

# el ojo interior

SEMILLAS PARA LA **CONSCIENCIA** CIUDADANA



Distribución Gratuita

*Todo regresa  
sabiamente a la Tierra*

ABG



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

**COLABORADORES - 27<sup>ma</sup> Edición - Marzo 2018**

**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)

**Alonso del Río**

Dirige, en Cusco, el centro de sanación y enseñanza del Camino Sagrado Americano Ayahuasca Ayllu. Junto con su compañera Waltraut Stolben conducen una escuela intercultural que da educación gratuita a más de 80 niños en la región de Cusco.

[www.ayahuasca-ayllu.com](http://www.ayahuasca-ayllu.com)

**Jorge Chávez Peralta**

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

[jfchavezperalta@hotmail.com](mailto:jfchavezperalta@hotmail.com)

**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)

**Pedro Favaron**

Escritor, poeta. Médico tradicional, fundador 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**

**Pedro Diez Canseco**

Comunicador social, lector y articulista melómano.

[pedro10canseco@yahoo.com](mailto:pedro10canseco@yahoo.com)

**José Carlos Orrillo -Portada: Guardianes**

Periodista, fotógrafo y artista visual, dedicado a la docencia universitaria y fotografía documental.

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

Tiraje 10 000 ejemplares

## Guardianes de la Tierra

Los Guardianes de la Tierra son los vigilantes ocultos de los territorios sagrados. Desde lo alto de los cerros, mimetizados en la forma de las piedras, ellos vigilan y perciben la transformación inexorable de sus templos y huacas. Silenciosamente observan a los hombres del presente discurrir distraídos, bulliciosos, ignorantes del ritual y el sentido de lo sagrado. Los Guardianes lo conocen todo, lo han visto todo, el tiempo por venir y lo pasado, todo lo registran en su infinita memoria. Ellos se muestran al observador atento, revelándose desde adentro de las piedras, abriéndose desde el centro del espejo vertiginosamente hacia otras realidades. ¿De dónde vienen estos rostros, sino de la propia Naturaleza? ¿De qué profundidad inconcebible nos llegan sus miradas graves, milenarias? Los Guardianes de la Tierra son el testimonio de una realidad que existe paralelamente a ésta en la cual vivimos y morimos...

Las culturas, como los hombres, pasan y desaparecen. La energía permanece. En sus rostros milenarios, los Guardianes testimonian la existencia de una energía espiritual más antigua que los hombres y por ello, más sabia, más calma, más profunda. Un instante de silencio es necesario para conectarse a ella. Un instante de silencio que puede devolvernos a la eternidad de donde ellos vienen.

**JOSÉ CARLOS ORRILLO**

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



# Plantar árboles es siempre un acto de amor a la Naturaleza

El mundo está siendo desollado de su piel vegetal y la tierra ya no puede absorber y almacenar las lluvias. Se multiplican las sequías y las inundaciones mientras sucumben las selvas tropicales devoradas por las explotaciones ganaderas y los cultivos de exportación que el mercado exige y los banqueros aplauden. Cada hamburguesa cuesta nueve metros cuadrados de selva. Y cuando uno se entera de que el mundo estará calvo más temprano que tarde, con algunos restos de selva en Zaire y Brasil, y que los bosques de México se han reducido a la mitad en menos de medio siglo, uno se pregunta: ¿Quiénes son los peligrosos? ¿Los indígenas que se han alzado en armas en la selva o las empresas ganaderas y madereras que están liquidando esa selva y dejan a los indios sin casa y sin árboles? ¿Y los banqueros que imponen esta política, identificando progreso con máxima rentabilidad y modernización con devastación?

Pero resulta que los banqueros han abandonado la

usura para consagrarse a la ecología, y la prueba es esta: el Banco Mundial otorga generosos créditos para forestación. El Banco planta árboles y cosecha prestigio en un mundo escandalizado por el arrasamiento de sus bosques. Conmovedora historia, digna de ser llevada a la televisión: el destripador distribuye miembros ortopédicos entre las víctimas de sus mutilaciones.

En estas nuevas plantaciones madereras no cantan los pájaros. Nada tienen que ver los bosques naturales aniquilados, que eran pueblos de árboles diferentes abrazados a su modo y manera, fuentes de vida diversa que sabiamente se multiplicaba a sí misma, con estos ejércitos de árboles todos iguales, plantados como soldaditos en fila y destinados al servicio industrial.

Las plantaciones madereras de exportación no resuelven problemas ecológicos, sino que los crean, y los crean en los cuatro puntos cardinales del mundo. Un par de ejemplos: en la región de

Madhya Pradesh, en el centro de la India, que había sido célebre por la abundancia de sus manantiales, la tala de los bosques naturales y las plantaciones extensivas de eucaliptos han actuado como un implacable papel secante que ha acabado con todas las aguas; en Chile, al sur de Concepción, las plantaciones de pinos proporcionan madera a los japoneses y proporcionan sequía a toda la región. El presidente del Uruguay hincha el pecho de orgullo: los finlandeses están produciendo madera en nuestro país. Vender árboles a Finlandia, país maderero, es una proeza, como vender hielo a los esquimales. Pero ocurre que los finlandeses plantan en el Uruguay los bosques artificiales que en Finlandia están prohibidos por las leyes de protección a la Naturaleza.

**EDUARDO GALEANO,**  
POETA Y ESCRITOR URUGUAYO



# El elemento rebelde del cosmos

Si una entidad –un planeta o una criatura– introduce algo extraño en un sistema armónico, el sistema lo absorbe y lo controla –como la ostra que recubre el grano de arena hasta que deja de hacerle daño y ser peligroso–, o la sociedad queda polucionada, porque el punto de vista extraño penetra en el sistema y se convierte en un término de referencia.

Con frecuencia, en su arrogancia o pereza, la humanidad permite que un punto de referencia o hilo de pensamiento extraño empañe lo que debería ser el verdadero foco de su atención: su relación armoniosa con todo lo que le rodea. El Hombre, entonces, proclama una “Declaración Unilateral de Independencia” porque es racional, inteligente e intelectual, y porque ha sido creado “a imagen de Dios”.

Si es tan maravilloso como dice, ¿por qué fracasa constantemente en el área personal, familiar, grupal, nacional o mundial, con el mismo modelo basado en la estupidez, la codicia y la pereza? Y lo hace adoptando una actitud despreciativa hacia las cosas que están más allá de su control y que no ha podido describir, capturar o dominar.

El hombre considera que lo que no puede comprar o controlar es una amenaza a su afán de poder o a su dinero. Considerar los fenómenos que no puede comprender como una posible amenaza, es una

muestra, en mi opinión, de su arrogancia y estupidez. No todo el mundo piensa así, pero una parte significativa de los que, desgraciadamente, han erigido las instituciones que crean las actitudes y los términos de referencia, ha declarado anatemas algunos de estos fenómenos, experiencias o términos de referencia, desde su punto de vista político, económico o social; y el hombre ha permitido que sean desautorizados. El Hombre ha tolerado que se infravaloren, que sean objeto de desdén y burla, que se los desprecien y yo, personalmente, observo todo esto con considerable preocupación y una gran tristeza.

La estima que siente el hombre por su intelecto, su inteligencia, sus términos de referencia, etc., le convierte en el elemento rebelde del cosmos. Se levanta por la mañana y con su autoridad social, económica o política –y, posiblemente, porque tiene resaca, le duele un pie o algo similar–, es capaz de iniciar una guerra mundial con resultados inimaginables para su familia, su sociedad, su cultura y su mundo.

Consideren por un momento qué ocurriría si el reino animal y el vegetal decidieran que también son herederos de la independencia y la libertad. Imaginen que los repollos y las lechugas crecieran hacia abajo. Supongan que los pájaros fueran dando patadas a la gente. ¿Es eso independencia?

Imaginen que, al final de su órbita, un planeta se dijera: “No creo que me adhiera a este asunto del apogeo y el perigeo, que tan escandalosamente ordenan los campos magnéticos y la gravedad. Creo que voy a darme vuelta e ir en sentido contrario”. No sería solo el fin del planeta; también el de otros mundos, víctimas inocentes de la “independencia y libertad de elección” de ese planeta.

Es arrogante presumir que no se tiene libertad de elección. Supongan que sí la tienen y que han decidido, por su propio bienestar y por el de otros cuerpos planetarios, que se atenderán a una estricta disciplina autoimpuesta. Si este planeta decidiera unilateralmente variar su eje, no sería demasiado perjudicial para el sistema solar, pero resultaría muy dañino para la tierra.

La humanidad debería sentirse muy agradecida al planeta por no haber decidido, como planeta, variar su eje o entrar en una órbita más cercana al sol para librarse de un montón de personas arrogantes que se pasean por todas partes diciendo que son lo más grande de la creación.

En conclusión, los términos de referencia que se usan alimentan la arrogancia que manifiesta el hombre hacia su entorno, su mundo y la galaxia en la que vive.

**OMAR ALI SHAH, MAESTRO SUFÍ**

# El cerebro: ser el Quijote, no imitar al Quijote



Luis Eduardo García

Desde hace mucho tiempo, y con la anuencia de los propios creadores, se ha creído que la ficción literaria y todos los productos artísticos en general no sirven para nada, que son un simple goce estético, un mero placer de minorías. A lo sumo, se les considera objetos valiosos que pueden ser comprados o codiciados por su belleza. Lo central es que no tienen utilidad, carecen de un fin práctico para los individuos.

En su libro *Leer la mente. El cerebro y el arte de la ficción*, Jorge Volpi pulveriza esta creencia. «La ficción literaria debe ser considerada una adaptación evolutiva, que, armada por un juego cooperativo, nos permite evaluar nuestra conducta en situaciones futuras, conservar la memoria individual y colectiva, comprender y ordenar los hechos a través de secuencias narrativas y, en última instancia, introducirnos en la vida de los otros, anticipar sus reacciones y descifrar su voluntad y sus deseos». Esto quiere decir que la ficción y el arte como herramientas evolutivas nos ayudan a sobrevivir.

Para Volpi, la ficción no es subproducto del neocórtex ni una casualidad de la vida. Nació con el hombre y desde entonces ha sido una herramienta fundamental para consolidarnos como especie. Y esto solo es posible a dos adaptaciones complementarias: la imitación (debido a las neuronas espejo) y la cooperación (debido al lenguaje y la racionalidad). Con la primera, repetimos lo que hacen los otros; y con la segunda, realizamos acciones que garanticen nuestro bienestar.

El cerebro humano es híbrido, mitad material y mitad inmaterial: una parte es mente formada por neuronas y moléculas asociadas; y por otra parte, es un conjunto de ideas o símbolos culturales, lo cual quiere decir de que la materia es capaz de pensar en la materia. Todo esto nos permite «experimentar

en carne propia –dice Volpi– sin ningún límite, todas las variedades de la experiencia humana», identificarnos con lo que leemos, adquirir las perspectivas de los personajes inventados por un autor.

¿Pero cómo opera estrictamente la ficción dentro del cerebro? ¿Es que solo nos ayuda a adivinar el comportamiento de los otros y a conocernos a nosotros mismos? Veamos antes algunas situaciones donde el cerebro reacciona de manera semejante. Ante a un estímulo externo como el amor, por ejemplo, el cerebro envía mensajes electroquímicos mediante el sistema nervioso y mensajes hormonales a través del sistema circulatorio, lo cual quiere decir que nos enamoramos con el corazón y con el cerebro. Cuando uno está enamorado, el corazón se acelera, la dopamina crea sentimientos de euforia, aumenta el flujo sanguíneo, el corazón late más rápido, tenemos mariposas en el estómago y sentimos un estado emocional muy parecido a la locura.

En otros casos, frente a una situación de peligro el corazón bombea sangre a mayor velocidad para irrigar mejor nuestro organismo, los pelos se erizan, la sangre disminuye en la piel y las vísceras y abunda en los músculos, y los párpados y las pupilas se abren en toda su extensión para ver mejor. Si se trata de frío, la piel se nos pone como la de la gallina con la finalidad de enfrentar el descenso de la temperatura; y si se trata de calor, sudamos con el objetivo de que nuestro cuerpo se refrigere. Cuando hay miedo, entre otras cosas, el corazón trabaja más rápido, aumenta la presión arterial, la glucosa en la sangre, la actividad cerebral y la coagulación sanguínea; se dilatan las pupilas, la sangre fluye a los músculos de las piernas en mayor cantidad y el que padece miedo tiene taquicardia, temblores y sudoración abundante.

Ahora la ciencia ha descubierto que para el cerebro leer y experimentar son lo mismo. Al parecer, cuando entramos en contacto con la ficción a través de la lectura llegamos o vamos más lejos de lo que piensa y dice Volpi. No es que únicamente la ficción literaria sea una condición evolutiva o un simulacro de la realidad, sino que, posiblemente, es la realidad («experimentar en carne propia»). Para entenderlo, dicen los científicos, hay que entender a nuestra mente. Por años, los estudios han estado centrados en el hecho de averiguar qué zonas del cerebro se activan y dónde se localizan determinadas funciones de la mente. Hace poco, la BBC publicó información reveladora acerca de lo que le ocurre al cerebro y a la mente cuando leemos libros de ficción. La conclusión más relevante a la que llegó ese informe decía que «al leer las acciones de un personaje de ficción, en el cerebro se activan las zonas motoras como si uno realizara esa actividad»; es decir, el cerebro no distingue claramente entre leer ficción y vivir la vida real.

Keith Oatley, profesor emérito de Psicología Cognitiva de la Universidad de Toronto, Canadá y Raymond Mar, doctor en psicología de la Universidad de York de ese mismo país, concluyeron que «el cerebro, al parecer, no distingue claramente entre leer sobre la experiencia de un personaje de ficción y vivir esa actividad en la vida real». De acuerdo a estos hombres de ciencia, leer una detallada descripción sobre El Quijote o *Madame Bovary*, por ejemplo, puede hacernos poner en su lugar y casi experimentar las mismas sensaciones que estos personajes viven en su universo ficcional. «Aparentemente hay similitudes en la forma en que el cerebro reacciona al leer sobre algo y experimentarlo», ha explicado Mar.


**Pedro Diez Canseco**

# Música y significado

Estimado lector, encienda la radio o busque una lista de éxitos pop en YouTube y escuche la banda sonora de la tiranía. Es la tiranía de lo inmediato, de lo fácil, de lo consumible y por ende volátil. Es la dictadura de los amos del mercado, los sacerdotes de las ventas seguras por sobre cualquier otra consideración. Lo que garantiza las ventas es el gusto manipulado del gran público: por eso las discográficas evitan como nunca antes las verdaderas novedades, por eso contratan a Max Martin, un mercenario sueco que ha compuesto y producido las canciones de muchos cantantes y grupos de actualidad, con lo que las canciones pop se parecen cada vez más entre sí.

Nadie en su sano juicio trataría de aprender un idioma desconocido escuchando cien veces la misma oración sencilla, o cambiándola por otra ligeramente distinta cada dos años. Pero con la música nos pasa justamente eso: se nos expone desde pequeños, en casa o en el centro educativo, a enormes altavoces que vomitan rugidos rítmicos, recibimos por lo general muy poca información sobre el lenguaje musical, despreciamos a los grandes maestros de la música occidental y a los mejores exponentes de géneros más populares por el mero hecho de que son

(creemos) «agua pasada». Luego, nuestra sensibilidad se embota y nuestros recursos cognitivos pertinentes escasean, respondemos únicamente a estímulos cada vez más elementales. No hay más que comparar las canciones pop de la década de 1960 con las actuales, salvando las excepciones. La música se va convirtiendo en un genio electrónico al que se invoca clicando o pulsando un botón; ya no es el resultado de teoría y práctica, habilidad y sensibilidad. El martilleo de los éxitos del momento es ubicuo, ya no los escuchamos, nos limitamos a oírlos (o a padecerlos). Si no hay alternativa, va ocurriendo lo que señala el filósofo británico Roger Scruton:

*Las melodías banales y los ritmos mecánicos, el repertorio de armonías recicladas canción tras canción, todo esto conduce al eclipse del oído. Para mucha gente, la música ha dejado de ser un lenguaje configurado por nuestras más profundas emociones, un refugio contra la cursilería y la dispersión de la vida cotidiana, un arte de ideas fascinantes que conduce a conclusiones diáfanas filosóficas, y se ha convertido en una alfombra de sonido diseñada para reducir todo pensamiento y emoción a su nivel, al punto que no podamos sentir ni decir nada importante.*

A quien le parezca que Scruton exagera con lo de «armonías recicladas», «melodías banales» y «alfombra de sonido» le vendría bien examinar estudios como el realizado por Trevor de Clercq y David Temperley sobre 500 canciones pop, «A Corpus Analysis of Rock Harmony», publicado en «Popular Music», vol. 30/1, pp. 47-70 (Cambridge University Press, 2011). Lo primero que salta a la vista es que estas canciones usan casi siempre armonías muy nítidas. El 75.8% de las canciones de la muestra usan acordes basados exclusivamente en una tríada mayor y el 23.4% acordes basados en una tríada menor. Las que usan acordes basados en tríadas aumentadas o disminuidas no llegan, juntas, ni al 1%. Las que emplean acordes en estado fundamental (o sea, la nota más grave es que da nombre al acorde; es la forma básica de cualquier tríada) son el 94%. Las canciones con una única tonalidad son cuatro de cada cinco, y solamente una de cada cinco contiene alguna modulación (cambio de tonalidad). El 82% de las canciones están escritas en modo mayor, el 14% en modo menor y solo el 4% tienen una parte en modo mayor y otra en modo menor<sup>1</sup>.

La complejidad por sí sola no aumenta la calidad de la música, pero la simplicidad tampoco. La

**EN LA MÚSICA TODOS LOS SENTIMIENTOS VUELVEN A SU ESTADO PURO  
Y EL MUNDO NO ES SINO MÚSICA HECHA REALIDAD - ARTHUR SCHOPENHAUER**

llamada «complejidad tímbrica», fruto del sonido del sintetizador, podría sustituir en algunos casos a la complejidad armónica o melódica, mas no abunda. No se nos enseña a ser oyentes competentes, lo que es causa y consecuencia de que la música comercial (me refero siempre a la norma, no a las afortunadas excepciones) se simplifique más y más. Pero la simplificación sobrepasa lo estrictamente musical e incide en los referentes culturales, el procesamiento de las emociones, la sinestesia, las posibilidades reales de expandir o condensar ciertos hallazgos expresivos. Es la cultura en conjunto lo que se banaliza, y nosotros con ella.

Acostumbrados como estamos a escuchar canciones, o sea música con letra, suponemos que lo que una canción quiere decir es el contenido de la letra. Y si no hay letra será que no quiere decir nada. Como gran parte del repertorio de la música clásica son expresiones puramente instrumentales, a mucha gente no le dicen nada. A lo sumo asociarán groseramente algún pasaje a una situación genérica, como en las películas, pero oírán «ruido» en lugar de información.

Pero, a ver, ¿la música instrumental comunica algo? ¿Cómo se puede decir lo que sea sin que medie palabra alguna? ¿Y por qué una sinfonía no puede limitarse a cuatro minutos, como cualquier canción «decente»? En primer lugar, la música no comunica la misma clase de significados que las palabras: tiene los suyos propios. En segundo lugar, los recursos musicales necesarios para comunicar contenidos relevantes son más abundantes y complejos que los usados por el pop hegemónico. Además, una sinfonía bien hecha no dura demasiado ni muy poco, sino lo justo para comunicar lo que tiene que comunicar, para agotar las posibilidades de su material básico.

Un modo de captar el significado de una composición instrumental es considerarla como una novela o un cuento. Aunque no haya palabras, si prestamos atención identificaremos grupos de notas que se repiten, a veces con algún cambio pero sin perder su identidad. Esos grupos de notas, dotados de un sentido de completitud e identidad, son los «temas» de la composición. Un tema es, baste esta definición aquí, una melodía más un acompañamiento. Los temas del primer movimiento (o «capítulo») de una sinfonía—cuyo molde es la «forma sonata», análoga a los tradicionales inicio, nudo y desenlace de la narración— suelen contrastar entre sí. Si uno es ampuloso, el otro es sereno; si uno es marcial, el otro es lírico; si uno está en una tonalidad, el otro tiene que estar escrito en una tonalidad diferente. El compositor nos presenta los temas (dos o tres casi siempre) para que nos familiaricemos con ellos, y después viene toda una sección en la que esos temas interactúan como los personajes de una historia: uno trata de imponerse

sobre los demás, suena un tema pero su armonía está determinada por la del otro, cambian todos de aspecto, de instrumentación, de tonalidad, de velocidad, de intensidad, nos sentimos atrapados en un drama, intuimos la lucha de dos o más voluntades, de dos o más personajes (los temas) que brillan o se disfrazan, se combaten o se reconcilian. En ocasiones aparece un nuevo tema de la nada, como esos personajes secundarios pero inolvidables que desempeñan un papel puntual en la trama y se esfuman (o reaparecen en otro capítulo... o movimiento). El oyente atento puede seguir esos cambios, ese flujo ora turbulento, ora plácido, sin necesidad de imaginar nada concreto, absorto en la lógica y la belleza de la música—digamos que Beethoven es más que lógico, su música suena «inevitable» como el destino de un héroe griego, en tanto que Liszt o Mahler son más «anárquicos»—, disfrutando sin más, aunque también puede sentir cualidades morales en las emociones positivas o negativas suscitadas por ciertos pasajes.

¿Y qué es lo que «quiere decir», entonces, una sinfonía? Pues... ¡la sinfonía misma! Funciona casi como la demostración de un teorema matemático, sigue una lógica interna y a la vez proclama una libertad vigorosa, plena de hondas resonancias emocionales. Este significado es inalcanzable por la palabra, consiste en la mutación perpetua de las «células» musicales a partir de las que un concierto, una sinfonía, una sonata, un cuarteto, un poema sinfónico, surgen como un organismo autónomo y coherente. En ausencia de referentes (válidos) establecidos arbitrariamente, el contenido de la música son las relaciones jerárquicas, tímbricas o temporales entre notas, acordes, ritmos, acentos, etcétera. Desde luego, la música puede estar conectada con algunos aspectos extramusicales: la experiencia personal del compositor, algún aspecto de la sociedad en que vive o una idea poética, pero esos detalles nunca determinan la calidad de la música, que debe justificarse por sí sola. En este video<sup>2</sup>, el musicólogo estadounidense Robert Levin hace un somero análisis del primer movimiento de la Sinfonía núm. 94 de Joseph Haydn (1732-1809): vemos de qué manera el continuo incumplimiento de las expectativas (es decir, de lo que por norma o costumbre tendría que sonar a continuación) transforma adrede un material bastante simplón en una obra maestra del ingenio y el deleite.

Si hemos de establecer un símil —imperfecto como todos—, un paisaje marino al óleo sería el equivalente del relato verbal, pues el cielo y las olas son los referentes; en cambio, un cuadro con áreas y formas no figurativas aunque coherentes sería el equivalente del discurso musical. La segunda pintura podría evocar también la sensación de inmensidad, de terror o de placidez, pero sin referentes concretos; además, la riqueza de la música proviene en parte

de su ambigüedad semántica y por eso se asemeja más a la poesía que a la prosa. La música sin palabras puede ser tan emocionante como la mejor novela o película y tan satisfactoria como una buena canción pop, o incluso más. No hay que renunciar a ninguna canción pop favorita (¡yo no lo hago!), pero podríamos acercarnos a la música instrumental poco a poco, con oídos paulatinamente nuevos.

### Un par de ilustraciones más, para terminar

Uno de los principios compositivos del clasicismo (periodo de la música académica europea que va de 1750 a 1810 aproximadamente) es la construcción de grandes arquitecturas sonoras a partir de ladrillos muy pequeños. Así sucede, por ejemplo, con el cuarto movimiento de la Tercera Sinfonía, «Heroica», de Beethoven (1770-1827). Tras un revoltijo introductorio, el compositor nos presenta su material básico, un «enunciado» tan elemental que ni siquiera es un tema de verdad sino el esqueleto de uno (en el video, entre 0:17 y 0:24). Entonces vuelve a sonar, pero un poco distinto, con más «carne» sobre los huesos. Y así, una y otra vez, siempre el mismo pero diferente. Se van sumando instrumentos, acompañamientos, líneas melódicas; el enunciado original —debemos tratar de distinguirlo a lo largo del movimiento, los gráficos del video nos ayudarán— se encoge, se estira, suena más fuerte o más débil, más lento o más rápido, cambia de acorde fundamental, transmite grandeza o melancolía, suena incompleto, fragmentado, o salta de los graves a los agudos, aparecen otras ideas para servir de puente o de complemento, y todo esto expresa la unidad en la diversidad, todo apunta a provocarnos un río indetenible de emociones y «reflexiones plásticas»<sup>3</sup>.

La música también puede usarse para comunicar conceptos e ideas más concretas, siempre y cuando se establezcan identidades convencionales desde el principio. Es lo que hay con la buena música de cine, como la que compuso Howard Shore para las tres películas de *El señor de los anillos* de Peter Jackson. En el video seleccionado<sup>4</sup>, Jaime Altozano, un joven músico español, nos muestra algunas claves de la banda sonora correspondiente a la primera película, *La comunidad del anillo*. Altozano ha analizado también la música de las otras dos y los enlaces están en su canal. Vale la pena descubrir esta dimensión del arte sonoro y trascender la molienda tiránica del pop: la música puede ser mucho más elocuente y bella de lo que suponemos.

<sup>1</sup> El desglose estadístico es del profesor Luis Nuño, del Área de Teoría de la Señal y Comunicaciones de la Universidad Politécnica de Valencia, España.

<sup>2</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=xAK-9D3YZHc>

<sup>3</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=ZkP3XVklxL4>

<sup>4</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=y5LLHZf9ebU>

# *Es demasiado tarde para ser pesimistas*

Alonso del Río

SI LA HUMANIDAD PUDIERA RECUPERAR SU PARENTESCO ORIGINAL CON LA NATURALEZA,  
SERÍAMOS CAPACES DE VIVIR EN PAZ Y ABUNDANCIA – MASANOBU FUKUOKA



Quizá una de las cosas más contradictorias que vivimos en este tiempo es habernos convertido en la especie dominante del planeta con un poder casi infinito para destruir o conservar.

Veo cuatro mil millones de hijos de esta tierra que han sido sometidos a vivir en «modo supervivencia» con poco tiempo y ganas para pensar en otra cosa; mil millones que se benefician con la situación actual y que nunca impulsarán ni el más mínimo cambio; dos mil millones que se dan cuenta que algo no anda bien pero que se han creído por completo el cuento de «así son las cosas y nadie las puede cambiar».

Escribo crudamente y sin anestesia con la esperanza de llegar a un reducido grupo de gente sensible que cree en el milagro de la vida y que sabe que la calidad de su energía y su claridad puede llegar a equilibrar a la cantidad de personas sumidas en el sueño de que ya nada se puede hacer.

Hace por lo menos 30 años que personas conscientes y realistas hablan y escriben sobre sostenibilidad, exponiéndose a ser etiquetados y encajonados como fanáticos, hippies, activistas, anti sociales y hasta terroristas ecológicos. Muy por el contrario son mentes lúcidas que sin ser o creerse iluminados saben sumar 2+2.

El ingenuo modelo hiperconsumista está basado en la ilusión que los recursos del planeta son ilimitados y que si finalmente se agotasen, la santa ley de la oferta y la demanda lo arreglará todo (el que tenga dinero seguirá gozando de ellos). No faltará quienes crean que esta necesidad de competir por tener acceso a los recursos (ya no bienes suntuarios sino simplemente alimento) elevaría a la humanidad a un nivel superior de eficiencia gracias a la competitividad y a la ley de selección natural.

Ciertamente este modelo piensa en muchas cosas pero nunca en el bien común, de modo que les agradezco la oportunidad de dejar libre ese espacio en el que soy tan feliz imaginando el bienestar de todos, incluido el de ellos.

A pesar de la gran campaña mediática para ocultar la información y desprestigiar a los científicos, que desde hace 20 años hablan sobre las consecuencias del cambio climático, la ONU en una actitud casi cosmética se ha visto forzada a implementar un fondo para paliar los desastres causados por el calentamiento global (CG).

La fórmula general que muestra todas las variables que intervienen y determinan el resultado de este es bastante compleja, pero creo que podemos partir de lo básico y mencionar las principales.

Es importante saber que el CG se está acelerando por un fenómeno conocido como efecto invernadero. En sencillo, las emisiones de diferentes gases especialmente CO2 quedan atrapadas

en la atmósfera haciendo del planeta un mega invernadero.

Estas emisiones provienen principalmente de la quema de materia orgánica y del masivo consumo del petróleo en todas sus formas y variantes: los autos, los aviones, las industrias, la generación de electricidad, calefacción, etc.

Quizá no hay plena consciencia de la gravedad del problema por que el CG no se refleja directamente en la temperatura del ambiente y no nos afecta tanto -por ahora- salvo por las permanentes inundaciones, huracanes, etc. Pero sí se está manifestando ya en la temperatura del mar. Esta ya se ha incrementado en algunos casos hasta 2 grados por encima del promedio, acelerando el derretimiento de los polos y amenazando la supervivencia del 75% de los arrecifes de coral. Esto ocasionaría un colapso de todo el ecosistema marino.

A lo largo de los cinco mil millones de años -supuesta edad de la tierra- se ha logrado un perfecto y complejo equilibrio que la absurda arrogancia de algunos humanos está punto de destruir.

La capacidad destructora/extractiva del hombre se ha potenciado enormemente. En la actualidad un solo hombre puede destruir lo que hace 50 años destruían 10,000 hombres. Sin embargo me gusta pensar también al revés y que unos cuantos seres podríamos hacer tanto...

Los bosques del mundo atrapan 200,000 toneladas de carbono cada año. Un tercio corresponde a la Amazonía, que era hasta hace 100 años el 40% del territorio sudamericano. En la actualidad solo el 20% de ella se considera ya bosque primario.

La deforestación es directamente proporcional al aumento de CO2 y al CG.

Estamos totalmente activos en el mundo del entretenimiento y las redes sociales pero completamente ausentes en el mundo de la consciencia.

Aunque todos los seres humanos se volvieran «conscientes» costaría muchos años rediseñar una nueva sociedad verdaderamente sostenible que viva en sana relación con los llamados «recursos naturales» (para nosotros: Pachamama).

Sin embargo es demasiado tarde para ser pesimistas y tenemos la obligación de buscar soluciones prácticas y concretas que ayuden a reducir y minimizar la tendencia negativa.

Lo primero es hacer consciencia de todo lo que está pasando. Para la gran mayoría hablar con seriedad del gravísimo problema ecológico, político, económico o social, es volverse una persona negativa y pesimista. Yo creo todo lo contrario, ser consciente de algo ya es primer paso para una probable solución.

Existe una planta mágica que está revolucionando el mundo por el infinito potencial que ofrece.

Esta planta es el Bambú. El Bambú provee ropa, alimento, cosméticos, muebles, material de construcción, artículos para el hogar, bicicletas y todo lo que tu imaginación quiera explorar.

En solo 5 años alcanza la edad madura para ser cosechado y utilizado en todo lo anterior.

En la actualidad gran parte del territorio amazónico es deforestado día a día por la brutal demanda de madera. Muchas de ellas tienen un crecimiento tan lento -engruesan un milímetro por año- que su reposición es prácticamente irreal, pues un árbol adulto de 1,000 milímetros (un metro de diámetro) tendría mil años de edad. La madera de los bosques amazónicos debería ser declarado un recurso no renovable y recurso intangible, pues no es solo madera sino un complejo ecosistema.

Desarrollar una cultura de Bambú podría tener un increíble impacto benéfico para el planeta y especialmente para la Amazonía:

- Como material de construcción puede reemplazar perfectamente la madera y así disminuir y erradicar la tala.

- Su acelerado crecimiento se debe a que otra de sus muchas virtudes es captar -más que muchas plantas- grandes cantidades de CO2 de la atmosfera y convertirlo en materia (reduciendo paralelamente el efecto invernadero).

- Es especialmente conveniente para recuperar zonas degradadas. Podría ser sembrado en las más de 30,000 hectáreas desertificadas y contaminadas por la minería aurífera en la Amazonía (las zonas contaminadas con mercurio no pueden ser usadas nunca más con fines agrícolas).

*El Área de Conservación Bahuaja 1 es un proyecto ubicado en el río Tambopata, departamento Madre de Dios, que además de conservar 100 hectáreas de bosque primario, cuenta con 30 hectáreas de uso múltiple en los que desarrolla diversos cultivos de plantas medicinales y agricultura orgánica, pero principalmente empezó hace 3 años una plantación experimental de Bambú (*Guadua angustifolia*) con la finalidad de sistematizar la experiencia en la Amazonía y compartir este conocimiento con todos los interesados para así fomentar la siembra y el uso de esta maravillosa planta.*

*Pensando en el pequeño agricultor que por desconocimiento quema finísimas y milenarias maderas para convertir las literalmente en carbón o en los miles de mineros que a diario destruyen el bosque argumentando la necesidad y la falta de oportunidades, el Bambú podría ser una rentable y sobre todo sostenible actividad económica para la Amazonía.*

Contacto: [sralonso@yahoo.es](mailto:sralonso@yahoo.es)

Pedro Favaron

# Rayman Slowman

## Enseñanzas de un hombre medicinal Navajo

Uno de los pocos sentimientos populares de la cultura norteamericana con el que siempre me he sentido a gusto es el de la libertad de las carreteras. Esas autopistas amplias que cruzan las praderas dilatadas, los bosques y las montañas de Estados Unidos, permiten que el alma asfixiada por las ciudades reglamentadas y la prepotencia del concreto, pueda respirar. El placer del viaje, del desplazamiento por sí mismo, se promete como punto de distensión para una sociedad consumida por su propia insatisfacción, que siempre quiere más y no da tregua a su apetito. Mientras viví en la ciudad de Montreal, tuve la suerte de realizar varios viajes por Estados Unidos y Canadá con mi amigo Ralph Evans y con Rayman Slowman, un anciano hombre medicinal de la nación Navajo. Juntos recorrimos miles de kilómetros de autopista, de noche y de día, yendo de una ceremonia medicinal a otra, durmiendo en bosques a la intemperie o en carpas indias (tipis) construidas en montañas o en el patio trasero de alguna casa.

Los Navajo son una de las naciones indígenas de los Estados Unidos más numerosa. Viven al suroeste del país, en los estados de Arizona,

Utah, Colorado y Nuevo México. Se cree que antes estuvieron afincados en Canadá y emigraron al sur a mediados del siglo XIII de la era cristiana. En el siglo XIX tuvieron enfrentamientos severos con el ejército norteamericano. Años más tarde y ya derrotados por los militares, muchos navajos sirvieron en el ejército a lo largo de la segunda guerra; su lengua, desconocida por los japoneses, sirvió para transmitir información sin ser detectada. Siendo una nación cercana a México y a los desiertos en los que crece el peyote, fue de las primeras en incorporar su uso. Sus médicos tradicionales son muy respetados y su forma de cantar es más lenta y profunda que la de otros miembros de la Iglesia Nativa Norteamericana. Durante las largas horas de recorrido por las autopistas norteamericanas, Rayman me habló de su sabiduría y me transmitió algunas enseñanzas, que ahora quisiera compartir:

«Nací en la región de Four Corners, cerca del pueblo de Mexican Water, en el estado de Arizona. Podría enseñarte el exacto lugar en el que mi madre me dio a luz sobre la tierra, sobre la piel de un cordero. Ella había sido educada a la manera de los antiguos: supo dónde enterrar mi placenta y ofreció mi vida al Creador. Pasé toda mi infancia desplazándome por

la región. Teníamos un campamento de residencia distinto para cada estación: las montañas en verano, los pastos en primavera, el bajo valle en el invierno y otra residencia en el otoño. Íbamos de sitio en sitio a caballo o caminando, arreando nuestro ganado. Y luego de morar unos meses en un lugar, volvíamos a partir, para dejar a la tierra descansar. Le agradecemos por sustentar nuestra vida y la de los animales. No me importaba tener la ropa envejecida o manchada, pues así éramos felices. Cuando años más tarde viajé con mi familia al desierto de México, mis hijos se sorprendieron de cuán pobre era la gente. Pero así había crecido yo, con el amor de mis padres y nuestra libertad. Yo no me sentía pobre. Cuando las personas me dicen que se van de campamento por las vacaciones, les digo que me gustaría ir con ellos para ver cómo acampan. Para nosotros la vida era estar siempre de campamento».

«El primero que se hizo llamar Slowman (Hombre Lento) fue mi abuelo. Él trabajaba en la tienda de abarrotes de su comunidad. Cuando las personas iban a comprar y a vender sus productos, mi abuelo los aconsejaba; les decía que no despilfarren su dinero, pues la plata no viene fácil, hay que luchar

para conseguirla. Él pensaba que no se debía gastar comprando cosas que no se necesitaban para sobrevivir. Mi abuelo era una persona observadora, un pensador. Siempre decía algo que nos hacía reflexionar. Vivía contemplando la naturaleza humana y la existencia. Mi padre aprendió mucho de él y siempre estaba ayudando a las personas. A mi padre le gustaba servir a los demás. La persona que se entrega a servir a su comunidad, que da de su tiempo con generosidad y desinterés, riega la semilla de amor que vive en su propio corazón; esa planta crece echando raíces duraderas».

«Cuando a mi padre lo llamaban a pedirle un favor, no le importaba que tan lejos tuviera que viajar. A él le gustaba que yo lo acompañara en sus viajes, pues le hacía muchas preguntas y así no se aburría en el camino, ni se dejaba vencer por el cansancio. Mi padre cortaba leña y la vendía. Realizaba toda suerte de trabajos. Él era una persona laboriosa, además de un pensador; pero era también reservado, de pocas palabras. Para él la palabra era muy sagrada; no se puede prometer algo que uno no está seguro de poder cumplir. Él me enseñó que a la gente no se le debe decir demasiado, que hay que dejarla en libertad. Cuando le brindas un conocimiento a una persona, entonces esa persona se vuelve más responsable de sus actos. La persona ignorante es irresponsable, pues desconoce cómo se debe comportar y recibe el perdón de los espíritus. Pero una persona de conocimiento debe conducir su vida con integridad y equilibrio; se debe comportar según el conocimiento que le ha sido legado, poniéndolo en práctica, y manejándolo de forma adecuada, buscando su propio bien y el de sus semejantes».

«Mi padre me enseñó a cuidar el fuego ceremonial de forma apropiada. Nunca lo he dejado de hacer. Incluso en ceremonias en las que había muchas personas capacitadas para cuidar del fuego, que conocían su manejo, se me pedía a mí que lo hiciera. Porque la gente notaba que he generado una relación íntima con el fuego. El fuego es un espíritu alegre, al que no hay que tratar de someterlo; hay que comprenderlo, fluir con él, para ponerlo contento y hacerlo bailar. El fuego es un regalo divino que hace posible la vida. El ser humano lo conoció cuando un rayo cayó sobre paja y madera seca, prendiéndose; desde entonces cuidamos de él. Cuando me piden hacerme cargo del fuego ceremonial lo hago con total dedicación, para el bien de todos los que depositan su confianza en nuestras ceremonias y

quieren pedir ayuda al Creador».

«Voy por la vida ayudando cuando puedo, como puedo, a quien puedo, haciendo las cosas de la mejor manera posible y dándome con honestidad en todo lo que hago. Por lo demás, no soy nadie especial. No me gusta definirme como un roadman o como un maestro. Tal vez no he llegado a esos niveles de conocimiento. Pero sé que no me parecería apropiado definirme así. Cuando uno se presenta de esa manera, de forma inmediata despierta ideas o juicios en la mente de la otra persona. Yo no quiero llenar las expectativas que otra persona se pueda generar de mí. A algunos les gusta definirse de esa manera, para tener así una jerarquía social, un sitio de excepción. Pero no necesito eso. Yo ando con mi humildad y mi honestidad, mis defectos y mis virtudes; si alguien cree que lo puedo ayudar, trataré de hacerlo de la mejor manera posible».

«Algunas personas, cuando acaban la ceremonia, van a comer al interior de la casa. Pero a mí me gusta hacerlo en el suelo. Cuando éramos niños, allá en Arizona, con mi familia comíamos así, con platos de barro y sin más cubiertos que nuestras manos. Al contar eso, la gente no me entiende, me miran con lástima. Incluso los jóvenes indígenas me observan sorprendidos. Eso no es cosa de los ancestros, sino que yo lo viví en mi propia infancia. Y en esa humildad éramos felices y no teníamos nada que envidiar a nadie. Nuestra madre cocinaba los alimentos para todos nosotros en una gran olla y todos metíamos la mano en ella para sacar las presas de carne. Así crecía la familia, compartiendo sus pensamientos. Por eso, cuando los ancianos miraban pelear a dos hermanos, les preguntaban: ¿qué están haciendo? ¿Acaso no han crecido comiendo de una misma olla? Las discusiones y debates no son apropiados para quienes recorremos el camino de la medicina. Es mejor vivir en paz y sencillez».

«La medicina es como un caballo. Algunas veces puedes cabalgarlo de forma dócil y te llevará a lugares hermosos. Pero otras, si haces un movimiento brusco, el caballo puede tumbarte. Si te descuidas, puede voltearse y morderte. Si decides hacerte cargo de las ceremonias medicinales, es como si te regalaran un caballo; desde entonces será tu responsabilidad montarlo de manera correcta. Es importante reflexionar sobre cómo estamos llevando nuestra vida y si sabemos cuidar nuestra medicina. La medicina es muy sagrada. En verdad, no comprendemos lo sagrada que es. A nosotros se nos muestra una pequeña parte del mundo espiritual. Como

somos personas débiles, con nuestros propios conflictos y resentimiento, no se nos pueden revelar todas las posibilidades de la medicina, pues haríamos un mal uso de ella y terminaría siendo perjudicial para nosotros... Quien se entrega a la medicina hace un pacto con el Creador, un compromiso. Debe caminar desde entonces con respeto. Yo mismo no lo he hecho, sino que cometí muchos errores. Por eso puedo estar seguro de lo que estoy hablando. Pienso que los males físicos que sufro son consecuencia de mis propias transgresiones. Veo con claridad lo que tengo que hacer, pero aun no hallo la resolución para llevar a cabo estas acciones. Aprende de mi experiencia y camina dando lo mejor de ti, respetando tu vida y las enseñanzas espirituales».

Rayman fue un excelente amigo que me acogió como a un hermano menor o a un sobrino. El recuerdo de ese hombre corpulento, de pelo largo y voz gruesa, de fuertes pensamientos y profundos cantos medicinales, vive aún en mí. En una oportunidad, lo escuché cantar un hermoso poema para saludar al sol del alba: «El sol ha vuelto a salir / y le damos la bienvenida. / Mantengámonos en armonía / y equilibrio en este día». Rayman sabía agradecer al Padre Sol y al Creador por la maravilla de cada día. Una madrugada, sentados sobre la grama de una pradera, me dijo: «¿Sientes la medicina del rocío y del alba? En la mañana, la existencia se despierta y se puede respirar su medicina. Hay que llenar los pulmones con ella, dejar que entre en nosotros, que nos done su vida. A través de los respiros nos enraizamos al presente. El aire es nuestro principal alimento. Pero nos estamos privando de esta medicina del alba con nuestro estilo de vida moderno. Nos hemos separado de la vida encerrándonos en casas; no podemos escuchar a la naturaleza debido a los ruidos de los autos y los mensajes del televisor. Aún existimos quienes nos resistimos a esa domesticación y venimos a estas ceremonias, dormimos sobre la tierra y volvemos a conectarnos con la vida de nuestros ancestros, con sus costumbres sagradas, con sus rezos y su fuerza medicinal». Rayman Slowman me regaló una pluma blanca de águila, un regalo muy especial y medicinal, con el que me quiso honrarme. Cuando en el 2016 Ralph me comunicó su muerte, la noticia me conmocionó; a los pocos días enterré esa pluma bajo una planta de toé, esperando que algún día me done sueños de altura y videncia.

# El regalo del Silencio

Creo mucho en saltar a la corriente de la vida e ir a su favor. De todos modos, también creo que hay muchas lecciones que aprender al estar en silencio. En esos momentos permitimos que nuestras mentes entren en un estado más contemplativo -o las motivamos a entrar en él-; es entonces cuando podemos realmente empezar a desarrollar nuestra comprensión.

Es muy fácil perder tiempo y energía en los chismes, incluso aunque digamos que el tiempo es precioso y que las horas del día no nos alcanzan para hacer todo lo que querríamos. Así que en vez de estar siempre hablando, siempre mirando fuera de nosotros, aprovechemos la oportunidad de estar en silencio para mirar dentro. No tengas miedo del silencio; no tengas miedo de sentarte en calma. Algunas personas no pueden permanecer sentadas ni siquiera durante unos pocos minutos sin sentirse agitadas e impacientes por levantarse y hacer algo, o al menos elaborar algún tipo de lista de tareas pendientes en sus mentes. Pero es en esos momentos cuando tu vida exterior también mejorará de manera natural sin que sea necesario que te preocupes demasiado por ello.

No podemos controlar lo de fuera, ya sean los pensamientos, las palabras o las acciones de los demás, pero nos podemos tomar algo de tiempo para explorar cómo nos estamos desarrollando como personas. En esos momentos podemos comprobar nuestras intenciones y motivaciones, y preguntarnos si nuestras propias palabras y acciones van a la par. Podemos recordarnos todo aquello que tenemos en nuestras vidas que vale la pena apreciar, podemos reconocer nuestras emociones e incluso lo que nos está perturbando, aceptarlas y permitir a nuestras vidas seguir adelante. Como decía Milarepa, se trata de «observar tu propia mente, ya que sin duda es el maestro».

Si no tenemos cuidado, nuestras actitudes mentales construirán un muro alrededor nuestro. Esto puede crear obstáculos que nos impidan establecer relaciones significativas (y, en realidad, ¿no es de esto de lo que va la vida?). La flexibilidad es la clave: no seas tan rápido a la hora de criticar o no estar de acuerdo; simplemente déjalo. No hables mucho de los demás; esto es fuente de mucha negatividad. Cuando hablamos mal de los demás, estamos también teniendo pensamientos negativos. ¿Cómo

puede esto ayudarnos a ser más felices?

Si no te sientes cómodo con la manera de hacer de otro, está bien; hazlo a tu manera. Pero, del mismo modo, no es necesario que impongas tu forma de ser a los demás. Celebra aquello que te hace diferente y tus puntos fuertes, en vez de preocuparte por tus debilidades o por lo que no tienes. Y ve los puntos fuertes de los demás, en vez de apresurarte a señalar lo que piensas que necesita mejorar. Actúa según tu corazón y estimula a otros a hacer lo mismo.

*Recuerda que ya eres lo suficientemente bueno. Tu naturaleza es hermosa, así que no necesitas ser mejor que nadie y no tienes por qué preocuparte de que otros sean mejores que tú.*

*Practica dejar que las cosas sean. Permite que los otros sean ellos mismos -¿quiénes somos para juzgarlos?- y concéntrate en mejorar tu propia mente y tu propia vida.*

**SU SANTIDAD GYALWANG DRUKPA ,  
EL GUARDIÁN DEL HIMALAYA**

# Los cuatro recordatorios

Jorge Chávez Peralta

La tradición hinduista ha legado un cúmulo de conocimientos trascendentales y válidos para cualquier cultura y época, al margen de raza, lengua y religión. Uno de estos aportes es «Los cuatro recordatorios», verdades axiomáticas, sencillas y prácticas, útiles para mantenernos psicológicamente «despiertos».

Pema Shödrön (California, 1936), convertida al budismo y en una maestra de la espiritualidad, los explica en su libro *Sabiduría de la no evasión*<sup>1</sup>. Los considera temas para meditar diariamente y recursos para vivir centrados en el Aquí y el Ahora. Con la reflexión permanente en el significado profundo de estos «recordatorios» la experiencia de vivir cobra otro sabor y nos permite el acceso a una nueva dimensión.

## El precioso nacimiento humano

Hay que sentirse agradecido todos los días y a cada momento por el hecho de haber venido a este mundo. La existencia es un regalo de la vida, un milagro. No hemos pedido venir a este mundo, pero estamos aquí.

La vida debe ser una celebración constante y total. Disfrutar de la luz, del cielo, del mar, de las flores, de la música, del amor y de la amistad constituye un privilegio. Se debe disfrutar de todo, incluso de las situaciones aparentemente malas. Toda experiencia es irreplicable, única y encierra una lección. A veces, la enfermedad o la pobreza son experiencias enriquecedoras. En la vida solo hay un pecado: el malhumor, la rutina y la tibieza.

## La impermanencia

La vida es demasiado breve. Ser conscientes de la brevedad de la vida nos permite aprovechar el tiempo. El más grave error que podemos cometer es olvidarnos de que somos perecederos. Hay que vivir en este mundo cada día como si fuera el último. (El concepto del «carpe diem» latino: «agarra el instante»). No se debe posponer nada. El secreto de una vida plena consiste en recordar que cada instante estamos agotando la vida. Debemos saborear cada minuto como si fuera el último. Coincide con la recomendación fundamental del famoso chamán y escritor Carlos Castaneda: no olvidar que la muerte está acechándonos.



## El karma

Cada acción genera una reacción. Es una ley: cosechamos lo que sembramos. El karma no es fatalidad; al contrario, es la posibilidad de construir nuestro futuro según nuestras propias expectativas. De lo que haga hoy, dependerá cómo seré mañana. Hay dos formas de generarse un buen karma: a) Por la contención: evitando un pensamiento o una acción perjudicial a otro (corresponde a la moral); b) Por la intención: realizar deliberadamente un acto en beneficio de otro (corresponde a la ética).

Actuar correctamente es más importante de lo que se supone: propicia nuestra felicidad. Nunca se es más feliz que cuando se ayuda a un necesitado, se auxilia o consuela a alguien que sufre una tribulación. Al contrario, actuar mal nos provoca pesar y afecta la paz interior.

## La inutilidad de repetir experiencias y resistirse a la realidad

Nuestra vida ordinaria es rutina. Nos agrada porque

permite la seguridad. Pero *samsara* (la rueda de las vidas sucesivas) genera todos sufrimientos. La única forma de escapar es alcanzar *moksha* (liberación) y lograr el *nirvana* (la anulación de las reencarnaciones). Para eso se debe vivir cada día en forma diferente: derrumbar los condicionamientos, los hábitos, las formas de pensar y de actuar. La recomendación es estar abierto a todo lo que nos sucede.

El yo ordinario y la mente condicionada se resisten y por eso producen dolor. Generalmente estamos chocando contra todo: personas y situaciones. Trascender el yo y la mente ordinaria permite el acceso a la consciencia auténtica. Entonces comprendemos que *samsara* es ilusión, que no existe tú-yo, positivo-negativo, bien-mal. La Consciencia nos revela que la Realidad es Única; que *samsara* y *nirvana* son, finalmente, lo mismo. Aceptar la Realidad tal como se presenta (*adyatma yoga*), aceptar lo que nos ocurre como manifestación de la voluntad de Dios conduce a la Sabiduría y a la Felicidad.

<sup>1</sup>Ediciones Oniro S.A., Barcelona, 1998.

# Hacia la Consciencia de Unidad



Kingsley L. Dennis

Cuando la humanidad se está adentrando en una etapa de cambio social y cultural, de percepciones alteradas y desafíos a nuestra visión del mundo, nos veremos forzados, casi con total seguridad, hacia estados alterados de consciencia. En otras palabras, para readaptarnos y sobrevivir al desmoronamiento de la mente antigua/energía antigua, nuestra visión colectiva del mundo necesitará cambiar hacia una forma más ecológica e intuitiva. Es probable que esto implique también un cambio hacia un modo más directo de percepción (una forma de gnosis). Aunque ambos modos, el cognitivo y el intuitivo, puedan funcionar simultáneamente, y se les haya conocido como los modos objetivo y subjetivo de saber, nuestras sociedades modernas han priorizado en gran parte la interpretación objetiva y han

desestimado la subjetiva como perteneciente al reino de lo imaginativo. Este reino 'imaginativo' de la experiencia subjetiva está más activo cuando somos niños aunque, cuando el condicionamiento de nuestras instituciones sociales y nuestros iguales interviene para establecer una realidad social consensuada, rápidamente se atenúa. Pero el modo directo-intuitivo de percepción es un rasgo evolutivo que aún permanece en nosotros, y que puede empezar a manifestarse en las nuevas generaciones de niños intuitivos.

Puede que las conexiones no-lineales en el espacio y el tiempo (p.e., las comunicaciones globales) entre los miembros de nuestra especie sean uno de los aspectos que se irá haciendo preponderante en los años venideros. Internet nos ofrece una

representación física de estas nuevas relaciones espaciales y temporales. El modo directo-intuitivo seguramente será un medio más eficaz de comprensión y entendimiento ya que soslaya los órganos de los sentidos que normalmente filtran la información. Además, el modo directo-intuitivo funciona fuera de las barreras lingüísticas, y permite acceder a una consciencia colectiva compartida participativa.

La visión 'consciente participativa' de la realidad refleja un modo intuitivo de percepción que se relaciona con las nuevas energías de conexión, comunicación, colaboración y compasión. En la actualidad esta comprensión está siendo validada por los últimos hallazgos de las ciencias cuánticas, especialmente la biofísica y la mecánica cuánticas.

Nuestra 'consciencia cotidiana' de la visión local del universo no está preparada, en gran parte, para las esferas de la realidad no-ordinaria. En nuestra era actual, y especialmente en la civilización occidental, el modo directo-intuitivo de percepción (experiencia subjetiva) no ha sido fomentado, incluso ni siquiera ha sido reconocido, de manera que se ha atrofiado y ha pasado a formar parte del campo de las ciencias esotéricas. Puede que esto sea así porque el punto de vista 'racional objetivo' de la realidad permite un sentimiento acrecentado de individualismo, favorecido por el ego, que como tal pertenece a la esfera del poder, el dinero, la competitividad y la avaricia. Sin embargo, el modo directo-intuitivo de conocer la realidad abarca la cooperación, la conexión, la correspondencia y la compasión. Y parece que ya estamos siendo testigos del surgimiento de esta nueva característica de la consciencia humana. La noción de la percepción directa-intuitiva de la realidad podría suponer un paso adelante hacia la próxima etapa de la evolución humana –el desarrollo evolutivo de lo que podría denominarse consciencia cuántica que es la base de la mente colectiva de la especie humana. Diversos místicos e investigadores de la consciencia han aludido a esto con una variedad de nombres; que van desde consciencia cósmica, a super-consciencia, consciencia transpersonal, consciencia integral, y otros más. Todas estas descripciones comparten un tema común; a saber, el aumento de la intuición y la empatía, una mayor conectividad con el mundo y con la gente, y un sentimiento de 'saber' lo que cada situación determinada exige.

El surgimiento de una forma de consciencia directa-intuitiva probablemente infunda dentro de cada persona la sensación de una totalidad cósmica más grande; la comprensión de que la humanidad existe y evoluciona dentro de un universo de inteligencia y sentido –un universo viviente. Esto servirá para transmitir a la humanidad un impulso espiritual más profundo, y reconocido. Entonces, esto podría traer consigo facultades intuitivas incrementadas y fenómenos extrasensoriales que no solo se convertirían en parte compartida de nuestras vidas sino que darían acceso a una creatividad y a mayores capacidades inventivas para cooperar y

diseñar nuestro porvenir en el mundo. El aumento de estos atributos en un pequeño porcentaje de la gente, al inicio, podría finalmente alcanzar una masa crítica que permitiría a la consciencia humana derivar hacia un nuevo paradigma perceptivo y una nueva visión del mundo. Formas e imitaciones de estos nuevos patrones de consciencia ya están surgiendo en el mundo, pero aún no han llegado a formar parte de la investigación dominante. Estos agentes 'mutacionales' evolutivos incluyen visionarios, místicos, artistas, médiums, intuitivos, maestros espirituales, y lo que se ha denominado como los nuevos 'Niños Índigo'. Como señalaba el Dr. Richard Bucke en su trabajo clásico sobre el tema, *Consciencia Cósmica* (1901), los signos preliminares de este nuevo desarrollo evolutivo han estado apareciendo en la humanidad desde hace tiempo. Esto sugiere que han existido intentos de ayudar a preparar el 'terreno mental' para que lentamente se siembre y crezca una nueva consciencia. En su conjunto, las fuerzas sociales/culturales/materiales son lentas para reaccionar frente a la necesidad de un paradigma evolutivo de la consciencia humana. En cualquier caso, esto no es nada nuevo, ya que a lo largo de la historia conocida muchos individuos que han tomado conciencia de la necesidad de sembrar un impulso evolutivo en la vida social se han visto inmersos en sucesos revolucionarios o implicados en levantamientos socio-culturales.

Quizás se pueda especular aquí que para que continúe el crecimiento cultural y de la especie existen ciertos periodos de la historia humana en los que la humanidad está preparada para, o necesita, la activación de facultades específicas o rasgos evolutivos. Puede que durante ese periodo de transición la humanidad se adapte, o se vea forzada a desarrollar, nuevos aspectos creativos e inspirados de la consciencia. Sin embargo, como en todos los cambios de paradigma, las antiguas energías deben ceder el paso a las nuevas, y puede que solo sea cuestión de tiempo el que las nuevas generaciones cambien a una consciencia evolutiva y sus expresiones físicas. Por lo tanto es esencial que una comprensión de los asuntos espirituales comience a permear nuestras vidas cotidianas a modo de contrapeso frente a nuestro materialismo social.

### Necesitamos unidad, no uniformidad

No estamos buscando una consciencia 'asombrosa' –como el super-hombre de Nietzsche. Más bien, lo que posiblemente surja sea una consciencia diferente, y por tanto un tipo diferente de ser humano. Es decir, no se trata de 'más de lo mismo' –sino de más personas que manifiesten la nueva consciencia. La mente humana es como una gran olla que puede contener la misma agua para todos –un compartir unificado. El camino hacia la unidad –con diversidad– comienza por la necesidad de armonía. Con la energía de la armonía podemos hacer que las aguas se tranquilicen y se sosieguen. Mediante la armonía podemos festejar nuestras diferencias con tolerancia, respeto, paciencia; sin juicios, cotilleos, o resentimientos hacia los demás. Con armonía podemos empezar a reunirnos; a trabajar juntos y a colaborar –a desarrollar confianza y visión. En primer lugar necesitamos suavizar las energías perturbadoras que existen en el mundo. Esto empieza por la armonía en casa –en uno mismo, la familia, los colegas, los amigos, los conocidos y los contactos. A partir de aquí la energía que se ha armonizado puede comunicarse, filtrarse hacia el mundo y entrar en resonancia con otros.

Durante estos años que se avecinan intentar desarrollar una consciencia que esté tanto abierta a impulsos espirituales como simultáneamente consciente y atenta a las necesidades de nuestras comunidades y culturas redundará en nuestro beneficio. Es esencial que revitalicemos nuestro sentido colectivo de bienestar y conexión –nuestra solidaridad y empatía– como parte de nuestra travesía humana compartida. Es posible que vislumbres emergentes de una consciencia participativa compartida permitan a la humanidad acceder a un cosmos creativo inimaginable de información e inspiración. Esto daría paso a nuevas perspectivas de inteligencia creativa que podrían ser las precursoras de una nueva etapa a lo largo de nuestra travesía humana evolutiva.

# La opinión de los demás

Un viejo y un joven caminaban con un burro. Al pasar por una aldea, los niños de la escuela rieron al verlos pasar diciendo:

-Mira esos tontos, tienen un asno robusto y van caminando, por lo menos el viejo podría montar en el burro.

Al escuchar aquel consejo de los niños decidieron hacerles caso pues pronto llegarían a otra población y la gente se volvería a reír de ellos. Así pues, el viejo montó en el burro y el joven caminó detrás.

Pronto en el camino un grupo de gente los vio y dijo:

-¡Miren! El viejo abusivo montado en el burro y el pobre muchacho caminando.

Entonces cambiaron de puestos, el joven montó en el burro y el viejo caminó detrás. Pero pronto otras personas al verlos comentaban:

-¡Pero qué muchacho más arrogante! Quizás el viejo es su padre o su maestro y lo lleva caminando. No, no, no, eso es contrario a toda norma.

Ahora, ¿qué podían hacer? Ambos decidieron probar una posibilidad lógica restante: sentarse los dos en el burro. Siguieron su camino pero pronto otras personas exclamaban:

-¡Ay, pero qué individuos tan violentos! El pobre borriquito va casi muerto, mejor sería que lo cargaran ellos en sus hombros.

Así que lo discutieron nuevamente y decidieron llevar al burro en hombros, pues pronto llegarían a la aldea vecina y la gente los llamaría tontos. Entonces cortaron la rama de un árbol con el largo suficiente, en la que amarraron al burro de las patas y lo cargaron. El burro intentó rebelarse -como cualquier burro lo haría- *pues él no era un fanático de la sociedad, no creía en la opinión de los demás*. Pero los hombres empeñados lo forzaron y siguieron adelante. Justo cuando iban cruzando un puente para atravesar un río y llegar a la otra aldea, una multitud se reunió en derredor suyo y exclamaba la gente:

-¡Miren a esos tontos! Jamás se ha visto idiotas semejantes, en vez de montar el burro lo llevan a cuestas. ¿Se habrán vuelto locos?

El burro se puso inquieto, tanto que se les soltó y cayó al río. Mientras la corriente del río se llevaba al burro ahogándolo, el hombre viejo habló al muchacho:

*-Mira, así como el burro, tú estarás muerto si escuchas demasiado la opinión de los demás. Ellos son muchos y tienen su propia mente, por lo que dirán siempre cosas diferentes, de continuar escuchándolos serás arrastrado en tu vida de un lado para otro. Escúchate a ti mismo, hazte caso y vive de acuerdo a ello.*

## TRADICIÓN SUFI

