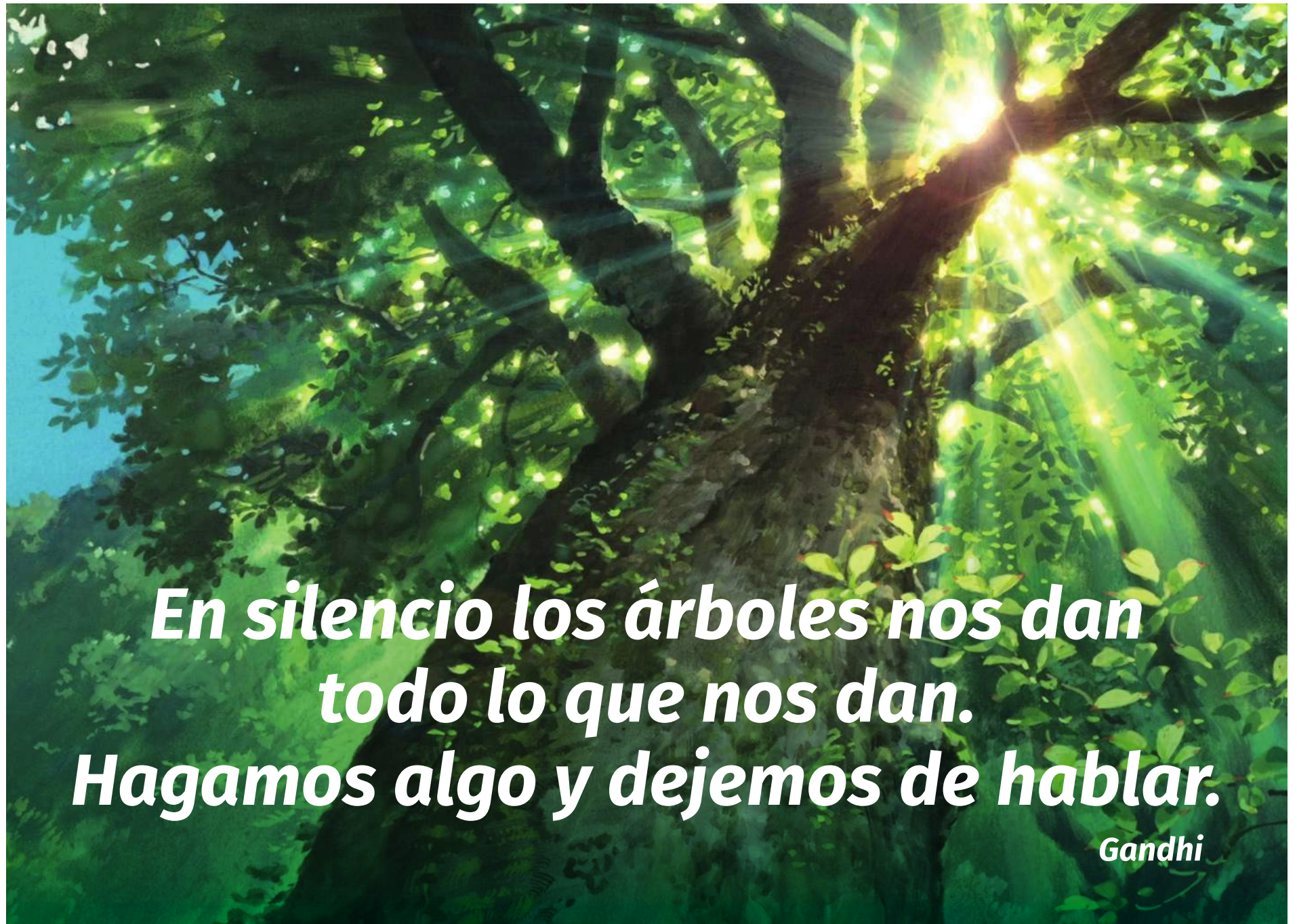


# el ojo interior

SEMILLAS PARA LA **CONSCIENCIA** CIUDADANA



*En silencio los árboles nos dan  
todo lo que nos dan.  
Hagamos algo y dejemos de hablar.*

*Gandhi*

Distribución Gratuita



**AHAD**  
Consultoría Integral



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



## El Hombre no puede conocer a la Naturaleza

**E**l Hombre ha descubierto en sí mismo, con orgullo, que es la única criatura sobre la Tierra que posee la habilidad de pensar. Presume de conocerse a sí mismo y al mundo natural que le rodea y cree que puede usar la Naturaleza a su antojo. Está convencido, además, de que la inteligencia es poderosa, y que cualquier cosa que desee está a su alcance.

Avanzando constantemente, adelantándose a todo, logrando nuevas conquistas en las ciencias naturales y expandiendo vertiginosamente su cultura materialista, el Hombre ha crecido divorciado de la Naturaleza y ha terminado edificando una civilización a su medida, como chiquillo caprichoso revelándose contra su madre.

Como consecuencia de la explotación abusiva de la Naturaleza, todas nuestras vastas ciudades, con su actividad frenética, son placeres vacíos, deshumanizados, que manifiestan la destrucción de su ambiente de vida.

Esta cruel contribución por apartarse de la Naturaleza y saquear sus riquezas, ha empezado a manifestarse en forma de recursos naturales agotados y crisis alimentarias, arrojando así una lúgubre sombra sobre el futuro del género humano. Habiendo crecido ignorante de la gravedad de la situación, el Hombre ha comenzado finalmente, a pensar en serio sobre lo que debería hacer. Pero, al menos que quiera emprender la más fundamental autorreflexión, será incapaz de abandonar el camino de una destrucción certera.

Alejada de la Naturaleza, la existencia humana queda vacía de contenido. El manantial de vida y el desarrollo del espíritu quedarían secos totalmente. El Hombre crece eternamente enfermo y cansado en medio de su curiosa civilización que no es sino la lucha vesánica por una migaja de tiempo y espacio.

FUENTE:  
MASANOBU FUKUOKA –  
LA SENDA NATURAL DEL CULTIVO

### Convierte tu vida en una aventura divina

La vida es la mayor aventura imaginable. Aun cuando la existencia de algunos seres humanos carece de gran interés y excitación, la de otros, en cambio, está llena de experiencias extraordinarias. Y sin embargo, no existe mayor aventura en este universo que la de sondear la naturaleza del Espíritu.

*A fin de protegerte,  
Afirma tu naturaleza divina.*

Una aventura con animales salvajes en Sudáfrica, por ejemplo, es insignificante si se la compara con la aventura de la vida misma; no existe leyenda alguna en la historia que pueda superarla en interés. El ser humano es capaz de protegerse de los animales mediante el uso de su inteligencia, pero ignora cómo protegerse de su propia conducta errada y de sus malos hábitos. El mayor de los enemigos del hombre es él mismo. El ser humano debería temerse a sí mismo cuando obra equivocadamente, más de lo que teme a sus enemigos personales o internacionales, a los gérmenes, a las bombas, o a cualquier otro tipo de amenaza. El permanecer en la ignorancia de tu naturaleza divina y dejarte avasallar por los malos hábitos es convertirte en tu propio enemigo. La mejor forma de triunfar en la aventura de la vida es haciéndote amigo de ti mismo.

FUENTE: PARAMAHANSA YOGANANDA,  
MAESTRO HINDÚ, YOGA

# La vida erguida de los árboles

Luis Eduardo García

Cuando alguien ha vivido toda su vida en el campo aprende a respetar a la naturaleza, sobre todo a los árboles y a las plantas, con quienes mantiene una hermandad de defensa mutua hasta que la existencia se acaba. Mi relación con ellos procuró ser siempre, como aprendí de los mayores, de amor y respeto.

No sé por qué, pero en el pueblo donde nací los árboles no solo morían de pie sino que nunca estaban torcidos. Algarrobos, zapotes, tamarindos, mangos, limoneros, sauces, ceibos y eucaliptos crecían en línea recta, hacia arriba, en pos del inclemente sol piurano.

Nadie, ni siquiera el viento de la tarde, conseguía encorvar a esas criaturas que crecían en aparente desorden por valles y cerros maravillosos. En el desierto era distinto. Allí, en mutuo acuerdo con la fuerza rival de las trombas de arena, algarrobos y zapotes se retorcían y formaban figuras dantescas.

Cuando llegaba noviembre, la atmósfera del valle Alto Piura se llenaba del olor penetrante y agradable que despedían las flores del mango. El resto del año siempre flotaba en el ambiente el olor a limón y a algarrobo. La vida entera de sus pobladores estaba marcada por la presencia de los árboles, sobre todo del algarrobo, símbolo de fortaleza, lealtad y comunión. Un árbol de esta especie es un ser sin tiempo, un aliado del pasado, del presente y del futuro, una criatura de cuya sombra y frutos depende a veces la vida de los animales humanos y no humanos.

Los viajeros que se desplazan raudos a través de la carretera Interoceánica que cruza el desierto de Sechura pueden ver todavía a esos seres centenarios doblegados por la fuerza de los vientos. Bajo su sombra dormitan leñadores, criadores de cabras y vivanderas siempre listas para saciar la sed y el hambre de los viajeros ocasionales.

La felicidad absoluta es para mí una edad: la infancia, y una imagen: un sauce a orillas del río Piura, a las 5 de la tarde, en una orilla donde solo se escucha el ruido del viento y el canto de los pájaros. El

escenario es casi como el haiku de Basho, en el que la quietud de un estanque se ve interrumpida por el ruido de una rana que se sumerge de improviso en su misterio. Para mis hermanos y yo, arrojar sobre las aguas cristalinas del Lengash (nombre tallán del río) desde un árbol era encontrarnos con el vacío, con la nada, con el silencio supremo. Luego volvíamos al mundo pedestre y regresábamos a casa tiritando de frío mientras el sol se hundía en el horizonte con sus matices rojos, lilas y naranjas.

Otra era la suerte de los árboles en los pueblos. En la plaza del mío, por ejemplo, se mantuvieron de pie por más de medio siglo una docena de ficus.

Los recuerdo siempre bien compuestos, derechos, mismos soldados en posición de firmes. En un medio donde dominaban algarrobos, mangos y tamarindos, esas criaturas gigantescas eran algo así como una pandilla de extraterrestres. Pero allí estaban íntegros: mirada hacia lo alto y cuerpo firme para enfrentar el embate de la destrucción. Ellos podían morir de pie cuando quisieran.

Los hongos y las plagas fueron derribando uno a uno a los viejos ficus. Nadie, que yo recuerde, colocó jamás un soporte, una vara de apoyo o una cuerda para sujetarlos. Ahora que lo pienso, tal vez esos árboles no estaban torcidos porque la gente que los veía a diario tenía el alma derecha; quiero decir, carecía de retorcimientos, curvas cerradas o heridas deformantes. Los árboles eran en realidad uno solo con los seres que los amaban.

José Saramago contó una vez que el día en que su abuelo se iba a morir salió en dirección a la huerta en busca de los árboles que había cuidado toda su vida. Presa de una nostalgia incontenible, los abrazó, los besó y se despidió de ellos con mucha ternura. ¡A ese hombre le importaba tanto o más despedirse de sus queridos robles que de sus familiares!

Debido a esta vieja filiación con los árboles de mi infancia, cada vez que he conocido una ciudad presto particular atención a la cantidad de árboles que tienen sus avenidas, parques y plazuelas. Me pongo en alerta vegetal porque de ello depende mi estado de ánimo y mi relación sentimental con los

monstruos de cemento. He conocido algunos lugares donde los bosques o las alamedas tienen roles protagónicos y reciben el cuidado necesario. En este sentido, Ámsterdam, Madrid o Lisboa son ciudades en las que mi espíritu se ha sentido como en casa. En el Perú, por lo general, las ciudades son extensas llanuras de cemento donde los árboles brillan por su ausencia. Si estos están, son seres diminutos, indefensos, sedientos y, sobre todo, torcidos. Nadie les regala agua. Menos acierta a enderezarlos.

Trujillo no es la excepción: si uno recorre todo el perímetro de la avenida España encontrará ficus y molles resecos y expuestos a la inexplicable maldad de los transeúntes y el desdén de los vendedores informales.

Cada vez que recuerdo los árboles derechos de mi infancia, me asalta el temor de vivir en una ciudad en la que ellos no van a morir de pie o van a crecer en medio de la indolencia de las gentes –yo mismo– que no tienen el más mínimo interés en levantarlos del suelo, rociarles un poco de agua o, cuando menos, abrazarlos con la misma ternura con que el abuelo de José Saramago abrazó a los suyos horas antes de su muerte. Hasta ahora, la realidad nos hace suponer que el cuidado de los árboles es proporcional a la vida mental de los seres que habitan las ciudades.



# No hacer nada

Aziz Djendli

**E**ste es un ejercicio muy sencillo y sutil. Tómese de vez en cuando algunos minutos en una posición cómoda y relajada. Escuche un poco el silencio. Permanezca en esa actitud, permitiendo que desfilen ante usted pensamientos o emociones, sin darles ninguna respuesta y sin concederles importancia, como si usted fuera un espectador de sí mismo.

A veces lo conseguirá plenamente, otras veces no tanto, pero no importa. Simplemente, mantenga esta costumbre de no hacer nada durante algunos minutos: conviértase en espectador de sí mismo.

Instálese confortablemente en un lugar silencioso. Decida que no va a hacer nada. Permita que sus pensamientos, sentimientos, preocupaciones o lo que sea, desfilen ante usted y mírelos como un simple espectador. Fin del ejercicio.

## Mantener el “centro”

Mantener el “centro” significa estar siempre positivo, sean cuales sean las condiciones externas e internas. Se trata de una responsabilidad positiva y permanente que depende solamente de nosotros mismos. La meteorología, las situaciones, los acontecimientos son factores móviles y aleatorios, posibilidades que pueden hacernos perder parcialmente nuestro propio “centro” positivo.

La inversión consiste, también, en permanecer positivo y no dejarse atrapar por las trampas o sabotajes que vienen del exterior y cuyo impacto interno sobre el “centro” solo depende de nosotros mismos.

Mantengan, pues, el centro, permanezcan siempre positivos, con tranquilidad, sin excesos, con perseverancia, con facilidad.

## Retirarse en beneficio propio

Ante una situación, conflicto, tensión o preocupación obsesiva, la reacción mundana y pesimista, y consecuentemente opuesta a la positividad, consiste en autorizarnos a nosotros mismos, da igual si consciente o inconscientemente, a identificarnos con ella afectivamente, y a experimentar todo tipo de confusiones mentales y emocionales, así como a mantener un tono psíquico general menos armónico.



David Gennell

Retirarse es una técnica, un simple saber estar, que consiste en tomar distancia de uno mismo y de la situación. Al mismo tiempo, si se aplica en el momento adecuado, como en la cultura de la inversión psíquica positiva, es una actitud que permite mantener el centro, la columna vertebral mental, emocional y psíquica, y mirar las cosas y a uno mismo de manera útil, real y positiva.

## La mente al servicio del otro

Utilizarse a sí mismo, servirse de la propia mente para ayudar al otro es un medio excelente para aumentar las propias capacidades, especialmente porque se trata de una actitud que descansa en valores positivos, por ejemplo: compasión, solidaridad, creatividad equilibrada.

Existe una técnica llamada “mente espejo”. Se trata de observar al otro de manera respetuosa, y ayudarle a tomar consciencia de su estado, que puede ser de estrés, mostrándose estresado.

Es más fácil ver al otro que verse a sí mismo. Además, cuando otra persona le pone ante los ojos un espejo de usted mismo, una zona de la mente capta y registra una información que, más tarde o temprano, le servirá de ayuda.

Se trata de una práctica psicoterapéutica que funciona por encima de las culturas, los países o cualquier otra diferencia.

## Háblele

La comunicación con uno mismo es una base muy válida, por el simple hecho de que usted es la persona que más tiempo pasa consigo misma. Y, por tanto, usted es la persona más vulnerable y más sensible a usted mismo.

En este sentido, usted no puede dejarse caer, mientras pueda contar con usted mismo.

Hablar con uno mismo de manera amistosa crea una atmósfera cerebral positiva. Y por eso permite una especie de circulación psíquica que evita el estancamiento o una situación de no comunicación o de ignorancia de uno mismo.

Vigilarse amablemente, animarse, criticarse sin hostilidad son actitudes psíquicas positivas que participan de nuestra inversión, en el sentido de que estas actitudes válidas no suelen ser las que su cerebro ha percibido a lo largo del tiempo y de los diferentes condicionamientos que ha experimentado o asimilado.

## Cambio irresistible

Una voluntad interna denominada “la vida” nos empuja siempre a todos a esperar mejorar. Por eso, todo lo que pueda cambiar de una manera positiva cambiará, y a una velocidad adecuada.

Recuerde: la noción de armonía es una realidad fisiológica y psíquica. Ni la armonía, ni el conflicto con uno mismo tienen nada de abstracto.

# ¿Qué es el Yoga realmente?

La mayoría de las personas suelen buscar la satisfacción de sus anhelos fuera de sí mismas. El mundo en que vivimos nos ha condicionado a creer que los logros exteriores pueden brindarnos lo que en realidad deseamos. No obstante, la experiencia nos demuestra, una y otra vez, que nada exterior es capaz de satisfacer por completo ese profundo anhelo de “algo más”.

Sin embargo, generalmente vivimos esforzándonos para lograr aquello que siempre parece estar casi a punto de alcanzarse. De ahí que nos sumerjamos en el “hacer” en lugar del “ser”, en la acción en lugar de la percepción interior. Nos resulta difícil imaginar un estado de calma y reposo absolutos en el que los pensamientos y las sensaciones cesen el continuo movimiento de su danza. Y sin embargo, solo en esa quietud se puede adquirir un estado de gozo y comprensión imposible de obtener de otra manera.

La Biblia declara: “Aquietaos y sabed que Yo soy Dios”. Esta breve afirmación encierra la clave de la ciencia del Yoga. Esta antigua ciencia espiritual ofrece un medio directo para calmar la turbulencia natural de los pensamientos y la inquietud corporal que nos impiden conocer nuestra verdadera esencia.

Por lo general, la consciencia y la energía se dirigen hacia el exterior, hacia las cosas del mundo que percibimos mediante los limitados instrumentos de los cinco sentidos. Puesto que la razón humana depende de la información parcial —y con frecuencia engañosa— que le suministran los sentidos, debemos aprender a conectarnos con niveles más profundos y sutiles de consciencia, si hemos de descifrar los enigmas de la vida, a saber: ¿Quién soy yo? ¿Por qué estoy aquí? ¿Cómo puedo conocer la Verdad?

El Yoga es un proceso simple consistente en invertir el flujo de la energía y la consciencia —que de ordinario se encauza hacia el exterior—, lo cual permite a la mente convertirse en un centro dinámico de percepción capaz de aprehender la Verdad por experiencia directa, sin depender de los falibles sentidos.

Mediante la práctica de los métodos específicos del Yoga —y sin necesidad de aceptar nada sobre la base de una fe ciega o de una reacción puramente emocional— llegamos a conocer nuestra identidad con la Inteligencia Infinita, el Poder y el Gozo que dan vida a todo lo existente y constituyen la esencia misma de nuestro Ser.

Muchas técnicas superiores del Yoga apenas fueron comprendidas o practicadas en siglos pasados, debido a que la humanidad poseía un conocimiento limitado de las fuerzas que gobiernan el universo. La investigación científica actual, sin embargo, está modificando con rapidez nuestra concepción del mundo y de nosotros mismos. El descubrimiento de que la materia y la energía son básicamente lo mismo ha hecho desaparecer el tradicional concepto materialista de la vida, ante la evidencia de que toda sustancia puede reducirse a un patrón o forma de energía que interacciona y se interconecta con otras formas. Algunos de los físicos más prestigiosos del presente van aún más allá y establecen que la base fundamental de todo ser es la consciencia. La ciencia moderna confirma así los antiguos principios del Yoga que proclaman la unidad esencial de todo el universo.

El propio término yoga significa “unión”: la unión de la consciencia individual o alma con la Consciencia Universal o Espíritu. Aun cuando muchas personas creen que el Yoga consiste únicamente en ejercicios físicos (las asanas o posturas que han ganado tanta popularidad en décadas recientes), en realidad estos solo representan el aspecto más superficial de esta profunda ciencia cuyo objeto es el desarrollo del infinito potencial de la mente y el alma humanas.

El Yoga comprende varios senderos que conducen a esta meta, cada uno de los cuales constituye una rama especializada de dicha ciencia:

**Hatha Yoga:** es un sistema de posturas físicas, llamadas asanas, cuyo objetivo principal es purificar el cuerpo, facilitando así la percepción y el control de sus estados internos y preparándolo de manera adecuada para la meditación.

**Karma Yoga:** es la senda del servicio desinteresado que, sin apego a los resultados, prestamos a los demás, a quienes consideramos como parte de nuestro Ser más vasto; también implica ejecutar todas las acciones con la consciencia de que Dios es el Hacedor.

**Mantra Yoga:** es el método que consiste en centrar la consciencia en nuestro interior por medio de japa o la repetición de los sonidos universales de ciertas palabras raíz que representan un aspecto particular del Espíritu.

**Bhakti Yoga:** es la senda de la devoción y de la entrega total, mediante la cual nos esforzamos por amar y contemplar a Dios en todos los seres y en todas las cosas, rindiéndole así una constante adoración.

**Jñana Yoga:** es la senda de la sabiduría, que pone énfasis en el uso de la inteligencia discernidora para lograr la liberación espiritual.

**Raja Yoga:** es el sendero regio o más elevado del Yoga. Combina lo esencial de todas las demás sendas; fue inmortalizado por Bhagavan Krishna en el Bhagavad Guita y sistematizado de manera formal en el siglo II a. C. por Patanjali, el sabio de la India.

El aspecto primordial del sistema de Raja Yoga que equilibra y unifica todos los enfoques anteriores es la práctica de métodos definidos y científicos de meditación que, desde los primeros esfuerzos, nos capacitan para percibir vislumbres de la meta final: la unión consciente con la bienaventuranza infinita del Espíritu.

El procedimiento más rápido y eficaz para alcanzar la meta del Yoga consiste en el uso de métodos de meditación que actúan directamente sobre la energía y la consciencia. Este enfoque directo es lo que caracteriza al **Kriya Yoga**, la forma especial de meditación de Raja Yoga que enseñó Paramahansa Yogananda.

FUENTE: SELF REALIZATION FELLOWSHIP  
WWW.YOGANANDA-SRF.ORG

# El don del alimento

**E**l alimento que tomamos es un don de la Tierra. Cuando comas un pedazo de pan o tomes un sorbo de té, hazlo de forma consciente. Tu mente no debe estar en otro lugar, pensando en el trabajo o planificando el futuro. Si miras profundamente el pan verás en él, el campo de trigo, el hermoso paisaje que lo rodea y los afanes del campesino, el molinero y el panadero. El pan no viene de la nada, sino del grano, de la lluvia, del sol, del suelo y del trabajo duro de muchas personas.

El universo entero ha colaborado para que puedas comerte ahora este pedazo de pan. Si dejas de pensar y traes tu mente al presente, no tardarás en penetrar profundamente en el pedazo de pan y darte cuenta de esto. Bastan unos pocos segundos para generar la atención plena y la concentración que te permitirán ver que el pan que sostienes en tus manos es un auténtico milagro, que contiene la totalidad del universo y que es un embajador del cosmos. Quizás, en ausencia de atención plena, podamos sacar algún provecho del pan, pero cuando estamos real y profundamente en contacto con el pan, es todo el universo el que nos nutre. Entonces recibirás, con cada bocado, el cuerpo del cosmos.

Es una verdadera fiesta poder sentarse con amigos a practicar juntos la comida atenta. Sé consciente, cuando masticas, de que el universo entero está combinándose milagrosamente en tu boca. No mastiques tus preocupaciones, tu ansiedad ni tus planes. Abre los ojos, mira a la gente que te rodea y sonríe. Permanece presente con la comida y con las personas que compartan contigo la comida. Date cuenta de que eres uno con el universo y de que tú y tus amigos se están apoyando mutuamente. Todo el mundo puede servirse de la energía colectiva de la atención plena, de la paz y de la fraternidad de un modo que posibilite la curación y la transformación.

Dedica unos instantes, cuando acabes de comer, a mirar tu plato vacío y darte cuenta que tu hambre está saciada. La gratitud te desborda cuando te das cuenta de lo afortunado que eres de poder contar con un alimento que te nutre y apoya en el camino del amor y la comprensión.

## Estos pasos salvarán tu vida

El paseo atento es una práctica extraordinaria que nos ayuda a recibir el alimento y la curación procedentes de la Tierra. Cuando abres la puerta de tu casa y sales al exterior, entras en contacto con el aire, el suelo y todos los elementos que te rodean.



Cada paso atento es un paso adelante en el camino a la libertad. Cada paso es una oportunidad para celebrar el milagro de la vida.

Cada paso te pone en contacto con tu cuerpo y con tu mente. Y, cuando das ese paso, comprendes que tu cuerpo y tu mente ya están ahí. Tenemos que estar completamente presentes. Es mucha la felicidad y curación que puede proporcionarnos cada paso atento y amable que damos sobre la Madre Tierra.

Cuando caminamos sabemos que no estamos haciéndolo sobre algo inanimado. El suelo sobre el que caminamos no es materia inerte. En cada mota de polvo y en cada grano de arena hay innumerables bodhisattvas. Cuando apoyamos atentamente el pie en el suelo, establecemos contacto con el gran bodhisattva que es la Madre Tierra.

Entendiendo así a la Tierra, podemos caminar sobre el planeta con el mismo respeto que lo hacemos cuando estamos en un templo o recinto sagrado. Podemos poner toda nuestra atención en cada paso. Si lo hacemos así, esos pasos tendrán el poder de salvar nuestra vida. Esa forma de caminar puede rescatarnos de la alienación en la que vivimos, llevarnos a un verdadero refugio y volver a conectarnos con nosotros y con la Tierra. Caminar con el cien por cien de tu cuerpo y de tu mente puede liberarte de la ira, el miedo y la desesperación. Y mientras caminas, puedes decir:

*A cada nuevo paso, regreso a mi hogar en la Tierra.  
A cada paso, regreso a mi fuente.  
A cada nuevo paso, me refugio en la Madre Tierra.*

*Cada paso atento que damos expresa nuestro amor por la Tierra. Cuando caminas puedes decir:*

*Amo a la Tierra. Estoy enamorado de la Tierra. Caminar con atención significa ser plenamente consciente de este amor. El amor y la compasión pueden tornarnos conscientes de cada cosa de este planeta. Esta hoja es de un verde extraordinario en primavera, de un verde vibrante en verano, amarilla, naranja o roja en otoño, y, cuando llega el invierno y la rama está desnuda, el árbol sigue erguido, fuerte y hermoso, albergando la vida en su interior. Y la Madre Tierra está ahí, descomponiendo las hojas y creando nuevo alimento para que el árbol siga creciendo.*

No es necesario, cuando caminas, que pienses en otra cosa. La mayoría de nosotros tiene, en el interior de su cabeza, una radio continuamente conectada a la emisora NPDP (No Pares De Pensar), que emite mensajes fundamentalmente improductivos. Y ese pensamiento interminable obstaculiza nuestra disponibilidad a lo que nos rodea. No estará de más, por tanto, aprender a apagar esa radio y dejar de pensar para poder disfrutar plenamente del momento presente.

Cuando camines, no lo hagas a solas. Ten en cuenta que, con nosotros, caminan nuestros padres y los padres de nuestros padres. Ellos están presentes en todas y cada una de las células de nuestro cuerpo.

Cada paso atento tiene el poder de transformarnos y transformar a los ancestros que nos acompañan, incluidos nuestros ancestros animales, vegetales y minerales. No caminemos solo para nosotros. Cuando caminemos, hagámoslo con nuestra familia y con todo el mundo.

Cuando caminamos atentamente, recogiendo alimento de la Tierra, tenemos la oportunidad de ejercitar la inclusividad.

Comprometámonos, en cada nuevo paso, a proteger todas las especies de la Tierra. Y digamos, para ello, en cada paso:

*Sé que la Tierra es mi Madre, un gran ser vivo.  
Hago el voto de proteger a la Tierra y la Tierra me protegerá.*

**FUENTE:  
THICH NHAT HANH – UN CANTO DE AMOR A LA TIERRA**

# Dejar de fumar

Claudia Luthi

**A**quel fatídico día del diagnóstico, saliendo del hospital, tiré la cajetilla de Pall Mall mentolado que llevaba en el bolsillo al tacho. Han pasado más de seis meses y no he vuelto a tocar un pucho. Sé que para adictos de mi calibre, la única manera de dejar de fumar, es dejarlo radicalmente. Un NO rotundo y categórico. ¿De dónde me sale esta determinación? No lo sé. Simplemente no cabe otra opción.

He sido una fumadora empedernida, una fumadora hard core, por así decirlo. Empecé a fumar a los 17 años y no lo he dejado hasta hace 6 meses. Más de 30 años de inhalar el humo de entre 30 y 40 cigarrillos diarios. Para alguien que no fuma ni ha sido adicto a ninguna otra sustancia esto es inexplicable. ¿Cuál es la gracia de llenarse los pulmones, y de paso la boca y la garganta y todo el organismo con humo? Un humo saturado con miles de diferentes químicos, entre ellos, la nicotina, un alcaloide a la vez estimulante y relajante altamente adictivo:

“Los efectos, canalizados por los sistemas simpático y parasimpático se hacen sentir en menos de 7 segundos, cuando la nicotina llega al cerebro, donde causa una descarga de dopamina en las regiones que controlan el placer y la motivación. La persona que consume diariamente una cajetilla de cigarrillos recibe en un año entre 50.000 y 70.000 impactos nicotínicos. Ningún otro hábito exige una dosis tan elevada”. Así leo en una página web sobre los efectos de la nicotina.

Cuando empecé, a mediados de los años setenta, fumar era considerado cool y aún chic. Todo el mundo fumaba en todas partes, en cafés, restaurantes, cines, trenes, buses, aviones. En revistas, periódicos, comerciales de TV y grandes carteles publicitarios te restregaban el humo con “olor a libertad” de todas las marcas de cigarrillos bajo las narices. Y hasta los médicos y los dentistas fumaban. Es casi inimaginable desde el punto de vista actual, en el que fumar tabaco se ha convertido en un acto abominable y los fumadores en seres repudiables a los que se les va cerrando el círculo cada vez más. O sino, habrá que haber estado en el lugar de un pobre fumador que se baja de un avión después de un vuelo de 11 ó 12 horas, loco por fumarse un pucho, apiñado con otros pobres y aberrados fumadores en uno de esos cubículos o urnas de vidrio, sin ventilación y herméticamente apartados de los otros, los correctos ciudadanos del mundo que no fuman. Se ha logrado segregarse a los fumadores, como antaño a los leprosos. Son los apestados del siglo veintiuno.



De verdad me alegro por los jóvenes de hoy en día que ni siquiera empiezan a fumar, porque hoy en día lo cool es no fumar. Pero no puedo negar la sensación de que hay algo muy hipócrita, algo que huele muy mal en las masivas campañas anti-tabaco (o anti cualquier droga) organizadas por el Estado. Tienen mucho de caza de brujas y de pretender el control de las vidas de los ciudadanos hasta en sus fueros más privados.

Soy de la opinión de que una persona adulta tiene toda la libertad del mundo de fumar si así lo desea, siempre y cuando no perjudique a otros. Y referente al cáncer, o a casi cualquier otra enfermedad, si eres fumador o fumadora, oirás infaliblemente: “Ah ya, con razón pues”. Si eres fumador y te mueres, está todo claro, te lo mereciste. Pero si has llevado una vida ejemplar y sana y no fumas y nunca probaste marihuana y tampoco tocas las bebidas alcohólicas ni deseas la mujer o el marido de tu prójimo o prójima y te da un cáncer, allí sí que se pega el grito en el cielo y se clama justicia. Pues así no es. La vida y la muerte, desplegándose siempre insondablemente más allá del entendimiento racional (y que no son más que las dos caras de la misma energía), no están regidos por los términos de justicia (o injusticia) humanas.

Que se me entienda bien. No niego los efectos devastadores del tabaquismo en el organismo. Lo sé, cualquier fumador lo sabe. Por qué uno no deja de fumar, sabiéndolo, sin embargo, es un misterio. ¿Por qué algunos se vuelven adictos de sustancias narcóticas o psicotrópicas o lo que fuere, y otros no? Es un misterio.

Yo sabía que me estaba matando. Me lo decía hacia mis adentros casi todos los días o noches en los que amanecía trabajando en la computadora, fumando un cigarrillo tras otro, llenando sin tregua el cenicero.

Pero no lo dejaba. Y me había vuelto insensible a todo consejo, advertencia o ruego de dejarlo. Simplemente no me entraban balas. Se escucha esto muy a menudo, que fumadores digan, “quiero dejar de fumar” o “debo dejar de fumar”, pero no lo dejan. Y es porque, en el fondo fondo, no quieren dejar de fumar. Nadie quiere despertarse voluntariamente a la cruda realidad.

Todos queremos seguir soñando que no pasa nada, que todo está bien (¡y todo está bien, en efecto, pero no de la manera en que creemos!). Hasta que un buen día el diablo te pasa la factura. Y aun en este momento crucial no es seguro que vayas a dejar de fumar. Nadie sabe quién, cuándo, dónde, cómo tocará fondo, y si jamás tocará fondo en esta franca caída en la nada que es la vida. Que yo lo haya dejado no tiene nada que ver con lo que con tanta facilidad se llama un “acto de férrea voluntad”. Simplemente fue de pronto posible, sin mayores síntomas de abstinencia. Pues la adrenalina que disparó el diagnóstico, tan brutalmente echado en cara, sustituyó con creces el efecto de la nicotina. No necesitaba fumar.

¿Cómo negar la incomparable mejora de la calidad de vida, libre de humo y pestilencia? Puedo respirar sin dificultad, llenarme de lleno los pulmones con oxígeno, trepar un cerro sin jadeos y nadar 50 m debajo del agua como si nada. Y la libido ha subido de manera sorprendente, y el olfato se ha agudizado hasta un punto animal. No obstante, ahora, meses después, ya recuperada de la operación y tratamientos adicionales, de vuelta en el ruedo, en proceso de reinserción en el mundo laboral, por decirlo de alguna manera, se hacen patentes los síntomas de abstinencia del tabaco, sobre todo en forma de una gran dificultad de concentrarme en trabajos de computadora. Ahora mismo estoy desconcentradamente tratando de escribir este texto, a la vez intentando aplacar esta sensación de que me falta algo con chocolates o pasas con maní o plátanos o trigo atómico, cualquier cosa comestible o bebible, cediendo al dictado de la “excesiva amistad entre la mano y la boca”, como dice mi amigo Alberto. Como si escribir requiriera de un estado narcotizado. Porque, y esto me consta, estando atenta es posible romper el hábito sin ningún tratamiento o sustituto: atentamente observando cómo surge el deseo, el ciego impulso de prender un cigarrillo, y cómo desaparece otra vez y te olvidas... Hasta que surgen nuevamente las ganas de fumar, lo observas y lo dejas pasar... No hay lucha en esto, no hay conflicto con uno mismo ni oposición con aquellos en el entorno que no pueden o no quieren dejar de fumar.

# El divino Eielson

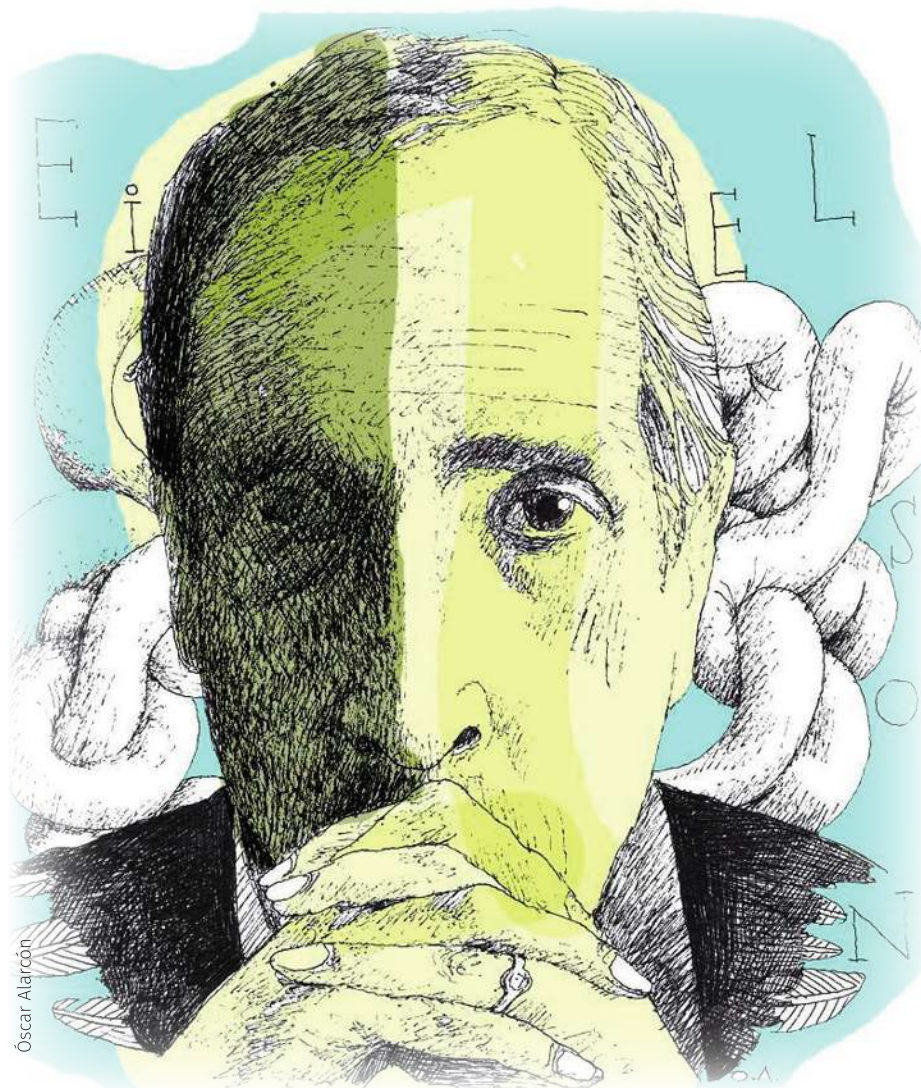
David Novoa

**H**ay personas a las que no conocemos directamente pero que llegan a ser importantes en nuestra vida.

Seres que te inspiran, te enamoran, te despiertan. Se convierten en entrañables, en íntimos, en sagradas presencias de tu altar personal. Así me sucedió con Jorge Eduardo Eielson, el poeta nacido en Lima que vivió y murió en Italia. Sus versos saltaron a un primerísimo primer plano entre el maremágnum de líridas en los que buceaba a los finales de los ochentas y me invitaron a saber cada vez más de él.

Me cautivó su mágico enjoyamiento verbal, poderosamente evocador de épocas mitológicas en Reinos, poemario con el que ganó El Premio Nacional de Poesía sin haber siquiera participado: su amigo, el poeta Javier Sologuren, envió –ignorándolo él– sus textos. Las notas biográficas de las antologías daban cuenta de un joven precoz, altamente dotado para las artes, creativo y experimental. Se convirtió en un referente ineludible, en uno de mis máximos poetas peruanos –junto con Vallejo y Adán– y en el equivalente de lo que en la infancia se suele llamar amigo imaginario.

Siempre lo mencionaba, lo comentaba, lo predicaba. Se lo leía a quien se me acerque, lo conversaba con otros poetas hasta que una tarde de aquellas que ya se perdieron en la ciudad –una tarde de soleada frescura–, me avisaron que habría un evento en una casona de la Plaza de Armas. Caminé disfrutando la diáfana brisa que barría las limpias calles y al llegar vi personalmente y por primera vez al poeta en el recital de la II Bienal de Trujillo. Se había convocado a importantes bardos del país, entre ellos Blanca Varela, Javier Sologuren, Antonio Cisneros, Rodolfo Hinostroza y Abelardo Sánchez León. Como me informaron de último momento, llegué justo a tiempo para apretarme entre los que estaban de pie. La Casona lucía repleta. Cisneros, cordial y dicharachero, fue el maestro



de ceremonias. Eielson nunca pronunció palabra hasta que le tocó leer. Y leyó un solo poema largo y pausado, un Arte Poética inacabable cuya eufonía, ritmos y significados embabieron a la hipnotizada masa en un mar de silencio, y en medio de él –en la voz de Eielson– navegó la Poesía. Nadie se movió, nadie respiró y al concluir, luego de una breve pausa, estallamos en estruendosos e interminables aplausos.

En aquella época el poeta Luis Eduardo García me reveló que en la Biblioteca de la Escuela de Arte Dramático, había un ejemplar de Poesía Escrita de Eielson, el legendario libro azul que publicó el

INC ha mediados de los setentas. Nunca dudé que ese libro sería mío. Nadie más que yo amaba a Eielson como yo lo amaba. Lo saqué sacrificando mi libreta electoral y corrí como un niño por las calles del centro celebrando, con el tomo en la mano, mi más reciente y preciada adquisición. Lo mandé a encuadernar, le coloqué una pasta dura granate y lo guardé en mi escritorio. Solo lo sacaba para leerlo yo, a solas, en las noches, y a veces para vanagloriarme con los amigos. Pero luego de algunos años me arranqué el libro del alma para regalárselo a mi novia que en aquel entonces partía a Italia. Ya en Roma Victoria le escribió una carta al poeta,

le contó de nuestra historia perfumada por sus versos, de mi arrebatada admiración incondicional y hasta se vieron una tarde en una galería de arte para luego ir a tomar un café.

Pero ¿quién es Jorge Eduardo Eielson, el creador total que convoca cada vez mayores audiencias en el mundo entero con su poética ecléctica y cautivante? Como fervoroso amante de la Poesía solo podría explicarlo con esta metáfora religiosa:

Existe un Altar Supremo de la Poesía Peruana donde está sentado Dios:

Él es una destellante trinidad pagana conformada por César Vallejo –el Cholo–, Martín Adán –el loco–, y por Jorge Eduardo Eielson. A Eielson no se le ha encontrado aún el epíteto correspondiente, pero se me ocurre decirle el niño, el inocente, el divino Eielson. ¿Por qué divino? Porque desde nuestras primeras lecturas nos rendimos ante su magistral retórica llena de giros y arcaísmos en las que recreaba sus precoces lecturas de los clásicos, y porque se fue despojando de todo este bagaje cultista hasta quedar esencial, inesperadamente, y a veces desesperadamente, simple, y por ello más transparente y profundo. Este radical desnudamiento fue su iniciación en la búsqueda de una Belleza que implicó su vida toda. Y que lo trascendió.

Solo una gran alma puede hacer una gran Poesía. Eielson escritor, pintor, performer, artista conceptual, abarcó todas las disciplinas. Precoz, desde niño se ensimismó con la literatura y las artes plásticas. Fue alumno de José María Arguedas quien se asombró de sus talentos. Se sabe que el mismo Arguedas fue hasta su casa para interrogarlo por la verdadera autoría de un trabajo suyo. Al verificar la verosimilitud quedó prendado de la sensibilidad de este joven a quien introdujo entusiasmado en el círculo de artistas de la capital. Allí entre sus pares, el joven Eielson obtuvo el



Premio Nacional de Poesía y luego que obtuvo el premio Nacional de Teatro con su obra *Maquillaje*, viajó a Europa de donde ya no regresaría excepto en breves ocasiones.

En Europa numerosos encuentros y galerías le abrieron las puertas de sus movimientos en boga hasta que se instaló en Italia para siempre. Desde allí se ganó un espacio importante en la plástica europea, y aunque por un tiempo no publicó siempre escribía: sus poemas que atravesaron la joyería verbal y la desolación más cruda terminarían por decantar en un misticismo elegante sutilmente nutrido de budismo zen.

En su genuino anhelo por desentrañar el misterio de la creación, Eielson creó desde la vida misma. Poetizó todo lo que cayó en sus manos. Utilizó materiales que se hizo enviar desde el Perú. Trabajó con telares y colores que evocaban a las culturas ancestrales.

Sus quipus fueron para Eielson la mágica síntesis entre las culturas americana y europea. Luego llegaron los nudos y simbolizó con ellos la unidad de los contrarios, la confluencia de las fuerzas antagónicas, el punto de tensión donde todo se equilibra y se relaja. Siempre buscó ir más allá: incorporó la historia, la cotidianidad, la vida humana. Consustanció así el arte con la existencia y su necesidad de reunir lo visual y lo escrito, lo palpable y lo espiritual. "...tal vez mi aparente quehacer múltiple no es más que uno solo: la paciente obra de alguien que emplea diversos códigos lingüísticos –plásticos, sonoros, verbales– para urdir una especie de red, siempre más estrecha, a fin de aferrar la evanescente realidad última", diría.

Son legendarias las acciones poéticas cotidianas y públicas que realizó.

Escribir poemas y dejarlos abandonados en las bancas del cine o de una plaza; elegir al azar un número del directorio y llamar a un desconocido para hacerle un recital anónimo; sobreponer las mismas palabras en diferentes idiomas en la proyección gigante de un poema uniendo visualmente varios idiomas creando uno único y universal, o aquel en que el auditorio entero se puso una nariz de payaso y sin decir palabra

alguna nunca nadie terminaron riendo todos. La Gracia tocaba su obra. Solicitó a la NASA y a la Institución Aeroespacial Rusa permiso para instalar sus esculturas en la luna.

Invadió salas de arte y edificios con sus inusuales trabajos en tela, experimentó con la música, con la fotografía, con proyecciones, instalaciones e intervenciones. Su permanente cambio de registro hizo de él un artista inclasificable y a veces incomprendido, pero si hay algo constante en Eielson es su absoluta libertad y su concepción del arte y de la vida como una unidad.

Ya en sus últimos años, con una obra de culto, gran valoración crítica y ambiciosos proyectos propuestos por instituciones mundiales, se lamentaba de que le llegaran tarde. Ya no tenía los arrestos de la juventud ni el soporte de Michelle Mulas, su fiel compañero y principal colaborador fallecido años atrás.

Meses antes de su partida una amiga mía viajó a Europa y, a través de ella, envié un regalo para él. Le escribí una carta consciente de que estaba enfermo y a punto de morir. Fue un mensaje de agradecimiento lleno de fervor y devoción. Incluí plumas de águilas y halcones que me acompañaron durante algunos años en mi Refugio de Animales Silvestres además de pieles de culebra y fragmentos de huacos recogidos de la zona arqueológica donde vivo, y arena de las playas del Perú y mi primer libro de poemas insuflado directamente por su portentosa sensibilidad. No coloqué mi dirección. No quise molestar al maestro. Solo homenajearlo. A los pocos meses supe que había fallecido, pero, como ahora en estas palabras, en este momento que hablamos de él, aparece siempre su luminosa presencia inspiradora.

"Como algunos artistas que yo admiro y quiero muchísimo, yo también he intentado hacer de mi vida una obra de arte. No creo haberlo logrado. Tercamente, intentaré hacer por lo menos de mi muerte una obra de arte. Es mi última posibilidad".

Antes de morir Jorge Eduardo Eielson solicitó a la NASA dispersar sus cenizas en la luna, el cementerio ideal de los poetas. Solicitud que todavía se está evaluando.

## Delirios por el campo

Alberto Benavides Ganoza

*En esta columna presentaremos poemas numerados en castellano y quechua. Salen de mis andanzas a pie, a caballo, en bicicleta, por los campos del valle bajo de Ica, provincia de Ocucaje. Salen del paisaje y de mi amor por la creación, la vida del mundo, el "alma del mundo" dice Platón, la Pachamama decimos en el Perú: el impulso creador del que formamos parte, en pleno misterio".*

*En esta columna publicaremos cada vez 3 ó 4 pequeños textos. Ellos proceden del libro Alto Espionaje, que fuera publicado el 2015, con traducción al quechua chanka de mi amigo y maestro José Antonio Sulca Effio.*

### Once

Sería horrible  
que de esos árboles  
;solo quedara la fotografía!

### Chunka hukniyuq

Manchapach kanman  
sichu chay sachakunamanta  
fotografiallaña qipaptinga

### Diecinueve

De todos los misterios  
hay uno que me sorprende  
como la alegría  
de este corazón  
con el que vivo:  
que el árbol tenga semillas  
que la semilla  
contenga un árbol.

### Chunka isqunniyuq

Lliw mana yachanakunamanta  
Hukllam qunqaymanta hapiwan  
Kawsasqay sunquypa  
Kusikuynin kaqlla  
Sacha muhuyuq  
Kasqan  
Muhu sachayuq  
Kasqan

### Cuarenta y cuatro

Mucho  
más poético  
que un poema  
es plantar  
un árbol.

### Tawa chunka tawayuq

Harawimanta  
aswan  
harawisum  
huk sacha  
tarpuyqa.

### Treinta

En el valle bajo

Aquí dejaremos  
10,000 huarangos  
9,000 olivos  
6,000 palmas datileras  
3,000 árboles de tara  
miles de molles  
girasoles y alhelies incontables...  
Y la certeza de que los dioses  
jugaron contentos con nosotros.

### Kimsa chunka

Uray Sawsa qichwapi

Kaypim saqisaqku  
10,000 waranquta  
9,000 olivokunata  
6,000 datilera palmakunata  
3,000 tara sachakunata  
waranqantin mulli, girasol, alelikunata  
mana yupay atinata...  
ichaqa, taytachakuna kusijsqa ñuqaykuwan  
pukllasqanku certezetapas.

# La voz del Agua:

## respetando el principio femenino

Pedro Favaron

**E**l agua hace posible la existencia sobre el planeta, al igual que el aire, el sol, la tierra y el fuego. Nuestros destinos no están separados de estos elementos. No podemos dejar de respirar o de beber agua. Cuando inhalamos aire sano y bebemos agua limpia, cada una de nuestras células nos lo agradece. En cambio, la contaminación envenena nuestro organismo.

Por mucho tiempo, las ciencias occidentales han hecho la distinción entre cultura y naturaleza. Pero lo cierto es que los humanos somos naturaleza; destruir la naturaleza es destruirnos a nosotros mismos, un acto de incultura desmesurada. No somos seres independientes del resto de la creación. Garantizar el vigor y la salud de lo que nos sustenta y procurar conservarlo para las siguientes generaciones, es nuestra responsabilidad.

El agua es símbolo de amor incondicional. Da de sí misma sin hacer distinciones. De un mismo río puede beber el santo y el criminal. El agua, además, es flexible, se adapta y cambia. Cuando el río, en su

el hielo se derrite y surgen los arroyos. La naturaleza del agua es doble: en forma de lluvia o río, riega la tierra y la preña, por lo que es fuerza masculina; al acoger en su seno la vida de los peces y de otros organismos, el agua es femenina. Siendo femenino y masculino, el agua trasciende la dualidad.

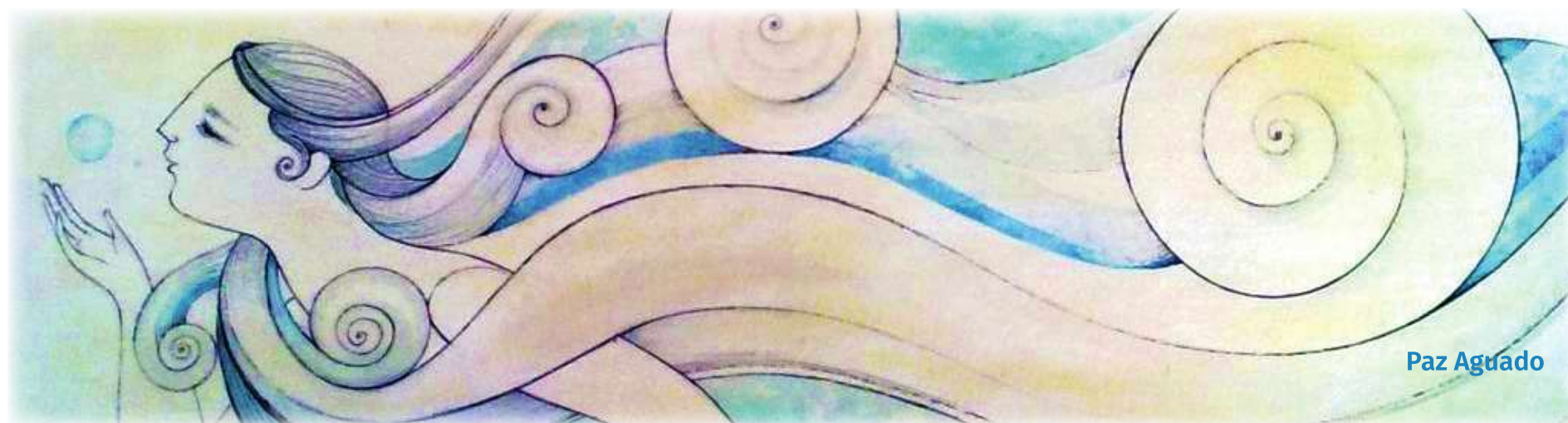
Cuando somos aún un feto en el vientre materno, las aguas uterinas nos brindan un abrazo cálido y protector. La vida tuvo su origen en el agua. Nuestro cuerpo, que percibimos sólido, es en gran medida líquido. Los pueblos que han sabido observar a la naturaleza para crecer en su espiritualidad, han obtenido lecciones vitales del agua.

Floyd "Red Crow" Westerman, un indígena de la nación Lakota, de los Estados Unidos, solía decir: "Cuando los europeos llegaron a nuestro territorio, podíamos beber de todos los ríos. Si los europeos hubieran aprendido a vivir de la manera indígena, todavía podríamos hacerlo. El agua es sagrada para nosotros". El pensamiento moderno no sabe respetar la existencia del resto de seres vivos. Percibe el agua como un mero recursos para sus fines. Los sabios

someter la totalidad de la creación a sus fines egoístas, caprichosos, angurrientos. ¿Hemos llevado esta insolencia inmadura a un punto sin retorno? Es necesario realizar cambios hondos en nuestros comportamientos.

Ha llegado el momento de volver a respetar y escuchar con atención la voz femenina. Pero, como una maestra indígena de Norteamérica me aseguró, primero las mismas mujeres deben re-aprender a escuchar su propia voz. En todos los ámbitos de la vida, hombres y mujeres deben complementarse y respetar sus diferencias. Los hombres tienen una responsabilidad hacia las mujeres; hay que saber cuidarlas y tratarlas de forma adecuada, hay que acompañarlas en su gestación y compartir la educación afectuosa de los hijos.

No hay mujer más ligada a la naturaleza que la indígena. El color de su piel es el del barro fecundo y su tersura, la de la tierra cocida a fuego, con la perfección de la cerámica pulida. La forma de sus senos expresan el amor infinito de la tierra nutriente. Son cántaros de los que fluye vida. Sus dientes son



curso, encuentra un terreno duro, no persiste en él; busca las zonas bajas del valle y forma un meandro, para seguir sin oposición su camino hacia el océano.

No lucha ni se impone, pero cumple su propósito. El agua no deja de transformarse. Cuando se evapora, asciende al cielo y se condensa en nubes. El frío del invierno la cristaliza en nieve y hielo; en la primavera,

indígenas, en cambio, hablaban con el agua, la escuchaban con respeto y le agradecían. Según las naciones indígenas de Norte América, el agua y la tierra tienen especial relación con las mujeres. ¿Es casualidad que una civilización que no ha sabido respetar a la mujer, que la ha dominado y acallado durante siglos, tampoco ha sabido cuidar del agua y de la tierra? La civilización ha querido

semejantes a los de las mazorcas. Sus pómulos y ojos rasgados nos hablan silenciosos sobre los tiempos primeros y de todo lo que hemos abandonado por perseguir la ilusión de un progreso que nos aleja de nosotros mismos. Sus caderas aún conservan la fuerza para poder parir solas, para dar vida por cuenta propia. El canto de la mujer indígena es semejante al de las

aves silvestres, a veces alegre, danzante, juguetón y de altura; y otras, de una tristeza insostenible. No hay mayor tristeza para la mujer indígena que no vivir junto a sus hijos y separarse de su marido. La mujer indígena apegada a sus tradiciones se realiza en el servicio y la hospitalidad, en el compartir generoso, en el parto y la crianza, en la creación y el cuidado de los vínculos de afecto. La ternura vegetal de su risa y la profundidad de sus lágrimas son la expresión más cabal de una humanidad aún enraizada al drama cósmico de nacer y morir, de morir y renovarse. La vida telúrica, sin matices, sin artificios, desnuda.

La sociedad occidental, sin embargo, no ha sabido encontrar belleza en las mujeres indígenas. Los conquistadores españoles las violaron y los ingleses las mataron. El pensamiento moderno no puede ver la belleza de la mujer indígena porque no sabe amar a la tierra y agradecer el sustento que nos brinda. No hay mujer más despreciada por los grupos dominantes que la indígena. Pero tampoco la hay más fuerte, más humilde y protectora; ni nadie como ella puede inculcar a los hijos superior respeto hacia toda forma de vida. Una sociedad que no ama el principio femenino camina hacia su destrucción.

Las mujeres eran respetadas por las antiguas naciones de Norte América. Algunos sabios aseguran que la fuerza que tiene la mujer para dar vida es mucho más poderosa que la capacidad del hombre para asesinar. Los Mohawk, por ejemplo, son un pueblo conocido, desde antiguo, por ser bravos guerreros. Sin embargo, el Consejo principal de los Mohawk está formado por mujeres ancianas, quienes toman las decisiones finales sobre las acciones que llevará a cabo la comunidad. Ellas tienen la última palabra.

Josephine Mandamin es una anciana de la nación Ojibway. Ella organizó una caminata femenina alrededor de los cinco grandes lagos, en la frontera entre Canadá y los Estados Unidos. Afirma que los lagos son “poderosos y puros. Tienen todo lo que necesitamos para sobrevivir. Tenemos la responsabilidad de cuidarlos para las siguientes generaciones”. En el camino encontraron restos arqueológicos dejados por sus ancestros. Esto fue para las mujeres signo innegable de que sus antepasados habían andado esos mismos caminos; y que dejaron un mensaje para que en el futuro sus descendientes protegieran el agua. Dice Mandamin que “así también pensamos nosotros en las generaciones que vendrán. Y esas generaciones sabrán que hubieron abuelas caminando alrededor de esos lagos, conversando con sus espíritus”.

Las aguas del mundo se están volviendo cada vez más ácidas, haciéndolas entornos menos propicios para la vida. La pesca industrial pone en riesgo la continuidad de muchas especies. La nieve de las montañas está retrocediendo, preocupando tanto a los científicos como a los agricultores. Si la nieve desaparece, ¿de qué fuentes se alimentarán los ríos? Y si los ríos se secan, no habrá cómo nutrir la vida de los vegetales, de los animales y de los humanos.

Además, como los mismos suelos que filtran el agua están contaminados, incluso los manantiales y las aguas subterráneas se envenenan. Y debido a que el aire también está corrompido, el agua de lluvia se contamina. Muchos pueblos indígenas de Norteamérica consideran que las mujeres son guardianas del agua.

Mandamin afirma: “realmente debemos pensar, y especialmente nosotras las mujeres, en el significado de los lagos, de las lluvias y de los ríos. El agua da vida y debemos honrarla igual que a la madre tierra, porque ella cuida de nosotros. Porque el agua realmente está sufriendo por nosotros que somos sus hijos. Por eso nosotros creemos que debemos luchar por la tierra y el agua, pues dan su vida por nosotros... Yo le rezo al agua y a la tierra para que me enseñen qué puedo hacer para cuidarlas. Podemos hablar con el agua porque ella está viva. Muchas mujeres no saben cómo honrar el agua, cómo hablarle y respetarla, dar gracias por tenerla. Para las mujeres, honrar el agua es cuidarse a ellas mismas, respetarse a sí mismas”.

Muchas personas suelen experimentar una gran dificultad para escuchar su ser interior. El vértigo urbano y los constantes afanes distancian al ser humano de su propia interioridad. Conviene volver a la sabiduría sencilla y clara de los antiguos, y ponerla en práctica. La tierra americana ha compartido sus riquezas materiales con el mundo, pero pocos han escuchado a sus antiguos pobladores. Ahora, cuando la crisis de la modernidad es evidente, tenemos la oportunidad de oír los conocimientos ancestrales para curar nuestra falta de respeto a la existencia.

Los primeros colonos que llegaron a Norte América no entendían el territorio que tenían frente suyo.

Los indígenas les enseñaron qué plantas y animales eran buenos para ser comidos y cuáles vegetales eran venenosos. Los alimentaron cuando morían de hambre. Les enseñaron cómo sobrevivir al invierno y sus crueldades. Desde entonces, recordando que los indígenas compartieron sus alimentos, se celebra una de las festividades más importantes de Norte América: el día de acción de gracias. Sin embargo, los gobiernos del continente han hecho todo lo posible para destruir a estos pueblos y erradicar sus conocimientos. Una vez escuché decir a una mujer indígena de Estados Unidos: “Todos los días debemos dar gracias a la tierra, a las aves, a los animales, al agua, al sol, a los espíritus, al Creador, por habernos dado la vida. Debemos rezar y tener buenos pensamientos. Cuando se consigue la comida, cuando se la prepara, cuando se la sirve, cuando se la come, hay que sentir ese agradecimiento”.

La vida es un hecho milagroso; y la tierra es un planeta hermoso. Pero este milagro de la existencia es también algo frágil, precario, que debemos cuidar con sabiduría y generosidad, con agradecimiento y alegría.

CUENTO



## La Posada

Nasrudín fue al palacio del rey y se presentó directamente ante el trono. Vestía de una forma tan poco convencional que nadie se atrevió a detenerlo. El rey le preguntó: “¿qué buscas?”

Nasrudin contestó: “Busco un lugar para dormir en esta posada”

El rey contestó: “Esto no es ninguna posada, es mi palacio”

Nasrudin volvió a preguntar: “¿De quién era el palacio antes de ser tuyo?”

“De mi padre”, dijo el rey

“¿Y antes de tu padre?”

“De mi abuelo”

“¿Y a este lugar, donde la gente viene y va, donde se quedan un tiempo y después desaparecen, lo llamas con otro nombre que no sea posada?”

FUENTE: TRADICIÓN SUFÍ

# Chavín en el tiempo y en la arqueología I

Nacho Alva



A fines del año 2012 se inauguró en el museo Rietberg de Zürich una extraordinaria exposición sobre Chavín de Huántar; la ambiciosa muestra permitió, gracias a las gestiones del arqueólogo

y curador Peter Fux<sup>1</sup>, la edición de un libro catálogo que reunió aportes de investigaciones relacionadas a los antecedentes, significado y estudios específicos sobre Chavín, así como su influencia y legado en la región andina. Fui convocado a participar

de la publicación con los destacados Luis Lumbreras, Hening Bischoff, Yoshio Onuki, Peter Kaulicke, Walter Alva, Tom Dillehay, Jonh Rick, Christian Mesía, entre otros. Previamente se efectuaron mesas de trabajo en Lima que resolvieron sustanciales

modificaciones en los cuadros cronológicos de modo que la etapa Formativa —que en las cronologías anteriores se iniciaba con el uso de la cerámica y la proliferación de los templos que alcanzaron en Chavín la primera gran expresión de cultura— se

amplió para abarcar los dos milenios anteriores que corresponden al inicio de la complejidad social; templos como Ventarrón y Caral ocuparían el primer periodo de la Etapa Formativa sin cerámica (Formativo Inicial: 3500 a 1700 a.C.), los antecedentes costeros de Chavín con uso de cerámica y colosales templos como Las Aldas, Sechín o Purulén corresponden al segundo periodo (Formativo Temprano: 1700 a 1200 a.C.), así Chavín y sus contemporáneos como Huaca de los Reyes, Collud, Puémape y Kunturwasi crecen y decaen entre el tercer y quinto periodo (Formativo Medio, Tardío y Final: 1200 a 200 a.C.), cuando la crisis climática —y fenómenos naturales aunados a la introducción foránea de la tecnología del cobre— terminó con el culto cada vez más centralizado en Chavín. La exposición de Chavín en Suiza señaló que en el siglo XXI Chavín sería eje de consenso. Arqueólogos de todas las latitudes ordenaron finalmente el modelo cronológico y Chavín se redescubrió como la gran proeza de la arquitectura lítica más antigua de América, ante nuevos enfoques. La exposición de Suiza se replicó el 2015 en el MALI, con auspicio del Ministerio de Cultura editándose la versión del libro que es un aporte a la arqueología nacional; en esta edición la contribución de Christian Mesía<sup>2</sup> narra los antecedentes del registro e investigación remontados a la crónica de Cieza de León de 1553, las descripciones de los clérigos destacados a la zona durante el siglo XVII; en 1873 se transporta a Lima la Estela de Raimondi, ese mismo año Raimondi visita y describe Chavín, le siguen Wiener y Middendorf; Tello apertura el siglo XX con la primera expedición arqueológica de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, recupera el Obelisco Tello y sugiere que la imagen dual que asume rasgos de felino, caimán y humano rodeada de seres y plantas concatenados representa la interacción y unidad entre sociedad y cosmos. El culto al felino originario de la Amazonía, se difundió según Tello desde Chavín a la costa. Era la cultura matriz que probaba el origen endógeno de la civilización andina. En la segunda

mitad del siglo XX, las observaciones de Rowe, y las excavaciones de Lumbreras, Fung, Burger y Kauffman, intentaron establecer relaciones entre esculturas, los estilos de la cerámica registrada y la secuencia constructiva del templo, reduciendo la secuencia de ocupación a los contextos visibles o excavados cuando representan solo la última ocupación. Finalmente el equipo de John Rick, trabajando desde 1996 en el sitio, determinó mediante mapeos minuciosos —que relacionaron la secuencia arquitectónica con fechados radiométricos—, que Chavín fue construido entre 1200 a 500 a.C. situando el periodo entre 900 a 500 con el auge del templo y su influencia en los andes centrales. El consenso y las evidencias demostraron que Chavín no fue la cuna de la civilización andina como suponía Tello. El origen de la complejidad social ocurrió dos milenios atrás, en los principales valles de la costa, con el despegue de la agricultura del algodón que permitió el máximo aprovechamiento de recursos pesqueros. Chavín tampoco fue una síntesis de las culturas precedentes o adyacentes como sugirió Burger; pues tendrían una secuencia de crecimiento lenta y contemporánea a los templos de la costa manteniendo cada región características formales diferenciadas como las plazas circulares hundidas.

Chavín marcaría el final de un largo proceso que se inició en el tercer milenio antes de nuestra era, cuando las sociedades se agruparon en los valles de mayor concentración de recursos como Supe, Casma-Nepeña, Moche-Chicama o Lambayeque-Zaña, los primeros templos en cada región mantuvieron patrones culturales que los diferenciaron, pero a medida que la interacción y las redes de intercambio crecieron, factores como “emulación competitiva”<sup>3</sup> terminaron por homogenizar el modelo cultural.

Esta “mundialización”<sup>4</sup> ha sido interpretada a la luz de Chavín como un mecanismo de difusión, sin embargo en ese proceso, ideas e innovaciones convergieron a través de milenios; las formas cuadrangulares de los templos y plazas circulares se remontan en la

costa central al 3000 a. C. y siguieron presentes en Chavín más no en los templos del norte. Se debe considerar que en estas sociedades ágrafas los símbolos fueron elaboraciones muy estructuradas, la ideología fue la decantación de pensamientos colectivos longevos y compartidos en un vasto territorio, no la maquinación de autoridades con poderes ilimitados amparados por escrituras impuestas a fuerza de caballo y carro de guerra<sup>5</sup>.

Si bien Chavín fue el más sofisticado centro ceremonial de altura en su época no fue el único; sin embargo, su especial ubicación entre dos cordilleras y en el centro de los andes, destacó su carácter de axis mundi, revistiéndolo con la arquitectura más barroca. Aparentemente, al final del periodo Formativo, el excelso arte Chavín influyó a otros centros con los que había competido anteriormente, como Pacopampa o Kunturwasi que surgieron también homologando funciones de culto al origen del agua, realizando mantenimiento y organización del sistema de cuenca; pero se toma en cuenta que mientras en la sierra central el esfuerzo se concentró en Chavín como obra monumental, en la sierra norte coexistieron varios centros monumentales en las cabezas de cuenca; del mismo modo, en los valles de la costa norte y central, una serie de templos antecedieron y coexistieron con los templos cordilleranos; más aún, en la costa los templos de barro, sometidos a erosión pluvial y fenómenos de El Niño, fueron frecuentemente remodelados o reemplazados; lamentablemente se desconocen las fases coetáneas a Chavín y su monumentalidad. Atisbos de magníficas fachadas ornadas con relieves de barro policromado, que competían con el arte lapidario serrano, revelaron las excavaciones en Huaca Partida de Nepeña<sup>6</sup>, Huaca de los Reyes de Moche<sup>7</sup> y Collud<sup>8</sup> en Lambayeque.

1. Catálogo de la Exposición Chavín 2015, Editor Peter Fux, Asociación Museo de Arte de Lima.

2. Chavín, MALI 2015: Christian Mesía: “Narraciones e Investigaciones en un sitio Formativo de los Andes Centrales: Chavín de Huántar” pp. 131-137.

3. Según el arqueólogo Collin Renfrew: “Emulación competitiva es la tendencia de una entidad política al tratar de superar a sus vecinas en su consumo ostentoso (monumentales centros ceremoniales regionales, que superen a los de sus vecinos tanto en tamaño como en grandiosidad), un efecto de este tipo de interacción es que ambas entidades terminan actuando de un modo muy similar. Las distintas entidades políticas de una región concreta llegan a compartir en un determinado momento, con la misma forma de expresión, sin que esté muy claro donde tuvo esta su origen”.

4. Según Renfrew: “Las ciudades-estado u otras unidades independientes comercian tanto a nivel local como a través de sus capitales; pero hay circunstancias en las que este flujo de bienes puede sentar las bases de una unificación económica mayor; este concepto se relaciona con el de ‘sistema mundial’ de Inmanuel Wallerstein”.

5. Un artículo titulado “América el continente aislado” publicado por Jorge G. Llosa en la revista Humboldt n° 54 Munich 1974, refiere las limitaciones que surgieron en América sin el caballo como fuerza motora, mientras en el Viejo Continente fue factor de aceleración y comunicación cultural.

6. Recientes excavaciones de Koshiro Shibata miembro de la Misión Arqueológica Japonesa revelaron en Huaca Partida del valle de Nepeña un templo decorado con extraordinarios relieves de tres metros de alto, contemporáneos a Chavín.

7. Huaca de los Reyes, registrada por Moseley y excavada por Pozorsky presenta relieves murales en forma de personajes antropozoomorfos y cabezas de felino.

8. Collud es un templo monumental en el valle de Lambayeque con relieves murales de fino acabado, excavado y documentado por el suscrito.

# Chavín en el tiempo y en la arqueología II

Nacho Alva

La extraordinaria iconografía del templo de Chavín cubría zócalos, lápidas, columnas y dinteles con figuras finamente grabadas y ordenadas en tres niveles cosmológicos: felinos y serpientes abajo, aves arriba y al centro deidades que comparten rasgos zoomorfos combinados; las estelas y obeliscos se ubicaron en el centro de plazas abiertas o en galerías cerradas recreando la dualidad. El Lanzón resumía el simbolismo del axis mundi, transferido del paisaje al templo, y de la imagen al iniciado; en el centro de las galerías oscuras, clavado en la tierra y dirigido al naciente del sol, la imagen elevaba ojos circulares y dientes cuadrados desde las tinieblas, como una semilla, como la vida surgiendo del inframundo, de las entrañas. La forma de escalón del monolito simbolizaba la transición vital, la germinación como despliegue; las manos señalan equilibradamente arriba y abajo, del mismo modo cabezas de serpientes figuradas en sus atuendos. Penacho, cinturón y cordones, se dirigen arriba, atrás y abajo; el entrecejo saliente estiliza una cabeza de murciélago que sintetiza la interdependencia entre los tres mundos: intraterrenal, terrenal y celeste; el pelo en forma de olas enfatiza el origen fluido de la vida; de las olas y las cejas nacen seis serpientes en cada lado de la cara, que corresponden al ciclo solar.

Sobre la cabeza de la imagen, en su tocado estrecho, se grabó un canal que termina en una cruz cuadrada con una depresión central, inscrita en el ángulo del monolito, donde llegaba la única luz que entraba en las galerías.

El sutil cambio de iluminación de una cara a otra de la imagen marcaba el ciclo anual; así, tanto la imagen como su ubicación en el templo y paraje referidos al centro del mundo, hacían tangible la dinámica del ciclo infinito del tiempo; esta gran concepción fue una clave simbólica longeva y muy generalizada, que dos mil años antes de Chavín era ya el eje del arte y la arquitectura. En la espalda de la imagen una cuerda se eleva desde la base, como sogas o cadena. Es uno de los elementos secundarios más frecuentes en las representaciones de deidades. La mano derecha de la imagen se levanta sobre la sogas, aludiendo ascenso y/o torsión de hilo, tal vez como acto mítico que construye universo y civilización. En el arte de este periodo, y especialmente en Chavín, los símbolos son polisémicos y si consideramos la capital importancia de las plantas sagradas en los trances religiosos podíamos entender la sogas de dos haces como la temprana representación de una liana de ayahuasca, acorde con el simbolismo del ascenso y la visión que surge de la oscuridad. Solo los análisis

de trazas de alcaloides en los restos humanos del periodo podrían comprobar esta hipótesis.

Es evidente la importancia de las plantas sagradas en la religión Chavín. Las imágenes del cactus Sanpedro están presentes en las manos de un personaje divino grabado en una de las estelas que revisten la plaza circular hundida. En otra lápida fuera de contexto figura una deidad relacionada a un árbol de vainas que podría ser otra planta psicotrópica como *Anadenanthera*<sup>1</sup>. Las cabezas clavadas muestran la transformación del chamán o iniciado en felino: los ojos dilatados y el descenso de mucosa serían el efecto de varias plantas combinadas. El cactus Sanpedro y la transformación en felino fueron plasmados también en la cerámica de la costa y sierra norte, indicativo de la proliferación del uso de plantas sagradas en los andes, y que aun sincretizado sigue vigente. La convergencia geográfica permitió en Chavín el acceso a una mayor variedad de especies. Tanto el paisaje sobrecogedor como la complejidad arquitectónica e imágenes de culto referidas al simbolismo del Centro, potenciaron la experiencia extática acrecentando el prestigio del templo.

Los canales dentro de las galerías producían sonidos y gorgoteos en elaborados ángulos y caídas. Los iniciados se guarnecían en oscuras celdas conectadas por las galerías; durante los trances colectivos, en total oscuridad, se iluminaba la visión y el rumor de los canales daba voz al oráculo.

¿Por qué entonces en el aparente apogeo decayó esta extraordinaria cultura? Se trató de una decadencia generalizada en la que algunos grandes templos de altura dejaron de funcionar y surgieron otros menores afiliados a las redes de Chavín. Al mismo tiempo se nota una reorganización de los patrones en la costa, grandes y longevos templos con remodelaciones coetáneas a Chavín fueron abandonados súbitamente; ese caos generalizado obedecía a un cambio en el régimen climático que produjo sequías y volvió obsoletas las redes del culto cordillerano. La decadencia ideológica buscó un reducto en el centralismo religioso y barroquismo iconológico de Chavín.

En medio de la gran crisis un poder irrefutable iluminó la nueva era: la metalurgia del cobre, descubierta por los Vicús de la sierra de Piura fue la gran revolución tecnológica que a fines del 500 a.C. modificó rotundamente las estructuras del poder, al reforzarse decisivamente el rol del ejército institucionalizado<sup>2</sup>. En medio de la crisis global escalonada resulta crítico interpretar el rol de cada comunidad y de sus autoridades, arriesgando

entender el uso de plantas sagradas como medio de manipulación para beneficio de élites y no como vínculo de cohesión social.

Considerando lo longevo, generalizado y disponible que fue y es el uso de plantas sagradas en los andes, resulta difícil comprender posiciones como la de Rick: “Las autoridades de Chavín se presentaron como herederos de una tradición shamánica, pervirtiéndola para servirse en lugar de servir. Una fachada en la cual se pretende que continúan las tradiciones antiguas cuando en realidad la perversión del sistema hace que los encargados se beneficien directamente”<sup>3</sup>. Si bien en Chavín la profusión arquitectónica e iconográfica y el uso explícito de plantas psicotrópicas puede interpretarse como un signo de amaneramiento previo a la decadencia, resulta lógico pensar que la edificación de los centros ceremoniales fue producto de un proceso gradual, de la competencia entre regiones o esferas culturales que apostaron e impulsaron la construcción de templos de altura vinculados al paisaje y el culto al agua. La hegemonía de ese culto panamericano —integrada la espectacularidad de Chavín— se equiparaba y provenía del paraje que lo abriga. Las autoridades encaminaron la construcción a lo largo de generaciones como resultado de la convergencia de ideas. Los templos empoderaron el esfuerzo de los clanes regionales estableciendo relaciones entre sus representantes y los poderes del cosmos. Las élites anónimas reprodujeron modelos míticos y estructuras cosmológicas para mantener la organización social, tal como sucedió en el templo Huaca Ventarrón, 1500 años antes de Chavín, durante el periodo que antecedió a Cupisnique y Chavín, y que al no percibirse aún su elevado desarrollo, se cae en el error de suponerlo como antecedente de una civilización tan compleja como Chavín: un sistema de poder shamánico propio de las sociedades recolectoras paleolíticas.

1. Es un árbol leguminoso que produce vainas de donde se extrae el polvo psicodélico llamado “vilca”.

2. La metalurgia como factor de cambio fue mencionado por el autor en un artículo reciente: “Representaciones de Arquitectura en el Arte Formativo de la Costa Norte”, en *Microcosmos, visión andina de los espacios prehispánicos* pp. 56-61, A. Gavazzi.

3. Chavín, MALI 2015: Christian Mesía: “Narraciones e Investigaciones en un sitio Formativo de los Andes Centrales: Chavín de Huántar” pp. 134.

# Espiritualidad vs consumismo

Kingsley L. Dennis

**L**os rituales son importantes, no obstante a menudo son poco provechosos para aquellas personas proclives al hábito y mentalmente propensas a la ritualidad.

La palabra “tradición” se aplica hoy en día a muchas prácticas religiosas y espirituales socialmente integradas que han arraigado en nuestras culturas.

Aun así, en muchos casos resulta posible reemplazar la noción de tradición por la de repetición. Ciertas prácticas y creencias se transmiten de una a otra generación sin modificarse ni adaptarse a circunstancias tales como el tiempo presente y el lugar en el que actúan. Esto es un poco más que la repetición de una fórmula fija que, aunque funcionase en su época, en la actualidad carece de su energía cinética interna. Podría decirse que es como la concha de una ostra hace mucho despojada de su perla.

Un ejemplo de ello puede verse en esta historia de un genuino maestro espiritual que fue a un país asiático para abordar el tema de la repetición. El visitante explicó al jeque titular que los ejercicios que estaba recomendando pertenecían a un tiempo pasado y que estaban restringidos a la audiencia específica a la que iban destinados. Puesto que esas condiciones habían dejado de existir, lo que permanecía era solamente el envoltorio externo: un espectáculo. El viejo jeque, que era el superior de la orden, replicó:

—En un mundo sin luz, acaso hasta un falso destello sea tener algo, y he estado aquí tanto tiempo, y otro tanto mis ancestros, que no podemos cambiar.

El viejo jeque continuó con su negativa añadiendo a continuación:

—La gente nos quiere y cree que poseemos secretos... estamos aquí, después de setecientos años, no por nuestra valía o nuestra perversidad sino porque la gente nos quiere. Quieren magia... muchos pueden seguir un camino inofensivo y sentirse mejores,

elevados. En cualquier caso, eso es lo que imaginan que es la espiritualidad.

Sin embargo, imaginar lo que “es la espiritualidad”, es similar a imaginar que el aire que respiramos es una sustancia. Pero esto no es así, porque si conocemos la correcta composición de una sustancia vemos que es una mezcla de muchos elementos específicamente ordenados y en concentraciones determinadas. Centrarse en una sola parte de la sustancia y nutrirse de ella, tal como hacerlo de ejercicios y rituales seleccionados, no solo es ineficiente sino potencialmente dañino. Usando la analogía del aire que respiramos, sabemos por la ciencia que el aire está compuesto por un 21% de oxígeno, un 78% de nitrógeno y un 1% de otros gases entre los que están el argón y el dióxido de carbono. Si una persona decidiese seleccionar el componente nitrogenado, y concentrar su ritual de respiración solo en esa parte no seguiría respirando mucho tiempo.

En el mundo moderno las prácticas espirituales están plagadas de repetición; sobre todo porque la repetición refuerza el condicionamiento y los patrones de conducta mentales, emocionales y físicos. Más aún, en tales prácticas espirituales la repetición implica a menudo continuar con elementos seleccionados; esto es, aquellos elementos que se ha decidido serán los más útiles para ser transmitidos o destacados. En esos casos necesitamos preguntar: ¿con qué autoridad? Si uno tiene dolor de cabeza puede tomarse una aspirina, pero repetirlo cien veces tendrá un efecto diferente a la desaparición del dolor... ¿podríamos perder muchísimo más!

En la ciencia de la transformación interior, la repetición puede ser dañina sino guarda la correcta proporción con la totalidad. Aun así, cada uno de nosotros tiene capacidad para reconocer aquello que es genuino, pero con frecuencia está ensombrecido por una serie de rasgos adquiridos como pereza, codicia, etc. Una manera de mitigarlo es ser sincero con uno mismo: preguntarse directamente si lo que está haciendo

verdaderamente procura el alimento y desarrollo requeridos. Si hay necesidad de autojustificación podríamos preguntarnos ¿por qué?

Precisamente en los últimos años la burbuja crediticia hizo que mucha gente tuviese una falsa sensación de seguridad pues se les ofrecía la posibilidad de conseguir fabulosas delicias, tal como las promesas de las formas repetitivas y ritualistas de espiritualidad. Debido a la oferta de crédito barato (oro falso) a muchos les embaucó un consumismo repetitivo. De igual modo, mucha gente también se siente atraída por los escaparates de fascinantes ejercicios de transformación interna. Se consumen y se exponen citas y frases, se admiran actos y se alegan milagros. Incluso se comercializan los extremismos: sufrimiento ritual, obediencia automática, premio y castigo, etc. Sin embargo, todos ellos son estímulos emocionales de bajo nivel. Como comentaba un maestro contemporáneo: “El aprendiz, en lugar de darse cuenta de que existe un objetivo, se convierte en un aturdido consumidor de excitación y prodigios”. Tales ofertas pueden ser consumibles, pero ¿forman parte de una ciencia disciplinada que conforma una enseñanza unificada, completa, de desarrollo metódico que tiene en cuenta los contextos específicos? Como dice la frase, el oro falso existe únicamente porque existe el oro verdadero.

La imprescindible evolución interna no es una lista de compra, ni la adquisición aleatoria de habilidades, ni la consecución de satisfacción emocional. Es una verdadera necesidad interna: actuar conforme a ella, con sinceridad e intención genuinas, puede suponer un inmenso beneficio para el individuo y para el planeta.

“A las personas falsamente espirituales se las reconoce fácilmente porque piensan, como los materialistas, en términos transaccionales. Quieren obtener algo a cambio de otra cosa” (Idries Shah).



## No hay cura para el Amor

Leonard Cohen

### El mismo Amor

La luz entró por la ventana,  
directa del sol,  
y en mi pequeña alcoba  
se colaron los rayos del Amor.

En raudales de luz vi claramente  
el polvo que rara vez se ve,  
con el que el Innombrable hace  
un Nombre para alguien como yo.

Intentaré decir un poco más:  
el Amor siguió y siguió  
hasta que llegó a una puerta abierta  
y el mismo Amor desapareció.

Muy atareadas en la luz del sol  
las motas flotaban y bailaban,  
y yo daba vueltas con ellas  
en una circunstancia sin forma.

Entonces regresé a donde había estado.  
Mi habitación, parecía la misma,  
sin embargo ya nada separaba  
al Innombrable del Nombre.

Intentaré decir un poco más:  
el Amor siguió y siguió  
hasta que llegó a una puerta abierta  
y el mismo Amor desapareció.

### Divertido

Es tan divertido  
creer en Dios  
deberías probarlo alguna vez  
pruébalo ahora  
y averigua si  
Dios quiere  
o no  
que creas en Él.

### Mi Tiempo

Mi tiempo se acaba  
y aún  
no he cantado  
la auténtica canción

Debo admitir  
que es  
como si hubiese perdido el valor

un vistazo al espejo  
un vistazo al corazón  
y me dan ganas  
de callar para siempre

Entonces, ¿por qué haces que me incline aquí  
Señor de mi vida  
que me incline en esta mesa  
en mitad de la noche  
preguntándome  
cómo ser hermoso?

FUENTE:  
EL LIBRO DEL ANHELO - LEONARD COHEN