dos sirven para lo mismo y le corresponden al mismo ideal. Acequias para activar los campos desperdiciados con que el Perú evidencia que no miramos sus paisajes, y bibliotecas para activar las mentes desperdiciadas con que el Perú evidencia que no nos miramos a nosotros mismos. No nos miramos ni hacia afuera ni hacia adentro. Esto es grave.

–...pero hay proyectos de lucha contra la corrupción, de crecimiento económico, de comercio y exportaciones, de reducción de la pobreza...

–Hay, hermano, muchísimo que hacer... pero seguimos haciendo lo mismo desde hace 200 años, desde que nos "liberamos" de España: siempre eligiendo a líderes que representan más nuestras taras que nuestras virtudes, hundiéndonos cada vez más en el círculo vicioso de creer que nos hacemos bien repitiendo nuestros errores. La solución al problema del Perú no es política, no es económica, no es social. No es lo que los estadistas se ofrecen a resolver, ni siquiera es lo que la gente piensa que se debe resolver. No. El Perú necesita la medicina de la ética, de un sinceramiento valiente que transforme nuestra psiquis colectiva. La solución es, definitivamente, poética.

–Claro... tienes razón poeta, pero en esta época la gente ve las cosas de otra forma, tienen miedo a perder lo poco que ganaron en este sistema tan competitivo...

–... ¿lo poco que han ganado?, no, hermanito... tienen autos y casas y celulares y tecnología y se atrincheran en las ciudades, ansiosamente, afanosos por parecerse a la imagen que les han sembrado para que así los grandes negocios puedan venderles sus productos. La mayoría de las personas han perdido el contacto consigo mismas, no se conocen, trabajan para empresas que destruyen la naturaleza, es decir, trabajan para los que los perjudican. Se esfuerzan sí, pero no para beneficiarse sino para encarcelarse más a través de los objetos que compran creyendo facilitarse la vida. Y ahora deben seguir trabajando para mantener sus bienes, sus comodidades, su terror a enfrentarse a las leyes naturales de la vida y ser realmente libres. Conocerse más, saber más –y no tener más– es ser libre.

–¿A qué leyes se refiere, maestro Vallejo?

–Bueno, una muy importante: seguir a tu corazón. Entregarse a las ganas de volver al presente, de amar, abandonar los miedos que surgen de pensar excesivamente y confiar. Y eso solo se hace individualmente. No hay cambios sociales que no pasen primero por la responsabilidad individual de casa persona en su casa y en su vida diaria.

–Claro, maestro... justamente la gente espera que cambien los otros para cambiar uno también...

–Y así nunca cambia nadie. El verdadero cambio es cambiar uno mismo primero para que todo lo demás se transforme...

Advertí entonces que Vallejo ya no estaba a mi lado. Que quizá estuve hablando conmigo mismo, quizá con el Vallejo que hay en todos. Y que entre las inmensas sábanas líquidas que llegaban hasta nuestros tobillos, sus pasos se habían borrado y ahora eran los míos los que dejaban las huellas de una nueva senda, un camino que empieza por el impostergable cambio individual: el único real.

# Huaca

▶ Martín Horta



**H**uaco, huacas, huaca, son voces del habla común en la costa peruana. Tanto que nos eximen de cualquier explicación. Todos las usamos y sabemos a qué se refieren, como sus derivados *huaquear* y *huaquero*. También decimos *huaco-retrato* para denominar y diferenciar al ceramio que representa una persona o un rostro humano –que suele ser un dignatario, guerrero, sacerdote, *chamán*, pescador, paciente o prisionero en variadísimas circunstancias de audiencia, rito, cacería, guerra, sanación o mito–, más aún si se trata solo de una

cabeza y rostro de rasgos individuales, con turbante, corona, *llautu*, armas, insignias y atavíos propios de su rango, con sonrisa y mirada propia. No se circunscriben al territorio *muchic* o *chimú* de la costa norte. Los hallamos a lo largo de toda la costa, hasta en los valles al sur de Lima como Chincha, Ica o Nazca. Y, por ejemplo, en la alfarería ceremonial *wari*.

Veamos ahora lo que dice en quechua el cronista anónimo de Huarochirí (ca. 1598-1600); aunque, como anota G. Taylor, el autor de este *Manuscrito*<sup>1</sup> hablaría un dialecto *aru* como el que aún se habla en Tupe y

Cachuy, lo cual no le impedía hablar y escribir en la *lengua general*:

*/...Todos los hombres llamaban a Chaupiñamca “madre”. Por eso [el pueblo de] San Pedro también se llama Mama (madre),*

*en los tiempos antiguos, esa mujer andaba con forma de ser humano y solía pecar con todos los huacas*



*/...Había un varón, un **huaca** llamado Runacoto, en el cerro que domina Mama; /... juzgando que él solo era un varón auténtico y que solo con él, de todos los **huacas**, iba a quedarse para siempre, se transformó en piedra y estableció su morada en Mama.<sup>2</sup>*

Poco más adelante menciona a otra mujer:

*Se dice que en los tiempos muy antiguos, había una **huaca** llamada Maclla de Arriba. Su marido era el sol.*

*Los hijos de estos eran Pariacaca y Chaupiñamca. Chaupiñamca poseía grandes poderes para animar a los seres humanos; ella animaba a las mujeres y Pariacaca a los hombres.<sup>3</sup>*

Luego dice de Mirahuato y Llacsahuato, que la gente de Huarochirí

*/...se acuerda todavía de la sacerdotisa de estas **huacas** de sesenta años atrás; se llamaba Chumpiticlla y era una mujer muy anciana./... Cuando adoraban a estas **huacas** solían rezar así:*

*/...Ahora hablaremos de la **huaca** llamada Lluncuhuachac, la que decimos Sullcacha o Xullcapaya. Estas son cuatro hermanas. Se dice que esta **huaca** se encuentra por el lado de Canta.*

*/...Cuando iban a hablar con la huaca Urpayhuachac, solían prepararse muy bien antes. Como ella no tenía **huacsa**, la consultaban cara a cara.<sup>4</sup>*

*Huacsa o huacasa era el sacerdote o sacerdotisa que hacía de intérprete y oráculo de una huaca. Cambiemos ahora de género.*

*El que llamamos Cuniraya Huiracocha existía desde tiempos muy antiguos. Pariacaca y los demás **huacas** lo estimaban más que a cualquier otro.*

*/...Antes que él existiera, no había nada en este mundo. Fue él quien primero creó los cerros, los árboles, los ríos y todas las clases de animales para que el hombre pudiese vivir./...Se cuenta que, con su astucia, humillaba mucho a los demás **huacas** locales realizando toda clase de cosas.*

*/...Allí hay un nevado llamado Huamayaco que nadie puede escalar. /...dicen que este cerro es Pariacaca./...Pero Pariacaca mismo se encuentra más abajo en el interior de una peña. Cuando entró con sus demás hermanos en esa peña, dijo: “Voy a quedarme aquí; desde aquí me adoraréis” y allí en esa peña se estableció como **huaca** de este pueblo.<sup>6</sup>*

El narrador dice después que Macahuisa, hijo de Pariacaca, era el protector y guardián de los checa de Llacsatambo. Y que

*Acostumbraban darle oro y toda clase de ropa /...y, en la época de luna llena, todos los checa le servían, todos los ayllus por turno.<sup>7</sup>*

Veamos cómo apareció, en tierra labrada, Llocllayhuancupa: su nombre evidencia una hierofanía tectónica.

*Se dice que el **huaca** que llamamos Llocllayhuancupa era hijo de Pachacámac. Al aparecer a este **huaca**, lo encontró una mujer llamada Lantichumpi del ayllu Alaysatpa mientras trabajaba en su chacra. La primera vez que lo desenterró, se preguntó: “¿Qué puede ser esto?” y lo arrojó al suelo en el mismo lugar. Entonces, escurbando en otro sitio, encontró de nuevo el mismo que había desenterrado antes. “Este será quizás algún **huaca**”, dijo, y decidió llevarlo para mostrarlo a sus padres y a los otros miembros de su ayllu.*

Como vemos el concepto de huaca se aplica también a un ser que puede tomar la apariencia de un cuerpo –una piedra o madera o cristal– digno de veneración por sí mismo, por su poder o capacidad de manifestarse. Por ejemplo, había uno –Cataquillay– que tuvo un poder muy singular sobre otros:

*Había en esa época, en la comunidad de Llacsatambo, otro **huaca** llamado Cataquillay que les había sido regalado por el inga. Este Cataquillay poseía la facultad de hacer hablar, sin esfuerzo, a cualquier huaca que no supiera hablar. Así hizo hablar también al **huaca** llamado Llocllayhuancupa preguntándole: “¿Quién eres? ¿Cómo te llamas? ¿A qué fin viniste?” Entonces respondió: “Yo soy el hijo de Pachacámac, del que hace temblar la tierra y mi nombre es Llocllayhuancupa. Mi padre me ha enviado para custodiar a esta comunidad de los checa”.*

*Entonces la gente se regocijó mucho diciendo “¿Que se encuentre bien en este pueblo mientras nos esté protegiendo!”*

*En su fiesta de luna llena, que llamaban la Chayana (la Llegada) le sacrificaban una llama. “Es él quien llega”, dicen./...Pastoreaban estas llamas en Suquiahuilla, porque las consideraban las llamas de Pachacámac.*

También le ofrendaban maíz y toda clase de vestidos, /...maíz del inga, cultivado en las tierras comunales; [así tenía chicha] para beber.<sup>9</sup>

Estas pocas citas del mayor libro peruano bastan para sostener que la voz huaca significa sencillamente dios, deidad, divinidad, y también hombre o mujer divinizados, como es el caso, entre otros, de Huayllama y Anchicara que, luego de amarse junto a la laguna de Porui, decididos a quedarse allí para siempre, se convirtieron en piedra.

Me parece que esta acepción principal, tan directa y claramente expresada en la teogonía de Huarochirí, debe recuperarse para una mejor comprensión de la original religión andina. Ha sido suplantada, tergiversada y ocultada por otras que tienden a descategorizar y descalificar su concepto, como la de huaca: el mero edificio, lugar o templo donde se manifiesta o venera a una diosa o a un dios. Por algo las invocaciones antiguas comenzaban casi siempre con las palabras: ¡Waka! ¡Willka!

Ni el inka Garcilaso de la Vega ni el erudito González Holguín dan claramente este significado de la palabra huaca. En su *Vocabulario de la Lengua General* (1608), González Holguín anota: *Huacca: Ydolos, figurillas de hombres y animales que traían consigo*. Mucho más claro es el *Lexicón* de Domingo de Santo Tomás, que ya en 1560 trae: *Guaca: templo de ydolos, o el mismo ydolo. Cuniraya Huiracocha o Pachacámac eran buenos ejemplos de Huaca, Ídolo y Dios, hacedor y animador del mundo. Sus nombres y epítetos –Illa ticsi, Wallpak Wanan, Pachayachachic– así lo señalan.*

En otro momento trataremos de esas oraciones y alusiones a lo sagrado que ocurrieron y ocurren en el vasto territorio de las lenguas y las artes de las culturas andinas, indicadores de una consciencia y una tradición que se resiste a desaparecer.

<sup>1</sup> G. Taylor. *Ritos y tradiciones de Huarochirí*. 1987. IEP, Lima. Traducción de Gerald Taylor.

<sup>2</sup> Capítulo 10.

<sup>3</sup> Capítulo 13.

<sup>4</sup> Capítulo 13.

<sup>5</sup> Capítulo 15.

<sup>6</sup> Capítulo 17.

<sup>7</sup> Cap. 19.

<sup>8</sup> Cap. 20.

<sup>9</sup> Cap. 20.

<sup>10</sup> Cap. 30.

# Jardines botánicos

Alberto Benavides Ganoza



**U**na dama nonagenaria lidera el proyecto de un gran jardín botánico para Lima. No se puede creer que no lo haya en Lima, o por lo menos que no exista en la magnitud que se requiere.

Al centro de América del Sur, con reconocida variedad de plantas, un verdadero emporio genético, este país, el Perú, interesa por razones que van desde la teología hasta la entomología. Es probable que lo estemos destruyendo en nombre de un supuesto progreso. Pero lo que de él queda debe ser rescatado porque convoca nuestro amor.

La naturaleza, lo que nace, la fuerza del germinar está en nosotros y en el mundo, en los animales, en las plantas y en las piedras. Corre la vida con el agua y el viento lo comunica todo. Todo es respirar.

Somos inquilinos precarios del aire. Nuestra gratitud, padre Viento, Tayta Huayra, que comunicas mejor que el teléfono. Nuestra gratitud a la vida es nuestra felicidad, es el amor, que es el ADN del universo (como ha dicho un poeta huachafo) o mejor la naturaleza que es el nido del amor como ha dicho inspirado ese padre magnífico que es Nacho Alva.

Son las razones para un jardín botánico lo que queremos exponer ahora. Lo fundamental: un jardín botánico es una instancia educativa de primer orden. Más importante que las aulas (o jaulas) son las salidas al campo. Que nuestros jóvenes vean, distingan y amen nuestros árboles y plantas nativas. Que amen también cuanto belleza se ha instalado después; como la retama, las plantas de todo este hermosísimo planeta. En fin, despertar el amor por la tierra es también generar patria. Pero más aun es conocer, es despertar

vocaciones científicas o poéticas. “Despierte el alma dormida”: esto tiene que ver con nuestro acercamiento a la naturaleza, cuanto antes mejor y nunca es tarde. Musas y ninfas, duendes y ángeles hermosos nos esperan para quienes volvemos los ojos, las manos y las narices a la naturaleza, la todo-paridora.

Eso es lo fundamental y por eso es urgente que hagamos en todas partes jardines diseñados para educar a nuestros jóvenes. Para despertar en ellos el amor a la naturaleza que de por sí nos hace mejores y más conscientes del misterio en el que vivimos. Hagámoslos en Trujillo, en Ica, en Lima, en Arequipa, en Cusco. Démosle ese respiro a la ciudad.

La dama nonagenaria que mencioné al principio es la Sra. María Angélica Matarazzo de Benavides. Sígala en la Internet, apóyenla.

# Volver a la Naturaleza

José Carlos Orrillo

**H**ace unos días, un fuerte dolor de espalda –producto de las tensiones acumuladas en la gran ciudad– me recordó nítidamente lo que mi cuerpo necesitaba: ¡una buena dosis de playa! Caminar descalzo por la arena, nadar, sentir el viento y la piel desnuda bajo el sol... Sin perder tiempo, enrumbé hacia la costa más cercana, dejando atrás el tráfico caótico y mi propia tensión olvidada sobre el asfalto de la ciudad. Al entrar al agua la sensación fue, como siempre, intensa y deslumbrante. “Sí”, pensaba, “¡esto es estar vivo!”. Pero no solo mi cuerpo vibraba agradecido; porque –ahora lo sentía claramente– la parte nuestra que más reclama volver a la Naturaleza es el Alma. Sumergido en el océano, comprendí que nuestra mente y espíritu son quienes más se benefician con el poder curativo de la Naturaleza...

A pesar del aparente desgaste del término en las redes sociales, el llamado “retorno a la Naturaleza” no es una pose hipster o una moda, sino una necesidad real de nuestro tiempo. El hombre actual, confinado en las ciudades, atado a mil evasiones, experimenta el hastío como una realidad cotidiana. Carcelero de su propia cárcel, ya sea en su vida personal o social, este hombre nace, crece, se reproduce, enferma y muere sin saber porqué. Ha perdido todo vínculo con la Naturaleza y vive una fantasmagórica vida, relacionándose con el mundo y con sus semejantes a través de hipnóticas pantallas que consumen toda su energía y anulan su capacidad de interactuar con la vida real. Y la Naturaleza ES la Vida Real.

La Naturaleza exige del hombre una conexión verdadera, no virtual; exige salir, caminar, nadar, escuchar, observar, ascender, respirar. Todas, acciones reales y curativas en sí mismas, porque comprometen a la totalidad de nuestro ser y producen un intercambio real de energía con el exterior.

La Naturaleza es la fuente primordial de salud física, mental y espiritual para el hombre. Pero hay que acercarse a ella del modo correcto. El hombre lo necesita, pero no lo sabe o no entiende cuán real es esta necesidad y carece de objetivos honestos para acercarse a ella.

Últimamente, vemos cómo en la internet se ha puesto de moda el “retorno” a la Naturaleza. Pero este acercamiento, en la mayoría de los casos, parece limitarse a un show de exhibicionismo barato. Los cibernautas compiten entre sí para demostrar con patéticos selfies quien escaló más cerros o quién visitó más playas el último fin de semana... pero al observar a estas personas y todo lo que llevan auestas cuando salen de caminata, notamos que, vayan donde vayan, siempre llevan la ciudad consigo. ¡Triste contradicción, el salir a la Naturaleza cargados



Foto: Susana Aguilar

de cámaras fotográficas, smartphones, audífonos y radios y no ser capaz, por un solo momento, de olvidar estos aparatos!

Estas personas demuestran, simplemente, el horror a encontrarse frente a frente con ellas mismas, sin ningún juguete, en medio de lo desconocido; es el miedo atávico del hombre al silencio y al vacío que precisamente, solo puede sentirse en medio de la Naturaleza.

## Un viaje al Corazón de la Naturaleza

La Naturaleza no es, como muchos quisieran creer, un simple espacio de esparcimiento para el hombre. No es un parque de diversiones ni un restaurante campestre (mera extensión de la ciudad); no es un lugar “bonito” necesariamente. La Naturaleza no está hecha para el hombre, sino al revés. Cualquiera que haya tomado plantas sagradas puede dar fe de eso. Cualquiera que haya acampado, solo, en un cerro, un desierto o una playa, puede dar fe de eso...

En la Naturaleza, en medio de su energía deslumbrante, entregado a la fuerza salvaje de los elementos, el hombre toma consciencia de su fragilidad. Y esa consciencia lo hace humilde. Esa consciencia limpia el Corazón. Porque es también la consciencia de nuestro origen: el espacio infinito de dónde venimos. La intuición de la eternidad hacia donde vamos. La Naturaleza nos invita a entrar desnudos en la danza de la realidad, realmente vivos, con la totalidad de nuestro ser, dejando atrás mente y ego. Y si ella resulta curativa para el hombre, lo es sobre todo porque nos otorga la posibilidad de emprender el viaje de retorno hacia nuestro propio corazón, que es el Corazón de la Naturaleza, sin más.

## La curación es Natural

Todas las dolencias físicas y mentales pueden ser curadas en (y por) la Naturaleza:

Si comemos naturalmente, sanamos. Si aprendemos a caminar y respirar naturalmente, sanamos. Si dejamos nuestra mente en blanco y simplemente contemplamos el espectáculo de la Naturaleza, nos sosegamos, adquirimos paz: meditamos. Si entramos al Silencio de la Naturaleza, habremos entrado al verdadero Templo. Esta es la mayor enseñanza que podemos darle a nuestros hijos: el aprender a escuchar, observar y conectarse con la Naturaleza.

El asombro natural del niño ante la contemplación de la Naturaleza debe ser estimulado y cultivado por los padres desde la primera infancia. Estas experiencias marcarán sus vidas y activarán el recuerdo de las energías reales y curativas que ellos mismos buscarán cuando sean grandes.

Quienes vivimos en este rincón del planeta podemos sentirnos agradecidos: la experiencia del contacto real con la Naturaleza aún es posible en ciertos espacios del valle de Moche, que no han sido devorados todavía por el crecimiento disfuncional que trae consigo la expansión de las ciudades.

El contacto con la Naturaleza, hoy más que nunca, es posible y necesario. Es un deber y un derecho que nace con nosotros: es inalienable.

Por ello, defender los espacios naturales debe ser una lucha de todos y cada uno de los habitantes de la Tierra; todo lo que podamos hacer por la Tierra siempre será poco, comparado con todo lo que ella nos da.

# El culto al Agua y el discurrir del tiempo

Nacho Alva

**E**l culto al agua fue sin duda el más antiguo sistema de creencias remontado probablemente a las últimas etapas del proceso de hominización. Ideas que relacionaban agua, vida y sangre debieron inspirar las cosmogonías de los cazadores paleolíticos que se dispersaron por el mundo<sup>1</sup>; concepciones que luego conformaron el sustrato de las primeras religiones organizadas en torno a la agricultura durante el florecimiento de las primeras civilizaciones alrededor del orbe.

Las creencias y ritos prístinos fueron gradualmente transmutados y reemplazados por deidades antropomorfas; en Grecia, el helenismo troca la arquitectura de espacios abiertos dedicados a deidades por espacios cerrados que conmemoraban las hazañas de los hombres<sup>2</sup>; progresivamente la religión sostuvo tensiones políticas regidas por conflicto, supremacía y expansión; en el Viejo Mundo las religiones antropocéntricas, patriarcales y guerreras terminaron tempranamente por suplantar los antiguos credos cosmocéntricos y los cultos dedicados al agua y a la mujer.

Una historia paralela y confrontada es la de América, donde el culto al agua fue el bagaje cultural de los primeros habitantes que arribaron hace 12000 años; desarrollando luego profundas connotaciones simbólicas que perduraron en las diferentes y dispersas culturas hasta la llegada de la Colonia y la República. En tan extenso territorio antiguos sistemas de culto al agua sobreviven bajo la forma de ritos sincréticos que ocurren en lugares de curación, santuarios y centros de peregrinación. Los paisajes sagrados longevos surgieron como escenarios donde se hizo y se hace tangible la unión de las fuerzas elementales: cielo y tierra originan fuentes de agua, o son hitos del paisaje como colinas centrales rodeadas de ríos los que configuran la dualidad complementaria y su dinámica generatriz. A lo largo de América varios Parajes Sagrados<sup>3</sup> fueron destacados con petroglifos y señalados con caminos. Esos arcaicos espacios de culto funcionaban como nudos entre las redes camineras y estaciones rituales. Los dispositivos ceremoniales en forma de rocas talladas, o a veces levemente intervenidas, funcionaron como altares de culto al agua, con horadaciones para contener la lluvia y servir de espejos del firmamento; como contraparte las abstractas o idealizadas imágenes grabadas en ciertas rocas codificaron narraciones



que versaban sobre el ciclo del agua y el origen de la vida, vinculando de este modo las dos parcialidades. A medida que las sociedades crecieron, ampliando el agro y las redes de intercambio, los paisajes rituales quedaron alineados entre los templos, las montañas sagradas y las antiguas redes camineras.

La costa norte tiene una historia milenaria: grandes y sostenidas civilizaciones se gestaron y afrontaron procesos de crecimiento, crisis y renovación, demarcados por catástrofes climáticas cíclicas: eventos de El Niño extraordinarios que cada milenio obligaron a la reubicación de los centros ceremoniales y cambios en las formas culturales y del arte, más no tanto en el contenido de los símbolos. El reconocimiento de la crisis y el renacimiento cultural se valió de mecanismos de resiliencia y empoderamiento de la renovación natural y social. La civilización reconoció el sometimiento al ciclo del tiempo o “ciclos del agua”; por tanto los símbolos de

todas estas culturas muestran siempre el esfuerzo por mantener el equilibrio de parcialidades a toda costa.

Cumbemayo<sup>4</sup>, situado en el páramo a casi 4000 metros, es una quebrada estrecha que ocupa el centro de la divisoria continental cajamarquina donde se forma el agua. Un canal labrado entre peñascos discurre por el lecho equilibrando el flujo en ambas vertientes y señalando su ingreso a cavernas del inframundo. Su trazo perfecto muestra secciones escalonadas y circulares, del mismo modo rocas contiguas y otras distantes fueron taladas en forma de altares circulares y cuadrangulares con horadaciones en contraposición a grabados de cruces o escalonados<sup>5</sup>. Este centro de culto al agua encabezaba las redes de templos y santuarios en uno de los valles más prósperos del norte del Perú; posteriormente con el apogeo de Chavín de Huántar se potenció el culto al agua, patente en las galerías de Chavín, donde canales

subterráneos conducían la ceremonia y daban voz a la gran visión del lanzón; agua discurriendo en caídas proyectaba el efecto enteógeno de potentes plantas mágicas<sup>6</sup>. Tal devoción y reverencia al agua debió tener un origen dramático precursor.

La respuesta de los templos primigenios, previos a la aparición de la cerámica y antecedentes de las culturas Cupisnique y Chavín, fue el primer nivel de complejidad logrado con el surgimiento de la industria textil algodónera. La excavación del centro ceremonial de Ventarrón<sup>7</sup> reveló una serie de templos renovados a lo largo de casi un milenio (2500 al 1600 a.C.) ubicados al pie y en la falda de la colina central del valle de Lambayeque. En el templo principal amplios recintos contenían fogones para la incineración de ofrendas que ascendían al cielo fecundador. Fachadas y paneles con las pinturas murales consideradas más antiguas de América expresaban mediante formas, posiciones y colores opuestos la dualidad elemental: un recinto superior gobernado por cazadores de venados tenía esquinas curvas y una chimenea de planta cilíndrica. Los colores de la fachada – una banda blanca sobre fondo rojo– simbolizaban la unión de huesos y carne como principio vital; al pie se erigió un recinto complementario de planta escalonada y chimenea cruciforme; tres colores de la fachada representaban la tripartición del cosmos. ¿Qué tuvo que pasar para que cambiara el culto de incineración primigenio por ofrendas líquidas de la religión Cupisnique-Chavín? Al parecer una primera catástrofe climática que se cernió sobre la emergente civilización y obligó a la reorganización en un nuevo centro. A solo un kilómetro del cerro Ventarrón se erigió Collud-Zarpán, probable origen de la cultura Cupisnique. Los templos tenían ductos subterráneos para alimentarlos con líquidos; se incorporó la cerámica y orfebrería a los sistemas rituales y de poder; ya retirado de los fogones ceremoniales el fuego dio vida al arte orfebre y cerámico –ofrendas y símbolos de poder por excelencia– finas vasijas contenían líquidos y eran arrojadas en los ductos o depositadas como ofrendas en tumbas; el funeral y las ofrendas estaban dirigidas al mundo subterráneo de las aguas. Entonces ¿por qué, en pleno esplendor de Chavín, decayó la tan extraordinaria religión y bajo qué formas continuó el culto?; probablemente una

crisis climática debilitó la red de templos de altura. El control simbólico de las cumbres se doblegó ante la introducción de la metalurgia de cobre. El metal duro brindó corazas y armas para los primeros ejércitos efectivos y herramientas para la canalización del riego a gran escala. La demanda de recursos y crecimiento demográfico precipitaron la transición y renovación cultural que se asocia a la cultura Vicús y su influencia con la innovación metalúrgica. Pero luego del salto tecnológico –superada la crisis y garantizada la subsistencia– se reorganizó gradualmente el culto en torno al renacimiento de las antiguas deidades<sup>8</sup>, y se reconquista el esplendor de los templos y el arte a semejanza de la edad de oro Cupisnique.

Esa restauración cultural consolidó a los reinos de los mochicas, organizados como capitales teocráticas o ciudades estado interdependientes. En los grandes templos del valle de Moche, como la Huaca de la Luna, rituales sacrificiales muy complejos conmemoraban el discurso mitológico<sup>9</sup>.

Mediante un complejo sistema iconográfico, los mochicas rehabilitaron el culto al agua como vínculo entre parcialidades cosmológicas. Pasajes míticos y rituales se enlazan en una lógica de paralelismos<sup>10</sup>. Acciones de reverencia al arcoíris y la lluvia hechas por un dios con las manos remiten al control del agro y el agua; manos como símbolos de poder y transformación figuran en coronas y emblemas de los mochicas en Sipán<sup>11</sup>.

Las últimas culturas precoloniales suprimieron el aspecto ancestral y sobrenatural de las deidades eliminando sus colmillos y generalizando la imagen impersonal e idealizada de un hombre deificado: Ñaylamp<sup>12</sup>, portador de copa y cuchillos sacrificiales o de herramientas agrícolas y vegetales. El sistema simbólico relacionaba siembra y cosecha con sacrificio y libación, conservando cierta continuidad que permitió ejercer control político mediante autoridades agrarias vinculadas al estado. En última instancia el gobernante supremo y/o su momia lucían enormes brazos metálicos desde la cima de los elevados templos: el mensaje de las manos como agentes de transformación, signo y destino de la humanidad tocaba y descendía desde el cielo.

En tal sistema de creencias solventadas por tamices y raigambres ancestrales, la lectura de símbolos cristianos, como las manos clavadas en la cruz, la sangre contenida en el martirio, fueron tanto o más contundentes que armas y caballos: en todo América, civilizaciones predestinadas y dispuestas a avizorar los signos del fin de los tiempos y la renovación<sup>13</sup> sucumbieron ante la escritura y religión que se impusieron fusionando identidades en la órbita de la mundialización; cambios drásticos de orden económico y político en civilizaciones indefensas ante la guerra montada sobre el credo de la destrucción.

En “nuestro” país se unificaron varias regiones que nunca compartieron tal centralismo<sup>14</sup> debilitando sus gravitaciones económicas y sistemas de propiedad y relación con el pasado: el país tantas veces república bananera, minera desde el siglo XVI, carbonera de bosques secos en el siglo XIX, salitrera y guanera, maderera, petrolera y coccalera, crece desordenadamente en la capital y por el capital en detrimento de las regiones.

Un pálido reflejo del símbolo del agua en la urbe son los parques y las macetas cubiertas de smog bajo el cielo gris; en los extramuros granjas, minas y basurales rodean al progreso; más allá está el agro que cubre el “interior del país” –otrora el más logrado y desarrollado del mundo antiguo– convertido en un mar de azúcar que para brillar satura de agroquímicos a la tierra. Conmovera es la memoria de grandeza profanada; usurpados de historia y destino, los que fueron grandes reinos agrarios y pesqueros, son ahora los rincones olvidados de la patria.

Se dice que la política siempre fue el baile de máscaras del salón elegante, y qué decir de la religión, se pregunta Atahualpa Yupanqui: “Abuelo, ¿dónde está dios?... nos preguntamos ¿dónde vamos?”. Creencias y cultos sobreviven, dormitan y despiertan cuando son auténticos y auténtica la búsqueda. Parajes sagrados olvidados dominan desde lo alto las nubladas urbes... alguien sube y recordará que salir del tiempo es contemplar la eternidad en un espejo de agua.

<sup>1</sup> M. Eliade, 1999, Historia de las creencias y las ideas religiosas, Paidós España

<sup>2</sup> V. Scully, 1993, La humanidad y la tierra en América y Europa, en Antigua América, The Art Institute of Chicago

<sup>3</sup> R. Townsend, 1993, Paisaje y Símbolo en Antigua América, The Art Institute of Chicago

<sup>4</sup> J. C. Tello, 2004, Arqueología de Cajamarca: Expedición al Marañón-1937, Serie Clásicos Sanmarquinos, Fondo Editorial UNMSM, Lima.

<sup>5</sup> I. Alva, 2006, Cumbemayo, Centro Ceremonial de Culto al Agua y Paraje Sagrado en Cajamarca, Proyecto de Investigación para optar el Título de Licenciado en Arqueología. Universidad Nacional de Trujillo

<sup>6</sup> R. Burger, 1993, El centro sagrado de Chavín de Huántar en Antigua América. The Art Institute of Chicago

<sup>7</sup> I. Alva, 2012, Ventarrón y Collud, origen y auge de la civilización en la costa norte, Ministerio de Cultura del Perú.

<sup>8</sup> W. Alva, 2015, Los Mochica herederos del Periodo Formativo de la costa Norte y el renacimiento de los antiguos dioses, Chavín, Catálogo de la exposición Museo Rietberg Suiza- MALI Lima.

<sup>9</sup> W. De Bock, 2003, Templo de la Escalera y la Ola y la hora del Sacrificio Humano en Moche, hacia el final del Milenio. Actas del Segundo Coloquio sobre la Cultura Moche, Fondo Editorial 2003

<sup>10</sup> E. Benson, 1993, “El Mundo de los Mochicas” en Antigua América. The Art Institute of Chicago

<sup>11</sup> I. Alva, 2007, Las Imágenes y los Símbolos de las Tumbas de Sipán, Revista Cambio, Museo Nacional de Colombia.

<sup>12</sup> M. Cabello de Balboa. 1586-1951, Miscelánea antártica. Instituto de Etnología, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima.

<sup>13</sup> O. Paz, 1994, El Laberinto de la soledad, Fondo de Cultura Económica, México.

<sup>14</sup> A. Flores Galindo, 1988, Buscando un Inca, Ed. Horizonte Lima

# Espiritualidad vs fetichismo

Kingsley L. Dennis

**M**ucho de lo que las sociedades contemporáneas toman como espiritualidad –rituales, talismanes, ejercicios, etc.– o bien ha sido importado de otros lugares, o bien se ha adaptado de versiones anteriores, o se ha atrofiado, se ha congelado en un símbolo y se ha vendido como estímulo emocional. ¿Demasiado crítico?

Pues bien, lo que pasa a menudo es que muchas prácticas espirituales que en su tiempo fueron legítimas pierden su funcionalidad cuando se las saca de su contexto original. Cuando esas herramientas precisas se utilizan de una manera aleatoria corren el riesgo de convertirse, en el mejor de los casos, en conjuros o, lo que es peor, en condicionamientos. Cuando esos emblemas de “enseñanza superior” se atrofian –lo que quiere decir es que ya no están adaptados a la cultura, el momento y la gente– con frecuencia desencadenan una respuesta pavloviana en quienes los practican. Se trata de un estímulo emocional que genera una respuesta automática anhelante y asiduamente gratificante. Tales herramientas que quizás alguna vez, en un tiempo y contexto específicos, tuvieron una función muy precisa se transforman fácilmente en tótems fetichistas.

La gente que tiene un deseo genuino de encontrar un camino de desarrollo interno puede resultar fácilmente vulnerable ante tales mecanismos inconscientes o deliberados. Cuando se trata de manipulaciones deliberadas, estos iconos emocionales pueden conducir a la gente a sentimientos de complacencia, quizás incluso de satisfacción basada en el ego, pero no son el fundamento de ningún tipo de aprendizaje real. No es un camino de deseos, sino un sendero de necesidades y capacidad.

Con frecuencia, las que consideramos como formas culturales de espiritualidad apenas son técnicas de condicionamiento. Puede suceder que el impulso original haya perdido su contexto y utilidad, o que sea aplicable a otra cultura en la que fue diseñada, o que sus representantes hayan escogido una mezcla de varias técnicas para dar forma a algo atractivo y holístico. De cualquier manera la función interna real de la enseñanza se ha perdido.

En el mundo moderno la espiritualidad se ha convertido en su propio mercado, de manera muy parecida a como las antiguas indulgencias saldaban por un precio el perdón de los pecados. La responsabilidad de tener un mecanismo interior de filtración enfocado y atento corresponde al individuo. ¿Vamos a la búsqueda de estímulos emocionales y satisfacción? ¿Queremos inconscientemente encontrar una comunidad para reemplazar alguna carencia en nuestras vidas sociales? ¿O verdaderamente necesitamos un proceso operativo preciso de desarrollo interno?

La ciega imitación de prácticas que a menudo se nos venden como técnicas espirituales puede parecer inofensiva. No obstante, el desvío de nuestras necesidades y el rechazo de una alimentación adecuada pueden hacer que la persona no solo sea vulnerable a la explotación sino que también esté privada de nutrición apropiada. Como en el dicho: “El pájaro que no conoce el agua dulce tiene el pico en agua salada todo el año”.

Estamos viviendo tiempos en los que existe tanto una gran cantidad de energía disponible como una eclosión de consciencia, que estimulan a la gente a reevaluar su propósito, dirección y sentido del yo. Al mismo tiempo, muchos de nosotros estamos viviendo en ambientes socialmente eclécticos, consumistas, comerciales, que ofrecen exorbitantes posibilidades de elección en la creencia de que más es mejor. Esto anima a ciertas personas a adoptar, experimentar, degustar e interesarse por un batiburrillo de delicias espirituales con la esperanza de que la fusión resultante les haga algún bien. Parece un camino bastante complicado para algo que comienza sencillamente: con el yo.

La sociedad ofrece todo el estímulo que precisamos; no necesitamos buscar más. De igual modo, no es necesario que nos retiremos a una cueva para escapar de esa sobrecarga sensorial. Cualquier verdadero esfuerzo espiritual debe estar en armonía con nuestra propia vida. Si hay fricción e incompatibilidad con una vida normal, equilibrada, debemos cuestionarnos la espiritualidad que ejercitamos. No debería existir una disyuntiva en cuanto a nuestro propio desarrollo interno. Trabajar en uno mismo también entrena trabajar en la vida. Es la única manera de modelar un yo equilibrado, armónico e integrado. Hay una historia que cuenta cómo, después de cierto

tiempo, una buscadora espiritual encontró un maestro que ella sintió que era genuino y de quien deseaba aprender. La buscadora preguntó al maestro si la aceptaría como discípula.

–¿Por qué buscas un camino espiritual?–, preguntó el maestro.

–Porque quiero ser una persona generosa y virtuosa; deseo ser equilibrada, atenta, compasiva y ponerme al servicio de la humanidad. Ese es mi objetivo–, dijo la buscadora.

–Bueno–, replicó el maestro, –esos no son objetivos del camino espiritual; son los fundamentos básicos de ser un humano, necesarios antes de empezar a aprender.

La sociedad moderna es una vida “por encargo” en la que estamos acostumbrados a recibir aquello que solicitamos; un condicionamiento de demanda-suministro. Debido a ello, con frecuencia estamos a merced de la cinta transportadora de suministro espiritual. Pero los primeros pasos deberían comenzar con la persona dialogando consigo misma. Presentimos un montón de respuestas; disponemos en nosotros mismos de filtros muy refinados que pueden, si los activamos, cribar la mayor parte de la basura que se nos pone por delante.

Por tanto necesitamos información. ¿Qué es, en mi cultura y en estos momentos, un proyecto activo correcto de transformación interior?

No necesitamos aprender sánscrito para entrar en contacto con un camino activo de desarrollo. Solo necesitamos perder nuestro condicionamiento hacia la estimulación emocional, el apego a rituales arcaicos y, aún así, atractivos y nuestro fetichismo con los talismanes y objetos exóticos. Las tendencias obsesivas con la apariencia de “algo más elevado” son poco más que una fijación de la codicia y un tipo de adoctrinamiento de bajo nivel.

Haríamos bien en considerar que lo espiritual, como hemos dado en llamarlo, no es otra cosa que la nutrición humana necesaria, un requerimiento diario para vivir. No obstante, como el comer y el respirar, debe estar correctamente integrado en nuestras vidas sin grandes aspavientos.

Y, por supuesto, sin olvidar que “si insistes en comprar comida deficiente, debes estar preparado para que te desagrade cuando la sirvan”.

# La televisión



**Apaga la TV,  
enciende un libro**

**V**er televisión es la actividad (o más bien la inactividad) de esparcimiento predilecta de millones de personas del mundo entero. Al cumplir los 60 años, el estadounidense común habrá pasado 15 años de su vida delante de la pantalla del televisor, y las cifras de otros países son semejantes.

Para muchas personas, la televisión es “relajante”. Si observamos atentamente nos damos cuenta que mientras más tiempo mantenemos la atención enfocada en la pantalla, más se suspende la actividad del pensamiento y más tiempo pasamos viendo solamente la entrevista, el programa de juego, la comedia o hasta los comerciales sin generar un solo pensamiento. No solamente olvidamos por completo nuestros problemas, sino que nos liberamos de nosotros mismos transitoriamente. ¿Qué podría ser más relajante que eso?

¿Entonces es la televisión un medio para crear espacio interior? ¿Nos ayuda a estar presentes? Desafortunadamente no es así. Si bien la mente suspende su actividad durante periodos prolongados de tiempo, se conecta con la actividad mental del programa de televisión. Se conecta con la versión televisada de la mente colectiva y entra a pensar esos pensamientos. La mente está inactiva únicamente en el sentido de no generar sus propios pensamientos. Sin embargo, está

absorbiendo continuamente los pensamientos y las imágenes provenientes de la televisión. Esto induce una especie de estado de trance y mayor susceptibilidad, parecido al de la hipnosis. Es por eso que es ideal para manipular “la opinión pública”, como lo saben bien los políticos, los grupos de interés y los anunciantes. Es por eso que pagan millones de dólares para sorprendernos inermes en ese estado de receptividad. Buscan reemplazar nuestros pensamientos por los de ellos, y por lo general lo logran.

Así, mientras vemos televisión, la tendencia es a caer por debajo del pensamiento en lugar de elevarnos por encima de él.

En esto, la televisión se parece al alcohol y a ciertas drogas. Si bien nos libera transitoriamente del yugo de la mente, el precio también es alto: la inconsciencia. Lo mismo que las drogas, la televisión tiene una cualidad adictiva grande. Tomamos el control para apagar el aparato y en lugar de hacerlo comenzamos a repasar todos los canales. Media hora o una hora después todavía estamos viendo y recorriendo los canales. Es como si el botón de apagado fuera el único que el dedo no logra oprimir. Continuamos pegados al aparato no porque algo interesante atrae nuestra atención, sino precisamente porque no hay nada interesante para ver. Una vez atrapados, mientras más trivial y más sin sentido, más adictiva se vuelve. Si fuera interesante

y desafiara el intelecto, llevaría a la mente a pensar nuevamente, lo cual sería más consciente y preferible a un trance inducido por un aparato. Entonces las imágenes de la pantalla no mantendrían totalmente cautiva nuestra atención.

Si el contenido del programa es de cierta calidad, puede contrarrestar hasta cierto punto, o incluso, deshacer, el efecto adormecedor del medio de la televisión. Hay algunos programas que han sido de gran ayuda para muchas personas, les han cambiado la vida para bien, les han servido para abrir el corazón y les han ayudado a alcanzar el estado de consciencia. Hay incluso ciertas comedias que, aunque no tratan ningún tema en particular, son espirituales sin saberlo porque nos muestran una caricatura del ego y de la sinrazón humana. Nos enseñan a no tomarnos nada demasiado en serio, a vivir la vida con despreocupación y, por encima de todo, enseñan por medio de la risa.

La risa es extraordinaria como factor liberador y también curativo. Sin embargo, en la mayoría de los casos, la televisión continúa bajo el control de personas totalmente sometidas al ego, de tal manera que continuamos bajo el control de esa segunda intención de adormecernos, es decir, de sumirnos en la inconsciencia. Sin embargo, el medio de la televisión encierra un potencial enorme, todavía inexplorado.

Debemos evitar los programas y los comerciales que nos agreden con una secuencia acelerada de imágenes que cambian cada dos o tres segundos o menos. El exceso de televisión y de esos programas en particular es el causante en gran medida del trastorno de déficit de atención, una disfunción mental que afecta a millones de niños del mundo entero. Esos periodos breves de atención se traducen en percepciones y relaciones vacuas e insatisfactorias. Todo lo que hagamos estando en ese estado carece de calidad, porque la calidad requiere atención.

Ver la televisión con frecuencia y por periodos prolongados no solamente nos sume en un estado de inconsciencia sino que nos induce a la pasividad y nos agota la energía. Por consiguiente, en lugar de ver cualquier cosa, elija los programas que desee ver. Cada vez que recuerde, sienta la vida dentro de su cuerpo mientras está frente a la pantalla. Tome consciencia de su respiración periódicamente. Aparte los ojos de la pantalla a intervalos regulares para que esta no se apodere por completo de su sentido de la vista. No suba el volumen más de lo necesario para que la televisión no se apodere de su sentido de la audición. Oprima el botón de silenciar el aparato durante los comerciales. Asegúrese de no dormirse inmediatamente después de apagar, o peor aún, de quedarse dormido con el televisor encendido.

**FUENTE:**  
**UN NUEVO MUNDO, AHORA - ECKHART TOLLE**

# El bálsamo de la sencillez



"**L**a vida se pierde en detalles... ¡Simplificad, simplificad, simplificad!", decía el moralista norteamericano Henry David Thoreau. Simplificar nuestros actos, nuestras palabras y nuestros pensamientos para desembarazarnos de lo superfluo. Simplificar nuestras actividades, no caer en la indolencia sino, por el contrario, adquirir una libertad creciente y remediar el aspecto más sutil de la inercia, el que, siendo conscientes de lo que de verdad cuenta en la existencia, nos hace preferir mil actividades secundarias que se suceden sin fin como pequeñas olas.

Simplificar nuestro discurso es evitar el raudal de palabras inútiles que proferimos sin parar. Es, sobre todo, abstenerse de lanzar flechas que traspasan el corazón de los demás. Las conversaciones corrientes son "ecos de ecos", se lamentaba el eremita Patrul Rimpoché. Basta con encender el televisor o asistir a una

reunión mundana para ser engullido por un aluvión de palabras que no son solo inútiles sino que exacerbaban la codicia, el resentimiento, la vanidad... No se trata de encerrarse en un silencio altanero, sino de tomar consciencia de lo que es una frase acertada y de lo que representa el valor del tiempo. Una frase acertada evita la palabrería, las mentiras egoístas, los comentarios crueles y los chismorreos, cuyo único efecto es distraernos y sembrar la confusión; siempre se adapta a las circunstancias, es suave o firme según los casos, y proviene de una mente altruista y controlada.

Tener una mente sencilla no es ser simple. Al contrario, la sencillez de la mente va acompañada de lucidez. Como el agua clara que permite ver el fondo del lago, la sencillez permite ver la naturaleza de la mente detrás del velo de los pensamientos errabundos.

Como expresa de manera tan inspirada André Comte-Sponville: "El hombre sencillo vive igual

que respira, sin más esfuerzos ni más gloria, sin más efectos ni más vergüenza. La sencillez no es una virtud que pueda añadirse a la existencia. Es la existencia misma, en tanto y en cuanto nada se añade a ella... sin otra riqueza que todo. Sin otro tesoro que nada.

Sencillez es libertad, levedad, transparencia. Sencillo como el aire, libre como el aire... El hombre sencillo no se toma ni en serio ni trágicamente. Sigue su camino con el corazón ligero y el alma en paz, sin meta, sin nostalgia, sin impaciencia. Su reino es el mundo y le basta. Su eternidad es el presente y lo colma. No tiene nada que demostrar, puesto que no quiere aparentar nada. Ni nada que buscar, puesto que todo está ahí. ¿Hay algo más sencillo que la sencillez? ¿Algo más ligero? Es la virtud de los sabios y la sabiduría de los santos.

**FUENTE:**  
**EN DEFENSA DE LA FELICIDAD – MATTHIEU RICARD**