

# el ojo interior

SEMILLAS PARA LA **CONSCIENCIA** CIUDADANA



Distribución Gratuita

*Yo hago yoga hoy*



**AHAD**  
Consultoría Integral



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

Dirección: **Patricia Meléndez**  
 Promoción Cultural: **Alberto Benavides Ganoza**  
 Coordinación General: **Franco Castañeda**  
 Edición: **David Novoa**  
 Distribución: **Aimé Rodríguez**

[contacto@elojinterior.org](mailto:contacto@elojinterior.org)

☎ 9980 786 20

Tiraje 10 000 ejemplares

#### COLABORADORES

18va Edición - Junio 2017

##### **Kingsley L. Dennis**

Sociólogo y escritor inglés radicado en España. Fue profesor universitario de literatura inglesa y americana en Estambul, y de sociología en el Reino Unido.

[www.kingsleydennis.com](http://www.kingsleydennis.com)

##### **Claudine Varesi**

Especialista en Yoga Nidra Yoga y Meditación avanzada bajo la tutela de Swami Bharati Jnaneshvara de la Tradición de Maestros del Himalaya. Profesional certificado Coach Co-Activo de CTI y miembro de la Federación Internacional de Coaching.

[www.lucidyogi.com](http://www.lucidyogi.com)

##### **Alberto Benavides Ganoza**

Escritor, promotor cultural y agricultor. Fundó la Escuela Libre Puerto Huamani en Samaca, Ica. Dirige actualmente la Biblioteca Abraham Valdelomar de Huacachina y el sello editorial del mismo nombre.

[escuelalibrepuertoHuamani.com](http://escuelalibrepuertoHuamani.com)

##### **Pedro Favaron**

Escritor y médico tradicional, ha fundado la clínica de medicina tradicional Nishi Nete en la comunidad nativa de Santa Clara de Yarinacocha, del pueblo Shipibo - konibo

📌 **Nishi Nete Medicina Tradicional**

##### **Luis Eduardo García**

Poeta, narrador y periodista. Dirige la Facultad de Comunicaciones de la Universidad Privada del Norte de Trujillo.

[sercorriente.blogspot.com](http://sercorriente.blogspot.com)

##### **Portada - Yoga Jared Mccann**

YO HAGO YOGA HOY (palíndromo)

[www.jaredmccannyoga.com](http://www.jaredmccannyoga.com)

[www.elojinterior.org](http://www.elojinterior.org)

## Todo está totalmente en tus manos

Imagina una vida libre de comparaciones, una vida con la que te sientes completamente a gusto. Imagina que no quieres nada más. La felicidad no es tu derecho: es tu naturaleza y tu esencia; está en el corazón mismo de tu ser. Si quieres ser feliz, no te costará ni un céntimo, porque ya dispones de todo lo que necesitas para lograrlo ahora mismo. Ahora bien, puede ser que estés experimentando los obstáculos que se hallan entre tú y tu felicidad; a causa de ellos, es posible que no te hayas dado cuenta de que la felicidad ha estado siempre contigo, a lo largo de todo tu camino.

Hay muchas cosas en la vida que están más allá de tu control: no puedes predecir el futuro, no puedes hacer que una persona te ame, perderás a seres queridos... Pero puedes decidir qué tipo de persona quieres ser y tienes la libertad de pensar por ti mismo, aunque no siempre lo parezca. Creas tu mundo con tu mente; es con ella con lo que creas tanto tu felicidad como tu sufrimiento. En este preciso momento puede ser que sientas como si tu mente y tus emociones te controlaran, en lugar de ser al revés. Por medio de un poco de entrenamiento y práctica, así como puedes poner tu cuerpo más en forma, también puedes tener una mente más fuerte y calmada. Esto permitirá que tu mente se asiente, lo cual te dejará ver que tu naturaleza, es decir, tu felicidad, brilla desde dentro.

Ahora mismo, solamente tienes que estar dispuesto a soltar tu lucha habitual y a dejar que las cosas caigan en el lugar correcto. Es hora de que actúes desde el corazón. Ha llegado el momento de que dejes de preocuparte por todo aquello que percibes que va mal en ti o en tu vida y que aprecies todo lo bueno que hay en tu mundo. A todos se nos tiene que recordar, una y otra vez, lo preciosa que es nuestra vida, y que depende de nosotros lo que hagamos de ella. Como el Buda dijo muchas veces: "Tienes que andar el camino por ti mismo. Todo está totalmente en tus manos". Cree y confía en ti mismo para permitir que haya un poco más de espacio en tu vida para la felicidad.

**FUENTE: LA FELICIDAD EMPIEZA EN TU MENTE - SU SANTIDAD GYALWANG DRUKPA, EL GUARDIÁN DEL HIMALAYA, ACTIVO AMBIENTALISTA, EDUCADOR Y LÍDER ESPIRITUAL.**



Esta edición se hace en concordancia con lo dispuesto por la legislación peruana vigente sobre los derechos de autor, Ley 13714, Art. 69



# El milagro del Agua

**D**e un cabo a otro de nuestras conversaciones, nos ha apasionado la capacidad de admiración que hemos encontrado en Pierre Rabhi. No una admiración ingenua, pues, como hemos visto, no se hace ilusiones, sabe ver el mal allí donde está. Hace incluso juicios de una severidad extrema sobre los desequilibrios y las injusticias de nuestras sociedades, pero al mismo tiempo ocurre a menudo que su mirada se ilumina ante un árbol, un río, una puesta de sol. La naturaleza es su inspiradora y su amiga. A nosotros, que amamos tanto al riachuelo al lado del cual vivimos, nos ha gustado particularmente lo que nos ha dicho del agua, aunque en algunos momentos se deje ganar por el pesimismo.

Empieza por constatar que, de la enorme masa de agua que hay en la tierra, apenas un tres por ciento es potable. Con ello se puede dar de beber ampliamente a la especie humana.

*“El reparto no es siempre equitativo –afirma– pero hasta ahora el agua ha sido siempre un don del cielo gratuito.*

*Incluso en mi desierto teníamos agua para beber, agua que era al mismo tiempo el símbolo de la vida, sobretudo en el desierto. Cuanto más escasa es, más os dais cuenta de su valor. Para mí, hijo del oasis, el agua es sagrada y sufro realmente cuando veo que es profanada, contaminada, derrochada...*

*Hasta la industrialización, nuestra relación con el agua era armoniosa. Caía del cielo, regaba la tierra, llenaba las fuentes y todo iba bien. Y después se ha necesitado cada vez más, para lavar los minerales, enfriar esto o aquello... Al agua que era símbolo de libertad, ha habido que domesticarla y, para ello, apartarla de su vocación primera. Hemos pasado de la simple gestión al productivismo y, por lo tanto, a un uso extravagante del agua. Ved lo que ocurre con los nitratos. El suelo está saturado, las capas freáticas envenenadas, y la propia atmósfera está afectada. Conocemos ahora lluvias ácidas que pueden destruir bosques enteros. He conocido los tiempos en que había fuentes puras. Ahora son difíciles de encontrar”.*

Le digo que en mi infancia, cuando íbamos a pescar en el calor del verano, bebíamos el agua del río. Él levanta los brazos al cielo:

*“Ahora no te arriesgas a hacerlo. Es una gran maldición haber contaminado de esta manera un elemento que nos constituye en un 75%. Ciento diez ministros se reunieron un día en La Haya para hablar del agua. No parece que tomaran consciencia de que*



*discutían sobre un elemento del que estaban hechos ellos mismos.*

*Y sin embargo... al perder esta consciencia llegamos a considerar el agua como un material que se puede utilizar para ganar dinero, para formar un capital. Es una depravación del espíritu. Me aterroriza ver que el agua que, durante milenios, nos ha sido dada gratuitamente se está volviendo, en nuestros días, cada vez más cara. En una naturaleza no contaminada es un vector de energía, en el transcurso de su circulación por los ríos absorbe cantidades importantes de oxígeno. Y el agua mineral, cuando brota de los manantiales, es claramente una bomba energética. Si se absorbe en aquel estado, es energizante, pero pierde una gran parte de sus propiedades a partir del momento que se estanca en las botellas.*

*Para mí, el agua nos liga al cosmos. Estamos en esta corriente, en este fluido. El agua pasa a través de nosotros y, si es sana, impregna nuestro cuerpo con su energía. Pero se vuelve peligrosa cuando está sucia. Capta un montón de porquerías y nos las trae de forma natural. Estamos en el ciclo.*

*A menudo oigo decir que el agua va a faltar en el mundo y no estoy de acuerdo. Sostengo que el agua no es insuficiente, sino que hacemos de ella un uso inmoderado. Cuando voy al Sahel veo procesiones de mujeres que van a buscar agua a la fuente. Están alegres e impregnan esa agua con su júbilo. A menudo me pregunto por qué las religiones no insisten más en esta maravilla que es el agua. Habría que decir a los niños: ‘Atención! El agua es sagrada, como la vida,*

*el ser humano, el árbol, el animal’. Si las religiones emplearan este lenguaje, serían religiones que unirían. Sé muy bien que Francisco de Asís, que es mi amigo, habló de su hermana el agua, pero, después encuentro que las religiones no han sido vigilantes, y me cuesta aceptarlo. Ante lo que sucede, delante de problemas como los de las OGM, deberían decir con solemnidad ‘Atención! Hay que respetar lo viviente, la tierra, los bosques y, naturalmente, el agua’.*

*Siempre se habla del ‘problema del agua’, pero si hay problema es que hemos adquirido hábitos de consumo absolutamente excesivos. La agricultura pide cada vez más. Mirad las cantidades de agua que se necesitan para obtener maíz, maíz que ni siquiera está destinado al consumo humano sino a la alimentación animal para hacer salchichón y cosas así. Es demencial, os lo aseguro, y considero que aquí gozamos de un gran privilegio pues todavía tenemos agua pura.*

*En conclusión diría que no hay nada más fascinante que el agua. Fijaos en cómo la mirada y el alma reposan ante un río, un lago o incluso un simple estanque.*

*El agua fecunda la tierra, es energía, es la sangre de la tierra. Es muy importante no olvidarlo nunca y saber que todo el mal que hacemos al agua acaba siempre por caer sobre nuestras cabezas”.*

**FUENTE: PIERRE RABHI, EL CANTO DE LA TIERRA - JEAN PIERRE Y RACHEL CARTIER, PAREJA DE ESCRITORES, REPORTEROS Y VIAJEROS INCANSABLES.**



# Manifiesto de otoño

**L**e pido a una vecina que, por favor, no barra las hojas de otoño que se han acumulado en nuestra vereda común. Me mira extrañada. Sonríe. Comprendo que sea difícil entender a un vecino que defienda el derecho de las hojas de los liquidámbaros y los “ginkgo biloba” a permanecer ahí, para ser contempladas, para ser pisadas (algunas crujen), para jugar con ellas. Las hojas del otoño en nuestra ciudad desafían nuestros intentos de tener todo bajo control. Innumerables hojas amarillas, rojas, castaño, caen y caen sin tregua, como diciéndonos: “Todo cae, pero caer es hermoso. Eres también una hoja de tu propio otoño, batida por el viento, déjate caer”. Somos pasajeros. Destellos en la noche. Pensamos que aceptar eso con resignación significa asumir una humillante derrota, la derrota ante la finitud y la muerte. Pero el mismo otoño —gran maestro de las estaciones— se encarga de enseñarnos que envejecer y declinar es bello. El otoño no se hace implantes ni liposucciones a sí mismo. No busca prolongar artificialmente la primavera, esplende con el máximo de intensidad en el momento mismo de eclipsarse, igual que las estrellas que, cuando colapsan, estallan en un espectáculo pirotécnico de adiós. El cielo se ha encargado de hacer del ocaso una fiesta y no un funeral. ¡No barramos las hojas de este otoño, dejémoslas el máximo tiempo posible acompañarnos en nuestro fugaz paso por esta tierra! Si los niños no pisan las hojas de otoño desde temprano, ¿qué tipo de adultos serán mañana? La mayor parte de nuestras neurosis, frustraciones, rabias y falta de sabiduría para vivir nacen de que nadie nos ha enseñado a envejecer y a morir. Salvo el otoño. Pero para mirar y aprender de las alfombras de hojas, hay que tener tiempo. ¿Y quién tiene hoy tiempo? No tenemos ni tiempo para detenernos para entender que nosotros mismos somos el mismo tiempo que se nos va. En estos días vertiginosos, en que malgastamos la poca vida que nos fue dada en tacos interminables, en correr de asunto en asunto,



de “evento” en “evento” como sombras, y en que hemos dejado de vivenciar la vida como el mayor acontecimiento de todos, es bueno arrimarse a un árbol de otoño. Permanecer junto a él lo más que podamos y decir como Fausto, embelesado y redimido ante Helena: “El espíritu no mira ni hacia delante ni hacia atrás. Tan solo el presente es nuestra felicidad”. Es interesante que el arquetipo del nihilista, el Fausto que no sabe gozar del presente y es devorado por sus deseos insaciables y el futuro, encarne por un momento lo que el mismo Goethe llamó “la salud del momento”. Mientras miro embelesado caer las hojas de los árboles de este otoño, compadezco a los que veo correr desafortadamente tras un éxito ilusorio y vano. ¿Qué Presidente de la República, político, empresario o estrella de rock tiene tiempo para perder deambulando entre las hojas, con amigos y no con asesores o guardias personales? ¿Cuántos de nosotros mismos no estamos secuestrados por nuestros propios éxitos? Pregúntate dónde está “tu” otoño, cuántas hojas contaste en la vereda de tu calle

y serás mejor gobernante, mejor empresario, mejor artista, mejor hombre. No es en las encuestas, en los focus groups, en los indicadores económicos, en los gráficos de fastidiosos y monótonos power-points donde están las respuestas. La respuesta, como dijo Bob Dylan —que está cantando mejor que nunca a sus 70 años—, “está temblando en el viento”. No es cierto que para ser un mejor país necesitamos solo más “emprendedores”—como se repite tanto hoy—. Lo que el mundo necesita hoy con urgencia son más contemplativos, más sabios, más habitantes del instante, más guardianes del otoño. Por eso, querida vecina, no barra esas hojas, que no son hojas sino espejos, letras de un alfabeto inmemorial que de nuevo debemos aprender a leer, para volver a ser.

**FUENTE: CRISTIAN WARNKEN LIHN - POETA, ESCRITOR Y COMUNICADOR CHILENO.**



# Digerir la información

Alberto Benavides Ganoza

**L**a polimatía (los muchos conocimientos) no hace la sabiduría. Jenófanes y Heráclito lo dicen en la antigua Grecia. La cantidad de información que aporta hoy la computadora me hace preguntar no solo por la calidad de esa información sino también por la capacidad que algún individuo tenga para incorporarla, digerirla, saber usarla. De pronto todo es virtual y no real; efectivamente el conocimiento no encarnado, lo que no se ha vuelto a conocer, no es conocimiento real. Quizás es algo que sé que se sabe, pero no lo sé yo.

Whitehead dice que la sabiduría consiste en poder usar el conocimiento. Efectivamente no basta conocer muchas cosas. Menos aun puede bastar el que sepamos que está en la computadora o en los libros. Del conocimiento tenemos que apropiarnos, tenemos que digerirlo.

El poder de las máquinas es asombroso, “brujería” nos parece a quienes nos hemos acercado a las supersticiones de nuestros pueblos. En la cibernética acaba Occidente, dirá Heidegger, pero no acaba por ningún apocalíptico presagio, sino porque ahí logra cumplir con su destino.

Pero cosas prácticas: yo recomiendo a mi gente, e incluyo a los amables lectores, que salgan al campo o a la playa con frecuencia. Les recomiendo que dejen todos los aparatitos, que miren árboles, olas, cielos. Les recomiendo que practiquen la meditación (del modo que quieran), que lean libros, sobre todo gran poesía. No olvidemos la música.

Todos estos son digestivos del conocimiento. Poco nos servirán para el trabajo, pero para la sabiduría y la vida serán de gran provecho.

**ALIADOS DEL AGUA**

**VIERNES  
12:00 MEDIODIA**

**AMAUTA  
RADIO  
91.9<sup>FM</sup>**

UNIDOS  
POR UNA CULTURA  
DEL AGUA  
CON RESPONSABILIDAD SOCIAL



# La naturaleza del método biodinámico y sus objetivos

## 1. ¿Qué significa la expresión agricultura biodinámica?

El método biodinámico de agricultura se desarrolla desde 1922, a partir de las indicaciones y consejos dados por el filósofo croata Rudolf Steiner, conocido por su visión del mundo llamada "Antroposofía" o "Ciencia Espiritual".

El calificativo "biodinámico" significa que se trabaja de acuerdo con las energías que crean y mantienen la vida. Este era el objetivo que buscaba el primer grupo de agricultores que, animados por Rudolf Steiner, se dedicaron a experimentar sobre el terreno a fin de verificar la validez del nuevo método. Ellos lo llamaron método "biodinámico", partiendo de dos palabras griegas: "bios", vida y "dynamis" energía. El empleo de la palabra "método" implica no solo fabricar abonos de una nueva forma (circunstancialmente orgánicos), sino sobre todo respetar ciertos principios para asegurar la salud de la tierra y de las plantas, y para procurar una nutrición sana para los animales y al ser humano.

## 2. ¿Cuáles son los principios básicos del método?

- Restituir a la tierra la materia orgánica que tanto necesita en forma de humus de la mayor calidad posible, a fin de mantener la fertilidad.
- Crear un equilibrio entre las diversas funciones de la tierra. Esto implica que la tierra no se considera como una simple mezcla o agregado de sustancias minerales u orgánicas, sino como un auténtico sistema vivo. Nosotros no titubeamos al hablar de "tierra viva". Por esta expresión designamos a la vez la vida microbiana albergada en la tierra y las condiciones en las que ella se puede estabilizar, mantener y desarrollar.
- El método biodinámico no niega la importante función de los componentes minerales de la tierra, especialmente de los elementos o compuestos llamados "fertilizantes", como el nitrógeno, los fosfatos, la potasa, la cal, el magnesio y los oligoelementos. Pero afirma que la utilización juiciosa de la materia orgánica constituye el factor básico para la vida de la tierra (recordemos que ya subrayó Steiner en 1924 la importancia de los elementos más sutiles, los oligoelementos, en los procesos de crecimiento normales y patológicos). No obstante, el método biodinámico es algo muy diferente a cualquier método de agricultura biológica. Representa una vía auténticamente científica para la producción de humus. Su fin no es simplemente aplicar materia orgánica más o menos descompuesta a la tierra, sino obtener un humus estable y duradero, resultante de una digestión completa de la materia orgánica bruta, y es este humus elaborado el que abonará la tierra. En este aspecto, el método biodinámico difiere de lo que se llama comúnmente agricultura biológica. Para esta última no importa el tipo de materia orgánica con que se forma el montón

de compost. Mientras que en el método biodinámico los restos orgánicos que se emplean para fermentar el compost son transformados gracias a los "preparados" o al "inóculo para el compost" biodinámicos. (El "inóculo" es una fórmula puesta a punto por Pfeiffer a partir de los preparados, pero de empleo muy simple).

No se debe olvidar que la época de la creación del método, durante los años 1922-1924, y a continuación durante el período de experimentación, de 1924 hasta alrededores de 1930, la agricultura estaba dominada por las concepciones químicas derivadas de las investigaciones de Julius Liebig sobre los elementos minerales mayores. La regla era una óptica particularmente miope: se considera que el nitrógeno, el fósforo, el potasio y el calcio por sí solos eran importantes para la fertilización; se ignoraba totalmente la función de los oligoelementos y, en resumen, se miraba al estiércol como algo despreciable, hasta como una inmundicia que lo mejor era hacerla desaparecer de una forma o de otra.

Pasados los años 30 aparece un cambio de actitud fundamental hacia el valor del estiércol y del compost, que se concreta a partir de los años 40. Después de 1950, más o menos, se agrega la importancia de los oligoelementos. Las cosas ahora han evolucionado tan bien, que hasta en la escuela agronómica ortodoxa el estiércol y el compost han recuperado la importancia que merecen tener en una agricultura moderna.

- El método biodinámico no consiste solo en un tipo particular de abonado, sino en utilizar juiciosamente todos los factores que determinan la vida y la salud de la tierra.

Es necesario comprender que la vida implica otra cosa además de las moléculas orgánicas e inorgánicas. La vida y la salud dependen de la interacción de la materia y la energía. El crecimiento vegetal se efectúa bajo la influencia de la luz y del calor, es decir de dos formas de energía radiante que la planta, gracias a la fotosíntesis, transforma en energía química. Los vegetales no se componen solo de elementos minerales, de materia inorgánica, la cual constituye nada más que del 2% al 5% de su sustancia (hasta el 10% en ciertas plantas silvestres o en ciertas "malas hierbas") sino sobre todo de materia orgánica, de proteínas, hidratos de carbono, celulosa, almidón, que provienen del aire (dióxido de carbono, nitrógeno, oxígeno). La materia orgánica forma una gran parte de la masa de la planta, del 15 al 20%, pero el agua constituye siempre la mayor: el 70% o más.

- La interacción de todas estas sustancias y los factores energéticos constituyen un sistema equilibrado. La misma tierra debe "estar sana" o si se prefiere equilibrada, para transmitir a la planta la nutrición y las energías que le permitan crecer. Nosotros no vivimos solo de sustancias, de materia, sino que la aparición de la vida y su mantenimiento necesitan también ciertas energías. Este

es el objetivo o incluso la idea básica de la biodinámica: establecer un equilibrio entre todos los factores que sostienen y favorecen la vida.

- Al limitarse al nitrógeno, fósforo y potasio, se descuida el importante papel de los biocatalizadores, es decir de los oligoelementos, las enzimas, las hormonas de crecimiento y otros vectores de reacciones energéticas. Como he dicho antes, ya en 1924 Rudolf Steiner había atraído nuestra atención sobre el importante papel que juegan los elementos más sutiles, los oligoelementos, dentro del desarrollo normal de los procesos fisiológicos y del mantenimiento de la salud. Hoy se trata de hechos comprobados, como también lo son la importancia de las enzimas y las sustancias del crecimiento. El tratamiento particular del compost y el estiércol que caracteriza al método biodinámico, se apoya en el conocimiento de estos factores enzimáticos, hormonales y otros.

- Las rotaciones convenientes permiten restablecer o mantener el equilibrio de la tierra. En agricultura a gran escala, como también en las huertas e incluso en silvicultura, a las cosechas que fatigan y agotan la tierra las deben suceder cultivos poco exigentes o incluso fertilizadores.

Así, una tierra a la que se le pide mucho esfuerzo para producir, por ejemplo, maíz, patata, tomate, pimienta o col, debe beneficiarse de un período de recuperación. Por eso se siembran cultivos enriquecedores como las leguminosas, o se transforman temporalmente los campos en praderas cubiertas de trébol, que restablecen una situación favorable desde el punto de vista del nitrógeno y del humus. Las cosechas agotadoras y los laboreos intensivos consumen el humus. Siempre hay que dar a la tierra tiempo para recuperarse.

- El entorno de una granja o una huerta tiene la mayor importancia. Está muy claro que el aire contaminado, cargado de los residuos de la combustión de fábricas y ciudades, los humos de la gasolina y del gasóleo o la lluvia que contiene ácido sulfúrico, perjudica el crecimiento de los vegetales. Muchos otros factores afectan de manera menos visible el funcionamiento de un sistema vivo. La deforestación que entraña la erosión de las laderas de las colinas, puede destruir el equilibrio hídrico y bajar el nivel de la capa freática. Se conoce muy bien, desgraciadamente, el fenómeno de la desertización provocado por el ser humano. Desde los primeros años del movimiento biodinámico, uno de sus objetivos primordiales era restablecer unas condiciones ambientales más beneficiosas: protección de los bosques, protección contra el viento, regulación de las aguas. Podemos afirmar que si el método se hubiera aceptado antes de 1930, no habría sido necesario crear en Estados Unidos, a partir de 1935, las "Agencias de Conservación de Tierras".

- La tierra no es solamente un sistema químico, orgánico



y mineral, sino que posee también una estructura física. Para asegurar una fertilidad duradera, la tierra debe quedar grumosa y plástica, profunda y aireada. Se deben conocer bien las causas de la desintegración de la tierra –como el laboreo de tierras muy húmedas, particularmente las labores profundas de arcillas impermeables- y las causas de formación de los suelos de labor. El método biodinámico insiste con fuerza en la necesidad de adoptar prácticas culturales convenientes a fin de evitar este género de daños. Muchos agricultores “biológicos” han sufrido graves fracasos y han arruinado su tierra al descuidar este primer punto.

### 3. ¿Está reservado el método biodinámico a un pequeño grupo de personas o puede ser utilizado por todo el mundo?

#### Las etapas para practicarlo

Ciertas personas de fuera de los círculos biodinámicos han dicho que el método biodinámico representa la perfección de los principios de la agricultura biológica. Pero esto no significa que la agricultura biodinámica deba estar restringida a un pequeño grupo de personas. Todos los agricultores dispuestos a mejorar su compost y estiércol, a perfeccionar sus prácticas culturales, a rotar los cultivos, pueden aplicar los principios del método.

He aquí los pasos necesarios:

- Elaborar correctamente el montón de compost y de estiércol y tratarlo con los “preparados”. No despreciar los desechos vegetales, y especialmente en lugar de quemar la paja y las hojas muertas, utilizarlas para el compost. Recoger todos los materiales orgánicos que se puedan pero no esparcirlos frescos, sin descomponer por el huerto o los campos. El compostaje del estiércol y de otros desechos orgánicos permite aprovechar los efectos benéficos de la actividad microbiana. En particular antes de sembrar o plantar, aplicar el humus bien fermentado, en el que el nitrógeno no está inmovilizado, sino por el contrario disponible libremente. El empleo de los preparados o inóculos de compost biodinámicos ayuda enormemente a conseguir el propósito deseado, es decir la obtención de un humus de buena calidad, resultante de los procesos internos del compost.
- Introducir cultivos de cobertura y rotaciones juiciosas a fin de proteger y no agotar la tierra.
- Sembrar abonos verdes, pero cuidando de voltearlos o enterrarlos convenientemente, sin trastornar la vida de la tierra ni bloquear el nitrógeno. Cada vez que sea posible, en los huertos en particular, practicar el acolchado.
- Mejorar las técnicas de trabajo de la tierra.
- Tomar las medidas necesarias para controlar los factores ambientales: protección contra el viento, drenaje, control de los desagües, etc.

### 4. ¿La transformación al método trae consigo gastos suplementarios?

Es cierto que la construcción del montón de compost requiere mano de obra suplementaria, pero podemos arreglárnoslas para efectuar esta operación en un momento que no coincida con los períodos principales de trabajo agrícola. Por otro lado, si se considera que la preparación conveniente del estiércol o del compost permite evitar las pérdidas de elementos nutritivos solubles, se debe admitir que no se trata de un gasto de mano de obra inútil. En fin, no se debe olvidar que las dosis de compost tratado y bien descompuesto que

debemos aplicar a los campos son muy inferiores a las de estiércol fresco o de compost bruto, de ahí que se ahorra tiempo y desplazamientos en el momento del abonado, en un período del año en el cual el tiempo es importante. A largo plazo, el trabajo y los gastos suplementarios necesarios para el compostaje están bien empleados y son compensados por auténticas ventajas. Se evita la pérdida de elementos nutritivos y se gana el tiempo en otros trabajos de la finca o del huerto. Incluso aparece que no es tan necesario remover la tierra porque esta, rica en humus, sigue mullida y plástica. En resumen, el valor fertilizador del estiércol y del compost se acrecienta considerablemente. Añadamos que las demás técnicas propias del método biodinámico prolongan considerablemente el efecto fertilizante.

### 5. ¿Puede una hacienda llegar a ser enteramente autosuficiente desde el punto de vista de los elementos fertilizantes o será siempre necesario adquirir un complemento exterior?

Esta pregunta se puede responder solo caso a caso. Si existen insuficiencias, está claro que hay que remediarlas, pero la aplicación del método biodinámico permite al agricultor reducir progresivamente al mínimo la compra de abonos al exterior. Sin humus no se puede mantener ni mejorar la tierra y esa es la primera cosa a tener en cuenta. Una tierra que tiene menos del 1,5% de materia orgánica vive de lo que se le da; por encima del 2% puede acumular reservas. Solo cuando se logra un nivel estable y persistente de actividad biótica, se puede apreciar lo que hay que traer del exterior.

Muchas veces descubrimos que existen reservas escondidas de materia orgánica en la tierra, que solo hay que volverlas disponibles. En las tierras mineralizadas ya no existen reservas. En realidad, la respuesta a esta pregunta depende también de la manera en que se rotan los cultivos. El trigo o el maíz cultivados sobre el mismo terreno durante muchos años no pueden dejar de agotarlo cualquiera que sea la cantidad de materia orgánica aportada. Es absolutamente necesario intercalar años dedicados a cultivos que conserven o protejan la tierra, entre los años que la agoten. Pero en la práctica ese problema de autosuficiencia se ha resuelto en muchas fincas biodinámicas.

### 6. ¿La práctica del método necesita de estudios o capacidades especiales?

Cualquier agricultor u horticultor puede llevar a cabo el método aunque sea poco hábil o experimentado. Solo necesita hacer los escasos esfuerzos antes mencionados. Pero en todos los casos al menos debe conocer la manera de cultivar correctamente, antes de esperar cualquier éxito. No hay que imaginarse jamás que utilizando la biodinámica o cualquier método biológico, se puede escapar a la necesidad de tener una experiencia práctica. En la medida de lo posible tenemos que esforzarnos en beneficiarnos de los consejos dados por los especialistas serios. Primero se debe hacer un inventario de los medios y las posibilidades, a fin de establecer un plan de transformación coherente.

### 7. ¿Por qué se conoce tan poco y se practica tan poco la agricultura biodinámica?

Los procedimientos de la agricultura biodinámica eran bien conocidos por los que los combatían, desde el

ámbito de los abonos químicos. Para estos adversarios debían representar un peligro real. De eso hace 20 o 30 años (Pfeiffer escribió estas líneas en 1956). Pero ahora todo el mundo admite que existen los equilibrios biológicos y se esfuerzan en comprenderlos, lo mismo que los principios de la agricultura biológica son cada vez más generales.

Pero existen razones por las que el método biodinámico no es más conocido, sin embargo, se deben a la naturaleza humana y no a problemas agrícolas. Para la mayor parte de las personas es casi la cosa más difícil del mundo cambiar viejas costumbres o hábitos profundamente arraigados y ponerse a pensar en términos de equilibrio biológico, de vida y salud de la tierra en vez de razonar simplemente con el NPK.

El método biodinámico no ofrece nunca la menor receta acabada, en cambio exige la coordinación de todas las actividades de la finca dentro del marco de un programa a largo plazo. También está el hecho que muchos agricultores piensen únicamente en términos de producción cuantitativa y no de calidad. Solo se aplican los métodos que prometen los mayores rendimientos. Pero estos dependen de muchos factores independientes de la aplicación de la biodinámica: aprovisionamiento de agua, exceso de lluvia o de sequía, calidad de las semillas y sobre todo del agricultor mismo. Lo que nosotros podemos mostrar es que los agricultores biodinámicos mejoran sus tierras, tienen muchos menos perjuicios debido a las enfermedades en las plantas y el ganado (en particular por esterilidad y problemas de crecimiento), no están amenazados por el encamado de los cereales en los años húmedos, y sus cosechas tienen los máximos de proteínas y vitaminas. Nosotros obtenemos la calidad máxima que puede producirse, y al lado de esto, los rendimientos de los buenos agricultores biodinámicos se mantienen siempre por encima de la media. ¡Esto es lo que sabemos!

La introducción del método biodinámico va junto con el esfuerzo por mejorar la calidad. Donde hay un interés por mejorar la calidad de la nutrición humana y animal, el método biodinámico encuentra su verdadero lugar. En todas partes los consumidores que desean mantenerse en buena salud han buscado y apreciado siempre los productos biodinámicos.

### 8. La agricultura biodinámica permite evitar el empleo de las pulverizaciones tóxicas contra los insectos?

No pretendemos que el método biodinámico neutralice completamente los insectos nocivos. Esto daría una idea totalmente falsa. La cuestión importante no es remarcar la presencia de algunos insectos molestos, sino saber si estos proliferan y causan daños tangibles. Siempre es posible descubrir algunos insectos llamados “parásitos”, traídos por el viento o provenientes de zonas infectadas. Esto pasa forzosamente de vez en cuando. Pero en 30 años de experiencias, hemos observado que en agricultura biodinámica no se multiplican jamás hasta el punto de causar daños económicos sensibles. El problema de los insectos es una cuestión de equilibrio y de regulaciones biológicas. Las pulverizaciones tóxicas no han resuelto el problema y no lo pueden resolver. Cuando se ha tomado la molestia de restablecer los equilibrios biológicos, la situación llega a ser enteramente diferente.

FUENTE: INTRODUCCIÓN AL MÉTODO AGRÍCOLA BIODINÁMICO - EHRENFRIED E. PFEIFFER, CIENTÍFICO ALEMÁN, PRACTICANTE DE LA AGRICULTURA BIODINÁMICA Y LA ANTROPOSOFÍA.



# Historia del Yoga

Claudine Varesi

**C**uando se habla del Yoga, lo hayamos practicado o no, inmediatamente surge ante nosotros la imagen de una figura flexible haciendo poses y contorsiones. Pero, ¿qué es el Yoga y de dónde viene?

Haremos aquí una reflexión sobre su real significado y les contaremos su fascinante historia. Para poder entender y beneficiarse de la milenaria ciencia que es el Yoga, es preciso explicar que la práctica de las asanas o posturas psicofísicas, como se les conoce hoy en día, son un fenómeno moderno que cuenta apenas con un siglo de práctica.

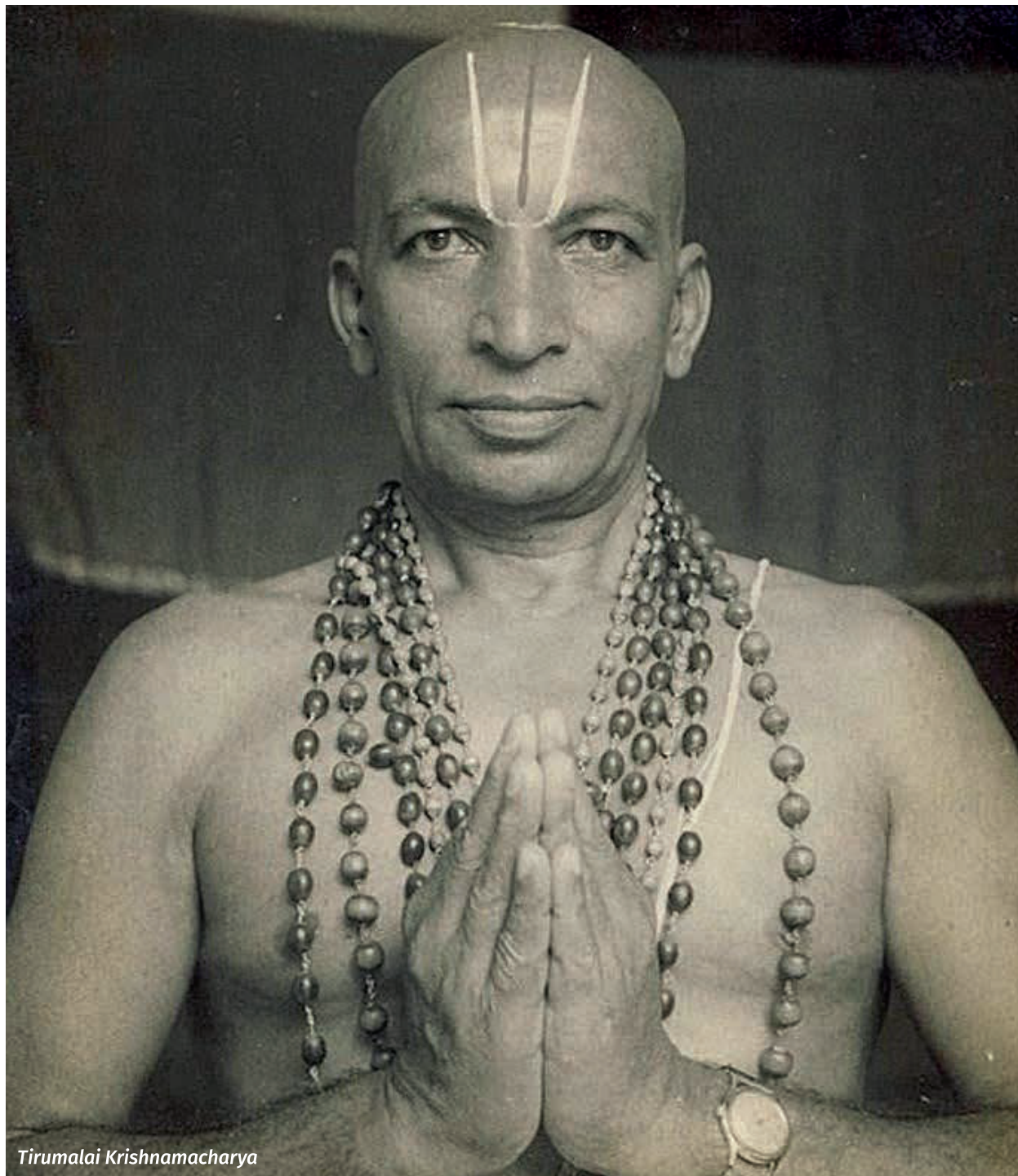
La palabra Yoga aparece por primera vez en un antiguo texto de la India, el Rig Veda, alrededor del 4000 a.C. La mayor parte de los 6000 años transcurridos desde entonces era, esencialmente, una práctica ascética de meditación. La práctica del yoga tal cual la conocemos hoy en Occidente data aproximadamente de unos 100 años atrás; a pesar que hay innumerables estilos y nombres para describirlo, el 'Yoga Moderno' es un fenómeno reciente que se remonta a un hombre hindú nacido hace 125 años.

Tirumalai Krishnamacharya fue un sanador terapeuta ayurvédico de la India. A menudo referido como "El Padre del Yoga Moderno", Krishnamacharya es ampliamente considerado como uno de los maestros de yoga más influyentes del siglo XX y se le atribuye el renacimiento del hatha yoga.

Nació en 1888 en la India que en aquella época era una colonia británica. Muchas de las antiguas costumbres hindúes eran desalentadas por los británicos y había muy pocos practicantes de yoga en esa época. Krishnamacharya desarrolló el yoga que conocemos actualmente y si su nombre no le suena familiar, es en parte porque él atribuyó sus propias innovaciones a la antigua tradición.

A la edad de 16 años Krishnamacharya tuvo un extraño sueño en el que su antepasado, un legendario yogui, el santo Vaishnava Nathamuni, le ordenó ir a la ciudad de Alvar Tirunagari, en el vecino estado de Tamil Nadu. Krishnamacharya obedeció el sueño y viajó. Como dijera Krishnamacharya más tarde, cuando llegó a su destino, cayó en trance y se encontró en presencia de tres sabios. Pidió a los sabios que le instruyeran en el Yoga Rahasya, un tratado de yoga bastante largo y considerado perdido. Uno de los sabios, a quien más tarde identificó como el mismo Nathamuni, empezó a recitar el texto. Cuando Krishnamacharya despertó después del trance, recordó todos los versos del legendario tratado.

En la década de 1920 el yoga no era tan popular y tenía muy pocos seguidores. Krishnamacharya era empleado como capataz en una plantación de café y vivía una vida de escasez, pero cada vez que tenía tiempo libre viajaba por toda la provincia brindando demostraciones de



Tirumalai Krishnamacharya

asanas y conferencias sobre yoga. Demostró asanas de fuerza y control difíciles, aparentemente imposibles. Tradicionalmente, los practicantes de yoga eran renunciantes que vivían en el bosque y en cuevas sin

familia, pero el gurú de Krishnamacharya lo animó a que se casara y aprendiera sobre la vida familiar. Él y su esposa eran muy pobres y apenas sobrevivían con sus magros ingresos. Sin embargo, Krishnamacharya



realizó muchas demostraciones con el fin de estimular el interés popular por el yoga. Entre ellos suspender el pulso, detener los coches solo con las manos, realizar asanas difíciles y levantar objetos pesados con los dientes. Contenía, inclusive, los latidos del corazón.

En 1931 recibió una invitación para enseñar en el College Sanskrit de la Provincia de Mysore en la India y fue contratado por Sri Krishna Raja Wadiyar IV, el gobernante maharajá del estado principesco de Mysore. Considerado como uno de los gobernantes más célebres entre los estados de la India, Sri Krishna Raja Wadiyar IV trabajó durante su reinado para aliviar la pobreza y fomentar la reconstrucción rural, mejorar las bellas artes y la industria, y estimular la regeneración económica, la educación y la salud pública. El fortalecimiento físico y mental de su ejército lo haría a través de las prácticas que enseñaría Tirumalai Krishnamacharya. Tales fueron los progresos que hizo Mysore durante su período que Gandhiji observó que el maharajá era un rajarishi (rey santo). Paul Brunton, el filósofo y orientalista británico, John Gunther, el autor estadounidense, y el estadista británico, el Señor Samuel, se contaban entre los prestigiosos estudiosos que reconocían al rey. Lord Sankey dijo durante la mesa redonda que Mysore era "el Estado mejor administrado del mundo". Los príncipes de otras regiones de la India fueron enviados a Mysore para su entrenamiento administrativo. El maharajá de Mysore apoyaba las antiguas tradiciones hindúes, incluyendo el yoga. Durante las dos décadas siguientes el maharajá financió demostraciones; al parecer, era diabético y se sintió atraído por la conexión entre el yoga y la buena salud.

Era la época en que los británicos tenían soberanía en la India, y el maharajá advirtió que Krishnamacharya había desarrollado una oportunidad para fortalecer los cuerpos de los soldados. Mientras tanto, bajo el patrocinio del rey de Mysore, el sabio viajó alrededor del país dando conferencias y demostraciones para promover la salud a través de las filosofías ayurvédicas y la gimnasia psicofísica. Es considerado como el arquitecto de Vinyasa, en el sentido de combinar la respiración con el movimiento.

Subyacente a todas las enseñanzas de Krishnamacharya estaba el principio: "Enseña lo que es apropiado para cada individuo". Mientras fue reverenciado en distintas partes del mundo como un yogui, en la India Krishnamacharya fue reconocido como un curador ayurvédico que desarrolló prácticas y posturas psicofísicas para restaurar la salud y el bienestar. Fue autor de cuatro libros sobre Yoga: *Makaranda Yoga* (1934), *Yogaasanagalu* (c. 1941), *Yoga Rahasya y Yogavalli* (Capítulo 1 - 1988), escritos mientras estaba afiliado al palacio de Mysore, así como varios ensayos y composiciones poéticas.

Krishnamacharya dedicó gran parte de su tiempo a desarrollar este vínculo entre el yoga y la buena salud. Así descubrió y desarrolló el Yoga Ashtanga Vinyasa. La biblioteca en Mysore tenía muchos textos antiguos. Él afirmó haber encontrado las instrucciones para el Ashtanga Yoga escritas en una antigua hoja (el Yoga Korunta), sin embargo, las hormigas se habían comido gran parte por lo que no era prueba suficiente de su origen. Sus alumnos eran, principalmente, adolescentes y jóvenes activos, así que introdujo los elementos de la calistenia y gimnasia europeas y del arte marcial hindú

en una secuencia de asanas dinámicas encaminadas a fortalecer la aptitud física. Este yoga de estilo Vinyasa vincula la respiración al movimiento en la Surya Namaskar (saludo al sol).

Uno de sus primeros estudiantes fue un niño de 12 años llamado Patabhi Jois. Se quedó con Krishnamacharya durante muchos años y continuó enseñando el estilo Ashtanga Yoga que Krishnamacharya le había enseñado sin modificaciones significativas. Era un maestro muy rígido y a veces presionaba demasiado a sus alumnos quienes incluso llegaron a lastimarse.

En el Palacio de Mysore, la mayoría de los estudiantes de Krishnamacharya y de Patabhi Jois eran hombres y niños jóvenes, pero sus demostraciones públicas atrajeron a una mezcla muy diversa de personas. Había soldados cristianos británicos, indios musulmanes e indios hindúes. Comenzó a modificar los asanas a formas más compatibles para las diferentes personas. Krishnamacharya enseñó que la yoga es compatible con los hombres de todas las religiones, sin embargo, no fue considerado para las mujeres. Indira Devi era amiga del maharajá de Letonia y en ese entonces vivía en su palacio. Ella vio a Krishnamacharya haciendo una

... ir más allá de la práctica física para centrarse en el espíritu.

demostración de asana yoga y le pidió que la aceptara como alumna. Inicialmente se le dijo que no eran permitidas las mujeres ni los occidentales, pero ella persistió hasta que Krishnamacharya aceptó instruírla. Así modificó su enseñanza a una forma menos agresiva pero que todavía desafiaba las limitaciones físicas. Ella se convirtió en la primera maestra de yoga femenina en el mundo. En 1947 abrió el primer estudio de yoga en Estados Unidos. Marilyn Monroe, Greta Garbo y Gloria Swanson eran alumnas en su estudio de Hollywood. Fue conocida como la "primera dama del yoga". Murió en el 2002.

Otro de los primeros alumnos de Krishnamacharya fue su cuñado, un muchacho llamado B.K.S. Iyengar. Como este era un adolescente enfermizo, solo fue aceptado por Krishnamacharya para recibir una instrucción mínima. Un día antes de una importante demostración de yoga, el estudiante favorito de Krishnamacharya desapareció y, en un extraño giro de las cosas, Iyengar fue invitado a suplantarle: se desempeñó excepcionalmente. En una demostración en una provincia del norte, un grupo de mujeres pidió a Krishnamacharya que las instruyera. Krishnamacharya eligió a Iyengar, para enseñar a las mujeres en una clase segregada. Iyengar lo hizo tan bien que Krishnamacharya lo asignó para permanecer como instructor. Ya que estaba lejos de su maestro, Iyengar tuvo que aprender más acerca de las asanas, explorando poses con su propio cuerpo y analizando sus efectos. Debido a que la mayoría de sus alumnos no eran los jóvenes saludables a los que Krishnamacharya enseñaba, abandonó el estilo Vinyasa de su maestro y en su lugar utilizó accesorios para ayudar a sus estudiantes a encontrar la postura correcta, haciendo

hincapié en la alineación. Puesto que algunos de sus estudiantes estaban enfermos, Iyengar empezó a desarrollar el asana como una práctica curativa. Creó programas terapéuticos específicos y llegó a ver el cuerpo como un templo y a la asana como oración.

A medida que Krishnamacharya se volvía mayor, fue suavizando la rígida práctica de yoga Ashtanga. Adaptó las posturas para compensar las limitaciones de los alumnos y luego desafió al practicante a estirar sus habilidades. Lo llamó Viniyoga. Él sentía que era mejor adaptar la pose al estudiante que esperar que el estudiante adaptara su cuerpo a la postura. En muchos enfoques del yoga moderno todo está bien organizado y hay que encajarse en una cierta estructura. El Viniyoga de Krishnamacharya no tiene una organización rígida y el individuo debe encontrar su propia estructura. Según Krishnamacharya, en lugar de pensar en el yoga como un largo y arduo camino para lograr una meta final, pensó que el estudiante debería progresar paso a paso en vez de tratar de saltar varios pasos, lo que a la vez podría crear problemas. Enseñó que la práctica del yoga tenía tres etapas que representaban juventud, edad media y vejez. Primero había que desarrollar fuerza muscular y flexibilidad; luego mantener la salud durante los años de profesión y crianza de la familia; y, finalmente, ir más allá de la práctica física para centrarse en el espíritu.

Algunos de los estudiantes de Krishnamacharya fueron muchos de los maestros conocidos en Occidente: Indra Devi (1899-2002), K. Patabhi Jois (1915-2009), T. K. V. Desikachar (1938-2016), Srivatsa Ramaswami (nacido en 1939), A. G. Mohan (nacido en 1945) y Avathuta H. H. Guru Dileepji Maharaj (nacido en 1969). Krishnamacharya fue el cuñado de B.K.S. Iyengar (1918-2014), fundador del estilo de yoga conocido como Iyengar Yoga, y que acredita a Krishnamacharya como el maestro que lo alentó a aprender desde 1934.

Krishnamacharya creía que el Yoga era el mayor regalo de la India al mundo. Estaba convencido de que era tanto una práctica espiritual como un modo de curación física. Aunque Krishnamacharya estaba profundamente dedicado al Vaishnavismo, respetaba las diversas creencias religiosas o las no-creencias de sus discípulos. Un antiguo estudiante recuerda que mientras dirigía una meditación, Krishnamacharya instruía a los estudiantes a cerrar los ojos y pensar en Dios. Si no en Dios, en el sol. Si no en el sol, en sus padres.

Gracias a las enseñanzas que recibió de su padre y de otros maestros, Krishnamacharya se acercó a cada uno de sus alumnos como a seres absolutamente únicos, creyendo que el aspecto más importante de la enseñanza yoga era que el estudiante fuera "enseñado en cualquier momento según su capacidad individual". Para Krishnamacharya esto significaba que el camino del yoga significaría cosas diferentes para diferentes personas y que cada persona debe ser enseñada de manera que entienda claramente. Cabe mencionar que el desarrollo de las prácticas desarrolladas por la escuela de Krishnamacharya han sido fundamentalmente y hasta el día de hoy un camino de salud y de terapia; sin embargo, la escuela de Krishnamacharya, Patabhi o Iyengar no mencionaron al yoga como es mencionado en los Sutras de Patañjali: el camino que conduce a la auto-realización a través de la meditación, que es el núcleo de las enseñanzas y la filosofía de la tradición de los Sabios de los Himalayas.



# Regresa el Poeta joven del Perú

A final de los ochentas un poeta flaco, embutido en un flojo terno azul que ondulaba con el viento, doblaba las esquinas del centro de Trujillo. Era Luis Eduardo García, el poeta joven del Perú. Los aprendices de aquel entonces lo veíamos a lo lejos, pálido y solitario, envuelto en el aura mitológica con que algunos de nuestros más entrañables bardos habían prestigiado a ese concurso: Javier Heraud, el primer poeta joven del Perú, murió acibillado en una gesta guerrillera en 1963 en Madre de Dios, Luis Hernández y Juan Ojeda –cuyas breves obras resplandecieron por su audacia y originalidad– habían muerto precozmente dejando inspiradoras historias personales y poemarios de culto. José Watanabe resonaba en los corrillos literarios nacionales e hispanoamericanos. Toda una pléyade de noveles aedas irrumpió de este certamen gracias al incansable trabajo del poeta Marco Antonio Corcuera.

Cuenta la leyenda que fue el mismísimo Allen Ginsberg quien, de paso por Lima, le aconsejó a Corcuera la creación de un premio que estimulara a las nuevas generaciones a entrar al ruedo literario. Ginsberg, que por aquellos días contaba con todo el aval de su éxito editorial, había presentado *Aullido*, un libro épico que lo había convertido en un icono de la contracultura hippie. Marco Antonio, poeta fino, de oficio magistral, que editaba heroicamente la revista *Cuadernos Trimestrales de Poesía*, volvió de inmediato a Trujillo donde radicaba, hizo la convocatoria y el resto es historia.

Yo había llegado a vivir a la calle Ayacucho en el centro de la ciudad a finales de los ochentas y aunque leía mucha poesía y escribía a borbotones, no conocía a los líridas locales. Excepto un discípulo jovenzuelo que era mi vecino, Franco Castañeda (quien con el transcurso de los años llegaría a crear esta revista), mi relación con los poetas trujillanos empezó recién gracias a la amistad con Luis Eduardo García. Fue mi novia de aquel entonces, Lourdes Baltodano, La Rul, quien movió cielo y tierra hasta que por fin pudo sentarnos en su sala una tarde soleada donde bebimos té y hablamos de nuestros dioses. Allí empezó una amistad que, en sus primeros años, fue un aprendizaje intensivo detrás de bambalinas para mí. Como solo llegan a saber los fanáticos, Lucho conocía al dedillo sobre escritores, anécdotas, mitos y bibliografías, y con nadie como con él podíamos conversar sin aburrirnos de poetas y poemarios hasta la madrugada. Recuerdo que aquella época lo acompañaba después de clases o

de algún recital, e íbamos discutiendo sobre autores que yo apenas había saboreado en antologías y a los que él ya había digerido en poemarios completos. Al llegar a su pensión de estudiante, en un segundo piso en Las Quintanas, nos quedaba aún tanto entusiasmo que Lucho decidía acompañarme hasta mi casa para seguir la conversación. Esta rutina empezaba a las nueve de la noche y terminaba, frecuentemente, a las dos o tres de la mañana en un ir y venir desde mi casa hasta la suya y desde la suya hasta la mía donde aparecían y cobraban vida Borges, Pessoa, Eielson, los Hora Zero, Rimbaud y Verlaine, Li Po, Vallejo y Neruda, Ezra Pound, Hinostrero, Edgard Lee Masters, Juan Gonzalo Rose y cuanto maravilloso escritor de versos y salvaje bebedor de la vida se nos venía a la cabeza. Era un ritual tocado de fervor, muy importante para nosotros: alguna vez rodó alguna lagrimilla o avanzamos conmovidos, en silencio, por las desoladas avenidas trujillanas, compartiendo desde esta época, desde esta esquina, los injustos destinos de Baudelaire, de Juan Ojeda, de Holderlin, admiradísimos santos paganos de nuestro altar personal. Ahora siento como si Luis Eduardo me hubiera brindado un recital personalizado y pedagógico a mí y luego yo a él, a través de estos diálogos en que atravesábamos Trujillo conversando, con nuestros libros bajo el brazo.

*Cuadernos Trimestrales de Poesía* premió a Javier Heraud y a César Calvo a finales de 1960 en la primera versión del Poeta Joven del Perú, suceso que reunió a personajes, pueblo y prensa en el Salón Consistorial del Municipio de Trujillo. Al poco tiempo, estos dos, limeño uno e iquiteño el otro, dejaron una impronta inolvidable en la vida cultural de la nación: existen colegios con el nombre de Javier Heraud, vales exquisitos de César Calvo quedarán para siempre en el ideario popular. Luis Hernández y Juan Ojeda, de trágicas desapariciones –los dos se suicidaron–, no obtuvieron el premio en la versión de 1965, pero fueron reconocidos en menciones y su obra, lúdica y libérrima, la de Hernández, y oscura y cultista, la de Ojeda, se impusieron con poemarios insólitamente novedosos (*Vox Horrisona* y *Elogio de los Navegantes*); sus muertes le añadieron, además, un aura de malditismo al concurso. La voz conmovedora del cajamarquino Manuel Ibáñez Rosazza y la estruendosa del iqueño Jesús Cabel también se dejaron oír en este certamen que se realizaba cada cinco años, convocando a todos los poetas menores de 30 años a lo largo y ancho del Perú. Destacadísimo y siempre insular, José Watanabe, ganador en 1970, por su parte fue reconocido inclusive internacionalmente y en vida.

Una mañana de diciembre de 1990, luego de colgar el auricular a don Marco Antonio Corcuera, sin decirle nada a nadie, enardecido como una bomba a punto de estallar, abrí violentamente la ventana del cuarto piso donde vivía y grité: “¡Soy el poeta joven del Perú, carajooo!”. Lo había ganado en un empate con la primera mujer que se hizo acreedora al título, la limeña Montserrat Álvarez. Luego, salí a repartir volantes de la academia de computación de mi padre y la vida siguió igual, pero diferente.

Conocí personalmente a Marco Antonio Corcuera luego de la entrega de premios en el Salón Consistorial del Municipio de Trujillo. Fui a su casa varias veces. Marco Antonio era un poeta congénito: vivía afebrado de historia, de información, y, principalmente, de amor por la Poesía. Lo visitaba en su biblioteca donde tomábamos alguna infusión relajante. Yo lo escuchaba atento, sorbiendo las esencias que desprendía amablemente él con pasión contenida, y al salir de su hogar me iba a alguna cantina a incorporar el espíritu que sus historias acababan de revelarme. Generoso, me regalaba ediciones perdidas de los *Cuadernos Trimestrales de Poesía* y libros suyos y de otros autores, me mostraba cartas y las borrosas dedicatorias de escritores de todas partes del mundo pergeñadas en libros añejos y fascinantes. Yo me iba feliz de allí. Sentía que escribía mi historia íntima de poeta; la que solo sabríamos la Poesía y yo.

Han pasado casi veinte años desde que recibí el premio y, en definitiva, no tengo sino agradecimiento por esta experiencia que propició mi noviciado en la consciencia estética: pues reconozco ahora que hay verdades que solo pueden ser enunciadas por palabras sagradas o locas o misteriosas, y esas verdades, esenciales e inherentes a la vida, forman la Poesía.

Ahora, luego de un receso ocasionado por el fallecimiento de su creador, el concurso el *Poeta Joven del Perú* ha retornado, esta vez en manos de la Universidad de Piura y la Fundación Marco Antonio Corcuera. Las bases se pueden encontrar en internet y aunque hubiera sido ideal que permaneciera en Trujillo, celebramos la vuelta de esta tradición que no enriquece solo a la literatura como arte y virtuosismo, sino que mantiene activo al magma intuicional que se derrama en néctar de gozosas comprensiones sobre las almas: la Poesía, el cuerpo espiritual de la humanidad.

DAVID NOVOA



**D**el premio *Poeta Joven del Perú* que gané en 1985 tengo en el recuerdo el sonrojo que inundaba mi cara cuando supe que lo había ganado; una marcha forzada de Buenos Aires a Huanchaco una madrugada de Año Nuevo; seres humanos que conocí el día de la ceremonia de premiación y se volvieron amigos de toda la vida; compañeros de letras que celebraban más que yo lo que consideraban un trofeo generacional; la risa de gigante de César Calvo a quien nunca le dije que yo había sido el premiado por un jurado del que él formaba parte; un reconocimiento municipal en Chulucanas a la manera de un hijo ilustre sin lustre; un sobre de manila lleno de siete millones de intis que si no los cambiaba pronto a dólares la inflación alanista los iba a reducir a nada; decenas de libros que nunca hubiera podido comprar sino hubiera sido por el premio, entre ellos una antología de Cesare Pavese que todavía me acompaña; quince minutos de fama que no me volvieron ni rico ni pobre; un prestigio provinciano a partir de una columna dominical por la que, supongo, me odian y me quieren a la vez; las bodas de plata de mis padres

pagadas con una parte de esos siete millones de intis, es decir, con el dinero de la poesía; el llanto contenido en los ojos de mis progenitores cuando les contaron que yo había ganado un premio que me hacía joven, en ese momento, y viejo al día siguiente; la admiración (y la compasión) de algunas mujeres que luego se dieron cuenta que la poesía es solo una ráfaga de luz que nadie entiende, un viaje directo a ninguna parte; comentarios malintencionados que atribuían a un poeta del grupo *Trilce* haber hecho lobby a mi favor entre los miembros del jurado; el gusto de conocer a todo el zoo poético de Trujillo; el mal gusto de ganarme enemigos gratuitos por un libro gris que habla de un poeta que no sabe que es poeta y camina extraviado por las alambradas del verano; el desdén y la indiferencia generalizada en Lima por mi premio en un momento en que era hegemónico lo conversacional y el lirismo una expresión de anacronismo; la consciencia de que en adelante, así no ganara ni un solo centavo, mi destino iba a ser el de un lector que escribe y no el de un escritor que lee; la firme voluntad de que iba

a mantener la dignidad de escribir pese al oscuro porvenir que me aguardaba si no me dedicaba al Derecho; unos cuantos lectores fieles cuya lealtad trato de retribuir a duras penas; el conocimiento y la admiración tardía de Fernando Pessoa y el amor temprano por César Vallejo; el malentendido de que alguien me llamara el “poeta más joven del Perú” cuando en realidad no se trataba ni de la edad ni del territorio nacional; un país lleno de coches bomba y mucho desconsuelo; una profunda comprensión y cariño por todos aquellos que creen en el poder de la Poesía, y un montón de diarios y revistas amarillentas con noticias sobre el premio. Han pasado treinta y dos años desde entonces y, no quisiera, como quería Pessoa, que me juzguen idéntico a mí.

LUIS EDUARDO GARCÍA

Fundación Marco Antonio Corcuera  
[www.marcoantoniocorcuera.com](http://www.marcoantoniocorcuera.com)

<http://marcoantoniocorcuera.com/poetajoven/bases/>



# La Casa de Sudación:

## La voz de los ancestros y el vapor medicinal

Pedro Favaron

Cuando vivía en la ciudad de Montreal, en Canadá, conocí al pintor Olivier Gianolla. De apellido italiano, había nacido en Bélgica; vivió en Ecuador sus primeros años de vida y luego se mudó a Canadá.

La casa de sus padres quedaba al lado de la reserva indígena Kanawake, de la nación Mohawk. Fue criado respetando a los hombres y mujeres de esta nación. Cuando le conté sobre mi interés en las sabidurías indígenas del continente, aún no sabía que Olivier asistía con regularidad a las ceremonias de la nación Inu, del norte de Quebec. Olivier creyó en la sinceridad de mis búsquedas y quiso ayudarme. Él me presentó a Ralph Evans, quien era un asiduo asistente de diversas ceremonias.

En Norteamérica, muchos de los que buscan salud mediante las medicinas indígenas son personas que se han rehabilitado de problemas de alcohol y drogas. Los abusos de substancias son recurrentes en las reservaciones. Ralph había empezado a asistir a las ceremonias nativas llevado por amigos que conoció en Alcohólicos Anónimos. Cuando tenía 32 años, tuvo un accidente automovilístico que casi le cuesta la vida. Luego de eso, empezó a asistir a las ceremonias. Ralph ha pasado años viajando por buena parte de Canadá y Estados Unidos, visitando a diversos médicos indígenas y asistiendo a sus ceremonias.

A los pocos días de conocernos, salimos rumbo a Vermont para visitar a Jack Sabon, un pintor y médico indígena oriundo de Alaska. Jack vive hace años en el pueblo de Stowe junto a su mujer. Habíamos sido invitados para participar en una ceremonia de Temazcal. Llevábamos alimentos para realizar un banquete tras las ceremonias y tabaco para ofrecer a Jack. Esa noche entré por primera vez a la Casa de Sudación. La estructura y preparativos son simples y bellos. Se cava un hoyo en el suelo y en torno se ponen unos troncos de madera flexible con los que se edifica la estructura de una carpa. Sobre este armazón se coloca una gruesa capa de colchas, la que no debe permitir la entrada de la luz.

En un fuego aparte se calientan unas piedras a las que se llaman Abuelos (grandfathers). Cuando todos los asistentes a la ceremonia se hallan al interior de la carpa, las piedras incandescentes son traídas y depositadas en el hoyo en la tierra. Se cierra la carpa completamente. Se ponen hierbas medicinales sobre las piedras; los asistentes se purifican y bendicen con ese humo aromático. Luego, se tira agua sobre las piedras. Se produce entonces el vapor que provoca

la sudación. En este proceso, los rezos y cantos son imprescindibles. La Casa de Sudación es un lugar para orar al Creador por todos aquellos que sufren. La ceremonia se divide en cuatro puertas o rondas; al principio de cada una de ellas se introducen más piedras y el calor suele ir en aumento.

Se dice que las piedras son muy antiguas, pues fueron creadas antes que los árboles, los lagos y las plantas. La roca es símbolo de nuestra fuerza interior. La fuerza y solidez de las piedras nos enseñan a tomar nuestras propias decisiones y a tener la resolución necesaria para llevarlas a cabo. Debemos ser responsables de conducir nuestra propia vida y no ser sometidos por los vientos del azar. Gracias a las enseñanzas pétreas, nos fortalecemos y aprendemos a liberarnos del temor, para que nuestra vida no sea opaca, triste, solitaria y sin amor. Libres del temor y asumiendo nuestra responsabilidad, podemos ser personas maduras, educar a nuestros hijos con buenas palabras y amorosa disciplina, y ser agentes favorables para nuestras comunidades, capaces de ayudar a otros.

En el camino Ralph me dijo que la tierra conservaba mejor la temperatura; así que, si el calor se me hacía insoportable, apoyara mi cara contra el suelo y permaneciera tranquilo. A pesar de mis temores iniciales, la ceremonia no fue demasiado calurosa y la pude soportar bien. En una de las oraciones, Jack dijo que era Dios quien estaba despierto, mientras los humanos vivimos una vida dormida. “Ayúdanos a despertar a tu luz”. Fue en esa ceremonia en la que oía hablar por vez primera del Thunderbird (pájaro del trueno). Este espíritu, que se manifiesta en los rayos de luz que vinculan al cielo con la tierra, es un reverenciado mensajero que transporta hasta el Creador las plegarias humanas. Este primer Temazcal tuvo lugar en noviembre, dos días antes de mi cumpleaños, y fue para mí un regalo de los Dueños espirituales de la medicina indígena de Norteamérica, quienes me empezaban a abrir las puertas de sus enseñanzas.

Con el tiempo tuve la suerte de asistir a varios Temazcal. No resulta fácil para los foráneos llegar a las ceremonias indígenas en Norteamérica; a las que yo fui, que no eran pagadas, solo se llegaba por invitación. Hay indígenas que aún piensan que las ceremonias deben ser ofrecidas solo para otros indígenas; que los blancos son incapaces de respetar sus tradiciones y de abrir sus corazones con generosidad y humildad. Además, estas naciones suelen ser casi invisibles para muchos de los pobladores de las ciudades de Norte América;

solo conocen a los indígenas vagabundos de las urbes, ganados por el alcohol, sucios y drogados. Ignoran la sabiduría de sus médicos; el amor, la generosidad y el cuidado que ponen en sus ceremonias; las buenas palabras y la fuerza de sus oraciones.

El Temazcal se practica desde México hasta el norte de Canadá. Cada nación y, al fin de cuentas, cada médico, la celebra según sus propios modos y herencia. Algunos tienen una rica simbología; otros, son más simples en sus formas, pero igual de respetuosos en su corazón. Los Navajo, del sur de los Estados Unidos, por ejemplo, hacen sus Casas de Sudación solo con las piedras calientes, sin echar agua encima. Algunas veces no construyen una carpa, sino que cavan un gran hoyo en el suelo. Lo que suele repetirse es la organización de la ceremonia en cuatro puertas o rondas y los rezos que acompañan el proceso curativo.

Una de las ceremonias más cargadas de simbolismo a la que asistí fue organizada en los bosques de Quebec por dos hombres medicinales: un anciano llamado Lucien, de la nación Inu, que hablaba su lengua materna y el francés; y Gary, un médico indígena del oeste canadiense. La ceremonia tuvo lugar en la casa de Darleen, de la nación Micmac. Todos los asistentes debíamos tomar un puñado de tabaco con nuestra mano izquierda, pues es la mano que se conecta con el corazón. La mitad de ese tabaco debía dejarse sobre una piedra y la otra se arrojaba orando al fuego, para que el humo hiciera llegar nuestros pensamientos hasta el Creador. Para entrar a la Casa de Sudación, teníamos que esperar a ser llamado mediante un golpe de tambor, desde el interior; luego, había que arrodillarse, tocar el suelo con la frente, y decir el nombre propio en voz alta, a manera de presentación ante los Dueños de la Medicina.

Antes de empezar, Gary dio unas palabras. “La Casa de Sudación es el vientre de la tierra, donde volvemos a ser fetos, abrigados por el calor curativo. El calor nos enseña a ser humildes y a buscar al Creador. Debemos orar los unos por los otros; darnos fuerza y ayuda”. Luego agradeció a cada uno de nosotros por haber tomado la decisión de estar ahí, por haber optado por hacer algo bueno para nosotros mismos y rezar por nuestros parientes. “Toda nuestra vida, con sus dolores y dificultades, nos ha traído aquí esta noche; debemos agradecer por los sufrimientos que nos han enseñado que necesitábamos orar al Creador para vivir bien”. También dijo que el vapor es el aliento curativo de seres antiguos que saben qué necesitan los humanos para estar saludables. “Los espíritus de



nuestros ancestros se manifiestan en las piedras para cuidarnos y guiarnos”.

Según me enseñaron esa noche, la primera ronda de la ceremonia abre la conexión con el mundo medicinal. Lucien y Gary soplaron silbatos hechos con huesos de águila para llamar a los Dueños de la Medicina. Gary contó que el águila había abogado por la humanidad ante Dios al principio de los tiempos; y que aún en la actualidad, en medio del descreído y fracturado mundo moderno, continuaba llevando nuestras oraciones al Creador si rezábamos con humildad y con respeto. Cuando empecé a sentir la intensidad del calor, quise correr fuera. Pero me concentré y logré apaciguarme. Al acabar cada una de las rondas, la puerta de la carpa se abre y se puede respirar el aire fresco que viene del exterior, brindando alivio al cuerpo, que lo recibe con profundo agradecimiento.

Luego vino la segunda ronda, llamada de purificación. Se trajeron nuevas piedras calientes. Cuando la puerta de la carpa se cerró, Gary y Lucien sacaron abanicos de plumas de águila con los que lanzaban un aire curativo sobre un paciente que sufría de terribles dolores en la espalda. Como yo estaba a su costado, el ardor me provocó la sensación de estar con una fiebre de 40 grados. Sentí la desesperación de algunos de los otros asistentes. Lucien dijo que la curación no era algo fácil, que teníamos que poner de nuestra parte y exponer nuestro cuerpo.

Al ganar mayor experiencia en las ceremonias de sudación, uno es capaz de soportar cada vez más calor. Según mi amigo Delbert Sampson, de la nación Secwepemc del oeste canadiense, nosotros mismos nos imponemos nuestros límites. “Todo está en la mente. Podemos pasar muchos más días de los que pensamos sin probar alimento. El dolor no existe. Nosotros mismos nos infringimos el dolor”. También me dijo que mediante la sudación y, en algunos casos, los vómitos, el paciente se libera de un peso innecesario que cargaba por una creencia que lo limitaba y no le permitía alcanzar el equilibrio. “Arrojas tu mal aquí y son la tierra, el aire, las plantas, el cielo, quienes se ocupan de esa carga. La naturaleza sabe transformar esa negatividad en medicina”.

Tras esa ardua ronda, Lucien dijo que la tercera puerta es para entrar al mundo espiritual. Luego encendió el tabaco de su pipa ceremonial y la pasó entre los asistentes. Dijo también que cuando una persona ha muerto, al finalizar esta ronda no se abre la puerta de la Casa de Sudación; para acompañar al difunto en su tránsito se le debe hablar, dándole el valor que esa alma necesita para desprenderse de sus afectos terrenales y alcanzar la morada de los antepasados. La cuarta puerta, la final, cierra la ceremonia y protege a los asistentes. Cuando acabó la sesión, me quedé en la Casa de Sudación junto a Delbert, respirando con ligereza, mientras el viento fresco entraba por la puerta abierta. En verdad me sentía salido del vientre de una madre; podía respirar el mundo por todos los poros, como un recién nacido, con renovado asombro.

# PERU YOGA FESTIVAL CUSCO 2017

**JUNE**

16 17 18

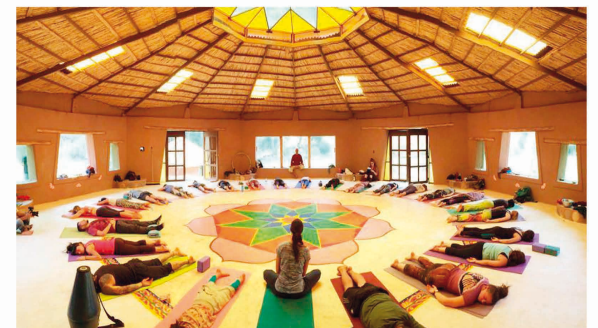


*Sacred Valley*

## DURING THE DAY

- Yoga • Kirtan • Meditation
- Ayurveda • Acroyoga
- Sacred Geometry
- Chakra Balance
- Land Mandala
- Fire Ceremony

## DURING THE NIGHT



**WEBSITE:**  
[www.peruyogafestival.com](http://www.peruyogafestival.com)

**CONTACT:**  
f t i

**PLACE:**  
Eco Yoga Inbound-Sacred Valley



# La Generación Fénix

## Cambios en la elección de estilos de vida

Kingsley L. Dennis

**A** menudo se me 'acusa' de ser demasiado positivo en mis ideas y mi visión. Bueno, si es así, acepto esas 'acusaciones'. Esto no quiere decir que ignore las injusticias, la crueldad, los acontecimientos inhumanos que ocurren en el mundo. Durante mucho tiempo tales aspectos solían atraer mi atención. Lo que significa es que tomé la decisión consciente de no permitir que esos comportamientos negativos y perturbadores afectaran mi conducta y mi visión a largo plazo. Enfoco mi percepción sobre los futuros potenciales de la humanidad en este planeta y el largo alcance del despliegue evolutivo. No acepto que las acciones crueles y mezquinas de otros me distraigan y me disuadan de conectarme con la bondad esencial del ser humano –que también es el devenir humano. ¡El futuro está aquí y va a durar mucho tiempo!

**La Generación Fénix – Cambios en la elección de estilos de vida.**

Aquellos que alcanzarán la mayoría de edad en las dos próximas décadas, a quienes me refiero como la Generación Fénix, mostrarán notables diferencias en el consumo –y la producción– de medios de comunicación: no solo serán consumidores sino 'prosumidores' (productores y consumidores) activos de sus contenidos. Se implicarán activamente en la información y, si sienten que los medios a los que están expuestos no representan para ellos la verdad, buscarán generarla por sí mismos. Esa participación creativa también supondrá un impacto en sus elecciones de estilo de vida

### Medios de comunicación y estilo de vida

A continuación se describen una serie de aspectos clave que presiento caracterizarán los cambios en los medios de comunicación y en las elecciones de estilo de vida de los miembros de la Generación Fénix:

1. Las mentes jóvenes se sentirán cansadas de unos medios que siembran y patrocinan el miedo. A medida que la inteligencia instintiva sea más evidente, caerán las falsas fachadas y será más difícil que la gente se vea marginada hacia distracciones controladas mediante

entretenimientos banales. La vieja programación que ha dominado los principales medios de comunicación durante las pasadas décadas solo ofrece contenidos vulgares y crueles que se deleitan en dramas estresantes de alta tensión: conflictos, asesinatos y espionaje sexual. Dicha programación dejará de inspirar a la nueva generación de los más jóvenes.

2. Habrá un cambio de los contenidos abordados por los medios hacia aquellos que elevan a la persona en lugar de enclaustrarla. Esa transformación será provocada por la creciente demanda popular de una programación más informativa. Las mentes y los

*Las mentes y los corazones jóvenes de la Generación Fénix rechazarán progresivamente las noticias y las influencias negativas, y de manera natural se alejarán de tales energías.*

corazones jóvenes de la Generación Fénix rechazarán progresivamente las noticias y las influencias negativas, y de manera natural se alejarán de tales energías. Los principales medios de comunicación se verán forzados –por las cifras de audiencia y en consecuencia por los ingresos por publicidad– a emitir programas más inspiradores y edificantes.

3. Dichos medios se verán grandemente afectados por el rápido aumento de medios comunitarios. Las grandes corporaciones continuarán surgiendo y consolidándose y al mismo tiempo encontrarán difícil existir en un entorno de consumo cada vez más centrado en gente que rechaza su estilo de difusión. Conforme la gente busque historias locales que les inspiren e interesen, los que ahora se llaman 'medios alternativos' se harán más populares. De manera que no solo los medios comunitarios experimentarán un resurgimiento –gracias en gran parte a la tecnología apropiada– sino que también los auto-editados se irán convirtiendo progresivamente en la norma. Los miembros de la Generación Fénix serán productores de contenidos –creando, produciendo y distribuyendo

medios inspirados en sus propios intereses. La era de los medios corporativos controlados de arriba-abajo, que dejarán de ser la fuerza dominante, habrá pasado.

4. Los jóvenes se convertirán en sus propios periodistas –creando, produciendo y externalizando sus servicios. Serán individuos que no solo participarán con sus historias y noticias en los medios tradicionales sino que crearán sus propias plataformas mediáticas. Muchas voces noveles llegarán a ser reconocidas y confirmadas como fuentes creíbles de información. Jóvenes activistas mediáticos de todo el mundo podrán proporcionar información con más rapidez que los periodistas convencionales. También informarán desde áreas donde los medios tradicionales no puedan, o no quieran, ir, como por ejemplo territorios con conflictos violentos locales o comunidades selectivas. A medida que la gente prefiera producir y compartir sus propias noticias, historias y eventos la programación entre iguales se hará más popular.

5. Mientras los medios tradicionales y los gobiernos sigan creando vínculos más estrechos la transparencia se convertirá en la nueva consigna. A medida que los contenidos online estén cada vez más controlados por los gobiernos y sean manipulados por los conglomerados mediáticos, la transparencia y la integridad se convertirán en una cuestión central. Las generaciones de jóvenes darán la espalda a los intentos de controlar y gestionar el flujo de información. Conforme el poder de la imagen pase de las manos de unos pocos a las huellas dactilares digitales de la mayoría el panorama mediático no volverá a ser el mismo.

6. Los cambios en las actitudes mediáticas también reflejarán cambios en la elección de los estilos de vida. La gente reivindicará aquellas experiencias e impactos que sean positivas y que aporten a la vida armonía en lugar de desorden. Se buscarán estilos de vida con determinadas características deseables que incluirán reconciliación, armonía, coherencia, ausencia de juicios, perdón, comunicación consciente, amor, comprensión, transparencia, honestidad, integridad y, por supuesto, humor. Habrá un mayor reconocimiento del papel y el lugar de la meditación

en las vidas de la gente. Durante estos años más y más gente irá cambiando sus prioridades vitales, buscando sentido y bienestar en lugar de estatus profesional y dinero. Con el paso del tiempo esto se pondrá de manifiesto en mucha gente que dejará sus empleos tradicionales y buscará maneras nuevas y alternativas de sustentarse que propicien el desarrollo interno y el bienestar.

7. Conforme la gente joven vaya buscando entornos más nutricios donde vivir se producirá un cambio en la elección de hábitats. Esto puede dar lugar a que mucha gente joven abandone las áreas urbanas abarrotadas o los tristes barrios suburbanos y como alternativa desee rejuvenecer sus vecindarios transformándolos en distritos vibrantes. Es probable que ello resulte en una revitalización de las comunidades locales que haga énfasis en la sostenibilidad. Las mentes creativas de la Generación Fénix se esforzarán en construir nuevos modelos y maneras de hacer las cosas que sean más armoniosos con el medio ambiente y los sistemas ecológicos. A medida que la gente busque bienestar y sentido personal emergerán con rapidez nuevos estilos de vida sostenibles que estén en equilibrio con los límites y los recursos físicos. Nuevas comunidades, ciudades, pueblos y regiones se adaptarán a hacer las cosas de modo diferente en consonancia con la creciente autoridad interna de las jóvenes generaciones.

## La Generación Fénix y las tecnologías emergentes

Durante las décadas venideras del siglo XXI el ritmo de expansión exponencial de los descubrimientos será extraordinario. Los miembros de la Generación Fénix nacerán en un mundo donde las nuevas tecnologías de comunicación y colaboración mejorarán la conexión con el mundo que les rodea. Tendrán un estilo de vida apoyado en la tecnología como nunca hasta ahora. Crecerán acostumbrados a interactuar con ella de formas que aún están por verse. Las nuevas mentes jóvenes tendrán una relación sin precedentes con la tecnología y sus implicaciones. Lo que sigue es un breve esbozo de los cambios que probablemente veamos:

1. Los temores acerca de la privacidad, la recopilación de datos y la sociedad de vigilancia darán paso a tecnologías que mejoren la transparencia, la conexión y la colaboración. El viejo paradigma de uso de la tecnología, que jugó un papel en la globalización neoliberal y la gobernanza autoritaria, al principio combatirá el aumento de las redes sociales no gobernadas. Estas luchas pueden predominar durante los estadios iniciales, hasta que el nuevo pensamiento sea capaz de alinear las tecnologías

con modelos de transparencia y cooperación abierta. Entonces se desarrollarán tecnologías que creen el marco para una sociedad planetaria basada en una ética de compartición y apertura ligada al respeto a la privacidad. Las tecnologías de comunicación y conexión continuarán fomentando entre las gentes de todo el mundo un sentido de solidaridad. A medida que la generación más joven vaya colaborando para desarrollar y compartir la innovación y el progreso tecnológicos, la cultura de código abierto llegará a ser dominante.

2. La nube online se convertirá en el ámbito predominante de almacenamiento, transmisión e interacción de la información. Esto contribuirá aún más a la sensación de moverse en un entorno 'sin fisuras' donde las tecnologías irán integrándose progresivamente en nuestro mundo cotidiano, lo que reforzará la sensación de vivir en una era 'cuántica' en la que la conectividad y la compartición instantáneas se convertirán para las mentes más jóvenes en su

*Las mentes creativas de la Generación Fénix se esforzarán en construir nuevos modelos y maneras de hacer las cosas que sean más armoniosos con el medio ambiente y los sistemas ecológicos.*

segunda naturaleza. Progresivamente se hará más evidente que las tecnologías humanas, externas a nosotros mismos, solo manifiestan una realidad que existe dentro de nosotros.

3. La comunicación simultánea e instantánea a través del espacio y el tiempo robustecerá en la Generación Fénix una sensación de vivir dentro de una sociedad planetaria. Se sentirán en contacto permanente con personas de todo el mundo con ideas afines. A medida que la gente experimente una sensación innata de estar conectada con los demás esta conectividad física ayudará a estimular y catalizar una empatía colectiva. La inteligencia instintiva, especialmente presente en las jóvenes generaciones, será compartida casi al instante por todo el mundo. Esta promoción de la colaboración conducirá a una aceleración de invenciones y nuevos descubrimientos.

4. La informática cuántica será un motor principal del desarrollo de una nueva generación de tecnologías que surgirá junto a las nuevas ciencias que proporcionarán evidencia cuantificable y comprensión aplicada de la

energía cuántica (es decir, capacidad científica para entenderla y medirla). Esto allanará el camino a una reescritura del conocimiento científico humano. La informática y la ciencia cuánticas se ocuparán de establecer los fundamentos de una era que, en su corazón, cambiará radicalmente la manera en que los seres humanos se comunican e interactúan con su entorno y con el universo viviente. Es probable que durante ese tiempo se desarrolle una forma de comunicación cuántica que permita a la humanidad intentar contactar con otras inteligencias de la galaxia. Esta tecnología física coexistirá con nuestras 'tecnologías internas' que también se abrirán a formas superiores de contacto (incluyendo el telepático). Durante estos años ulteriores de descubrimientos científicos se hará evidente que la humanidad no está sola en el cosmos. La próxima evolución de las tecnologías cuánticas será el paso adelante que hemos estado esperando en nuestro afán por hacer verificable el contacto con otras inteligencias del universo.

5. La Generación Fénix también formará parte de la nueva generación de la biotecnología. El viejo modelo de pensamiento biotecnológico se centraba en modificar la función y el comportamiento de los microbios y de los organismos vivientes para mejorar su rendimiento. Esto iba desde mejorar el cuerpo humano –tecnologías de recombinación genética y terapias inmunológicas– hasta la bioingeniería. Sin embargo, el futuro de la tecnología no se centrará en la mejora de las capacidades actuales sino en su convergencia transversal. Toda la plétora de tecnologías emergentes –nano/biotecnología; biología sintética y cuántica, informática cuántica, etc.– se combinarán cada vez más de manera que la propia definición de '¿qué es la vida?' será puesta en cuestión. La nueva era de innovación y progreso tecnológico será el comienzo del proceso de dar 'vida' a la tecnología. A medida que el ADN se fusione cada vez más con la informática y la biología sintética, seremos testigos de los estadios iniciales de una nueva fase de creación biotecnológica que señalará el nacimiento de una nueva era de tecnología viviente. Tras ello, la principal característica de las modernas tecnologías de la civilización humana será el hecho de que formarán parte del eco-sistema viviente de la Tierra.

En los años venideros será difícil subestimar el papel y el potencial de la tecnología. El desarrollo tecnológico no solo será el rasgo distintivo de la era de la Generación Fénix, sino que también definirá la evolución futura de la humanidad.



# El árbol de la felicidad



Cuentan que hace muchos, muchos años un peregrino, tras caminar durante infinitas jornadas bajo el implacable sol de la India, deseó en su corazón poder descansar a la sombra de un árbol que le diera cobijo. De pronto divisó a lo lejos un frondoso árbol solitario en medio de la planicie. Cubierto de sudor y tambaleándose sobre sus fatigados pies se encaminó alegremente hacia el árbol que hacía realidad su deseo.

—Al fin podré descansar—, pensó mientras se abría paso entre las tupidas ramas que llegaban hasta el suelo. ¿Qué más podría desear? Tendiéndose sobre la tierra, en su refugio vegetal trató de conciliar el sueño, pero el suelo estaba duro y cuanto más trataba de ignorarlo y descansar, más duro le parecía.

—Si al menos tuviese una cama—, pensó. Al momento surgió una imponente cama, con impolutas sábanas de seda, digna de un sultán. Brocados, lujosos tejidos de Samarkanda y las más suaves pieles cubrían el lecho. Y es que, sin saberlo, el peregrino había ido a sentarse bajo el mítico árbol de los deseos. Aquel árbol milagroso era capaz de convertir en realidad cualquier

deseo expresado bajo sus ramas. El hombre se acostó en el mullido lecho relajándose.

—¡Oh, qué a gusto me siento, lástima del hambre que tengo!—, pensó. Y ante él apareció una espléndida mesa cubierta con la más sabrosa de las comidas, con ricos y variados platos exquisitamente preparados y servidos en la más extravagante de las vajillas. Sobre las más finas telas entretejidas con hilos preciosos se mezclaban oro, plata y finísimo cristal con las más exóticas frutas y voluptuosos postres. Todas estas maravillas tomaron forma ante sus asombrados ojos. Todo aquello con lo que siempre había soñado en las solitarias noches de su largo peregrinar ahora estaba ante él. El peregrino comía y comía con el temor de que tal prodigio desapareciera en el aire tan súbitamente como había aparecido. Pero, cuanto más comía, más comida aparecía. Y cada nuevo manjar era aún más sabroso y exquisito que el anterior.

Finalmente dijo: —Ya no puedo más— y en ese mismo instante la mesa con todas sus maravillas se desvaneció en el aire.

—Es maravilloso—, pensó mientras un sentimiento de felicidad le embargaba.

—No me moveré de aquí y seré por siempre feliz. Pero, de pronto, una idea terrible surcó su mente:

—Claro que esta planicie es famosa por sus feroces tigres. ¿Qué sucedería si un tigre me descubriese? Sería terrible morir después de haber encontrado el árbol de la felicidad.

Fue la milésima de una fracción de segundo, pero bastó. Cumpliendo su deseo, en aquel momento surgió de la nada un terrible tigre que lo devoró.

Y así, el árbol de la felicidad quedó solo de nuevo. Y allí sigue esperando la llegada de un ser humano de corazón completamente puro, donde no haya miedo, ni desconfianza, sino solo responsabilidad y conocimiento.

FUENTE: TRADICIÓN SUFÍ