

el ojo interior

SEMILLAS PARA LA CONSCIENCIA CIUDADANA



***El tiempo del Amor
ha llegado***

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

COLABORADORES - 31^{era} Edición - Julio 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

Jorge Chávez Peralta

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

jfchavezperalta@hotmail.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

José Carlos Orrillo

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

www.fotonesta.com

David Novoa

Poeta por naturaleza y performer.

mochezoo@hotmail.com

Beatriz Aurora Castedo - Contraportada - Otro mundo es posible.

Destacada pintora chilena radicada en México. Auténtica luchadora por los derechos esenciales del ser humano.

www.beatrizaurora.net

Portada - Cueva de las manos -

www.cuevadelasmanos.org

Tiraje 10 000 ejemplares

*La grandeza de la humanidad no está en lo que ha conseguido,
ni en lo que es, sino en lo que puede convertirse.*

*Todavía tenemos que reconocer completamente que el camino del ser humano
es un camino de trascendencia creativa a través de la evolución consciente.*

*El viaje que tenemos por delante se está desplegando a nuestro alrededor
-estamos en él- y por ello no nos queda otra que aceptar el recorrido.*

*El mundo ya está intrínsecamente en una conectividad energizada;
según la ciencia cuántica cada molécula, átomo y quark están conectados
mediante un campo de energía no-local.*

*Pero a pesar de esta narrativa científica continuamos manteniendo
una cosmovisión que entiende la vida como separada,
aislada, con límites concretos y umbrales tangibles.*

La única manera de ver esto es alineando el alma humana.

*La cuestión es cuándo nos moveremos para transformar
la consciencia humana con el fin de que se corresponda
con las nuevas perspectivas.*

De modo que la primera pregunta es:

¿Cuándo vamos a cambiar literalmente nuestras mentes?

KINGSLEY L. DENNIS

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

**PODEMOS HACER UN USO CONSCIENTE DE NUESTRA ENERGÍA ESTANDO MENTALMENTE ALERTA
Y ENERGÉTICAMENTE ATENTOS DURANTE LOS PROCESOS FÍSICOS – KINGSLEY L. DENNIS**

Alonso del Río



El tiempo del Amor

La realidad de que todos somos uno se manifestará inevitablemente querámoslo o no. El tiempo se está acabando, por lo menos como lo conocemos. Ya no hay más tiempo para el egoísmo o la indiferencia. Este tiempo de oscuridad será sustituido por un tiempo de amor. ¿Quién soy yo, cuál es mi nombre o de dónde vengo? Ya no tiene ninguna relevancia. Yo soy tú, en potencia, tu proyección, quizá tu destino y tal vez la consciencia colectiva hablando por boca de cualquiera.

Simplemente he sido liberado de desear incansablemente y compulsivamente el dinero, el sexo y el poder; ocupaciones a las que dediqué -sin saber sabiendo- gran parte de mi vida. Estas tres energías ya no me seducen como antes. Ahora las miro con cariño, como el hombre que encuentra en el desván la vieja pelota tras la que corrió durante años y que tanta alegría le dio cuando fue niño.

En esta etapa disfruto más del propio amor que emerge del centro de mi corazón. Nada hay afuera que me pueda dar tanto placer, como el que encuentro dentro de mí y que me ayuda a admirar y a agradecer la creación en toda su brutal belleza.

El universo decidió convertirme en nadie para garantizar la pureza del propósito de este mensaje, cerrando la puerta a cualquier oculta motivación de seguir buscando dinero, sensualidad o fama.

Quiero llegar a tu vida con toda la pureza que mereces y que este tiempo exige. Sé que estás cansado de que todos traten de robar tu atención para venderte o convencerte, siempre para ganar algo de ti. Yo no pretendo convencerte, solo quiero proponerte; tú mismo podrás verlo

y ayudar a que ocurra, y rendirte incrédulo ante la evidencia: Ya es el tiempo del Amor.

Mas para ver cumplido este sueño y verlo brillar en su plenitud tenemos que despertar y transformar este viejo orden de egoísmo y esclavitud en un nuevo orden de amor y prosperidad para todos.

Nuestra inconsciencia ha causado la más grande extinción de especies en el planeta en los últimos 95 millones de años. Sin embargo, el universo va a continuar; la Tierra va a continuar; es la supervivencia de nuestra especie lo único que no está garantizada y solo depende de nosotros. Si nos quedamos con los brazos cruzados esperando que alguien haga algo... ¿Un salvador?, ¿Una nave espacial?

No seamos ingenuos: Cristo vuelve a la Tierra, pero convertido en ti, la nave que esperas para salvarte es tu propio corazón, es tu propio amor lo que te va a salvar, lo que nos va a salvar. ¡Pero hay que actuar!

Si queremos hablar de amor y consciencia no podemos dejar afuera la realidad: Hay gente que sigue muriendo de hambre en este planeta. Se estima que se necesita 675 m2 de superficie para alimentar a una persona que mantiene una dieta vegana, tres veces más para una persona vegetariana y dieciocho veces más para alguien que opta por una dieta omnívora (que consume carne y productos derivados de animales). Esto no es sostenible, ni siquiera razonable, está a años luz del verdadero amor. Sin embargo, este hecho científico irrefutable es ocultado por los intereses económicos de la industria alimentaria, de la que muchos son parte como consumidores.

No se trata simplemente de optar por una dieta u otra, se trata de ver el mecanismo que está detrás y que nosotros apoyamos inconscientemente. Casi

todo en este mundo funciona así, la verdadera razón está sometida por el poder de los intereses económicos.

¿Qué hacer? Hace algunos años venimos hablando de la posibilidad de debatir un acuerdo mundial y hacer las reformas del caso. Tenemos que ir gradualmente hacia una recesión planificada que reordene la producción y la redirija a actividades vitales (alimentación, salud, educación), para evitar que el “tren del desarrollo” caiga en el abismo (con todos sus pasajeros).

Cada vez hay menos tiempo, pronto solo quedará jalar todos juntos esa cuerda que tienen los trenes que se llama freno de emergencia y pararlo de golpe. Solo que mientras más tarde lo hagamos, más duro será el golpe. No cedas más tu poder como “consumidor”, tienes que saber bien qué estás apoyando con tu energía (dinero) cada vez que compras algo. Alternativas hay muchas. Existen muchas personas en todos los países aportando brillantes ideas de cómo organizarnos mejor, y no me quiero extender ahora en ello.

El punto es precisar primero que debemos detenernos y entender que el poder más grande de este mundo es El Amor, y luego entender que, sin nosotros, ellos no son nada. Recobremos la dimensión sagrada del poder replanteando nuestra vida, nuestro consumo. Mientras más dependas del sistema más grande serán tus heridas cuando el tren caiga al vacío. Atrévete, salta del tren, aún estamos a tiempo.

En la historia de la humanidad, casi todos los grandes cambios políticos y económicos se dieron a través de la violencia. Creo que estamos en un nuevo tiempo en el que podemos rechazar radicalmente la violencia como “partera de la historia” y sustituirla por el Amor y la Consciencia.



La Naturaleza en la escuela

Los niños de hoy reciben mucha información sobre medio ambiente y ecología: les hablamos del cambio climático, la destrucción de la selva amazónica, la desaparición de numerosas especies, el deshielo de los polos y la contaminación de los ríos, lagos y mares. Pero gran parte del conocimiento que están adquiriendo posee dos características comunes:

- En la mayoría de los casos, se refiere a lugares muy alejados de su entorno.
- Buena parte de esta información procede de libros, fichas y/o ordenadores; es decir, se trata de datos sin relación directa con la realidad concreta.

En las escuelas es frecuente ver a los alumnos de inicial aprendiendo nombres de árboles en elegantes fichas con fotos; las contemplan entre las paredes de sus coloridas aulas cuyas ventanas se abren sobre patios de cemento y hormigón donde no crece la hierba, ni se levanta un árbol, ni corre un poco de agua. O a los de primaria, en su clase de conocimiento del medio, pegados al ordenador, eso sí, con la ultimísima versión de un programa educativo multimedia. En muchas universidades, los estudiantes de biología apenas pasan el 1% de su tiempo en contacto directo con la vida, su principal objeto de estudio.

La consecuencia de esta situación es una especie de esquizofrenia: nuestros hijos viven desconectados de la naturaleza que les rodea mientras, gracias a la

tecnología, se relacionan con animales y ecosistemas del otro lado del planeta.

En lugar de aprender a través de experiencias directas realizadas en el medioambiente, lo hacen mediante modelos cognitivos y conceptos abstractos. No tienen oportunidad de construir sus propias ideas sobre el mundo a partir de la experiencia sensorial, se vuelven inseguros respecto a sus propias percepciones y tienden a intelectualizar la realidad. Gracias a Internet pueden conseguir una ingente cantidad de datos sobre, por ejemplo, la oveja: ver miles de imágenes, colorear sus dibujos, aprender a escribir correctamente su nombre, a distinguir entre un cordero, un borrego y un carnero, o las distintas razas de ovinos, conocer su aparato digestivo y su forma de vida... pero no pueden sentir su olor ni ser testigos de la forma en que pare y amamanta a sus crías, ni tampoco cuidar de ellas, salvo en las granjas virtuales de Nintendo o de Facebook... Indudablemente, las nuevas tecnologías son formidables herramientas de aprendizaje, siempre que ocupen el lugar que les corresponde como medios para ampliar conocimientos, no para acceder a lo esencial.

Vivimos inmersos en un mercado tecnológico que nos ofrece con extraordinaria rapidez nuevos productos "adaptados a nuestras necesidades"; pero con frecuencia nos dejamos seducir por sus "neones" y olvidamos el auténtico sentido

de estos artilugios que invaden nuestras vidas. Necesitamos un uso más racional de la tecnología, que no deteriore la calidad de nuestras relaciones sociales y familiares, ni nuestras capacidades de trabajo en equipo o de aprendizaje.

Los alumnos aprenden muchas cosas en los libros, los ordenadores y las aulas, pero es esencial que estos mundos virtuales no le resten tiempo y espacio a la experiencia directa y real, al contacto vivo con los verdaderos maestros, que solo pueden ser las cosas mismas.

Un cambio de enfoque en la educación ambiental

Además de la falta de contacto directo con la naturaleza, la visión que les transmitimos de la situación del planeta es más bien catastrofista: desastres como el hundimiento de un petrolero, el tsunami, la deforestación, agujeros en la capa de ozono... Es como si descargáramos sobre ellos todo el peso de los problemas medioambientales mundiales, con la esperanza de que hagan algo para lo que nosotros ya nos sentimos impotentes: salvar la Tierra. ¿Cómo puede estar recibiendo este tipo de "mensaje subliminal", un pequeño ser humano que apenas tiene poder para dirigir su propia vida? El elevado grado de abstracción de los conocimientos ambientales y el pesimismo ecológico, podrían estar produciendo en los niños

lo que David Sobel llama ecofobia, una especie de miedo o rechazo al medio ambiente, incluso simplemente al estar al aire libre. En lugar de acercarlos al mundo natural, el currículo podría estar alejándoles de él no solo física sino también psicológicamente.

Entonces, ¿cómo transmitirles unos valores indispensables para evitar la degradación de la vida y asegurar nuestra supervivencia en el planeta?

Estudios realizados sobre la biografía de personas que dedican su vida a los temas ambientales, muestran infancias marcadas por el contacto con el mundo natural: pasaron muchas horas al aire libre en espacios salvajes o semisalvajes, y con adultos que, actuando como modelos, les enseñaron el amor por la Tierra.

El contacto con la naturaleza es tan importante para la salud física de los niños como para su aprendizaje: a través de sus sentidos, de sus cuerpos, incorporan conocimientos que constituyen las bases de una memoria duradera, y son esenciales para su vitalidad. Al estar al aire libre entran en relación con otros organismos vivos y empiezan a conocerlos y respetarlos. Como escribe David Sobel, “se cuida aquello que se ama”. Además, apreciar la importancia de su contribución al cuidado de animales y plantas, refuerza su identidad y les da autoconfianza.

Desde mediados de los años noventa, muchos expertos y educadores están llamando la atención sobre la necesidad de un cambio de enfoque en la educación ambiental: “Si queremos que los niños se desarrollen saludablemente debemos darles tiempo para conectar con la naturaleza y amar la Tierra, antes de pedirles que la salven”, aconseja Sobel. Para contrarrestar la tendencia a la ecofobia, este autor propone el concepto de ecofilia, un enfoque educativo que consiste en apoyar la tendencia biológica innata de los niños de vincularse con el mundo natural.

Cultivar el amor por la vida, en los corazones de los niños y niñas, ha dejado de ser una cuestión de simple “romanticismo hippy” para convertirse en una actitud vital: “necesitamos desarrollar y transmitir conocimientos que nos ayuden a llevar vidas sostenibles”. Y los necesitamos hoy.

La visión abstracta, pesimista y lejana que les transmitimos del mundo en que vivimos, suele ser también bastante fragmentada: la leche llega en tetrabrik, el pescado en bandejas de poliespán,

el calor sale de aparatos eléctricos o a gas, los muebles y la ropa vienen de las tiendas. Para situarse correctamente en el mundo, los niños necesitan conocer (y cuando digo “conocer”, no solo quiero decir “ver”, sino también presenciar, sentir, tocar, oler...) de dónde proceden realmente los alimentos, el calor y los textiles con que nos abrigamos. En caso contrario, les estamos apartando de la participación y comprensión de las cosas fundamentales de la vida.

Según algunos investigadores, es posible que muchos alumnos estén cansados de la escuela y no muestren interés por el aprendizaje simplemente porque les falta un contexto significativo que dé sentido a cuanto sucede a su alrededor y les enseñe de qué modo las cosas están conectadas unas con otras y cómo ellos mismos podrían influir para cambiarlas.

Y quizá sean precisamente los niños que “fracasan” en la escuela -aquellos con dificultades de aprendizaje y concentración- los que más necesitan los espacios naturales. Afortunadamente cada vez son más los educadores de todo el mundo que apelan “abrirse paso entre las paredes de la escuela” y aprovechar las oportunidades formativas que ofrece el entorno y sus habitantes. En Escocia, por ejemplo, el Ministerio de Educación impulsa equipos de trabajo que reflexionan sobre la posibilidad de impartir el currículo de primaria y secundaria en la naturaleza.

El principal objetivo de este nuevo enfoque de la educación ambiental es aumentar la frecuencia del contacto. Esto puede alcanzarse de diversas formas:

-Llevando la naturaleza a las escuelas, por ejemplo, mediante la creación de bosquecillos, huertos y granjas dentro de los centros.

-Abriendo los colegios a su entorno medioambiental: utilizando los parques, bosques, playas, arroyos, prados cercanos, y realizando acuerdos de colaboración con productores, agricultores y ganaderos locales. La frecuencia de salida de los alumnos varía, según los modelos, de una semana al trimestre, a unas horas todos los días.

-Y, por último, convirtiendo los espacios naturales en centros de enseñanza permanente, como en el caso de las skogsmulle escandinavas, las waldkindergarten alemanas, o las forestschools inglesas y escocesas.

SENTIR COMO NIÑOS

Con un poco de práctica, los adultos también podemos abrir nuestros sentidos al mundo

sensible, como cuando éramos niños.

Acércate a un espacio natural, un parque, un bosque, la orilla de un río, una playa... Lleva tu atención a la respiración y a las sensaciones de peso, al efecto de la gravedad en tu cuerpo.

Si puedes, quítate los zapatos y siente tus pies en contacto con la tierra. Sin abandonar estas impresiones, ve ampliando progresivamente tu

campo perceptivo: el roce del aire o del viento sobre tu piel, los cambios de temperatura, la luz, los colores, los olores, los sonidos del agua

o del canto de los pájaros. Hunde tus manos en la arena o en la tierra. Acércate a las plantas, huélelas, tócalas, prueba su sabor... Mantén una actitud de observación pausada y déjate invadir

completamente por lo que estás viviendo. Disfruta del sencillo placer de estar presente y recrea en tus sensaciones y descubrimientos. Al terminar la experiencia, reflexiona sobre lo que ha ocurrido y

compáralo con el tipo de percepción que manejas en tu vida ordinaria.

**HEIKE FREIRE, PSICÓLOGA Y FILÓSOFA,
EXPERTA EN NATURALEZA
E INNOVACIÓN EDUCATIVA,
DEFENSORA DE LOS DERECHOS DE LOS NIÑOS.**

¿Cómo podemos cambiar?



Gandhi dijo: “Sé el cambio que quieres ver en el mundo”. En el mundo de hoy esto significa efectuar un cambio en tu consciencia, para que otros cambien la suya. ¿Y cómo puedes hacerlo? Ante todo, liberándote de tu antigua consciencia y de los valores y creencias que le sirven de soporte.

Pregúntate a ti mismo: crees que...

- ¿Cada persona es independiente de los demás y tiene pleno derecho para buscar sus propios intereses?
- ¿La vida es una batalla por la existencia y solamente sobreviven los más aptos (es decir, los más ricos o los más poderosos)?
- ¿En la despiadada competencia por estar entre los más aptos, el fin justifica los medios?
- ¿Mientras más dinero tengas, mejor eres (y más probabilidades tendrás de ser más feliz)?
- ¿La gente debe lealtad únicamente a su país y a una compañía, en tanto que el resto son extraños y competidores?
- ¿Si queremos paz, debemos prepararnos para la guerra?
- ¿La tecnología y la eficiencia son la respuesta,

sea cual sea la pregunta o cuestión?

- ¿La Tierra es, para toda intención y propósito, una fuente inagotable de recursos y un infinito depósito para los desechos?
- ¿El medio ambiente se puede diseñar y adecuar como un establecimiento o una autopista para que se adapte a nuestras necesidades y demandas?

Si tienes ese tipo de creencias, eres parte del problema. ¿Pero cómo puedes convertirte en parte de la solución? El siguiente paso por dar es: adopta una nueva forma de pensar. Como dijo Einstein, no puedes resolver un problema con la misma clase de pensamiento que lo produjo.

El nuevo pensamiento no es utópico ni carece de precedentes: ya está surgiendo en el sector creador de la sociedad. En diversas “culturas alternativas” la gente piensa y actúa en una forma más positiva. Estas personas comparten dos creencias fundamentales. Una es que el dicho antiguo “todos somos uno” no es simplemente una ficción, sino que tiene sus raíces en la realidad. William James tenía razón: “Somos como islas en el mar, separadas en la superficie, pero conectadas en lo profundo”.

La segunda creencia concierne a la esfera de la responsabilidad humana. Si estamos unificados unos con otros y con la naturaleza, nuestras responsabilidades no terminan en nosotros mismos, en nuestra familia, nación y empresa. Incluyen a la comunidad humana y a la biosfera. Vivir de acuerdo con esa responsabilidad no es un asunto de caridad. Si somos parte de la humanidad y la humanidad es parte de la vida en el planeta, lo que hacemos a los otros y a la naturaleza nos lo hacemos también a nosotros mismos.

Cuando desechamos creencias obsoletas y adoptamos un nuevo pensamiento, cambiamos nuestra consciencia y cambiamos nosotros mismos. En estos momentos críticos e inestables, ese cambio puede ser “el aleteo de la mariposa” que desencadena una tormenta. Ese cambio se puede propagar y difundir en la distancia, y finalmente podría cambiar el mundo.

ERVIN LASZLO - FILÓSOFO DE LA CIENCIA Y PIANISTA CLÁSICO. HA PUBLICADO ALREDEDOR DE 75 LIBROS Y MÁS DE 400 ENSAYOS. FUNDADOR DEL CLUB DE BUDAPEST.



Lo que nos falta es el espíritu

Hoy en día, se habla y se habla, se hacen proclamas a menudo llenas de buenos sentimientos, pero ¿de qué sirve esto? Quizá para tener buena consciencia, para creerse bueno, generoso... Esto no va muy lejos. Hay que profundizar más y para esto está bien que no deje de repetir que nunca deberíamos separar lo espiritual de la vida. El menor de los elementos de la sociedad debería estar espiritualizado. Esta es a mi manera de ver la clave para que el mundo resulte soportable. No me hago ya preguntas abstractas, ya no me pregunto qué es la verdad, esa verdad que tanta gente querría meter en una jaula. Me contento con actuar intentando ser lo más coherente posible.

Además hay que comprender que es el espíritu el que debe actuar. Mi cuerpo, mis manos, deben estar al servicio del espíritu, es él quien los conduce. Si no fuera así, me pregunto por qué no habría actuado como la mayoría de las personas con el simple objetivo de ganar dinero sin pensar en nada más. No soy menos capaz de ello que otros. No me hago muchas preguntas.

Me contento con mirar a mi alrededor, y cuando veo la miseria que reina en numerosos países, cuando veo niños con las costillas marcadas que nacen para morir, me digo que debo hacer algo y me pregunto qué esperamos, los pueblos ricos, para atacar finalmente este problema. Tenemos los medios para hacerlo. Lo que nos falta es el espíritu.

Sueños felices para sembrar los siglos

También hubo seres humanos cuyo discernimiento despertó en ellos el sentido del respeto. Educaron a su progenitura diciendo:

*Sabed que la creación no os pertenece,
sino que somos sus hijos. Evitad toda arrogancia,
porque los árboles y todas las criaturas
son igualmente hijos de la creación.
Vivid con levedad sin jamás atentar contra el agua,
el aire o la luz.
Y si quitáis la vida para vuestra vida,
sed agradecidos.*

*Cuando inmoléis un animal, sabed que es la vida
la que da la vida
y que nada se desperdicie de ese don.
Sabed establecer la medida de todas las cosas.
No hagáis ruido inútil,
no matéis sin necesidad o por diversión.
Sabed que los árboles y el viento se deleitan
con la melodía que juntos crean, y que el pájaro,
movido por este soplo, es un mensajero del cielo,
así como de la tierra.*

*Estad muy atentos cuando el cielo ilumine
vuestros senderos y, cuando la noche os reúna,
tened confianza en ella,
ya que si no tenéis odio ni enemigo,
os conducirá sin daño en sus piraguas de silencio
hasta la orilla de la aurora.
Que el tiempo y la edad no os agobien,
porque os preparan para otros nacimientos
y en vuestros días últimos,
si vuestra vida fue justa,
nacerán nuevos sueños felices
para sembrar los siglos.*

PIERRE RABHI - FILÓSOFO Y AGRICULTOR



Elena Izcue y el descubrimiento visionario del arte del antiguo Perú

José Carlos Orrillo

Desde una perspectiva actual, el aporte de Elena Izcue al desarrollo artístico peruano no puede medirse únicamente por sus contribuciones al diseño textil o por el éxito de los diversos proyectos que emprendió. En el proceso de búsqueda y definición de un arte nacional que caracterizó la primera mitad del siglo, Izcue debe considerarse como una artista pionera, que logró construir una propuesta singular y propia, conciliando por primera vez las fuentes precolombinas con un arte plenamente contemporáneo. Por ello Elena Izcue fue, ante todo, protagonista e intérprete de cambios mayores en la sensibilidad estética de su tiempo.

Natalia Majluf y Luis Eduardo Wuffarden

En los años veinte del siglo pasado, Elena Izcue Cobián, una joven artista y profesora de dibujo nacida en Lima en 1889, emprendió un trabajo pionero de rescate y apropiación artística de

nuestro legado cultural prehispánico. Deslumbrada por los espectaculares descubrimientos arqueológicos que mostraban el alto nivel de desarrollo de culturas como Nasca, Moche y Chancay, Elena Izcue encontró inspiración para su trabajo artístico y en paralelo concibió una propuesta educativa para la enseñanza de dibujo en las escuelas peruanas, basada en el uso de patrones de diseño e iconografía precolombina. Esta propuesta se plasmó magníficamente en su libro *El arte peruano en la escuela*, una obra fundacional en las publicaciones dedicadas a la enseñanza de dibujo inspirados en motivos originarios. A Elena Izcue la motivaba un ideal ambicioso: dar a conocer al mundo la riqueza cultural del antiguo Perú y promover la utilización de nuestros diseños originarios en el arte textil y las artes decorativas, para contribuir así al desarrollo de la identidad nacional del pueblo peruano.

Pero, ¿quién fue realmente Elena Izcue y cómo desarrolló su devoción por el arte peruano? Al parecer, antiguos espíritus precolombinos iluminaron desde muy temprano su sensibilidad artística y su amor por los temas de nuestro pasado. En una de las pocas entrevistas que concedió en vida, manifestó: “Llegar a obtener cosas bellas con el arte peruano, perfeccionar los conocimientos y llevarlos a la práctica, será para mí, la única manera de pagar la dicha de ser peruana”. Con tan solo veinte años ya había sido nombrada profesora de dibujo en las escuelas elementales de Lima y Callao. Su predilección por temas de la mitología andina se puede detectar desde sus años de formación en la Escuela Nacional de Bellas Artes, donde integró la primera promoción de estudios. Pero es a raíz de su encuentro con Rafael Larco Herrera,

industrial y mecenas apasionado por la arqueología, que empieza a sumergirse definitivamente en el fascinante descubrimiento del universo visual de las culturas prehispánicas. Junto a su inseparable hermana melliza Victoria, ingresan a trabajar en el Museo Arqueológico Víctor Larco Herrera, donde dirigen el taller de la Escuela Industrial del museo y desde ahí supervisan la producción de piezas diversas inspiradas en motivos precolombinos. Rafael Larco Herrera financia la producción de los cuadernos de *El arte peruano en la escuela*, que se publican en París en 1926 bajo la supervisión editorial del intelectual peruano Ventura García Calderón. El tiraje de diez mil ejemplares, publicado en dos tomos por la Editorial Excelsior, es inusitado para la época. Los cuadernos se distribuyen gratuitamente en las escuelas peruanas y son enviados a museos, academias de arte y universidades de todo el mundo; los mismos incluyen una treintena de diseños prehispánicos precedidos por los comentarios de destacados especialistas internacionales que valoran la obra y la sitúan en contexto.

En el catálogo de la exposición retrospectiva “Elena Izcue. El arte precolombino en la vida moderna”, Natalia Majluf y Luis Eduardo Wuffarden reseñan una carta de Rafael Larco Herrera a Elena Izcue, donde este afirma que sus cuadernos “están llamados a verificar una revolución en nuestros planteles de instrucción, y a despertar el sentimiento nacional en muchos de nuestros compatriotas”. En la misma carta, Larco añadía: “Impresionar la imaginación del niño con bellezas del pasado peruano me parece altamente educativo y patriótico, y ponerlos en el camino de utilizar este arte desaparecido, es trabajar por su futuro bienestar y el del país” (1). Es esta visión altruista, seguramente, la razón del éxito de la publicación y del apoyo que recibieron por parte del gobierno peruano para continuar desarrollando su carrera. En 1926, el presidente Leguía otorga a las hermanas Izcue una beca para seguir estudios en París. En la Ciudad Luz trabajan incansablemente; sus diseños textiles con aplicaciones de motivos precolombinos llaman la atención del prestigioso diseñador de moda Charles Worth y empiezan a trabajar con éxito en la casa Worth de París, donde permanecen por espacio de 11 años. Las hermanas Izcue formaban una inseparable dupla creativa donde Elena era la artista que elegía los motivos y concebía los diseños y Victoria, la artesana que ayudaba a plasmarlos con sutil delicadeza sobre telas y objetos diversos, alcanzando así la madurez artística de su estilo. En 1935 conocen a la filántropa estadounidense Anne Morgan, con quien entablan una amistad que se prolongará hasta su muerte. Morgan les financia un viaje a los Estados Unidos y organiza una exitosa exposición de sus trabajos en Nueva York, luego de la cual retornan triunfales a París. Sin embargo, el

estallido de la guerra trunca sus perspectivas de desarrollo artístico en Europa y en 1939 retornan al Perú luego de 12 años de ausencia. Establecidas en Lima, se incorporan inmediatamente al trabajo y en 1940 Elena Izcue es nombrada Directora del Taller Nacional de Artes Gráficas Aplicadas. Sin embargo, ya no participará en la vida artística limeña y poco a poco empieza a caer en el olvido.

Natalia Majluf y Luis Eduardo Wuffarden afirman: “Olvidada aun en vida y apartada de los círculos artísticos tras su regreso al Perú, la consecuencia inmediata fue su virtual ausencia de la historia del arte peruano y de los museos nacionales. Aunque por mucho tiempo su nombre permaneció como una referencia ocasional entre quienes se interesaban por el arte en el Perú a inicios del siglo XX, sin la difusión debida era difícil imaginar la verdadera dimensión de su legado.”

Es lamentable que la obra de Elena Izcue, fallecida en 1970, esté hoy casi completamente olvidada. Sin embargo, su influencia puede rastrearse prácticamente en toda la producción de artes gráficas realizadas en el Perú a lo largo del siglo XX: “Aun cuando no haya habido un reconocimiento explícito, la obra de Elena Izcue ha dejado una huella trascendente en las artes visuales del Perú que, en algunos aspectos, se prolonga hasta el presente. Desde la aparición de *El arte peruano en la escuela*, su influencia se hace patente en los campos de la pedagogía artística, las artes gráficas e incluso el incipiente diseño industrial... Ninguno de los álbumes de diseño o cuadernos de dibujo publicados en el Perú pudo desconocer a su notable precedente” (1). Sobre Elena Izcue se decía que “su corazón siempre fue insondable y secreto...” (3). Sin embargo, la propia artista nos ofrece algunas pistas para adentrarnos en su corazón, cuando afirma: “No debemos contentarnos con que el arte peruano antiguo, el más grandioso y original de toda América, permanezca solamente admirándose en los museos. Debemos incorporarlo en nuestra vida diaria, acercarlo a nosotros y si nos inspiramos en él obtendremos el verdadero arte propio de nuestra época, como una afirmación de nuestro nacionalismo”.

Más allá del hecho que “supo emplear la iconografía precolombina para hacerla útil en el presente” (2), creemos que Elena Izcue emprendió su obra movida por la profunda convicción del valor trascendental -no solo estético- del arte prehispánico, como un lenguaje artístico que podía traernos un mensaje, más allá del tiempo y el espacio, a los peruanos del presente, para encontrar quizá las huellas de nuestra propia identidad como país.

De ahí la urgencia de rescatar, hoy más que nunca, su legado educativo en las escuelas peruanas pues, como ella misma escribió: “Habitando a los niños, desde su ingreso a la escuela, a tratar y a encariñarse

con motivos genuinamente peruanos, creemos que se puede despertar en ellos el amor a las cosas nacionales, y una curiosidad cariñosa por las glorias del pasado, capaz de fructificar con los óptimos frutos de un nacionalismo fuerte, serio y fecundo, que los maestros de hoy tienen la sagrada obligación de preparar”.

Creemos que *El arte peruano en la escuela* de Elena Izcue está llamado a reeditarse y convertirse en una herramienta eficaz para enfrentar estos tiempos de alienación y envilecimiento que socavan toda la estructura social del Perú, dotando a los escolares peruanos de elementos de identidad cultural para redescubrir su pasado y así encontrar su propia originalidad frente a la estandarización cultural del mundo. Y esta tarea editorial y su consiguiente incorporación en el currículo nacional debería ser asumida por el mismo Ministerio de Educación, sin más demora.

En el magnífico documental *Elena Izcue: la armonía silenciosa* (2015) se dice: “Elena no tiene efigie ni placa recordatoria. Elena tiene obra que ha quedado. Sus ojos que miraban y veían más allá, redescubrieron la armonía silenciosa del pasado...”. Este es nuestro homenaje desde *El Ojo Interior* a una artista y educadora que dedicó su vida entera, con devoción y disciplina, al descubrimiento visionario del arte del antiguo Perú.

A LOS NIÑOS DEL PERÚ

Amiguito lector:

El Perú tiene una historia muy hermosa y es uno de los países más ricos de la Tierra en los tres reinos de la Naturaleza.

Desde tiempos muy remotos el Perú fue grande y poderoso, y el imperio de nuestros antepasados dominó en este continente y tuvo grandes guerreros y artistas.

El Perú fue grande y poderoso, y puede volver a serlo cuando tú lo quieras, por la obra de tu corazón, de tus brazos y de tu cerebro.

ELENA IZCUE

Dedicatoria de *El arte peruano en la escuela*

(1) Majluf, N. y Wuffarden, L. (1999). Elena Izcue. *El arte precolombino en la vida moderna*. Catálogo de exposición. Lima: MALI

(2) Vargas Pacheco, C. (2011). *Una visión del Perú a través del arte decorativo: El arte peruano en la escuela de Elena Izcue*. Mercurio Peruano, 524: 151-173

(3) De Izcue, Nora (2015). *Elena Izcue: la armonía silenciosa*. AECI – Televisión Educativa Iberoamericana.

Jorge Chávez Peralta

Krishnamurti: El apóstol de la libertad

Para guiar la espiritualidad del nuevo ciclo cósmico, la Sociedad Teosófica necesitaba un avatar, un mesías. Charles Leadbeater, un miembro prominente de la Sociedad Teosófica, en 1909, descubrió a este elegido mientras recorría un pueblo de la India. Dotado de visión clarividente, quedó impresionado por la excepcional aura de un niño que se bañaba en un río. Se llamaba Jiddu Krishnamurti (1895-1986). Su padre, integrante de la Sociedad Teosófica, aceptó gustoso la adopción. Lo enviaron a Inglaterra a estudiar. Ya en esa época demostró su espíritu rebelde cuando se resistía a los formalismos académicos del mundo occidental.

En la India recibió una educación iniciática y en 1922 vivió la experiencia de la Iluminación. La Sociedad Teosófica lo presentó ante el mundo como el Instructor Mundial de la Nueva Era. Asumió el rol

durante un tiempo, pero en 1929, sorpresivamente, renunció. Su argumento dejó perpleja a la alta jerarquía del movimiento teosófico: ninguna religión, organización, sistema, método, maestro o gurú puede ayudar al hombre en su búsqueda de la Verdad; al contrario, los consideraba un gran obstáculo. Proclamó: "La verdad es una tierra sin caminos".

Ese acto radical y su actitud rebelde lo convirtió en el adalid de la libertad irrestricta. En una sociedad alienada y manipulada, su prédica cobró un gran atractivo. Intelectuales como William James y Aldous Huxley no le regatearon su admiración. Afincado casi medio siglo en California (hasta su muerte), ejerció una enorme influencia en el movimiento contracultural de la década del sesenta y especialmente sobre la generación hippie.

La libertad

Su propuesta se asienta en una premisa: nuestra infelicidad resulta de los condicionamientos grabados en la mente. Lo que consideramos libertad es una ilusión, un espejismo. En realidad dependemos de una mente vieja, producto de las creencias, de las tradiciones. Consideraba que la educación convencional administra patrones culturales y comportamientos deseables para los intereses de la sociedad, pero perjudiciales para el individuo. Sin libertad, el hombre se parece a un robot. Coincidirían después, sobre el mismo tema, aunque con otras variantes, pensadores occidentales como Erich Fromm (*El miedo a la libertad*), Herbert Marcuse (*El hombre unidimensional*).

Sostenía que la libertad -la verdadera- se logra abandonando todas las cargas de la herencia y la memoria. Admitía como válido solo el autoconocimiento. Pero, ¿cómo conocerse a sí mismo? Convirtiéndose en testigo del proceso del pensamiento. Observando que los pensamientos proceden de la memoria o de los estímulos externos, nos permite ser autoconscientes y nos libera. El reto krishnamurtiano implica una búsqueda solitaria.

La Verdad

Nunca ofreció la Verdad como una elaboración intelectual y menos como una herencia. Más bien, dijo que era “una tierra sin caminos”. Su enseñanza fue tan simple y directa como la de los maestros Zen. Recomendaba a sus seguidores: “Ver al mundo a cada instante con los ojos siempre nuevos, es la Verdad”. Acerca de la Verdad, decía: “Es el presente, la vida diaria, siempre en movimiento, fluctuante, viva”. Y siempre recomendaba: “Lo que importa es que vivamos plenamente cada momento de nuestra vida”.

Su técnica meditativa consistía en estar alerta a todo; vivir totalmente inmerso en el Aquí y el Ahora. Agotado el instante, antes de que aparezca un nuevo pensamiento, surge un intervalo de silencio en el cual “hay renovación”. Entonces se manifiesta la mente nonata, esencial; el inconsciente sabio del Zen; la consciencia de la conciencia; la libertad sin elección. Esa Consciencia, pura e inocente (la que también reclamaba Jesús) concede la Inteligencia, la Creatividad, el Amor, la Paz y la Felicidad.

Personalidad radiante

Su mensaje pudo merecer cuestionamientos, pero hay coincidencia unánime en reconocer el atractivo, la simpatía que emanaba su presencia. Se han registrado varias opiniones de intelectuales de reconocido prestigio. El inglés Bernard Shaw lo calificó como “el ser humano más importante que había visto jamás”. El gran poeta libanés Jalil Gibrán dijo: “Cuando entró a la habitación pensé, sin lugar a dudas, que el señor del Amor acababa de hacer su aparición ante mí”. El extraordinario escritor norteamericano Henry Miller le prodigó un elogio especial: “No hay hombre que yo tuviera mayor privilegio de conocer”. Y el eminente intelectual

Aldous Huxley no le regateó su admiración: “Fue lo más impresionante que haya escuchado nunca. Fue como haber escuchado un discurso del propio Buda, con tanta fuerza y tanta autoridad en sí mismo”.

Como todo maestro auténtico, su sola presencia puede obrar milagros. El periodista, escritor e investigador Rom Landou informa de una experiencia personal:

“Uno o dos incidentes pueden mostrar cuán real fue la influencia que Krishnamurti tuvo sobre mi vida. Puede considerarse simple coincidencia el hecho de que cuando encontré a Krishnamurti por primera vez, en esa mañana lluviosa de domingo en Westminster, dejé de fumar. Yo había fumado desde que tenía diecisiete años habitualmente treinta cigarrillos por día, y me había convertido en algo así como un esclavo del hábito. Sin embargo, nunca había tratado de renunciar al cigarrillo, porque nunca había hallado una razón convincente para hacerlo. Aún hoy no puedo explicar claramente porqué (sic) hube de dejarlo el mismo día que conocí a Krishnamurti”.

Un Quijote

Enseñó durante setenta años, escribió docenas de libros, dictó miles de conferencias con asistencias multitudinarias. Visitó Latinoamérica. En Brasil la conferencia debió realizarse en el estadio Maracanã. Se llenó como si se tratara de un partido de fútbol. Querido y admirado, ya anciano, se quejó de que muchos lo escuchaban respetuosamente, pero muy pocos practicaban su enseñanza. Declaró en una oportunidad: “Me conformaría con que tan solo media docena de personas vivieran integralmente lo que digo”.

Osho también reconoció en este Maestro a un Quijote de la espiritualidad y lamentaba que ninguno de sus seguidores hubiera logrado iluminarse. Su excesivo idealismo no le permitió advertir un hecho: en Occidente, el hombre está demasiado enamorado de su esclavitud y necesita métodos drásticos para despertar de su profundo sueño psicológico.

**No es saludable estar adaptado
a una sociedad profundamente
enferma**

**Vivir es descubrir por uno mismo
aquello que es verdadero,
y uno puede hacer eso únicamente
cuando hay libertad,
cuando existe
una constante revolución interna.
De nada servirán
las revoluciones sociales y culturales
si primero no hay
una revolución interior.**

JIDDU KRISHNAMURTI

¹ Una semblanza de la personalidad y la propuesta de Krishnamurti la ofrece Rom Landau. Vid. *Dios es mi aventura*, Editorial Dédalo, Buenos Aires, 1977, Cap. XII.

² *Ibíd.* p. 90.

³ Entre los más conocidos: *A los pies del maestro*, *Ante un mundo en crisis*, *El arte de vivir*, *El arte de evitar la muerte*, *La libertad primera y última*.



David Novoa

¿Hay alguien por quién votar?

Hace poco le pregunté a un político amigo mío si practicaba alguna disciplina espiritual –no si pertenecía a una religión o si tenía una visión espiritual de la vida–, la pregunta fue clara: ¿practicaba alguna disciplina espiritual? Su sincera respuesta fue no. Al menos tuvo la lucidez de no confundir la pertenencia a una institución religiosa ni la opinión que tenemos de Dios, con el genuino trabajo del espíritu.

Le hice esta pregunta porque hace meses leí una recomendación que me supo a verdad absoluta: Todas las personas que deseen sanar las relaciones del hombre con sus semejantes y contribuir a la regeneración del planeta deben ejercer obligatoriamente una práctica espiritual, sin importar la religión a la que pertenezcan o la noción que tengan de la divinidad.

Y esto debido a que ni la religión ni lo que creamos de Dios operan realmente un cambio de consciencia en el individuo. Al contrario, por lo general le impiden entregarse humildemente a la infinita gama de transformaciones de la vida, y lo tornan rígido y agresivo. Entonces defiende a capa y espada su posición personal o grupal, sea cual fuere.

Dan cuenta de esto los miles de soldados occidentales –llamados a sí mismos “cristianos”– que atacan bajo órdenes de sus gobiernos a los países del Oriente Medio, y los grupos de autodenominados “musulmanes” que perpetran a su vez actos terroristas contra las ciudades europeas y norteamericanas. “Amarás a Dios sobre todas las cosas y a tu prójimo como a ti mismo”, enseñó el joven Jesús. “La auténtica riqueza del ser humano está en el bien que hace al mundo”, dijo el profeta Mahoma. Estos soldados conocen de sobra estas verdades universales, pero no las sienten y por eso, simplemente, no las practican. Esta contradicción solo evidencia que las filiaciones religiosas son solo sociales y culturales, mas no espirituales. Millones

de soldados supeditados a uno u otro credo, tienen la firme idea de que Dios está de su parte y hasta “lucha” junto a ellos en sus trincheras. Peor aún, sus armas son bendecidas por sus instituciones religiosas antes de utilizarlas matando horrorosamente a niños inocentes –como sus propios hijos– y a familias como las suyas.

Lo mismo ocurre con los políticos. Ninguna garantía de verdadera benevolencia, de genuino servicio a sus semejantes ni a la Tierra, implica el que pertenezcan a tal o cual religión. Y mucho menos lo que piensen de Dios. Solo se puede advertir la calidad de un ser humano en la valiente disponibilidad ante las transformaciones de la vida que te facilitan las metodologías espirituales. Y la principal de ellas, y la más esencial y universal, es la práctica de la meditación; cuyos inexorables resultados son la sabiduría y la compasión.

La meditación: ejercicio de la paz interna observando y dejando fluir las contradictorias corrientes mentales y emocionales hasta que se trasmuten en la pura y benigna luz de la consciencia.

¿Qué político medita en nuestro país? Ninguno de los conocidos. Sin embargo, los vemos en primera fila en las exequias eclesiásticas televisadas durante las efemérides patrióticas o cargando abnegadamente las andas de los ídolos tradicionales o en ceremonias religiosas de distintos credos haciendo gala de su apertura religiosa (eso sí, siempre en lugares protagónicos). Aquí, en nuestra ciudad, los ubicamos instalados en los asientos preferenciales, durante la homilía papal, cuando Francisco I visitó el Perú.

Lo único que quedó claro, para una mirada lúcida y desapasionada, es cuán lejos están los rituales socio-religiosos y sus practicantes, de la verdadera espiritualidad.

Definitivamente, no se necesitan este tipo de almas –

inconscientes y peligrosas– en los cargos de gobierno que son en esencia de servicio público. No solo defraudan intencionalmente los ofrecimientos que hacen en sus campañas, sino defraudan en sí mismos lo que el ser humano tiene como más valioso en la vida: su íntima conexión con lo sagrado. A personas de esta condición les es fácil traicionar, mentir, robar, matar incluso, porque simple y llanamente ignoran su condición humana, y al desconocer su ser real se han entregado a una fantasía narcisista y megalómana que les ha usurpado su identidad. En palabras más simples: se han vuelto locos.

Ante este caos de mortales consecuencias ocasionado por la inconsciencia de los políticos ¿qué rol le toca jugar al votante despierto? Ante un panorama donde estos locos enaltecen su miseria ante otros locos que esperan su salvación precisamente de los que los perjudican ¿qué hacer? Pues meditemos y elijamos a meditadores entre los nuevos políticos. Y si no hay meditadores entre ellos, activemos mayores espacios de meditación, expandámoslos, fomentémoslos, participemos en ellos: son los semilleros de los ciudadanos genuinamente responsables, de nuevos líderes que no harán el cambio, sino serán ellos quienes cambien arrastrando con su ejemplo al grueso de la población. Humildes, valientes, despreocupados de las ganancias materiales. Un meditador necesita sinceramente hacer el bien a sus semejantes. Uno que no lo es se cree merecedor de la aprobación de los demás. Nuestros políticos deben ser meditadores.

Democracia, economía, plan de gobierno, hoja de ruta, función pública, programas sociales son letra muerta en manos de enajenados que no se conocen a sí mismos. Solo la consciencia –amorosa y benevolente– que aflora inevitablemente de la meditación, es la única guía genuina para cualquier emprendimiento de liderazgo social.

Porque la verdadera política es –realistamente hablando– poética.

Empezando a Meditar



En nuestro mundo actual nos consume una actividad incesante desde la mañana hasta la noche. No nos queda mucho tiempo ni energía para considerar las causas de nuestra felicidad o sufrimiento. Si nos observamos honestamente, es fácil ver que somos una mezcla de luz y sombra, de buenas cualidades y de defectos. El objetivo de la meditación es transformar la mente. No tiene que estar asociado con ninguna religión en particular. Cada uno de nosotros tiene una mente y cada uno de nosotros puede trabajar en ella. Esta mente puede ser nuestro mejor amigo o nuestro peor enemigo. Nos esforzamos mucho para mejorar las condiciones externas de nuestras vidas, pero al final, siempre es la mente la que crea nuestra experiencia del mundo y traduce esta experiencia en bienestar o sufrimiento. Si transformamos nuestra forma de percibir las cosas, transformamos la calidad de nuestras vidas.

¿Y si pudiéramos entrenar la mente para convertirnos en mejores seres humanos, más felices y más compasivos? Es este tipo de transformación la que se produce por la forma de

entrenamiento mental conocida como meditación. La meditación es una práctica que permite cultivar y desarrollar ciertas cualidades humanas positivas básicas de la misma manera que otras formas de entrenamiento hacen posible tocar un instrumento musical o adquirir cualquier otra habilidad. Sería una pena subestimar la capacidad que tenemos para transformar nuestras mentes. Cada uno de nosotros posee el potencial necesario para liberarnos de los estados mentales que perpetúan nuestro propio sufrimiento y el de los demás: el potencial de encontrar la paz interior propia y contribuir a la felicidad de todos los seres.

Es por esto que es importante dedicar tiempo a la práctica de la meditación en sí, aunque tan solo sean 30 minutos al día. Si practicas por la mañana, la meditación puede darle a tu día una "fragancia" completamente nueva. De una manera sutil pero profunda, sus efectos pueden impregnar de perspectiva y atención a las cosas que haces, así como a las relaciones con las personas que te rodean. A medida que continúes durante el día, puedes fortalecerte con la experiencia que has tenido en tu

sesión de meditación formal. Podrás observarla internamente porque permanecerá viva en tu mente. Durante las pausas en tu actividad diaria, será fácil revivir la experiencia de la meditación, que ahora te es familiar, y podrás mantener sus beneficiosos efectos.

Por lo tanto, poco a poco, al entrenar la mente, puedes cambiar tu forma habitual de ser. Puedes desarrollar una comprensión más precisa de la realidad y una mejor comprensión de las leyes de causa y efecto, de modo que te verás menos afectado por los reveses que inevitablemente ocurren en la vida de las personas, y menos arrastrado por éxitos superficiales.

Estos son los signos de una transformación personal genuina, una transformación que te permitirá actuar de manera más efectiva en el mundo en que vives y así contribuir a construir una sociedad más sabia, más altruista y más amable.

**MATTHIEU RICARD - BIÓLOGO MOLECULAR
Y MONJE BUDISTA**

Desesperanza y muerte

Si estamos dispuestos a renunciar a la esperanza de que la inseguridad y el dolor pueden ser exterminados, entonces podemos reunir el coraje de relajarnos en nuestra situación sabiendo que no podemos aferrarnos a nada. Este es el primer paso del camino.

Orientar la mente hacia el dharma no te aportará seguridad ni certeza. Volver tu mente hacia el dharma no te aporta una base sobre la que descansar. De hecho, cuando tu mente se vuelve hacia el dharma, reconoces sin miedo la impermanencia y el cambio, y empiezas a pillarle el truco a la desesperanza.

En tibetano hay una palabra interesante: *ye tang che*. Y significa «totalmente, completamente», y el resto de la palabra significa «exhausto». En conjunto, *ye tang che* significa «totalmente agotado», o también podríamos decir «completamente harto». Describe una experiencia de total desesperanza, de renunciar a la esperanza completamente. Este es un punto importante, es el principio del principio.

Si no renunciamos a la esperanza —de que hay otro lugar mejor en el que estar, de que tenemos que ser otra persona mejor— nunca nos relajaremos en el *dónde estamos* y *en quiénes somos*.

Podríamos decir que la palabra *atención* señala el hecho de ser uno con nuestra experiencia, de no estar disociados, de estar allí mismo cuando nuestra mano toca la manilla de la puerta, cuando suena el teléfono o surgen todo tipo de sentimientos. La palabra *atención* describe el hecho de estar donde estamos. *Ye tang che*, sin embargo, no se digiere tan fácilmente. Expresa la renuncia esencial del camino espiritual.

Pensar que finalmente podemos tenerlo todo en orden no es realista. Buscar una seguridad duradera es fútil. Deshacer nuestros patrones habituales, tan antiguos y arraigados, requiere poner al revés a algunas de nuestras suposiciones más básicas. Creer en un yo sólido y separado que busca continuamente el placer y evita el dolor, pensar que alguien «ahí fuera» tiene la culpa de nuestro dolor... uno tiene que hartarse completamente de esta manera de pensar. Uno tiene que renunciar a la esperanza de que esta forma de pensar le aportará satisfacción. El sufrimiento empieza a disolverse

cuando cuestionamos la creencia o la esperanza de que hay algún lugar donde ocultarse.

Desesperanza significa que ya no tenemos el coraje de mantener nuestra fantasía en una pieza. Quizá sigamos deseando mantenerla, anhelemos tener un suelo fiable y cómodo bajo los pies, pero hemos intentado mil formas de ocultarnos y mil formas de atar los cabos sueltos, y el suelo bajo nuestros pies sigue moviéndose. Tratar de conseguir una seguridad duradera nos enseña muchas cosas, porque, si no lo intentamos, nunca nos daremos cuenta de que no se puede hacer. Orientar nuestra mente hacia el dharma acelera este proceso de descubrimiento. Cada vez volvemos a darnos cuenta de que no hay esperanza posible: no podemos ponernos ningún suelo bajo los pies.

La diferencia entre el teísmo y el ateísmo no es si uno cree o no cree en Dios, y es una cuestión aplicable a todo el mundo, tanto budistas como no budistas. El teísmo es una profunda convicción de que hay una mano a la que agarrarse: si hacemos las cosas adecuadas, alguien nos apreciará y cuidará de nosotros. Implica pensar que siempre habrá una niñera disponible cuando la necesitemos, y así tendemos a abdicar de nuestras responsabilidades y a delegar nuestra autoridad en algo externo a nosotros. El ateísmo es relajarse en la ambigüedad e incertidumbre del momento presente sin tratar de echar mano de algo que nos proteja. A veces pensamos que el dharma es algo fuera de nosotros, algo en lo que creer, algo que alcanzar. Pero el dharma no es una creencia ni es un dogma; es la apreciación total de la impermanencia y el cambio. Las enseñanzas se desintegran cuando tratamos de agarrarlas, tenemos que experimentarlas sin esperanza. Mucha gente valerosa y compasiva las ha experimentado y enseñado. El mensaje es intrépido, el dharma nunca estuvo destinado a ser una creencia que pudiéramos seguir ciegamente, no nos da nada a

lo que agarrarnos.

El ateísmo es tomar plena consciencia de que no hay ninguna niñera con la que puedas contar. Cuando consigues un buen niñero o niñera, al poco tiempo se va. El ateísmo es darse cuenta de que no son solo las niñeras las que vienen y van. Toda la vida es así. Esa es la verdad, y la verdad resulta incómoda.

Pero para quienes buscan algo a lo que aferrarse, la vida es todavía más incómoda. Desde este punto de vista, el teísmo es una adicción: todos somos adictos a la esperanza, a la esperanza de que la duda y el misterio desaparecerán. Esta adicción tiene un efecto doloroso en la sociedad, y una sociedad basada en muchas personas adictas a tener un suelo bajo los pies no es un lugar muy compasivo.

La primera noble verdad del Buda es que el hecho de sufrir no indica necesariamente que algo esté equivocado. ¡Qué alivio!

Por fin alguien dijo la verdad. El sufrimiento es parte de la vida y no tenemos que sentir que ocurre porque hemos hecho un movimiento equivocado a nivel personal. Pero, en la realidad, cuando sufrimos, solemos pensar que algo está mal. Mientras seamos adictos a la esperanza sentiremos que podemos matizar nuestra experiencia, o animarla, o cambiarla de alguna manera, o seguiremos sufriendo mucho.

En tibetano, esperanza se dice *rewa* y miedo se dice *dokpa*, pero la palabra más utilizada es *re-dok*, que es una combinación de ambas. Esperanza y miedo es un sentimiento que tiene dos bandas. Mientras una esté presente, también lo estará la otra. Este *re-dok*, *esperanzamiedo*, es la raíz de nuestro dolor. En el mundo de la esperanza y del miedo siempre tenemos que cambiar de canal, siempre tenemos que cambiar de temperatura, de música, porque algo nos resulta incómodo, algo está inquieto, algo está empezando a doler y continuamos buscando alternativas.

En un estado mental no teísta, abandonar la esperanza es afirmarse, y ese es el principio del

principio. Puedes poner la frase: «Abandona la esperanza» en la puerta de tu frigorífico, en lugar de otras aspiraciones más convencionales como: «Voy mejorando cada día de todas las formas posibles».

La esperanza y el miedo surgen del sentimiento de que estamos incompletos; surgen de un sentimiento de pobreza. No podemos relajarnos con nosotros mismos sin más. Nos aferramos a la esperanza, y la esperanza nos roba el momento presente. Sentimos que debe haber alguien que sepa lo que está ocurriendo, pero que a nosotros nos falta algo y por tanto hay algo que falta en nuestro mundo.

En lugar de permitir que la negatividad se lleve lo mejor de nosotros, podemos reconocer que en este mismo momento estamos por los suelos y no ser quisquillosos a la hora de echar un vistazo a lo que pasa. Es lo más compasivo y lo más valiente que podemos hacer. Podemos oler nuestra porquería, sentirla; ¿qué textura, qué color y qué forma tiene? Podemos explorar la naturaleza de la porquería; podemos conocer la naturaleza del disgusto, de la vergüenza, del azoramiento y no creer que haya nada malo en ellos. Podemos abandonar la esperanza fundamental de que hay otro «yo» mejor dentro de nosotros que emergerá algún día. No podemos saltar por encima de nosotros mismos como si no estuviéramos allí.

Es mejor echar una mirada directamente a todas nuestras esperanzas y miedos básicos. Entonces surge una especie de confianza en nuestra cordura fundamental.

Y aquí es donde la renuncia entra en escena: renuncia a la esperanza de que nuestra experiencia podría ser diferente y renuncia a la esperanza de que podríamos ser mejores. Las reglas monásticas budistas que aconsejan renunciar al licor, al sexo, etc., no señalan que dichas cosas sean malas o inmorales, sino que las usamos como niñeras. Las empleamos como una forma de escapar; las empleamos para sentirnos cómodos y distraernos. El verdadero objeto al que renunciamos es a la tenaz esperanza de que se nos puede salvar de ser quienes somos. La renuncia es una enseñanza que nos inspira a investigar lo que está ocurriendo cada vez que nos aferramos a algo porque no podemos soportar enfrentar lo que viene hacia nosotros.

Una vez viajé en avión junto a un hombre que interrumpía una y otra vez nuestra conversación para tomar diversas píldoras. Cuando le pregunté: «¿Qué estás tomando?», me respondió que eran tranquilizantes. Le dije: «¿Estás nervioso?» y me contestó: «No, ahora no, pero cuando llegue a casa sí que voy a estarlo».

Puedes reírte de esta historia, pero ¿qué pasa contigo cuando empiezas a sentirte incómodo e inestable? Percibe tu pánico, capta el momento en que instantáneamente echas mano de algo. Ese agarrarte a algo está basado en la esperanza; no agarrarse a nada es perder la esperanza.

Si la esperanza y el miedo son los dos lados de la misma moneda, también lo son la desesperanza y la confianza. Si estamos dispuestos a renunciar a la

esperanza de que la inseguridad y el dolor pueden ser eliminados, entonces podemos reunir el coraje suficiente para relajarnos en la ausencia de una base sólida que caracteriza nuestra situación. Este es el primer paso del camino. Si no nos interesa ir más allá del miedo y de la esperanza, no tiene sentido tomar refugio en el Buda, en el dharma y en la sangha. Tomar refugio en el Buda, en el dharma y en la sangha tiene que ver con renunciar a la esperanza de contar con un suelo bajo los pies. Estamos preparados para tomar refugio cuando este tipo de enseñanza —nos sintamos completamente abiertos a ella o no— sea para nosotros como oír algo vagamente familiar, como el niño que se encuentra con su madre después de una larga separación.

La desesperanza es el fundamento, de otro modo haremos el camino con la esperanza de conseguir alguna seguridad, y si hacemos el camino para conseguir seguridad, perdemos su sentido completamente. Podemos hacer nuestra práctica meditativa con la esperanza de conseguir seguridad; podemos estudiar las enseñanzas con la esperanza de conseguir seguridad; podemos seguir las directrices e instrucciones con la esperanza de conseguir seguridad; pero si buscamos seguridad, toda nuestra práctica solo nos llevará a la decepción y al dolor. Podemos ahorrarnos mucho tiempo tomándonos este mensaje en serio ahora mismo. Empieza el viaje sin esperanzas de ponerte un suelo bajo los pies, empieza el camino sin esperanza.

Toda ansiedad, toda insatisfacción, todas las razones para esperar que nuestra experiencia podría ser diferente de lo que es, están enraizadas en nuestro miedo a la muerte. El miedo a la muerte siempre es el trasfondo. Como dijo el maestro Zen Shunryu Suzuki Roshi, la vida es como montarse en una barca que va a salir a navegar al mar y se va a hundir. Pero, por mucho que hayas oído hablar de la muerte, es muy duro creer en tu propia muerte. Aunque muchas prácticas espirituales nos aconsejan tomarnos la muerte en serio, es sorprendente lo difícil que resulta dejarla llegar. La única cosa con la que verdaderamente podemos contar resulta increíblemente lejana para todos nosotros. No llegamos a afirmar descaradamente: «De ninguna manera, no me voy a morir», porque evidentemente sabemos que sí, pero está claro que será después. Esta es la mayor de las esperanzas. Trungpa Rinpoche dio una vez una conferencia pública titulada: «La muerte en la vida cotidiana». Hemos sido criados en una cultura que teme la muerte y nos la oculta. Sin embargo, la experimentamos constantemente, la experimentamos en forma de decepciones, de cosas que no funcionan. La experimentamos en la forma de que todas las cosas están en un proceso de continuo cambio. El final del día, el final de un segundo, la espiración... eso es la muerte en la vida cotidiana.

También podríamos definir la muerte en la vida cotidiana como la experiencia de todas las cosas que no deseamos: nuestro matrimonio no funciona, nuestro empleo no se estabiliza. Tener una relación con la muerte en la vida cotidiana significa que

empezamos a ser capaces de esperar, de relajarnos en la inseguridad, en el pánico, en la vergüenza, en las cosas que no funcionan. A medida que pasan los años, no llamamos a la niñera tan rápidamente.

La muerte y la desesperanza nos proporcionan la motivación adecuada para vivir una vida llena de entendimiento y compasión. Pero casi todo el tiempo nuestra principal motivación es defendernos de la muerte. Habitualmente tratamos de defendernos de cualquier sensación problemática, siempre estamos intentando negar que el cambio es algo natural, que la arena se desliza entre nuestros dedos. El tiempo pasa. Es algo tan natural como el cambio de estaciones o que el día se convierta en noche. Pero a envejecer, enfermar, perder a los seres queridos, no solemos considerarlos eventos naturales. Pase lo que pase queremos defendernos de la muerte.

Cuando algo nos recuerda a la muerte, sentimos pánico. No es que simplemente nos hayamos cortado el dedo, que la sangre fluya y que nos pongamos una venda. Siempre añadimos algo más, algo de nuestra cosecha personal. Algunos nos sentamos estoicamente y sangramos sobre nuestra ropa. Otros nos ponemos histéricos; no solo nos ponemos una vendita, sino que llamamos a la ambulancia y vamos al hospital. Hay quien se pone venditas de diseño. Pero, sea cual sea nuestro estilo, no es algo simple, no es algo desnudo y sin artificio.

¿Podemos volver a lo desnudo y sin artificio? ¿Podemos volver atrás? Este es el principio del principio: lo desnudo y sin artificio, nuestro viejo y conocido dedo sangrante. Volver a lo recto, a lo íntegro, a los mínimos de lo desnudo y sin artificio. Relajarnos en el momento presente, relajarnos en la ausencia de esperanza, relajarnos en la muerte, no resistirnos al hecho de que las cosas se acaban, de que las cosas pasan, de que no tienen sustancia duradera, de que todo está cambiando constantemente: este es el mensaje básico.

Cuando hablamos de la desesperanza y de la muerte estamos hablando de enfrentar los hechos, de no escaparnos. Puede que sigamos teniendo adicciones de todo tipo, pero dejamos de creer que vayan a darnos la felicidad. Muchas veces hemos cedido a nuestra adicción a la gratificación inmediata; lo hemos hecho tantas veces que aferrarnos a la esperanza ha pasado de ser un placer a corto plazo a convertirse en un infierno a largo plazo.

Renunciar a la esperanza te anima a quedarte contigo mismo, a ser tu propio amigo, a no huir de ti mismo, a volver a lo simple y sin artificio, pase lo que pase. El telón de fondo de toda esta cuestión es el miedo a la muerte: es lo que nos inquieta, lo que nos hace sentir pánico, lo que nos pone ansiosos. Pero si experimentamos completamente la desesperanza, renunciando a toda alternativa al momento presente, podemos tener una relación alegre con nuestras vidas, una relación honesta y directa, una relación que ya no ignore la realidad de la impermanencia y de la muerte.

PEMA CHODRON – NACIDA EN NUEVA YORK, MAESTRA DE LA TRADICIÓN BUDISTA TIBETANA.



Solo aquellos que saborean la armonía que mora en su alma conocen la armonía que satura la naturaleza. Quienes carecen de armonía en su interior también perciben esa carencia en el mundo. Una mente caótica halla el caos a su alrededor. Pero quien posee paz interior puede permanecer en ese estado aún en medio de los conflictos exteriores.

El verdadero estado del Ser es la sabiduría, el amor y la paz: consiste en ser tan feliz que disfrutes cualquier cosa que hagas.

PARAMAHANSA YOGANANDA