

el ojo interior

SEMILLAS PARA LA **CONSCIENCIA** CIUDADANA



*¡Hermana Piedra,
abre mi corazón!*

Distribución Gratuita



AHAD
Consultoría Integral



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

Mantener con valentía nuestras convicciones

Una vez que haya un número suficiente de personas dispuestas a actuar, podremos conseguir cambios que beneficien a todos los animales y a la Tierra.

Ser consecuentes con lo que decimos

Cada día de vida es una prueba. ¿Somos realmente consecuentes con lo que decimos? ¿Ponemos en práctica lo que predicamos? ¿Pensamos alguna vez en las huellas que dejamos a nuestro paso por la vida? Y, sobre todo, ¿tenemos el valor de defender lo que creemos cuando los otros se ríen de nosotros o cuando nos amenazan? Si nos preocupa de verdad el mundo natural y el bienestar de los animales, debemos estar dispuestos a afrontar los desafíos que aparezcan en el camino, ya sean grandes o pequeños. Debemos defender nuestras creencias y, por encima de todo, ponerlas en práctica. No podemos desesperarnos, sino vivir con confianza en el futuro.

Una gran parte de la destrucción y contaminación del mundo se debe a razones absurdas, a la falta de educación y entendimiento. “Solo cuando entendemos algo podemos preocuparnos por ello”. Pero la otra parte ha ocurrido de forma deliberada. Las empresas y los gobiernos realizan y apoyan acciones sabiendo muy bien cuáles serán sus consecuencias porque quieren ganar poder político, o por los beneficios económicos o corporativos que les reporta. A medida que la sociedad va tomando consciencia de esos planes, va aumentando la esperanza de poder presionar a los gigantes de la industria y el comercio, así como de cambiar la voluntad política. Hay tres formas de demostrar con palabras y actos que esto nos preocupa. En primer lugar, podemos protestar por medio de la difusión de información, participando en manifestaciones pacíficas y escribiendo cartas. Segundo, podemos negarnos a comprar productos de empresas con una mala política medioambiental o poco humanitaria, y podemos negarnos a ver programas de entretenimiento que incluyan cualquier forma de explotación cruel. Por último, y quizá la más importante, podemos intentar vivir nuestra vida como individuos dejando las mínimas huellas – haciendo todas esas pequeñas cosas que pueden

hacerse para ahorrar agua y energía, reciclando y reutilizando, intentando no contaminar el mundo que todos compartimos.

Con frecuencia, antes de que la sociedad sea consciente de ciertos temas, hay personas que saben exactamente lo que está sucediendo pero no hacen nada. Sin embargo, siempre hay otros que levantarán la voz pase lo que pase, que se negarán a permanecer en silencio a pesar de las amenazas de muerte que reciban. Como fue el caso de Rachel Carson que fue amenazada con un juicio por algunos gigantes petroquímicos si se atrevía a publicar su libro *Primavera silenciosa*.

Ella sabía que sus datos científicos eran exactos y por eso siguió adelante y lo publicó; su impacto fue extraordinario, provocó el comienzo de nuevas investigaciones sobre los efectos de los pesticidas en la comida, en el agua subterránea y en la vida salvaje mundial. Rachel Carson fue la que abrió el camino.

Hoy en día, muchos de los proyectos que planean ciertas industrias unidas con los gobiernos salen a la luz y el público termina por enterarse, tanto usted como yo. ¿Nos atreveremos a ponernos de pie y hacer que nuestra voz se oiga? ¿Protestaremos contra la destrucción medioambiental o la crueldad una vez que nos hayan informado sobre el tema? ¿Decidiremos comprar productos fabricados por empresas con escrúpulos, aunque cuesten unos cuantos céntimos más? ¿Boicotaremos los productos elaborados por empresas que no tienen en cuenta el bienestar de los animales con los que compartimos este planeta? ¿Boicotaremos las actividades de ocio que supongan un daño físicamente para los animales o para su imagen? ¿Somos realmente capaces de mantener con valentía nuestras convicciones?

FUENTE: LOS DIEZ MANDAMIENTOS PARA COMPARTIR EL PLANETA CON LOS ANIMALES QUE AMAMOS / JANE GOODALL & MARC BEKOFF, ACTIVISTAS PARA LA CONSERVACIÓN DE NUESTRO PLANETA.



HE SOÑADO MUCHOS SUEÑOS

He soñado muchos sueños,
pero ahora ya estoy despierto.

En el altar de mi alma
mantengo encendido el fuego sagrado
de tu constante recuerdo.

Con mis insomnes ojos de amor,
contemplo sin cesar tu rostro.

Por tu gracia sé que la salud y la enfermedad,
la vida y la muerte, no son más que sueños.

He dejado atrás todas las historias oníricas,
pintadas con tonos brillantes y oscuros
sobre la pantalla cósmica de la ilusión.

Ahora te contemplo a Tí como la única Realidad.

**FUENTE: PARAMAHANSA YOGANANDA,
MAESTRO ESPIRITUAL, YOGA**



Una pedagogía del Ser

El cambio de lógica no puede realizarse sin que revisemos de arriba abajo la educación de los niños. La que hoy prevalece está determinada e inspirada por las prioridades de la ideología mercantil y financiera y por el abandono pasivo a una clase enseñante. Cada vez conocemos mejor la importancia que revisten la concepción, la gestión y la manera de traer a un niño al mundo. Dejando a un lado la hipocresía: eso que todo el mundo llama “educación” es una máquina de fabricar soldados de la pseudo-economía, y no a futuros seres humanos realizados, capaces de pensar, de criticar, de crear, de dominar y hacer frente a sus emociones, así como capaces de eso que llamamos espiritualidad. “Educar” puede entonces reducirse a deformar para formatear y hacer conforme. El creciente malestar en toda una juventud condenada al naufragio, desde el momento en que el sistema no puede integrarla ni hacerse cargo de ella, da fe de esta alienación. La ecuación que ha prevalecido, en particular durante la “Edad de oro del capitalismo”, según la cual cursar una carrera universitaria y ser un buen estudiante proporcionaba una cualificación que garantizaba un salario, ya no funciona en la sociedad del crecimiento ilimitado. Entonces, ¿por qué obstinarse en esta opción ya obsoleta?

En el nuevo paradigma hay que dar una dedicada prioridad al niño, desarrollando una pedagogía del ser que permita, ante todo, hacerle nacer a sí mismo, es decir, ayudarlo a revelar su personalidad única, sus talentos propios, para responder a la vocación que le inspira su propia presencia en el mundo y en la sociedad. Dotarlo de una coherencia interior que le dará el sentimiento de estar en su verdadero lugar en la diversidad del mundo. Para que este nacimiento a sí mismo se produzca realmente, es indispensable abolir este terrible clima de competición que da al niño la impresión de que el mundo es una arena, física y psíquica, que produce la angustia de fracasar en detrimento del entusiasmo de aprender.

La preponderancia que se le da al intelecto en perjuicio de la inteligencia de las manos, a las que debemos, sin embargo, nuestra evolución, es una catástrofe que nos vuelve inválidos sin que seamos conscientes de ello. Ha creado una especie de jerarquía arbitraria que ofrece a los conceptos

la clave de un proceso decisivo que la experiencia tangible no puede validar.

La relación concreta con la naturaleza es igualmente indispensable, ya que es a ella a la que el niño le debe la vida a lo largo de toda su existencia. Sacar provecho de un principio vital sin conocerlo constituye una laguna monumental.

La educación debe restaurar la complementariedad de las aptitudes. Las instituciones educativas deberían ofrecer tierra para cultivo, talleres de iniciación manual, artística... Los jardines ecológicos permitirían experimentar en forma tangible las leyes intangibles de lo vivo: la fecundidad de la tierra, su generosidad al ofrecernos los alimentos que nos permiten vivir, el misterio y la belleza de los fenómenos que rigen la inmensa complejidad de eso que llamamos ecología. La escuela debe ser igualmente el lugar privilegiado para la iniciación a la complementariedad femenino/masculino y, por supuesto, el de una educación para la sobriedad que puede ser decisiva para toda la vida. El niño, al ignorarlo todo sobre el proceso de producción de bienes que usa de forma abundante en la civilización de la sobreabundancia, así como lo que ocurre con los desechos que produce, se ve reducido a una estricta y triste función de pequeño consumidor-malgastador. No es consciente de su participación en el exceso colectivo de los pudientes y de los privilegios sin alegría, mientras que tantos otros niños viven en países en los que su día a día está hecho de frugalidad (cuando no de miseria). Paradójicamente, a menudo he observado en los ojos de estos últimos una chispa aún ardiente, como cuando la esperanza permanece viva a pesar de todo. La iniciación a la moderación es una fuente de alegría, ya que hace más accesible la satisfacción, aboliendo la frustración que produce el “cada vez más”, mantenido en permanencia por una publicidad de talante pernicioso de la que todos nuestros hijos deberían estar protegidos. Esta toma de rehenes produce niños apáticos, desilusionados y que con el “lo queremos todo y lo queremos ya” acaba con ese deseo al que la paciencia daría tanto sabor y valor. En el mismo orden de las ideas, constatamos que la industria de los juguetes participa de la injerencia del adulto en el imaginario del niño. Saturado de herramientas lúdicas dispuestas a ser consumidas, el niño se ve privado de la capacidad natural común a todos los niños de crear por sí mismos, y con una

frescura incomparable, los objetos necesarios para divertirse. Esta creatividad, ennoblecida por su candor, participaría en gran medida de la sobriedad, por el hecho de que hace inútil la proliferación extravagante de objetos cuya fabricación abusa de las materias primas, a menudo derivadas del petróleo, así como de la energía, la contaminación, el reciclaje, etc. Además, solo podemos deplorar el número cada vez más exorbitante de juguetes que sirven de vehículo a símbolos perniciosos y perversos de la sociedad contemporánea. Estos instilan en las almas inocentes las toxinas de todas las infamias: la violencia, el crimen, la pornografía, etc.

Es un deber urgente de los Estados y de los padres dictar estrictas reglas que protejan al niño, tan vulnerable y manipulable, de toda codicia que perjudique su integridad. No se trata de realizar esta cuestión con un moralismo o maniqueísmo de circunstancia, sino de dar a los hechos objetivos respuestas objetivas que deben ser aportadas por los adultos, responsables del devenir de las generaciones que la vida les ha confiado. No basta con preguntarse: “¿Qué planeta dejaremos a nuestros hijos?” También hay que preguntarse: “¿Qué hijos dejaremos a nuestro planeta?”

FUENTE: HACIA LA SOBRIEDAD FELIZ – PIERRE RABHI, AGRICULTOR, ESCRITOR, FILÓSOFO Y ECOLOGISTA.



REPITE CONMIGO:
SIN BOLSA POR FAVOR.
TRAIGO LA MÍA.

LA
BIO
GUIA.com

Espiritualidad y psicología

Aziz Djendli

En la constitución natural del ser humano existe una dimensión que se manifiesta en la necesidad de una cierta espiritualidad, en la presencia de un “apetito” que pide ser saciado. La alimentación espiritual es tan necesaria para el organismo como la alimentación física. Si esta alimentación resulta insuficiente, entraremos en un estado de “desnutrición espiritual”, de la misma forma que existe un estado de desnutrición física.

Los síntomas de la desnutrición espiritual son variables: desde una ansiedad difusa a un estado de depresión crónico y cíclico.

La psicología y las psicoterapias pueden ayudar a resolver estos problemas, pero sin la dimensión espiritual convenientemente alimentada, siempre quedará un cierto vacío más o menos sutil y recurrente. Esa sensación de vacío es el síntoma de “hambre espiritual”. Este apetito se puede saciar con la meditación, una música determinada, la contemplación de la belleza y otras cosas.

Perseverancia

La perseverancia real, que ya han experimentado, y que experimentarán de nuevo de manera positiva, tiene mucho que ver con la facilidad y el placer, y muy poco con el sufrimiento.

Pensar que la perseverancia implica sufrimiento es una creencia invertida e idiota. La perseverancia en lo positivo es una decisión que se toma en un segundo y que requiere un mantenimiento sutil, una fina vigilancia para no recaer en esquemas negativos e inversos que nos den una visión ilusoria y negativa del mundo: dramatismo, autocompasión excesiva, tendencia a mantenerse en la negatividad, incomunicación, no reconocimiento de las propias emociones.

Tristeza legítima

En un mundo invertido y con una mirada torcida, la tristeza es ilegítima y poco deseable.

Desde una perspectiva corregida como la que aquí planteamos, la tristeza no es solo positiva sino legítima. Una emoción es una emoción. Un sentimiento es un sentimiento. Como en esta perspectiva siempre



tenemos presente el centro, ningún sentimiento resulta perturbador o aterrador: lo tomamos como lo que es: un sentimiento, ni más ni menos. La tristeza, como la alegría, es legítima y no perturbadora si mantenemos un buen nivel de desapego.

Dramatización

Cada uno de nosotros posee la facultad o la capacidad de dramatizar una situación, un sentimiento o una sensación. Esta facultad, este aspecto de la personalidad de cada uno, se puede denominar también el trabajo del “pequeño dramatizador”. Siempre resulta interesante observar cómo funciona: sucede un acontecimiento más o menos desagradable, o un estado interno negativo de ansiedad o depresión asoma la punta de la nariz, y el pequeño dramatizador se servirá de ello para amplificarlo y servirle de caja de resonancia. Hay que decir que su velocidad de reacción es bastante buena, pero su capacidad de hacer daño es, en realidad, muy débil.

La respuesta terapéutica: señalar el mecanismo de acción del “pequeño dramatizador”, identificarlo y detenerlo con firmeza con la introducción de algún factor positivo extraído de la memoria, o con algunas respiraciones conscientes y profundas.

Muchas situaciones desagradables se ven muy amplificadas por el “pequeño dramatizador”: reconozca al suyo y no le permita decidir por usted el nivel dramático de una situación.

Efectos de la culpabilidad

El sentido de la culpa produce ansiedad y un descenso de la energía física, a veces en forma de agresividad, depresión y/o una sensación de soledad y aislamiento. Este sentimiento, esta actitud mental aparecen muy pronto en el psiquismo humano.

La precocidad de su aparición conduce a una construcción, una fabricación y, por fin, a un funcionamiento psíquico que nos lleva a pensar, de manera inconsciente, que es normal sentirse culpable regularmente, como es normal comer regularmente.

Pero hagámonos una pregunta: ¿Para qué sirve la culpabilidad? Quizá para nada, aparte de justificar su propia existencia y mantener nuestra identidad.

Después de todo como decía un habitante del país de los Idiotas, con su simpática y característica sinceridad: “Necesito sentirme culpable al menos tres veces al día, si no, no me reconozco, ¡no soy yo!”.

Ilusión

¿Sabe cómo los domadores de elefantes los condicionan para que no sean conscientes de su fuerza? Muy sencillamente: mientras son crías, los atan a unas piquetas con una gruesa cuerda. Cuando la cría se convierte en un elefante adulto, ha asimilado de tal manera la idea de que no tiene fuerza para desembarazarse de su ligadura, que ni siquiera lo intenta, o lo hace muy tímidamente, sin ninguna confianza.

Los niños construyen una autoestima a partir de sus padres, de cómo estos los tratan. Mucho más de su comportamiento que de sus palabras.

Así, cuando realmente adquieren la fuerza del elefante, continúan funcionando sobre la base de una baja autoestima. Una baja autoestima no tiene nada de positivo ni de terapéutico, ni fisiológica ni psicológicamente.

Todos deberíamos tener una opinión razonablemente buena de nosotros mismos, aunque solo fuera por razones de salud física y psicológica.

¿Es imposible conocernos?

Luis Eduardo García

Cuando he intentado autodefinirme mi mente ha convocado siempre el epígrafe con que Ernesto Sabato abre las puertas de su novela *Abaddón El Exterminador*.

La cita es de Mijail Lurevitch Lérmontov y pertenece a su novela *Un héroe de nuestro tiempo*: “Es posible que mañana muera, y en la tierra no quedará nadie que me haya comprendido por completo. Unos me considerarán peor y otros mejor de lo que soy. Algunos dirán que era una buena persona; otros, que era un canalla. Pero las dos opiniones serán igualmente equivocadas”. Para los demás solemos ser “buenos” o “malos”. El verdadero conocimiento, sin embargo, reside en cuánto sabemos o ignoramos de nosotros mismos.

Lo que hace en realidad Lérmontov es admitir lo que todo el mundo sabe imposible: que los demás nos conozcan completamente. A lo sumo, tienen opiniones pasajeras (buenas o malas) sobre nosotros, pero nunca un retrato completo de nuestro ser. Es que los demás nos perciben por retazos, bajo circunstancias determinadas, mientras cumplimos o dejamos de cumplir determinados roles sociales. De este modo, puede que un día digamos: “Qué buena gente es X” y luego: “Qué patán es X”.

Las opiniones que tenemos sobre los demás y la que los demás tienen sobre nosotros son cambiantes gracias a que la realidad humana también lo es. En cada circunstancia habrá gente que tome contacto con X, cada una de las cuales percibirá un rasgo distinto de él y, por lo mismo, se formará una opinión diferente —y contradictoria— de su personalidad.

El verdadero problema no radica sin embargo en que los demás no pueden conocernos, sino en que nosotros mismos no podemos acceder a la esencia de nuestro ser. Generalmente las máscaras de nuestra personalidad y las circunstancias de la vida nos ciegan de tal modo que nunca llegamos a saber quiénes somos en realidad. Ya ni siquiera la tradicional dualidad cristiana ángel/demonio nos sirve para el autorretrato. Tenemos, por lo visto, un modo de ser para cada situación que vivimos en la vida.

El escritor portugués Fernando Pessoa, un radical en lo que se refiere a la imposibilidad del autoconocimiento (“Fingir es conocerse”), llamó drama en gente al

fenómeno de despersonalización que padecía. Si bien la mayoría de nosotros no ha creado un heterónimo o es incapaz de adoptar —en una suerte de esquizofrenia intelectual— varias personalidades irreconocibles entre sí, esto no significa que no vivamos a nuestro modo un drama en gente. A menudo algunas de esas personalidades que nos habitan reclaman por lo que hacen las otras (y viceversa): “Dios mío, ¿yo fui capaz de hacer eso? ¿Cómo he podido hacerlo? ¡No me reconozco en lo que acabo de hacer!”. Y esto ocurre debido que esas múltiples personalidades tienen lazos de propiedad muy fuertes con las personas, objetos y sentimientos que nos vinculan al mundo. Y sí, somos capaces de hacer cosas que no esperamos de nosotros únicamente por preservar esos lazos de propiedad o por disimular esas máscaras que nos vinculan al mundo social. “Nadie me conoció bajo la máscara de la identidad ni supo nunca que era una máscara, porque nadie sabía que en este mundo hay enmascarados. Nadie supuso que junto a mí estuviera otro que, al fin, era yo. Siempre me juzgaron idéntico a mí”, escribió Pessoa.

Una de las características del mundo moderno es que los seres humanos no solo son incapaces de conocerse a sí mismos, sino que tienen miedo a encontrarse consigo mismos y, por esta razón, viven de prisa, eluden oportunidades y se miran de soslayo en el espejo de la verdad. Conforme ha pasado el tiempo, el hombre ha ido perdiendo su capacidad para encontrarse a sí mismo; es decir, su capacidad para tomar consciencia de quién es y cuáles son sus posibilidades.

En la Antigüedad florecieron los movimientos religiosos y los sistemas filosóficos que enseñaban cómo alcanzar al Ser o, como en el caso del budismo, cómo eliminar el sufrimiento y el apego al mundo terrenal a través de la iluminación.

Los seres humanos disponían de tiempo y condiciones materiales para avocarse a la búsqueda de su propio yo. En pocas palabras: pasaban más tiempo consigo mismos y, por consiguiente, tenían mayores oportunidades para encontrarse. Cuando empezó a producirse un aceleramiento de la vida, los tiempos quedaron cortos, lo material adquirió un rol protagónico y nació un miedo profundo a encontrarnos con nosotros.

El mito griego de Narciso resume muy bien este complejo devenir. Narra la historia de un joven que

al ver su imagen reflejada en el agua siente una gran atracción por ella. Narciso estaba subyugado y al mismo tiempo preso de su hermosura: no podía tocarla ni abrazarla y tampoco apartarle la mirada. Gracias a esto, era incapaz de amar o iniciar una relación afectiva y, lo más terrible, de atender las necesidades básicas que le permitieran vivir o ser él mismo. Poco a poco, su cuerpo y alma se fueron consumiendo hasta quedar convertido en una simple flor: el narciso.

Los seres humanos de estos tiempos han seguido de alguna forma el itinerario de Narciso. Por un lado, sobrestiman sus habilidades, rinden culto a sus cuerpos, se admiran y se afirman a sí mismos con cierto desprecio hacia el sentimiento de los demás (Narciso provocaba grandes pasiones en hombres y mujeres, pero era incapaz de amar); la cultura del consumo alienta, por ejemplo, esta visión superficial de la vida, y por otro lado, constantemente se miran en el espejo de la vanidad para averiguar quiénes son, y cuando descubren su auténtica imagen no pueden soportarla. Para compensar esta atroz verdad, se sobrevaloran.

La vocación del hombre contemporáneo de huir de sí mismo ha revitalizado algunos miedos atávicos: el miedo a la oscuridad, al silencio y a la soledad. De ahí esta loca carrera en que vivimos enfrascados: el gusto por las luces artificiales, la visibilidad y el exhibicionismo; la preferencia por la bulla, el ruido, la música estridente y las conversaciones a grito partido; y la obsesión por vivir mal acompañado, ponerle like a todos los mensajes en Facebook y ser el amigo o amiga de todos.

Ante este desconocimiento de nosotros mismos y, por lo mismo, a vivir prisioneros de nuestro propio yo, el budismo —la única doctrina religiosa que no es una religión— plantea una liberación espiritual (el nirvana) a través de la moralidad, la meditación y la sabiduría. Mediante este camino que comprende ocho vías (conocimiento, actitud, discurso, acción, vida, esfuerzo, estado mental y concentración) se llega a la “extinción de los fuegos de todos los deseos y la absorción del yo en el infinito”. Se supone que con la experiencia del nirvana se acaba también el drama en gente y el malentendido de si soy mejor o peor de lo que soy. Pero como yo no soy ni Pessoa ni budista, sigo tratando de saber quién soy, lo cual es un buen comienzo.

La profecía de “Los siete fuegos”:

Buscando el nacimiento de una nueva humanidad

Pedro Favaron

William Commanda nació en 1913, bajo la estrella de la mañana. Perteneció al pueblo indígena Mamiwinini, conocidos como Los Nómadas, pues desde tiempos antiguos eran viajeros incansables. Esta nación es parte de la familia lingüística Algonquina, en el este de Canadá. Commanda vivió en la pobreza. Para alimentar a su familia trabajó desde pequeño. Se hizo experto en la construcción de trampas para cacería. Aprendió a tocar el violín y cantaba. También fue un fino constructor de canoas. Su arte en este oficio fue reconocido a nivel mundial.

Para su pueblo, la canoa es el símbolo de la vida, siempre en movimiento. Los humanos no cesan de desplazarse. Sus ancestros decían que la existencia es frágil y ligera como el ave que vuela, como el río que fluye, como el viento que sopla. El navegante experto sabe acomodarse a los ánimos del río de forma precisa, para llegar a su destino haciendo el menor esfuerzo posible. No lucha contra las corrientes, sino que sigue sus inclinaciones con flexibilidad, atento a sus cambios y a sus temperamentos, adaptándose.

Commanda creció escuchando las historias de sus ancestros. Los años de adolescencia y su primera juventud fueron difíciles y un tanto díscolos. Su despertar espiritual le llegó en 1961, cuando fue diagnosticado con cáncer. Se entregó a la oración. Y prometió al Creador que si le devolvía la salud, dedicaría sus días a expandir el mensaje del amor, del perdón, de la reconciliación y del diálogo entre las distintas naciones, promoviendo el respeto por la tierra. Su salud mejoró; y desde entonces fue infatigable. Su herencia y su promesa así lo exigían. Habían empeñado su palabra ante Dios.

William Commanda era bisnieto de Pakinawatik, un recordado líder de su nación. De él heredó la responsabilidad de guardar tres cinturones sagrados para su pueblo. Sus ancestros los utilizaban para recordar sus profecías, acuerdos y tratados. Uno de estos cinturones era el de la profecía de “Los siete fuegos”. Fue hecho a principio de los años 1400. La profecía cuenta la historia de las naciones algonquinas y advierte sobre las decisiones que deberán tomarse en el futuro.

Cada uno de los siete fuegos es símbolo de una etapa en la historia de estas naciones. El primero cuenta que, antes de la llegada de los europeos, los indígenas



Dalai Lama, William Commanda y Jefe Nativo Americano

habitaban el territorio con fuerza incontrastable y sabiduría. No tenían grandes necesidades. Los hombres y mujeres sabían hablar con los ríos, con los árboles, con las montañas, con los espíritus de los animales; respetaban las diferentes formas de vida y agradecían por el sustento que Dios les brindaba. Eran pueblos sanos y vivían bien, con humildad y solidaridad. Pero esta felicidad se vio estremecida por predicciones implacables. Los profetas anunciaron que grandes peligros llegarían desde el este. Su mundo sufriría convulsiones.

El segundo fuego relata que estas profecías fueron escuchadas solo por algunos; ellos emprendieron una migración hacia el oeste, para salvaguardar sus formas de vida. Sin embargo, en el peregrinaje, muchos olvidaron las enseñanzas de los sabios. Se volvieron codiciosos, egoístas, celosos, violentos. Los hombres se declararon la guerra. Fue un tiempo de enemistad y desacuerdo. Pero, en medio de las agresiones y desviaciones, nació un niño sagrado. Siendo pequeño fue instruido en sueños por los antepasados, quienes les mostraron las ceremonias de curación que podrían sanar las enfermedades del pueblo y calmar sus

corazones. El niño habló con los ancianos y les mostró el camino de la medicina.

El tercer fuego narra que los ancianos escucharon al niño sagrado y practicaron sus enseñanzas. Los ánimos se calmaron; y los pensamientos de las personas se volvieron, otra vez, elevados y buenos. Se restablecieron los vínculos con los mundos espirituales; purificados por las ceremonias de sanación, los sabios comprendieron las enseñanzas de los antepasados. Los profetas recordaron que el pueblo debía moverse hacia el oeste, sin perder sus sabidurías y viviendo de forma positiva. El Gran Espíritu les prometió una tierra para ellos, donde la comida crecería abundante entre muchas aguas.

En el cuarto fuego, los videntes anunciaron que llegaría una raza distinta, humanos de piel blanca. Los sabios dijeron al pueblo: “Si vienen con amistad, debemos recibirlos. Intercambiando nuestra sangre y conocimientos, podemos crear una nación fuerte y sabia. Pero si la raza pálida viene con el rostro del odio y la codicia, trayendo armas, no debemos recibirlos. Si ven que los ríos se envenenan y los peces no pueden

ser comidos, deben alejarse; entonces sabrán que esa raza no viene en paz, sino que trae la violencia y la muerte”.

El quinto fuego narra el sufrimiento insondable que vivieron los indígenas cuando llegaron los europeos. Un tiempo de muerte, de engaño, de sometimiento. Se olvidaron las ceremonias dejadas por los antiguos.

El sexto fuego relata que los hijos fueron separados de sus padres; y cuenta cómo crecieron sin escuchar las voces de los ancianos. Los nietos renegaron de sus abuelos. Dejados de lado, los ancianos perdieron el gusto por la vida y las ganas de seguir compartiendo sus enseñanzas. Nuevas enfermedades caerían sobre los pueblos.

Se ha profetizado que en el tiempo del séptimo fuego nacerá una generación que añorará la sabiduría de los antiguos. Ellos tratarán de reencontrar las costumbres medicinales. Su búsqueda los llevará hasta los mayores. Pero como muchos ancianos no hicieron más que dormir, no tendrán nada que ofrecer. Otros estarán callados, pues por mucho tiempo nadie les preguntó nada. Esta nueva generación deberá acercarse a los ancianos con cuidado y respeto. Si se mantienen firmes, la voz de los antepasados les hablará otra vez.

En ese tiempo, aparecerán frente a la humanidad dos senderos que se bifurcan: si escogemos el camino medicinal y el respeto hacia toda forma de vida, los siete fuegos arderán con vitalidad. Nuestras oraciones llegarán al Creador y desde los mundos espirituales vendrá para nosotros fuerza y ayuda. Hay quienes afirman que entonces, gracias a los dones otorgados por Dios, un octavo fuego será encendido. La humanidad experimentará un nuevo despertar espiritual, un tiempo de paz y hermandad entre todas las naciones. Pero si elegimos el camino equivocado, la destrucción caerá sobre nosotros.

William Commanda fue el portador del cinturón de esta profecía en un tiempo crucial: el momento en el que la humanidad debe decidir entre continuar su camino de destrucción e irrespeto, o emprender un nuevo comienzo. Apremiado por los daños causados a la tierra y a los elementos vitales, en 1987 Commanda empezó a hablar de la profecía y sus enseñanzas, por vez primera, a quienes no eran indígenas. En los últimos días de su vida, Commanda vio con tristeza que la humanidad se hundía más en el sendero de la oscuridad, de la violencia, del racismo, la intolerancia religiosa, el miedo y la guerra.

El mayor esfuerzo de William Commanda fue fundar el Círculo de Todas las Naciones, evento que se organizaba todos los años en el mes de agosto; tenía lugar en su casa, en la reserva de Manawaki. A nadie se le negaba la entrada y todos los credos eran respetados. Durante estos encuentros se oraba para que las personas dejen sus egoísmos y caprichos, y

podieran juntarse en un solo corazón, una sola mente, un solo amor y una misma determinación. Commanda sentía que los conocimientos indígenas no debían permanecer ocultos; era necesario compartirlos con las demás naciones, en un ambiente de respeto y diálogo. En ese respeto y en ese diálogo puede engendrarse el urgente cambio.

El cuarto fuego de la profecía afirma que el encuentro de las naciones europeas con las indígenas tenía el potencial para generar una nueva humanidad, sabia y fuerte. Todo encuentro de razas y culturas gesta siempre algo nuevo. Y puede enriquecer a ambas partes. Pero los sabios indígenas advirtieron que la relación no debía darse desde posiciones desiguales y bajo la amenaza de las armas, como finalmente sucedió.

Nacido del ultraje y bajo el imperio de una educación enajenada, el mestizo, por lo general, desprecia y desconoce sus raíces indígenas; pero, al mismo tiempo, no llega a asimilar los conocimientos y usos occidentales. Dividido entre dos mundos, no siendo esto ni aquello, su drama es la pobreza espiritual y pretender ser lo que no se es. Para que el mestizaje dé frutos positivos y benéficos, el mestizo debe asimilar con plenitud todas sus herencias culturales. Y saber desechar lo autoritario y destructivo de las tradiciones heredadas; y recuperar lo libertario y saludable de ellas.

El Círculo de Todas las Naciones no proponía una fusión indiscriminada de cultos. Lo suyo era abrir un espacio libre de todo condicionamiento, en el que diferentes tradiciones espirituales pudieran encontrarse, dialogar y buscar sus coincidencias. A esos encuentros asistían sabios indígenas de diversas naciones, como también monjes budistas, cristianos, judíos, musulmanes, y todo aquel que fuera con apertura espiritual. Para que un diálogo pueda darse en términos de respeto, es necesario que cada uno de los participantes haya asimilado su propia herencia con profundidad y libertad. Cuando el humano se desvincula de sus orígenes, no sabe cómo orientarse y es como un árbol sin raíz.

Para renovar a la humanidad y su modo de relacionarse con la tierra, se hace urgente escuchar las antiguas enseñanzas. Sobre su faz se han levantado muchos imperios criminales que destruyeron a otros pueblos. Grandes caníbales, gobernantes megalómanos, guerreros endemoniados. Pero la herencia humana no se agota en el autoritarismo y la opresión. También caminaron por estos rumbos personas sagradas de gran sabiduría. Es a estos hombres y mujeres a los que conviene volver a escuchar. Cuando dejamos el apuro y nos alejamos del ruido imperante, cuando purificamos nuestros sentidos y nuestra mente, las voces de los sabios del pasado pueden volver a hablarnos; y nos guiarán desde el mundo espiritual, enseñándonos a vivir con sabiduría.



¿Huye el duende de la Huacachina?

*Oídlo,
Oh iqueñas
el ocio perfecto
se alcanza
en Huacachina.*

Yo lo he visto arriba de la duna con gesto de “¡Ya está demás!”. Lo he llamado de nuevo, le he dicho que todavía hay esperanza, que nadie talará los huarangos, que nos siga encantando su duende de duende, su serena alegría de luna llena, su paz magnífica para el estudio, para la meditación. Duende de la Huacachina, amigo mío de la infancia. Eres el duende de una huaca de agua, de una laguna en el desierto.

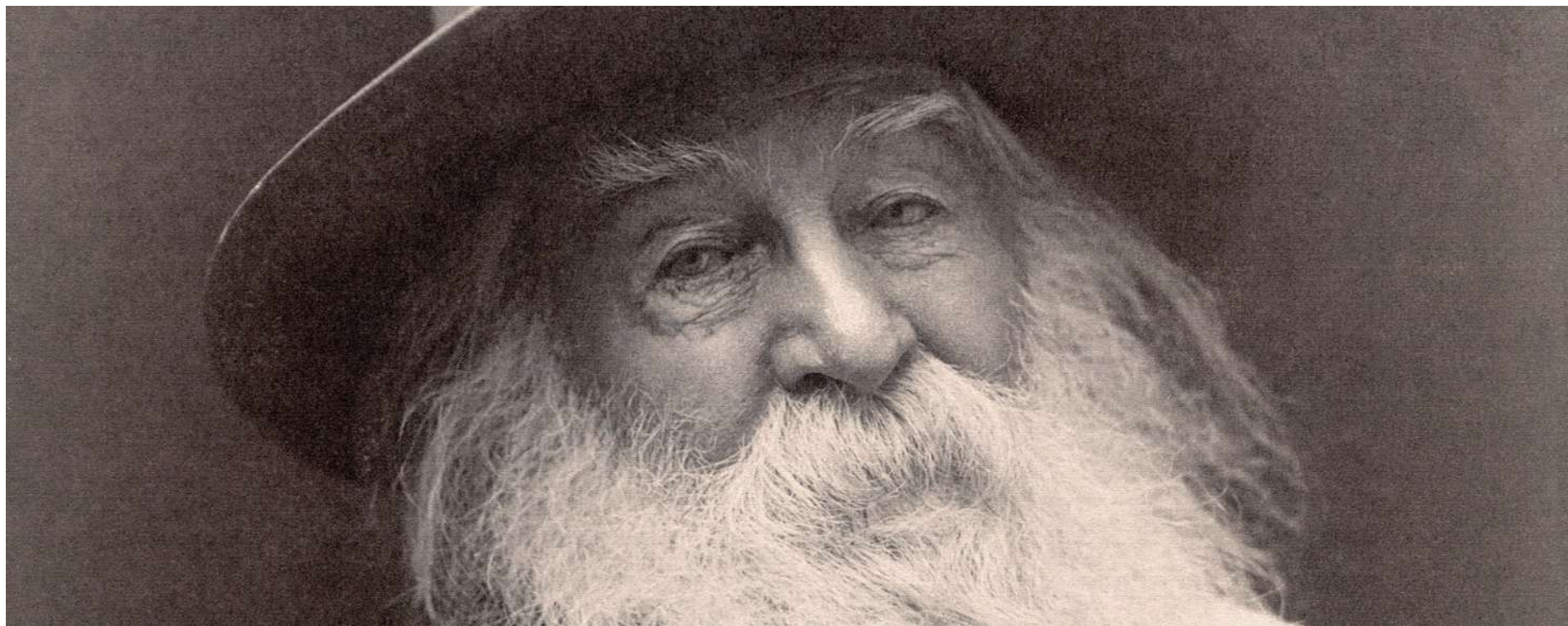
No, duende de la Huacachina, nos daremos maña, expulsaremos a los ruidosos del templo. Te cuidaremos porque eres nuestra huaca. Seremos como en Chile, no permitiremos que te maltrate tanta borrachería, tanta droga.

Queremos a Huacachina para recordar el alma del Perú, para la cultura y el estudio. No te vayas duende, haremos silencio para que permanezcas en la luz, en el canto de los chaucatos, en los nobles huarangos. Quédate entre tus cosas, duende de la Huacachina, no nos abandones, y si te vas... dínos a dónde.

ALBERTO BENAVIDES GANOZA

Walt Whitman: la Poesía misma

David Novoa



Lo veo avanzando por los bosques de Long Island abriéndose paso entre el follaje con manos apacibles y el corazón apasionado, emanando a cada paso toda su femenina virilidad. Corpulento, fuerte, inocente, rendido ante la naturaleza, abrazándola como un desinhibido niño de barba blanca...

Es Walt Whitman, el Poeta: la Poesía misma.

¿Quién no ha sido arrastrado por el río de sus versos hacia las profundidades de sí mismo, y a quién no lo han elevado hasta las desconocidas cumbres que rompen nuestra mismidad? Con un amor propio al borde de la arrogancia, nadando contra la corriente, su poesía no vistió el atuendo formal del intelecto y de la información libresca, sino se desnudó y se arrojó al río, vagó por las calles, filosofó con Dios disfrazado de borrachín en una esquina. Una poesía que emergió de las manos y de los brazos y del corazón que bombea sangre a todas las partes del cuerpo. Una poesía del cuerpo al que no separa del alma, que es el alma misma, una poesía que abraza la Unidad con todas las cosas tornándose poderosamente reveladora.

*Yo quiero trazar los poemas de las cosas materiales
siempre porque*

*Considero que serán los poemas más espirituales.
Y haré los poemas de mi cuerpo y de la mortalidad
Porque creo que entonces yo mismo me halagaré
con los poemas*

De mi alma y mi inmortalidad.

Whitman nació en el condado de Suffolk en el siglo XIX, fue el segundo de 9 hermanos con quienes compartió la cama durante su infancia. La suya fue una familia rústica y piadosa. A los 11 años fue obligado a trabajar. Se aplicó en una oficina de abogados, fue aprendiz de impresión, tipógrafo y periodista, labor, esta última, que terminaba abandonando o despedido siempre por conflictos éticos; le resultaba imposible someterse a la chatura mental de sus empleadores. A los 34 años lo inunda el meteoro de la videncia poética y publicó la tercera edición de Hojas de Hierba, su libro de versos, absolutamente convencido que con ello despertaría a los Estados Unidos y evitaría la amenazante guerra civil. Estaba seguro que sus poemas, vivificantes estallidos de fraternidad e identidad, sanarían el enrarecido clima político que asfixiaba a su nación.

Sintió un influjo mesiánico y lo abrazó... pero no pasó nada. (Sus poemas no cambiarían el curso de la guerra pero –impactando profundamente en su alma y en su obra– la guerra cambiaría su vida).

A Whitman lo conocí por el profesor Jorge Chávez Peralta en nuestras caminatas hacia su casa, luego de clases. Me hablaba de un poeta superior, de un poeta de carne y hueso y pelo y uñas, y de espíritu a la vez, de luz, de comunión con el universo a través de su condición corpórea y de sus pasiones mundanas, de su contemplar las estrellas flotando en el río desnudo, de noche, mientras lo esperaba la fogata en la ribera. Todo ello era una alegoría –la advierto ahora– de la universal condición humana, de nuestro camino desde las sombras hacia la luz.

*Limpia y tierna es mi alma, y limpio y tierno es todo
lo que no es mi alma,
Si falta uno de los dos, ambos faltan, y lo visible es
prueba de lo invisible,
Hasta que se vuelva invisible y haya de ser probado
a su vez.*

*Cada época ha humillado a las otras enseñando lo
mejor y desechando lo peor,
Y yo, como conozco la perfecta justeza y la eterna
constancia de las cosas,
No discuto, me callo, y me voy a bañarme para
admirar mi cuerpo.*

Egocéntrico del Yo superior, caminó por montes, ríos y bosques cortando leña con los mismos resultados como si hubiera recogido flores. Carismático y autodidacta, su destino lo convirtió en el más influyente poeta estadounidense de todos los tiempos y fue bautizado como el padre del verso libre por la arrebatadora expresión de su voz. Al inicio tuvo más detractores que seguidores (algún crítico llamó "basura profana y obscena" a su poesía), pero, como solo los grandes comprenden a los grandes, Ralph Waldo Emerson —entonces el dios de las letras norteamericanas— captó su trascendencia y le envió una carta halagüeña y valorativa. Whitman la publicó anónimamente en un diario regional y poco a poco, gracias al apoyo del célebre ensayista y a su propia inventiva, empezó a hacerse conocido. Su voz era original, natural, ciclónica. Fácilmente identificable. Las ediciones de *Hojas de hierba* —título en el que acopiaría todos sus libros— se imprimían corregidas y ampliadas regularmente.

Fue publicado con éxito en Inglaterra. Oscar Wilde viajó para conocerlo y luego de visitarlo se fue jactándose: "Aún tengo el beso de Walt Whitman en mis labios". "Oscar quería conocer a Walt Whitman, a quien él y muchos otros consideraban el mayor poeta vivo de América", refiere un biógrafo de Wilde sobre este encuentro.

La abierta sexualidad tomada de la mano con la más pura inocencia caminan juntas en la poesía de Whitman, la malicia abrazada al amor, y la admiración ante la maravilla estética del cuerpo humano y sus vaivenes fisiológicos y emotivos fueron deleitosamente revelados por este libérrimo cantor de la carne y el espíritu en indisoluble unidad poética.

*Yo desparramaré el egoísmo y lo mostraré en el fondo de todo,
Y seré el bardo de la personalidad.
Y yo mostraré al hombre y a la mujer que el uno y otra
No es igual al otro.
¡Órganos sexuales y actos sexuales! Concentraos en mí
Porque resuelto estoy a decirlo con voz valiente y
Clara, a fin de probar que sois gloriosos.
Y demostraré que no hay imperfecciones en el presente, y
Que no podrá haberlas en el futuro,
Y demostraré que de todo cuanto a uno le ocurre pueden
Obtenerse buenos resultados...*

El poderoso magnetismo que exudaba su verbo provenía directamente de experiencias profundas en el seno de la naturaleza, en la contemplación de

las ciudades, en el amor desinhibido a hombres y mujeres y a sus cuerpos y a sus almas, en el sabor de las edades y religiones e historia que observaban sus ojos, en lo ordinario, lo pequeño, lo inútil visto a través de la majestuosa celebración de la vida. Era el universo mismo disfrazado de hombre caminando por los puestos del mercado, recordándonos quiénes somos, recordándonos que estamos aquí.

*He oído lo que decían los charlatanes sobre el principio y el fin,
Pero yo no hablo del principio y del fin.
Jamás hubo otro principio que el de ahora, ni más juventud o vejez que las de ahora,
Y nunca habrá otra perfección que la de ahora,
Ni más cielo o infierno que estos de ahora.
Instinto, instinto, instinto.
Siempre el instinto procreando el mundo.
De nada vale trabajar con primor; cultos e ignorantes lo saben.
Seguro como lo más seguro, enclavado con plomo en las columnas, abrazado al poste firme,
Fuerte como un caballo, afectuoso, soberbio, ecléctico,
Yo y este misterio estamos aquí frente a frente.*

Durante la Guerra de la Secesión, Whitman se enlistó como enfermero voluntario y volcó su compasión entre los ensangrentados y moribundos de ambos bandos que llegaban a las enfermerías de Nueva York. Lo veían siempre encorvado sobre la cabecera de algún soldado escuchándolo o contándole alguna historia o quizá, tomados de la mano, compartiendo la compañía en silencio. Era el último en irse. A veces se quedaba a dormir con los heridos que requerían su presencia. A muchos despidió de este mundo: fueron suyas las últimas palabras que varios escucharían antes de fundirse en el seno del Misterio. Poeta, enfermero, sacerdote, leñador, vagabundo, santo pagano y mundano, Walt Whitman, el universo disfrazado de loco hermoso, de curandero del alma.

*Ya he dicho que el alma no vale más que el cuerpo,
Y he dicho que el cuerpo no vale más que el alma,
Y que nada, ni Dios, es más grande para uno que uno mismo,
Que aquel que camina sin amor una legua siquiera,
camina amortajado hacia su propio funeral,
Que tú o yo, sin tener un centavo, podemos adquirir lo mejor de este mundo,
Que el mirar de unos ojos o el frijol en su vaina confunden el saber que los tiempos alcanzan,
Que no hay oficio ni profesión tan bajos que el joven que los siga no pueda ser un héroe,*

*Que el objeto más frágil puede servir de eje a todo el universo,
Y digo al hombre o mujer que me escucha:
"Que se eleve tu alma tranquila y sosegada ante un millón de mundos".*

Leí a Whitman en diferentes épocas, en varias ediciones, en tomos que uno a uno fui desprendiendo enardecidamente de mi cuerpo. Los perdía, los regalaba, los tiraba ebrio al mar. Realmente la experiencia de sus versos se consubstanciaba con la secreta intimidad de mi corazón, me despertaba impulsos guardados, me maravillaba. Él ha sido y es uno de los dioses de mi altar personal junto con Baudelaire y Rumi, y como poeta pagano y politeísta mi filiación con este santo mundano, con este semidiós, ha sido definitivamente religiosa. Hace poco leíamos a Whitman —precisamente su *Canto a Mí Mismo*—, con una poeta tan sensible como una hojita temblando sobre un charco, y descubrimos nuevamente en sus significados que todos los amores vividos, por más pequeños o efímeros que sean, son el Gran Amor, el amor a la vida, la totalidad encarnada en un detalle, y que las experiencias más profundas no requieren drama ni tragedia sino tal vez la luz del sol en la tarde y el sonido de palabras venidas mágicamente desde el corazón... desde el misterio mismo de la Poesía. Porque su vida fue su poesía y en su poesía la vida ha seguido expandiéndose como un benéfico germen revitalizante y curativo, recordándole a los hombres de todos los tiempos nuestras verdaderas dimensiones: ilimitadas, insondables, todopoderosas. Como él, todos. Y como todos, uno, el viejo Walt, el poeta de la totalidad:

*Existo como soy, con eso basta,
Y si nadie lo sabe me doy por satisfecho,
Lo mismo que si todos y uno a uno lo saben,
Hay un mundo al que tengo por el mayor de todos,
que soy yo y que lo sabe,
Si llego a mi destino, ya sea hoy ya sea dentro de millones de años,
Puedo aceptarlo ahora o seguir aguardando, con igual alegría,
La base donde apoyo mis pies...*

Acceder a la inteligencia viviente

Kingsley L. Dennis

El surgimiento de una humanidad intuitiva

Justo en estos momentos se está produciendo por todo el planeta un rápido cambio social y cultural, y parece como si fuese a acelerarse aún más. Mucha gente está experimentando una amplia gama de impactos personales, desórdenes y reestructuraciones en sus vidas. Al mismo tiempo estamos viendo como nuestras infraestructuras sociales y nuestros modos de comunicación y conectividad se están modificando y ajustando a esos cambios. Solo a lo largo de los últimos 150 años hemos sido testigos de un proceso asombrosamente rápido de transición en la civilización humana, quizá incluso sin ser plenamente conscientes de ello. Desde el punto de vista del panorama más amplio se trata de un ritmo de cambio increíblemente rápido. El flujo y reflujo de la historia humana han acunado el despliegue gradual del individuo, y la creciente responsabilidad que ello implica. Este emergente 'floreamiento del individuo' ha ocurrido al mismo tiempo que el lento declinar de la aristocracia y la élite rural, y la desaparición de la tiranía. Con la caída del feudalismo, el nacimiento de la democracia, y la expansión de una humanidad global cada vez más conectada, la historia humana se ha acelerado en los últimos siglos. Junto a ello también hemos presenciado una creciente aceptación y difusión de valores planetarios. Podríamos decir que la sociedad humana está experimentando las primeras contracciones del parto de una civilización planetaria.

El desarrollo consciente es un proceso psico-espiritual fomentado por impulsos e influencias socio-culturales que se han entretelado a lo largo de nuestra historia. Más recientemente, los fuertes impulsos de los años 60 y finales de los 80 han ayudado a catalizar la percepción consciente de mucha gente por todo el mundo. Se plantaron muchas semillas que habrían de dar fruto con el paso del tiempo. Los estados psíquicos con los cuales se experimentó en los años 60 mostraron que existían dimensiones alternativas de la consciencia, y brindaron un paladeo de las mismas a un ávido público joven. Cuando muchos pensaban que era casi imposible, la caída del muro de Berlín en 1989,

y el final de diversas instituciones políticas arcaicas, ofrecieron una demostración del poder para cambiar. Desde hace mucho tiempo, impulsos de renovación y regeneración han participado en el proceso continuo de desarrollo humano, cultural y psico-espiritual. Las verdaderas revoluciones no se basan en la violencia física sino en cambios radicales en las percepciones, el conocimiento y en definitiva el ser individual. La presencia creciente de la consciencia humana se ha hecho evidente a lo largo del tiempo merced a la expansión de la inteligencia, la concienciación psicológica, el humanitarismo, la empatía y la innovación creativa. La eclosión del ser humano intuitivo se ha puesto de manifiesto en los campos de juego –estadios, terrenos, y calles de todo el mundo. La naturaleza colaborativa del deporte, con su trabajo de equipo, sus reglas y su juego compartido, es un ejemplo que ha surgido para ayudar a cambiar el espíritu humano.

Lo que estoy sugiriendo es que a medida que esta tendencia se despliegue es muy probable que asistamos a la aparición en el mundo de nuevas generaciones de individuos que más que nacer en el cambio serán el cambio. Y estas nuevas llegadas, por el hecho mismo de que actuarán más por instinto e intuición, desafiarán todavía más nuestros sistemas sociales y 'grandes instituciones'. La era del guruismo, el elitismo espiritual y la profusión de métodos comerciales de 'Enseñanza' va a ser reemplazada por una mayor gnosis en la humanidad. Los sistemas externos de creencias, de los que a menudo dependemos, serán desafiados, y gradualmente reemplazados, por el reconocimiento de una inteligencia viviente –una inteligencia que siempre ha existido en la raza humana. Cuando se conoce intuitivamente ya no se necesita la preservación cultural: cúpulas, pináculos, instituciones o Enseñanzas. El conocimiento viviente es más fluido y existe en todo momento, por todas partes y para todos. Solo necesitamos los medios para acceder a él. Estos métodos de acceso forman parte de un proceso que, mientras continúe extendiéndose por la humanidad-planeta-cosmos, se pondrá cada vez más de manifiesto en forma de impulsos de desarrollo. A lo largo de los próximos años de este siglo, a medida que se fortalezca la conexión con una inteligencia viviente omnipresente, la humanidad irá adquiriendo progresivamente un mayor acceso a la consciencia interna elevada (gnosis). Los viejos roles de jerarquías

centralizadas están disminuyendo; las sociedades humanas están formando redes descentralizadas de conexión y comunicación por todo el orbe, de manera muy similar a nuestras redes bacterianas ancestrales. Nuestro medio social está imitando cada vez más la manera en la que la biología se ha ido auto-organizando desde siempre. Esta nueva disposición facilita la activación en el planeta de una forma diferente de energía. Una energía que apoya una manera distinta tanto de hacer las cosas como de que estas sucedan. Los días de un Mesías singular hablando a las muchedumbres se han terminado. En la actualidad nos estamos adentrando en una era en la que serán las multitudes quienes amplificarán y difundirán el nuevo entendimiento.

Nuestros niños pequeños están naciendo en un mundo en el que en cada momento de cada día los patrones humanos de pensamiento y consciencia fluyen a través de millones y millones de ordenadores, redes y dispositivos conectados que forman un campo no-local de información e inteligencia viviente. Pero eso no solo sucede en los espacios digitales sino también merced a medios culturales tales como películas, libros, canciones, videos, etc., que forman un campo de conectividad que trasciende nuestras viejas fronteras temporales y espaciales. Actualmente, nuestras tecnologías de información externa están imitando, o superponiéndose, progresivamente al campo viviente de inteligencia que subyace a nuestra realidad. Esa matriz/construcción física es el reflejo externo de nuestra conectividad inherente no visible. También es presumible que estos impactos (o superposiciones) catalicen la liberación de cierta forma de energía de transformación. No existe un modelo externo de comunicación y conectividad que no tenga su realidad correspondiente en la consciencia.

Los niños y los adultos jóvenes actuales están empezando a romper los viejos patrones y a convertirse en la primera oleada de pioneros y agentes de cambio del sistema. Muestran una notable comprensión intuitiva de nuestras modernas tecnologías. Están tendiendo la mano y conectándose, formando redes, apoyando prácticas ecológicas y metodologías alternativas de salud, formando proyectos comunitarios, buscando una alimentación saludable, priorizando el bienestar sobre los roles profesionales, re-dinamizando un

sentido de lo sagrado, y rechazando las barreras para una nueva forma de pensar. No está ocurriendo por todas partes, o en toda la gente. Todavía existe demasiada confusión y angustia emocional en nuestras generaciones más jóvenes. No obstante, se está abriendo paso un ser humano más intuitivo.

Al final el emperador no tiene ropa

En comunidades y sociedades de todo el mundo están emergiendo actualmente nuevos patrones de pensamiento y expresiones de consciencia que ya no toleran las estructuras del viejo paradigma de separatismo, egoísmo y conflicto. En lugar de una revolución frontal integral contra los sistemas impuestos está surgiendo una onda más sutil de cambio reformista que contribuye a una transición social constructiva. Parte de este cambio reformista consistirá en el aumento de la transparencia en nuestros sistemas sociales. Ya está sucediendo – cada vez vemos más ejemplos de corrupción (política, financiera, personal, etc.) que afloran y salen a la luz. Cuando sale el sol, se dice, al principio las sombras se hacen más definidas y visibles. A medida que los patrones de una consciencia diferente empiecen a mostrarse en la gente, las deficiencias de muchos de nuestros sistemas quedarán progresivamente en evidencia. Cuando una nueva conscienciación de la gente exija integridad y un cambio de valores, aquellas instituciones, prácticas y sociedades construidas sobre el miedo y los falsos valores decaerán. Con el tiempo, cuando una inteligencia intuitiva se exprese a través de la consciencia humana, los viejos patrones de pensamiento – especialmente los perturbadores– se irán haciendo cada vez más obsoletos. Pronto, incluso nuestros niños más pequeños señalarán boquiabiertos: ‘¡Pero, mira, si no lleva ropa!’ En ese momento, edificaciones y tradiciones se verán forzadas a desintegrarse o recalibrarse de acuerdo a los nuevos patrones.

El barniz protector de la apariencia y el estatus social, que en un tiempo daba santuario a ciertas personas, dejará de funcionar. La fachada de mucha gente: famosos, políticos, élites acaudaladas, personalidades religiosas, personalidades públicas antes respetadas, etc., se desmoronará y la oleada de transparencia hará visibles sus delitos. Cuando una generación de mentes y corazones jóvenes guiados intuitivamente desee sanar el planeta para traer la reforma, habrá que lavar en público gran cantidad de ropa sucia. Los estremecimientos iniciales de inseguridad juvenil (testimoniados en forma de estallidos violentos e inestabilidad psicológica) llegarán a ser reemplazados por mayores expresiones de intuición humana, confianza y equilibrio internos. En el mundo, muchos ya nos estamos convirtiendo en alumnos de nuestros niños y jóvenes adultos. Estamos presenciando como nuestra hasta ahora incuestionable fe en fuentes externas de información,

opiniones, y autoridad está siendo cuestionada por esas mentes juveniles. Jóvenes de todo el mundo se alejan de las estructuras dogmáticas de creencias ya que consideran que, en lo que concierne a su autorrealización, les limitan y les arrebatan la responsabilidad individual.

Surgirá una nueva forma de sentido común– que ahora no es ‘común’ ni tiene ‘sentido’ para nosotros– que tendrá su origen en un estado de consciencia diferente. Para una especie que experimente conscientemente la interconexión de toda vida, la conducta humana que tenía sentido cuando nos imaginábamos que vivíamos en islas de individualidad ya no lo tendrá –ni será funcional. Cuanto más se transforme internamente la especie humana, mayor será el cambio que presenciaremos en nuestro mundo físico –en nuestras sociedades, tecnologías, cultura, etc. La próxima generación no puede ser igual que la actual o que la previa. En este momento de la historia humana, dar a luz a una generación duplicada –con los mismos ideales y valores– no conduciría a una perpetuación de las sociedades humanas sino a su desaparición. Esta es la razón por la que necesitamos un cambio transformacional a nivel psico-espiritual tanto dentro de las generaciones como entre ellas.



A quienes ahora estamos en el mundo desafiar nuestras estructuras condicionantes nos ha costado un esfuerzo y una energía constantes. En el pasado también hemos luchado mucho contra sistemas socio-culturales que se oponían o no apoyaban el desarrollo interno del individuo. Ahora, sin embargo, el cambio llegará con más facilidad y a un ritmo más rápido.

Probablemente, los cambios que veamos en los años venideros serán más profundos que los que tuvieron lugar durante nuestras revoluciones industriales

previas. El periodo de industrialización occidental ocurrió a lo largo de varios siglos. Ahora vamos a ser testigos de grandes cambios que se producirán en el plazo de una sola vida humana. Advertiremos que la comunicación, la transparencia y la honestidad son herramientas mucho más poderosas que el secretismo, el miedo y la confrontación. El falso traje de armadura del emperador se desintegrará frente a los ojos límpidos y honestos. Los elementos engañosos de nuestras estructuras políticas, financieras, corporativas y de comunicación saldrán en desbandada para mantener su fachada. Pero, a los ojos de una generación de mentes y corazones jóvenes, más conscienciada, informada y despierta, sus acciones desesperadas serán contempladas como lo que realmente son.

Con o sin nosotros, las nuevas mentes jóvenes crearán su propia libertad para inspirar, renovar e instaurar su mundo. No solo tendrán acceso a un inmenso mundo intuitivo sino que simultáneamente estarán conectados a una red planetaria de información, contactos y amigos. Las atemorizadas estructuras forzadas de autoridad intentarán controlar esas redes de conexión y comunicación, pero finalmente fracasarán frente a la marea inevitable del gran despertar de la humanidad.

La generación más joven probablemente sea la que libere a la humanidad del dominio de las ideas erróneas –ideas que forjaron guerras, crearon pobreza y hambruna, y prolongaron enfermedades. Estamos contemplando una generación que conseguirá eliminar las ilusiones de los viejos patrones de pensamiento. El nuevo ser humano intuitivo se ha estado gestando desde hace tiempo. Hoy día nuestro mundo es de lejos más pacífico que en cualquier otro periodo de las épocas recientes del pasado –pese a lo que los principales medios de comunicación puedan estar diciendo. Esto nos indica que el modo en el que los patrones de energía fluyen sobre la Tierra está cambiando, alentando a la gente a que busque soluciones pacíficas dondequiera que sean posibles. La inteligencia viviente que es una parte del ser humano intuitivo es también una inteligencia espiritual, empática y nutriente, que ha permanecido ausente en gran parte de la civilización moderna.

Los miembros de la nueva generación marcarán el inicio de un periodo en el que las energías masculina y femenina se reconfigurarán adquiriendo mayor equilibrio y armonía. Los valores humanos de amor, compasión, comprensión, paciencia, tolerancia y empatía se expresarán más abiertamente y formarán parte de un mundo instruido –y no serán erróneamente considerados como valores predominantemente ‘femeninos’. La división que separa las energías masculinas y femeninas seguirá disolviéndose y será reemplazada por una nueva

energía de unidad –de encuentro. Asimismo, el estigma artificial que circunda los roles ‘masculino’ y ‘femenino’ será desafiado y forzado a cambiar gracias a que los hombres y mujeres jóvenes remodelarán activamente las expectativas de rol. Se apreciará y se buscará con mayor empeño la participación de las mujeres y su colaboración en áreas primordiales tales como la política, la economía y los negocios globales. En las próximas décadas estará más presente en el mundo una energía intuitiva que encontrará su expresión a medida que las jóvenes vayan ocupando puestos claves de influencia social. Actualmente estamos más abiertos a reconocer que la noción de dualidad –de un lado que prevalece sobre el otro, ya sea hombre o mujer– es una energía anticuada. Las nuevas energías se centrarán más en el equilibrio y en el agrupamiento en un todo integral que respete la diversidad dentro de la unidad.

La humanidad está actualmente situada en el umbral de una transición para la cual las posibilidades de desarrollo se han ido preparando desde hace mucho tiempo. Se diría que el ritmo de nuestra preparación crece exponencialmente con cada año que pasa. Una nueva forma de energía que facilita un modo completamente diferente de actuación ha entrado actualmente en este planeta. Es una energía que respalda una vía de conectividad en red y descentralizada. Está trabajando a través de nuestras sociedades humanas para comprometerse con el cambio desde dentro. Su objetivo podría ser ayudar a formar por toda la Tierra una membrana de inteligencia consciente humana planetaria.

Esas energías también se están extendiendo con mayor rapidez de humano a humano mediante campos integrados digitales y biológicos de conectividad energética. Pronto, a medida que cada ciudad y cada pueblo cuente entre sus gentes con un nuevo ser humano intuitivo ningún área quedará aislada de tal influencia –más aún cuando las generaciones más jóvenes vayan accediendo a la Tierra y empiecen a adoptar sus roles y responsabilidades.

Algo sumamente apasionante está sucediendo en este planeta. Algo está emergiendo dentro, entre y a través de nosotros, y está penetrando en la propia urdimbre de nuestra realidad. Es una transformación sin palabras que ocurre a través de todos y cada uno de nosotros. Se diría que ciertas capacidades humanas latentes se están preparando para activarse, en alineamiento con los requerimientos evolutivos.

Unir meditación y vida cotidiana

La meditación es un proceso de formación y transformación. Para que tenga sentido, debe reflejarse en cada aspecto de nuestra manera de ser, en cada una de nuestras acciones y actitudes. Si no, es una pérdida de tiempo. Así pues, tenemos que perseverar con sinceridad, vigilancia y determinación, y verificar que, a lo largo del tiempo, vayamos cambiando realmente. Algunos afirman desde el principio que todas las actividades de su vida son una meditación. Pero aunque es innegable que lo que perseguimos cuando ejercitamos el espíritu es ser capaces de mantener un cierto modo de ser en todas nuestras actividades, decir –de entrada– que la vida es una meditación parece un poco prematuro. El torbellino de la vida cotidiana raras veces nos ofrece la ocasión apropiada para adquirir la fuerza y la estabilidad necesarias para practicar la meditación. Por ello, es muy importante dedicar tiempo a la meditación en sí misma, aunque solo sea treinta minutos al día si no se puede más. Si la practicamos especialmente por la mañana, al levantarnos, la meditación “perfumará” de otro modo nuestra jornada. Sus efectos impregnarán, de manera discreta pero profunda, nuestras actitudes y la forma en la que realizaremos nuestras actividades e interactuaremos con los que nos rodean.

Durante el resto del día, fortalecidos por la experiencia adquirida, podremos remitirnos interiormente a la experiencia de la meditación formal, que todavía permanecerá viva en nuestro espíritu. Y cuando dispongamos de unos momentos de descanso, nos será más fácil volvernos a sumergir en una manera de ser que para nosotros ya es familiar, y mantener la continuidad de sus efectos beneficiosos. Esta práctica es completamente compatible con la vida activa, profesional y familiar.

Estos efectos nos permitirán situar los acontecimientos de nuestra existencia en una perspectiva más amplia, y vivirlos con más serenidad, pero sin caer en la indiferencia; aceptar lo que sobreviene, pero sin resignarnos a ello, y construir el futuro sobre los cimientos de una motivación altruista y confiada. De este modo, poco a poco, y gracias al entrenamiento del espíritu, podremos cambiar nuestra habitual manera de ser. Tendremos una comprensión más justa de la realidad y ello hará que nos afecten menos los cambios brutales que pueden producirse en nuestra existencia, y que nos mostremos menos engraidos ante nuestros éxitos superficiales. Serán estos meros signos de una auténtica transformación personal que nos permitirá actuar mejor sobre el mundo en el que vivimos y contribuir a la construcción de una sociedad más sensata y altruista.



¿Por qué meditar?

Examinemos nuestra existencia con sinceridad. ¿Cuál es nuestro lugar en la vida? ¿Cuáles han sido hasta ahora nuestras prioridades, y qué previsiones tenemos para el tiempo que nos queda por vivir? Somos una mezcla de luces y sombras, de cualidades y defectos. Pero ¿verdaderamente es esta una combinación óptima, un estado inevitable? Y si no es así, ¿cómo remediarlo? Son preguntas que merecen ser formuladas, sobre todo si creemos que sería deseable y posible cambiar. No obstante, en Occidente, por causa de las actividades que absorben de la mañana a la noche una parte considerable de nuestra energía, tenemos menos oportunidades de profundizar en las causas fundamentales de la felicidad. Más o menos conscientemente, nos imaginamos que, cuanto más multipliquemos nuestras actividades, más se intensificarán nuestras sensaciones y más se desvanecerá nuestro sentimiento de insatisfacción. Pero en realidad hay muchas personas que se sienten decepcionadas y frustradas por el modo de vida actual. Y aunque sienten que les falta algo, no saben ver la solución porque muchas veces las tradiciones que preconizan la transformación del propio ser han caído en desuso. Las técnicas de meditación apuntan a transformar el espíritu. No es necesario ponerles una etiqueta religiosa concreta. Todos nosotros tenemos espíritu, y todos podemos trabajarlo.

FUENTE: EL ARTE DE LA MEDITACIÓN - MATTHIEU RICARD, MONJE BUDISTA Y BIÓLOGO MOLECULAR

El origen de lo sagrado

Nacho Alva

El descubrimiento de lo sagrado se remonta al origen y evolución de la humanidad, según Mircea Eliade: “Las concepciones se formaron durante las últimas fases del proceso de hominización y conservaron su vigencia —modificadas, revalorizadas, disfrazadas— milenios después de la desaparición de las civilizaciones paleolíticas¹. Resulta claro entonces que el bagaje de las comunidades que poblaron el continente americano reunía creencias sobre lo sagrado como unión vital de parcialidades complementarias: arriba-cielo-masculino y abajo-tierra-femenino, nociones del tiempo cíclico. Muchos rasgos comunes se desarrollaron antes de la aparición de las civilizaciones, transferidos entre las jefaturas de los grupos nómadas encabezados por chamanes y matronas. Los ritos paleolíticos marcaron improntas simbólicas ampliamente distribuidas en el orbe, como el uso de ocre rojo en las tumbas, presente en muchos contextos funerarios de las culturas andinas; además de una serie de concepciones detalladas por Eliade como el nagualismo, la tumba y su significado vinculado al retorno, interpretación del campo onírico, medición del ciclo solar, búsqueda del trance chamánico, mitos de origen cosmogónico, simbolismo del arco iris y la ubicación de “centros del cosmos”.

Un aspecto crucial en la evolución de la consciencia de lo sagrado, y probablemente en la evolución humana fue el uso de plantas estimulantes, enteógenas, visionarias o mágicas, consideradas puentes al mundo de los dioses, dâdivas, caminos de iniciación y consagración: “La íntima relación entre mundo vegetal y organismo humano se manifiesta en los efectos producidos por estas plantas, esta revelación implica que la química de nuestra consciencia es similar a la del reino vegetal del cual provenimos...

Las sociedades antiguas consideraron a estas plantas regalos de los dioses o los dioses mismos; y, es posible, que la idea misma de divinidad haya surgido de las experiencias sobrenaturales causadas por ellas. Muchos científicos consideran que el uso de Plantas Sagradas es el origen de la cultura, el chamanismo y la religión². En la región andina complejas civilizaciones compartieron potentes plantas sagradas que contribuyeron a la creación de sofisticadas iconografías y deidades que representan el estado de trance como: ojos con enormes pupilas y colmillos como rasgos del poder felínico del chamán; explícitamente en las culturas Cupisnique y Chavín las deidades portan cactus de San Pedro, según Richard Burger, quien investigó el templo Chavín de Huántar: “Los conceptos del arte Chavín presentan un universo que se encuentra más allá de la experiencia normal, las imágenes pueden ser leídas de muchas maneras y diferentes direcciones porque eran percibidas por gente que ingería sustancias psicoactivas; en esta cultura las plantas sagradas constituyeron el fundamento del conocimiento de lo sagrado³. Los Mochicas usaron plantas quizás más poderosas como semillas del “ulluchu” y “amala” que figuran en su cerámica. En casi todas las culturas de América, dioses extáticos, copas, tabletas para rapé dan cuenta de la diversidad de fórmulas y formas dirigidas hacia la misma búsqueda de hacer tangible lo sagrado.

Las crónicas del Padre Bernabé Cobo contienen una minuciosa descripción de las creencias y el universo sagrado en el antiguo Perú al iniciarse La Colonia. El capítulo sobre la “Religión falsa que tenían los indios del Perú y cuán dados eran a ella” inicia afirmando: “Eran tan grandes ídólatras que adoraban por dioses casi cuantas especies hay de criaturas”; la sacralización de la naturaleza y de la vida como el espíritu que anima el universo resultaron incomprensibles para los colonizadores, tan dados

al maquiavelismo como estrategia honrada por el incontestable credo monoteísta: Biblia con pólvora. Paradójica e inevitable fue la destrucción de las culturas ágrafas y sus iconos urdidos como redes de significados que conectaban los niveles del cosmos, lo sintético se impuso sobre lo complejo reduciendo todos los aspectos sagrados a la convicción y promesa de salvación administrada por el clero. Cobo enumera una serie de mitos relacionados al origen postdiluviano de la civilización, en ese remoto tiempo la humanidad surgió de manera espontánea en cada región, desde sus respectivas fuentes naturales —Pacarinas— así cada comunidad rivalizaba por atribuir a ciertos parajes sagrados la cuna de la cultura. La interpretación de las crónicas de La Colonia permite a expertos como Richard Townsend inferir que los múltiples aspectos de lo sagrado expresados en los vocablos “teotl” de México y “huaca”, “abarcaban rasgos misteriosos del paisaje, templos e iconos. Este concepto sugiere la noción de vida en todas las cosas y era una forma de percepción y pensamiento que sostenía que los seres humanos, animales y otras entidades estaban cargados de mayor o menor grado de energía vital. Formas específicas como montañas, rocas de forma peculiar, cuevas, manantiales, lagunas, ríos, y los seres vivos que los habitaban eran objeto de veneración⁴.

Recientemente la arqueología ha develado asombrosas expresiones del universo sagrado de las culturas en la costa norte; en cada periodo los templos, rituales, tumbas, ofrendas y sacrificios adquirieron cumbres apoteósicas; ejes ceremoniales comunes fueron el culto a los ancestros y la noción del ciclo agrario y solar como modelo y síntesis de todo ciclo vital. Hace 4600 años, en la primera etapa del templo Huaca Ventarrón, un recinto sagrado fue erigido en la sumidad de un promontorio rocoso ubicado al centro del paisaje y al pie de una colina hito. En esa cámara un

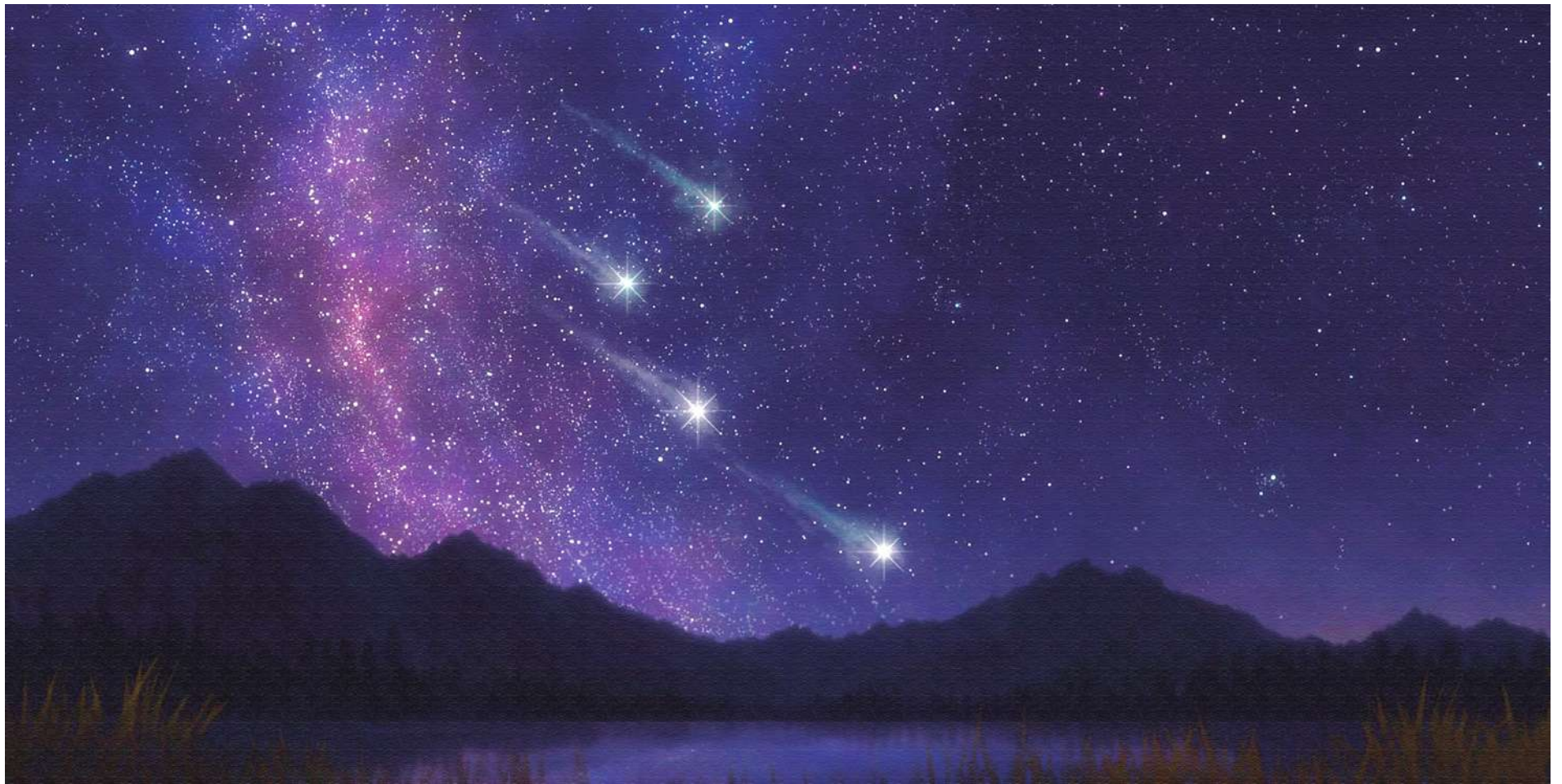
trono central y un fogón repartían funciones rituales en dos planos: la autoridad sentada representaba el aspecto terrenal y administraba el fuego que permitía volatilizar la ofrenda para alcanzar la parcialidad celestial; probablemente la autoridad entronizada era una matriarca que representaba la fertilidad de la tierra, de acuerdo a la interpretación de los relieves plasmados en esos dispositivos de poder y culto. Una zarigüeya al lado del trono y dos peces en el fogón respectivamente, símbolos primordiales de las parcialidades complementarias; en ese primer templo aparece un modelo inspirado en arcaicas concepciones que mantuvieron vigencia reformulándose periódicamente para ajustarse a los cambios y divisiones del poder en cada época a lo largo de milenios. Tal como sugiere Eliade: “Los sistemas que implican la complementariedad de los dos principios sexuales se advierten en las religiones arcaicas; es probable que este sistema de complementariedad se invocara a la vez para organizar el mundo y para explicar el misterio de su creación y su regeneración periódica”. Resulta claro que lo sagrado para las culturas americanas era la vida misma, producto de la unión complementaria de parcialidades, inmersas en el devenir y regeneración perpetua del tiempo. Desde su gestación los sistemas simbólicos se homogenizaron sin perder sus fronteras culturales, facilitando la coexistencia y organización social basadas en leyes cosmológicas. Decía Eduardo Galeano que las antiguas culturas de América eran las más futuras; quizás, además las puertas están abiertas para los solitarios, si nos despertamos buscando y adorando lo sagrado del agua, la vida y la tierra y nos sacrificamos para que estas vuelvan a ser justicia y paz entre los pueblos; pero para la humanidad quizá solo si las crisis reales precipitan aún más los valores universales e invierten el significado de la utopía y la quimera en torno a lo sagrado, nuestra madre Tierra.

¹ Mircea Eliade, “Historia de las creencias y las ideas religiosas”, tomo I, 1976

² Peter Furst, “Alucinógenos y cultura”, 1980

³ Richard Burger, El centro sagrado de Chavín de Huántar, en La Antigua América, 1993

⁴ Richard Townsend, Paisaje y Símbolo, en La Antigua América, 1993



Somos polvo de estrellas

—Ahora el Sol se ha escondido y esta noche el cielo es magnífico. Se ven estrellas por doquier. En uno de tus libros decías que somos polvo de estrellas. ¿Eso qué quiere decir?

Es otro de los grandes descubrimientos de la ciencia contemporánea. Un descubrimiento que nos vincula al mundo de las estrellas.

Tócate la frente mientras miras al cielo. ¿Puedes creer que los átomos que forman tu cuerpo proceden de las estrellas? Eso es lo que los astrónomos han descubierto gracias a sus telescopios y a sus pacientes investigaciones.

Como ya te he comentado, en el centro de las estrellas hace mucho calor, millones de grados, y tienen lugar reacciones nucleares. Estas generan nuevos átomos que se acumulan en el cuerpo del astro. Posteriormente, tras la muerte y el desmembramiento de cada estrella, esos átomos yerran por el espacio. Algunos se encuentran en la materia que constituye nuestro planeta. Transitan por la tierra y los océanos. Y, un día, empiezan a formar parte de los ciclos de la vida de todas las especies. A partir de ese momento esos átomos componen a

cada individuo y la alimentación te los va aportando constantemente. Ciertamente, podríamos afirmar ¡que somos polvo de estrellas! En ese sentido, las estrellas son las bisabuelas de todos los humanos de todas las épocas y de todos los seres vivos del mundo. Al morir, los átomos de nuestro cuerpo regresan a la tierra de los cementerios. Pueden servir para la elaboración de otros seres vivos, de plantas o de animales.

Los átomos no mueren. Se reciclan continuamente en un inmenso circuito que engloba todo el planeta.

—¿Y será así por mucho tiempo?

—Hasta que el Sol muera, dentro de cinco mil millones de años aproximadamente. En ese momento nuestra estrella pasará del amarillo al rojo y se hinchará tremendamente. Se convertirá en una estrella roja, como la hermosa Antares (el ojo de Escorpio en el Zodíaco), bien visible en verano al sur, justo sobre el horizonte. El calor en nuestro planeta aumentará considerablemente. El agua se evaporará y el suelo se desertificará. Más tarde hasta las piedras se vaporizarán. Todos los átomos de nuestro planeta

regresarán al espacio y se integrarán en nuevas nebulosidades.

Quizá formarán otros planetas, posteriormente habitados por otras nietas que le harán preguntas a su abuelo... Y el reciclaje proseguirá allí arriba, como está ocurriendo hoy aquí.

A menudo la gente me pregunta: “¿Para qué sirven la astronomía y los telescopios?” Aquí tienes una respuesta. Gracias a ellos, las estrellas, a pesar de estar tan lejos, no nos resultan ajenas en absoluto. Han jugado un papel importante en nuestra existencia. Sin ellas, sin los átomos, ¡no tendríamos cerebro para plantearnos preguntas! Vale la pena hacer un esfuerzo para comprender qué ocurre en el universo y cómo hemos llegado a existir. Al hablarnos del universo, la ciencia nos habla de nosotros mismos. Pretende conocer todos los acontecimientos que han sucedido en el cielo y en la Tierra, y cuyo resultado ha sido nuestra propia existencia...La ciencia nos cuenta nuestra propia historia.

FUENTE: – UNA PEQUEÑA HISTORIA PARA ENTENDER EL UNIVERSO / HUBERT REEVES, ASTROFÍSICO Y ECOLOGISTA.

Ser e iluminación

Más allá de las miríadas de formas de vida que están sujetas al nacimiento y a la muerte existe la Vida Una, eterna y omnipresente. Muchas personas utilizan la palabra Dios para describirla, pero yo suelo llamarla Ser. La palabra Ser no explica nada, pero la palabra Dios tampoco. Ser, no obstante, tiene la ventaja de ser un concepto abierto. No reduce el infinito invisible a una entidad finita. Es imposible formarse una imagen mental del Ser, y nadie puede pretender su posesión exclusiva. Es tu esencia misma; puedes acceder a ella inmediatamente como el sentimiento de tu propia presencia.

Por eso solo hay un pequeño paso entre la palabra Ser y la experiencia del Ser.

El Ser no solo es trascendente; también impregna profundamente cada forma y su esencia es invisible e indestructible. Esto significa que ahora mismo puedes acceder al Ser porque es tu identidad más profunda, tu verdadera naturaleza. Pero no trates de aferrarlo con la mente. No trates de entenderlo.

Solo puedes conocerlo dejando a la mente en silencio. Cuando estás presente, cuando tu atención está plena e intensamente en el ahora, puedes sentir el Ser, pero nunca podrás entenderlo mentalmente.

La iluminación es recuperar la consciencia del Ser y residir en ese estado de “sensación-realización”.

La palabra iluminación suscita la idea de un logro sobrehumano, y al ego le gusta que sea así; pero no es más que tu estado natural en el que sientes la unidad con el Ser. Es un estado de conexión con algo inconmensurable e indestructible, con algo que es esencialmente tú. Es encontrar tu verdadera naturaleza más allá del nombre y de la forma.

La incapacidad de sentir esta conexión crea la ilusión de que estás separado de ti mismo y del mundo que te rodea. Entonces te percibes, consciente e inconscientemente, como un fragmento aislado. Surge el miedo, y los conflictos internos y externos pasan a ser la norma.

El mayor obstáculo para experimentar la realidad de tu conexión es la identificación con la mente, que hace que el pensamiento se vuelva compulsivo.

Ser incapaz de dejar de pensar es una enfermedad terrible, pero no nos damos cuenta de ella porque casi todo el mundo la sufre y se considera algo normal.

Este ruido mental incesante te impide encontrar el reino de quietud interior que es inseparable del Ser. También crea un falso yo fabricado por la mente, que la lanza como una sombra de miedo y sufrimiento.

La identificación con la mente produce una pantalla

opaca de conceptos, etiquetas, imágenes, palabras, juicios y definiciones que bloquean toda verdadera relación. Esa pantalla se interpone entre tú y tú mismo, entre tú y tu prójimo, entre tú y la naturaleza, entre tú y Dios; crea la ilusión de separación, la ilusión de que tú y el “otro” estáis totalmente separados. Entonces te olvidas del hecho esencial de que, debajo del nivel de las apariencias físicas y de las formas separadas, eres uno con todo lo que es. La mente es un instrumento soberbio si se usa correctamente. Sin embargo, si se usa de forma inapropiada, se vuelve muy destructiva. Para decirlo con más precisión, no se trata tanto de que uses la mente equivocadamente: por lo general no la usas en absoluto, sino que ella te usa a ti. Esa es la enfermedad. Crees que tú eres tu mente. Ese es el engaño. El instrumento se ha apoderado de ti. Es como si estuvieras poseído sin saberlo, y crees que la entidad posesora eres tú.

La libertad comienza cuando te das cuenta de que no eres la entidad posesora, el pensador.

Saberlo te permite examinar la entidad. En el momento en que empiezas a observar al pensador, se activa un nivel de conciencia superior.

Entonces empiezas a darte cuenta de que hay un vasto reino de inteligencia más allá del pensamiento, y de que el pensamiento solo es una pequeña parte de esa inteligencia. También te das cuenta de que todas las cosas verdaderamente importantes –la belleza, el amor, la creatividad, la alegría, la paz interna– surgen de más allá de la mente. Empiezas a despertar.

FUENTE: PRACTICANDO EL PODER DEL AHORA – ECKHART TOLLE, ESCRITOR Y MAESTRO ESPIRITUAL.



De qué manera puede ayudar la plena consciencia

El mindfulness (o plena consciencia) nos ayuda a darnos cuenta de lo que ocurre en el presente. Cuando inspiramos atentamente, somos conscientes de nuestra inspiración. Esto es atención a la respiración. Cuando nos tomamos una taza de té completamente atentos, eso es atención a la bebida. Cuando paseamos y somos conscientes de cada paso que damos, eso es caminar completamente atentos. Para ejercitar la plena consciencia no es necesario ir a ningún lugar especial. Podemos ejercitarla en nuestra habitación o mientras vamos de un lado a otro. Podemos hacer las mismas cosas de siempre (caminar, sentarnos, trabajar, comer y hablar), pero conscientes ahora de todo lo que estamos haciendo.

El mindfulness es una energía accesible a todo el mundo. Todos podemos inspirar y espirar atentamente. Todos podemos movernos atentamente. Todos tenemos la capacidad de estar atentos, de modo que eso no resulta nada extraño. Todo el mundo lleva en su interior la semilla del mindfulness, una semilla que, si practicamos, crecerá y estará ahí cuando la necesitemos.

La práctica de la plena consciencia mejora la calidad de nuestro aprendizaje y de nuestra vida, ayudándonos a conectar con la alegría de la vida y favoreciendo la reconciliación. Lo importante no es leer y hablar del mindfulness, sino practicarlo.

Si contemplas atentamente una hermosa puesta de sol, podrás conectar profundamente con ella. Pero si tu mente no está concentrada o estás distraído (es decir, si te sientes atrapado en algún recuerdo del pasado o empujado hacia algún proyecto futuro), no podrás permanecer presente de verdad y disfrutar de su belleza. La plena consciencia nos permite estar completamente presentes aquí y ahora para disfrutar de las maravillas de la vida que tienen el poder de curarnos, nutrirnos y transformarnos.

FUENTE: PLANTANDO SEMILLAS / THICH NHAT HANH, POETA, ACTIVISTA Y MAESTRO BUDISTA.



Nuestra deuda con el planeta

Kris y Doug Tompkins

*Háganse ricos
Y después gasten,
Repartan, den,
Regalen.*

El Corán

La generosidad y el desinterés, son raros pero son, y despiertan las esperanzas en los corazones buenos. Es la magnanimidad de la que habla Aristóteles y la elogia como lo que más emparenta al hombre con la divinidad: la magnanimidad, o sea la grandeza de alma. Las pequeñas almas jamás entenderán porque viven aterrados con la muerte, viven de chisme en chisme olvidando que somos pasajeros en un mundo prestado.

Nafragó en su ley Douglas Tompkins, un filántropo, millonario norteamericano que compró miles de hectáreas en la Patagonia por simple y sencillo amor a la tierra y a la belleza. Donó después esos territorios para que quedaran como reservas naturales, donde solo cabe una agricultura orgánica y construcciones ecológicas.

Tompkins fue un atleta, escaló montañas y anduvo por ríos y mares. Se hizo rico con sus empresas de ropa para deportistas. Sus marcas: Sprit, North face, Patagonia, fueron éxitos mundiales, pero su corazón fue ganado por el amor a la tierra.

Son 6 las áreas protegidas que Tompkins ha legado a los gobiernos de Chile y la Argentina. Su acción no llegó al Perú pero es bien indicativo que dijera que cambiaría su nacionalidad estadounidense "solo si existiera un pasaporte sudamericano".

Profundamente influenciado por el filósofo noruego Arne Naess, Tompkins fue partidario de la ECOLOGÍA PROFUNDA. La suya fue una "ética ecocéntrica" nacida de un profundo amor por la tierra; gratitud inmensa por vivir en la tierra, cosechando gente buena, buen cobijo y alimento saludable.

Ecología profunda: "consideramos la pérdida de la biodiversidad como la mayor crisis de nuestro tiempo". El ideal para Tompkins es "generar economías locales basadas en la ecología: la producción de energía renovable local; arquitectura y diseño apropiados a las condiciones del lugar; y trabajo significativo para los individuos y las comunidades".

"Creemos en el valor permanente de la naturaleza silvestre", pero "tenemos claro que la preservación de tierras silvestres y el desarrollo de sistemas de agricultura orgánicos son áreas de trabajo complementarias".

"La biodiversidad es la vara que mide la salud del planeta". "Hay que consumir menos y mejor. Cuanto más uno se informa y sabe, menos necesita. Algunas respuestas están en la agricultura ecológica, y no en la agroindustria; en el ecolocalismo, en la generación de energía local, en lo artesanal y no industrial; en la generación y preservación de belleza como un concepto que no debe estar ausente del discurso político y económico".

Es verdad que en Latinoamérica no hay una tradición de filantropía como en los Estados Unidos. Ahí "los ricos y no tan ricos, todos entregan parte de su dinero a las causas con las que se identifican". Así Bill Gates auspicia bibliotecas en Colombia y existen muchas fundaciones dedicadas a fines filantrópicos. De esa tradición sale Tompkins: "enfrentamos una crisis ambiental enorme, con mucha inercia, ya que es parte del modelo económico. Cómo transformar sociedades, crear consciencia, establecer un cambio de paradigma en la elección de estilos de vida son temas que me desvelan", dijo Tompkins.

Una consciencia lúcida en un hombre de acción, pagando con belleza la belleza de vivir en este planeta: Douglas Tompkins.

ALBERTO BENAVIDES GANOZA