

el ojo interior

SEMILLAS PARA LA CONSCIENCIA CIUDADANA



Distribución Gratuita



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

☎ 9980 786 20

Tiraje 10 000 ejemplares

COLABORADORES

24^{ta} Edición - Diciembre 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

Alberto Benavides Ganoza

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

escuelalibrepuertoahuamani.com


Jorge Chávez Peralta

Pedagogo y librepensador, escritor especializado en temas de espiritualidad, conocimiento esotérico y educación.

jfchavezperalta@hotmail.com

Pedro Favaron (Inin Niwe) y Astrith Gonzales (Chonon Bensho)

Fundadores de la clínica de medicina tradicional Nishi Nete en la comunidad nativa de Santa Clara de Yarinacocha, del pueblo shipibo-konibo.

 [Nishi Nete Medicina Tradicional](#)

Javier Trigo Pesaque - EL INCA RECOMIENDA

Antropólogo, especialista en cultura alimentaria. Director Fundador del Instituto de Cultura Alimentaria Andina (INCAA)

campos_devida@yahoo.es

Harry Chávez – Portada : Amauta

Artista fundamental de la escena contemporánea peruana. Su obra integra sabiduría e iconografía de culturas milenarias, con particular atención en la cosmovisión andino amazónica peruana.

harrychavez12@gmail.com

www.elojinterior.org

Meditación

*"Date cuenta que el sonido de tu respiración
es la más silenciosa de las canciones"*
Mark Nepo

Las puertas de la meditación se abren con el ritmo de nuestra respiración
al inhalar recibimos el mundo, nos lo apropiamos por el aire
al que nos integramos.

Inhalar es jalar el ser.

Exhalar es devolver amor y gratitud por ser.

Silencio y respiración, por la nariz de ser posible;
que el aire llegue hasta el estómago.

Silencio, interior y exterior.

Silencio, soledad.

No le será fácil meditar. Usted volverá a empezar muchas veces
volviendo la atención al ritmo de la respiración.

Pero aprenderá a llegar a ese silencio
en el que se sentirá en casa.

Cuando hable, sus palabras estarán
más cerca de la justicia.

ALBERTO BENAVIDES GANOZA

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

La vida es un espectáculo: no la tomes demasiado en serio



¿Por qué tomarse tan seriamente los detalles superficiales de la vida? Sea cual sea tu suerte terrenal, embriégate con la paz interior de la realización divina.

*

Tanto si la persona se encuentra inquieta como calmada, la vida siempre seguirá su propio y extraño camino. La preocupación, el miedo y el desánimo solo contribuyen a incrementar el peso de las cargas diarias; la alegría, el optimismo y la fuerza de la voluntad aportan soluciones a los problemas. Por lo tanto, la mejor manera de vivir es tomarse la vida como un juego cósmico, con sus inevitables contrastes de derrotas y victorias. Disfruta de los desafíos del mismo modo que lo harías en el deporte, sin importar si en ese momento eres vencedor o vencido.

*

Otorga la mayor importancia al cultivo de tu relación con Dios y a tu felicidad interior mediante el despertar espiritual que produce la práctica diaria de la meditación. Cuando experimentes la perfecta serenidad de la consciencia del alma, contemplarás a Dios jugando en toda la creación. Ya no verás el

mundo como una pesadilla llena de problemas, sino como un entretenido espectáculo hecho para disfrutar. Sonreirás desde las profundidades de tu ser, con una sonrisa que nadie podrá destruir jamás.

*

Si conoces a Dios, puedes permanecer imperturbable en medio del estrépito de mundos que se derrumban...

*

Practica regularmente la meditación y la comunión con Dios, y saborearás el vino del gozo y del bienestar todo el tiempo, con independencia de cuáles sean tus circunstancias externas. Bebiendo el néctar de la paz interior de las angélicas manos de tu silenciosa realización, ahogarás las distracciones y las penas de la vida diaria.

*

Dios está presente en el trono mismo de tu paz interior. Descubre su presencia allí primero y entonces podrás encontrarle en todo aquello que es bueno y valioso en la vida: en los verdaderos

amigos, en la hermosura de la naturaleza, en los buenos libros, en los pensamientos elevados y en las aspiraciones nobles.

*

Has venido a la Tierra a entretener y ser entretenido. Por eso la vida debería ser una combinación de meditación y actividad. Si pierdes tu equilibrio interior, ese es precisamente el momento en que te tornas vulnerable al sufrimiento terreno.(...) Reaviva la fuerza innata de tu mente, afirmando: "no me importa qué experiencias se presenten en mi vida, pues no pueden afectarme: siempre soy feliz".

*

La creación onírica de Dios no tiene por objeto asustarte, sino instarte a que finalmente tomes plena consciencia de que carece de realidad. Así pues, ¿por qué asustarse por nada? Jesús dijo: «¿No está escrito en vuestra Ley: "Yo he dicho: dioses sois"?» (San Juan 10:34).

**FUENTE: LA PAZ INTERIOR –
PARAMAHANSA YOGANANDA**

El alimento, una carta de amor del Creador

Tomemos una fruta... sin detenernos en su color, perfume o sabor, consideremos esta fruta impregnada por los rayos del sol: es una carta escrita por el Creador, y todo depende de la forma en que nosotros leamos esta carta. Si no sabemos leerla no sacaremos ningún provecho, lo cual es una pena.

Mirad con qué fervor los jóvenes, cuando reciben una carta de la persona a quien aman, la leen, la vuelven a leer y la conservan cuidadosamente. Pero la carta del Creador la echamos al cesto, no merece ser leída. El hombre es el último en descifrar esta carta, los animales están más atentos que él. Los bueyes y las vacas, por ejemplo, cuando no han descifrado bien la carta, la vuelven a leer. Os reís y seguramente no encontraréis esta explicación muy científica... Bueno, llamad a esto científicamente "rumiar", si queréis, pero yo os digo que ellos vuelven a leer la carta...

La nutrición es una carta de amor enviada por el Creador que es necesario descifrar. Yo veo que es la carta de amor más poderosa, la más elocuente, puesto que ella nos dice: "Se os ama... se os da la vida, la fuerza...". La mayor parte del tiempo los humanos lo tragan todo sin haber descifrado nada de esta carta en la cual el Creador también escribió: "Hijo mío, quiero que llegues a ser perfecto, que seas como esta fruta sabrosa. Por el momento eres áspero, ácido, correoso, no estás todavía preparado para ser saboreado; por lo tanto, debes instruirte. Mira esta fruta: si ha llegado a la madurez es porque ha estado expuesta al sol. También tú debes exponerte al sol, al sol espiritual; él se encargará de transformar en ti todo lo que hay de ácido, de indigesto y también te proveerá de hermosos colores". Esto es lo que nos dice el Creador a través de los alimentos. Todavía no lo habéis comprendido, pero yo sí.

Mientras comemos, la comida nos habla, porque los alimentos son luz condensada, sonidos condensados. Si tenéis siempre el pensamiento ocupado en otra parte, no podréis oír esta "voz" de la luz. La luz no está separada del sonido; la luz canta, la luz es una música... Es necesario llegar a oír la música de la luz; está música habla, canta, es el Verbo Divino.

También se puede decir que el alimento es una



especie de radiestesia. Cada ser, cada objeto emite unas radiaciones particulares, y el radiestesista es aquel que sabe captar estas radiaciones e interpretarlas. Ahora bien, el alimento ha recibido radiaciones de todo el cosmos, y el sol, las estrellas y los cuatro elementos han dejado sobre él huellas invisibles pero reales; lo han impregnado con toda clase de partículas, de fuerzas y de energías. Incluso registró las huellas del paso de los hombres que anduvieron y que trabajaron en los campos, junto a él. Por lo tanto, puede contaros su historia, hablaros del sol, de las estrellas, de los ángeles, del Creador, revelaros qué entidades se ocuparon día y noche de infundirle tal o cual propiedad para ser útil a los humanos, a los hijos de Dios.

Aunque la naturaleza ve a los hombres adormecidos e ignorantes, es tan generosa que se dice: "Tanto si son inteligentes, conscientes, como si están aletargados, yo haré que el alimento les dé fuerzas para que puedan mantenerse con vida". Al igual que los animales, todas las personas inconscientes llegan

a subsistir gracias a la comida, eso es evidente, pero esta no les hace crecer espiritualmente, solo sienten un bienestar físico.

Cuando se trata de recibir partículas alimenticias más sutiles hay que estar consciente, despierto, lleno de amor. Entonces, el organismo entero está dispuesto a recibirlas de una manera tan perfecta, que el alimento, a su vez, se siente emocionado por ello y vierte sus riquezas escondidas. Si vosotros sabéis acoger a alguien con mucho amor, se abre y os lo da todo; si lo recibís mal, se cierra. Exponed una flor a la luz, al calor, y se abre, da su perfume; dejadla en el frío, en la oscuridad, y se cierra. Los alimentos también se abren o se cierran según nuestra actitud, y cuando se abren nos ofrecen sus energías más puras y más divinas.

**FUENTE: EL YOGA DE LA NUTRICIÓN -
OMRAAM MIKHAEL AIVANHOV, FILÓSOFO
Y PEDAGOGO DE ORIGEN BÚLGARO.**

Presentamos el mensaje de nuestra historia

El Inka recomienda

EL INKA RECOMIENDA COMER LA PAPA CON CÁSCARA!!!

Desde su origen, la papa fue venenosa para el hombre.

Años de trabajo significó para nuestro pueblo domesticar a la rebelde papa y quitarle su veneno llamado solanina.

Hubo ingenio y ciencia de los abuelos para lograr quitarle ese tóxico y luego ir desarrollando más de 3500 variedades de muchas formas, colores y texturas; adaptadas para su cultivo en todo tipo de tierras, climas y alturas;

desde el nivel del mar hasta las punas, para que nadie se quede sin saborear su riqueza.

Sabiamente también, quedaron variedades con su amargo original porque resisten las heladas de la puna y había que preservar las plantas madre.

Para ellas, no quedó más que descubrir cómo quitarles su amargo: así nos legaron los super energéticos:

MORAYA o CHUÑO BLANCO y el medicinal CHUÑO NEGRO.

Ambas, aportan energía de larga duración.

Si eres chaski deportista o muy activo, agrégale papa chuño a tu desayuno, junto con las ensaladas y machicas andinas.

Si lo haces, COMPRENDERÁS el ORIGEN ANCESTRAL de nuestra fuerza FÍSICA y MENTAL.

Para hacer durar por muchos años a la PAPA, además del chuño, desarrollaron otras técnicas sencillas e ingeniosas:

La PAPA SECA, que da fuerza

y el famoso TOCOSH, para convertirla en ALIMENTO-REMEDIO de los pulmones, estómago e intestinos.

EL TOCOSH se procesa a través de la poderosa tecnología de la FERMENTACIÓN con agua pura de las punas durante varios meses.

Come la papa con cáscara para aprovechar todo su alimento, pues en la parte cercana a ella, se encuentran nutrientes que aumentan tu resistencia a enfermedades y alrededor de sus ojos se concentran las llamadas fitohormonas.

Limpia bien su cáscara con una escobilla y no te preocupes si queda un poquito de tierra; eso no enferma.

Recuerda que lo que enferma es la química en la agricultura, la semilla transgénica y la fritura al prepararla.

La papita que comas, va a ser parte de ti.

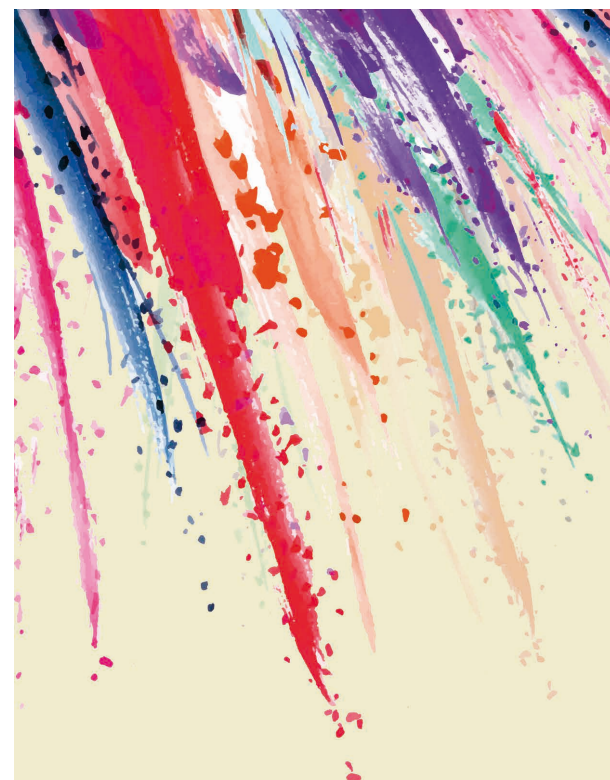
Mírala con agradecimiento.

Cómela con alegría y como debe ser: CON SU CÁSCARA.

¡QUE SOLO LO NATURAL INGRESE A TU BOCA y a tu PIEL!

EL INKA RECOMIENDA, EL INKA HABLÓ

Colaboración del INCAA



El ignorante se ilusiona,

cree que tiene algo

y se jacta de lo que ha de perder

por completo.

Jactarse de algo que no es Dios

es de ilusos.

El ignorante que descuida

la Realidad Divina no ve más allá

de lo que hay ante sus ojos

y su aspiración no va más allá

del tejado de su casa.

Lo que tiene de Dios

es lo que tiene en su corazón:

"Dios coloca al ser humano

en la misma posición que este Le coloca"

ABU MADYAN, SABIO ANDALUZ

Curarse en el bosque

*El bosque puede ser una medicina.
Pero no basta una simple caminata entre los árboles.
Hay que absorber al bosque con todos los sentidos.*



Es lo que propone una práctica japonesa que está ganando cada vez más adeptos en otros países.

Se llama "shinrin yoku" o "baño forestal" y consiste en pasear por el bosque, pero de una forma meditativa y muy especial.

"Se trata de tomarse el tiempo para notar lo que vemos, respirar profundamente, sentir el contacto con el aire, las texturas de las hojas, escuchar el viento entre los árboles, oír los pájaros", explica Amos Clifford, fundador de la Asociación de Terapias de la Naturaleza y el Bosque (Association of Nature and Forest Therapy), con sede en California, que promueve la práctica japonesa en Estados Unidos.

Según estudios realizados por científicos japoneses, el impacto de los baños forestales en la salud es claro: bajan la presión arterial, fortalecen el sistema inmunológico, reducen las hormonas relacionadas al estrés y la incidencia de infartos.

Terapia forestal

El término "shinrin yoku" significa literalmente "absorber la atmósfera del bosque" y fue acuñado inicialmente por técnicos de la Agencia Forestal de Japón.

Pero el concepto está inspirado en prácticas budistas ancestrales y en el sintoísmo, una religión nativa de Japón que venera los espíritus de la naturaleza.

La Agencia Forestal nipona designó a cerca de 50 bosques como centros de terapia forestal y espera expandir el número a 100 en la próxima década.

Guías

Se estima que al menos dos millones y medio de japoneses participan cada año en sesiones de terapia de bosque, en las que son conducidos por guías o terapeutas forestales.

"A veces la gente habituada a caminar en la naturaleza me pregunta, ¿para qué necesitamos un guía? Mi experiencia es muy clara. La razón es que requerimos estos guías para que nos ayuden a bajar las revoluciones, a calmarnos", señala Clifford en el sitio de su asociación.

Los paseos organizados por Clifford suelen durar cerca de dos horas.

En una caminata de baño forestal el guía puede invitarnos a notar una flor o el aroma de un cedro. También a detenernos para tomar un té o recostarnos en un tronco, cerrar los ojos y respirar profundo escuchando al bosque, o tocar la textura de la tierra y los troncos.

Y antes y después del paseo meditativo los guías usan monitores para medir la presión arterial, de forma que los caminantes puedan constatar el impacto positivo en su salud del baño forestal.

Evolución

El poder restaurador del contacto con la naturaleza ha sido experimentado e intuido por siglos.

Pero es en Japón donde se han realizado más estudios sobre los beneficios concretos del baño forestal.

Uno de los pioneros en este trabajo ha sido Yoshifumi Miyazaki, antropólogo y vicedirector del Centro de Medio Ambiente, Salud y Estudios de Campo de Chiba University, en las afueras de Tokio.

"Hemos pasado el 99,9% de nuestra evolución en ambientes naturales", señaló.

"Nuestras funciones fisiológicas aún están adaptadas a esos entornos y en el día a día podemos alcanzar una sensación de bienestar si sincronizamos nuestros ritmos con los del medio ambiente".

Miyazaki realizó estas declaraciones en una entrevista para la publicación Outside Magazine a la periodista y escritora estadounidense Florence Williams, autora del reciente libro "The Nature Fix", o Soluciones de la Naturaleza, que incluye un análisis sobre "shinrin yoku".

Impacto inmunológico

Miyazaki ha realizado desde 2004 estudios con más de 600 personas en los bosques.

Sus trabajos, junto a su colega Juyoung Lee, también de Chiba University, demostraron que, en comparación con caminatas urbanas, los baños forestales lograron bajar en un 12,4% los niveles de

la hormona del estrés cortisol y en un un 1,4% en promedio la presión arterial. La incidencia de infartos también se redujo en un 5,8%.

El contacto con la naturaleza disminuye además la actividad del córtex prefrontal, responsable de funciones cognitivas como planificar, y aumenta la actividad en otras áreas del cerebro vinculadas con la empatía y las emociones.

"Por eso la comida sabe mejor en el campo", señaló Miyazaki a Florence Williams.

Los baños forestales también aumentan el nivel de las llamadas células NK, sigla de natural killers o asesinas naturales, un tipo de glóbulo blanco que permite combatir enfermedades.

Qing Li, de la Escuela de Medicina Nippon, en Tokio, señala que compuestos volátiles en árboles como los cedros son los que generan ese impacto beneficioso en el sistema inmunológico.

Certificados

El entusiasmo por los baños forestales sigue creciendo. En Estados Unidos, diferentes organizaciones ofrecen cursos para obtener un certificado de "guía de terapia de bosque". Y si no es posible ir a un bosque, visitar un parque en una ciudad y hacerlo con todos los sentidos, también es beneficioso.

Algunos de los estudios en Japón constataron un impacto positivo luego de un baño forestal de solo 15 minutos.

Como señala la Asociación de Terapias de la Naturaleza y el Bosque de California en su sitio, lo importante es recordar que el guía "apenas abre la puerta":

"El verdadero terapeuta es el bosque mismo".

FUENTE: BBC MUNDO



Palabra viva de la Consciencia pura: Eso eres.
 El reflejo del Rostro del Rey: Eso eres.
 Nada existe fuera de ti mismo,
 mira en tu interior,
 todo lo que buscas está ahí: Eso eres.

*

Yo estaba allí el primer día,
 antes de que nada tuviera nombre.
 Aquel día no había "yo" ni "nosotros".
 Todos los nombres y todo lo nombrado
 llegaron después de mí.
 En un solo rizo del Amado
 vi nacer la creación,
 vi formarse cada nombre
 y aparecer cada objeto.
 ¡Sin embargo, no había rizo!

Miré en las cruces de cada iglesia,
 pero Él no estaba allí.
 Peregriné a los templos de la India
 y a los santuarios de China,
 pero Él no estaba allí.
 Escalé la lejana cumbre Qaf
 y solo hallé el nido del Fénix vacío.
 Visité la Kaaba,
 pero Él no estaba en ese turístico lugar
 entre jóvenes y viejos peregrinos.
 Leí los libros de Avicena,
 pero su sabiduría eludió toda palabra.
 Llegué a lo más alto del trono
 a dos codos de distancia,
 pero Él no estaba allí.

Entonces miré en mi propio corazón
 y allí Le encontré:
 No estaba en ningún otro lugar.

Cierra los ojos y contempla los misterios con tu ojo interior

Oh Amado mío,
busqué en ambos mundos,
mas nunca encontré alegría sin Ti.
Muchas maravillas he visto,
mas nunca una maravilla como Tú vi.

A innumerables puertas
aproximé el oído de mi alma,
más nunca oí palabras tan dulces como las tuyas.

¡Oh cuánta gracia derramas sobre tus siervos!
¡Tan pequeño parece el océano con nuestra visión!

Oh Saaqi, dulce visión de mis ojos,
en toda Persia y Arabia
nunca he visto a nadie como Tú.
Escancia el vino que me transporta,
pues esta mezquina existencia
no causa sino fatigas.
Tú eres el Amor infinito,
Tú eres la canción celestial,
Tú eres la madre y padre,
Tú eres Aquel que siempre conoceré.

Somos virutas de hierro,
y es tu amor el imán que nos atrae.
¿Por qué habría yo de buscar?
Todo cuanto tengo que hacer es amar...

Descansa ahora, alma mía,
deja atrás tu religión
y tu hueco espectáculo de fe.

¿Recuerdas cuando no tenías ninguna religión?
¿Recuerdas cuando todo lo que tenías era Él?

¡No vengas a nuestra fiesta sin tambor!
Levántate y toca la melodía:
Yo soy Dios.
Eso es todo cuanto queremos oír.

¡Y bebe! Embriágate del vino
que no puede encontrarse
ni siquiera en el paraíso.

*

Hay un lugar donde las palabras
manan del silencio,
un lugar donde brotan los susurros del corazón.

Es un lugar donde muy alto se canta Tu belleza,
un lugar en el que cada aliento
esculpe en mi alma Tu figura.

*

Aférrate a las riendas del Amor
y no tengas miedo.
Aférrate a lo real que hay tras lo falso
y no tengas miedo.

Debes saber que el Amado que buscas
no es otro que tú mismo.
Aférrate a esta verdad
y no tengas miedo.

El hombre de Dios se embriaga sin vino,
el hombre de Dios está saciado sin carne.
El hombre de Dios está perplejo y aturdido,
el hombre de Dios no come ni duerme.
El hombre de Dios es un rey
bajo el manto de un derviche,
el hombre de Dios es un tesoro en una ruina.
El hombre de Dios no es de aire ni de tierra,
el hombre de Dios no es de fuego ni de agua.
El hombre de Dios es un mar sin límites,
el hombre de Dios hace llover perlas
sin que haya una nube.
El hombre de Dios tiene cien lunas y cielos,
el hombre de Dios tiene la luz de cien soles.
El hombre de Dios es sabio por la Verdad,
el hombre de Dios no aprende con libros.
El hombre de Dios está más allá
de la infidelidad y de la religión,
para el hombre de Dios
el bien y el mal son semejantes.
El hombre de Dios se ha apartado del No-Ser,
el hombre de Dios está gloriosamente atendido.
El hombre de Dios está oculto, Shams Din;
¡busca y encuentra al hombre de Dios!

*

No me preguntes sobre el Amor, no preguntes
a ningún hombre, pregunta al Amor mismo.

RUMI, MAESTRO DE DERVICHES, ORDEN MEVLEVI.

Los beneficios de la felicidad

Nos volvemos personas más bondadosas. La sonrisa se contagia. El gozo irradia. Esto resulta atractivo para todas las demás personas que se encuentran en ese lugar. Podemos tener un buen pensamiento sobre alguien o hablarle con una sonrisa en el corazón. Cuando somos felices, nos sentimos mejor con nosotros mismos y, a su vez, esto significa que nos resulta más fácil sentirnos mejor con los demás, de modo que podemos infundir compasión a nuestras interacciones con las otras personas. La bondad es una maravillosa calle de dos sentidos: como tantas cosas buenas, cuanto más las damos más crecen en nuestro interior, nutriendo nuestra felicidad, como el agua que usamos para regar las flores.

Nos gusta más la gente

Nos sentimos mucho mejor si nos gusta la gente que si nos vemos alterados o perturbados por ella. Cuando no te sientes muy bien contigo mismo o con tu vida, es fácil que veas a quienes te rodean desde esta misma perspectiva negativa. Un día, por ejemplo, estás cansado y malhumorado y es como si tu pareja no supiese hacer nada bien, y al día siguiente ves a esa misma persona con unos ojos completamente distintos. Es nuestra propia mente, nuestra propia felicidad –o la ausencia de ella–, la que determina cómo vemos el mundo que nos rodea.

Somos más amables, compasivos y generosos

Acaso nos preocupe la posibilidad de que la felicidad sea algo egoísta y nos haga centrarnos demasiado en nosotros mismos como individuos, pero las personas que eligen la felicidad, especialmente la que consiste en una satisfacción profunda, a menudo son las que tienen los comportamientos menos egoístas. Después de todo, si estamos enfadados o alterados, ¿le daremos nuestras monedas a ese hombre que mendiga en la calle? La gente feliz se permite ocuparse profundamente de los demás y de su felicidad; tiene la fuerza que requiere ponerse en la piel de otros. Cuando dejamos espacio para la felicidad en nuestras mentes y en nuestras vidas, somos capaces de ver las situaciones desde todos los distintos ángulos, en vez de aferrarnos a una visión rígida de cómo debería ser el mundo o nuestra vida. Esto nos hace pacientes y tolerantes con los puntos de vista alternativos, de modo que es más difícil que lleguemos a irritarnos o enfadarnos. Les damos un respiro a los demás, en lugar de empequeñecer nuestra mente y nuestro corazón a raíz de cosas sin importancia.



Tenemos más amor en nuestras vidas

Un triste efecto de la infelicidad es la soledad, la cual, a su vez, alimenta una mayor infelicidad. Incluso podemos tener una tendencia a creer que no se nos puede amar –o, sencillamente, que nunca vamos a encontrar el amor–. El problema es que esa clase de creencias erigen barreras entre nosotros y el amor. Nuestras creencias crean nuestras experiencias y esas experiencias refuerzan después nuestras creencias, con lo que se genera un círculo de sufrimiento mental innecesario. Inversamente, un maravilloso efecto secundario de la felicidad es que si damos bondad y compasión, veremos cómo estas regresan a nosotros. Cuando nos permitimos sentir amor por los demás, mantenemos levantadas las barreras que podrían haber impedido que el amor acudiese a nuestras vidas. En el caso de algunas personas en particular, puede ser que necesiten centrarse en ser bondadosas consigo mismas, con el fin de llegar a creer que merecen el amor, con lo cual serán después capaces de recibir también el amor de los demás.

Nuestros cuerpos están más sanos

La felicidad es buena para el corazón; es el mejor antídoto para el estrés y nos estimula a cuidar un poco más nuestros valiosos organismos. Nos proporciona una sensación de energía y vitalidad, de modo que nuestros cuerpos se pueden sentir más fuertes y nuestras mentes más calmadas. En cambio, cuando la mente es infeliz, el cuerpo se siente cansado y perezoso; por ejemplo, nos cuesta levantarnos por la mañana. Incluso cuando nuestro cuerpo se pone enfermo, la mente feliz es capaz de aliviar gran parte del sufrimiento que experimentamos. Todo está interconectado y, del mismo modo, cuidar nuestros cuerpos constituye un gran apoyo para la mente.

Disfrutamos de una mayor claridad

Cuando la mente es feliz, es como un océano cuya superficie está en calma. Las olas y la arena que oscurecían el agua se han detenido, de modo que podemos ver el fondo. Y así como nuestros océanos contienen esos arrecifes coralinos tan increíbles, en nuestra mente también habita una belleza que no éramos capaces de imaginar. Y ahora tenemos la oportunidad de observarnos y de ver nuestras vidas desde este estado pacífico de la mente, de manera que podemos llegar a saber quiénes somos y quiénes nos gustaría ser. No hay errores ni aciertos absolutos,

sino que somos capaces de mirar dentro de nuestros corazones y encontrar la aspiración y la motivación que precisamos para emprender la acción.

Abrazamos nuestros miedos y nuestras incertidumbres

Cuando conservamos un estado general de optimismo, no vivimos con temor a la incertidumbre. No necesitamos saber exactamente qué ocurrirá mañana o incluso hoy, porque nos sentimos bien en nosotros mismos y somos conscientes de que con la incertidumbre pueden surgir oportunidades emocionantes de una manera espontánea. Sentirnos cómodos con la incertidumbre y aceptarla es una de las mejores maneras en que podemos fomentar la felicidad. Cuando tenemos esta flexibilidad en la mente, es mucho menos probable que podamos experimentar desengaños, sea en relación con los demás o con las situaciones que se nos presentan con nosotros mismos. No exigimos que las cosas sean de una determinada manera con el fin de poder ser felices, y nos facilitamos el camino rodeando los obstáculos, en vez de quedar atrapados en ellos.

Obtenemos una mayor satisfacción de nuestro trabajo

Sentirnos felices con nuestro trabajo es uno de los grandes regalos de la vida. Pasamos una gran cantidad de tiempo con actividades que etiquetamos como trabajo y tendemos a creer que si tenemos éxito en él, obtendremos la felicidad. Pero en realidad el éxito proviene de un estado mental feliz, y no al contrario. Uno de mis principales objetivos con este libro es liberar la mente de todas las condiciones que le ponemos a la felicidad, liberarla de la idea de que seremos felices si ocurre esto, o cuando hayamos conseguido eso. Cuando somos felices, estamos presentes en el momento; fluimos con la vida. Y lo mismo es cierto en la relación con nuestro trabajo: cuando nos abandonamos a la pura concentración, experimentamos una sensación maravillosa. Cuando interactuamos con los demás por medio del trabajo y aprendemos, enseñamos, ayudamos o inspiramos, establecemos grandes conexiones y enriquecemos nuestras mentes y nuestras vidas.

Aprendemos de nuestras etapas o momentos de sufrimiento y las aprovechamos para crecer

Para algunos la felicidad tiene la reputación de ser algo poco realista; para esas personas consiste en tapar grietas que en realidad son muy difíciles y dolorosas. Por eso es tan importante que tomemos consciencia de todas nuestras emociones, tanto las positivas como las negativas, y las miremos honestamente a la cara, en lugar de intentar ignorarlas. Si no nos permitimos comprender nuestro sufrimiento, el tipo de felicidad que experimentemos será superficial; será como la tirita que cubre la herida pero no la sana.

Aprendemos a no tomarnos demasiado en serio a nosotros mismos

A veces pienso que la gente puede no tomarme muy en serio como monje desde el momento en que me oyen reír a menudo como nadie. Es útil que experimentemos nuestras emociones en profundidad, pero también es bueno. Ocasionalmente, que dejemos de ser tan serios, en especial con nosotros mismos. Ser capaces de reírnos de nuestros propios errores y percances significa que no estamos atormentados por el bochorno o la preocupación por lo que los demás puedan pensar de nosotros. Esto nos da libertad de proporcionar alegría a los demás, en lugar de ser presas de la irritabilidad o el cinismo.



Cuando nos sentimos bien con nosotros mismos y con nuestras vidas, hacemos el bien. No solo nos mostramos más amorosos con las personas más cercanas sino que hacemos todo lo posible para contribuir a que el mundo sea un lugar mejor.



Nos sentimos equilibrados y cómodos en nuestra propia piel

Con la felicidad vienen la satisfacción y la paz. Sé que en las sociedades modernas a mucha gente se le enseña que la satisfacción no es suficiente cuando se trata de alcanzar el éxito; cuando una meta se ha logrado, se debe encontrar otra mayor, más alta. Para algunos, lo divertido es luchar, de modo que ha menudo sienten un anticlímax una vez que han conseguido su objetivo, y se detienen solo por un momento antes de ver cuál es el próximo reto. Esta es una manera de vivir bastante estresante: ¿por qué andar siempre buscando la felicidad tras la próxima esquina cuando en realidad siempre ha estado a nuestro lado, todo el rato? Es posible sentirnos relajados y amables con nuestra propia naturaleza, es posible que nos permitamos sentirnos felices a la vez que estamos muy activos y hacemos un buen negocio. En este caso, en lugar de correr de una experiencia a otra o de un logro al siguiente, nos damos tiempo para apreciar cada momento del día y abrazar todas nuestras emociones cuando surgen, sin miedos ni juicios.

Florece

Ser feliz es prosperar en la vida, en vez de limitarnos a sobrevivir, y un estado mental feliz puede mostrarnos el camino hacia una vida que florece con significado y propósito. ¡Menudo don tenemos al ser capaces de experimentar felicidad! ¡Menudo regalo el hecho de que tantos de nosotros no tenemos que preocuparnos por la supervivencia en el día a día y podemos por lo tanto enfocar más nuestros esfuerzos en hacer del mundo un lugar mejor y más feliz para todos! Cuando nos damos permiso para ser felices, nos concentramos en aquello que hacemos bien en lugar de preocuparnos por nuestras imperfecciones. Nos liberamos de la carga de la comparación constante, de la culpa por no ser lo bastante buenos o atractivos, o por no tener el éxito suficiente. Liberamos gran parte de nuestro tiempo y fuerza mental. No tenemos miedo de compartir nuestra felicidad, nuestro amor y nuestra compasión, ni somos demasiado tímidos para hacerlo. Nos abrimos a las posibilidades y a la belleza del mundo y florecemos.

Ayudamos a otros a florecer

Este es uno de los grandes beneficios de la felicidad. La felicidad por una parte nos ayuda a florecer en nuestras propias vidas, pero cuando la compartimos vamos un paso más allá y ayudamos a que las vidas de otras personas sean también mejores. Por poner un ejemplo sencillo, piensa en la enfermera que es feliz con su vida y con su trabajo: muestra auténtica compasión hacia sus pacientes y hace que su día sea mejor, aunque sientan dolor. Su sonrisa y su cuidado marcan, tal vez, toda la diferencia, no solo para sus pacientes, sino también para las familias de estos, lo cual constituye incluso una ayuda en el proceso de curación. Un poco de felicidad compartida llega muy lejos.

Ayudamos al mundo a florecer

Cuando nos sentimos bien con nosotros mismos y con nuestras vidas, hacemos el bien. No solo nos mostramos más amorosos con las personas más cercanas sino que hacemos todo lo posible para contribuir a que el mundo sea un lugar mejor, no importa la manera en que lo hagamos –no importa si se trata de algo grande o pequeño, porque todo cuenta–. Por medio de hacer todo lo que podemos para cuidar de nuestras mentes y desarrollarnos, ayudamos, a la vez, a traer un poco más de paz al mundo. Incluso diría que los mayores de todos los héroes son los pacificadores. Así pues, nunca temas que dejar tu felicidad al descubierto sea algo egoísta, porque es con tu felicidad con lo que podrás cuidar mejor de los demás. Es también gracias a tu felicidad como apreciarás este hermoso mundo que nos da la vida y como lucharás para cuidar mejor de la Madre Naturaleza.

FUENTE: LA FELICIDAD EMPIEZA EN TU MENTE – GYALWANG DRUKPA, EL GUARDIÁN DEL HIMALAYA, ACTIVO AMBIENTALISTA, EDUCADOR Y LÍDER ESPIRITUAL BUDISTA.

El Cristianismo contra Jesús

Jorge Chávez Peralta

El cristianismo de la Iglesia es una negación del espíritu de Cristo.

La iglesia actual crucifica a Jesús con la cabeza hacia abajo.

WILLIAM BLAKE

La ley del cambio y la entropía son inexorables. Las religiones no están exentas: surgen, ofrecen una enseñanza y, gradualmente, el deterioro las desnaturaliza y corrompe. Para restablecer su contacto con la Religión Perenne, necesitan renovarse cíclicamente gracias a la presencia en este mundo de encarnaciones divinas (Mesías, Avatar, Maitreya, Iman Madhi, según la tradición). Hace dos mil años, a Jesús le correspondió portar ese mensaje.

Jesús: rebelde y anarquista

Jesús estuvo lejos de comportarse como un hombre convencional. Su libertad y desenfado lo acercan a lo que en la India corresponde a un sannyasin: un hombre sin familia, sin propiedades ni compromisos; alguien que “está en el mundo pero no es de este mundo”. Por otra parte, cuando declaró: “Dad al César lo que es del César...”, definió su independencia de la autoridad política; cuando realizó un milagro en día sábado, se apartó de la ortodoxia religiosa judía. Fue un rebelde, un anarquista, un antisistema. Vivió provocando al orden establecido, pero –conviene puntualizar– nunca pretendió una revolución contra los romanos ni propuso cambios sociales. Como Maestro de la Tradición, impartió un método para que el hombre cobrara Consciencia de Sí, despertara de su sueño psicológico y se liberara de sus condicionamientos; enseñó, con su ejemplo, el significado del amor consciente; su ideal apuntó a un Hombre Nuevo desde dentro (una mente limpia y un corazón puro); en suma, su “reino de los Cielos” se refería a un estado de Consciencia.

La iglesia: virajes y distorsiones

Durante dos o tres siglos, el movimiento funcionó como una fraternidad iniciática. La etapa de la clandestinidad fue la más auténtica. En las catacumbas

de Roma se impartía el método –de “labio a oído”– solo a los aspirantes aptos. Debían observar ciertas disciplinas y recibían grados correspondientes a su nivel de comprensión. Después sufrió la primera muestra del desgaste: se institucionalizó. Primero la enseñanza se democratizó; luego, en sucesivos concilios y sínodos, la Iglesia Católica Romana no solo halló los argumentos para refutar a sus oponentes, sino que agregó a la enseñanza prístina dogmas y una doctrina; finalmente, consideró la necesidad de involucrarse directamente con el poder temporal.¹ Al inmiscuirse con el poder político y los intereses económicos, dejó de ser cristiana, porque contravenía flagrantemente la declaración de Jesús: “Mi reino



...su ideal apuntó a un Hombre Nuevo desde dentro (una mente limpia y un corazón puro); en suma, su “reino de los Cielos” se refería a un estado de Consciencia.



no es de este mundo” (San Mateo 43: 13); y si su vida fue un ejemplo de libertad, amor y tolerancia, los intereses profanos de la Iglesia Católica han trastocado estos valores en autoritarismo, fanatismo y violencia. Las Cruzadas fueron empresas de conquista disfrazadas en nombre de la fe; por codicia, en el Vaticano se subastaban prelaturas, se vendían indulgencias y se consolidaba como un poder económico. Hacia el siglo XV la corrupción llegó a tal extremo que provocó cismas internos (la Reforma). A sus adversarios los consideró herejes y recurrió a la violencia para exterminarlos. La Santa Inquisición despojó, encarceló, torturó, ahorcó y quemó a miles

de inocentes –otra vez– en nombre de la fe. Madrina –y socia– desde sus inicios del inhumano sistema capitalista, fue también aliada y cómplice de regímenes totalitarios. Ha quedado para la Historia la fotografía del papa Pío XII, en 1939, bendiciendo los cañones del fascista Mussolini antes de la invasión a Abisinia (se supone que para matar con más eficacia). Incapaz de ofrecer un camino para la salvación ontológica, su interés se derivó a la “cuestión obrera” y los pobres. En la segunda mitad del siglo pasado abundaron las encíclicas, apareció la ambigua “democracia cristiana” como partido político.

En la década de los setenta, el rumbo errático se plasmó en un extraño producto: la Teología de la Liberación. Movimiento inspirado en la ideología marxista, se permitió acomodar ciertos pasajes de los Evangelios a su antojo y conveniencia. La idea axial considera que la pobreza económica es incompatible con la “salvación” del alma; por eso, incita –fiel a su cepa marxista– a restablecer la justicia social mediante la insurrección. Según el S.J. Gustavo Gutiérrez, el progenitor de ese híbrido, el “reino de Dios” debía ser un estado comunista y no un estado de consciencia, porque allá se llega con el estómago lleno. De haber conocido tal propuesta, sin duda Jesús hubiese sido el primero en desautorizar tamaña estupidez.

A propósito del paradójico contubernio entre religión y política: ¿qué rol desempeña la efigie de Jesús crucificado puesto sobre la mesa donde juramentan congresistas y ministros? Constituye una aberración, porque a los políticos no les interesa la espiritualidad; más bien, con demasiada frecuencia, son unos mal ejemplos (ambiciosos, codiciosos, mentirosos, hipócritas). En esta amnesia generalizada, parece haberse olvidado que la muerte de Jesús fue un complot urdido por sacerdotes y políticos.

¹ Acerca de la influencia del paganismo y las distorsiones de la Iglesia Católica, consúltese *Babilonia, misterio religioso antiguo y moderno*, de Ralph Woodrow; sobre la violencia, abusos, crímenes y excesos, *La puta de Babilonia*, del colombiano Fernando Vallejo; del proceso de deterioro, mi ensayo “Los peces y la cruz: signo e historia de una era”, inserto en *El ojo en la tormenta. Ensayos acerca de la crisis*, 2006. En el aspecto económico en 1958 el capital del Vaticano en Wall Street era de 50 mil millones de marcos alemanes; en la actualidad debe haberse duplicado en euros. Rescatado de: <http://www.ateoyagnostico.com/2010/08/14/la-riqueza-de-la-iglesia-catolica/> maestroviejo, 2014.

Herejes de la mente nueva

Kingsley L. Dennis

La verdadera historia de la civilización humana en este planeta es una historia de herejías, porque estas han articulado siempre las nuevas formas de cambio y visión. El desarrollo humano y el progreso social han llegado merced al refinamiento continuo de la consciencia. En épocas de cambio a menudo eran los herejes quienes hablaban sin reservas de las verdades sagradas y esenciales dentro de la humanidad. Y cuando la sociedad quemaba a un hereje era porque temía que sus propias estructuras ortodoxas arcaicas fuesen débiles y vulnerables al desmoronamiento. La historia de nuestras diversas culturas humanas se ha edificado sobre la historia de las herejías evolutivas. A medida que emergen nuevas interpretaciones, habitualmente el statu quo las absorbe y las transporta. Cuando surgen suficientes herejías nuevas, finalmente la cultura termina por responder adoptando la nueva comprensión y con ello evolucionando.

Durante siglos la civilización occidental fue el epicentro de una energía de desarrollo que se manifestó en los periodos de las revoluciones industrial y tecnológica. Este impulso de desarrollo se ha extendido actualmente a todo



el planeta. La etapa de la civilización occidental fue una primavera para llevar a la humanidad hacia el umbral de una civilización planetaria, con diversas culturas a nivel mundial. Nuestra época actual está en transición hacia una civilización planetaria y esto señala la apertura y

el acceso a grandes potencialidades de oportunidad y sabiduría. Pero no ocurrirá de un día para otro, porque el cambio cultural necesita tiempo para asimilar nuevas perspectivas y comprensiones. Es un cambio que requiere la entrada de nuevas generaciones con sus patrones de pensamiento evolucionados. Esta es la razón por la que ahora se requieren más herejes: para dar un paso al frente e involucrarse con una consciencia participativa a medida que oleadas de cambio entran en nuestras sociedades y a través de nuestras culturas populares.

Los herejes y las herejías son todos uno. La herejía sagrada de la revolución genuina es una herejía poderosa y aún así amorosa y compasiva. Es a esta corriente esencial de lo sagrado a la que muchas tradiciones de sabiduría se refieren y a la que buscan conectarse. *Para ir hacia delante, cada cosa debe aprender a trascenderse a sí misma.* La herejía sagrada es una fuerza dinámica de trascendencia. Mientras hayan seres humanos vivos, perplejos por los prodigios de la existencia y buscando el sentido de sus vidas, esta energía sagrada jamás se ausentará del mundo.

www.kingsleydennis.com/herejes-sagrados





Curación

La ciencia medicinal de los antiguos

Inin Niwe y Chonon Bensho

El destino de todo ser viviente es asunto sagrado. No podemos intervenir en él de manera intempestiva. Cada persona tiene lecciones propias que atravesar, caminos y condicionamientos que se ha venido trazando para sí mismo desde antiguo. Todo sigue su propio curso en el retorno a la luz del Gran Espíritu. Por eso el médico no puede buscar a sus pacientes. Cada quien sabe hasta cuándo quiere soportar su sufrimiento y cuándo está listo para pedir ayuda. La curación demanda renunciaciones y sacrificios; el paciente debe estar decidido a cumplir las abstinencias necesarias para purificar su organismo y aquietar su pensamiento. El médico no puede curarse por su paciente; él genera las condiciones necesarias para que el enfermo reencontre la salud y entregue su vida al Gran Espíritu, Nete Ibo, fuente de toda sanidad y entendimiento. El médico Onanya solo interviene cuando una persona le pide ayuda de forma adecuada y con humildad.

Nuestra tradición medicinal es la herencia de los antiguos shipibos y konibos, hombres y mujeres que vivían una existencia simple y cercana a la naturaleza. Según contaban nuestros abuelos, los Inka enseñaron esta sabiduría médica para que pudiéramos vivir de manera legítima, respetando a todos los seres vivos y con paz en el corazón. Los antiguos aceptaron estas enseñanzas con simpleza y obediencia. Para poder realizarnos de forma plena, precisamos ayuda del mundo espiritual y cumplir las recomendaciones de los médicos iluminados. Nuestra sabiduría no es, entonces, para personas que quieren llegar a la verdad por cuenta propia; para quienes tienen sus propias ideas de la felicidad y del éxito, y pretenden que el hombre no necesita a Dios. La medicina es

del pueblo y para el pueblo; y toda persona humilde y con fe es del pueblo. La humildad del paciente reside en saber que necesita ayuda, que no puede continuar solo porque todas las decisiones tomadas con soberbia, por cuenta propia, le han traído más sufrimiento. Si una persona no reconoce que necesita ayuda, si no tiene fe y deja de lado sus resistencias, su propio pensamiento negativo (jakonma shinanbo) bloquea el flujo curativo de los cantos medicinales y de las plantas. El paciente debe, por lo menos, dejar un resquicio de fe y humildad desde el cual trabajar.

Desde que una persona llega a la casa de un médico y el médico decide recibirlo como paciente, empieza el tratamiento. Entre el médico y el paciente se establece un vínculo íntimo basado en la confianza mutua. El paciente deberá cumplir las prescripciones del médico y las abstinencias de la dieta, pues de no hacerlo sus transgresiones pueden afectar la propia salud del médico. Se trata de un asunto delicado; y por eso el médico debe evaluar bien a quien es posible tratar, y a quien no puede ayudar. Ni el mejor médico cura a quien no quiere sanarse. El paciente tiene que escuchar las palabras de su médico y confiar en sus conocimientos. El Onanya percibirá los pensamientos del paciente y visualizará incluso los aspectos más ocultos de su personalidad. Una parte del diagnóstico se desprenderá de las conversaciones que el médico entabla con su paciente, por lo que es conveniente que el paciente sea sincero. La otra parte, tal vez la más importante, la realizará el Onanya mediante sueños y visiones. Desde las primeras noches, soñará con su paciente; y los propios espíritus Dueños de la medicina, le darán respuestas. El diagnóstico puede ser completado mediante la toma de ayawaska; poco queda oculto cuando el Onanya amplía sus

capacidades perceptivas. El paciente estará como desnudo ante su médico, por lo que esta necesidad de confianza es imprescindible.

El médico tendrá que tratar a su paciente con aprecio, así como el paciente deberá tener un gran respeto por su médico. Hay veces que las palabras del Onanya parecerán hoscas al paciente, pero esto sucede por la propia resistencia de su enfermedad. La enfermedad es un parásito que se resiste a morir y puede jugar con la mente. Muchas veces nos duele escuchar la verdad, pero es imprescindible para retomar una consciencia clara y hacernos libres. En el autoengaño no hay libertad ni salud. Para empezar un proceso de curación, es necesario vernos a nosotros mismos y reconocer nuestros errores, la hondura de nuestro dolor. Mientras más tiempo se demore el paciente en aceptar sus negatividades y asimilar el diagnóstico del médico, más atrasará su proceso de curación. Un médico es una persona con mucha experiencia, con una percepción agudizada y en comunicación con los espíritus medicinales. No habla por hablar. Su discurso es breve, conciso y simple. Su palabra es fuerte y certera. No conviene luchar contra la medicina ni resistirse a la verdad. Lo mejor es dejar de lado el orgullo y cambiar nuestros rumbos torcidos. La mayoría de enfermedades nacen de nuestros desequilibrios, de nuestras transgresiones a los principios legítimos que deben guiar una existencia saludable. Las personas viven, cada vez más, de un modo impropio, muy lejos de la tierra y envueltos de apegos, presiones sociales, rencor y resentimiento, represión y sufrimiento. Si no cambiamos estas condiciones patológicas, no puede haber salud.

TRABAJEN EN USTEDES MISMOS, NO EN SU PRÓJIMO. DEJEN QUE CADA UNO HAGA SU PROPIO TRABAJO Y SI NECESITA UN EJEMPLO, MUÉSTRENLE UN BUEN EJEMPLO. ESA ES LA ÚNICA MANERA DE TRANSMITIR - MAESTRO SUFI

El tratamiento debe empezar, por lo general, purificando el cuerpo de todo mal aire. Son muchas las causas que pueden llenar de malos aires nuestro cuerpo. Por ejemplo, el alimentarse de forma insana y excesiva. Las carnes pesadas y con mucha sangre y grasa, se pudren en el interior y producen aires pestilentes que contaminan, incluso, nuestra sangre. También el exceso de alcohol y las drogas embotan el aparato digestivo y el entendimiento. La lujuria sexual y el tener relaciones con personas promiscuas, también llena nuestro cuerpo de enfermedades malolientes, abombadas, y corrompen nuestro pensamiento y los rumbos de nuestra vida. Nuestros maltratos al cuerpo quedan grabados en nuestras células, en nuestros huesos y articulaciones, en nuestra memoria genética. La persona saturada de malos aires tiene un aliento denso y desagradable. Su sangre se hace espesa, fétida y ennegrecida. El mismo estómago se llena de esta sangre. Toda su carne se hace grasosa. Nuestro hígado se enferma. De toda la materia enferma emana un olor nauseabundo, aunque el propio paciente pueda no darse cuenta. Pero al médico que vive de forma legítima, amparado en el perfume vegetal del bosque, le resulta chocante. Por eso no es bueno que el médico pase mucho tiempo con su paciente o que duerma cerca de él. Es importante que el paciente se mantenga en soledad y silencio, respirando el aire del bosque. Los seres humanos pensamos con todo el cuerpo. La salud mental empieza en el aparato digestivo. Cuando las corrientes putrefactas dan vueltas por los intestinos y el estómago, el pensamiento se vuelve inquieto, pesado, corrupto, incapaz de estar tranquilo en el aquí y en el ahora. La pesadez del mal aire acumulado también puede quitar al paciente su vitalidad. Por eso el cuerpo saludable debe ser fuerte pero ligero, libre de excesos. Para purificar todas estas pestilencias, el médico dará a sus pacientes vomitivos y purgas con plantas perfumadas, que lo limpien desde la tráquea y el plexo solar, hasta el colon. Con los mismos cantos medicinales también se pueden expulsar estos malos aires del cuerpo. Una vez que se empieza con esta limpieza, ya se puede dar al paciente otras plantas para tratar sus males específicos. También se le hace bañar con plantas perfumadas, cuyo aroma se impregnaran en su carne y penetrará hasta su interior. Se trata de expulsar toda inmundicia, por dentro y por fuera del cuerpo. Los ayunos y la dieta ayudan a que las plantas ejerzan su acción medicinal de forma óptima. Sin dieta y ayuno no hay curación. En tanto se va limpiando el cuerpo, la mente poco a poco abandona la inquietud y se serena, para que el paciente pueda pensar su vida desde un espacio de tranquilidad.

En sus sueños, los propios Dueños espirituales de las plantas le mostrarán todas aquellas conductas impropias que lo han enfermado.

Los apegos a las riquezas materiales también son fuente de malestar. Afanarse por fama y riqueza causa inquietud y satura nuestros pensamientos. También el odio, el egoísmo, la envidia, los deseos excesivos, la rabia y el resentimiento, enferman a los seres humanos, los carcomen por dentro. Cuando albergamos estos sentimientos en el corazón, las medicinas vegetales no penetran del todo en nuestro cuerpo. Es como si estuviéramos endemoniados y rechazáramos la vida luminosa del Gran Espíritu. O como si tuviéramos el corazón acorazado, insensible, cerrado. La persona que quiere sanarse debe pedir con humildad a los Dueños de las plantas que le brinden curación; ellos, compasivos, darán su fuerza y sabiduría a quien en verdad quiera sanarse y cambiar su vida. La medicina de las plantas viene del sol, de la tierra, del aire, del agua, de las estrellas, de la luna, de la humedad de la madrugada. Es la fuerza que Dios ha insuflado en la naturaleza. El paciente debe orar al Gran Espíritu, al Padre de todo lo existente, para que le done un nuevo pensamiento, un nuevo corazón, y dé paz a su alma. El médico y las plantas son solo vehículos por los cuales el Espíritu de Dios sana al enfermo. El paciente, lejos de otros seres humanos y con austeros alimentos, tal vez en silencio llegue a escuchar la voz del origen y rejuvenecer con ella.

En el aspecto espiritual, las plantas pueden ayudar cuando una persona está asediada por la envidia de otros y la brujería, que es algo mucho más común de lo que la sociedad moderna parece dispuesta a aceptar de forma pública. O cuando el alma del enfermo está fraccionada en distintas dimensiones existenciales. Pero solo el Espíritu de Dios puede fortalecer al enfermo y hacerlo renacer, darle una nueva vida. La luz del Espíritu nos enseña a usar las plantas de forma adecuada, para promover la salud y el bienestar. Nuestro abuelo, el médico y sabio Ranin Bima, nos enseñó que debíamos practicar nuestra profesión siempre con el amor de Dios, amándolo sobre todas las cosas y amando al prójimo. Nada es el hombre que carece de Dios. No se puede llegar a ser médico sin la guía del cielo. El médico no puede generar en sus pacientes ningún tipo de apego hacia su persona, porque la salud completa es indesligable de la libertad. No somos imprescindibles. En el Gran Espíritu se halla la fuerza para salir adelante. Y si somos humildes y oramos con sencillez, la sabiduría del Espíritu brillará en el corazón de cada uno de nosotros. La humildad y la paz interior son llaves que abren todas las puertas.

Hay quienes están tan desesperados
que ya no tienen valor para amar.

Sufren mucho porque intentaron amar
y fracasaron.

Las heridas en su interior
son tan profundas que les da miedo
volver a intentarlo.

Somos conscientes de la presencia
de estas personas entre nosotros,
a nuestro alrededor.

Tenemos que llevarles el mensaje
de que el amor es posible.

Nuestro mundo necesita
desesperadamente
el Amor.

TICH NATH HANH
POETA, ACTIVISTA Y MAESTRO BUDISTA



**"No basta con preguntarse:
 ¿Qué planeta dejaremos a nuestros hijos?
 También hay que preguntarse:
 ¿Qué hijos dejaremos a nuestro planeta?"**

"No os extrañéis de que los niños estén angustiados. Habría que darles la bienvenida al mundo, explicarles que cada uno de ellos es el complemento de los demás, que la ley más sagrada es la de la solidaridad. En lugar de esto, se les lanza a una competición encarnizada, a un proceso de dominio. Y a los más débiles se les rechaza.

Añadid a esto que se les deja que miren todo lo que quieren en la televisión, que a la hora de las comidas ven morir gente en sus pantallas, que son testigos de guerras y atrocidades, que ven a niños como ellos correr bajos las bombas, locos de terror.

¿Cómo no habrían de tener miedo?

No viven más que los dramas, las tragedias. Para colmo, incluso sus cómics son atroces y feos. Deberían tener una singular fuerza de carácter para resistir este bombardeo".

*Para que los árboles y las plantas
 puedan florecer,
 para que los animales que se alimentan
 de ellos crezcan,
 para que los hombres vivan,
 hay que honrar la Tierra.*

**PIERRE RABHI - AGRICULTOR, ESCRITOR,
 FILÓSOFO Y ECOLOGISTA**