

el ojo interior

SEMILLAS PARA LA **CONSCIENCIA** CIUDADANA



Medita y sé libre

Distribución Gratuita



AHAD
Consultoría Integral



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

Re-calibración: Una época de bienestar

Kingsley L. Dennis

Ya no estamos en la época de la 'sala de espera', preguntándonos cuándo comenzarán a cambiar las cosas. Cada parte de nuestras vidas ya está fluyendo, y siempre lo ha estado. Es erróneo pensar que la vida humana ha sido estática –nunca lo ha sido. A menudo la vida parece más estática durante ciertas épocas en las que existe una relativa estabilidad social y, lo que es importante, una estabilidad en las ideas culturales y en la consciencia de masas. Sin embargo, todos estos aspectos –estructuras/instituciones sociales, normas culturales, patrones de pensamiento– han entrado en un periodo de profundo cambio y re-calibración. Desde hace unos cuantos años mucha gente ha estado sintiendo y percibiendo esta re-organización ('separándose-reuniéndose'); aunque en su mayor parte han sido meros observadores de estos cambios.

Muchos de nosotros estábamos esperando que ocurrieran grandes 'puntos de inflexión' o momentos explosivos –y nunca han llegado. Esto es así porque el cambio que vamos a presenciar infiltrará nuestras vidas con el fin de influir en la transformación desde dentro... y a lo largo del tiempo.

Si todo se derrumbase de repente sería catastrófico para la vida humana en este planeta. Más que explotar como una bomba de relojería, se espera de nosotros que nos re-ajustemos a los nuevos contextos en este planeta, como un camaleón que cambia el color de su piel para armonizarse con un nuevo entorno. Pero esa re-calibración requiere realizarse de forma consciente, y en armonía con la vida cotidiana. Esta es la razón por la que la época de la 'sala de espera' ya ha pasado –es tiempo de Trabajar. El periodo que estamos viviendo en la

actualidad puede que también resulte perturbador en lo referente a la salud, puesto que existen muchos elementos caóticos circundando la vida e impactándonos; estas 'frecuencias perturbadoras', es probable, que en estos momentos causen enfermedades y dolencias en mucha gente del planeta. Aunque se trate de una afirmación de carácter general, siento que muchos de nosotros tenemos en estos momentos la experiencia de gente de nuestro entorno que está enfermando. Para algunos, estas dolencias serán más graves que para otros. Con todo, la sensación es que ahora nos sentimos obligados a des-intoxicarnos a nosotros mismos, y a realinearnos con una energía que está avanzando y nos impele a cambiar. Una nueva energía que avanza de distinta manera está llegando al planeta –es una energía que muestra una gravitas diferente.

Esta nueva energía es más fluida y adaptable, más ligera y más rápida. Como resultado de ello necesitamos ser más receptivos ya que la energía se desplaza como una red de luz –se pone de manifiesto a través de las relaciones y las redes, y es más sutil y con todo claramente activa en nuestras vidas cotidianas. Es una energía que necesita ser vivida y manejada. Como tal, necesitaremos re-calibrar nuestro bienestar físico y emocional de manera que podamos resonar en armonía con esta energía viviente entreverada que está constantemente emergiendo a la superficie de los asuntos humanos y planetarios.

Cada vez será más importante que busquemos aquellos aspectos de nuestra vida que fomentan y nutren nuestro bienestar. Vivimos en una cultura que fomenta las enfermedades y las dolencias como un estado normal de las cosas. De

hecho, las empresas y corporaciones incluyen las enfermedades en sus planes de negocio. La mayoría de las empresas calculan que sus empleados se tomarán x% de días de baja por enfermedad al año, lo que a su vez afectará la rentabilidad en un y%; de modo que esta diferencia a menudo se calcula en los planes anuales de beneficios. Se espera que la gente enferme varias veces a lo largo del año, y si perdemos unos pocos días de trabajo con un 'justificante por enfermedad' nadie piensa nada sobre esto. ¡A veces se espera de nosotros que estemos enfermos para ser personas sanas! Y luego está la industria farmacéutica global que en verdad debería denominarse 'Industria de la Enfermedad' con el lema de 'Para curarle antes tenemos que matarle'. Esta expectativa y 'normalización' de la enfermedad es un des-alineamiento y enfoca nuestra atención en dirección equivocada.

Nuestra vida cotidiana debería, hasta donde fuese posible, formar parte de la 'Industria del Bienestar' que se centra en la armonía dentro de uno mismo con el fin de armonizarse con los demás y con la vida de cada día. La verdadera armonía trata de coherencia y adaptación en todos los aspectos de nuestra vida cotidiana.

Nadie puede escapar de lo que piensa, dice, hace o siente –todo ello se entreteje en el tapiz que regula nuestro sentido del yo y nuestro bienestar. Por eso tiene sentido que seamos conscientes de cómo manifestamos nuestras expresiones de pensamiento-acción-sentimiento. Todo está entretejido con las hebras de la consciencia humana. En su momento nuevas sensibilizaciones, nuevas consciencias y paradigmas de pensamiento, y nuevos modelos se alinearán para co-crear una nueva

forma de vivir y ser que reemplazará nuestros antiguos modos y modelos.

Es un proceso maravillosamente coherente y orgánico. De hecho, ¡es solo la terquedad humana la que hace que la experiencia resulte espinosa y a veces incómoda! A menudo nosotros mismos somos nuestras propias barreras para el auto-desarrollo puesto que ya estamos calibrados con una amplia gama de condicionamientos. Llevamos con nosotros una pesada mezcla de opiniones, creencias, juicios y críticas –¡como un pobre asno con una pesada carga! Cuándo fue la última vez que nos preguntamos a nosotros mismos: "¿Nuestros patrones de pensamiento (sistemas de creencias) nos ocasionan desequilibrio y enfermedad emocional, física y espiritual?"

Parte de la re-calibración en pos del bienestar humano es el indispensable trabajo que tenemos que llevar a cabo para poder estar mejor alineados con un nuevo mundo y una nueva energía que está impregnando nuestra realidad ahora y en los años por venir.

La re-calibración consiste en saber cuándo decir 'NO' a aquellas cosas que ya no nutren nuestro bienestar ni nuestro sentido del yo; y resonar, y atraer conscientemente, aquellos elementos de la vida que son beneficiosos y apuntalan nuestro bienestar mental, físico, emocional y espiritual. Es hora de encarrilarse: de saber lo que es mejor para nosotros, y gravitar hacia aquellas cosas de la vida que alimentan nuestro bienestar. Nuestra re-calibración tiene lugar ahora en el mercado de la vida.

Poder pacificador

Aziz Djendli

Mantener el contacto

A veces se escucha entre amigos que se aprecian y que desean conservar y reforzar lazos que los unen: “Mantengamos el contacto”.

Esta expresión positiva, esta situación, es el reflejo exacto, el espejo o la viva analogía de lo que debería ser la calidad del lazo que une a una persona consigo misma: un contacto fuerte y positivo.

Seamos claros: se diga lo que se diga, el hecho de detestarse, volverse la espalda o no tener en consideración lo que viene de uno mismo, ya sean sensaciones, sentimientos, necesidades o deseos, no sirve para nada provechoso y no provoca más que desequilibrio.

Humildad terapéutica

El sentimiento de humildad, la actitud mental de la humildad, tiene virtudes terapéuticas, de la misma manera que el paracetamol es bueno para el dolor de cabeza.

Un comportamiento interior humilde no consiste en rebajarse o en tener una baja autoestima, ni entrar en la dinámica del “las cosas son así, no se puede hacer nada”. Se trata simplemente de colocarse en una posición de aceptación positiva y premeditada ante los acontecimientos internos (pensamiento, sentimiento, sensación) y/o las situaciones externas. No existe un aparato para medir la humildad.

Sencillamente, un sentimiento, una sensación interna nos indica a nosotros mismos, que efectivamente la estamos practicando.

Las virtudes terapéuticas de la humildad son: relajación de las tensiones físicas y psicológicas, descenso de la agresividad y la hostilidad difusa, disminución de los estados depresivos, aumento del potencial de paciencia, mayor facilidad para la comunicación, mejoramiento de la autoestima, disminución de la necesidad de buscar estados de euforia, mejoramiento de la capacidad de estar contento, disminución del sentimiento y la sensación de miedo, ahorro de energía, disminución de la avidez. Efectos negativos: ninguno.

Para qué soltarse

El concepto de “soltarse” es muy conocido. Su aplicación resulta más fácil cuando se comprende mínimamente y se experimenta por qué es útil distenderse, soltarse.

Estar tenso supone un cierto miedo, una aprensión, una dificultad para percibirse a sí mismo con claridad.



Analice esta analogía: un pez de colores en una pecera pequeña no para de agitarse, removiendo tanto el agua que no le permite a usted apreciar con claridad su forma ni sus colores. Solo cuando deje de moverse y el agua se quede tranquila, podrá verlo de verdad. Para tener acceso a uno mismo se necesitan unas condiciones de percepción óptimas: una cierta calma y una cierta distensión que nos vuelvan más visibles, y, por tanto, más comprensibles para nosotros mismos.

Es más difícil percibir las cosas en medio de la niebla que con tiempo despejado.

Protector de sí mismo

Hay diversos factores que llevan a una persona a no asumir plenamente, o dejar de asumir, esta función de protección de sí mismo. Por ejemplo, un condicionamiento familiar y biográfico que le haga tener una percepción negativa de sus propias capacidades y de los deberes hacia sí mismo.

De ahí la importancia, en todos los casos, de vivir de acuerdo con ciertas reglas positivas que le permitirán sin duda sentirse bien, pero también comprenderse y ayudarse mejor.

Entre esas reglas podemos citar las siguientes: Tener siempre una opinión razonablemente positiva de sí mismo, regresar sistemáticamente a un punto de vista aceptablemente positivo de su propia situación y de sus posibles mejoras, mantener una proximidad consigo mismo, con sus sentimientos, sus sensaciones

y sus deseos. Estas reglas requieren un mínimo de asiduidad positiva para integrarlas y armonizarlas con el funcionamiento psíquico cotidiano.

Es usted, quien tiene que convencerse, quien tiene que sentir la utilidad y la necesidad de conservar y de afirmar de manera estable una imagen positiva de sí mismo.

Alimentar y mantener una imagen negativa de sí mismo en nombre de una cierta identidad nunca ha sido favorable ni satisfactoria, excepto en el país de los Idiotas, donde fomentar una imagen negativa de sí mismo es la regla, la ley y la costumbre.

Poder pacificador

Mientras más y mejor comprende una persona por sí misma que el único poder que merece la pena desarrollar y que no conoce límites, es el poder sobre sí misma y consigo misma, menos padece los reveses y las frustraciones de querer controlar o ejercer una influencia precaria o ilusoria sobre otros.

Este poder positivo sobre uno mismo, que es una buena forma de ayudarse, refuerza el eje interno positivo, y previene el riesgo de perder la propia conexión interna por realizar esfuerzos inútiles, y a veces socialmente apoyados, como el deseo de ejercer poder sobre los demás.

La ética de la compasión

Luis Eduardo García

No soy un apasionado de los animales, pero deseo de todo corazón que la relación de los seres humanos con ellos se base, en la medida de lo posible, en la compasión y en los buenos sentimientos. Cuando era niño simplemente no pensaba así y actuaba con cierta dosis de crueldad frente a los seres vivos que me rodeaban.

Durante los meses de verano, en mi pueblo Chulucanas, llovía torrencialmente, los cerros se llenaban de vegetación y gusanos, en los tejados crecía musgo, los grillos y saltamontes tomaban por asalto los postes de alumbrado público y los ríos traían más agua que de costumbre. Pero lo más extraordinario de aquella estación era el desfile de decenas de miles de mariposas que bajaban de los cerros y se dirigían hacia el oeste. Las había de todos los colores y formas. Entonces no había la consciencia ecológica de ahora y los muchachos de entonces las atrapábamos con ramas secas de algarrobo. En realidad, lo que hacíamos era matarlas a golpes para luego guardarlas en cajitas de fósforos que luego olvidábamos en algún rincón de nuestras casas.

Ese ejército de muchachos crueles a veces se apostaba, rama en mano, a esperar a esos bellos y maravillosos insectos que aparecían en el horizonte cuando ya estábamos a punto de marcharnos. A las mariposas les gustaba el cielo azul y despejado de mi pueblo, no cabía ninguna duda. Y así lo siguieron surcando año tras año hasta que los malévolos dejamos de ser niños y ellas empezaron a ausentarse de forma más espaciada. Quizás fueron exterminadas a ramalazos, sin que se notara, por ese grupo de mocosos insensatos del que yo formaba parte, o algo cambió en el clima que las condujo a una muerte segura, o simplemente se fueron porque encontraron un mundo inhóspito donde ya no llovía ni crecían hierbas y gusanos.

Según el filósofo Jesús Mosterín, los humanos solo podemos interactuar con los animales a través de las emociones. Es imposible hacerlo lingüísticamente. Con los chimpancés y los gorilas, con quienes compartimos el 99% de nuestro ADN, solo podemos establecer conexiones rudimentarias si es que previamente los entrenamos. Esto significa que los animales sienten placer y dolor, felicidad

y miseria, como creía Charles Darwin, y es a través de esos estados anímicos (y sus correspondientes expresiones corporales) que establecemos con ellos una forma eficaz de comunicación.

Las emociones de un ser humano —que han sido definidas como cambios intensos y pasajeros de ánimo, agradables o desagradables, que van acompañados de una conmoción corporal— son muchas: el temor, la cólera, la apatía, la euforia, la decepción, la curiosidad, la excitación sexual, los celos. Entre las emociones de los hombres hay una de carácter moral, la compasión, que consiste en una situación desagradable que sentimos al colocarnos en el lugar imaginario de quien sufre o padece algún mal, situación que nos mueve a la identificación y a la solidaridad.

David Hume afirmó en el siglo XVIII que las dos emociones morales básicas de la vida del hombre son el amor por uno mismo (amor propio) y la compasión por los demás. Por la compasión tratamos de impedir que un mal moral físico (el dolor propiamente dicho) o un mal moral psíquico (sufrimiento artificialmente provocado) cause daño a cualquier animal capaz de sentir dolor.

Comparto la solidaridad que algunas personas muestran frente a un animal herido, hambriento o maltratado. Comparto también las acciones de quienes practican una ética de la compasión y quieren convertir en leyes los derechos universales de los animales. Lo que no comparto es el doble discurso de algunos, su ambivalencia como supuestos defensores de criaturas indefensas y su moral relajada frente a situaciones propiamente humanas. Me refiero a que los mismos que defienden con ardor el derecho a que un perro no sea maltratado por un ser humano cruel son los mismos que deberían oponerse, con la misma fuerza y consciencia moral, a que un ser humano torture, física o moralmente, a otro semejante. ¿Es ético resolver problemas de otra especie si primero no resuelvo los de mi especie? O en todo caso, ¿no es mejor resolver ambos con el mismo ardor?

Conozco el caso de un perro vagabundo, “El Chato”, al que todos amaban y compadecían de manera unánime. Cuando llegó al lugar donde lo acogieron, tenía una de sus piernas rota, padecía hambre y en lugar de cariño había recibido golpes y desprecio. Al cabo de algunos días, gracias a la simpatía y a

la ternura natural que brotaba de su ser, se ganó la confianza de los guardias de seguridad del lugar y luego la de todos los empleados, incluidos algunos ejecutivos. Unos le compraron ropa para el invierno, otros se comprometieron a alimentarlo por tiempo indefinido y otros más lo llevaron al veterinario para curarlo de su cojera. “El Chato” provocaba, sobre todo, la solidaridad de los jóvenes del lugar, quienes lo consideraban su mascota y no dudaban en organizar colectas para que la vida del perro fuera más cómoda y placentera. Sin embargo, frente al caso de una colecta pública para ayudar a un joven que padecía de cáncer, estos seres humanos no mostraron la misma energía, predisposición y solidaridad que mostraban cuando se trataba de su mascota. Estoy a favor de la compasión para con los animales, pero, sobre todo, estoy a favor de la compasión para con los miembros de nuestra misma especie.

La historia de la consideración moral de los animales no ha sido uniforme. Ninguna de las religiones monoteístas (cristianismo, judaísmo e islamismo) ha considerado a los animales como sujetos de derechos o criaturas dignas de ser apartadas del sufrimiento. No lo eran porque simplemente se trataba, según los preceptos de esas religiones, de criaturas inferiores a los ojos de Dios y, por lo mismo, “incapaces” de sufrir. Tampoco, salvo muy raras excepciones, los filósofos griegos. Algunos llamaron a esto especismo (superioridad de la especie humana sobre cualquier otra especie) y otros antropocentrismo (el hombre es el centro, las demás criaturas son la periferia y, por lo tanto, hay que ignorarlas). Los únicos consecuentes con el derecho de los animales han sido, desde tiempos remotos, los budistas y los jainistas, quienes no solo han practicado la ahimsa (no violencia), sino también se han opuesto radicalmente a cualquier forma de sacrificio animal. Más adelante, gracias al espíritu que impulsó la Ilustración, las cosas empezaron a cambiar y los animales fueron tratados con menos desprecio.

La relación entre los animales humanos y los animales no humanos es una relación muy especial que extrae lo mejor y lo peor de nosotros mismos. De nuestra consciencia moral depende cómo manejemos eso que David Hume consideró como emociones morales no excluyentes y que pueden practicarse de un modo equilibrado y profundo: el amor propio y la compasión.

Movimiento Despierta

En el ojo de la tormenta urbana

Yo solía caminar así por el centro de Londres de camino a mi trabajo en una sala de redacción. Aprendí que podía caminar libremente y al mismo tiempo rápido. Podía caminar rápido pero sin prisa, porque estaba presente en cada paso. A pesar del tráfico, las sirenas y el estrés a mi alrededor, utilizaba la plena consciencia para poner mi atención en el cielo, los árboles, el río, la tierra. Encontré fuentes de solidez y frescura y las escogí como puntos de referencia. Mientras caminaba, dejaba que mis preocupaciones se fueran a la acera y liberaba la tensión en mis hombros y el pecho. Sentía que era dueña de mi vida y mi entorno; no me dejaba ser arrastrada por las multitudes de las horas punta, no asumía su estrés como mío. Mis meditaciones caminando por el centro de la ciudad fueron momentos de libertad y de descanso, cuando era realmente yo y vivía realmente mi vida.

Comer juntos

Comer es una de las cosas que seguro ya hacemos con regularidad en nuestra vida diaria. Comer en plena consciencia o la meditación comiendo es una gran forma de incorporar una dosis regular de plena consciencia en nuestra práctica cotidiana: por lo menos tres veces al día.

Al practicar la meditación comiendo, nos tomamos tiempo para conectar más profundamente con la comida que tenemos ante nosotros. Ya se trate de un aperitivo, una bebida o una comida completa, reducimos la velocidad para ver, probar, y reconocer exactamente qué es lo que estamos poniendo en nuestro cuerpo. Mirando profundamente en nuestra comida, nos damos cuenta de las muchas condiciones que se han reunido para hacer que la comida llegue a nuestro plato. Con esta consciencia, regamos



las semillas de gratitud y compasión por el alimento que podemos recibir a costa de mucha energía y trabajo duro, y esta consciencia también se vuelve una fuente de alimento para nosotros.

Relajación profunda

Relajarse es muy importante. Pero nuestras vidas son muy agitadas y nuestras mentes muy complejas. Por eso, es mucho más fácil comenzar por nuestros cuerpos. Sabemos que cuando nuestro cuerpo está relajado, la mente naturalmente lo estará también. De la misma forma, cuando nuestro cuerpo está tenso y agitado, nuestra mente estará así.

Creo que muchos de nosotros podemos tener la idea de que la relajación es algo que solo puede lograrse en algún momento en el futuro, después de haber alcanzado nuestro objetivo en la vida. Solo después de haber comprado la casa en la playa de nuestros sueños podremos por fin permitirnos dejar ir y disfrutar. Quizá sintamos que

necesitamos un día de spa o un masaje para facilitar nuestra relajación. Hemos perdido la confianza en la capacidad de nuestro propio cuerpo para curarse a sí mismo.

Sin embargo, la relajación es algo que puede ocurrir en el espacio de unas cuantas hábiles inspiraciones y espiraciones. En un primer momento puede que sintamos como si nuestro cuerpo estuviera más dolorido. Sin darnos cuenta, nuestros cuerpos han acumulado una carga de tensión. El dolor ha estado allí todo el tiempo: sencillamente, no me había dado cuenta todavía.

Desear que el dolor desaparezca, querer deshacerse de la molestia tan pronto como sea posible, no ayudará mucho. Cuanto más tratemos de esforzarnos en relajarnos, más podemos tensarnos. Tenemos que abrazar dulcemente la tensión, el estrés y el malestar con compasión, reconocimiento y aceptación. La clave es permitir que nuestra tensión aflore a la superficie de modo que pueda ser atendida.

Después de que hayas localizado un punto de dolor, dirige la respiración hacia él. Te garantizo que después de cinco minutos de practicar de todo corazón el sufrimiento va a disminuir. Pruébalo. Confía en tu cuerpo.

Respirar

Bienvenido a una de nuestras prácticas de base: la respiración en plena consciencia. Es, simplemente, ser consciente de tu inspiración y espiración.

En un primer momento, podemos ser conscientes de tres inspiraciones y espiraciones. Gradualmente incrementaremos nuestra atención y concentración aplicándolas sobre un mayor número de respiraciones y durante un período de tiempo más largo.

Yo encuentro que mi respiración es la herramienta más fiable y portátil, la que siempre tengo a mano cuando me abrumen emociones fuertes. Mi respiración es mi ancla favorita, aquella a la que me vuelvo cuando tengo que encontrar mi centro y restablecer la solidez.

Cuando siento una oleada de ansiedad o una ebullición de ira creciendo dentro de mí, recorro a calmarme a mí misma mediante la respiración consciente.

Uno de mis ejercicios favoritos es:

Dentro – Fuera
Profundo – Espacio
Calmó – Relajo

Sonríe – Suelto
Momento presente – Momento maravilloso

Lo más importante es disfrutar y no controlar la respiración. No importa si es corta o larga, profunda o superficial. Con el tiempo y la práctica, se hará naturalmente más profunda y más lenta.

FUENTE: WAKE UP – EL MOVIMIENTO DESPIERTA

movimiento-despierta.blogspot.pe

Beethoven: fortaleza y libertad

David Novoa

Es sabido que Beethoven escribía con esfuerzo, que luchaba por constreñir en la partitura el torrente de melodías que lo acosaban. Mientras las partituras de Mozart eran limpias, impecables y evidenciaban que la inspiración se había posado intacta sobre el papel, las de Beethoven lucían llenas de borrones, manchones y correcciones sobre correcciones. Tal vez por eso, a diferencia del genio de Salzburgo, trajo una emoción inédita al mundo de la música: su doliente historia personal trocada en triunfo, es decir, la voluntariosa lucha del pesar para transformarse en gloria.

Ludwig Van Beethoven Nació en Bonn, Alemania. Su alcohólico padre, Johann Van Beethoven, tenor y director de orquesta, se ilusionó con tener a un nuevo Mozart en la familia y le enseñó piano, órgano y clarinete a temprana edad. Y aunque su dipsomanía hizo fracasar el proyecto, el joven fue conocido y, rápidamente, enrolado en el mundillo artístico de su época.

A los siete años ejecutó su primera presentación pública. Debido a las limitaciones de Johann Van Beethoven para enseñarle –lo insultaba, lo golpeaba, lo despertaba a medianoche para lucirlo ante sus amigos ebrios– Ludwig recibió clases de otros maestros. A los once años, publicó precozmente su primera composición. Un año después, su profesor principal, escribió en la Revista de Música acerca de él: “Si continúa así como ha comenzado, se convertirá seguramente en un segundo Wolfgang Amadeus Mozart”.

Y no se equivocó. Junto con Mozart y con Bach, Beethoven es considerado actualmente el más grande genio musical de todos los tiempos.

En vida ganó, incluso, varios duelos contra otros pianistas. El primero fue a los 21 años durante un viaje con la orquesta de la corte, en el cual tocó con Franz Sterkel al cual apabulló. En 1800 tuvo lugar el famoso duelo en que fue desafiado por el pianista Daniel Steibelt. Esta vez, Beethoven tomó partituras de Steibelt, modificándolas al mismo tiempo que las tocaba con tanta gracia que su contrincante abandonó la ciudad y declaró que no volvería a Viena mientras Beethoven viviera allí.

Su talento era evidentemente superior, sin embargo, su vida estuvo marcada por eventos aciagos que lo convirtieron en el héroe hosco y fascinantemente dramático de mi juventud. Junto a mis amigos universitarios, Los Sabatianos y, principalmente, con el melómano germanófilo Pedro Diez Canseco, nos enfrascábamos en hipnóticas audiciones de sus potentes sinfonías, sin saber que escuchábamos rebeldía pura en dimensiones musicales superiores.

Era fácil para nosotros exaltarnos con las evoluciones épicas de su música, con el iracundo estallido de sus contrapuntos y, principalmente, con el anecdótico desorden de sus sentidos: lo imaginábamos de vuelta a su casa, en la madrugada vienesa, trastabillando ebrio y tarareando el germen de sus piezas inmortales. Lo fantaseábamos plantándole cara con sublime altanería a los aristócratas de la época, enamorando a las duquesas que infaliblemente lo terminaban dejando por laxos ricachones (y a las que escribía apasionadas cartas que nunca enviaba), en fin, haciendo la revolución de un solo hombre: Él, Luis de Beethoven, pieza sin lugar en el rompecabezas de la sociedad, libertador de sí mismo a través de su genialidad (a diferencia de los otros músicos, Beethoven componía lo que quería y cuando quería, libre en un ambiente de sumisión cortesana).

Y no pudo ser otra forma. Herido por las violentas exigencias de su padre careció de una infancia normal y se formó hosco y solitario. Su madre murió siendo él muy joven y tuvo que regresar desde Viena donde soñaba con ser discípulo de Mozart. A los 18 años se responsabilizó de su familia debido a una crisis en la dipsomanía de su padre, quien fue encarcelado. Tras este hecho se vio obligado a mantener a sus hermanos tocando el violín y brindando clases de piano durante

cinco años, lo cual lo frustró ferozmente, y sin duda alguna, lo resintió.

Su destino onduló entre estas frustraciones y la sublimación de las mismas. Su herramienta de auto perfeccionamiento fue la música; su método, el abandono de toda otra meta mundana que no sea componer, es decir, se dedicó con incondicional entrega a la inspiración donde esta lo encuentre, y al trabajo. Los golpes del destino con que inicia su quinta sinfonía son quizá –amplificados, espiritualizados– los golpes que recibió de niño. Algunos de sus vigorosos arranques sinfónicos traen consigo una violencia catártica que antes no existía, y el desarrollo melódico de sus temas es de una severa y taciturna nobleza, inusual hasta entonces en el mundo de la música: había introducido su alma –y sus conflictos y sus soluciones– como protagonista central de sus composiciones. (Esta fue la novedad del Romanticismo que exteriorizó artísticamente el mundo interior – irracional y emocional– del ser humano).

Beethoven padecía gota, reumatismo y una creciente sordera que lo martirizó hasta el final de sus días. Esto lo hizo más huraño y menos funcional socialmente, pero lo empujó a resolverse a través de una grandiosa comprensión creativa de la vida. Su realidad material fue miserable, por ello su salvación sería interior; no escuchaba los sonidos del mundo, entonces su legado sería musical; había recibido maltratos de su padre, se desquitaría con la paternal aristocracia europea; lo rechazaron las doncellas de la nobleza, él se ganaría el amor de la humanidad, curándose todas estas heridas con su arte.

Nada pudo la contrariedad contra el genio de Bonn. A pesar de ostentar las marcas del infortunio –y de perder el más importante sentido para realizar su creación–, su lucha contra la esterilidad del silencio y contra la brutalidad humana fue un triunfo absoluto de la voluntad. Escuchemos sino su inmortal novena sinfonía donde resume, sintetiza y trasciende todo su aprendizaje artístico, poético y musical de la existencia y su fe en la hermandad del hombre.

Recuerdo a Pedro Diez Canseco cantando a gritos el cuarto movimiento de la Novena Sinfonía en la calle. Caminábamos hacia la universidad nacional –yendo a un recital de poesía– una mágica noche trujillana. Y me recuerdo a mí atravesando una mañana soleada, con el fotógrafo José Carlos Orrillo, por el centro de la ciudad. Llevábamos un espejo gigante hacia la galería donde el artista expondría sus obras. Las numerosas amenazas del tránsito y el peligro de quebrar el espejo entre el gentío, se vieron fácilmente conjuradas cuando empezamos a silbar el Himno a la Alegría de Beethoven... cuya feliz melodía nos condujo fluida y armoniosamente hacia nuestro destino.



Libros Libres

Leslie Arribasplata

De las grandes invenciones del ser humano el lenguaje ha sido de las más trascendentes, y los libros son, desde mi perspectiva, la forma más bella de transmitirlo, de utilizarlo, de disfrutarlo, por eso debo confesarme una enamorada de los libros.

Tengo un vívido recuerdo de mis cuatro años cuando aún no sabía leer ni escribir. Quedé hipnotizada viendo un video musical donde la muchacha escribía una carta. Fue un instante mágico pues mi pequeña mente no entendía cómo una mano, empuñando un lapicero, podía moverse tan rápido y sacar de la punta minúsculos signos que luego conocería como letras...

Unos días antes había recibido la primera carta de mi vida. Mi tía, desde la selva, me contaba en breves líneas sobre sus días allá. Cuando mi madre terminó de leer simplemente no podía esperar. Quería aprender de inmediato acerca de las misteriosas palabras. Así nació mi amor por el estudio y, de manera especial, por la lectura.

Años después sucedió que mi camino como artista y antropóloga me ofreció la oportunidad de compartir la alegría que despierta en mí leer una buena historia y admirar la genialidad de las mentes que saben cómo usar las palabras. Junto a mis compañeros y equipo de trabajo en la Asociación Cultural Cuatro Gatos iniciamos un proyecto denominado Libros Libres, biblioteca infantil itinerante, que busca fomentar en niños de seis a doce años hábitos de lectura.

Inicialmente, en el año 2009, al culminar la Feria Internacional del Libro de Trujillo, organizada por la Asociación Trujillana de Arte y Literatura (ATAL), nos contactamos con la escritora Claudia Ghezi quien tenía una selección de cien tomos para niños, la que nos prestó para llevar a zonas alejadas de la ciudad y compartirla con los pequeños expuestos a condiciones de violencia y pobreza. Lamentablemente al devolver los libros dos meses después no tuvimos cómo continuar. Sin embargo, nos planteamos retomar el proyecto algún día. Y el 2013 llegó ese día. La Srta. Karoline Pelikan representante de Grenzenlos e.V. gestionó una donación que nos ha permitido tener nuestro propio centenar de libros y un baúl donde estos descansan esperando el momento de ser “liberados”.

Amo de manera particular este propósito no solo porque brinda una oportunidad para que muchos niños y niñas –que tienen dificultad para acceder a



material especializado– puedan elegir un buen libro y aprender, jugar y soñar con él, sino porque también soy una convencida de la capacidad que una obra tiene para abrir la mente, transportarte a lugares inimaginables, transformarte en seres infinitos. Ese convencimiento llegó después de algunos años, luego de mi episodio hipnótico de observar a la joven enamorada, cuando me aburría sobremedida en las vacaciones, me topé con el que fue mi primer libro “sin dibujitos”: El príncipe y el mendigo de Mark Twain. Atraída por el título, sin tener idea de la genialidad del autor, me convertí en Tom Canty paseando en los jardines del palacio, y saboreaba todo lo que el príncipe Eduardo comía siendo un miserable pueblerino. Reía con los enredos, sufría con sus desgracias. En fin, disfruté fascinada cada página de esta entretenida novela.

Puede ser que nosotros “liberemos” los libros del baúl, pero en realidad son ellos los que nos regalan una mayor e invaluable libertad: la de nuestro pensamiento.

Que un niño se acerque a esta pequeña biblioteca y tenga el mismo entusiasmo que estar en una juguetería para aprender las múltiples virtudes de este espacio, es una de nuestras máximas satisfacciones. Esas sonrisas que se ensanchan al verse sorprendidos por hermosas ilustraciones, desplegadas lúdicas o las mismas letras contando innumerables historias, son la mejor recompensa por visitar lugares muchas veces hostiles para el arte y la cultura. Sin embargo

nuestra labor se ve ensombrecida en ocasiones, cuando nuestras carencias nos dan crudamente en la cara. El transporte todavía es una dificultad para llegar “a la punta del cerro”. Quisiéramos no tener cien, sino doscientos, trescientos, miles de libros para compartir con más niños; mobiliario especial y material didáctico para brindarles más comodidad en su experiencia con la lectura. Nos encantaría que Aladino nos preste su lámpara o Julio Verne nos diseñe alguna nave... pero sabemos que por ahora estamos en una dimensión distinta. Por eso, tenemos otra meta: cambiar ese baúl por un bus y las pequeñas repisas en largos estantes para que hayan más Libros Libres, pues sabemos que ellos sembrarán semillas de una felicidad mayor en la vida de los pequeños. Estamos agradecidos con lo que tenemos y somos conscientes que hay trabajo por hacer.

Aunque seamos Cuatro Gatos perseveraremos en el compromiso con todos los niños y niñas que comprueban en las páginas de un libro que las palabras son poderosas, y que algún día comprenderán que son la esencia de todo cuanto existe. Perseveraré porque es un compromiso con esa niña que quedó embelesada para siempre al comprobar que de sus manos también podían florecer veloces letras, hermosas frases, amenas historias para luego rendirse enamorada a la magia de los libros. ¡Qué vayan por el mundo! ¡Qué vivan los Libros Libres!

González Prada y el campo

Alberto Benavides Ganoza

Y había paz en los campos, y en la mágica luz del cielo santo - José María Eguren



Quiero aquí llamar la atención sobre el poeta González Prada, porque la poesía siempre tendrá que ver con el campo y la naturaleza. “El artista”, dice Valdelomar (que fue declaradamente discípulo de don Manuel), “es un intérprete de la naturaleza. El artista, el poeta, es un punto sensible de la naturaleza y por ello nos abre la vista a sus encantos”.

El artista es un descubridor de la naturaleza; alguien que ve y hace ver.

Es por la fina poesía de González Prada por donde debiéramos comenzar a leerlo. Aquí está la médula de este espíritu; la política, inclusive, sale de aquí: el crítico implacable sale del alma sensible que escucha a las Musas. Pero en González Prada hay integridad, es un hombre completo; política y poesía son en él dos caras de la misma moneda.

Pero nos interesa entrar de lleno en nuestro tema: González Prada y el campo, es decir la naturaleza. La anécdota o la novela de la vida de don Manuel nos cuenta que pasó 8 años en un fundo familiar en Mala (de 1871 a

1879, fecha de la guerra civil con Chile). El relato clásico, canónico, es el que nos brinda el Don Manuel, de Luis Alberto Sánchez.

“Distribuía su tiempo en la hacienda, entre la intervención del personal, sembríos y cosechas, la vigilancia del ganado, la lectura de algunos libros y revistas y las manipulaciones en el gabinete de química del fundo. Encerrado largas horas en el laboratorio, realizaba experimentos de aplicación industrial. Los campesinos al verle tan manso y tranquilo creían que los libros de Hugo, Quevedo, Menard y Omar Khayyam, lectura cotidiana de

don Manuel, eran el breviario católico. –¿Cómo reza–, susurraban, –cómo reza don Manuel!”.

“La hacienda se hallaba en Mala, provincia de Cañete. Manuel, trocado ya en Don Manuel cultivaba especialmente sembríos de yuca, porque estaba empeñado en fabricar con el almidón de esta feculenta, un nuevo producto industrial. Sus experimentos en el laboratorio se multiplicaban día a día. Como manejaba constantemente alambiques y retortas –añoranzas del viejo Eboli, su profesor en San Carlos– la peonada le tenía por hechicero, y respetaba, como

es natural, la esotérica ciencia del patrón. Él no se daba cuenta, todavía, del asombro circundante, y seguía en la búsqueda de fórmulas redactando memorias sobre aplicaciones agrícolas, hipótesis sobre hallazgos y experimentos químicos, ni más ni menos como si se tratara de presentar el resultado de sus trabajos a una academia científica. Al verle salir del laboratorio, los mozos le miraban con recelo.”

“Manuel se había dejado crecer las patillas. Cuando iba a la ciudad, anudaba a su cuello el corbatón romántico, pero, en el campo, su vestido era el mismo de los trabajadores. Ocho años vivió así, en Mala, sano, con algo de varón bíblico. Su primera juventud trascurría de tal manera: dura, vigorosa, optimista. Don Manuel parecía, a caballo, uno de esos hombres de las leyendas gauchas, bueno para parangonarlo con los centauros de Belgrano y San Martín; jinetes tercos, fieros e idealistas.”

“Los ocho años de soledad endurecieron extraordinariamente el carácter de Manuel. Se habituó a la soledad, a estar consigo mismo, a nutrirse de su propia savia, contrastando la suya con la actitud de otros jóvenes de su generación”.

En *Nuestras vidas son los ríos* dirá Sánchez, creo que con razón, que “es en medio de la supuesta paz del campo, en Túcume, donde se incubaba la personalidad poética de Prada”. Sin embargo no sé por qué Sánchez habla de la “supuesta” paz en el campo. No, es la auténtica paz del campo la que está detrás de este gran pensador y poeta del Perú. Solo un enamorado de la tierra puede decir:

*En la tierra no hay oro
Para adquirir las riquezas
Que debe producir una sola
Primavera del Perú.*

González Prada es un poeta agricultor. Pero más que eso: es una amante de la naturaleza, no del paisaje ni de lo pintoresco sino de la naturaleza como impulso de vida, como misterio de la vida. Veamos algunos versos:

RONDEL

*Naturaleza, aliento de mi aliento,
inmarcesible flor de lo Infinito,
eterna vida que respiro y siento
en la voluble ráfaga del viento
y en el pesado monte de granito.*

*Son tuyas la constancia y la firmeza,
tuyos los soles de oro y el topacio,
que triunfas en el tiempo y el espacio,
Naturaleza.*

*Cifrando en viejos mitos la esperanza,
te olvida el hombre y al error se lanza:
huye de ti, siguiendo lo imposible;
y eres amor, divinidad, belleza,
y lo eres todo, pura, incorruptible,
Naturaleza.*

A LA NATURALEZA

*Al devorar la hiel de la tristeza,
yo busco en ti dulzura y alegría,
oh fuente de ilusión y poesía,
oh próspera y feraz Naturaleza.*

*Luces sin mancha, en juvenil belleza,
que tú no sufres la vejez sombría:
eternas son tu pompa y lozanía,
eternos tu poder y tu grandeza.*

*A las auroras siguen las auroras,
las noches a las noches: tú resistes
el destructor empuje de las horas.*

*¿Cuándo en estéril impotencia yaces?
Madre fecunda, sin nacer existes;
Fénix, divino, sin morir renaces.*

En su casa a don Manuel le decían “el Chacarero”; su hermano “el Beato”; pero a las sobrinas y a las tías se les escapaba a veces y le decían “el Hereje”. Sin embargo, lo que le definía era el vivir en la chacra de Mala. Ahí estudia, lee y

experimenta en su laboratorio. Por eso le dijeron también “el Brujo”. Pero don Manuel no necesita que hablen de él. Él mismo lo dice magníficamente en su poesía y en su prosa. Traigo aquí unas citas, como quien toca variaciones alrededor de los temas centrales del pensamiento de este filósofo:

*“La Naturaleza no aparece injusta
ni justa, sino creadora.”*

*“La Naturaleza, la Gran Madre
nos induce con su ejemplo a ser
silenciosos y trabajadores.”*

*“El amor es un himno universal que
en la planta se revela con el aroma,
en el pájaro con el trino, en el
hombre con la poesía.”*

Una idea central: la del amoroso acercamiento al universo. Esto es totalmente búdico. Don Manuel, en sus silencios, tiene un sentimiento de integración mística con la tierra y con todos los seres. Es el viejo paganismo y es además, reconocidamente, la religión de la Pachamama. Después de él, Valdelomar, Vallejo, Arguedas han vuelto al mundo de la religiosidad andina. Pero él fue uno de los primeros en traer y reivindicar el mundo quechua. También por esto es don Manuel un héroe cultural nuestro. El chisme con su biografía es absolutamente ad hominem. Lo cierto es que este hombre salido de la más alta burguesía heredera de la Colonia, de una casa de beatas de alcurnia, es una voz auténtica del Perú.

González Prada no es solo un pensador político, es también una inspiración para despertar las fuerzas agrícolas que se pierden en nuestras ciudades. Y como Heráclito redivivo, nos convoca a escuchar a la naturaleza, fuente de poesía y verdad.

POESIA

CUARTETOS PERSAS

*De la sombra y paz de tus hogares,
ven al huerto de mirras y azahares.
En medio al arrullar de las palomas,
vivamos el Cantar de los Cantares.*

*Extiende por mi rostro la red de tus cabellos;
enrédame en sus rizos, perfúmame con ellos.
Que brinden, tras la malla del oro ensortijado,
tu boca las sonrisas, tus ojos los destellos.*

*Cuando la Amada sobre mí se inclina
y con su fresca boca purpurina
vierte en el fuego de mis labios fuego,
toco la rosa sin temer la espina.*

*¿Qué la sonrisa de unos labios? Nada.
¿Qué la mirada de unos ojos? Nada.
Mas no se oculta en nada de la Tierra
lo que se encierra en esa doble nada.*

*Es locura el amor y poco dura;
mas ¿quién no diera toda la cordura,
quién no cambiara mil eternidades
Por ese breve instante de locura?*

LAUDE

*Celebremos al amor
como rey y gran señor.*

*A torrentes manan dél
toda luz y toda miel.
En sus labios toda hiel
da dulcísimo sabor.*

*En la hoguera del sentir
consumamos el vivir,
pues se goza con morir,
si se muere por amor.*

MANUEL GONZÁLEZ PRADA

Los Chaykonibo: dueños de la medicina visionaria

por **Inin Niwe**
& **Chonon Bensho**

Los médicos visionarios del pueblo shipibo cuentan que, en los lugares impenetrables del bosque, alejados de los motores del progreso, viven los espíritus Chaykonibo. Ellos son los legítimos Dueños (ibo) del mundo medicinal (raonete). No podemos verlos con los ojos de nuestro cuerpo, sino que debemos hacerlo con los ojos del espíritu, en sueños y visiones. Y no cualquiera puede hacerlo. Es necesario vivir de manera correcta, como enseñaban los antiguos. Quienes viven mal, teniendo relaciones sexuales con diferentes personas, hablando mal de los demás, pensando de manera egoísta, son percibidos por los Chaykonibo como personas desagradables e inmundas. Nunca los dejarían acercarse a su mundo, ni profanarlo con su perversión.

Los Chaykonibo no conocen el dinero, la maldad, los celos, ni las discusiones. El hombre y la mujer no pelean, ni los suegros discuten con los yernos, ni los padres con los hijos. Todos se tratan con respeto y calma. Siempre se acuerdan de visitar a sus parientes. Y son muy generosos. No saben guardar algo solo para ellos o acumular, sino que todo lo comparten, sabiendo que Dios (Nete Ibo) les dará su alimento. Viven entre sí de manera perfecta. Nuestros abuelos nos contaban que también los humanos vivíamos así antes, cuando el cielo estaba más cerca de la tierra y podíamos conversar con el sol y la luna, con las plantas y los espíritus. Pero perdimos esa condición por nuestra desobediencia y ahora andamos perdidos, sin rumbo, como quien camina por el bosque sin poder orientarse y no encuentra la trocha para regresar a casa.

Los Chaykonibo viven acoplados a la ley de la tierra y del sol, que es la ley luminosa de la palabra de Dios. Y Dios

enseña lo mismo a los Chaykonibo que enseña a los cristianos: que hay que amarlos por sobre todas las cosas, y amar al prójimo como a uno mismo, sin odios ni deseos de venganza. La única diferencia es que los Chaykonibo, además de eso, son expertos conocedores de las plantas medicinales del bosque. Por eso nosotros no entendemos cuando los cristianos critican a las plantas y a nuestras costumbres medicinales. ¿Acaso no hay un solo Dios que ama a los hombres y mujeres de buena voluntad de todas las naciones? ¿Y no quiere Dios que usemos de las buenas plantas que Él nos dio para aliviar el sufrimiento humano? La fuerza de las plantas medicinales que nosotros utilizamos desde antiguos, ¿no viene del Espíritu?

Los Chaykonibo viven con simpleza y de nada carecen. Son expertos en todas las cosas de la selva, cazando, pescando y cosechando. Ellos crían algunas aves de monte, como la garza, de la misma manera que los humanos criamos a las gallinas y patos. Y también hay quienes dicen que los jaguares y pumas son sus mascotas, y defienden su mundo para que no entre ningún intruso. Estos espíritus buenos viven en sitios alejados cerca a quebradas o lagunas de agua cristalina. Tienen abundante sachapapa y dale-dale. Y no les faltan los pescados finos, como el paiche y la doncella. Nunca los vemos comiendo esos pescaditos que ahora nosotros tenemos que comer, porque cada vez hay menos peces en los lagos y los ríos de nuestra selva.

Cuando una persona se inicia en la medicina visionaria de la manera legítima, siguiendo los pasos dejados por los antepasados, soñará con los Chaykonibo. El alma del visionario puede desplazarse hasta sus casas, o ellos pueden venir a visitarlo. Sorprende mucho el verlos remando

en sus canoas: lo hacen con tanta técnica y agilidad, que avanzan más rápido que un deslizador con motor fuera de borda. Es así como viajan en pocos minutos grandes distancias. ¿Qué es el tiempo y el espacio para los espíritus? No se sabe si los Chaykonibo mueren o son inmortales, pero nunca se les ve enfermos o velando a uno de ellos. Ellos no tienen arrugas en la piel; aunque a algunos los vemos como ancianos y a otros como jóvenes, en cierto sentido no parecen sentir el paso del tiempo. Son atemporales.


Los Chaykonibo son shipibos, pero no sabemos hace cuánto que no cambian su modo de vida. Hablan en shipibo, pero de una manera un poco distinta. Y no lo mezclan con palabras castellanas. Tampoco comen sentados en mesas, sino que lo hacen en el suelo. Todas sus ollas, platos y vasijas son de barro. No utilizan cubiertos. No conocen lo que es el tenedor, sino que con sus mismas manos comen. Tampoco usan zapatos, sino que andan descalzos, ni tienen ropa interior. Los hombres se visten con sus cushmas (tari) y todas las mujeres se visten con falda (chitonti) y blusa (coton) tradicionales, incluso las más pequeñas; no son como las muchachas jóvenes de las comunidades, que dicen que la blusa tradicional les da mucho calor y no se acostumbran, y les encanta vestirse como mestizas y usar maquillaje.

Las comunidades shipibas sufren la presión del mundo moderno y el crecimiento de la sociedad mestiza. Siguen siendo indígenas, hablando su lengua y decorando sus telas con los diseños kene, pero su modo de pensar y de vivir ha cambiado, y nunca volverá a ser como los de antes. Cuando los Chaykonibo viajan a visitar las comunidades actuales, se sorprenden de estos cambios de vida. Para los humanos es muy importante vincularse con ellos: cuando los

médicos tradicionales los encuentran en sueños y visiones, ellos brindan buenos consejos para vivir con rectitud y enseñan su medicina. Gracias a los Chaykonibo nuestros abuelos eran personas de mucha sabiduría (ani shinanya) y pensamientos poderosos (koshi shina).

No todos los que se dicen médicos o maestros (onaya) pueden llegar a trabajar con los Chaykonibo y aprender con ellos. Para hacerlo, primero, hay que iniciarse en la medicina de la manera antigua, dietando como hacían nuestros ancestros: sin sal, sin azúcar, sin aceite, sin jabón, sin sexo. No se trata de dietar unos cuantos meses, porque la medicina se demora en abrirse; hay que dietar años, soportando los sufrimientos, con paciencia, hasta que llegamos a verlos y aprender con ellos. Entonces, cuando la persona ya va avanzando en su aprendizaje y tiene un alto grado de iniciación, empieza a ver a los Chaykonibo en sueños y en visiones.

Hay que pasar muchas dificultades y pruebas para aprender. No todos pueden superarlas. Ya cuando una persona avanza un poco más en la dieta y los Chaykonibo comprueban que es buena gente, con pensamientos rectos, y que quiere aprender por las buenas razones, entonces un Chaykoni le entrega a su hija por esposa. Entonces, ese Chaykoni se convierte en su suegro y maestro, le trasmite su fuerza y su conocimiento; la esposa Chaykoni asiste al médico humano en sus sesiones, para poder curar a los pacientes. Entonces, así como el médico es parte de una comunidad humana, también es parte de la comunidad de los Chaykonibo. El médico vive entre ambos mundos, y en los dos tiene responsabilidades. Pero también de ambos mundos lo apoyan quienes lo quieren.



Protejamos nuestros ríos, nuestra hermosa selva, nuestro hogar.

Los médicos que han dietado de manera estricta y con las plantas correctas, pueden llegar incluso a tener varias esposas Chaykonibo. Ellas desconocen los celos y en ninguna manera rivalizarán con la mujer humana del médico; al contrario, la apoyarán y cuidarán amorosamente, como si fuese su hermana (lo que parece un poco más peligroso, es cuando una muchacha soltera entra en amores con un varón Chaykoni; en tales casos, el Chaykoni sí puede mostrarse un tanto celoso, no queriendo que la joven tenga un marido humano). Las mujeres espirituales de un médico lo atenderán con esmero. Las mujeres y hombres Chaykonibo son de gran belleza. Sus rasgos son finos y no tienen manchas o cicatrices en sus cuerpos. Esta belleza y perfección es reflejo de su pureza interior. Su piel es muy blanca, casi luminosa, pues viven al amparo del bosque y los rayos del sol nunca los queman.

El médico legítimo debe comportarse como lo hacen los Chaykonibo, viviendo con pensamientos alegres, sencillos y serenos. Un médico así podrá abrir el mundo bueno (jakon nete) y grandioso (ani nete) de la medicina y trabajar con los Chaykonibo. Este mundo medicinal se abre con los cantos de curación (rao bewa), llamados ikaros por los curanderos mestizos.

Los Chaykonibo, como ya he dicho, no gustan de las personas egoístas, ni soberbias. Ellos ven a las personas por dentro y no pueden ser engañados. Por eso, muchas veces los propios malos pensamientos de los pacientes cierran la acción medicinal del ikaro, y llega un momento en que si sus resistencias a la medicina no ceden, no se puede hacer nada por ellos. Y ahí es mejor decirle, "sabes que amigo, amiga, no podemos ayudarte, mejor búscate a otra persona".

Nosotros podemos ayudar a un paciente, pero hay personas que no nos permiten hacerlo. Si los Chaykonibo no quieren ayudar a una persona, ellos nos dicen en nuestra visión: "esta persona es mala, es mezquina, es racista, no la vamos a ayudar". Entonces, ¿qué podemos hacer nosotros? El médico no puede hacer nada por su propia voluntad o fuerza, sino que trabajamos en conjunto con los espíritus Dueños de la medicina. Para curar a una persona y usar la fuerza de las plantas, hay que pedirles permiso. Nosotros solo somos instrumentos de la medicina; no podemos caer en la ilusión de pensar que el poder nos pertenece.

Pero cuando un paciente es humilde, tiene buenos pensamientos y en verdad quiere sanarse, entonces

los Chaykonibo abren su mundo medicinal. Y ahí, en nuestras visiones, los espíritus medicinales aparecen alegres, en sus casas, con sus chacras ordenadas, y vestidos bien arreglados, como de fiesta, recibiendo con generosidad a los pacientes, atendiéndolos, curándolos. Es muy hermoso de ver, y nuestro corazón se emociona con tanta belleza. Muchas veces vemos que los pacientes son pintados con diseños kene. Y ahí podemos estar seguros de que tenemos la capacidad de ayudar a esa persona y que la curación tendrá éxito.

El mundo de los Chaykonibo es tan hermoso (metsa nete) que hay veces que no nos provoca volver a nuestro mundo de conflicto, en el que nunca faltan los problemas y las envidias, las discusiones y la violencia. Si nos hemos comportado de forma legítima, como verdaderos humanos (joni kon), tal vez, al morir iremos a vivir con ellos, sin sufrimiento, con alegría. Y desde ahí podremos guiar a nuestros descendientes para que este conocimiento, herencia de nuestros antiguos, nunca se pierda. Y gracias a nuestros consejos, nuestros nietos sabrán vivir con dignidad y sabiendo agradecer a nuestro padre Dios (Papa Ibo).

Esto también pasará

Un derviche, tras un arduo y largo viaje a través del desierto, llegó por fin a la civilización. El pueblo se llamaba Colinas Arenosas y era caluroso y seco.

No había mucho verde, excepto heno para el ganado y algunos arbustos. Las vacas eran el principal medio de vida para la gente de Colinas Arenosas.

El derviche preguntó educadamente a alguien que pasaba si había algún lugar donde pudiera encontrar comida y albergue para esa noche.

–Bueno–, dijo el hombre rascándose la cabeza, –no tenemos un lugar así en el pueblo, pero estoy seguro de que Shakir estará encantado de brindarte su hospitalidad esta noche. Entonces el hombre le indicó el camino del rancho propiedad de Shakir, cuyo nombre significa "el que agradece constantemente al Señor".

En el camino hacia el rancho, el derviche se detuvo junto a un pequeño grupo de ancianos que estaban fumando sus pipas para que le confirmaran la dirección.

Por ellos supo que Shakir era el hombre más rico de la zona.

Uno de los hombres le dijo que Shakir era dueño de más de mil vacas.

–Y eso es más que la riqueza de Haddad, que vive en el pueblo de al lado.

Poco tiempo después el derviche estaba parado frente a la casa de Shakir, admirándola. Shakir, que era una persona muy hospitalaria y amable, insistió en que el derviche se quedara un par de días en su casa. La mujer y las hijas de Shakir eran igualmente amables y dieron al derviche lo mejor. Al final de su estancia, incluso le entregaron gran cantidad de comida y agua para su viaje.

En su camino de vuelta al desierto, el derviche no podía dejar de preguntarse el significado de las últimas palabras de Shakir en el momento de la despedida. El derviche había dicho:

–Da gracias a Dios por lo rico que eres. –Derviche–, había replicado Shakir, –no te engañes por las apariencias, porque esto también pasará.

Durante los años que había pasado en el camino sufí, el derviche había llegado a comprender que cualquier cosa que oyera o viera durante su viaje ofrecía una lección para aprender y por lo tanto valía la pena considerarla. De hecho, esa era la razón por la que había emprendido el viaje, para aprender más. Las palabras de Shakir ocuparon sus pensamientos y no estaba seguro de entender completamente su significado.

Cuando estaba sentado a la sombra de un árbol para rezar y meditar, recordó de su entrenamiento sufí que si guardaba silencio y no se precipitaba en sacar conclusiones finalmente



encontraría la respuesta. Cuando llegara el momento, comprendería, ya que se le había enseñado a permanecer en silencio y sin hacer preguntas. Por lo tanto, cerró la puerta a sus pensamientos y sumergió su alma en un estado de profunda meditación.

Y así pasó cinco años más, viajando por distintas tierras, conociendo a gentes nuevas y aprendiendo con sus experiencias en el camino. Cada nueva aventura ofrecía una lección que aprender.

Mientras tanto, como requería la costumbre sufí, permanecía en silencio, concentrado siguiendo los mandatos de su corazón.

Un día, el derviche se encontró de vuelta a Colinas Arenosas, el mismo pueblo en donde había parado unos años antes. Se acordó de su amigo Shakir y preguntó por él.

–Vive en el pueblo de al lado, a diez millas de aquí. Ahora trabaja para Haddad–, respondió un hombre del pueblo.

El sorprendido derviche recordó que Haddad era otro hombre rico de la región. Contento por la idea de volver a ver otra vez a Shakir, se apresuró a ir al pueblo vecino.

En la maravillosa casa de Haddad, el derviche fue bien recibido por Shakir, que ahora parecía mucho más viejo y estaba vestido con andrajos.

–¿Qué te ha pasado?–, quiso saber el derviche. Shakir respondió que una riada, tres años antes, le había dejado sin vacas y sin casa; así que él y su familia se habían hecho servidores de Haddad, que había sobrevivido a la riada y ahora disfrutaba la posición de hombre más rico de la zona. Sin embargo, este cambio de fortuna no había alterado el carácter amistoso y atento de Shakir y de su familia. Cuidaron amablemente al derviche en su cabaña durante dos días y le dieron comida y agua antes de que se fuera.

Cuando se iba, el derviche dijo: –Siento mucho lo que os ha pasado a ti y a tu familia. Sé que Dios tiene un motivo para lo que Él hace.

–Pero recuerda, esto también pasará. La voz de Shakir resonó como un eco en los oídos del derviche. La cara sonriente del hombre y su tranquilo espíritu no abandonaban su pensamiento.

¿Qué es lo que quiere decir con esa frase esta vez? El derviche sabía ahora que las últimas palabras de Shakir en su visita anterior se habían anticipado a los cambios que habían ocurrido.

Pero esta vez, se preguntaba qué podía justificar un comentario tan optimista. Así que lo dejó de lado otra vez, prefiriendo esperar a la respuesta. Pasaron meses y años, y el derviche, que se estaba haciendo viejo, siguió viajando sin ninguna intención de retirarse. Curiosamente, sus viajes siempre lo llevaban de vuelta al pueblo donde vivía Shakir. En esta ocasión tardó siete años en volver a Colinas Arenosas, y para entonces Shakir se había hecho rico otra vez. Ahora vivía en el edificio principal de la propiedad de Haddad, y no en la pequeña cabaña. –Haddad murió hace dos años–, explicó Shakir, –y como no tenía heredero, decidí dejarme a mí su fortuna como recompensa por mis leales servicios. Cuando se terminaba su visita, el

derviche se preparó para su viaje más importante: cruzaría Arabia Saudí haciendo su peregrinación a pie a la Meca, una antigua tradición entre sus compañeros. La despedida de su amigo no fue diferente de las otras. Shakir repitió su frase favorita: –Esto también pasará.

Después de la peregrinación, el derviche viajó a la India. Al volver a su tierra natal, Persia, decidió visitar a Shakir una vez más, para ver qué había sido de él. Así que de nuevo se puso en marcha hacia Colinas Arenosas. Pero en lugar de encontrar allí a su amigo Shakir, le mostraron una humilde tumba con la inscripción "Esto también pasará". El derviche se quedó más sorprendido aún que las otras veces, cuando el propio Shakir había pronunciado esas palabras. –Las riquezas vienen y las riquezas se van–, pensó el derviche, –pero, ¿cómo puede cambiar una tumba?

A partir de entonces, el derviche tomó la costumbre de visitar la tumba de su amigo todos los años, y pasaba unas horas meditando en la morada de Shakir. Sin embargo, en una de sus

visitas, encontró que el cementerio y la tumba habían desaparecido, arrasados por una riada. Ahora, el viejo derviche había perdido la única huella dejada por un hombre que había marcado tan excepcionalmente las experiencias de su vida. El derviche permaneció durante horas en las ruinas del cementerio, mirando fijamente al suelo. Finalmente, levantó la cabeza hacia el cielo y entonces, como si descubriera un significado más elevado, asintió con la cabeza como signo de confirmación y dijo:

–Esto también pasará. Cuando finalmente el derviche se hizo demasiado viejo para viajar, decidió asentarse y vivir tranquilo y en paz el resto de su vida. Pasaban los años, y el anciano se dedicaba a ayudar a quienes se acercaban a él para que los aconsejara y a compartir sus experiencias con los jóvenes. Venía gente de todas partes para beneficiarse de su sabiduría. Finalmente, su fama llegó hasta el gran consejero del rey, que casualmente estaba buscando a alguien con gran sabiduría.

El caso era que el rey deseaba que se le hiciera un anillo. El anillo tenía que ser especial: debía tener una inscripción

tal que cuando el rey se sintiera triste, mirara el anillo y se pusiera contento, y si estaba feliz, al mirar el anillo se entristeciera.

Se contrataron los mejores joyeros, y muchos hombres y mujeres se adelantaron para dar sugerencias con respecto al anillo, pero al rey no le gustaba ninguna. Entonces, el consejero escribió al derviche explicándole la situación, pidiéndole ayuda e invitándole a que fuera al palacio. Sin abandonar su casa, el derviche envió su respuesta.

Pocos días más tarde, se hizo un anillo con una esmeralda que le fue entregado al rey. Este, que había estado deprimido durante varios días, de mala gana se puso el anillo en el dedo y lo miró dando un suspiro de decepción. Luego, empezó a sonreír, y poco después, reía a carcajadas. En el anillo estaban inscritas las palabras: "Esto también pasará".

FUENTE: ATTAR, POETA, PERFUMISTA Y MAESTRO SUFÍ



Serán abiertos vuestros ojos, y seréis como Dios

Jorge Chávez Peralta

La inteligencia humana ha demostrado ser eficiente cuando se la aplica para resolver asuntos en el mundo físico, pero no garantiza la calidad ética de la persona. El egoísmo, la codicia, la violencia, la inclinación por el hedonismo y lo banal se han impuesto como los rasgos distintivos del *Homo Sapiens*. Este desequilibrio ha generado perjuicios y ahora se ha convertido en una seria amenaza para la supervivencia del planeta.

Si no se operan cambios radicales en el curso del siglo XXI, la especie podría desaparecer. Obviamente la etiología de la enfermedad no podría asociarse con un determinado sistema económico o político, porque bastaría cambiarlos para resolver el problema. Más bien sería al contrario.

El *Homo Sapiens* es el resultado de varios millones de años de evolución, pero en los últimos seis mil ha logrado avances científicos y tecnológicos asombrosos. Al parecer, su inteligencia lógica ha alcanzado un desarrollo hipertrófico a expensas de la emocional, la interpersonal y la intrapersonal. El déficit semeja la situación de un adolescente: alto, fuerte y sano en lo externo, pero con la dosis de inconsciencia e irresponsabilidad propia de un niño. Si el diagnóstico fuera correcto, la Educación, la Religión y la Psicología deberían asumir —con urgencia— el compromiso para establecer un equilibrio, una armonía, que garantice el bienestar individual y social.

La semilla de mostaza

Como el mal no es reciente, Moisés, Krishna, Buda y Jesús han intentado “salvarnos”. Lamentablemente, el Mensaje solo ha merecido la atención de minorías. La causa puede deberse a que el primer paso consiste en reducir el valor de la racionalidad. El Mensaje de los Maestros de la Tradición propone una mutación psicológica para alcanzar el nivel de superracionalidad (Consciencia), el ascenso del *Homo Sapiens* (Hombre Inteligente) a *Homo Maximus* (Hombre Superior).

En Oriente, la idea del hombre como ser autodesarrollante constituye la esencia de todas las religiones y doctrinas espirituales. Si Moisés, un hombre ordinario, recibió la Verdad del propio Dios; si el príncipe Gautama Siddhartha meditó hasta

convertirse en Buda (Iluminado); si Jesús, el hijo de un carpintero, se transformó en el Cristo (Ungido), estas mutaciones evidencian que todos estamos dotados del mismo potencial para convertirnos en budas o en cristos.

La alusión en el Antiguo Testamento “... sabe Dios que el día que comáis de él (el fruto del árbol de la sabiduría), serán abiertos vuestros ojos, y seréis como Dios, sabiendo el bien y el mal” (Génesis: 3: 5) le recuerda al hombre su naturaleza divina y su potencial para salvarse a sí mismo. En los Evangelios aparece, en otro contexto, cuando Jesús invita a los “hombres de buena voluntad”: “Sed, pues vosotros perfectos, como vuestro Padre que está en los Cielos es Perfecto” (San Mateo, 5:48); asimismo, abundan referencias al despertar de la Consciencia, al estado de alerta (“Velad”, “orad”). En la parábola sobre la semilla de mostaza y la de los talentos se reitera —en lenguaje metafórico— que el objetivo de la vida radica en alcanzar la plenitud; que el Cielo, el Reino de Dios es un estado de consciencia: una mente limpia y un corazón puro. El Budismo, el Taoísmo, el Yoga y otros movimientos de la espiritualidad proponen lo mismo y se le puede llamar Supermente, Vacío o Absoluto.

El Superhombre

En las postrimerías del siglo XIX, el fracaso de la Iglesia Católica como vehículo público de la Enseñanza de Jesús le permitió al filósofo alemán Friedrich Nietzsche (1844-1900) declarar la muerte de Dios y proclamar el advenimiento del Superhombre.

El hombre es algo que debe ser superado. ¿Quién de vosotros ha hecho algo por superarlo?

El hombre es una cuerda tendida entre la bestia y el Superhombre: una cuerda sobre un abismo.

Lo más grande del hombre es que es un puente y no una meta. Lo que debemos amar en el hombre es que consiste en un tránsito y un ocaso.¹

El reclamo de Nietzsche correspondía a un cristiano auténtico. Pero el seudocristianismo generó un hombre domesticado y pusilánime al que el filósofo alemán fustiga y caricaturiza en su obra *El Anti-cristo*.

Desde la perspectiva de la evolución de la consciencia, el matemático y filósofo ruso Pedro Ouspensky (1878-

1947), a fines de la década del treinta, publicó *Un nuevo modelo del universo*, un extenso y original conjunto de estudios donde incluye un ensayo titulado “El Superhombre”². Puntualiza: “La ausencia de la idea del superhombre en la mayor parte de las filosofías modernas de la vida es la causa principal del terrible caos del pensamiento en que vive la humanidad moderna”³. Discípulo de Gurdjieff (1866-1949), sostenía que el paso del hombre al superhombre solo puede producirse como resultado de un trabajo consciente y necesariamente relacionado con el ideal del conocimiento oculto o esotérico; asimismo, con nuevas categorías de pensamiento: la cuarta dimensión, el tiempo, el infinito, la eternidad, el misterio del universo.

Antes, el filósofo y psicólogo norteamericano William James (1842-1911) ya había advertido:

No me cabe duda alguna de que la mayoría de las personas vive, ya sea física, intelectual o moralmente en un círculo muy restringido de su ser potencial. Hacen uso de una pequeñísima porción de su consciencia posible y de sus recursos anímicos en general, como un hombre que, de todo su organismo físico, se acostumbrara solamente a mover el dedo meñique.

A inicios de la década del sesenta, coincidiendo con la efervescencia de los cambios culturales, el libro *El retorno de los brujos* escandalizó los predios intelectuales de Europa y América. Ofrecía un andamiaje de anuncios y asertos, tan polémicos y tan audaces, que sus autores, Louis Pauwels (1920-1997) y Jacques Bergier (1912-1978), no tuvieron reparos en titularlo *Introducción al Realismo Fantástico*. Pauwels admitía la inminencia del nuevo estado de consciencia y su enorme importancia para adecuar al hombre a una Nueva Era:

Sentimos que en el mundo de hoy se forja un alma nueva para una edad nueva de la tierra. Nuestra manera de absorber la experiencia probable de un “estado de alerta” no será ni absolutamente religiosa, ni absolutamente esotérica o poética, ni absolutamente científica. Será un poco de todo esto a la vez, con atisbos de todas las disciplinas (...).

A medida que el progreso técnico permite respirar al hombre, la busca del “tercer estado”, de la alerta, de la hiperlucidez, reemplazará a las otras aspiraciones. La

posibilidad de participar en esta búsqueda será por fin reconocida como uno de los derechos del hombre. La próxima revolución será psicológica.⁴

El mismo libro, refiriéndose al espíritu mágico de la época, noticia de un descubrimiento insólito:

Hoy sabemos que las nueve décimas partes del cerebro humano no son utilizadas en la vida consciente normal; el doctor Warren Penfield ha demostrado la existencia en nosotros de este vasto campo silencioso. ¿Y si este campo silencioso fuese una inmensa sala de máquinas en funcionamiento, que espera solo una voz de mando? Si eso fuera así, la magia tendría razón.⁵

Despertar la consciencia

A mediados de la década del setenta, en *Psicología de la Consciencia*, Robert Orstein (1942) reclamaba una reformulación de los conceptos básicos para cambiar la perspectiva de la psicología convencional. Ofrecemos una sinopsis de sus propuestas.

-La Psicología estudia al hombre relacionado con sus paradigmas. Los paradigmas operan como supuestos implícitos considerados “topes”.

-La ciencia actual está limitada, porque supone que el conocimiento verbal-intelectual es el único asequible al hombre. Desatiende que la explicación del suceso puede ser lineal y racional, pero el proceso en sí siempre le excede.

-El método racional-verbal sirve para la comunicación eficiente, pero no cubre otros planos y matices del conocimiento.

-Nuestras herramientas psicológicas (órganos de percepción) nos imponen o limitan la visión. Abraham Maslow advertía: “Si nuestra única herramienta es un martillo, tendremos propensión a tratar a todas las cosas como si fueran clavos”.

-Hay una tendencia a desatender los dogmas del racionalismo y un interés creciente por el aporte de las escuelas esotéricas (yoga, zen, etc.) que reconocen la posibilidad de una consciencia ampliada o supraconsciencia.

-Nuestra educación es deficiente: “Consiste en saber leer, escribir y saber aritmética, pero nada nos enseña acerca de nuestras emociones, nuestro organismo y

nuestras capacidades intuitivas”.

-Lo racional es el trabajo de día, mientras que lo intuitivo es el trabajo de noche. Ambos deben complementarse, para que el conocimiento sea más integral.

-La consciencia es un constructor selectivo de nuestras percepciones. El cerebro evita información inútil. Los ejercicios espirituales para ampliar la consciencia permiten burlar el sistema de reducción y la apertura a un nivel más amplio de la realidad.

-La consciencia ordinaria ofrece tres características: causalidad, tiempo lineal y lenguaje. Su finalidad es la supervivencia fisiológica; la consciencia ampliada, en cambio, asume la realidad libre de estos condicionantes.

-Los hemisferios cerebrales determinan las funciones del cerebro. El izquierdo gobierna lo lineal y verbal; el derecho, lo sintético e intuitivo. Una de las propuestas inmediatas de lo que podría llamarse Psicología Esotérica es propiciar un equilibrio entre el intelecto y la intuición.

-La función de la meditación es la de conducir a un estado de “único objetivo” o “claridad” (también llamado “oscuro o vacío”). Es un repliegue de los sentidos, un “desactivar” la percepción del mundo externo para poder entrar en la consciencia receptiva de la noche (la intuición).

La paradoja

Somos testigos de un mundo en derrumbe, pero suponer que salvarlo dependería de la política, la economía o la educación, sería mantener el mismo error. Como dicen los sufíes: “No se puede llegar a la Meca siguiendo el camino a Bagdad”. Sathya Sai Baba (1928-2011)⁶ un místico contemporáneo, fue meridianamente explícito:

Yo creo que la situación actual del mundo es consecuencia de nuestro bajo nivel de consciencia, al cual la injusticia y el sufrimiento son inherentes.⁷

No somos conscientes de nuestro potencial. Como un mendigo ignorante de un tesoro escondido en su choza, el hombre vive en una buhardilla. La necedad, la miopía y acaso un sentimiento de inferioridad nos han inclinado a suponer que estamos condenados a la chatura intelectual y moral, a vivir compitiendo por

dinero, por poder, resignados a vivir y morir en el nivel de consciencia ordinaria: olvidado de sí y aplastado por la rutina.

El reto

Aunque parezca una utopía, conviene —en esta hora crucial de la historia— compartir el optimismo del místico contemporáneo hindú Sri Aurobindo (1872-1950):

El alma no ha terminado lo que tenía que hacer, simplemente porque se ha hecho humana; todavía tiene que desarrollar su humanidad y sus posibilidades superiores (...) Los más grandes genios Platón, Shankara parecen poseer el punto más alto al que puede llegar la mentalidad del hombre; pero es quizá la ilusión de nuestras posibilidades actuales. El alma ha tenido un pasado prehumano y tiene un porvenir sobrehumano.

Salvo un optimismo de otra índole y con otros argumentos, el futuro del hombre dependerá del paso evolutivo de la inteligencia a la consciencia; de lo que se haga para activar su potencial. Abraham Maslow (1908-1970) denominó “autorrealización” a este logro y constituye el fundamento de la corriente psicológica humanista:

Un hombre demuestra en su propia naturaleza la urgencia hacia un ser cada vez más pleno, hacia una actualización más perfecta de su condición humana, exactamente en el mismo sentido naturalista en que se puede decir que una bellota tiene por urgencia convertirse en un roble.⁸

La inteligencia lineal, la racionalidad en el nivel de mente (registro de información, costumbres, hábitos), la hiperactividad del ego ya han causado demasiado mal y nos han colocado al borde del suicidio planetario. Para corregir el peligroso desequilibrio entre inteligencia lógica e inteligencia emocional (empatía, altruismo, tolerancia) y superar la crisis del mundo actual se necesita el auxilio de un nuevo recurso: la Consciencia, el abrir los ojos de la explícita declaración bíblica. Porque como advierten los sabios sufíes: “No se puede horadar una peña con una aguja”, “no se puede componer un reloj con herramientas de jardinería”.

¹ Así Habló Zarathustra, Editorial Oveja Negra Ltda. y RBA Proyectos Editoriales, pp. 11 y 12. Acerca de la palabra “ocaso”, en la nota de pie de página, el traductor precisa su sentido en alemán: «El hombre que no es el Superhombre deber “hundirse en el ocaso” (Unter-gehen) para “pasar a otra cosa” (Über-gehen), es decir para salir de nuevo renovado en el proceso de muerte-resurrección, como el Sol de Heráclito». Obviamente, “ocaso” es empleado por Nietzsche en el estricto sentido iniciático: morir a un nivel o estado inferior para renacer en uno más alto.

² Véase: *Un Nuevo Modelo del Universo*, edic. cit., Cap. III.

³ *Ibíd.* p. 126.

⁴ Plaza y Janés S.A., Barcelona (España), 1964, pp. 456 y 465.

⁵ *Ibíd.* p. 436.

⁶ Fue mundialmente conocido por sus milagros y vida dedicada a la devoción.

⁷ Dr. Samuel Sandweiss, *Sai Baba y la Psiquiatría*, p.166.

⁸ *Toward a Psychology of Being (Hacia una Psicología del Ser)*, D.Von Nostrand Co. Nueva York, 1968. P. 436

Entender, reflexionar y meditar

Como todo aprendizaje, la práctica de una vía espiritual comprende varias etapas. Primero hay que recibir una enseñanza y luego asimilarla. Un niño no nace con la ciencia infusa. A continuación, hay que evitar que ese saber se quede en letra muerta, como bonitos libros que apenas se consultan, hay que reflexionar profundamente en su sentido. El Buda decía a los que lo escuchaban: “No aceptéis mis enseñanzas por simple respeto hacia mí, examínalas de la misma forma que se somete a prueba el oro con la piedra de toque y en el crisol”. Pero no podemos conformarnos con una simple comprensión intelectual. Ni dejando la receta del médico en la mesilla de noche ni aprendiéndonosla de memoria nos curaremos. Es necesario integrar lo que hemos comprendido, a fin de que esa comprensión se mezcle íntimamente con la corriente de nuestra mente. En este estadio, ya no se trata de teorías, sino de transformación personal. Por lo demás, ese es, como hemos visto, el significado de la palabra “meditación”: familiarizarse con una nueva manera de ser. Podemos familiarizarnos con toda clase de cualidades positivas –bondad, paciencia, tolerancia...– y desarrollarlas cada vez más gracias a la meditación.

Durante esta, practicada primero en sesiones breves pero regulares, suscitamos en nosotros mismos una cualidad determinada y dejamos que impregne todo nuestro ser hasta que se convierta en nuestra segunda naturaleza. También podemos meditar para adquirir la calma interior estabilizando la mente mediante la concentración en un objeto: una flor, una sensación, una idea, una representación del Buda. Al principio, la mente es fluctuante, pero aprendemos a amansarla, igual que conduciríamos a una mariposa a la flor de la concentración cada vez que levantara el vuelo. El objetivo no es hacer de la mente un buen alumno que se aburre, sino volverla flexible, maleable, fuerte, lúcida, vigilante, en resumen, convertirla en un instrumento de transformación interior mejor, en lugar de abandonarla a su suerte de niño mimado que se muestra reacio a aprender. Por último, podemos meditar de manera no conceptual sobre la propia naturaleza de la mente, observando directamente la consciencia pura como una simple presencia despierta, una vez calmados los pensamientos, o contemplando la naturaleza de los pensamientos que atraviesan la mente. Hay muchas otras formas de meditar, pero, pese a su variedad, todas tienen en común que operan en nosotros un largo proceso de transformación.

La meditación difiere de la simple reflexión intelectual en que implica una experiencia repetida del mismo análisis introspectivo, del mismo esfuerzo de transformación o de la misma contemplación. No se trata solo de experimentar un simple destello de comprensión, sino de acceder a una nueva percepción de la realidad y de la naturaleza de la mente, de desarrollar nuevas cualidades hasta que estas formen parte integrante de nuestro ser. La meditación necesita, más que un empuje intelectual, determinación, humildad, sinceridad y paciencia. La meditación va seguida de la acción, es decir, de su aplicación en la vida cotidiana. ¿De qué sirve una “bella meditación” si no se traduce en una mejora del ser en su totalidad, que se pone así al servicio de los demás? “¿Se convertirá mi corazón en un árbol cargado de frutos que podré coger y repartir?”, cantaba Jalil Gibrán. Una vez que las flores de la paciencia, de la fuerza interior, de la serenidad, del amor y de la compasión han madurado, hay que ofrecer sus frutos a los seres.

FUENTE:
EN DEFENSA DE LA FELICIDAD - MATTHIEU RICARD

