

el ojo interior

SEMILLAS PARA LA CONSCIENCIA CIUDADANA



*Nosotros,
los guardianes de la Vida*

Distribución Gratuita



AHAD
Consultoría Integral



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

**ASOCIACIÓN CULTURAL
EL OJO INTERIOR**

Dirección

Patricia Meléndez y Franco Castañeda

contacto@elojinterior.org

☎ 9980 786 20

 COLABORADORES - 36^{ta} Edición - Año IV - 2019

Kingsley L. Dennis

Sociólogo y escritor inglés radicado en España. Fue profesor universitario de literatura inglesa y americana en Estambul, y de sociología en el Reino Unido.

www.kingsleydennis.com
Alberto Benavides Ganoza

Escritor, promotor cultural y agricultor.

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

escuelalibrepuertoahuamani.com
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
Pedro Diez Canseco

Comunicador social, lector y articulista melómano.

pedro10canseco@yahoo.com
www.elojinterior.org


La alegría de Ser

He aquí una práctica espiritual que traerá fuerza y expansión creativa a su vida. Haga una lista de actividades diarias de rutina que usted realiza con frecuencia. Incluya actividades que pueda considerar poco interesantes, aburridas, tediosas, irritantes o estresantes. Pero no incluya nada que odie o deteste hacer. Ese es un caso bien para aceptación o para dejar de hacer lo que hace. La lista puede incluir ir y venir del trabajo, comprar comestibles, lavar la ropa, o cualquier cosa que usted encuentre tediosa o estresante de su trabajo diario. Después, siempre que esté dedicado a esas actividades, permita que sean un vehículo para estar alerta. Esté absolutamente presente en lo que hace y sienta la quietud alerta, viva dentro de usted, en el fondo de la actividad. Pronto descubrirá que lo que hace en tal estado de consciencia acrecentada, en vez de ser estresante, tedioso o irritante, se está volviendo en realidad placentero. Para ser más exactos, lo que usted está disfrutando no es en realidad la acción externa, sino la dimensión interior de la consciencia que fluye hacia la acción. Esto es encontrar la alegría de Ser en lo que se está haciendo. Si siente que a su vida le falta significado es porque no ha llevado esa dimensión a su vida todavía. Ser consciente en lo que hace no se ha vuelto todavía su meta principal.

ECKHART TOLLE


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

Alonso del Río

La mente creativa y la mente consumista

Algunas personas suelen cambiar diez veces de religión, de camino, de pareja, de ocupación o de país, pensando que ahora sí, con este último cambio todo se va a arreglar y vamos a desbloquear la energía trabada que impide nuestro avance.

No somos capaces de darnos cuenta que lo más importante que hay que cambiar es el patrón mental que hace que cuando la mente se siente insatisfecha le eche la culpa a todo y a todos menos a sí misma.

La mente sin educar es una voraz consumidora de nuevas sensaciones, succiona cual parásito el néctar de la vida y se aleja de todo lo que ya no le provee placer, por eso busca cambiar permanentemente todo lo externo. Piensa que ahí está la felicidad y la solución de todos los problemas, sin entender que solo actúa según su clásico patrón: Devorar nuevas sensaciones.

Disfruta de todo lo nuevo, lo experimenta y le extrae hasta la última gota de placer, y luego cuando se aburre lo desecha para seguir su eterna "búsqueda de felicidad", así cambiamos de auto, de trabajo y de pareja, pero nunca de mente.

En base a este patrón construimos gran parte de nuestra vida y elegimos nuestros cambios – muchos de ellos innecesarios – distrayéndonos de lo esencial y evitando cambiar el adictivo esquema consumista que hemos creado.

Imaginemos la mente como una habitación en la que empiezas a sentirte incómodo y ya no descansas a gusto. Un mes pones la cama en el norte, otro en el sur, luego al este y al oeste. Cambias el color de las paredes, luego cambias de lugar todos los muebles (varias veces), finalmente

no te gustan, los botas y compras nuevos, pero al poco tiempo sigue la sensación de disgusto. Sin embargo no somos capaces de darnos cuenta que lo que falta es solo limpiar la habitación todos los días y que esté bien ventilada y con mucha luz.

Para complementar y entender la diversidad existe también el caso contrario en el que las personas deben cambiarlo todo. Religión, pareja, trabajo y país. Estos se pueden volver lazos o debilidades encubiertas que nuestra mente crea para aferrarnos al pasado e impedirnos el crecimiento a través de mecanismos de autoboicot.

Nuestra manera de ver la vida, nuestras costumbres, nuestra ideología son construcciones similares a espléndidas e inexpugnables fortalezas, detrás de las cuales nos parapetamos sin darnos cuenta que hemos construido nuestra propia prisión. Cambiamos el tesoro de nuestra libertad por un poco de confort y seguridad renunciando al verdadero crecimiento de nuestra consciencia.

Al igual que el programa de un moderno salvapantallas (que se enciende después de unos minutos de no usar el ordenador), nuestra mente tiene un programa muy similar que hace que uno no pueda sostener la atención más allá de unos minutos y pase a divagar o a fijarse en cualquier otra cosa.

En este caso la atención es sinónimo de consciencia y nos sirve de inmediato indicador de cuánta consciencia hemos desarrollado al poder – o no – sostener la atención/consciencia sobre un objeto o pensamiento determinado.

Esto me hace recordar mucho la enseñanza que Gurdjieff llamaba "el recuerdo de sí".

La incapacidad que tenemos de mantener nuestra

atención, nuestros intereses, nuestros objetivos, nuestros compromisos, no son sino la expresión de esta mente inmadura que cambia de dirección constantemente según sopla el viento.

Es muy fácil esconderse en que la vida es cambio y que lo único que no cambia en la vida es Dios y los imbéciles, pero obviamente nuestra intención es observar y desactivar el voraz patrón de consumo que – contrariamente a lo que pretende – produce gran inestabilidad.

El patrón mental de consumo es uno de los más fuertes y resistentes. De hecho pretende hacerte creer que tu felicidad depende de la cantidad de consumo o de la permanente satisfacción de los sentidos. Cuando es todo lo contrario. Este patrón bloquea la posibilidad de ver cuán feliz puedo ser produciendo y no consumiendo. Mi más grande felicidad está en dar todo de mi interior y no esperar nada del exterior. Pues lo del exterior puede tener un límite y no depende de mí, mas la felicidad que yo puedo producir no tiene más límite que el que yo fije.

Mientras mi felicidad dependa más de lo que recibo (materialmente) del exterior, nunca prestaré atención ni pondré en marcha la gran fábrica que llevo en mi corazón.

Por eso son buenas todas las actividades y rituales (como dietas, ayunos y retiros) que suspenden temporalmente toda nuestra felicidad "externa", primero para observar esta gran verdad y el voraz patrón de consumo y segundo, para desintoxicar nuestros sentidos – que viven saturados – y que distaren toda nuestra atención de lo realmente esencial.


Alberto Benavides Ganoza

Lo primero que debemos decir es que los retos para la educación son universales. Detrás de la pregunta por la educación está la pregunta por el hombre; si el ser humano, la humanidad, podrá realmente educarse; si el hombre que es el jardinero del planeta, la voz de la tierra, guardián de la palabra, el pastor del ser llegará a estar a la altura de sí mismo; o será, como hasta ahora, el juguete de los fundamentalismos; del capricho de los Bush o los bin Laden, por ejemplo. El asunto es si el hombre podrá instaurar la justicia y la inteligencia como criterios básicos de nuestra convivencia y nuestra relación con la naturaleza. Es cuestión universal y, por eso, creo que podemos hablar acerca de la educación desde el Perú, con énfasis en lo que todavía tenemos más cerca, pero recordando que lo que está en juego es el ser del hombre mismo. Hoy no podemos ser provincianos. Somos ciudadanos del mundo. Ya no hay asunto que competa solo a mi panaca, a mi tribu, a mi nación. Para bien o para mal, nuestra responsabilidad alcanza al bellissimo planeta que gira espléndido alrededor del dios invicto: el Sol. ¿Qué es la educación?

El origen de la palabra es latino. Lo interesante es que «educación», como «conducción», trae la idea de «ducto». Educar es, entonces, conducir por un camino, un ducto. Educar es llevar de la mano por un camino. La palabra griega para educación, como suele ser, es más interesante:

paideia dicen los griegos clásicos, y es el gran tema de Platón. ¿Qué dice la palabra? En ella está pais, niño. Paideia se podría traducir por crianza. Educar es criar a los críos. Entre los griegos había aquel personaje al que se llamaba paidagogos, de donde viene la voz castellana pedagogo: el que se pasea con los niños, el que los cuida, pero también los educa. En la época clásica eran usualmente los «homéridas» quienes guardaban de memoria los poemas del gran Homero y recitaban a los niños las hazañas de los héroes de la Ilíada y la Odisea. Así se formaba un niño en la Grecia antigua. Lo que para los judíos fue la Biblia, lo fue Homero para los griegos, el educador de Grecia; él señalaba a los grandes ejemplos. La idea de la educación ha sido en todos los pueblos la de transmitir una escala de valores, una tabla de valores, una determinación de lo que es bueno y lo que es malo, transmitida de generación en generación.

A través de la educación un pueblo transmite su visión del mundo, transmite valores, pone en claro su virtud y su vicio. Educar es llevar por un camino, conducir y, especialmente, conducir a los niños; es criar, evitar la malacrianza. Pero cómo deba criarse a los niños es algo que hasta hace poco era un asunto provinciano; cada país, cada región, cada familia educaba según sus propios criterios a base de prejuicios y hasta supersticiones. Educar fue muchas veces imponer, sin más criterio, una curiosa fijación con el pasado; que mi hijo sea como yo y hasta que se llame como

yo. Sin duda, cada generación ha significado también una transformación, como dice González Prada: una voluntaria rebeldía y una inconsciente conservación del pasado. La historia es esta recreación de la vida humana a lo largo del tiempo. Y somos el único animal que tiene historia, que fabrica su destino. No sé si estamos al final de la historia; pero sí, una vez más, está en juego el hombre y, ciertamente, también la educación de los hombres. El asunto es saber si en esta nueva época de globalización estaremos los seres humanos en la capacidad de forjar sociedades verdaderamente democráticas, regidas por la justicia, la información, la ciencia y hasta el buen gusto.

Porque la gran tarea de la educación en este milenio será acabar con los fundamentalismos y los dogmatismos, basándose en la persuasión y no en la violencia ni la imposición (así fuera con los métodos subliminales de la publicidad). Forjar una sociedad de gentes que afirmen su amor por la tierra, recogiendo las voces que vienen desde el pasado y que reclaman bien, verdad y belleza. La educación ha luchado hasta ahora por bienes demasiado limitados; tanto que, a veces, se ha confundido la educación con la instrucción técnica o con el adiestramiento para un trabajo. Hoy día la educación requiere ser entendida desde el vastísimo problema del hombre. Y entonces nos encontramos con que ninguna institución puede regir sobre la educación, porque es el hombre mismo el que se educa; educarnos es un problema personal

en cada uno de nosotros. En el fondo, toda verdadera educación es autoeducación.

Somos autodidactas. ¿Qué es lo que tenemos que aprender? La actitud pensante, la actitud que interroga y que, por lo tanto, dialoga con el mundo y con el otro, con la naturaleza y con los hombres.

Siempre conviene recordar que Platón define al pensamiento como «el diálogo del alma consigo misma y con otras almas». Pongámoslo ahora así: la tarea de la educación es hacernos seres pensantes, sociedades dialogantes, gentes abiertas al conocimiento y dispuestas a luchar cariñosamente contra toda superstición. Este es el gran reto para nuestra educación en el Perú y en el mundo: formar gentes con espíritu crítico, guardianes de la palabra, enamorados de la justicia; hombres, por fin, superiores, como quería Nietzsche. Pero ¿qué tiene que ver todo esto con lo que pasa en las aulas (o jaulas), con el Ministerio, con las notas, los exámenes y las instituciones educativas? Pues, nada. Sospecho que, entre los grandes cambios que vendrán, veremos el final de las escuelas, como ya profetizara Iván Illich hace muchos años. Las escuelas, supongo, pasarán a ser bibliotecas y centros de cómputo. La Internet significará la democratización de la cultura y acabará para siempre con los mandones de la educación y con el «¡silencio, alumno!» Porque la verdadera educación ha tenido siempre los pies sobre el terreno de la libertad; por eso es que la educación es autoeducación. Los caminos son muchos, pero ninguna educación que valga la pena se levanta sobre la imposición maníaca de valores. La educación en el futuro habrá de ser mucho más libre. La idea de meter a los niños seis horas —ahora siete— en un aula es absurda. Del aula quiere largarse no solo el alumno sino también el profesor. Es un espacio viciado, feo y contrario a la vida; incluso a la verdadera labor intelectual.

Los cambios vendrán y los pedagogos del futuro habrán de ponerse a andar. Porque, como dice Heidegger, el verdadero maestro es «el que deja aprender», y nunca un sabihondo que impone su autoridad. Sigue siendo importante el dictum de Aristóteles: «Todos los hombres desean por naturaleza conocer». Ahí donde las instituciones educativas no solo no cultivan esta disposición natural sino que la obstaculizan, se requiere de una transformación radical. En eso estamos; tenemos que inventar una nueva educación.

Pero lo que inventemos no puede incluir tonterías como torturar a alumnos y maestros comenzando las clases el 1 de marzo.

*Soñamos con el momento
en el que en nuestro planeta
todos los plásticos descartables
se encuentren solo
en las clases de historia y museos*



UN KIT DE BOLSAS DE TELA DE DISTINTOS TAMAÑOS
ES UNA HERRAMIENTA INDISPENSABLE PARA DEJAR DE ACEPTAR PLÁSTICOS

¡SÉ EL CAMBIO QUE QUIERES VER EN EL MUNDO!

www.sinplastico.pe

Kingsley L. Dennis

Una charla con Cronos, dios griego del tiempo

Author (A): Hola Cronos ¿andas por ahí?

Cronos (C): Saludos. Aquí estoy.

A: Gracias. En primer lugar me gustaría decir que sé que hay cierta confusión acerca de tu identidad, ya que a menudo se te confunde con Crono, el titán padre de Zeus. Pero tú eres el verdadero dios del tiempo ¿cierto?

C: (*suspira*). Ah, parece que hay cosas que el tiempo no es capaz de corregir, y esta confusión es una de ellas. Realmente es mejor si en estos momentos no nos metemos en eso. Para tus propósitos, soy un dios del tiempo, al menos en los términos del tiempo y la perspectiva con los que vuestra especie está familiarizada. Si digo

algo más al respecto, solo servirá para confundirte aún más.

A: Está bien, gracias Cronos. Mis disculpas si he causado alguna confusión acerca de esto.

C: No te preocupes: no hemos perdido el tiempo (*risa apagada*).

A: En tal caso tú eres la persona –perdón, el dios– con quien tenía que hablar. Realmente me gustaría hacerme una idea de este asunto del tiempo que parece que estamos experimentando aquí en la tierra

C: ¿Te importaría detallar el tema un poco más?

A: Claro. Parece que la experiencia humana del tiempo se está avivando, acelerando, y no se trata solo de

una sensación mía. Gentes de todas partes dicen cosas similares. Simplemente me parece como si un día ya no fuera suficiente para hacer todas las cosas que antaño solíamos hacer. Y no obstante nuestros instrumentos para medir el tiempo no registran una diferencia significativa. ¿Realmente está sucediendo algo o solo es un espejismo colectivo?

C: Los espejismos colectivos son algo que a vuestra especie se le da muy bien. Sin embargo, en este caso en efecto hay algo más. Es interesante que menciones el tiempo a la vez como una medida y como una sensación, una experiencia. Y es ambas cosas. Por lo que respecta a vuestros instrumentos,

como los relojes que os ponéis en las muñecas, no hay una propiedad física del tiempo. Vuestros días se dividen en segmentos mediante vuestros aparatos. La sensación objetiva del tiempo procede de los movimientos celestiales, que durante eones habéis medido usando vuestros calendarios.

A: ¿Y entonces tenemos ambos: un tiempo artificial que hemos creado y un tiempo más objetivo?

C: Sí, si lo que deseas es clasificarlos en dos categorías simples. En vuestro planeta a lo largo de la historia habéis creado y adoptado medidas del tiempo. Escogéis calendarios que se ajustan a vuestras necesidades para medir edades y ciclos; algunos se alienaron con los ciclos cósmicos más grandes por aquellas gentes que tenían el conocimiento; pero muchas de esas mediciones y calendarios se desarrollaron o se mantuvieron por gente que no lo tenía. Así que esos instrumentos de tiempo, si quieres llamarlos así, «perdieron el compás».

A: Y también cambiamos nuestros calendarios para adaptarlos a diversos movimientos religiosos.

C: Así es. En ese contexto, el tiempo se convirtió en una estructura para regular vuestro desarrollo social.

A: Y todavía sucede en términos de control social. Quiero decir en cómo se calculan nuestras rutinas de trabajo y se registran las horas de entrada y salida del mismo. En este contexto el tiempo es un instrumento de monitorización.

C: Cierto. Es un uso del movimiento de nivel inferior. Como dije, en vuestro cosmos hay movimientos con los que podéis alinearos para entender mejor eso a lo que os referís como «flujo del tiempo».

A: ¿El flujo del tiempo?

C: Sí. Dicho flujo está presente en vuestra realidad. Puede usarse como una indicación. Como sabes, todo está cambiando continuamente.

A: ¿Y puede que, de hecho, nuestros calendarios estén cambiando?

C: No solo los calendarios sino el fenómeno que intentan medir. Vuestro planeta no existe en un vacío, a pesar de lo que a muchos de tu especie les gusta pensar. Tiene un lugar y una función en un esquema mucho más grande. Y ese esquema cosmológico mayor implica movimientos y cambios de una escala tan enorme que está más allá de vuestra comprensión. No obstante, estos cambios cosmológicos producen efectos, o más bien fenómenos. Esos efectos pueden medirse con aquellos calendarios que están correctamente alineados con los procesos geofísicos. El estado geofísico de vuestro planeta está igualmente alineado, o más bien se corresponde con fenómenos cósmicos. Pero la cuestión importante está en la experiencia. Variaciones energéticas que entran en vuestra vecindad interestelar y luego solar afectan a determinadas constantes astronómicas.

A: Espera un momento. ¿Está diciendo que movimientos o cambios más grandes en el cosmos afectan al planeta Tierra?

C: Exactamente. Siempre ha sido así. Como a la gente le gusta decir: no hay que ser un genio para saberlo.

A: ¿Y que estos cambios pueden traer consigo efectos energéticos?

C: Sí, tanto cambios energéticos como alteraciones en las constantes astronómicas. Juntos, estos fenómenos influyen en la rotación de vuestro planeta y por tanto en el ambiente energético que os nutre. De modo que hay impactos geofísicos y otros que afectan el sistema nervioso humano, a los que generalmente os referís como repercusiones o trastornos fisiológicos y emocionales. Dichos impactos hacen mucho más que simplemente afectar vuestra perdurabilidad, vuestras frecuencias temporales: son responsables de características del comportamiento por todo el planeta. Pero eso es otro tema: permanezcamos, por ahora, dentro del tiempo. Hasta ahora habéis sido incapaces de medir estos cambios porque aún tenéis que fabricar los instrumentos apropiados.

A: Pero estos cambios los sentimos ¿verdad?

C: Por supuesto. Se podría decir que estáis guerreando con ellos. Estáis experimentando, o sintiendo, impactos cosmológicos que influyen, y siempre lo han hecho, sobre la vida y el desarrollo en vuestro planeta. Son acontecimientos naturales. Sentís una calidad diferente de eso que conocéis como tiempo. Pero vuestros instrumentos no lo han captado de manera consistente. (Se ríe).

A: ¡Vaya!

C: Cuanto más sofisticadas se hagan vuestras tecnologías, mejor detectarán estos comportamientos energéticos. Ya estáis investigando lo que vuestra ciencia denomina el campo cuántico. A medida que vayáis explorando más; bueno, debería decir, cuando vuestra consciencia y comprensión se desarrollen, descubriréis patrones en este campo de tiempo. Lo llamo «campo de tiempo» aunque es un término muy vago y no totalmente correcto. Lo uso en conjunción con vuestro vocabulario y vuestro sentido de la imagen. Disculpa las imprecisiones. ¡No son buenas para un dios del tiempo! (*risa tenue*).

A: No, claro, está bien, lo entiendo. Entonces, dime, ¿esos impactos energéticos crearán una perturbación en nuestra realidad?

C: Ya lo hacen y lo han están haciendo durante algún tiempo. A menudo lo experimentáis por otros medios.

A: ¿Tales cómo?

C: Perturbaciones geofísicas como terremotos, erupciones, y diversas manifestaciones ambientales. Y en vuestros entornos sociales: guerras, revoluciones, y otras conmociones culturales.

A: Uff...

C: No te preocupes demasiado por eso. De hecho, vuestra especie está programada para adaptarse a estos cambios. Lo que os sugiero ahora es que os mantengáis asentados y estables. Lo último que necesitáis hacer en estos tiempos es descarrilar, como creo que decís.

A: ¡Sí, es cierto! Está claro que ahora parece el momento perfecto para asentarse y mantener el control de las emociones. No creía que el tema del tiempo tuviese todas esas asociaciones. Empecé preguntando sobre el tiempo y nuestros calendarios y hemos terminado hablando de terremotos, guerra y revoluciones. ¿Y todo ello es tiempo?

C: (*risas*). Bueno, no existe algo realmente claro a lo que llamar tiempo, la verdad sea dicha.

A: Pero tú eres el dios del tiempo, ¿no es cierto?

C: Lo soy. Pero es la denominación que vosotros me disteis. Una vez más, es una simplificación para representar temas más complejos. Podría ser más fácil decir que yo, y todos nosotros aquí, en lugar de características singulares representamos ciertos fenómenos. El tiempo es un buen ejemplo. No es una cosa; más bien es un fenómeno que une y equivale. Es integrador. No es una cosa; como dicen vuestros científicos es algo relativo.

A: Sí, pero ¿podrías ponerme un ejemplo?

C: Sí. Notáis que vuestros cuerpos humanos crecen y luego, con el paso de ese tiempo llamado tiempo, decaen.

A: Cierto. ¡Es una de nuestras mayores cargas!

C: Mmm, bien. Vuestro cuerpo se hace viejo, tal como decís, y aún así no sentís algo similar en vuestro fuero interno. Ese yo interior no se afecta por ese paso del tiempo. Sin embargo, el mundo que os rodea cambia a vuestro lado pero de maneras muy diferentes. Vuestro «tiempo» afecta cómo percibís e interactuáis con el mundo que os rodea. Pero esto es diferente para cada uno. Os dais cuenta de que las cosas en vuestra casa empiezan a cambiar o deteriorarse. O algunas cosas hasta crecen más sanas, como los árboles de vuestro jardín. Todo tiene sus procesos, pero os relacionáis con ello de acuerdo con vuestro sentido del tiempo. Y esto es absolutamente relativo; por decirlo sin rodeos, es cómo cada uno decide vivir con ello.

A: De manera que lo que estás diciendo es que nadie puede experimentar mi tiempo por mí. Solo es para mí. Todos somos hijos del tiempo.

C: ¡Exactamente!

A: Gracias, Cronos, esto ha sido de gran ayuda. ¡He disfrutado de nuestro tiempo!

C: De nada. Como digo siempre: ¡cuando quieras!

Amor

*No regamos una planta si florece;
la regamos para ayudarla en su florecer.*

Amar a un niño no es garantía de que él se sienta amado. Cuando un niño no siente que lo amamos, puede sentirse inseguro, incapaz de expresarse o indefenso. Sus alternativas pueden ser recurrir a comportamientos destructivos, o sobreadaptarse reprimiendo su ser auténtico para obtener aprobación.

Algunas de las razones por las cuales un niño puede no experimentar nuestro amor pueden ser que no lo manifestamos de una manera perceptible para él, o que sienta que un hermano es más amado, o que el amor está condicionado a un determinado comportamiento de su parte.

No regamos una planta si florece, la regamos para ayudarla en su florecer. Del mismo modo, un niño necesita sentirse seguro de nuestro amor para poder desarrollarse. Por el contrario, si “el amor” (la atención, el cariño, la presencia) es usado para controlar al niño, eventualmente dudará de él. Por ejemplo, si nuestro padre era cariñoso con nosotros solo si traíamos buenas calificaciones o nos comportábamos de determinada manera, en alguna medida nos habremos preguntado si realmente nos amaba. Un hijo no vino a ser evaluado y luego recompensado con amor. Cada ser humano nace valioso y merecedor de amor. El amor es solo amor si es incondicional.

A veces los padres confundimos amar a un niño con dejarlo hacer lo que le plazca. Pero esto es imposible de lograr. Nadie hace lo que quiere todo el tiempo. Por ejemplo, cuando manejamos no podemos hacer todo lo que queremos. Muchas veces quisiéramos avanzar y sin embargo el tránsito está detenido.

La consideración por las necesidades de los otros limita nuestra libertad al mismo tiempo que la protege. Esto no tiene nada que ver con amor. Dar la vuelta al mundo para complacer cada aspiración de un niño puede privarlo de su natural oportunidad de desplegar su resiliencia. El niño llega a un mundo concreto, en una sociedad específica, en una familia determinada.

Él quiere encajar y formar parte de su tejido social. Trátemoslo como igual, pero seamos considerados con sus limitaciones. Quizás no tenga la habilidad de esperar, apurarse o compartir aún. Pero tampoco es su necesidad romper cosas, jugar con determinado juguete o tironearnos del pelo. Amarlo, entonces, es satisfacer sus necesidades con consideración; y empoderarlo con empatía cuando la vida no provee lo que él deseaba.

Otro aspecto del amar a los hijos es aceptar el modo personal en que cada uno de ellos nos manifiesta su amor. Ellos necesitan que sus manifestaciones de cariño sean recibidas, aunque a veces nos sean inconvenientes. Puede ser que nos irrite si un hijo “desordena” nuestro escritorio, pero quizás él estaba intentando ordenarlo (a su manera) como muestra de cariño.

El amor deber ser incondicional en ambos sentidos, tanto cuando se da como cuando se recibe. Si un niño siente la necesidad permanente de “estar a la altura” para ser amado, o si necesita considerar cuidadosamente cada una de sus manifestaciones, es probable que se vuelva ansioso y dude de su propio valor. De hecho, tal esfuerzo por ser amado se transforma en una cadena de complacencia de expectativas ajenas, lo cual nunca puede satisfacerlo porque está condenado a sentirse no valioso si no complace o no prueba su valor permanentemente. En esto radica la fuente de la baja autoestima: nos sentimos inseguros cuando tememos que nuestro desempeño no consiga la aceptación que tanto añoramos. Si un hijo tiende constantemente a la sobreexigencia, esto puede estar evidenciando una dinámica de no sentirse amado si no “está a la altura”.

No es que nuestros padres no nos hayan amado, no necesariamente. Para muchos de ellos, la libertad de manifestar amor incondicional estaba vedada por normas culturales y dolores irresueltos de sus propias infancias. La mayoría de ellos no se sintieron amados incondicionalmente, aunque sus propios padres los hayan amado a su manera. De cara a sus hijos, ellos no lograron reinventarse para dar lo que no obtuvieron. Y esto ha sucedido de generación en generación. De hecho, la mayoría hemos crecido temiendo que si no cumplíamos las expectativas de nuestros padres, no nos amarían. Un temor que seguramente no queremos pasar a nuestros hijos.

Les propongo dejarnos inspirar por las palabras de Mary Haskell en su carta de amor a Kahlil

Gibran: “Nada en lo que te conviertas va a desilusionarme. No tengo preconcepciones. Solo quiero descubrirte. No puedes desilusionarme”.

Cuando un niño no duda de nuestro amor y admiración por él, su plenitud es la base sobre la cual encarará sus iniciativas. Logrará actuar en auténtico beneficio propio, libre de preocupación por obtener nuestra aprobación; y cuando alguna vez desee complacerlos, lo hará con algo que satisfaga un deseo nuestro (no el suyo propio de aprobación o reconocimiento); no va a colaborar o ser considerado para ganar nuestro amor, sino porque nos ama.

Para asegurarnos de que nuestro hijo se siente amado, tenemos que evitar usar el amor como moneda de cambio para dar o retener según sus comportamientos o logros. El amor es el contexto en el que sostenemos a un hijo para que él pueda ser él mismo. Sus elecciones o comportamiento no afectan ese contexto, y las soluciones ante las dificultades deben ser creadas dentro del mismo.

Amar a un hijo es ver su magnificencia, ver lo valioso de su punto de vista. Esto no significa que amamos el lío que armó o como agredió a su hermana; pero cuando nos encontramos antes estas situaciones desde el amor, en el aquí y ahora (no en el discurso de nuestra mente), lo que vemos es su necesidad, y podemos decir: “Oh, qué divertido, desparramar los garbanzos por toda la mesa”, o “Veo cómo te enojaste con tu hermana. ¿Quisieras contarme cómo te sientes?” (mientras suavemente lo alejamos de ella y lo asistimos a encontrar alguna solución concreta a su dilema). Amamos sus elecciones y su conducta simplemente porque lo amamos a él. Y esto nos ayuda a sintonizar con su ser y ofrecer soluciones. Aquietar nuestra mente y ubicarnos en el instante presente nos ayudará a acceder a la sabiduría, a nuestro amor. Observemos el discurso de nuestra mente, cuestionémoslo, y luego volvamos al presente, donde está nuestro hijo.

NAOMI ALDORT – ESCRITORA, ASESORA FAMILIAR, CONFERENCISTA ESPECIALISTA EN CRIANZA.



Los niños, el futuro

Cada vez somos más los que nos vamos a vivir a la ciudad, por lo que cada vez hay menos niños que tengan el acceso a la naturaleza que hemos tenido nosotros o sus abuelos. Nuestros hijos no conocen la gran variedad de plantas que nos parecían comunes no hace tanto tiempo y que van desapareciendo a gran velocidad. Me pregunto si serían capaces de decir cuáles de las hojas del olmo son comestibles, como me enseñaron a mí de pequeño, o si han visto alguna vez un albaricoquero en plena floración.

En su libro *El último niño de los bosques*, Richard Louv ideó un término para describir la brecha que separa a los niños de la naturaleza. Él la llamó “trastorno por déficit de naturaleza”; asociaba la falta de contacto con la naturaleza de los pequeños con la aparición de trastornos del comportamiento, de la depresión, así como la carencia de vitamina D y el aumento de la miopía. Louv nos dice que lo importante no es tanto lo que saben los niños del mundo natural, sino lo que les ocurre cuando están en él. Los niños aprenden mejor al aire libre. Y se comportan mejor. Cuando los niños con un trastorno con déficit de atención se ven expuestos a la naturaleza, sus síntomas desaparecen. La naturaleza es buena para su desarrollo mental y físico. Si pasan tiempo al aire libre, presentan menos posibilidades de enfermar o estresarse. Son más felices y manifiestan que jugar al aire libre les proporciona más placer que jugar con aparatos electrónicos. Por supuesto, nuestros niños tienen que conocer el mundo

natural, pero también necesitan salir al exterior, por el simple placer de hacerlo. Necesitan mancharse los pies de barro y ensuciarse las manos, solo para divertirse.

Tal como lo planteó la American Medical Association hace algunos años, “Los niños serán más listos, se llevarán mejor unos con otros, serán más sanos y más felices si tienen la oportunidad de jugar libremente y sin cortapistas en la naturaleza”.

Lo más importante es que, si los niños juegan en la naturaleza, al crecer querrán cuidarla. Cada vez está más demostrado que estar en contacto con la naturaleza cuando somos pequeños crea una sensación de conexión con el mundo natural que dura hasta la edad adulta. Los niños que se divierten en el medio natural se convertirán en adultos que se preocuparán por la naturaleza, la protegerán y comprenderán su importancia. ¡Si dejamos que nuestros niños jueguen al aire libre ahora, se convertirán en los arquitectos verdes del futuro, en planificadores de ciudades verdes y en mapeadores de árboles, en jardineros, terapeutas naturales y especialistas en medicina del bosque!

Muchas personas creen que poner a los niños en contacto con la naturaleza debería ser parte fundamental de su educación, para su desarrollo cognitivo y para su salud psicológica y física presente y futura. Es algo que ya está ocurriendo en muchos lugares. Escuelas de todo el mundo están llevando el aula a los parques y espacios verdes. Los niños salen al aire libre no solo para aprender sobre la naturaleza, sino también para aprender “en ella”,

incluso en grandes ciudades como Londres, Nueva York o Berlín.

Incluso en Japón, donde la presión educativa es intensa y las reglas son estrictas, cada vez hay más “guarderías del bosque”, en las que los niños aprenden al aire libre, haga el tiempo que haga.

Quizá, pensándolo bien, no resulte tan sorprendente. La conexión con la naturaleza es muy importante en la cultura japonés. En una guardería del bosque, los niños pasan cinco días a la semana teniendo aventuras en el bosque, trepando montañas y árboles, ensuciándose las manos y manchándose los pies de barro. Jugar al aire libre todos los días los ayuda a aprender a ser más fuertes e independientes, a desarrollar confianza y creatividad. Pero sobre todo los ayuda a aprender a amar la belleza de los paisajes. Y su amor por el campo será la mayor habilidad medioambiental que adquieran.

Los estudios demuestran que cuidamos lo que valoramos. Si les damos estas experiencias a nuestros hijos, sentirán cariño por el bosque en el que han jugado y aprendido. Si dejamos que nuestros pequeños se relacionen con la belleza del mundo natural, aprenderán a amar y comprender su espíritu. A fin de cuentas, es la relación de nuestros hijos con el mundo natural lo que determinará su futuro. Si les dejamos entrar en el bosque, cuando crezcan lo protegerán.

DR QING LI - INMUNÓLOGO, EXPERTO MUNDIAL EN MEDICINA FORESTAL.

Pedro Diez Canseco

Nosotros, los guardianes de la vida

La especie humana ha obtenido un éxito reproductivo, gnoseológico y económico sin precedentes en la historia del planeta que habita, pero a un costo muy alto para las condiciones naturales que le permitieron evolucionar y medrar. Esto plantea una serie de preguntas urgentes:

¿El daño inferido a los ecosistemas es todavía reversible?

Se acusa a la civilización occidental de adoptar sin mayor crítica, por ignorancia primero y después por comodidad, la visión judeocristiana de la relación entre el hombre y la naturaleza, que autoriza al primero a servirse de esta a su antojo, y que la depredación tecnológica del planeta deriva de esa concepción. Es común emparejar esa idea con la de que nuestros antepasados

respetaban mucho más que nosotros el medio ambiente. Sin embargo, civilizaciones en absoluto relacionadas con la europea han ocasionado los mismos desbarajustes. Poetas chinos tradicionales hablan ocasionalmente de los inmensos bosques desaparecidos. El respeto que las culturas orientales mostrarían hacia la naturaleza proviene de las malas experiencias que se remontan siglos o milenios en el pasado. Y antes no fue distinto: durante el Neolítico las tribus humanas cazaron hasta el exterminio a los grandes mamíferos de aquellos tiempos. Se sabe también que pueblos e imperios como el mesopotámico, el asirio o el maya perecieron debido en parte al abuso agrícola del suelo. Por el contrario, dentro de la cultura judeocristiana tenemos el ejemplo de las órdenes benedictina y franciscana. Los monjes benedictinos consideraban que el cuidado de la naturaleza embellecía la creación e incluso ayudaba a Dios a continuarla. San Francisco

de Asís sentía un amor fraternal por las personas, las plantas, los animales e incluso los elementos, pues consideraba que todos se insertaban en la “cadena del ser” que iba desde el minúsculo gusano hasta la majestad de Dios. Los pensadores y artistas occidentales que con posterioridad siguieron este camino de contemplación y éxtasis no bebían precisamente de fuentes orientales.

Si algo caracteriza a la civilización occidental desde la Edad Moderna es su vigor para replantearse sus objetivos y medios, y también el haber desarrollado la ciencia, la herramienta más exitosa hasta el momento para conocer el mundo y obrar con prudencia... o no. Occidente dispone de medios inauditos para modificar el hábitat planetario y no siempre los ha usado con cuidado porque la realidad no había sido lo bastante estudiada y porque el ser humano en general, cuando inventa una herramienta

importante, un estilo arquitectónico o un sistema social, suele desarrollarlos hasta la desmesura, con lo que las ventajas iniciales se convierten más bien en amenazas. Así, el estilo arquitectónico gótico hizo crecer las catedrales hasta que las últimas se derrumbaron bajo su propio peso justo cuando la fe religiosa que le dio origen se desvanecía. Así también, la cuantificación de los fenómenos naturales durante el Renacimiento, indispensable para explorar el planeta, conocer mejor las causas físicas y dar un salto tecnológico, condujo a la automatización de la vida urbana y a la reducción de las personas a números, horarios y capacidad crediticia, además de relegar los mitos, las leyendas y buena parte del arte a manifestaciones “prescindibles” de la inactividad humana. Actualmente los procesos extractivos, industriales y mercadológicos han sido llevados a tal punto que se produce mucho más de lo necesario sin pensar en los residuos contaminantes. Lo que una vez funcionó bien, no tiene que seguir haciéndolo indefinidamente.

Los ecosistemas y el clima son sistemas de complejidad tan elevada que no pueden ser predichos a cabalidad todavía. No obstante, hay indicios de que se están acumulando pequeños desajustes que desencadenarían grandes trastornos planetarios si todas las tendencias de riesgo se mantuvieran como ahora. También es verdad que si numerosas especies animales y vegetales se extinguieran en un plazo ínfimo para la escala geológica debido a la contaminación de mares y suelos y al calentamiento global, el ser humano bien podría desaparecer, pero en un plazo máximo de un millón de años la vida en la Tierra proseguiría sin problemas. De modo que este asunto nos incumbe ante todo a nosotros mismos. Sí, todavía se puede evitar que la alteración del clima y el deterioro del medioambiente entren en retroalimentación catastrófica, pero conseguirlo significa modificar muchas variables, desde el tratamiento de desechos industriales hasta los hábitos del ciudadano común y las expectativas del status quo, sin olvidar que el impulso de la investigación es fundamental para encontrar mejores aprovechamientos de las materias primas, métodos de extracción más limpios y fuentes de energía menos perjudiciales.

El coste de esa reversión, si es posible, ¿le permitirá al ser humano continuar con su propio crecimiento?

Dice Rene Dubos en *Un dios interior* (1986) que dos arquetipos existenciales se han enfrentado desde que el proyecto de la Ilustración cuajó: la civilización fáustica y la vida arcadiana, es decir, el modelo del hombre que somete a la naturaleza por su intelecto y su voluntad y el modelo del hombre que se realiza en un entorno natural lo menos alterado posible, o que intenta restañar las heridas sufridas por la naturaleza a manos del hombre fáustico. La figura de Fausto, la gran leyenda identitaria de la Europa moderna, es trágica sin embargo: su afán de conocimiento y poder lo arrastra a la ruina. La Arcadia, por su parte, es la patria ideal del buen salvaje de Rousseau, la comarca feliz del hipismo, diríase también que el paraíso de hombres cultos como J. R. R. Tolkien, que veían el deterioro de la campiña y las costumbres inglesas debido a la voraz industrialización del país. Como todos los arquetipos, también estos han de ser trascendidos para que la humanidad alcance su “individuación”, es decir su singularidad fecunda.

Un buen ejemplo de propuesta arcadiana es la de Michael Reynolds, un arquitecto estadounidense que desde la década de 1970 empezó a experimentar con materiales de construcción obtenidos de los desechos comunes: botellas, latas de cerveza o refresco llenas de tierra, neumáticos, etcétera. Desde entonces fue desarrollando el concepto de “naves tierra”, es decir casas autosustentables que contaban con una serie de características obviadas en las edificaciones de las grandes ciudades: orientación basada en las posiciones del sol a lo largo del año, regulación automática de temperatura proporcionada por los materiales de construcción, mínimo consumo de energía, autonomía energética a partir de celdas solares y generadores eólicos, huerto, corral, tratamiento de aguas, etcétera, todo ello sin conexión alguna con los servicios de luz y agua. Reynolds recibió duras críticas de otros arquitectos, de ingenieros y de funcionarios estatales, e incluso se le retiró por un tiempo la licencia para ejercer su profesión. Su idea es aportar técnicas y planos para construir viviendas que perjudiquen lo menos posible el medioambiente. No obstante, el proyecto de Reynolds depende de los desechos producidos por el modelo civilizatorio que condena, no tiene valor cuantitativo como método de reciclaje y su

difusión y aceptación sigue siendo minoritaria. Lo que parece evidente es que el futuro viable tiene que estar a medio camino entre las “naves tierra” dispersas y las ciudades superpobladas: los núcleos urbanos pequeños se ajustan mejor a las necesidades humanas por razones psicológicas y sociales de origen evolutivo.

Por su lado, el ecologista James Lovelock vendría a ser, pese a su afinidad con el pensamiento arcadiano, un exponente del hombre fáustico algo moderado. Lovelock y la bióloga Lynn Margulis crearon la “Hipótesis Gaia” en la década de 1960, un modelo que describe la Tierra como un gran sistema autorregulable muy similar a una sola e inmensa entidad viviente, capaz de tomar medidas para garantizar su supervivencia. Recibió muchas críticas, pero el modelo ha servido en cierta medida para ilustrar los problemas de proyección exponencial que ciertos desequilibrios discretos pero súbitos pueden ocasionar en el conjunto.

Pues bien, Lovelock ha escrito varios libros en los que advierte sobre la precaria situación de los sistemas globales que regulan el clima y la sostenibilidad de los ecosistemas, muy alterados por la acción humana, pero no acata la visión arcadiana sin más. El científico británico nos recuerda que muchos paisajes que consideramos naturales son en realidad artificiales: la campiña inglesa, tan celebrada en la literatura y el cine, con sus campos de cultivo rectangulares y sus hileras de árboles delimitadores son el producto de una reforma agraria de pasados siglos. Muchos valles del centro de Estados Unidos existen gracias a las grandes represas. En el Perú los andenes han ayudado a disminuir la natural erosión de las cuevas montañosas y han favorecido la llegada de muchas especies de aves e insectos que de otro modo no vivirían allí (el mencionado profesor Dubois acota: llamamos “natural” al entorno al que nos hemos acostumbrado por generaciones, aunque sea producto de la actividad humana). Esto no significa negar que haya vastas áreas arruinadas por la contaminación química, por la tala indiscriminada o por los monocultivos y la ganadería intensiva, pero aun los intentos por reforestar e introducir especies animales en un lugar concreto pueden dar resultados inesperados porque desconocemos el detalle de las interacciones entre las diversas especies y el suelo. Por si fuera poco, Lovelock

descalifica el activismo de una organización como Green Peace (a la que acusa de amarillismo y de intenciones políticas poco confesables) y se muestra partidario de la energía nuclear, el cuco de mucha gente que confía en las notas de prensa redactadas con irresponsabilidad. Los desechos nucleares, arguye, ocupan mucho menos espacio que los de otras fuentes energéticas, serían fácilmente aislables y emiten poca radiación (contra la creencia popular). La energía nuclear es, además, la más barata en relación a los medios necesarios y la cantidad producida. La reciente campaña europea para eliminar las plantas nucleares y reemplazarlas por otras fuentes de energía (las llamadas “renovables”) obedece más a los intereses de una operación comercial patrocinada desde los gobiernos antes que a una necesidad perentoria y a un beneficio real.

Hace un tiempo sabemos que el planeta no es infinito, que no podemos depredarlo sin consecuencias nefastas. Pero vivir en armonía con la naturaleza no es lo mismo que abandonar toda comodidad y renunciar al conocimiento. El problema nace cuando confundimos los medios con los fines: el mercado, que debería ser solamente el lugar abstracto de intercambio de bienes, se ha convertido en el ídolo que admite toda clase de sacrificios, desde la salud mental y física de los trabajadores y los organizadores hasta la integridad del medioambiente.

¿Es la humanidad una especie fallida, un “cáncer” de la naturaleza?

Una palabra muy usada por los ecologistas es homeostasis, que significa la capacidad compensatoria de un organismo de permanecer más o menos estable, igual a sí mismo, durante los intercambios con el medio. La homeostasis implica un equilibrio dinámico. Lo malo es que a menudo subrayamos el “equilibrio” y nos olvidamos de lo “dinámico”. La naturaleza no permanece en equilibrio, más bien cambia todo el tiempo, dinámicamente. Cuando se produce un desequilibrio pronunciado, tenemos extinciones, cambios climáticos y remodelaciones del paisaje. Lo único que deberíamos atender es el ritmo del cambio. La actividad industrial del ser humano ha introducido grandes desequilibrios en muy poco

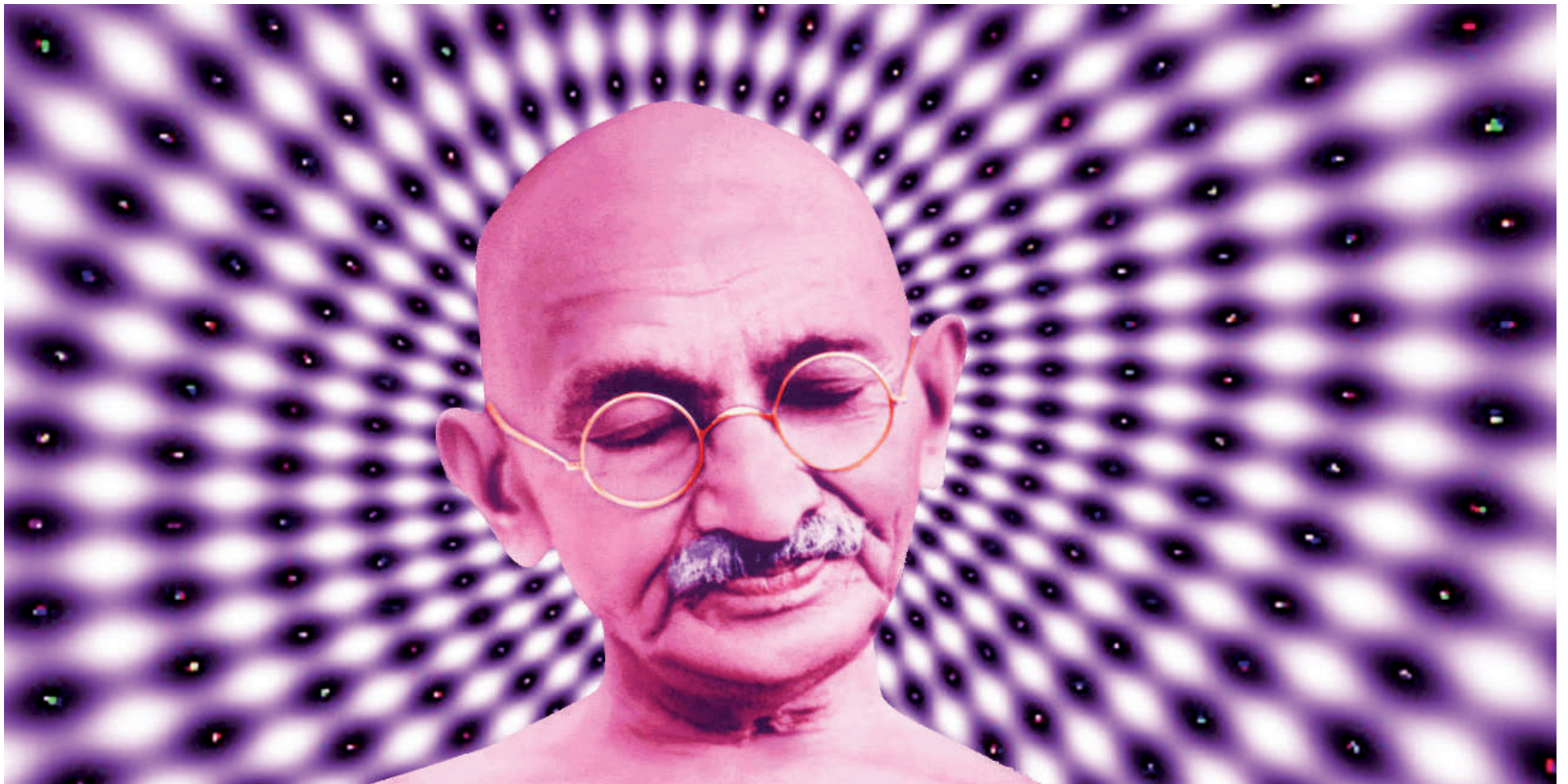
tiempo, y eso es lo verdaderamente peligroso. No tanto para el planeta, que a la larga se recuperaría, sino para la especie humana, que puede desaparecer o verse reducida de nuevo a unas pocas decenas de miles de individuos en el peor de los casos. Por lo tanto sería necesario reeditar el modelo benedictino, tal vez tamizado según la Castalia de Hermann Hesse, de modo que reúna el estudio concienzudo de la naturaleza y una redefinición del progreso que contemple al ser humano ya no como el rey depredador de la creación, sino como el guardián maravillado del mundo, de los mundos. Por desgracia la imagen que impera en los medios y la mente de numerosas personas preocupadas por el deterioro ecológico es la del ser humano como parásito aberrante (hay quienes claman por la extinción humana, aunque curiosamente no se hayan suicidado todavía). Y sí, esa es una de las manifestaciones de lo humano, pero no la única: creo que hay muchas más posibilidades que la del nihilismo enfermizo de esta era de transición. Veamos...

Escoger la vida

Se ha calculado que dentro de unos cinco mil millones de años el Sol habrá culminado su existencia y se habrá convertido en una densa esfera de escombros. Pero mucho antes, dentro de unos mil millones de años, en su fase de gigante roja, crecerá y engullirá la Tierra y tal vez Marte. Y aún antes, dentro de seiscientos millones de años, habrá aumentado tanto su temperatura que el océano y la atmósfera terrestres hervirán y se perderán en el espacio. En otras palabras, a la vida como la conocemos le quedan unos seiscientos millones de años. Después de eso nuestro planeta será un reseco cementerio sin aire. La vida comenzó hace unos casi cuatro mil millones de años en la Tierra, pero durante tres mil quinientos millones de años no sobrepasó, que sepamos, la etapa de los microorganismos. Por alguna razón hace unos seiscientos o quinientos millones de años se produjo una explosión de formas de vida macroscópicas de la que venimos por vías tortuosas. Si todo volviera a comenzar, y habida cuenta de que, en varias oportunidades, en los millones de años pasados hubo extinciones masivas que barrieron a la gran mayoría de especies vivientes, es poco probable que aparezca una nueva especie inteligente si la humanidad y muchas otras formas de vida fuesen

suprimidas por un cataclismo planetario (no el calentamiento global sino un supervolcán, una supernova cercana, una guerra atómica total o el impacto de un gran cometa, por ejemplo). Además, nosotros somos la única especie que algo sabe sobre química, física, la forma del mundo y la dinámica del espacio exterior. Somos la única especie que ha desarrollado, desde apenas ayer, los medios para ir al espacio, para recopilar información sobre otros mundos. En suma, somos la única especie que podría aumentar sus posibilidades de supervivencia poblando otros mundos, por ardua que sea la empresa. Y somos por ende, como ya se ha dicho, *los garantes de la vida en general*, pues nos llevaríamos con nosotros los animales y plantas terrestres, ya sea en grandes cilindros habitables de O'Neill – estructuras cerradas con gravedad inducida por rotación, llenas de aire y como grandes áreas cultivadas– o en un repositorio de material genético y cultivos celulares.

¿Seiscientos millones de años son demasiado tiempo para pensar en ello? Sí y no. En términos prácticos, es muy probable que la humanidad ya no exista al cabo de ese lapso, ya sea porque se haya extinguido o porque haya derivado en otra especie. Pero no tenemos que esperar hasta que los mares se evaporen porque nada nos asegura que duremos ni cien años más, por el motivo que sea. Podemos empezar a trabajar hoy mismo para cuidar la Tierra e ir aumentando las posibilidades de supervivencia de toda la vida descubriendo la manera de sembrarla en otros mundos. El progreso debería tener esa gran meta. Para conseguirla hará falta que cada vez más gente adquiera consciencia de que la humanidad tiene por fin el poder bastante para arruinar su mundo o para conservarlo. Que cada vez más gente sepa de ciencia (de manera que evite la arrogancia del ignorante) y de arte (de manera que evite la arrogancia del especialista) para que pueda involucrarse en la gran tarea humana. El crecimiento no es lo que se pensó que sería, una acumulación interminable de bienes, pero sí puede ser, merced a la consciencia ennoblecida, una expansión razonable de la humanidad y de la vida a medida que vayamos desentrañando los secretos de la naturaleza.



El que se pierde a sí mismo encuentra a Dios

“El que se pierde a sí mismo encuentra a Dios”. Si entendemos el significado de estas palabras, en verdad no necesitamos saber nada más... Todos tenemos que morir un día. Pero perder la propia vida no es lo mismo. El ego del hombre es lo que tiene que desaparecer si éste quiere encontrar a Dios. Si la voluntad de encontrar a Dios está ahí, todo pensamiento de “mío” y “tuyo” debe desaparecer. Entonces toda la manera de entender la vida será diferente. Toda labor se emprenderá no por uno mismo, sino para todos.

Dios está en el corazón del ser humano

Entonces podremos darnos cuenta de que Dios no está en los templos, sino en el corazón. Pero si el ser humano ha instalado el ego en su corazón, ¿qué espacio queda para el pobre Dios? Empleo la palabra *pobre* a consciencia, pues al sacarlo de nuestro corazón, reducimos a Dios a ese estado. Nuestro deber es conocernos a nosotros mismos. Si Dios está dentro de nosotros, tenemos que ir al fondo de nosotros mismos para encontrarlo.

MAHATMA GANDHI

Cómo Amar

El corazón como un río

Si echas un puñado de sal en una taza de agua, el agua se vuelve imbebible. Pero si echas la sal en un río, las personas pueden seguir sacando el agua para cocinar, lavar y beber. El río es inmenso y tiene la capacidad de recibir, abrazar y transformar.

Cuando nuestros corazones son pequeños, nuestra comprensión y compasión son limitadas y sufrimos. No podemos aceptar o tolerar a otros con sus defectos y queremos que cambien. Pero cuando nuestros corazones se expanden, estas mismas cosas no nos hacen sufrir más. Tenemos mucha comprensión y compasión y podemos abrazar a los demás. Los aceptamos como son y, de esa manera, tienen la oportunidad de transformarse. Entonces la gran pregunta es: ¿cómo ayudamos a nuestros corazones a crecer?

La naturaleza del amor es la comprensión

Comprender el sufrimiento de otra personas es el mejor regalo que le puedes dar a esa persona. Comprensión es el otro nombre del amor. Si tú no comprendes, no puedes amar.

Reconocer el verdadero amor

El verdadero amor nos da belleza, frescura, solidez, libertad y paz. El verdadero amor incluye un sentimiento de profunda alegría por estar vivos. Si no nos sentimos así cuando amamos, entonces no es amor verdadero.

El amor es expansivo

Al principio de una relación, tu amor incluye solo a la otra persona y a ti. Pero si practicas el verdadero amor, muy pronto ese amor crecerá y nos incluirá a todos nosotros. En el momento en que el amor deja de crecer, empieza a morir. Podemos aprender como

alimentar nuestro amor y ayudarlo a continuar creciendo.

El amor es orgánico

El amor es algo vivo, que respira. No se necesita forzarlo a crecer en una dirección particular. Si empezamos siendo suaves y gentiles con nosotros mismos, nos daremos cuenta de que está justo dentro de nosotros, sólido y sanador.

Bondad amorosa

El primer elemento del amor verdadero es la bondad. La esencia de la bondad amorosa es poder ofrecer felicidad. Tú puedes ser el sol para otra persona. Pero no puedes dar felicidad hasta que la tengas dentro de ti. Así que construye una casa dentro, aceptándote y aprendiendo a amarte y a sanarte a ti mismo. Aprende a practicar la plena consciencia de tal manera que puedas crear momentos de felicidad y alegría para tu propia nutrición. Entonces tendrás algo que ofrecer a la otra persona.

Sé hermoso, sé tu mismo

Si puedes aceptar tu cuerpo, entonces tienes la suerte de sentir tu cuerpo como tu hogar. Puedes permanecer en tu cuerpo, establecerte en él, relajarte, sentirte feliz y protegido en él. Si no aceptas tu cuerpo y tu mente, no puedes sentirte como si estuvieras en casa cuando estás contigo. Tienes que aceptarte a ti mismo tal como eres. Esta es una práctica muy importante. A medida que con la práctica construyas tu hogar dentro de ti, te irás sintiendo más y más hermoso.

Comunicación amorosa

Amar sin saber cómo amar hiere a la persona que amamos. Para saber cómo amar a alguien, tenemos que comprenderlo. Para comprender, necesitamos escuchar. Esa persona puede ser nuestra pareja, nuestro amigo, nuestro hermano o nuestro hijo.

Puedes preguntar: “Querido, ¿crees que te entiendo lo suficiente? Por favor, cuéntame tus dificultades, tu sufrimiento y tus más profundos deseos”. Entonces la otra persona tiene la oportunidad de abrir su corazón.

Escuchar pacientemente

Cuando tu ser amado esté hablando, practica la escucha profunda. Algunas veces la otra persona dirá algo que nos sorprenda, que es la manera opuesta a como vemos las cosas. Deja que la otra persona hable libremente. No la interrumpas ni critiques sus palabras. Cuando escuchamos profundamente con todo el corazón durante diez minutos, media hora o hasta una hora, empezamos a ver más profundamente a la otra persona y a comprenderla mejor. Si dice algo incorrecto, quizá se base en una percepción errónea. Más tarde podremos darle un poco de información para ayudarlo a corregir su pensamiento. Pero en ese momento solo escuchamos.

Arrojar luz

Cuando amamos a alguien, debemos mirar profundamente la naturaleza de ese amor. Es comprensible que queramos estar con alguien para sentirnos seguros, pero eso no es verdadero amor. El amor verdadero no alimenta el sufrimiento o el apego. Por el contrario, nos trae bienestar a nosotros y a los demás. El verdadero amor se genera desde dentro. Para que exista el amor verdadero, necesitas primero sentirte completo tú mismo y no necesitar algo del exterior. El amor verdadero es como el sol que brilla con su propia luz y la ofrece a todos.

THICH NHAT HANH - POETA, MAESTRO BUDISTA Y ACTIVISTA ECOLÓGICO



El potencial inconmensurable

Últimamente es la ciencia académica la que ha abierto la caja de Pandora en algunas áreas que hasta ahora eran más propias del esoterismo o de la New Age. Los investigadores se están dando cuenta de que “todo está relacionado”, de que dependemos no solo los unos de los otros sino también de un gran todo.

Es un cambio fundamental respecto a todo lo que se había dicho y creído hasta ahora: todas las investigaciones, todas las observaciones, todas las pruebas convergían para dar la imagen del mundo como una selva dominada por la competición y la lucha por la supervivencia. Todos los descubrimientos hechos durante los siglos pasados coincidían en proporcionar numerosas coartadas a la ferocidad de nuestra propia conducta. *Survival of the fittest*.

Los animales grandes se comen a los pequeños, los árboles grandes ahogan a los más pequeños.

Pero hoy en día, gracias a nuevas investigaciones, nuevas observaciones y nuevos descubrimientos, la imagen del mundo está avanzando en una dirección muy diferente. Hoy en día parece que todo es sinergia, simbiosis, colaboración, alianza -en resumen: que todo es conexión y compasión-. Sin la red formada por los champiñones, los grandes árboles mueren. Y estos grandes árboles, “amamantan” por las raíces a los más pequeños o a los que están en dificultades. Sin la protección de Júpiter, el planeta gigante, no existiría la vida en la Tierra.

Y nosotros, humanos, formamos parte de ese paisaje. No se nos puede eliminar sin que este se eche a perder -y destruirlo llevaría a nuestro final-. La fractura entre el “humano malvado” y “la pobre naturaleza” se desvanece. Se intenta sincronizarlos. No venimos al mundo con un cerebro programado genéticamente; al contrario que los músculos, no

se fortalece con el entrenamiento. Lo que ahora sabemos es mucho más excitante; ¡nuestro cerebro se desarrolla cuando lo utilizamos con entusiasmo! ¡Todo esto representa un giro tremendo!

Y ese giro concierne también a nuestra visión de la infancia. Siempre hemos creído que madurábamos con el tiempo como un buen vino, ganando, con los años, capacidades y competencias. Y de repente descubrimos estupefactos que es al contrario, que venimos al mundo como si fuéramos bombas de potencialidades -un niño puede aprender todo y llegar a ser cualquier cosa- y que diseminamos a los cuatro vientos, en una hemorragia imparable, todas esas potencialidades que eran nuestras por nacimiento. Nos convertimos en la sombra de lo que habríamos podido ser.

¿Quiénes son los guardianes de nuestro océano de potencialidades? Podríamos creer que son los sabios, cuyas facultades espirituales o su extrema lucidez parecen ser la expresión de esas potencialidades ilimitadas. Eso es cierto, pero no representa más que un pequeño fragmento del increíble mosaico. Podríamos creer que son los grandes matemáticos, capaces de calcular números de catorce decimales en una fracción de segundo, podría parecer que son esos artistas, esos acróbatas, esos samuráis, esos pilotos, todos esos virtuosos que nos asombran con su maestría...Pero una vez más, aunque no podemos sino estar de acuerdo, hay que reconocer también que no han hecho más que apropiarse de una pequeña parcela para convertirla en su especialidad, y explotar, en un ejercicio intenso y entusiasta, la mina insondable que compartimos todos al nacer. Y es el descubrimiento de esa mina el que demuestra una nueva evidencia: los guardianes de nuestros potenciales son nuestros niños.

Desde el principio esperamos que nuestros hijos progresen. Les obsesionamos tanto con que tienen que convertirse en algo, que se olvidan de ser.

¿Qué es lo primero que hace un niño cuando le dejamos tranquilo?

¡Jugar! Todos lo sabemos sin tener casi ni que pensarlo.

Y si no le interrumpiéramos... ¡el niño jugaría siempre!

Es tan evidente que, inevitablemente, la pregunta que se plantea es: ¿por qué interrumpimos siempre al niño cuando juega?

El niño no diferencia entre vivir, aprender y jugar. Lo ve como una unidad orgánica.

Ve que el mundo va bien cuando juega.

Se siente parte del mundo.

Siente que su deseo de jugar en cualquier lugar y en cualquier momento es una cosa seria y llena de sentido.

Todos los niños juegan, sean cuales sean las condiciones a su alrededor.

Haya guerra, miseria, hambre o abundancia, nuestros niños juegan.

Se agarran a la más mínima ocasión de jugar que tienen a su alcance.

La necesidad de jugar es más fuerte que el dolor.

ANDRÉ STERN – AUTODIDACTA, MÚSICO, LUTIER, PROFESOR, ESCRITOR, FUNDADOR DEL MOVIMIENTO ECOLOGÍA DE LA EDUCACIÓN.



El poder real pertenece al pueblo

Mi nombre es Greta Thunberg, tengo 15 años y soy de Suecia. Ahora hablo en nombre de la justicia climática. Mucha gente dice que Suecia es un país pequeño y que no importa qué hagamos, pero he aprendido que nunca eres tan pequeño como para no hacer la diferencia, y si unos pocos niños pueden conseguir titulares alrededor del mundo tan solo por no ir al colegio, entonces imagínense qué podríamos hacer todos juntos si realmente quisiéramos. Pero para hacer eso tenemos que hablar claro, no importa qué incómodo sea. Vosotros solo habláis de crecimiento económico verde eterno porque tenéis demasiado miedo de ser impopulares. Solo habláis de moverse hacia adelante con las mismas malas ideas que nos han metido en este desastre, incluso cuando lo único sensato es tirar del freno de emergencia. No sois

lo suficientemente maduros para decir las cosas como son, incluso esa carga nos dejáis a nosotros(as), los(as) niños(as). Pero a mí no me importa ser popular, me preocupo de la justicia climática y del Planeta Vivo. Nuestra civilización está siendo sacrificada para que unos pocos tengan la oportunidad de seguir haciendo grandes cantidades de dinero. Nuestra biosfera está siendo sacrificada para que la gente rica en países como el mío pueda vivir con lujo. Es el sufrimiento de muchos el que paga los lujos de pocos. En el año 2078 celebraré mi 75 cumpleaños. Si tengo hijos(as) quizá pasen ese día conmigo, quizá me pregunten sobre vosotros(as), quizá me pregunten por qué no hicisteis nada mientras aún había tiempo de actuar. Decís que amáis a vuestros(as) hijos(as) sobre todas las cosas, y sin embargo les robáis su futuro en frente de sus propios ojos. Hasta que no

empeceis a focalizaros en los que es necesario hacer, en vez de lo que es políticamente posible, no habrá esperanza. No podemos solucionar una crisis sin tratarla como una crisis. Necesitamos mantener los combustibles fósiles en el suelo y necesitamos focalizarnos en la equidad. Y si las soluciones dentro del sistema son tan imposibles de encontrar, quizá deberíamos cambiar el propio sistema. No hemos venido aquí a rogar a los líderes mundiales que se preocupen, nos habéis ignorado en el pasado y nos ignoraréis otra vez. Os habéis quedado sin excusas, y nos estamos quedando sin tiempo. Hemos venido aquí para hacerles saber que el cambio está llegando, os guste o no. El poder real pertenece al pueblo. Gracias."

Intervención de Greta Thunberg en la COP24 en Katowice, Polonia