

# el ojo interior

SEMILLAS PARA LA CONSCIENCIA CIUDADANA



## *Revolución Interior*

*seamos libres por siempre*

Distribución Gratuita

FOTO: TINTO ALÉNCHERRY



AHAD  
Consultoría Integral



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

**Dirección**

Patricia Meléndez y Franco Castañeda

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

☎ 9980 786 20

COLABORADORES - 32da Edición - Agosto 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)
**Alberto Benavides Ganoza**

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

[escuelalibrepuertoahuamani.com](http://escuelalibrepuertoahuamani.com)
**Aziz Djendli**

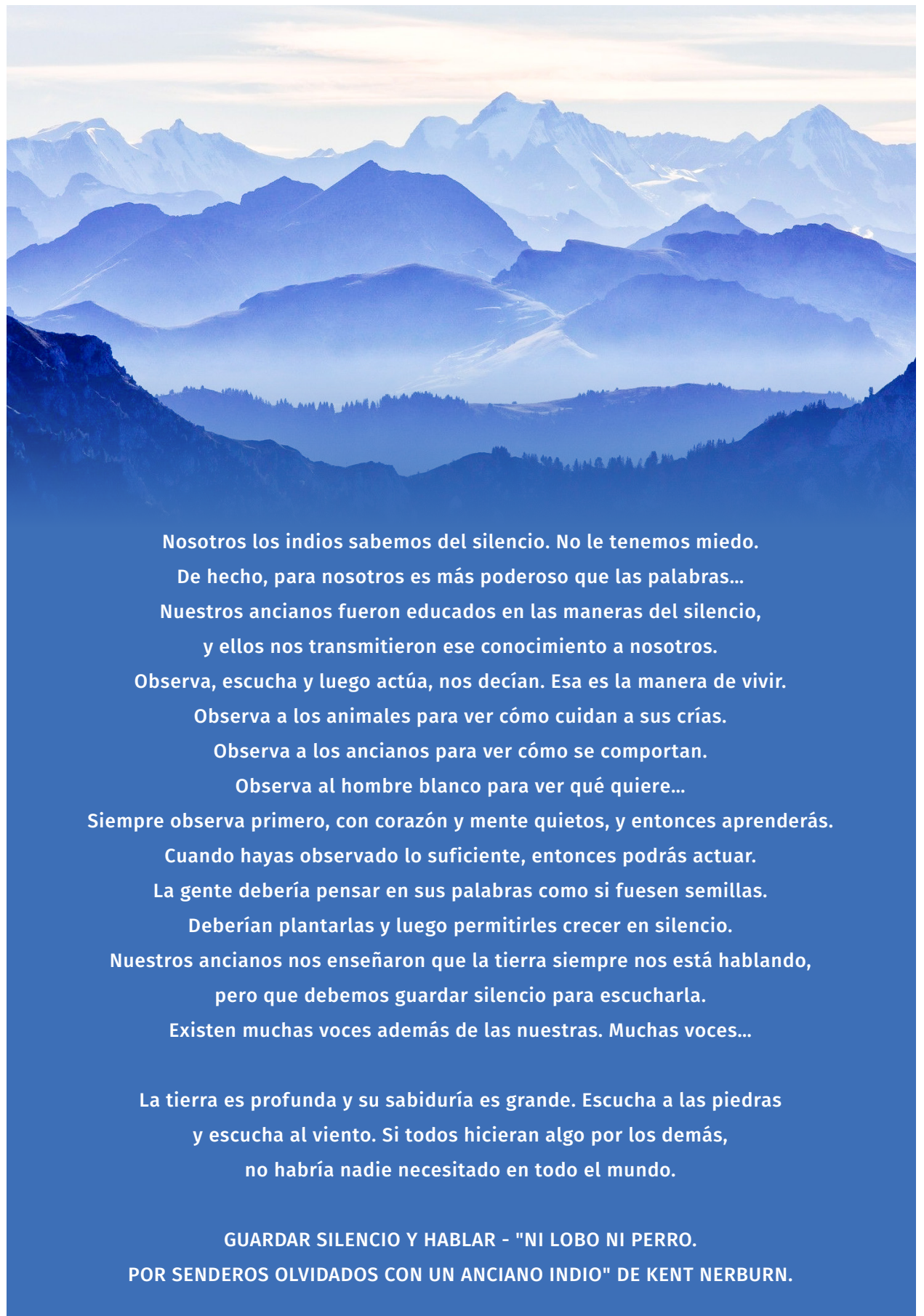
Psicoterapeuta especialista en gestión del estrés y coaching, con amplia experiencia en relaciones de ayuda con pacientes dializados y toxicómanos en Francia.

[www.facebook.com/PCazizdjendli](https://www.facebook.com/PCazizdjendli)
**Alonso del Río**

Dirige, en Cusco, el centro de sanación y enseñanza del Camino Sagrado Americano Ayahuasca Ayllu. Dirige la escuela intercultural Wiñaypaq que da educación gratuita a más de 80 niños en la región de Cusco.

[www.ayahuasca-ayllu.com](http://www.ayahuasca-ayllu.com)
**Víctor Corcuera Cueva**

Arqueólogo, fotógrafo y director de Rutas Nómadas.

[victorcorcuera@gmail.com](mailto:victorcorcuera@gmail.com)
[rutasnomadas.blogspot.com](http://rutasnomadas.blogspot.com)
[www.elojinterior.org](http://www.elojinterior.org)


Nosotros los indios sabemos del silencio. No le tenemos miedo.  
 De hecho, para nosotros es más poderoso que las palabras...  
 Nuestros ancianos fueron educados en las maneras del silencio,  
 y ellos nos transmitieron ese conocimiento a nosotros.  
 Observa, escucha y luego actúa, nos decían. Esa es la manera de vivir.  
 Observa a los animales para ver cómo cuidan a sus crías.  
 Observa a los ancianos para ver cómo se comportan.  
 Observa al hombre blanco para ver qué quiere...  
 Siempre observa primero, con corazón y mente quietos, y entonces aprenderás.  
 Cuando hayas observado lo suficiente, entonces podrás actuar.  
 La gente debería pensar en sus palabras como si fuesen semillas.  
 Deberían plantarlas y luego permitirles crecer en silencio.  
 Nuestros ancianos nos enseñaron que la tierra siempre nos está hablando,  
 pero que debemos guardar silencio para escucharla.  
 Existen muchas voces además de las nuestras. Muchas voces...  
  
 La tierra es profunda y su sabiduría es grande. Escucha a las piedras  
 y escucha al viento. Si todos hicieran algo por los demás,  
 no habría nadie necesitado en todo el mundo.

GUARDAR SILENCIO Y HABLAR - "NI LOBO NI PERRO.  
 POR SENDEROS OLVIDADOS CON UN ANCIANO INDIO" DE KENT NERBURN.

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

# Evolución



Alonso del Río

Me pregunté mucho tiempo sobre el sentido de la Vida. ¿Qué significados puede tener?, ¿para qué es toda esta maravilla que llamamos vida? Luego de contemplar muchas posibles respuestas la que siguió resonando con los años fue la palabra EVOLUCIÓN.

Este mensaje está grabado en todos los genes como una guía, una orientación suprema hacia donde dirigir nuestros esfuerzos.

Todo en el universo evoluciona, por lo menos en términos generales.

Evolucionar significa *pasar de un estado a otro mejor, a uno más perfecto*.

Entonces se supone que nuestro paso por esta vida nos debería llevar a un mejor estado de ser y de consciencia, siempre a uno más perfecto, pero esto no es real en la mayoría de los casos.

Incluso asumiendo que una temporal involución es parte del juego hay que estar muy atentos, porque si bien la evolución es el probable sentido de la vida, cada especie tiene la posibilidad o no de cumplirla, no es una obligación inexorable. Es apenas una orientación, una propuesta, y muchas especies ya se extinguieron por no poder tener una respuesta inteligente ante los desafíos. Por lo que es un buen momento para reflexionar si realmente como especie ¿estamos evolucionando?

Para empezar, la mayoría de los cuerpos empiezan a manifestar enfermedades y discapacidades mucho antes de lo que deberían. Pasados los treinta años los pésimos hábitos alimenticios comienzan a pasarnos la factura. Es incomprensible el cinismo y la complicidad de casi todos los gobiernos que permiten que tanto la ciencia médica como la información nutricional

esté en manos de irresponsables grupos económicos. Muchos de ellos sobornan a los gobiernos para que les permitan seguir vendiendo alimentos que son la causa de muchas enfermedades.

Salvo un pequeño grupo de personas obsesionadas con su apariencia, la gran mayoría va cayendo en el descuido absoluto de su cuerpo y su salud con resignada naturalidad.

Si nuestro alimento fuera el correcto no tendríamos por qué sufrir tales deformaciones, ni padecer tal cantidad de enfermedades. Así que físicamente no evolucionamos.

Mentalmente, la mayoría de personas con los años adquiere una rigidez cadavérica en su mente, incluidos los que dicen seguir un camino espiritual y más aún, sus propios líderes.

Normalmente las personas “mayores” ya se han hecho una opinión de todo en la vida y muy pocas veces están dispuestas a cambiarla. La mente fresca y abierta de los jóvenes y adolescentes se va convirtiendo con el tiempo en una mortaja inflexible de aceradas cadenas, que son sus “propios” pensamientos. Así que en ese sentido tampoco son muchos los que evolucionan.

Finalmente para una gran mayoría la evolución se restringe a la mejora de su condición económica. Acumular dinero y posesiones que le permitan “gozar” de mayor comodidad. Pero el exceso de comodidad no nos hace fuertes, nos debilita, nos hace dependientes, incluso nos impide desarrollar la capacidad de autogenerar la verdadera felicidad que debería brotar del interior. Además, esta pretendida prosperidad económica está basada en muchos

casos en el daño que generamos a la Madre Tierra y en otros muchos en renunciar “conscientemente” a principios éticos e incluso a la mínima solidaridad que se puede esperar de cualquier ser humano.

Todo por tratar de llegar a la cúspide y complacer a un ego que se volvió adicto a la admiración, al reconocimiento y al poder. Así que si logramos tan solo el éxito económico no podremos decir que hemos evolucionado realmente.

Lo más importante de todo esto es saber por dónde empezar. Todo empieza y termina en la consciencia, en la posibilidad de observar nuestras caóticas y desastrosas emociones y pensamientos, y saber que existe la posibilidad de evolucionar elevándonos por diferentes niveles mentales hasta tener una mente abierta, amable, bondadosa, creativa. Ella será el verdadero motor de nuestra evolución y la que nos permita mejorar en todas las dimensiones: física, emocional, intelectual y hasta económicamente.

Una mente que busque generar abundancia solo para compartirla, que pueda honrar el sexo como divina expresión de la energía creativa y que finalmente entienda que el verdadero significado del poder es: poder servir.

Algo importante que nos involucra a todos –por el apretado tejido del que todos somos parte– es saber que si tú evolucionas estás ayudando a que todo tu entorno evolucione. Por lo que no es un acto de egoísmo, sino un acto de amor fundamental. Debemos tomar consciencia que todos influimos en todos y en todo, trayendo luz u oscuridad, creando sufrimiento o belleza.

# La importancia del libro

Alberto Benavides Ganoza



¿Qué importan los libros? ¿Por qué creemos en hacer bibliotecas? ¿Para qué leer si es más fácil ver televisión?

Una persona sentada leyendo un libro, una chica linda levanta una pierna mientras lee un libro reclinada en un sofá. Alguien se sienta a una mesa delante de dos velas y lee un libro. A la sombra de un huarango un poeta lee poesía, otro escribe para que otros lean. La palabra escrita, la palabra guardada, ahí en viejas bibliotecas, apolillándose.

Vicio privado es casi siempre la lectura puesto que se ha perdido la proclamación pública de los textos, como la vemos, por ejemplo, en el Quijote. Cada vez más autistas, metidos en el libro o en la computadora, la lectura social es hoy infrecuente –pero podríamos revivirla con provecho.

Vicio privado. Hoy leemos en silencio. En el siglo IV d.C., San Agustín consideró diabólico que San Ambrosio leyera sin emitir voz, o sea en silencio. El libro, sobre todo la Biblia (que significa en Griego simplemente “los libros”) estaba ahí para ser leída en públicas asambleas donde se proclamaba el evangelio o a los profetas. Lo que el Corán signifique para los musulmanes es evidente en esas mezquitas, que en verdad son libros en una religión sin imágenes.

Pero mucho trabajo silencioso hay alrededor del libro. Del silencio y la soledad han salido los grandes libros y ahí nos llevan cuando nos capturan de lectores. Una sociedad sin silencio no puede tener lectores, a lo más televidentes.

Pero tampoco se trata de que todos sean lectores. Una gran mayoría de seres humanos habrán leído muy poco; la exigencia debe ser que todos *puedan* leer. El cultivo y la vocación por las letras es una vocación específica. “La vida no se elige, se padece” dice Martín Adán.

Muy diversas son las razones por las que alguien se aficiona al mundo de los libros. Las mayorías lo verán como un asunto raro y hasta sospechoso. Que un joven se pase horas frente a un libro es algo que puede sacar de quicio a algunas mamás.

No, la mayoría no será lectora. Lo que podemos pedirle es que sea respetuosa del estudio y de los libros. Necesitamos venerar la verdad y ello significa respetar a quienes la cultivan con el estudio y la lectura.

La sociedad entera no puede dedicarse al estudio y el cultivo de las grandes cosas: filósofos, poetas, científicos, artistas, historiadores, no podrán ser todos. Pero sí es indispensable que los haya, que tengamos las bibliotecas públicas en las que un joven del pueblo pueda contar con los mismos libros que un joven rico. Ni qué decir, que tenga acceso a los mejores programas del Internet, esa gran “democratizadora de la cultura”, como dice Paco Pérez.

No sólo es el libro sino el espacio del libro, el silencio de la lectura. Por eso son importantes las bibliotecas, espacios públicos para la cultura.

Y con esto llego a lo que quizás es la médula del asunto: la cultura. Cultivarnos en la palabra es hacernos más comprensivos en el diálogo, más capaces de sabiduría. Lo contrario de la sabiduría es la rabia y la envidia. Cultivarnos es hacernos mejores, es haber jugado con el lenguaje, yendo y viniendo de nuestras soledades. En el fondo el gran libro es el mundo, los paisajes naturales, humanos, sociales donde nos toca vivir. Sin la luz no tendríamos alegría: mucho olvidamos agradecerse al sol y a la luna, en su tiempo.

Publicitar el libro tiene sus problemas: hay libros frívolos y a veces son los más vendidos. Aun en ese caso, en la medida en que se practica el hábito de leer, hay un provecho ganado para la persona. Ya más tarde topará con aquellos libros que lo eleven y lo ayuden a vivir.

Mi tesis, en resumen, es que no todos tienen que leer. El fermento para la sociedad vendrá de aquellos pocos que leerán con pasión de buscadores y que traducirán para sus sociedades el legado de las generaciones precedentes. En la lectura, dice Quevedo, “escucho con mis ojos a los muertos”.

Esos pocos que estudiarán y leerán serán como el concho que hace madurar la chicha. Entre ellos está primero que nadie el maestro, que sin duda ha de ser lector. Y necesitamos universidades y universitarios serios y estudiosos, con espíritu científico y contrarios a toda superstición.

Sólo con cultores serios del diálogo podemos aspirar a construir una democracia. Sin bibliotecas públicas no habrá ciudadanos. Repito con esto el célebre raciocinio de Valdelomar: sin educación no habrá ciudadanos y sin ciudadanos no habrá democracia. El ciudadano debe estar informado, de lo contrario es un títere de los publicistas. El verdadero diálogo constructor de una sociedad requiere de un ejercicio en la palabra y la inteligencia.

Los libros son la ocasión de una concentración que “nos mejora” (sigo citando al gran Quevedo). Leer y estudiar nos mejora, quizás simplemente por la atención que nos exige; concentrarnos en un tema, leer un libro, nos exige fijar nuestra atención en algún ser del mundo. Simone Weil decía que esa atención es formativa de por sí. Enseñar es enseñar a concentrarse, enseñar a leer el mundo.

Un último asunto que se desprende de todo lo anterior. El camino de la civilización, en el cual estamos en el Perú como país del tercer mundo, el camino a la civilización pasa por las bibliotecas. Si queremos construir el país, que todavía es sólo un proyecto, necesitamos una generación de intelectuales, maestros, hombres de letras y de ciencias. Que ellos estudien en serio y que tengan la generosidad de permear la vida social con su conocimiento y sabiduría.

Para terminar, este dato que consigna Jorge Luis Borges: “Hay varios libros sagrados; no hay ningún disco sagrado”.

## EL SISTEMA

Los funcionarios, no funcionan.  
Los políticos hablan, pero no dicen.  
Los votantes votan, pero no eligen.  
Los medios de información  
desinforman.  
Los centros de enseñanza,  
enseñan a ignorar.  
Los jueces, condenan a las víctimas.  
Los militares están en guerra  
contra sus compatriotas.  
Los policías no combaten los crímenes,  
porque están ocupados en cometerlos.  
Las bancarrotas se socializan,  
las ganancias se privatizan.  
Es más libre el dinero que la gente.  
La gente está al servicio de las cosas.

EDUARDO GALEANO -

PERIODISTA Y ESCRITOR URUGUAYO

**Por un país sin corrupción,  
con líderes conscientes  
y entregados al servicio  
para el bienestar común.**

**elojo**interior  
SEMILLAS PARA LA CONSCIENCIA CIUDADANA

# La palabra a los niños

Dar la palabra a los niños no significa hacerles preguntas ni hacer que responda quien levanta el mano primero. De este modo se recogen casi exclusivamente respuestas comunes y estereotipos, es decir, lo primero que nos viene a la cabeza, y se suscita entre los niños una fuerte competencia: el que sabe responde primero. Dar la palabra a los niños significa, en cambio, crear una situación propicia para que se expresen.

Para expresarse, los niños deben poder razonar sobre cosas que conocen directamente, que forman parte de su vida. No pueden dar su punto de vista sobre la historia lejana o sobre países y problemas que no conocen, pero sí sobre la vida del barrio, de la ciudad en la que viven, sobre sus necesidades, sobre sus deseos. Es importante implicarlos en problemas sobre los cuales todos tienen algo que decir y no solo los mejores de la escuela.

Deben ser puestos en las condiciones adecuadas, sin prisa, sin controles, sin preocupaciones, sin temor a equivocarse, a decir tonterías, a ironizar, precisamente como lo hacemos los mayores. Con la posibilidad de elegir el medio más adecuado: la palabra, el dibujo, el texto escrito, el proyecto, etcétera.

Para que los niños puedan expresarse y tengan el deseo de hacerlo, hace falta que los adultos sepan escuchar. Esto no significa solamente disponerse a escuchar, sino también intentar comprender, dar valor a las palabras, a las verdaderas intenciones de quien habla. Todos los niños hablan, pero no siempre los adultos son capaces de recoger el mensaje. Especialmente los niños que hablan poco y se expresan mal tienen, sin duda, cosas importantes que decir y solo esperan adultos capaces de escucharlos y comprenderlos.

Escuchar significa colocarse de su lado, estar dispuestos a defender sus posiciones y sus requerimientos. Cuando los niños comprenden esto, todo se vuelve más claro y más fácil. El adulto no pregunta para ver quién es el mejor y hasta qué punto lo es, sino porque está convencido de que los niños pueden ayudarlo. Entonces la palabra deja de ser solo un derecho por el cual vale la pena levantar el mano primero y reivindicar su

propiedad, sino que se convierte en un deber, la motivación crece y los niños estarán con nosotros, serán nuestros aliados. Cuando digan “¡basta!” lo harán en nombre de todos, no solo de todos los niños, sino también en nombre de todos los adultos que deberían decirlo y no tienen el valor de hacerlo. Como en la fábula, el niño sigue siendo hoy, probablemente, el único que puede decir: “El rey está desnudo”, y romper el muro de adulación y de servilismo con el que los mayores defienden sus

SEÑOR ALCALDE,  
NO QUEREMOS TOBOGANES  
NI COLUMPIOS.  
QUEREMOS LA CIUDAD



posiciones, incluso las más discutibles. Escuchar significa tener necesidad de la contribución del otro.

No basta con estar interesados, motivados, convencidos de que es una buena técnica para implicar a los niños: hay que sentir sincera y urgentemente su necesidad. Lo importante es

necesitar a los niños. Ésta es la primera y verdadera condición para que se pueda dar la palabra a los niños: reconocerlos capaces de dar opiniones, ideas y propuestas útiles para nosotros, los adultos; capaces de ayudarnos a resolver nuestros problemas. Si esto llega a producirse, la relación con ellos será correcta, entre ciudadanos adultos y ciudadanos niños, pero ciudadanos ahora. Si no, podremos hacer regalos a los niños, pasar con ellos momentos simpáticos y divertidos (especialmente para nosotros), pero seguirán estando excluidos de sus derechos, porque seguirán siendo “futuros ciudadanos” o, si se prefiere, “menores”.

*Confiar en los niños, pedirles ayuda no es fácil. Es un gran compromiso, un riesgo notable, porque los niños son exigentes y no pueden ser engañados. Pueden confiar en los niños solo aquellos que están convencidos de que merece la pena y que no existen soluciones mejores y más seguras para salir de las contradicciones de nuestra vida contemporánea. Le conviene, pues, a todos aquellos que están sinceramente insatisfechos con la situación actual: a los padres que se dan cuenta que no basta el bienestar económico para vivir una buena relación con sus propios hijos; a los educadores que no se resignan a una escuela no deseada y a menudo rechazada por sus alumnos; a los administradores que no pueden aceptar una ciudad en la que no se vean en las calles niños, ancianos, minusválidos, porque los adultos conductores de automóviles las han transformado en propiedad privada. Para todos ellos, trabajar con los niños es un recurso importante y muy innovador, que puede reconstruir la esperanza en el futuro y el deseo entusiasta de realizar el cambio.*

*¡Salvemos a los niños para salvar la esperanza de la humanidad!*

**FRANCESCO TONUCCI -  
PSICOPEDAGÓGO Y DIBUJANTE ITALIANO**

# Los colores de la educación

*Hubo árboles antes que hubiera libros...  
Y tal vez llegue la humanidad a un grado de cultura tal  
que no necesite ya de libros,  
pero siempre necesitará de árboles,  
y entonces abonará los árboles con libros.*

MIGUEL DE UNAMUNO

En su conocido libro *Por tu propio bien*, la psicoanalista suiza Alice Miller utiliza el término “pedagogía negra” para referirse a un tipo de educación que utiliza el autoritarismo y la violencia para conseguir obediencia. Miller compara este enfoque educativo, basado en una serie de valores, principios y técnicas, con la “pedagogía blanca” que, con idénticos objetivos, utiliza métodos más “suaves”, como la retirada del amor y diversas formas de manipulación. Ambas pedagogías tienen en común una visión moralista y negativa de la naturaleza humana; pretenden erradicar el ser espontáneo del niño y muestran una absoluta falta de respeto hacia sus necesidades, emociones y deseos. Entienden la educación como una forma de adiestramiento, dirigida por metas externas al propio individuo y carecen de comprensión y empatía hacia los procesos del desarrollo infantil.

Por otro lado, algunos autores han hecho referencia a una “pedagogía roja”, entendida como un proyecto crítico y emancipatorio comprometido con la liberación de las minorías, que fomenta no solo la adquisición de conocimientos sino, especialmente, la reflexión y la acción sobre la situación social y política que configura sus identidades.

Nuestra propuesta es “la pedagogía verde”: una filosofía educativa que entronca con la tradición humanista en ciencias sociales, y entiende metafóricamente al ser humano como una

semilla o una planta que posee en su interior todo lo necesario para desarrollarse. Al igual que en la agricultura ecológica, la tarea educativa no requiere el uso de procedimientos violentos como herbicidas, pesticidas o grandes podas para “corregir” el crecimiento u obtener el máximo rendimiento. Consiste más bien en un proceso orgánico de acompañamiento y coaprendizaje a través del cual el adulto cultiva también su propio interior, animado por valores de igualdad en dignidad y respeto, y la convicción de que la infancia tiene tanto que aportarnos como nosotros a ella. Como un buen jardinero, no tiene una idea fija sobre lo que quiere que llegue a ser el niño; simplemente observa su crecimiento y va ayudándole a descubrir, poco a poco, quién es, sus dones y cualidades. También respeta y confía en los ritmos naturales de su desarrollo, en su capacidad natural de aprendizaje.

Atenta a la naturaleza del niño y a la naturaleza que es el niño, la educación verde tiene en cuenta su necesidad de contacto con el mundo físico no humano para crecer saludablemente en todas sus dimensiones: corporal, emocional, social, intelectual y también, espiritual. Mientras el enfoque convencional se centra, principalmente, en los aspectos cognitivos del ser humano, la orientación verde, también denominada *ecopedagogía*, cultiva especialmente otras capacidades humanas como la intuición, las emociones y la sensibilidad, a través de vivencias y experiencias concretas que se dirigen a la totalidad de la persona. Estimula un profundo

sentido de conexión con la vida, con uno mismo y con los demás, fomentando la capacidad de empatía y la responsabilidad.

La pedagogía verde utiliza el paisaje como medio para acercarse y comprender el mundo, y promueve una actitud positiva, no culpabilizadora, de la ecología, que favorece el desarrollo de una auténtica conciencia medioambiental. La Tierra y todo lo que comprende (atmósfera, biósfera, océanos...), es nuestro espacio de vida, de cobijo y cuidado, no un simple almacén de provisiones o una materia inerte sobre la que actuar mediante la ciencia y la tecnología. Siguiendo la conocida hipótesis *Gaia*, la sentimos como un organismo vivo, un ser autorregulado, en continua evolución, para preservar las condiciones de la vida del que los humanos formamos parte. Es una unidad, una comunidad en la que todo está relacionado con todo, donde ningún ser vivo se encuentra aislado y todos dependemos unos de otros.

El contacto con la naturaleza es la base del amor por la Tierra, una actitud vital para generar y transmitir conocimientos que nos ayuden a llevar vidas sostenibles, asegurando así nuestra supervivencia en el planeta.

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

# La creación de dinero y la ilusión de riqueza

Kingsley L. Dennis

El así llamado sistema global financiero está en una situación desesperada, es un gigante esperando desmoronarse. Con sus acuerdos financieros y sus canjes de crédito laberínticos resulta intrínsecamente insostenible. Esto incluye los valores garantizados por hipotecas, las obligaciones de deuda colateralizadas, los seguros contra el impago de deuda, los préstamos abusivos, los derivados y las financiaciones fuera de balance, etc. El sistema financiero se ha convertido en un mercado prácticamente imposible de regular ya que las hipotecas y las deudas de riesgo se basan en lo que se conoce como el 'sistema bancario en la sombra' que las hace aún más opacas a la fiscalización externa. El mito actual de una economía en 'crecimiento perpetuo' requiere un suministro de recursos relativamente barato y abundante, junto con la expansión de los mercados. En un momento crítico de gran inestabilidad económica, el resultado de la repercusión sobre el mercado global de las restricciones de energía y recursos, es una bomba de relojería a punto de explotar.

Los efectos globales de la gran recesión en curso se están dejando sentir en muchas instituciones financieras gigantescas que todavía mantienen billones en activos tóxicos. Otro tanto ocurre con las naciones soberanas que están plagadas de deuda, especialmente determinados países de la Unión Europea. Las pérdidas mundiales hasta el momento han sido de trillones (ya sean dólares, libras o euros), y las continuas rondas de flexibilización y rescate solo sirven para frustrar, enojar y *pauperizar* a la gente. Para muchos, la frase 'cansancio de rescate' es, en estos momentos, una expresión demasiado familiar que demuestra que las acciones ineficaces que se están llevando

a cabo están cada vez más alejadas del sentido de la realidad de muchas personas. Es muy probable que los años venideros nos traigan aún más trastornos económicos, y un aumento en el número de bancarrotas y fracasos bancarios, que den como resultado la aplicación, en muchos estados-nación, de medidas de austeridad extremadamente impopulares. Frente a la inestabilidad financiera y la deuda creciente, es probable que los gobiernos se hagan más represivos. A medida que las protestas sociales crezcan, es presumible que esto resulte en un aumento de las restricciones de la libertad de expresión y de los derechos civiles. Tenemos que afrontar la perspectiva de un futuro en el que lo que en su día fueron estilos de vida consumistas baratos nunca vuelvan a serlo. Esto será, de hecho, lo que ocurra cuando los recursos y el crecimiento económico decaigan en países como China. Una transformación a fondo de la economía global no es solo necesaria, es inevitable.

*John Kenneth Galbraith*, el famoso economista canadiense-americano, como es bien conocido, dijo 'El proceso mediante el cual se crea el dinero es tan simple que la mente se siente repelida'. Y en efecto tenía razón: la creación de dinero es un espejismo de riqueza increíblemente simple. La palabra lo dice todo – *el dinero se crea*. Es un constructo artificial consensuado de valor. Es decir, la gente de todo el mundo acepta los tipos variables de intercambio de moneda y, lo que es importante, el valor de las mercancías ligado a dicho cambio. El valor de la moneda es una ilusión compartida que todos 'aceptamos' – y también algo muy necesario si queremos participar en nuestro día a día. La creación de la moneda se produce más o menos como sigue: un individuo va a un banco con 1000

dólares y deposita el dinero en una cuenta. Ahora el individuo tiene un fondo de 1000 dólares en depósito, y el banco tiene la responsabilidad legal de custodiar esos 1000 dólares. Ahora bien, las normas de responsabilidad bancaria permiten a cada banco prestar una parte del dinero depositado que, en teoría, es de alrededor del 90%. Puesto que la mayoría de los bancos solo guardan como reserva una mínima fracción de los depósitos reales, este procedimiento se conoce como 'reserva bancaria fraccional'. En ese momento los bancos están en posición de empezar a hacer tratos financieramente lucrativos ya que no ganan dinero guardando el dinero de la gente (a menos que cobren por los servicios bancarios o los intereses de la deuda). Estos tratos financieros operan mediante actividades tales como el mercado bancario y la inversión bancaria. Dichos sectores comercian con negocios de alto nivel y capitales de riesgo; y con garantías y seguros respectivamente. El otro tipo más comúnmente conocido de actividad bancaria se llama banca comercial. En nuestro ejemplo, una banca comercial puede prestar hasta el 90% del depósito inicial de 1000 dólares, y por tanto disponer de 900 dólares para otro prestatario. Estos 900 dólares están ahora en circulación y pueden darse, en concepto de pago, a otra persona quien, a su vez, a continuación, puede volver a depositarlos en la banca comercial. Si en este momento la banca tiene esos 900 dólares en depósito, puede prestar el 90%, es decir otros 810 dólares. Si entonces el banco recibe de otra persona esos 810 dólares puede prestar hasta el 90%, es decir 729 dólares. Este proceso continúa



hasta que, por ejemplo, los 1000 dólares iniciales se han convertido en 10.000 dólares. Sin embargo, en realidad, el banco solo tiene en reserva los 1000 dólares. Los 10.000 dólares que puede tener en varias cuentas es dinero que se ha creado a partir de la suma global original. Todavía sigue siendo muy real en términos de poder adquisitivo, y sin embargo representar una deuda de 9.000 dólares. La totalidad de esos 9.000 dólares *existe como préstamo*, sin que jamás hayan sido físicamente creados. El dinero estaría ‘respaldado’ por la tenencia inicial, aunque la nueva ‘creación de riqueza’ no existiese como dinero físico. Por lo tanto, si cada persona fuese al banco a reclamar su parte de los 10.000 dólares (lo que se llama ‘retirada masiva de depósitos’) en ese caso el banco no podría pagar porque en realidad no tendría el dinero en su cuenta. Entonces se podría forzar al banco a pagar tanto como le fuera posible antes de entrar en bancarrota. En efecto, cada persona tiene su dinero siempre que todo el mundo no lo pida al mismo tiempo. Además, supuestamente, el dinero de todos está ‘seguro’ mientras que no todo el mundo empiece a dejar de pagar sus préstamos. Y, por encima de todo, están los intereses que hay que pagar por cada préstamo. Esto, una vez más, quiere decir que hay que pagar más dinero del que originalmente existe. ¿Se empieza a entender el panorama?

Lo que esto nos viene a decir es que el crecimiento del dinero es un proceso de acumulación de deuda. En primer lugar, el crédito bancario es dinero *existente como préstamo*, y por tanto es una deuda por la que hay que pagar otra deuda más (los intereses). La segunda manera de crear dinero corresponde a los bancos centrales que son los únicos autorizados para prestar dinero (es decir, imprimir dinero) que a continuación se intercambia por deuda pública. El banco central de cada nación posee en exclusiva el monopolio para crear moneda de curso legal. En otras palabras, respalda el gasto gubernamental y la moneda en circulación, aunque, una vez más, mediante deuda. Más aún, en el mundo desarrollado la mayoría de los bancos centrales son ‘independientes’, lo que quiere decir que son propiedad privada y por tanto están más allá de posibles interferencias políticas. Déjenme repetir esta importante, y a menudo ignorada, cuestión: la creación de dinero (es decir, el dinero impreso), la deuda gubernamental y la deuda pública, están en gran parte bajo la autoridad de instituciones privadas. Como Mayer Amschel Rothschild (1743-1812), uno de los más famosos banqueros mundiales, dijo en una ocasión: ‘*Denme el control sobre la moneda nacional, y me tendrá sin cuidado quien haga sus leyes*’

Quien quiera conocer más detalles solo tiene que

investigar la historia del sistema bancario central. Para continuar, la creación de moneda es por lo tanto un proceso de generación de deuda. Todas las monedas están respaldadas por deuda. Al nivel del día a día bancario todo el dinero nuevo *existe como préstamo*. A nivel gubernamental y estatal, todo el dinero simplemente ‘se imprime de la nada’ y, a continuación, se intercambia por deuda gubernamental. Ambos tipos de deuda también se acompañan del pago de intereses sobre la deuda. Podemos decir, por tanto, que el dinero se respalda con deuda y que esta deuda debe pagar intereses. Y ahora surge otra pregunta: si los intereses se acumulan sobre la deuda, entonces ¿dónde está el dinero para cubrir estos pagos extra que suponen los intereses? Respuesta – no existe, *a menos que exista un dinero extra con carácter de préstamo para cubrir el pago de los intereses pendientes de la deuda*. Al mismo tiempo, el montante de la deuda va creciendo anualmente en un % X, debido al incremento de los intereses. Debido al incremento previo del porcentaje, a medida que la deuda aumenta llega un momento en que se convierte en un sistema exponencial. Lo que esto quiere decir es que la cantidad de deuda circulante siempre será mayor que la cantidad de dinero disponible. También implica que el sistema bancario global no solo se *expande a perpetuidad*, sino que además tiene que hacerlo de acuerdo con sus propios procesos institucionales.

Lo que también ha contribuido a la expansión de esta burbuja económica es el hecho de que la liquidez monetaria ya no está respaldada por el estándar oro. Cuando los billetes bancarios podían cambiarse por monedas de oro (un procedimiento que a menudo se suspendía en tiempos de guerra), eso les daba un valor que inspiraba confianza. Las divisas mundiales – especialmente la reserva de divisas en dólares de EEUU – estaban respaldadas por el valor del oro. Sin embargo, en 1971, cuando se despojó al dólar de su respaldo en oro, permitiendo que se vinculase a su propio valor, se anunció el final del estándar oro. Esto también significó que se podía imprimir dinero a un ritmo creciente puesto que no estaba vinculado al precio establecido del oro. La cantidad de *dinero creado* que ‘circula’ en la actualidad es estremecedora. Efectivamente, hoy en día existen trillones de dólares/libras esterlinas/euros – en forma de dígitos en la pantalla de un ordenador – que se suministran para aliviar la deuda y dar crédito. Solo que en realidad no existen. No son otra cosa que *un espejismo de deuda artificial*. No obstante, para mucha gente el espejismo es muy real y muy doloroso.

La ilusión de la creación de riqueza (es decir, de

deuda) nos está dañando a muchos de nosotros porque nuestros sistemas socioeconómicos han metido prácticamente a todo el mundo en esta *jaula falsificada* en la que no nos encontramos físicamente encerrados sino más bien enmarañados dentro de una prisión digital de crédito y deuda. Nuestros así llamados ‘sistemas crediticios’ (es decir, la deuda) hacen que la gente trabaje para los *bangsters*\* aunque muchos jamás podrán pagar la deuda. En otras palabras, el dinero y el crédito son en sí mismos una forma de deuda, un juego hipócrita de falsa riqueza. El crédito es una forma socialmente creada de esclavitud – un asalto al espíritu humano – en la medida en que el mundo se edifica sobre una deuda que nunca se puede pagar. De igual manera, las tarjetas de crédito son extensiones de este ambiente de deuda simbólica y forman parte del arsenal de armas silenciosas que libran una guerra silente contra la gente. Añadiendo insulto al daño, en la actualidad, muchas de estas instituciones globales – bancos internacionales y corporaciones multinacionales – están más allá (y a menudo por encima) del poder de los estados nacionales.

Las sociedades modernas han cambiado sigilosamente el dinero en moneda por dinero digital. Nuestras instituciones financieras, y por consiguiente nuestra ‘solvencia crediticia’ (¡qué mundo tan inhumano!) establecen el valor de una persona por medio de dígitos binarios en una pantalla. La independencia personal está siendo socavada por nuestros sistemas (que se suponía deberían trabajar para nosotros) que desproveen a la gente de sus bienes materiales, como se hizo evidente durante la quiebra financiera del 2008 y la subsiguiente inestabilidad de los mercados de liquidez monetaria. El sistema económico es una farsa, pero una farsa extraordinariamente peligrosa.

Lo que esto significa para la gente común es que necesitamos instaurar un modo de vida que nos aleje de la dependencia de los bancos, y nos libere de nuestra adicción al crédito. Esto es: gastar solo lo que necesitamos; sacar nuestro dinero del banco (colocarlo en una caja fuerte o en algún lugar seguro); buscar planes monetarios locales (con moneda propia); establecer o unirse a redes de trueque; cambiar a un estilo de vida más autosuficiente (cultivar nuestros propios alimentos, etc.). Y por lo que más quieran, que cada uno aprenda a vivir dentro de sus posibilidades. La alternativa es vivir dentro de sus posibilidades. Y esto, al menos para mí, no es una perspectiva que yo apoye.

\*N.T.: En el original ‘*banksters*’ palabra híbrida de banquero y *gânster*.

# Un nuevo paradigma de nutrición



Quizá la forma más importante de comprender y comulgar con la Madre Naturaleza es desarrollar una relación nutritiva con ella.

Sin los nutrientes que nos suministra no podríamos sobrevivir.

De una manera básica, lo que comemos y cómo cuidamos de nosotros afecta al modo en que nos relacionamos con la ecología del planeta. La reforma ecológica se inicia con nosotros. ¿Cómo podemos ponernos en armonía con el resto de la naturaleza si nos contaminamos a nosotros mismos? Si no cuidamos de nuestros ríos y corrientes (sistema circulatorio), de nuestra atmósfera (pulmones) y nuestro propio suelo (piel y tejidos) de manera que nos ponga en armonía con nosotros mismos como una manifestación gloriosa de la naturaleza, ¿cómo creer que podemos cuidar el planeta? A medida que cambiamos nuestra actitud acerca de nuestra ecología corporal,

comenzamos a cambiar nuestra actitud acerca de la ecología del planeta. Nuestra insensibilidad hacia nuestra propia naturaleza engendra insensibilidad hacia el mundo de la naturaleza. La alimentación consciente no existe separada del planeta.

Nuestro desarrollo espiritual también está vinculado con la calidad de nuestra nutrición. Ahora somos parte de lo que yo percibo como un espiral ascendente de consciencia planetaria que está produciendo una cantidad cada vez más incrementada de consciencia espiritual entre las personas. En este proceso de despertar, si el cuerpo no es capaz de elevar su velocidad de vibración para ir al paso del resto del proceso de espiritualización, es posible caer en un estado de desequilibrio. Necesita haber una espiritualización correspondiente del cuerpo que nos mantenga en armonía con nuestra consciencia expandida mental y espiritual.

*Formando conscientemente el tipo de cuerpo físico*

*que sea capaz de ser sensible a atraer, conducir, nutrir y mantener a las energías espiritualizadoras más elevadas, nos volvemos capaces de sostener el pleno poder de la Luz de Dios.*

*A este enfoque me refiero como "plena iluminación corporal", en el cual nos experimentamos a nosotros mismos "como el cuerpo" más que simplemente "en el cuerpo". En este contexto, el cuerpo no está separado del espíritu, sino que es la manifestación del espíritu.*

El desarrollo espiritual es un pilar esencial de nuestro camino, con el cual se alcanzará un entendimiento nutricional total.

**ALIMENTACIÓN CONSCIENTE – DR. GABRIEL COUSENS, PSIQUIATRA, TERAPEUTA FAMILIAR, MÉDICO AYURVEDA, HOMEÓPATA, ACUPUNTURISTA, LÍDER PACIFISTA Y ECOLOGISTA.**

## Las abejas y las mariposas son lo que alimenta al mundo... y no los tóxicos y los pesticidas



Abejas, mariposas, insectos y pájaros trasladan el polen de una flor a otra, fertilizan las plantas y hacen posible que se reproduzcan. Sin polinizadores, la mayoría de las plantas no podrían reproducirse, y si las plantas no se reprodujeran nuestro suministro de alimentos se vería amenazado. El ciclo de las semillas, tanto para los árboles de los bosques como para las cosechas con las que obtenemos el alimento que comemos, se basa en los ciclos de la polinización. Los sistemas biodiversos, desde el punto de vista ecológico, no solo protegen a las abejas y a los polinizadores que nos alimentan: también controlan las plagas gracias a un equilibrio natural entre ellas y los depredadores, dando cobijo a gran cantidad de enemigos naturales que evitan que esas plagas se extiendan. Los monocultivos industriales, por otra parte, representan un festín para las plagas, porque no existe una biodiversidad que realice las funciones ecológicas de control. En el paradigma industrial de conocimiento y agricultura, el control de plagas es un tema bélico. Como se expone en un libro sobre control de plagas, “la guerra contra las plagas es una continuación de la lucha del hombre para garantizar su supervivencia. Las plagas (sobre todo las de insectos) son la mayor competencia que tenemos sobre la tierra”. Hace más de cincuenta años Rachel Carson escribió *Primavera Silenciosa*, un aviso precoz para las futuras generaciones en el que se cuestionaba el cambio que estaba sufriendo el mundo en el que vivía:

*Había una extraña calma. Los pájaros, por ejemplo... ¿dónde habían ido? Los pocos pájaros que se veían por ahí estaban moribundos; temblaban violentamente, y no podían volar... En las granjas las gallinas ponían huevos, pero no nacían pollos... Los manzanos florecían, pero no había abejas revoloteando entre las flores, no había polinización, así que no habría fruta... Era una primavera sin voces.*

El libro de Carson, ahora de culto, exploraba las peligrosas consecuencias de los tóxicos y los pesticidas, y avisaba que esos productos químicos que entonces silenciaban los sonidos de la primavera no se detendrían cuando llegaran a los humanos. Hoy su aviso se ha convertido en una realidad generalizada, y en nuestro sistema alimentario hay venenos por todas partes. Durante las últimas cuatro décadas hemos observado un incremento drástico del uso de pesticidas que tienen su origen en la guerra química. Los pesticidas no solo están arrasando el ecosistema y aniquilando a los polinizadores buenos: también están arruinando nuestra salud y las semillas. Y como las grandes corporaciones que fabrican pesticidas suelen estar en el sector de los productos farmacéuticos, estos químicos se comercializan, con total ausencia de ética, como “medicinas” seguras para las plantas y proveedores de alimentos para los humanos. En países donde los agricultores suelen ser pobres e iletrados, esta dosis de toxinas generalizada y peligrosa ha resultado difícil de subvertir. Además,

dado que se han destinado enormes cantidades de dinero al agronegocio, el uso de pesticidas dañinos se sigue extendiendo con la aquiescencia de las agencias gubernamentales que deberían, se supone, proteger a la gente de esos daños. Pero los pesticidas no acaban con las plagas, más bien las propician. Las plagas aumentan con la aplicación de pesticidas porque matan a las especies beneficiosas y las perjudiciales se vuelven resistentes a los productos químicos. Los defensores del agronegocio aducen que recientemente se han producido rebrotes de plagas que era preciso controlar, pero en realidad tanto los pesticidas como los OGM- que diseñaron como supuestas alternativas a los pesticidas- están amenazando nuestros sistemas naturales de control de plagas, que son los polinizadores. Un brote de plaga es síntoma de desequilibrio del sistema. En lugar de hacer más profundo ese desequilibrio introduciendo más venenos mortíferos para acabar con las plagas, debemos restablecer el equilibrio natural entre ellas y los polinizadores, con lo que recuperaremos la salud y la capacidad nutritiva de nuestros alimentos y la vida sostenible de nuestros ecosistemas.

**VANDANA SHIVA, FÍSICA Y ACTIVISTA AMBIENTAL,  
PROMUEVE LA JUSTICIA ECONÓMICA,  
ALIMENTARIA Y DE GÉNERO**

Víctor Corcuera

# Alto de las Guitarras

## El templo de las Quilcas milenarias

Víctor Corcuera

En el Distrito de Laredo se encuentra ubicado el Complejo arqueológico “Alto de las Guitarras”, el repositorio de quilcas más grande de La Libertad. Su ubicación sobre los 900 msnm, al pie de dos cerros, en el interfluvio de los Valles Moche y Virú, lo convierte en un potencial modelo de gestión para que los gobiernos locales y el regional, gestionen la creación del Parque de Arte Rupestre “Alto de las Guitarras”, que traería beneficios sociales, ambientales, económicos y culturales a las comunidades aledañas y a la nación.

Durante el siglo XV de nuestra era, Chan Chan alcanzaba su máximo apogeo. Siendo ésta la capital de lo que en el presente se denomina Cultura Chimú, sus edificaciones tuvieron que ser finamente acabadas, ornamentadas con diseños, figuras, quilcas enmarcadas en una cosmovisión sagrada. Chan Chan se convirtió en uno de los Centros de Poder, en tierra, más extensos de los Andes Centrales. Sus edificios demuestran la cristalización de conocimientos adquiridos durante milenios, sabiduría que permitió transformar la tierra en obras de arte. Sin embargo, Chan Chan no pudo haber sido erigido sin la población que vivía en las afueras de la metrópoli. En ese sentido, es oportuno saber que el grueso de la población Chimú no habitó en la metrópoli, sino en los alrededores del Valle Moche y además que estas personas estuvieron en contacto con otras gentes de otros valles, lo que

permitió la vigencia de redes de intercambio de bienes y servicios.

Alto de las Guitarras fue desde siempre un área de comunicación de los Valles Moche y Virú. Su ocupación cultural se remonta a periodos muy tempranos, a aquellos momentos prístinos de la civilización andina: el Paijanense. Es, sin duda, que en aquellos momentos de nuestra historia se inicia la construcción de un corpus figurativo que, siglos más tarde, irían plasmándose en diferentes soportes, como en la roca, por ejemplo.

Los ríos, que en el tiempo se convirtieron en quebradas, se activaron hace más de 14000 años, los cuales no solo acarrearón agua sino también elementos sólidos a través de su recorrido: al sur hasta el valle Virú y al norte hacia el valle Moche. Es exactamente en esta línea divisoria de aguas que se va a construir uno de los alineamientos de rocas con quilcas más extraordinarias de los Andes Centrales; un espacio dispuesto a la luz de los amaneceres y atardeceres de diferentes civilizaciones que emergieron de los desiertos y bosques secos.

La población del valle Moche alcanzó su pico más alto durante el periodo Chimú y siendo Chan Chan uno de los espacios sagrados más importantes de la Costa Norte, las gentes de diferentes valles tuvieron que desplazarse a pie para llegar a la metrópoli. La red vial Chimú permitió tener una conectividad a través de quebradas, desiertos, bosques y montañas.

Cabe precisar que, en algunos caminos, como lo es el del Alto de la Guitarra, fueron trazados y construidos por culturas que antecedieron a los Chimúes. Uno de éstos, que data del periodo Formativo, pasaba por el Alto de las Guitarras, permitiendo que la gente de Virú llegase hasta la metrópoli. La calzada de este camino aún se puede observar en el presente, en algunos segmentos el área del empedrado llega alcanzar cinco metros de ancho.

Los estilos que son estudiados por la arqueología nos permite clasificar a la cultura material de los pueblos en el pasado. Es en ese sentido que se han ido denominando como cultura a los estilos que en el presente se les conoce como: cultura Cupisnique, Salinar, Virú, Moche, Chimú, etc. Es usual que estos estilos contengan diseños, figuras, que no solo están representados en la cerámica, sino también en otros soportes como: textiles, arquitectura, pintura mural, alto relieves y en las quilcas, el arte rupestre peruano. El complejo arqueológico Alto de las Guitarras se caracteriza por ser uno de los repositorios más excepcionales de quilcas en los Andes Centrales. Las figuras plasmadas, en diferentes técnicas, sobre la superficie de los bloques de granito, estilísticamente corresponden a diferentes periodos culturales. Su secuencia cronológica se remontaría a 5000 años y continuaría hasta el Intermedio Tardío, o sea hasta el Periodo Chimú. Es el historiador Cristóbal Campana quien ha clasificado, de acuerdo a la evidencia

arqueológica, los motivos en diferentes temáticas y además estudiado sus técnicas de manufactura: de representación, escultóricas y emparejado. Asimismo, ha identificado las reconocidas imágenes cambiantes, bidimensionales y tridimensionales.

Si bien es cierto las imágenes más representativas corresponden al periodo Cupisnique y Chavín, existen otros diseños que estilísticamente se asocian a otras culturas, como las Moche y Chimú, por ejemplo. En este contexto, cuando los templos ubicados en Chan Chan estaban en función y, aparentemente, algún sector de la población tenía que desplazarse desde otros valles hasta la metrópoli - como los de Virú, por ejemplo-, tenían que pasar necesariamente por el Alto de las Guitarras. Siendo éste un templo “al aire libre”, es probable que las gentes que pasaron por allí hayan realizado ceremonias votivas, vinculadas a diferentes mitos. La huella física de estos eventos se encuentra grabada en bloques de granito, en las quilcas.

Las técnicas empleadas para la manufactura de las quilcas han permitido que los cristales que componen las rocas puedan brillar -a lo largo del recorrido de los diseños- en un momento determinado del día, siendo visibilizadas en orientaciones pre concebidas. La fauna representada es la misma que protagoniza los mitos de los “Dioses y hombres de Huarochirí”; los personajes zoomorfos y antropomorfos, son los que también encontramos en otros templos construidos formalmente: Huaca de los Reyes, Chavín de Huantar, Huaca de la Luna y Chan Chan. El Alto de las Guitarras es uno de los pocos asentamientos con arte rupestre donde se puede observar, in situ, toda la secuencia estilística pre colonial.

Los que hemos tenido el privilegio de haber visitado este templo de quilcas, hemos experimentado un profundo amor hacia nuestros antepasados. Sabemos que este lugar debe ser conocido por la población local, nacional y de otras latitudes. Pero antes deben realizarse todos los protocolos de su puesta en uso social.

Urge la necesidad de continuar las investigaciones sistemáticas, y hacer eco del pedido de Cristóbal Campana: gestionar la creación del Parque de Arte Rupestre “Alto de las Guitarras”. La creación de un Parque de Arte Rupestre generaría una palanca de impulsos positivos hacia el patrimonio arqueológico, su gestión sostenible garantizaría nuevas oportunidades económicas para las comunidades aledañas e incrementaría la oferta turística nacional. Queda en manos del Estado investigar, conservar, proteger y difundir este excepcional repositorio de quilcas: Alto de las Guitarras.



**Aziz Djendli**

# Presencia activa

*Estar presente o, con mayor precisión, presente de una forma activa es un estado natural en el interior de los seres humanos.*

Una definición sencilla y funcional podría ser que estar presente es una sensación de bienestar interior en la vida cotidiana, con una capacidad creciente de mostrarse activo y válido en relación con uno mismo.

Es lo contrario del estado de ausencia, que se caracteriza, en nuestro contexto, por la pasividad, entendida como una capacidad insuficiente de actuar sobre uno mismo por muy fuerte y sincera que sea nuestra intención.

Tener la capacidad de actuar sobre uno mismo significa que somos capaces de modificar la orientación de los pensamientos negativos, de reducir de manera ostensible el impacto de un estado emocional negativo como la ansiedad, o de mitigar las tensiones en el cuerpo.

Aprendiendo a actuar sobre nosotros mismos, nos volvemos cada vez más presentes de una manera activa, y, por tanto, cada vez más libres.

El estado de presencia activa propicia una situación muy positiva para ti, para las personas que te rodean y para todo el mundo en general.

Al estar activamente presente, transmitirás a otras personas la posibilidad de aprender a estar presentes.



# ¿Qué impide al ser humano despertar?

Hay miles de cosas que impiden que el ser humano despierte y que lo mantienen en poder de sus sueños. Para actuar conscientemente con la intención de despertar, hay que conocer la naturaleza de las fuerzas que retienen al hombre en el sueño.

Ante todo, hay que comprender que el sueño en el cual existe el hombre no es un sueño normal, sino hipnótico. El ser humano está hipnotizado, y este estado hipnótico está mantenido y reforzado continuamente en él. Todo pasa como si hubiera ciertas “fuerzas” para las cuales sería útil y beneficioso el mantener al hombre en un estado hipnótico, con el fin de impedirle que vea la verdad y que se dé cuenta de su situación.

*Cierto cuento oriental habla de un mago muy rico que tenía numerosos rebaños de ovejas. Este mago era muy avaro. No quería contratar pastores y no quería cercar los prados donde pacían sus ovejas. Las ovejas se extraviaban en el bosque, se caían de los barrancos, se perdían, y sobre todo se fugaban cuando se aproximaba el mago, porque sabían que él quería su carne y su piel. Y a las ovejas esto no les agradaba.*

*Por fin, el mago encontró el remedio. Hipnotizó a las ovejas y les sugirió primeramente que eran inmortales, y que no les haría ningún daño el ser despellejadas, que al contrario este tratamiento era excelente para ellas, y aun agradable; luego el mago les sugirió que él era un buen pastor que amaba mucho a su rebaño, que estaba dispuesto a hacer toda clase de sacrificios por él; en fin, les sugirió que si les llegase a suceder*

*la menor cosa, eso no ocurriría en ningún caso ahora, ese mismo día, y que por consiguiente no tenían que preocuparse.*

*Después el mago les metió en la cabeza que de ninguna manera eran ovejas; sugirió a algunas que eran leones, a otras que eran águilas, y a otras que eran hombres o que eran magos. Hecho esto, sus ovejas no le causaron más molestias ni preocupación. No se escapaban más, esperando por el contrario con serenidad el instante en que el mago las esquilara o las degollara.*

Este cuento ilustra perfectamente la situación del ser humano.

**GEORGE GURDJIEFF - MAESTRO MÍSTICO, ESCRITOR Y COMPOSITOR ARMENIO**

## ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA TODOS



POR NUESTRO DERECHO A SER INFORMADOS

**CADA ÁRBOL ES IMPORTANTE PARA LA COMUNIDAD Y VALE LA PENA MANTENERLO TANTO TIEMPO COMO SEA POSIBLE – PETER WOHLLEBEN**



# Llevar la mente a casa

Hace más de dos mil quinientos años, un hombre que llevaba muchas, muchas vidas buscando la verdad llegó a un lugar tranquilo en el norte de India y se sentó bajo un árbol. Se quedó allí sentado bajo el árbol y con inmensa resolución hizo el voto de no volver a levantarse hasta que hubiera encontrado la verdad. Al caer la noche, así está dicho, venció a las fuerzas oscuras del engaño, y por la mañana temprano, cuando aparecía la estrella Venus en el firmamento del amanecer, el hombre obtuvo la recompensa a su paciencia, disciplina e impecable concentración, sostenidas durante eras, y alcanzó el objetivo final de la existencia humana, la Iluminación. En ese instante sagrado, la propia Tierra se estremeció como «ebria de dicha», y según nos dicen las escrituras, «nadie en ningún lugar se sintió airado, enfermo ni triste; nadie hizo mal, nadie fue orgulloso; el mundo quedó completamente callado, como si hubiera alcanzado la plena perfección». Ese hombre llegó a ser conocido como Buda. He aquí la hermosa descripción que da el maestro vietnamita Thich Nhat Hanh de la Iluminación de Buda:

*Gautama se sintió como si una cárcel que le había retenido durante miles de vidas se hubiese abierto de golpe. La ignorancia había sido el carcelero. A causa de la ignorancia, su mente había estado oscurecida, como la luna y las estrellas ocultas por las nubes de tormenta. Nublada por interminables oleadas de pensamientos ilusorios, la mente había dividido falsamente la realidad en sujeto y objeto, yo y otros, existencia y no existencia, nacimiento y muerte, y de esas distinciones surgían opiniones erróneas: las*

*prisiones de los sentimientos, ansias, aferramiento y el devenir. El sufrimiento del nacimiento, la vejez, la enfermedad y la muerte sólo contribuía a engrosar los muros de la cárcel. Lo único que se podía hacer era apoderarse del carcelero y contemplar su verdadero rostro. El carcelero era la ignorancia... Una vez eliminado el carcelero, la cárcel desaparecería y ya nunca volvería a construirse de nuevo.*

Lo que vio Buda fue que la ignorancia de nuestra verdadera naturaleza es la raíz de todos los tormentos del samsara, y que la raíz de la propia ignorancia es la tendencia habitual de nuestra mente a la distracción. Poner fin a la distracción de la mente equivaldría a poner fin al mismo samsara, y para ello, comprendió, la clave estaba en llevar la mente a casa, a su verdadera naturaleza, mediante la práctica de la meditación.

Buda se sentó en el suelo con serena y humilde dignidad, con el cielo sobre él y a su alrededor, como para demostrarnos que en la meditación se sienta uno con una actitud mental abierta y comparable al cielo, pero al mismo tiempo permanece presente, apoyado en la Tierra, sobre una base firme. El cielo es nuestra naturaleza absoluta, que no tiene barreras y es ilimitada, y la base es nuestra realidad, nuestra condición relativa y ordinaria. La postura que adoptamos al meditar significa que enlazamos lo absoluto y lo relativo, el firmamento y el suelo, el cielo y la Tierra, como las dos alas de un pájaro, integrando la naturaleza de la mente, que no conoce la muerte y es comparable al cielo, y el suelo de nuestra naturaleza mortal y pasajera.

Aprender a meditar es el mayor regalo que puede usted hacerse en esta vida, ya que es solo por medio de la meditación como puede emprender

el viaje para descubrir su auténtica naturaleza y encontrar así la estabilidad y la confianza que necesitará para vivir, y morir, bien. La meditación es el camino a la Iluminación.

## La mente en meditación

Entonces, ¿qué hemos de «hacer» con la mente durante la meditación? Nada en absoluto. Déjala estar, sencillamente, tal como es. Un maestro describió la meditación como «la mente, suspendida en el espacio, en ninguna parte». Hay un dicho muy conocido: «La mente es espontáneamente dichosa si no se la fuerza, lo mismo que el agua es por naturaleza transparente y clara si no se la agita». Con frecuencia suelo comparar la mente en meditación con un jarro de agua fangosa: cuanto más dejemos el agua sin tocarla ni removerla, más se hundirán hacia el fondo las partículas de tierra, permitiendo que resplandezca la claridad natural del agua. La naturaleza de la mente es tal que, si la deja usted en su estado natural no adulterado, encontrará por sí misma su verdadera naturaleza, que es dicha y claridad. Procure, pues, no imponerle nada a la mente ni forzarla. Cuando medite, no ha de hacer ningún intento de controlar ni ningún esfuerzo por estar en paz. No se muestre excesivamente solemne ni piense que está participando en un rito especial; abandone incluso la idea de que está meditando. Deje que su cuerpo permanezca como está y su respiración como la encuentre. Imagínese como el cielo, que contiene todo el universo.

**SOGYAL RIMPOCHÉ, MAESTRO BUDISTA**



## El sonido del bosque

Hace mucho tiempo vivía un rey que envió a su hijo, el príncipe heredero, durante un tiempo a estudiar con un maestro. Como el príncipe sería el sucesor de su padre el rey, el maestro debía enseñar al joven las bases para ser un buen gobernante.

Cuando el príncipe llegó a casa del maestro, éste lo envió solo al bosque. Al cabo de un año, debía regresar a casa del maestro para describir los sonidos del bosque.

Cuando el príncipe volvió, el maestro pidió al joven que describiese todo lo que él pudo escuchar.

-Maestro- respondió el príncipe- pude escuchar los pájaros cantar, el ruido de las hojas al viento, el aleteo de los picaflones, el crujido de los grillos, el zumbido de las abejas, los pasos de las hormigas y el viento cantando y susurrando.

Cuando el príncipe terminó, el maestro lo mandó de vuelta al bosque para escuchar aún más de lo

que él ya había oído. El príncipe quedó atónito con la petición del maestro. ¿No había escuchado ya todo lo que se puede escuchar?

Por días y noches sin fin, el joven príncipe se sentó solitario en el bosque, escuchando. Pero él no escuchaba ningún otro sonido diferente a los que ya había percibido.

Entonces una mañana, cuando el príncipe estaba silenciosamente sentado debajo de los árboles, comenzó a discernir tenues sonidos diferentes de aquellos que ya había oído. Cuanto más intensamente él escuchaba, más claro el sonido se tornaba. La sensación de iluminación envolvió al joven.

-Estos deben ser los sonidos que el maestro quería que yo diferenciase- reflexionó.

Cuando el príncipe volvió a casa del maestro y éste le preguntó qué más cosas había escuchado, el príncipe respondió con respeto:

-Maestro, cuando escuché más profundamente, pude oír los inaudibles sonidos de las flores abriéndose,

el sonido del sol despertando la tierra, el sonido de la hierba bebiendo las gotas del rocío y el movimiento de los átomos en el vacío.

El maestro asintió en aprobación.

-Escuchar lo inaudible- observó- es una disciplina necesaria para ser un buen gobernante. Porque solamente cuando un gobernante aprende a oír atentamente el corazón de las personas, a oír los sentimientos no comunicados, los dolores no expresados y las quejas no habladas, él puede gobernar inspirándose en su pueblo. Así puede comprender cuándo alguna cosa está errada, y puede satisfacer las verdaderas necesidades de sus conciudadanos.

La muerte de un Estado llega cuando los líderes escuchan solamente las palabras superficiales y no penetran profundamente en el alma de su pueblo para oír sus opiniones verdaderas, sus sentimientos y sus deseos.

**TRADICIÓN SUFÍ**