

el ojo interior

SEMILLAS PARA LA **CONSCIENCIA** CIUDADANA



Energía cósmica

Triple espiral: vive entre nosotros

Distribución **Gratuita**



AHAD
Consultoría Integral



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

Dirección

Patricia Meléndez y Franco Castañeda
 ASOCIACIÓN CULTURAL EL OJO INTERIOR

contacto@elojinterior.org

☎ 9980 786 20

COLABORADORES - 35^{ta} Edición - Año III - 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

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.
escuelalibrepuertoHuamani.com

Víctor Vich

Crítico literario. Doctor en Literatura Hispanoamericana en Georgetown University, EEUU. Es profesor en la PUCP e investigador en el IEP.
www.victorvich.lamula.pe

Alonso del Río

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

Adam Chlimper Celis

Guardián Tierra Langla
www.tierralangla.pe

Florentino Díaz Ahumada

Poeta y escritor, docente e investigador. Ha realizado estudios en medicina tradicional oriental.
florentino14@hotmail.com
 📌 Florentino.Diaz.Artista

David Mansell-Moullin - Portada

Geoglifo Triple Espiral
 Quebrada Santo Domingo, 2015
www.davidmansellmoullin.com

Chonon Bensho - Contra Portada

Rao Nete (El mundo espiritual de la medicina)
 📌 Nishi Nete Medicina Tradicional

www.elojinterior.org

El buen actuar

Qué complicado ha llegado a ser algo tan simple como caminar sobre esta tierra honrando y respetando todo lo que existe. La cantidad de información que uno necesita tener en estos tiempos para tomar decisiones no perfectas, si no lo más correctas posibles sobrepasa la buena intención de muchos.

Recuerdo que hace unos años se pusieron de moda los focos ahorradores –que al principio daban una horrible luz blanca- y que muchos los aceptamos no solo porque implicaba un ahorro en el consumo de electricidad sino porque representaba un intento de no contribuir al calentamiento global.

Varios años después nos enteramos que todo eso era una estafa. Esos focos contienen mercurio en su interior y ahora el planeta está contaminado en agua, tierra y aire por este mineral.

Hay miles de ejemplos como este en los que casi no tenemos opción en relación a qué consumir. Ya no sabemos si es peor seguir utilizando materiales orgánicos pero no renovables o usar productos de la industria petroquímica.

Cada vez es más costoso adquirir alimentos, vestido, viviendas y transporte que provengan de una relación de respeto con la Madre Tierra.

La mayoría de las personas quiere evitar este tema para “no complicarse” y prefiere tildar de fanáticos a los que intentan vivir con respeto y ser conscientes de los graves problemas que está ocasionando el ser humano.

Sin embargo, cómo lograr elevar la consciencia a través de nuestro primer altar si no queremos hacernos conscientes ni responsables del impacto ecológico que genera nuestro consumo.

Es un absurdo mayor pretender ser espirituales y andar por ahí fanfarroneando sobre nuestras canalizaciones o nuestro desarrollo espiritual si no hemos resuelto satisfactoriamente esta relación con la materialidad.

Si aún vivimos cobijados por una sociedad basada tanto en la explotación de “recursos humanos” como de los llamados “recursos naturales”, ¿cómo podemos presumir que nuestro actuar es expresión del “amor” que llevamos dentro?

Todo esto que queremos ignorar respecto a nuestra pésima relación con el llamado “medio ambiente” no es sino la negación de nuestra consciencia y justamente lo que nos impide un verdadero desarrollo de esta.

Esta incapacidad de querer asumir nuestra gravísima responsabilidad en los actos de la vida cotidiana es lo que nos somete a un estado de permanente autoengaño tratando de manipular la realidad para evadir la responsabilidad sin darnos cuenta que al evadir la responsabilidad también estamos evadiendo la consciencia.

ALONSO DEL RÍO

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

Alberto Benavides Ganoza

Poesía y educación

Nunca se hablará bastante acerca del lugar central que tiene el lenguaje, la palabra, no solo en la educación, sino en la vida humana.

El hombre es la voz de la tierra. «Somos la tierra pensando», dice un amigo mío (Oliver Whaley). Porque la palabra no es solo sonidos o letras que puedo poner en un papel. La palabra es el más poderoso instrumento para organizar el mundo. Por eso, el carácter de un pueblo, lo suyo específico, está en su lenguaje. Necesito del lenguaje hasta para saber que soy YO y, sin duda, también para decir NOSOTROS. Ahí donde digo 'nosotros' hay una complicidad en el lenguaje. El quechua tiene dos 'nosotros': ñuqayku y ñuqanchik; esta última voz carga complicidad con el que escucha; nosotros, tú y yo, ñuqanchik. Desde los pronombres, en los que nos va la identidad hasta los nombres de las cosas y las personas organizamos el mundo, nombrándolo; el extremo de esto está en los archivos de una computadora; ahí el lenguaje adquiere una virtualidad de nunca acabar. Pero no solo sustantivos tienen los lenguajes; ahí están esas extrañas palabras que designan una acción o pasión: los verbos.

No solo catalogamos el mundo, sino que lo vemos en movimiento, y ese movimiento está también en nuestras palabras. Vivimos en el lenguaje aun cuando estamos solos. Más íntimo que nuestros vestidos, albergándonos mejor que nuestro cuarto; hablando o hablándonos a nosotros mismos, queremos o no, vivimos en el lenguaje. Ya Aristóteles lo dice en la lejana Grecia: «El hombre es el animal que habla». ¿Qué es primero, hablar o pensar? Es el viejo tema del huevo y la gallina. Pensamos porque hablamos, porque en el lenguaje hemos incorporado una cultura, la creación de quienes nos antecedieron

hablando esta lengua, quienes trajeron al lenguaje poéticamente las grandes metáforas, las maneras de hablar. Recibimos un lenguaje cargado de imágenes que surgieron de lo sin voz en un acto de creación. Y esa creación se llama POESÍA. Los poetas son los inventores del lenguaje de la tribu. Conviene quedarse un momento en la palabra «poesía». Sin más, es una palabra griega.

La usó Platón hace 24 siglos en el mismo sentido que la usamos nosotros: palabra, ritmo y, a veces, rima. Entre los griegos, la poesía se recitaba con música de cítara.

Pero la palabra poesía evocaba para un griego el verbo poien, que significa simplemente HACER. De poien procede «poesía», el hacer, lo hecho. El sentido de la palabra ya estaba fijado como lo que significa para nosotros en el siglo IV a.C., pero late en la palabra la noción de hacer, de crear; la poesía es lo creativo, aun cuando su sentido haya quedado después restringido al asunto de escribir versos. Lo poético será siempre lo creador. Por eso, quizá, vale la pena distinguir entre poeta y versificador. El gran talento para hacer versos no es siempre señal de lo creativo. Los poetas son los creadores del lenguaje. Claro que de músico, poeta y loco todos tenemos un poco. Por eso, la gran poesía cala en la gente. Pero el acto de creación no cesa; no es solo que surjan las palabras del fondo de lo sin voz, sino que el lenguaje se renueva poéticamente en cada generación y en cada individuo: hablar es tener sujeto, verbo y predicado; es el primer florecer de un niño humano; más que andar, la primera oración de un niño nos produce la evidencia que es uno de nosotros. Quienes tenemos hijos recordamos con alegría sus primeras palabras y sabemos, a veces, reconocer en ellos, ya mayores, el sabor de un alma que percibimos en sus primeras palabras.

Por eso poéticas en la primera infancia; en el lenguaje entregamos, padres y profesores, la cultura entera. Este será el inicio también del acercamiento al conocimiento y más tarde a la ciencia organizada.

Cada generación y cada individuo recrea el lenguaje. Es que el lenguaje, como la cultura, es historia; está siempre haciéndose.

Sin el poder creador que el hombre trae en tanto poeta «el lenguaje estará muerto para todos los más nobles propósitos de la interrelación humana», dice Shelley en su hermosísimo ensayo A Defense of Poetry. Lo fino del lenguaje, lo grande, lo noble, lo generoso debe ser redescubierto generación tras generación. Las secas palabras no nos bastan; ni la palabra DIOS basta. El lenguaje tiene que hacerse vida; el amor solo se vive enamorado; el bien, la verdad y la belleza son meras palabras hasta que se las rescata poéticamente en una experiencia inevitablemente personal. Lo noble y grande no queda nunca estancado en el lenguaje, y la sabiduría tiene que ser fresca, como el pescado. La verdadera educación solo puede ser poética, o sea creativa. Y, por lo tanto, el maestro debe ser un creador y un transmisor de creación. Quizá sea fácil formularlo. De lo que se trata es de hacerlo, de formar en nosotros, maestros, el gusto por descubrir; que contagiemos ganas de conocer, de acercarnos a los libros y a la gran literatura en la que bulle como agua hirviendo el espíritu de la creación. Necesitamos una generación de peruanos creativos en todos los ámbitos. En parte depende de nosotros, padres y maestros, porque nos toca administrar el sacramento de la palabra.

Víctor Vích


Recuperar lo irrecuperable

José Carlos Orrillo
 Reconstrucción Simbólica del Triple Espiral, acción #3.
 Proyección sobre la Corte Superior de Justicia de La Libertad, 2016

En la ciudad de Trujillo se acaba de inaugurar una muestra que se constituye como un ejemplo muy concreto sobre recuperación simbólica del patrimonio peruano. Este proyecto es liderado por José Carlos Orrillo Puga y David Mansell Moullin y surgió como reacción ante la destrucción de viejos geoglifos situados en la quebrada Santo Domingo. Este es un lugar ancestral donde los antiguos peruanos asentaron un conjunto de talleres líticos y dibujaron en la tierra enigmáticas figuras. Algunos piensan que se trata de un centro de observación astronómica y otros de un lugar sagrado para realizar ofrendas rituales. Al igual que en las conocidas pampas de Palpa o de Nazca, estos impresionantes dibujos solo pueden observarse, en su totalidad, desde

fotografías aéreas: ¿Un mensaje a los Dioses? ¿Una escritura dirigida a ellos?

Lo cierto es que, el 11 de abril del 2015, el geoglifo “triple espiral” fue destruido por traficantes de tierras. Un mes antes había sido grabado intacto, utilizando un dron aéreo. Fue una destrucción adrede. Los invasores sabían de su valor arqueológico, pero no les importó destruirlo. Los funcionarios del Ministerio fueron avisados con anterioridad, pero, al igual que los traficantes, no tomaron las medidas necesarias para protegerlo. Hay pruebas que la prensa local también alertó a la población y a las autoridades pero, como suele suceder, nadie hizo nada.

Intangible surgió entonces como un proyecto para llamar la atención sobre la destrucción del patrimonio pero, sobre todo, para intentar restaurarlo en el

imaginario colectivo. Se trata de un proyecto que no quiere quedarse en la simple denuncia, sino que hace algo con el objeto perdido e intenta recuperarlo en todas sus intensidades simbólicas. El trailer del proyecto puede verse aquí:

<https://vimeo.com/297216130>

A través de distintas intervenciones en el paisaje urbano y rural de la región, el proyecto se ha propuesto revivir al “triple espiral”. Las intervenciones han consistido en volver a dibujarlo, o proyectarlo, en algún espacio público. Utilizando distintos tipos de soportes (fotografías diversas, videos, proyecciones) y promoviendo eventos en distintos lugares, el proyecto ha conseguido posicionar su reclamo

y difundir no solo una nueva práctica de acción política, sino también una nueva estrategia estética en la esfera pública del norte del Perú.

La intervención más impactante fue la proyección de la imagen sobre el frontis de la sede de la Dirección Desconcentrada de Cultura de la Libertad, órgano del Ministerio de Cultura. Consistió en proyectar, en sus paredes, la huella del geoglifo como un testimonio (o testamento) de lo perdido. Al parecer, nadie, en esa institución, tuvo voluntad para defender el geoglifo y, como suele suceder, las acciones efectivas ocurrieron cuando la destrucción ya había ocurrido.

La imagen del “triple espiral” fue también proyectada sobre el frontis de la Corte Superior de Justicia a razón de que dicho atentado sigue impune y tampoco ha existido ninguna voluntad por investigar a los responsables y el expediente judicial sigue estancado en sus oficinas. Esta proyección volvió a nombrar sobre cómo la impunidad siempre termina imponiéndose en nuestro país.

Más allá de ellas, la difusión de la imagen del geoglifo se ha venido multiplicando en el tiempo. Por ejemplo, en el propio pueblo de Santo Domingo se

ha conseguido pintar esa imagen del “triple espiral”, nada menos, que en la fachada de la Municipalidad. Gracias a una buena coordinación con el alcalde, fue impreso como un gesto de reparación simbólica y, desde ese momento, muchos pobladores han comenzado a preguntar por ella y a interesarse más por la historia local. Más aún, en el colegio del pueblo, el IE 81526, el “triple espiral” también ha sido dibujado frente a la puerta principal y esta acción ha permitido realizar varios talleres con los niños y hasta un celebrado concurso de dibujo titulado “Redescubriendo el patrimonio cultural de Santo Domingo”, donde participaron estudiantes de primaria y secundaria.

En el Perú, muchas veces la población no ha reconocido el patrimonio como suyo por la falta de políticas culturales, por una política educativa poco intercultural y por un pésimo posicionamiento del Estado ante un supuesto “resguardo” que nunca ha funcionado como tal y que, más bien, ha facilitado su destrucción o deterioro. La lección que es preciso aprender radica en afirmar que el patrimonio debe estar resignificándose según los usos y las

necesidades de las poblaciones involucradas con él. La emocionante inauguración de la muestra puede verse aquí:

<https://vimeo.com/301196819>

Sin duda alguna, esta es una de las intervenciones más contundentes y hermosas de todas las que se vienen realizando en el Perú. Su contundencia simbólica surge de su estrategia formal, pero además de su terca apuesta educativa. La proyección del geoglifo sirve para llevar la memoria histórica a muchos otros lugares y cumplir funciones de denuncia, pero también de pregunta sobre el rol del pasado sobre el presente. Este es un trabajo activista, pero igualmente artístico. José Carlos Orrillo y David Mansell-Moullin recuperan una energía ancestral y la esparcen sin miedo por muchos lugares. Han descubierto una huella primordial de la historia colectiva y -con elegancia- vuelven a imprimirla, tercamente, en nuestro presente.



José Carlos Orrillo

Reconstrucción Simbólica del Triple Espiral, acción #1

Intervención sobre el canal de irrigación Chavimochic, Quebrada Santo Domingo, 2016

Aprendiendo con mucha luz

La arquitectura es quizás lo más nuevo y complejo de la humanidad. En ella hay razón y cálculo, pero también emoción y sentimientos en grado sumo. La arquitectura rompe tiempos y espacios físicos de la naturaleza para convertirlos en tiempos y espacios humanos, espacios de un nuevo orden de complejidad. De modo muy reciente, al amparo de esa nueva cultura que es la neurocultura, ha nacido la neuroarquitectura. Una disciplina creada a la luz de los conocimientos de cómo funciona el cerebro que incorpora ingredientes en una nueva dimensión. Y esta no es otra cosa que aportar un mayor bienestar al ser humano y potenciar sus capacidades personales y sociales. Esto se refleja, en particular, en los nuevos diseños de hospitales y colegios, y en estos últimos en la educación que en ellos reciben los niños. La neuroarquitectura comienza a ser muy relevante para la enseñanza, pues en ella se empiezan a ver los beneficios

derivados de la propia arquitectura del colegio y sus entornos, expresados en las formas, la orientación del edificio, el diseño de interiores, las clases y su ornamentación y colores, dibujos, luz, sonido, temperatura, zonas verdes, árboles, o los carteles y murales de sus paredes en las clases y en los pasillos y sus cambios o no a lo largo del tiempo. Todos ellos son factores que hoy comenzamos a saber influyen de modo poderoso en la educación y la enseñanza.

¿Por qué enseñar a los estudiantes en clases amplias, con grandes ventanales y luz natural es mejor y produce más rendimiento en ellos que la enseñanza impartida en clases angostas y pobremente iluminadas? ¿En qué medida los colegios, los institutos de enseñanza media o las universidades, que se han construido y se están construyendo en las grandes ciudades, modelan la forma de ser y pensar de aquellos que se están formando? ¿Es posible que la arquitectura de los colegios no responda hoy a

lo que de verdad requiere el proceso cognitivo y emocional para aprender y memorizar acorde a los códigos del cerebro humano, y verdadera naturaleza humana y sean, además, potenciadores de agresión, insatisfacción y depresión? ¿Hasta qué punto vivir constreñido en el espacio de una aula, lejos de las grandes extensiones de tierra con horizontes abiertos o montañas, árboles, de suelos alfombrados de verde o secos matorrales no ha alterado los códigos básicos del aprendizaje y la memoria? Todas estas son preguntas actuales, persistentes, que inciden en la concepción de una nueva neuroeducación.

Hace bastante tiempo que sabemos que los habitantes de las grandes ciudades tienen unas tasas altas de ansiedad y neurosis, de estrés crónico y, desde luego, de enfermedades mentales, entre las que sobresalen la depresión y la esquizofrenia. Es más, hoy sabemos, por

estudios de resonancia magnética nuclear, que dichas personas tienen una actividad aumentada de varias áreas del cerebro emocional, entre ellas, y en particular, la amígdala, ese detector constante de miedos, peligros y dolores, pero también de la corteza cingulada, que focaliza la atención y forma parte de la organización de toda conducta emocional. Lo que sí sabemos es que, en su origen, estas dos áreas del cerebro, junto a muchas otras, son generadoras de la cascada de mecanismos que organizan las respuestas al estrés cada vez que una persona siente que se invade su espacio mínimo personal. Y todo esto está ya entronizado, de modo inconsciente, en los cerebros del ser humano actual. ¿Hasta qué punto esto no incide en la intimidad familiar e influye en el niño y su educación? ¿Acaso todo ello no conforma un marco de percepciones y emociones que envuelve un cerebro en formación? De lo que no cabe la menor duda es de que toda percepción genera una reacción emocional sutil o brusca y aguda, de bueno o malo, de atractivo o rechazo, de acercamiento o huida, de desagrado o belleza, y de esta percepción, aguda o continuada, de ese marco cotidiano, no está ausente el edificio, las paredes del aula, el aula misma y los espacios de recreo del colegio.

Y es de este modo que para los arquitectos del proyecto y la construcción de los colegios, o de cualquier otro edificio donde se enseña, empiezan a pesar considerandos importantes, como que los edificios que construyen no solo deberían tener exquisita razón y cálculo en su diseño y construcción, sino también emoción y sentimiento en grado sublime y, desde luego, su impacto sobre el funcionamiento específico de un cerebro que aprende y memoriza. La nueva neuroarquitectura estudia perspectivas inéditas con las que poder romper tiempos y espacios “a secas” para reconvertirlos en tiempos y espacios “humanos”, en espacios de un nuevo orden y complejidad que obedezcan y potencien la expresión y el funcionamiento de los códigos que el cerebro trae al nacimiento. Con ello se espera establecer un nuevo diálogo con el entorno, creando en los colegios formas innovadoras que hagan sentirse a los niños con más bienestar mientras aprenden,

memorizan y cambian, se conforman y construyen sus cerebros. Porque es cierto que el cerebro se remodela constantemente, ya lo hemos señalado, en los espacios que los arquitectos construyen y más si estos son colegios. Y a esto apunta la Academia de Neurociencias para el estudio de la arquitectura en Estados Unidos, que ha reunido arquitectos y neurocientíficos para “entre discusiones y tormentas cerebrales” poder concebir hoy nuevos modos de construir. Sin duda, esto debería tener una enorme repercusión para la neuroeducación.

Se trata de nuevos edificios en los que, aun siendo importante y fundamental su diseño arquitectónico, vayan más allá de sus paredes y se contemple la luz, la temperatura y el ruido que tanto influyen en el rendimiento mental, porque este se deteriora si las personas no se sienten a gusto donde están o hay estímulos en el entorno que los distraen o, en general, si las condiciones no son las adecuadas para la realización de una actividad mental determinada. Y, sin duda, esto es esencial en el caso del colegio. Pero controlar el nivel de luz, utilizar luz natural, mantener la temperatura y la humedad adecuada de la clase y los niveles de ruido puede resultar muy complejo y depende en gran medida de la idoneidad de cada niño, dándose el caso de que para algunos muy poco ruido pueda ser soporífero o situaciones en que la intensidad de luz para otros puede hacer difícil la lectura o la escritura para otros pocos. Y esto es todavía más crítico en la clase de alumnos de primaria (con cerebros envueltos en esa vorágine de crecimiento sináptico), para los que la fuente de luz, el diseño de las ventanas o los flujos de aire pueden ser particularmente influyentes. Y todavía más allá, considerar los entornos del colegio donde se sigue educando y aprendiendo, y no debería ser lo mismo hacerlo en patios con paredes grises y cementadas o en espacios amplios, verdes y húmedos.

Y permítanme un añadido, que no deja de tener interés mirando a ese casi inmediato futuro que son los próximos 50 años. Me refiero a algunas reflexiones recientes acerca de la profusa construcción de rascacielos en el mundo y esa tendencia de las arquitecturas “hacia arriba” en las grandes ciudades, que encaja con esa otra tendencia que predice que las poblaciones de seres humanos

vivirán en las grandes ciudades. Precisamente, los estudios de la Naciones Unidas ya adelantan que, de los más de 9.000 millones de seres humanos que posiblemente habiten la tierra en el año 2050, más de 6.000 vivirán en ciudades, es decir, dos de cada tres seres humanos nacidos en los próximos 30 años. Esto es lo que ha llevado a muchos arquitectos a justificar, basándose en la sostenibilidad de las ciudades, la difícil comunicación social, los transportes, así como la seguridad, salubridad, agua, alimentos y energía, que el futuro de estas grandes ciudades solo será posible si se construyen “hacia arriba” y no en horizontal, es decir, a vivir en futuros rascacielos. Pero ¿es posible hacer esto sin antes conocer en profundidad la fisiología del cerebro humano y sus códigos neuronales de funcionamiento? ¿Está el cerebro humano, millones de años viviendo y construyendo su naturaleza a pie de tierra firme, viendo, oliendo y tocando verdes, nieves y hielos, diseñado para vivir dos terceras partes de su vida en el aire, por encima de las nubes y en permanente visión de azules infinitos? ¿Podría ser este desconocimiento el origen de nuevas patologías, nunca antes conocidas, en un cerebro en desarrollo? ¿Podría, en relación específica con la enseñanza en los niños, violar los códigos heredados a lo largo de millones de años a ir en detrimento, pues, de la enseñanza y ese mismo aprendizaje? Esto ha llevado recientemente a considerar si esta civilización occidental, la más adelantada en tantas cosas, no estará malinterpretando la relación del hombre con un nuevo macroambiente que afecte al crecimiento y al envejecimiento, los sentimientos y los pensamientos, el aprendizaje y hasta la memoria ancestral de los seres humanos. Qué duda cabe que son estas preguntas y estas dudas las que han llevado a muchos arquitectos a un renovado interés en su trabajo y a considerar, ayudando a los neurocientíficos, encontrar nuevos niveles de exploración de la mente humana.

FRANCISCO MORA, DR EN MEDICINA Y EN NEUROCIENCIAS - NEUROEDUCACIÓN, SOLO SE PUEDE APRENDER AQUELLO QUE SE AMA

Adam Chlimper



La solución al problema del plástico reside en nosotros

En mayor o menor medida todos somos conscientes del problema del plástico. Todos hemos escuchado algo de esta silenciosa y grave crisis ambiental. Además de lo que escuchamos o leemos, basta visitar ríos, lagunas, montañas o cualquier paraje natural para tristemente, encontrar restos de empaques, botellas, bolsas y distintos tipos de plásticos. Es una verdad ineludible: los plásticos están en todas partes.

Datos Duros

A continuación algunos datos que nos pueden ayudar a hacernos una idea de la dimensión del problema, que es uno, grave y planetario:

Se producen en el mundo 10 millones de bolsas plásticas por minuto. En lo que te demore leer este texto se habrán producido 70 millones. En un año se producen 315 360 000 000 000 de bolsas: números que no podemos ni siquiera entender o imaginarnos.

De todo el plástico que se produce en sus distintas formas se estima que entre el 15% y el 40% va a parar a los océanos. Las cifras oficiales hablan de la enorme cifra de 8.5 millones de toneladas al año que terminan en el mar. Voces acreditadas de diversos organismos nos hablan de que en los próximos diez años -si seguimos la misma tendencia- tendremos 1 kg de plástico por cada

tres kg de peces y que para el 2050 habrá mas plástico que peces.

Existe hoy en el mundo una tonelada de plástico por cada persona de la tierra. Quizás vale la pena recordar que somos ya ¡siete mil doscientos millones de personas!, saca tu cálculo.

Quizás puedes averiguar sobre los continentes de basura (formados mayoritariamente de plásticos) algunos de los cuales son del tamaño de países enteros. Por ejemplo, existe un continente de basura frente a México, en el Océano Pacífico, que ¡es más grande que el área de todo el Perú y Ecuador juntos! (unos 2 millones de kms. cuadrados)

Los micro plásticos son otra grave y muchas veces desconocida dimensión del problema de los plásticos. Los plásticos no desaparecen, solo se degradan en partículas más pequeñas llamadas micro plásticos. Estas pequeñas partículas resultan entre otras formas, de la degradación de los envases y empaques plásticos o del lavado de ropa hecha de materiales sintéticos como el polyester (entrando al sistema de alcantarillado yendo a parar finalmente también a los océanos). Los micro plásticos entran a la cadena trófica, es decir, que son ingeridos por el plancton (que son organismos microscópicos que habitan en los océanos) de los que a su vez se alimentan peces pequeños y hasta algunas ballenas de gran tamaño, entre muchos otros seres del mar.

Recientes descubrimientos científicos han encontrado micro plásticos en la sal que usamos para alimentarnos, y aunque sea difícil de creerlo, en nuestros intestinos. Literalmente estamos comiendo plástico.

La Cultura de la Inercia y la Conveniencia

Pese a todo esto y a que muchos agentes en el planeta están llevando a cabo una intensa labor desde distintos frentes para hacernos más conscientes de este problema, nos gobierna una inercia: una cultura en la que la búsqueda de lo conveniente y lo eficiente son la prioridad por sobre cualquier cosa, incluso por sobre nuestra salud y nuestro planeta. Así, en aras de la “conveniencia”, hace sentido hoy comprar un producto en un empaque de plástico -que demorará cientos de años en degradar en micro plásticos- y después de haber utilizado su contenido, desecharlo con la creencia de que al no verlo más, este empaque habrá “desaparecido”. Lo mismo ocurre cada vez que elegimos tomar agua, cuando compramos una botella de agua que utilizamos solo por unos minutos, y después de ser desechada queda en algún lugar (posiblemente en el mar) degradándose por cientos de años.

Escuchamos del problema, somos conscientes del mismo, inclusive podemos comentar nuestra preocupación en las redes sociales si alguien comparte una noticia al respecto, pero después seguimos actuando como en piloto automático, usándolos, aceptándolos, día tras día, como si nuestros plásticos no fueran los del problema.

Las Buenas Noticias!*

La buena noticia es que cada vez más personas en el mundo estamos tomando consciencia sobre este

problema y tomando acciones reales para dejar de usar plásticos.

La otra buena noticia es que tú (sí, tú, que estás leyendo esto) puedes ser también parte activa de la solución.

A veces uno puede pensar que lo que haga o deje de hacer es insignificante en relación al tamaño del problema, pero la verdad es que cuando cambiamos nosotros en ese fractal que es nuestro mundo, nuestro cotidiano, cambia el universo entero. Todo está interconectado y cada acto influye a todos los otros. Nuestra acción consciente -elegir dejar de usar plásticos descartables- es en realidad un aporte inmenso a la solución del gran problema.

“Sé el cambio que quieres ver en el mundo”

-Mahatma Gandhi-

Muchas personas se preguntarán si es posible en realidad dejar de utilizar plásticos descartables y la respuesta es: SI.

Para lograrlo necesitamos entender que hay un problema inmenso y que lo estamos generando todos cada vez que seguimos aceptando plásticos, y por otro lado tener la real intención de ser ese cambio que quisieramos ver (como enseñó Gandhi).

También son necesarias algunas herramientas que si bien hoy aún no son “normales” cada uno de nosotros puede contribuir a que muy pronto lo sean. ¿Y cuáles son esas herramientas?

Herramientas para dejar de usar plásticos descartables

Para hacer nuestras compras reemplazando todo lo que viene empacado en plástico (quinoa, arroz, lentejas, avena, etc.) además de frutas y verduras, necesitamos bolsas de tela reusables de alguna fibra natural, de distintos tamaños*.

Por otro lado es necesario elegir tiendas que nos den la opción de comprar a granel, sin la necesidad/obligación de usar inevitablemente el plástico. En el Perú contamos con miles de mercados tradicionales que nos dan la oportunidad de comprar a granel, apoyando además a los pequeños productores locales.

Para lavarnos los dientes, en vez del típico cepillo de plástico, podemos optar por una creciente oferta de cepillos de bambú, por ejemplo. A más demanda de estos cepillos naturales haya, más oferta habrá también.

Las botellas de plástico pueden ser reemplazadas por un ‘toma todo’ de acero inoxidable.

Las toallas higiénicas -que además contienen químicos que son nocivos para la salud íntima femenina-, pueden ser reemplazadas por toallitas reusables o por la ya conocida “moon cup” (copa de menstruación). Con estas, además de dejar de arrojar decenas de toallas plásticas cada mes, resignificamos completamente el vínculo con la sangre de la menstruación, que es sagrada.

Para cada plástico descartable que usamos existe una alternativa ecológica disponible si la buscamos. ¡Cada vez son más!. A más personas seamos buscando estas alternativas, más disponibles estarán, pues habrá mayor oferta. Si cada uno se encarga de su parte, podemos romper la inercia, elegir vivir sin plástico y ser parte de este cambio planetario que ya está ocurriendo.

"Nunca dudes que un pequeño grupo de ciudadanos pensantes y comprometidos pueden cambiar el mundo. De hecho, son los únicos que alguna vez lo han logrado"

— Margaret Mead

SinPlástico.pe

SinPlástico.pe es una comunidad de personas y familias que en el Perú estamos decidiendo libremente dejar de usar plásticos descartables. SinPlástico ofrece kits de bolsas de tela de algodón de distintos tamaños a los precios más bajos posibles (sin fines de lucro), y ayuda a visibilizar lugares en los que es posible comprar sin usar empaques o bolsas plásticas.

Si deseas iniciar el cambio hoy y empezar a dejar realmente de usar plásticos, visita la página web (www.sinplastico.pe), en la que podrás adquirir tu kit de bolsas de tela, y empezar a ser ese cambio que quieres ver en el mundo.

* Mientras estaba terminando de escribir este texto, hoy 5 de diciembre se acaba de aprobar la ley que regula el uso de plástico de un solo uso y los recipientes o envases descartables en el Perú. Enhorabuena! El cambio está ocurriendo!. Felicitaciones a todos los actores de tan importante hito.



Maravillarse y tener un lugar

Una de las cualidades más relacionadas con la espiritualidad es la capacidad de maravillarse; sentir que hasta las cosas más insignificantes, las más cotidianas, son increíbles y fascinantes. Muy relacionada con nuestra aptitud para amar y soñar, niños y adultos llevamos en nosotros una relación innata con lo extraordinario: estamos “programados” para experimentar una profunda admiración por el mundo. Se dice que es precisamente nuestra alma la que se asombra, la que percibe la magia, el milagro de la vida. Las leyes físicas que rigen los desplazamientos de la Tierra sobre sí misma y alrededor del Sol, o la cadena de procesos bioquímicos que ocurren entre comer y obtener energía de los alimentos ingeridos, todavía son, al menos parcialmente, desconocidas para la ciencia oficial; en el fondo, muchos de estos fenómenos podrían considerarse milagros. Si prestamos atención a aspectos más internos, que funcionan independientemente de nuestra voluntad, como la respiración o el latido cardíaco, volvemos a sentir esa impresión de algo que se escapa completamente a nuestro control y que solo podemos agradecer y admirar. Buena prueba de esta necesidad de entusiasmarse, de contemplar y ser testigos de lo excepcional, incluso en nuestro mundo material y profano, es

el éxito de películas como *Narnia* o *La Historia sin fin*. Una humanidad donde haya desaparecido por completo todo sentimiento de lo maravilloso resulta impensable.

La contemplación de un paisaje, por ejemplo, produce impresiones de belleza, armonía y perfección, relacionadas también con esa capacidad de maravillarse. Aunque nuestra cultura valora especialmente las realizaciones humanas, en el ámbito de la técnica o del arte, para algunas tradiciones como la hinduista, ninguna obra humana puede sobrepasar en esplendor o hermosura a la naturaleza; ellos prefieren el encanto de una cueva, o de las piedras de un río, a los más soberbios templos y esculturas que los hombres puedan construir.

Además de su belleza, los espacios naturales nos obsequian, estados de paz y tranquilidad interior difíciles de conseguir por otros medios. Un simple paseo por el bosque o la playa pueden devolvernos la serenidad, incluso cuando estamos muy enfadados, molestos o preocupados; problemas que antes nos parecían insuperables, se vuelven de pronto mucho más manejables, como si las cosas volvieran a ponerse, suavemente, en su sitio.

La naturaleza nos hace viajar “más allá” del tiempo y el espacio convencionales, nos invita a detener el pensamiento, a poner “la mente en blanco” y a

meditar, algo que muchas tradiciones consideran la única forma de unirse con la divinidad, dentro y fuera de nosotras. Los bosques o los desiertos son considerados “lugares de iniciación” donde desaparecen los límites entre el ser humano y el resto de las criaturas; a través de ellos recuperamos un profundo sentido de nuestra pertenencia a la tierra, de la amplitud del mundo y del lugar que ocupamos: “Cuando paseo junto al mar, por ejemplo, me doy cuenta que soy una diminuta parte de la naturaleza, que las olas seguirán pasando incluso cuando ya no esté aquí”, reflexiona Claire Warden. Según esta educadora, el sentimiento de pequeñez frente a la inmensidad del espacio, y las experiencias, a veces inolvidables, de fusión con el entorno, nos integran y, paradójicamente, nos ayudan a reconocernos como una parte del todo sin la que el universo no estaría completo. Son una confirmación del sentido de nuestra existencia que nos otorga una cualidad interior de relajación y aceptación.

Cuando compartimos este tipo de vivencias, las diferencias culturales, sociales y políticas se derrumban. La naturaleza nos devuelve a nuestros orígenes, cura la herida de soledad y aislamiento de nuestra individualidad, la constante exigencia

de discriminar y dividir; nos recuerda que somos uno, que todo está interconectado hasta un punto y con una complejidad que tal vez nunca llegaremos a comprender del todo.

Apojar el desarrollo espiritual de los niños

- El contacto regular con la madre naturaleza les ayuda a conectarse con su alma, evitando muchos desordenes físicos y psíquicos.
- Potencia su capacidad de maravillarse y ensimismarse con las cosas sencillas de la naturaleza: una semilla que germina, la luz de la luna, las formas de las nubes...Asegúrate de que disponen de tiempo tranquilo para escuchar a los pájaros o el sonido del aire entre los árboles.
- Permite que anden descalzos, siempre que sea posible, para recuperar la conexión con sus raíces, la tierra y su campo electromagnético, recargar energía, soltar tensiones...
- Incorpora a tu vida cotidiana pequeños rituales que celebren la naturaleza y sus cambios: un sencillito altar que va cambiando con las estaciones (por ejemplo con los cuatro elementos, representados mediante objetos que simbolizan: agua, piedras, plumas, conchas, dibujos, figuras, plantas, flores, velas...), una fiesta para celebrar las primeras lluvias, una hoguera para el solsticio, danzas...)
- Anímales a abrazar un árbol, a jugar a darle y recibir su energía, a sentir que él también te abraza.
- Cuenta historias y canta canciones relacionadas con la tierra, cultivando la consciencia y la gratitud.
- Dedicar un tiempo cada día a escuchar a tus hijos; presta atención a sus historias fantásticas y a todo lo que tenga que ver con sus vivencias espirituales. Anímales a compartir sus sueños contigo.
- Permite que cultiven su imaginación y creatividad frecuentemente (pintando, escuchando o componiendo música, danzando, escribiendo...).
- Agradece los alimentos antes de cada comida. Los hinduistas dicen que "la comida es Dios".
- Practica yoga y meditación con tus hijos.
- Saluda por la mañana al nuevo día, dando gracias a la Madre Tierra y al Padre Sol.
- Al final del día, antes de dormir, comparte con ellos al menos tres cosas por las que estén especialmente agradecidos.

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

De la justicia como encuentro

Que la justicia sea ese íntimo canto de suavidad exquisita y advierta en tu corazón la necesidad escondida de tu hermano o hermana; y, a la medianoche, sin ser observado, ofrezcas silencioso en las afueras de su estancia, el alimento apropiado, la posibilidad de una plenitud, la raíz de un sueño.

Porque el alma de la vida siente y custodia desde el lejano centro de las otras galaxias hasta la más ínfima y delicada flor. Y aun el invisible viento de la intención es un libro abierto ante sus ojos. Y, como el mar, en todas las orillas de los mundos es generoso su decir, generosa su fuerza.

Si la justicia resplandece en esta piedra es porque tus sentidos al fin se han liberado de todo pensamiento sobre el bien y el mal; y algo absolutamente hondo, vibrante y sutil emerge desde tus huesos hacia la misma piel y la imaginación de las formas se hace una con la imaginación del espíritu.

Que en el nombre de tus memorias la luz del encuentro florezca. Esa diáfana y delicada luminiscencia desde donde los navíos más distantes pueden encontrar, no sin gratitud, el alivio de sus retornos. Justa es aquella lumbre porque vuelve a reunir lo que antes se hallaba disperso, porque entrega no el calor que en ella, por intemporal y silenciosa no posee, sino por permitir que entre los seres la calidez los abraza.

La justicia no es más que una palabra como todas las que lees mientras tu mente divaga entre los rostros del día y las cuentas de la noche. Las palabras piden en tu ser encarnar, claman al viento su misteriosa dirección.

Lo que acontece sobrepasa toda percepción. Sucede. Y no hay nada en este resplandor que no pueda convertirse en nombre. Es así el encuentro. Si pudieras explicarlo evitarías las sombras -jamás ha habido una-, pero el no hacerlo te desplaza por la intuición de lo justo. El viento y el acontecer mismo se anudan.

Esta agua cuyo sabor es dulce recorre cada cuerpo. Esta agua cuyo temblor es tierno nos eleva, nos invita a viajar. Sería importante no olvidar esa intención. No decirnos sencillamente "pasará" sino acertar a mover nuestra mente como el bambú ante la ola y su nube. Que el sentir de la justicia nos permita completar el círculo con una afirmación leve, casi invisible, de aquellas palabras dichas bajo las ramas de un frondoso árbol y a la luz de la luna. No ofuscar al espacio con preguntas. Sentarse, respirar. La flor está enfrente de nosotros. También el muro.

Que la justicia nos recuerde ese aroma fresco, la magnífica contemplación.

FLORENTINO DÍAZ AHUMADA



La Educación y el Significado de la Vida

Cuando se viaja alrededor del mundo, se observa hasta qué grado extraordinario la naturaleza humana es la misma, ya sea en India o en América, en Europa o Australia. Puede corroborarse este hecho especialmente en los colegios y universidades. Estamos produciendo, como por molde, un tipo de ser humano cuyo principal interés en la vida es encontrar seguridad, llegar a ser un personaje importante, o meramente divertirse con la mínima reflexión posible. La educación convencional hace sumamente difícil el pensamiento independiente. La conformidad conduce a la mediocridad. Ser diferente del grupo o resistir el ambiente no es fácil, y a menudo es peligroso, mientras rindamos culto al éxito. La urgencia de alcanzar éxito en la vida, que es la recompensa que esperamos por nuestro trabajo, ya sea en lo material o en la llamada esfera espiritual, la búsqueda de seguridad interna o externa, el deseo de conformidad, todo este proceso ahoga el descontento, pone fin a la espontaneidad y engendra el temor, y el temor obstruye la inteligente comprensión de la vida. A medida que se envejece, la mente se embota y se insensibiliza el corazón. En la búsqueda de bienestar y comodidad generalmente nos refugiarnos en un rincón de la vida donde encontramos un mínimo de

conflictos, y entonces tenemos miedo de salir de ese refugio. Este temor a la vida, este temor a la lucha y a las nuevas experiencias, mata en nosotros el espíritu de aventura. Toda la educación que hemos recibido nos hace temer el ser diferentes a los demás o el pensar de distinta manera a la norma establecida por la sociedad, que aparentemente respeta la autoridad y la tradición. Afortunadamente hay unos pocos que son sinceros; que están deseosos de examinar los problemas humanos sin prejuicios de ninguna clase; pero en la gran mayoría de nosotros no existe el espíritu de la conformidad ni el de la rebeldía. Cuando sin la actitud de comprensión cedemos a las circunstancias del ambiente, el espíritu de rebeldía que pudiéramos haber tenido desaparece y nuestras responsabilidades pronto le ponen fin. La rebeldía es de dos clases: la violenta, que es una mera reacción, sin entendimiento, contra el orden establecido; y la rebeldía profundamente psicológica de la inteligencia. Hay muchos que se rebelan contra la ortodoxia establecida sólo para caer en otras ortodoxias, en otras ilusiones y en ocultas indulgencias para sí mismos. Lo que generalmente sucede es que nos separamos de un grupo o de un círculo de ideales y nos identificamos con otros grupos u otros ideales creando así una nueva norma de pensamiento contra

la cual tendremos que rebelarnos más adelante. La reacción sólo produce oposición y la reforma necesita reformas ulteriores.

Pero hay una rebeldía inteligente que no es reacción y que viene del conocimiento propio, como consecuencia de la comprensión de nuestros pensamientos y sentimientos. Es solo cuando nos enfrentamos con la experiencia tal como se presenta sin evitar perturbaciones, que mantenemos alerta nuestra inteligencia; y la inteligencia sumamente alerta es intuición, que es la única verdadera guía de la vida. Ahora bien, ¿qué significa la vida? ¿Para que vivimos y luchamos? Si nos educamos simplemente para lograr honores, o alcanzar una buena posición, o ser más eficientes, poder dominar a los demás, entonces nuestras vidas estarán vacías y carecerán de profundidad. Si solo nos educamos para ser científicos, eruditos aferrados a los libros, o especialistas apasionados por el conocimiento, entonces estaremos contribuyendo a la destrucción y a la miseria del mundo. Aunque existe una más alta y más noble significación de la vida, ¿qué valor tiene la educación si no la descubrimos jamás? Podemos ser muy instruidos, pero si no tenemos una honda integración de

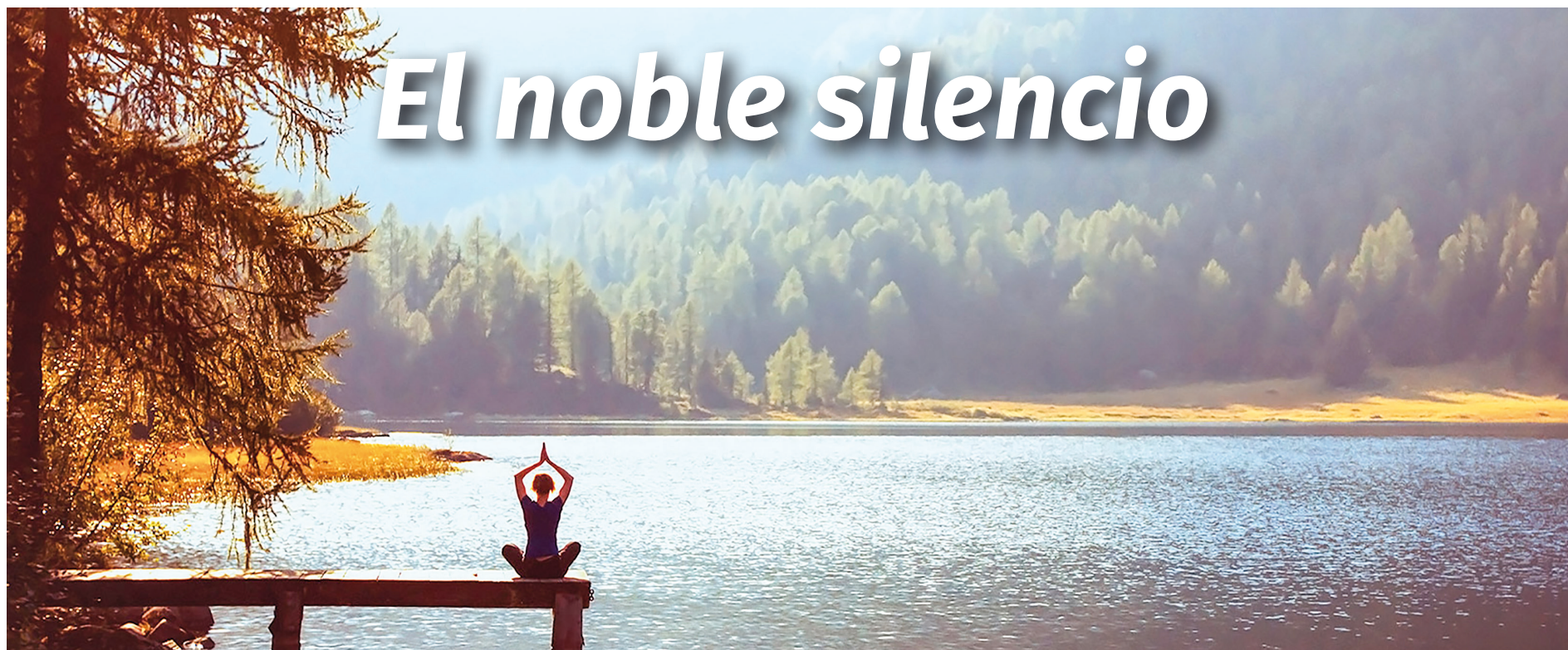
pensamiento y sentimiento, nuestras vidas resultan incompletas, contradictorias y atormentadas por innumerables temores; y mientras la educación no cultive una visión integral de la vida, tiene muy poca significación. En nuestra civilización actual hemos dividido la vida en tantos departamentos que la educación tiene muy poco significado, excepto cuando aprendemos una profesión o una técnica determinada. En vez de despertar la inteligencia integral del individuo, la educación lo estimula para que se ajuste a un molde, y por lo tanto, le impide la comprensión de sí mismo como un proceso total. Intentar resolver los muchos problemas de la vida en sus respectivos niveles, separados como están en varias categorías, indica una completa falta de comprensión. El individuo se compone de diferentes entidades, pero el acentuar esas diferencias y el estimular el desarrollo de un tipo definido, lleva a muchas complejidades y contradicciones. La educación debe efectuar la integración de estas entidades separadas, porque sin integración la vida se convierte en una serie de conflictos y sufrimientos. ¿De qué vale que nos hagamos abogados, si perpetuamos los pleitos? ¿De qué vale el conocimiento, si continuamos en la confusión? ¿De qué valen las habilidades técnicas e industriales si las usamos para destruirnos? ¿Cuál es el valor de la existencia si nos ha de llevar a la violencia y a la completa desdicha? Aunque tengamos dinero o podamos ganarlo, aunque disfrutemos de nuestros placeres y tengamos nuestras organizaciones religiosas estamos en conflicto con nosotros mismos.

Debemos establecer la diferencia entre lo personal y lo individual. Lo personal es accidental; y entiendo por accidental las circunstancias de nacimiento, el ambiente en que nos hemos criado, con su nacionalismo, sus supersticiones, sus diferencias de clase y sus prejuicios. Lo personal o accidental es solo momentáneo, aunque ese momento dure toda la vida. Y como los actuales sistemas educativos están basados en lo personal, accidental o momentáneo, tienen como resultado la perversión del pensamiento y la inculcación de temores para la propia defensa. Todos nosotros hemos sido adiestrados por la educación y el ambiente para buscar el medro personal y la seguridad, y para luchar en beneficio propio. Aunque lo disimulemos con eufemismos, hemos sido educados para las varias profesiones dentro de un sistema basado en la explotación y el miedo adquisitivo. Tal adiestramiento tiene inevitablemente que traer confusión y miseria para nosotros y para el mundo, porque crea en cada individuo barreras psicológicas que lo separan y lo mantiene aislado de los demás. La educación no es meramente asunto de adiestrar

la mente. La instrucción contribuye a la eficiencia, pero no produce integración. Una mente educada de esta manera es la continuación del pasado, y no está en condiciones de descubrir lo nuevo. Es por eso que para averiguar en qué consiste la verdadera educación, tenemos que examinar la total significación de la vida. Para la mayor parte de nosotros el significado de la vida como un todo no es de primordial importancia, y nuestra educación subraya los valores secundarios haciéndonos simples conocedores de alguna rama del saber. Aunque el saber y la eficiencia son necesarios, el recalcarlos demasiado solo nos lleva al conflicto y a la confusión. Hay una eficacia inspirada por el amor, que va mucho más lejos y es mucho más grande que la eficacia inspirada por la ambición; y sin amor, que es lo que nos da una comprensión integral de la vida, la eficacia solo engendra crueldad. ¿No es esto lo que está sucediendo actualmente en todas partes del mundo? Nuestra educación actual está acoplada a la industrialización y a la guerra, siendo su fin principal desarrollar la eficiencia, y nosotros nos encontramos atrapados en esta maquinaria de competencia despiadada y mutua destrucción. Si la educación nos ha de llevar a la guerra, si nos enseña a destruir o ser destruidos, ¿no ha fracasado totalmente? Para lograr la verdadera educación, debemos evidentemente comprender el significado de la vida integral, y para ello tenemos que adquirir la capacidad de pensar con rectitud y fidelidad, más bien que seguir una línea de pensamiento. Un pensador consecuente es una persona irreflexiva, porque se ajusta a una norma. Repite frases y piensa rutinariamente a lo largo de un surco. No podemos comprender la existencia de un modo abstracto o teórico. Comprender la vida es comprendernos a nosotros mismos y estos es conjuntamente el principio y el fin de la educación. La educación no es la simple adquisición de conocimientos, ni coleccionar y correlacionar datos, sino ver la significación de la vida como un todo. Pero el todo no se puede entender desde un solo punto de vista, que es lo que intentan hacer los gobiernos, las religiones organizadas y los partidos autoritarios. La función de la educación es crear seres humanos integrados, y por lo tanto, inteligentes. Podemos adquirir títulos y ser eficientes en el aspecto mecánico sin ser inteligentes. La inteligencia no es mera información; no se deriva de los libros ni consiste en la capacidad de reaccionar hábilmente en defensa propia o de hacer afirmaciones agresivas. Uno que no haya estudiado puede ser más inteligente que un erudito. Medimos la inteligencia en términos de títulos y exámenes y hemos desarrollado mentes astutas que esquivan los vitales problemas humanos. Inteligencia es la capacidad para percibir lo esencial, lo que "es" y educación es el proceso de

despertar esta capacidad en nosotros mismos y en los demás. La educación debe ayudarnos a descubrir valores permanentes para que no nos conformemos meramente con fórmulas y lemas. La educación nos debe ayudar a demoler las barreras sociales y nacionales en lugar de reforzarlas, porque éstas crean antagonismos entre los hombres. Desgraciadamente el actual sistema de educación nos torna en seres serviles, mecánicos y profundamente irreflexivos. Aunque nos despierta el intelecto, interiormente nos deja incompletos, ridículos, incapaces de crear. Sin una comprensión integral de la vida, nuestros problemas individuales y colectivos crecen y se agudizan en todos sentidos. El objetivo de la educación no es sólo producir simples eruditos, técnicos y buscadores de empleos, sino hombres y mujeres integradas, libres de temor, porque solo entre tales seres humanos puede haber paz duradera. Es en la comprensión de nosotros mismos que el temor se desvanece. Si el individuo ha de luchar con la vida de momento a momento; si ha de hacer frente a sus complejidades, a sus miserias y repentinas exigencias, tiene que ser infinitamente flexible, y por lo tanto, estar libre de teorías y normas determinadas de pensamiento. La educación no debe estimular al individuo a que se ajuste a la sociedad, ni a que se manifieste en armonía negativa con ella, sino que debe ayudarlo a descubrir los verdaderos valores que surgen como resultado de la investigación desapasionada y de la comprensión de sí mismo. Cuando no hay conocimiento propio, la auto expresión se convierte en autoafirmación, con todos sus conflictos ambiciosos y agresivos. La educación debe despertar en el individuo la capacidad para comprenderse a sí mismo, y no simplemente entregarse a la complacencia de la auto expresión. ¿De qué sirve el instruirse si en el proceso de vivir nos estamos destruyendo? Ante la serie de guerras devastadoras que hemos sufrido una tras otra, tenemos que llegar a la conclusión obvia de que hay algo radicalmente erróneo en la educación de nuestros niños. Creo que la mayor parte de nosotros nos damos cuenta de ello, pero no sabemos como afrontar el problema. Los sistemas educativos o políticos no cambian misteriosamente; se transforman cuando nosotros cambiamos fundamentalmente. El individuo es de primordial importancia, no el sistema; y mientras el individuo no comprenda el proceso total de su propia existencia, no hay sistema, sea de derecha o de izquierda, que pueda traer orden y paz al mundo.

JIDDU KRISHNAMURTI - MAESTRO ESPIRITUAL



El noble silencio

La quietud consciente, intencionada, es el noble silencio.

A veces la gente supone que el silencio requiere seriedad, pero en el noble silencio hay ligereza. El noble silencio es una clase de silencio que contiene tanta alegría como la de una buena carcajada.

El noble silencio te permite ver cómo la energía del hábito se manifiesta en tu forma de reaccionar ante la gente y las situaciones de tu alrededor. Algunas personas decidimos practicar una o doce semanas de silencio, e incluso tres meses de silencio o más aún. Después de estar todo ese tiempo en silencio, podemos transformar nuestra manera de reaccionar ante cualquier situación. Se llama noble silencio porque tiene el poder de curar. Cuando practicas el noble silencio, no te estás obligando a enmudecer, sino que calmas y aquietas tus pensamientos. Apagas la radio del Pensar Sin Parar.

Es posible reconocer al noble silencio en alguien simplemente por su forma de actuar. Algunas personas parecen estar siempre en silencio, pero en el fondo no es así. Tienen la cabeza en otra parte, no están realmente presentes ni disponibles para la vida, para ellas mismas ni para el que está a su lado. Otras tienen una actitud que lo dice todo sin necesidad de que abran la boca. Quizá hayas estado alguna vez con una persona que pese a no decir nada, te dio la impresión de que te estaba criticando por dentro. Esto no es el noble silencio, porque el noble silencio fomenta la comprensión y la compasión. No olvides que aunque no emitas una sola palabra, puedes estar

reaccionando con fuerza por dentro y los demás lo sabrán por la expresión de tu cara.

Respirar de manera consciente y advertir tus reacciones ante la gente y las situaciones de tu alrededor es una práctica profunda. En lugar de reaccionar, en lugar de incluso pensar, simplemente eres. Practicas la plena consciencia para estar con tu respiración, con los pasos que das, con los árboles, las flores, el cielo azul y la luz del sol.

Puedes elegir a qué prestarle atención y, por lo tanto, qué quieres ser. Decidir estar con tu inhalación y con tu exhalación. Escuchar con el cien por cien de tu ser el murmullo de la lluvia o el viento, y de alguna manera ser uno con la lluvia o el viento. Escuchar los sonidos de esta manera es una verdadera delicia. Cuando conectas con esos elementos refrescantes y curativos estás siendo en lugar de pensando.

Al practicar de esta forma, cuando salgas a la calle como de costumbre y oigas un auto tocando el claxon o gente gritando, o veas algo desagradable, reaccionarás con compasión. Al enfrentarte a cualquier clase de provocación, mantendrás vivo tu noble silencio y conservarás la calma y la compostura.

Cinco minutos para la vida

Si eres un principiante, intenta dedicar cinco minutos cada día a caminar de manera consciente en silencio. Cuando estés solo, puedes hacerlo tan despacio como quieras. Tal vez te ayude empezar a caminar con mucha lentitud, dando un paso a cada inspiración y otro a cada espiración. Mientras inspiras, das un paso, de tal modo que con ese paso, con esa inspiración, tu mente pensante se detiene del todo.

Si no se detiene del todo, párate y mantente en ese lugar inhalando y exhalando con atención hasta que tus pensamientos se detengan. Lo sentirás. Cuando entras en un estado de plena consciencia, algo en ti cambia de verdad, física y mentalmente.

Si logras dar un paso de esta manera, sabrás que puedes dar dos de igual modo. Empieza dedicándole solo cinco minutos, pero tal vez descubras que te gusta tanto caminar así que deseas hacerlo varias veces al día.

Todos estamos muy ocupados. Siempre hay algo que nos aleja del momento presente. No tenemos la oportunidad de vivir la vida plenamente. La plena consciencia te permite darte cuenta de ello. Y eso es ya un estado de claridad. De manera que empiezas desde esa claridad, ese despertar: quieres vivir realmente tu vida, quieres detenerte en lugar de alejarte de ella. Y al sentarte y respirar, al caminar o incluso al cepillarte los dientes con plena consciencia, te detienes. En cualquier momento del día puedes practicar el detenerte, incluso mientras conduces.

*Te liberas, te vuelves libre.
Y con esa clase de libertad,
con esa clase de liberación,
la curación es posible. La Vida
es posible. La Alegría es posible.*

**THICH NHAT HANH,
POETA, ACTIVISTA Y MAESTRO BUDISTA.**

Nosotros somos los Nuevos Normales

Kingsley L. Dennis

Hay un viejo cuento popular que relata la historia de un sabio loco que llega a las puertas del castillo real solicitando entrar. De inmediato el guardián le dice que hay un decreto real por el que quienquiera que cuente una mentira será ahorcado. Entonces, al preguntarle por su destino, el sabio loco responde, "Voy a ser ahorcado." "¡No te creo!" exclamó el guardián, "estás mintiendo." "De acuerdo, entonces. Si he dicho una mentira, ¡ahórcame!" "Pero si te ahorco" replicó el guardián "entonces tu habrías dicho la verdad y ¡yo no debería haberte ahorcado!" "Exacto," replicó el sabio loco, "esa es tu definición de la verdad."

En nuestro mundo subjetivo, la naturaleza de la "verdad" radica más en el reino de lo retórico que en cualquier sentido objetivo del mundo. La escritora Doris Lessing, laureada con el Nobel, hace una parodia de esto en su novela *Los Agentes Sentimentales del Imperio Volyen*, en la que uno de los protagonistas principales cae víctima de la terrible enfermedad de la "Retórica." En un intento de curarlo, otro amigo le presenta lo que de puertas para afuera está tácticamente disfrazado como "Instituto para la Investigación Histórica", cuando en realidad fue construido como el "Hospital para las Enfermedades Retóricas." La retórica, es entonces, para Lessing, una enfermedad que puede afectar a la gente casi sin que se dé cuenta – *es el mal-estar del lenguaje mal-aplicado a una agenda explícita*. Me pregunto si muchos de nosotros no estaremos padeciendo esa enfermedad de la retórica. ¿No es, después de todo, la "lengua de doble filo" la que crea la mayor parte de nuestra polaridad?

Los acontecimientos globales que se están desarrollando están creando energías polarizadas – miedo, estrés, tensión, etc. – que también generan trastornos en nuestras vidas cotidianas. Parece como si estuviéramos siendo distraídos por un plan elaborado. Más aún, la presencia de miedo, ansiedad, y angustia, a medida que se infiltran en el tejido de nuestras sociedades, pueden debilitar la resiliencia mental y emocional de la gente. Entonces, poco a poco, al empezar a ver tantos aspectos negativos del mundo, es fácil que perdamos nuestro enfoque, a menudo sin darnos cuenta. El acecho de la negatividad puede ser imperceptible al principio. Quizás simplemente tengamos un sentimiento de inquietud, seguido de una apatía que nos invade. Los sombríos mechones de la negatividad se deslizan en nuestro interior para perturbar, interrumpir y distraer nuestro pensamiento, enfoque, y energía. También puede surgir el enfado, así como los sentimientos de

decepción y pérdida. Pueden invadirnos emociones de culpa e injusticia, reforzando su equivalente – el desempoderamiento. La energía negativa actúa por lo tanto para perturbar el pensamiento armónico y evolutivo.

Una de las respuestas inmediatas a esto es la frustración – un sentimiento de estar incapacitado en un mundo en el que todo parece estar desmoronándose. Es como si estuviésemos balanceándonos hacia delante y hacia atrás sobre una especie de péndulo gigantesco. Esto es parte de la experiencia humana de existir dentro de una realidad física de dualidad. La vida puede compararse a un juego de polaridad – un péndulo que oscila entre opuestos.

Las polaridades nos embaucan con la ilusión de tomar partido, tal como escoger cuál es el lado "ganador" y cuál el "perdedor." Y al tomar partido emocional lo pagamos: sentirse emocionalmente vencedor, o vencido, es un estado energético de dualidad. Si dividimos el mundo en personas buenas o malas, ricas o pobres, inteligentes o estúpidas, importantes o insignificantes, estamos distrayéndonos y despilfarrando una considerable cantidad de energía. Se trata de categorías sociales basadas en criterios manufacturados artificialmente – no son verdades fundamentales. Distrayéndonos con lo "bueno" y lo "malo" del mundo nos dañamos con la ilusión de dualidad y nos vemos forzados a juzgar. El acto de juzgar es también otra distracción externa que aleja la atención de la fuente real que está dentro de la persona. Lo mismo hacen las energías fuertemente polarizadas del miedo, el estrés, el enfado, etc., perturban nuestro equilibrio interno, y nos distraen de nosotros mismos. Las polaridades nos fuerzan a ver los sucesos y los retos como bendiciones o maldiciones – rara vez los vemos como simples acontecimientos que experimentar. Así que deberíamos abstenernos de entrar con demasiada facilidad en el juego de la polaridad. Es un columpio emocional que balancea a la persona desde un encuentro hasta el siguiente. Hakim Sanai, un poeta persa del siglo XI, escribió:

'Bueno' y 'malo' no tienen sentido en el mundo de la Palabra: son nombres, acuñados en el mundo del 'yo' y el 'tú'.

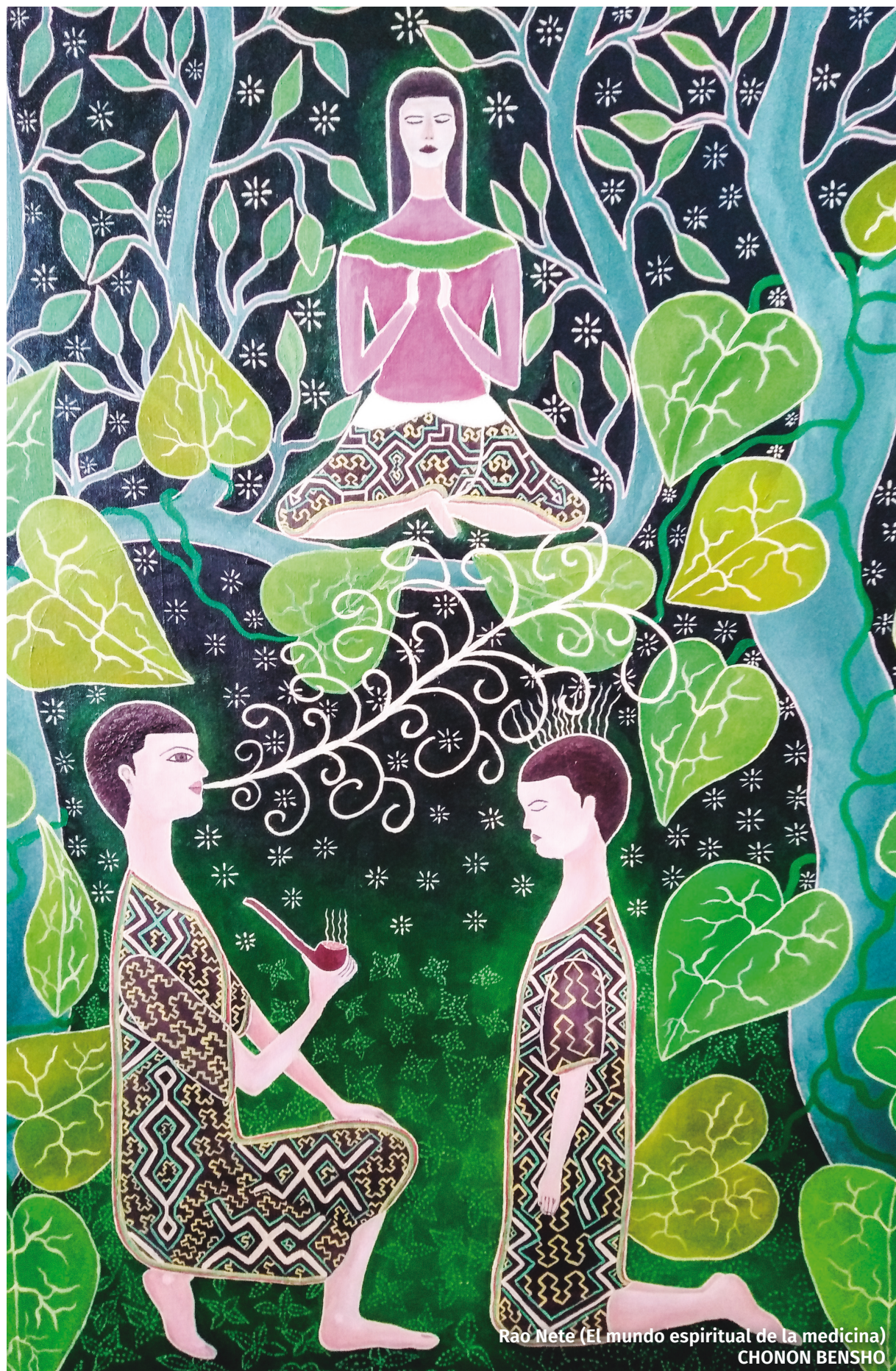
Recordemos que estamos viviendo en el siglo XXI A.D. – "Distractor de Atención". Puede que no seamos capaces de evitar completamente los efectos de la polaridad, no obstante podemos cambiar hacia una posición más armónica. La vida física garantiza que el péndulo continuará oscilando, solo que con

consciencia y restricción podemos evitar dejarnos llevar por él.

Necesitamos decirnos a nosotros mismos que los sentimientos negativos únicamente nos controlan si otorgamos nuestro poder a la energía negativa. La negatividad por sí misma no tiene capacidad de control; de modo que busca aprovechar situaciones o circunstancias vulnerables. La negatividad no se sostiene por sí misma, así que tiene que ser alimentada. Requiere que le otorguemos nuestra energía, nuestro enfoque, miedo, e importancia. Su presencia es una distorsión. Imaginemos que entramos en una habitación oscura, sin luz; la oscuridad nos rodea y nos sentimos agobiados. Pero basta con que encendamos una minúscula cerilla para producir en la habitación un resplandor luminoso que dispersa la oscuridad. Esta analogía también es apropiada para describir cómo funciona la negatividad. Sentimos que es abrumadora, cuando de hecho esta es su debilidad. La verdad es que no importa cuál sea nuestro estado de amargura, enfado, frustración, incluso depresión: basta con la mínima presencia de un foco positivo (la cerilla encendida) para que podamos superarlo.

Nuestra responsabilidad entonces es empoderarnos contra la distracción. Deberíamos ser embajadores del cambio que queremos ver. Para no devaluarnos es importante que normalicemos los nuevos ideales. Si nos dejamos absorber por la conspiración, la paranoia, o el comportamiento agresivo, hacemos un flaco servicio a nuestros ideales y damos excusas a nuestros detractores para que los usen en nuestra contra. En nuestra vida cotidiana somos los "vendedores ambulantes" de los ideales y el cambio que queremos ver en el mundo. Después de todo no le compraríamos nada a un vendedor frenético y frustrado... ¿no es cierto? De modo que para demoler con tranquilidad los modelos actuales necesitamos convertirnos en lo mejor que podemos ser, y normalizar el futuro que se avecina. Ya no estamos polemizando con teorías alternativas. Representamos los "Nuevos Normales" no los "Nueva Era".

Ya no estamos interesados en los juegos mentales de este mundo. Los aspectos negativos del mundo saben que se aferran a su último suspiro, esa es la razón por la que están forcejeando con furia. Podemos tomarnos esto no como un signo de su victoria si no de su desesperación. Su tiempo ya ha llegado – ahora es solo cuestión de permitir que la transición se implante.



Rao Nete (El mundo espiritual de la medicina)
 CHONON BENSHO

Nishi Nete: Clínica de Medicina Tradicional

La clínica de medicina tradicional Nishi Nete fue fundada en el 2013 como un emprendimiento familiar y autosostenible en la Comunidad Nativa de Santa Clara de Yarinacocha, en la región Ucayali. Sus principales promotores son Pedro Favaron (Inin Niwe) y su esposa Chonon Bensho, quien es descendiente de sabios médicos de la Amazonía peruana. La clínica se dedica a la curación de enfermedades físicas, mentales y espirituales, en base a las enseñanzas de los antiguos médicos Onanya del pueblo shipibo; se procura mantener la vigencia del legado del Ranin Bima, médico tradicional y abuelo de Chonon Bensho, quien fue uno de los últimos Onanya de insondables conocimientos. La clínica solo recibe uno o dos pacientes al mismo tiempo, brindando un trato personalizado que es acorde con la forma antigua de trabajar la medicina que tenía Ranin Bima. Nosotros no brindamos una experiencia psicoactiva ni organizamos supuestos retiros para el llamado “turismo místico”, sino que nos dedicamos a la curación de enfermedades concretas. Recibimos a personas de distintas procedencias, siempre y cuando pidan ayuda de forma respetuosa, sean humildes y estén decididas a dejar de lado los hábitos nocivos que las enfermaron. Además del trabajo medicinal, Nishi Nete es un espacio de enseñanza del pensamiento y la sabiduría ancestral; promovemos el intercambio cultural, la investigación académica, así como la preservación, la difusión y la práctica cultural, poética, cinematográfica, pedagógica y artística desde metodologías de trabajo interculturales que se basan en las epistemologías y ontologías de los propios pueblos indígenas. Contamos con un jardín etnobotánico con una amplia variedad de plantas medicinales y un espacio familiar dedicado a la reforestación. La tierra que nos legó el abuelo Ranin Bima y nuestra madre, Isa Biri, así como sus conocimientos y enseñanzas éticas, son nuestro mayor tesoro; nuestra firme convicción es que el verdadero oro del Perú es el conocimiento de los antiguos. Creemos que la preservación y la enseñanza de los conocimientos ancestrales será cada vez más necesaria para las siguientes generaciones y las necesarias búsquedas de alternativas vitales y filosóficas a la crisis del mundo moderno. ¡Pedimos al Gran Espíritu que nos guíe en esta tarea, con humildad y generosidad!