

el ojo interior

SEMILLAS PARA LA **CONSCIENCIA** CIUDADANA



Respira
con todo tu ser

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 - 39^{na} 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
Aziz Djendli

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

www.facebook.com/PCazizdjendli
Gabriela Zavala Gianella

Directora de La Casita Munay. Educadora especialista en terapia a través del movimiento y la danza y en Práctica Psicomotriz Aucouturier de ayuda terapéutica.


 Casita Munay

informesmunaywayra@gmail.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 Favaron

Poeta y fundador de la Clínica de Medicina Tradicional Nishi Nete en la comunidad nativa Santa Clara de Yarinacocha, del pueblo Shipibo-Konibo.

 Nishi Nete Medicina Tradicional

www.elojinterior.org

Presencia y Consciencia en los procesos de aprendizaje



CONSTRUYENDO UNA EDUCACIÓN EN LIBERTAD

Dirigido a madres, padres y personas
que trabajan con niños
en contextos educativos.

LIBRES

Comunidad de Aprendizaje

contacto@elojinterior.org
 9980 786 20

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

EL NIÑO HA DE SER RECIBIDO CON RESPETO, EDUCADO CON AMOR
Y PUESTO EN LA VIDA FINALMENTE CON LIBERTAD – RUDOLF STEINER

Alonso del Río

Nunca te esforzarás por obtener aquello que crees que ya tienes

Uno de nuestros errores más frecuentes es imaginar que tenemos algo que no tenemos o subestimar el esfuerzo que hay que hacer para obtenerlo. El amor es un buen ejemplo. Muchas personas en el mundo dicen tener amor y usan la palabra amor en forma tan continua como superficial. No les importa mucho saber de qué están hablando exactamente.

Pocos se detienen a reflexionar sobre la diferencia entre el verdadero amor y el amor condicionado. El amor condicionado no es verdadero amor. El amor, por naturaleza, es incondicional. Es nuestra mente la que inventa una categoría fraudulenta pero muy cómoda. Nos hace creer que somos capaces de amar verdaderamente pero solo seguimos sometiendo o condicionando a quienes pretendemos amar.

La mente dice sentir amor o sentir odio y a esto le llama "sentimientos" cuando en verdad la mente no puede experimentar el verdadero amor pues por definición el amor está más allá de la razón. Ella solo puede experimentar emociones. Por decirlo de otro modo: El universo de la mente es dual, por eso las emociones son duales –las hay hermosas o pavorosas- pero el amor representa justamente lo opuesto: El principio de unidad. Es imprescindible saber que las emociones son parte de nuestra mente y replantear el uso de la palabra "sentimiento", es decir, reservarlo solo para el verdadero amor.

La continua observación de estas emociones me llevó a entender algo que en un inicio pareció ser una gran tragedia en mi vida, pero en realidad fue el comienzo del verdadero camino: Descubrí que no conocía el verdadero amor, que realmente no amaba a nadie y menos a mi mismo.

No es lo mismo tener aprecio, admiración, cariño, respeto, o necesidad de una persona que tener verdadero amor. Es imprescindible limpiar el espacio, descontaminar esa palabra, crear el vacío, para recién allí, en la más auténtica pureza, el verdadero amor inunde todos los rincones de la existencia.

La parte buena de todo esto es que entendí que el primer paso para obtener algo real es darte cuenta que no lo tienes.

No me detendré hasta que sienta que puedo amar sin poner condiciones, que mi amor no dependa de cómo lo reciben o qué hacen con él o si me lo devuelven o no. El verdadero amor siente placer en su propio fluir, no está esperando algo a cambio.

Este entendimiento es casi un requisito para poder limpiar nuestras emociones y que la belleza de estas nos conduzcan al amor.

Pedro Favaron

Cristo y la naturaleza: redescubriendo la hermandad universal

El desprecio por la vida y la creación no es propio de una auténtica mística cristiana. En el mensaje de Cristo no hay ofensa contra el cuerpo o la materia. Nada rechazó Jesús de lo creado. El hecho de que muchos pensadores cristianos hayan aborrecido esta vida puede tener que ver con la influencia de ciertas filosofías místicas que circulaban en esa época y ahondaban un dualismo equívoco entre el cuerpo y el espíritu, pensando al cuerpo como algo necesariamente malo y a la creación como una prisión o un exilio. La idea de que el ser humano puede dominar los territorios sin ningún límite, sin ninguna consideración por el resto de seres vivos, es una interpretación inadecuada de la antropología y la ecología cristianas. Pensar que el cristianismo o el monoteísmo justifican la destrucción de la creación de Dios, el abuso contra los animales, la codicia ilimitada que corrompe y asfixia los espacios ecológicos, no tiene ningún sentido. El cristianismo primigenio no era una enseñanza opaca y oscurantista.

El rabí de Nazaret nació en el seno de una familia de artesanos y se ganó la vida como ebanista, trabajando con sus manos, palpando la madera. Muy por el contrario a la visión extendida del cristianismo, la palabra evangélica tiene una fuerte impronta vitalista. En el sermón del Monte, Jesús evidenció una sensibilidad asombrada frente a la belleza de la creación. Sin lugar a dudas, era un poeta excelso, que dialogaba con la profundidad del cielo y de la tierra. Jesús dijo que los lirios del campo, que no trabajan ni se afanan, son vestidos por Dios con una perfección que no fue alcanzada por el rey Salomón con toda

su gloria. Quien, a semejanza de Jesús, goza de una visión clara y penetrante, contempla el aliento del Padre, su sabiduría creadora, en los pétalos de la flor, en su textura y enraizamiento, e incluso en la poética fragilidad de su constitución pasajera. ¡Que Dios renueve nuestras retinas y nos permita vivir en este constante asombro, escuchando el lenguaje que ha otorgado a los seres!

Uno de los santos que asumió este mensaje de forma plena fue Francisco de Asís, quien con alegría y autenticidad vivió una ecología integral; en humildad y apertura, experimentó con simpleza un estado de armonía perfecta con las demás criaturas de Dios. Se cuenta que San Francisco predicaba a las flores y las invitaba a alabar al Creador. En el libro de las *Florechillas* se relata que en una ocasión San Francisco predicó a las aves: *“Hermanitos míos, ustedes tienen que dar gracias a Dios y alabarlos siempre. Son dueños del aire, libres para volar a todas partes. El cuidó de ustedes en el arca de Noé... Ustedes ni siembran ni cosechan. Sin embargo, Dios los alimenta. Les da ríos y vertientes para beber, montes y valles para guarecerse, árboles para hacer nidos. Ustedes no hilan ni cosen, pero Dios los abriga, ¡cuánto los ama el Creador!... Jamás caigan en el pecado de la ingratitud”*. Se cuenta que muchos pájaros vinieron a escuchar la voz de Francisco y que *“abrían el pico, estiraban el cuello, extendían las alas, se inclinaban hasta el suelo, demostrando cuánto les agradaba escucharlo”*. El Santo de Asís estaba seguro de que las aves, las flores, los lobos y cualquier otro ser vivo, podía captar el sentido de sus plegarias y alabar a Dios a su manera. La convicción de San Francisco fue que Dios debía ser

glorificado también en sus criaturas, honrando a cada ser vivo, dialogando con ellos y respetándolos, tal como se lee en *El Cántico de las Criaturas*:

*“Alabado seas, mi Señor,
en todas tus criaturas,
especialmente en el Señor hermano sol,
por quien nos das el día y nos iluminas.*

*Y es bello y radiante con gran esplendor,
de ti, Altísimo, lleva significación...*

*Alabado seas, mi Señor,
por la hermana nuestra madre tierra,
la cual nos sostiene y gobierna
y produce diversos frutos con coloridas flores y hierbas”*.

La oración de San Francisco asegura que el fuego, la tierra, el sol y la luna también son seres vivos, sintientes, inteligentes, emparentados con nosotros. Hay un vínculo irrompible y evidente entre nuestra humanidad y todo lo que goza de vida. ¿Acaso no dice el libro del Génesis que *“Dios formó al hombre del polvo de la tierra”*? ¿No modeló nuestro cuerpo con el barro cósmico, con el polvo estelar, con los elementos de la materia? Nosotros somos tierra. Somos naturaleza. Y nuestro destino es, al menos en cierta medida, indesligable del resto de la creación. Si nuestro mismo cuerpo ha sido tomado de la tierra, ¿no será la tierra la madre de todo lo viviente? ¿No sería justo referirnos a ella como tierra madre, en tanto somos hijos de su barro? De la tierra viven todas las criaturas de las que nos alimentamos; ella

da vida a los árboles que purifican la atmósfera, y a los vegetales y frutos que nos donan los nutrientes necesarios para mantenernos activos y saludables. Nuestro cuerpo ha de volver a la tierra, porque de la tierra ha brotado, así como la luz de nuestra alma ha de elevarse a la luz que le dio origen. Lo semejante llama a lo semejante. La misma luz que nos ha dotado de consciencia también ha dado vida a la tierra y al polvo de las estrellas. Como Dios es Padre de todo lo vivo, el ser humano es pariente de los árboles, del agua, de las nubes, del viento, del sol y de las estrellas. Y aunque a la mentalidad moderna no se lo parezca, todos estos seres tienen su propio lenguaje y consciencia, porque Dios ha dotado de inteligencia incluso a las células. Cada uno de los diversos elementos de la creación tiene su propio lenguaje para dar gracias a Dios y alegrarlo. El agua alaba a Dios siendo agua, con los sonidos líquidos de los cauces, con los diseños de los meandros y de las olas sobre la orilla. El águila lo alaba con su vuelo inesperado y con la profundidad de su visión; la montaña, con su altura y firmeza. Cada ser alaba a Dios siendo lo que Él le encomendó que sea. ¿Qué derecho tiene, entonces, la industria humana, de contaminar y destruir aquello que es creación divina y alegra a Dios? El combustible de la destrucción de la naturaleza es la codicia nunca satisfecha de los poderosos, de aquellos siempre quieren más, al punto de comportarse como una plaga de destrucción, tristeza y muerte. En el libro del Apocalipsis se advierte que Dios ha de “destruir a los que destruyen la tierra”.

Cuando escuchamos con atención el modo único en que cada criatura expresa su esencia, aquello que Dios le encomendó ser, podemos vivir con gozo, esperanza y equilibrio sobre la tierra. El ser humano necesita de los espacios dilatados para respirar bien, para sosegar su alma y comulgar con Dios. No hay salud ni vivencia espiritual profunda lejos de la naturaleza. Los santos siempre se han retirado de las ciudades tumultuosas para escuchar la voz de Dios entre piedras y ríos. Quien se armoniza con la voluntad vitalista de Dios, lo alaba con cada una de sus respiraciones; y lo puede sentir en el latido de los diversos seres y alegrarse con la hermandad universal. El hijo de Dios no tomará del mundo más de lo que necesita para sostenerse a sí mismo y a su familia, porque no experimenta codicia alguna. La desmedida apetencia del ser humano es una enfermedad que puede ser calmada con el amor a Dios, con el agua de vida de la fe. Quien ama a Dios, tiene la plenitud que otorga vivir en unidad con Él y de comulgar con Él en todo lo vivo, sin distinción, sin soberbia, con santa humildad.



No habrá paz en la Tierra hasta que no estemos en paz con la infancia

La manera en la que nos miraron cuando éramos niños define todavía hoy en día la manera en la que nos vemos a nosotros mismos. Y la fatalidad hace que esa mirada forje, de la misma manera, la manera en la que miramos a nuestros niños, a los niños en general.

Desde que escribimos la historia, no ha existido ninguna generación entera sin violencia pedagógica. Y esa violencia, sin que la percibamos, está por todas partes. Lo que vivimos hoy es la continuación directa de lo que vivimos ayer. Y si nosotros, que somos conscientes de ello, no empezamos a inventar lo nuevo, entonces nadie lo hará nunca.

Como no tenemos antepasados que nos den ejemplo de toda una generación viviendo en la confianza incondicional y sin violencia educativa, no tenemos ni idea de a qué podría parecerse esa nueva actitud. Eso hace que la tarea sea difícil porque no tenemos ningún referente. Pero también es una suerte inmensa: llevados por nuestra nostalgia de lo nuevo, podemos, a partir de ahora, inventarlo y desarrollarlo con total libertad. Juntos.

El niño es consciente de sus potenciales ilimitados, está completamente conectado a la convicción de que puede aprenderlo todo y serlo todo. Luego se da cuenta de que el mundo entero, a su alrededor, ve las cosas de otra manera: *“Querido niño, no eres suficiente. Todavía no eres apto, eres casi cero, tienes que transformarte, esperar a ser mayor”*. Y esa disparidad, esa oposición entre la opinión que tiene de sí mismo y la que tienen los demás le desgarran.

Nadie puede soportar mucho tiempo ese dolor. Esa es la razón por la que el niño tiene que restablecer el equilibrio. Como no puede cambiar a los demás, ni sus opiniones, transforma lo que puede transformar: su propio ser. Tiene que manipular la opinión que tiene de sí mismo, rebajarse a pensar lo mismo que piensan los demás sobre él: *“No valgo nada. Nunca he sido bueno en matemáticas”*. Entonces, el equilibrio se restablece. Y el dolor se calma.

La manera en la que nos miraban cuando éramos niños define todavía hoy la manera en la que nos miramos a nosotros mismos.

Y es por eso por lo que no habrá paz en la tierra hasta que no estemos en paz con la infancia.

Estas palabras son un intento de reconciliación con el niño herido -ese niño herido que la mayor parte de nosotros llevamos dentro- . *No tienes que transformarte, no tienes que esforzarte para gustarme.*

Te quiero porque eres tal y como eres. Tal y como eres, eres perfecto.

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

Gabriela Zavala



CASITA MUNAY

Cuidando el espíritu del querer

El primer septenio de vida es un tiempo de infinitas posibilidades y también de muchos riesgos. Desde la vulnerabilidad emocional y física en la que la madre (o la familia), el bebé y los niños pequeños pueden encontrarse, se generan demasiadas situaciones normalizadas de violencia y maltrato. Partos con medicalización excesiva o fuera de lugar, separaciones innecesarias, mucha presión para la lactancia (que necesita tanto de un contexto particularmente nutridor), estimulaciones o exigencias de aprendizajes para entrar en unas estadísticas que nos alejan de los propios ritmos...

Muy pocos ambientes destinados a la atención de esta etapa de vida se diseñan para respetar el encuentro y la confianza que cada diada, familia y bebé/ niño, necesitan

para reconocerse a sí mismos. Se pretende una uniformidad constreñida a estándares que en la gran mayoría de casos crea estrés, síntomas de malestar, enfermedad y dificultades diversas.

Creemos profundamente que nuestra transformación como humanidad sólo es posible si también transformamos los entornos y las actitudes de quienes nos encontramos cerca de estos primeros años de vida. Si dejamos de autorizarnos a recomendar, aconsejar o enjuiciar con tanta facilidad a cualquier embarazada, madre, padre, bebé, niño o joven que se cruce en el camino. Si tomamos conciencia que como adultos necesitamos también volver a mirar nuestros propios procesos de crianza y de educación para no repetir de forma indiscriminada o automática lo que hemos recibido y nos encaminamos así a la creación de espacios distintos, de encuentro,

diálogo y generación de amor y confianza.

La esperanza y la alegría se renuevan cuando sentimos que existe un movimiento que se extiende cada día para la generación de este cambio. En muchos lugares del mundo se inician proyectos que quieren plantear una dinámica distinta para entender los vínculos, el aprendizaje y el desarrollo. Y esa es también nuestra historia.

La semilla para sembrar *Casita Munay* fue recogida en Barcelona, en el proyecto educativo *La Caseta*, creada en el año 2000 por Pere Juan y Anna Bachs para ofrecer a niños y niñas de 2 a 6 años y sus familias, un espacio de crecimiento, amor y respeto.

La Caseta (www.la-caseta.com) se fundamenta, entre otros, en los aportes de la Práctica psicomotriz Aucouturier y en los

principios de la Educación libre, una amalgama mágica para brindar a la infancia un encuadre que atienda sus necesidades fundamentales desde un acompañamiento afectivo y empático. En abril del 2010, esta semilla que cruzó el océano encontró una tierra fértil para empezar a germinar en Lima, y así comenzó la aventura de expandir esta nueva (y antigua) forma de entender la crianza, la educación y los vínculos. Desde entonces fuimos abriendo camino a este movimiento que en nuestro país recién empieza a extenderse, promoviendo el respeto a la infancia y a nuestra maravillosa diversidad como seres humanos.

En la intención de transformar nuestros paradigmas desde la comprensión, no enseñamos a otros lo que necesitan para sus vidas sino que los acompañamos desde una escucha sincera y auténtica, ofreciendo espacios cuidados y diseñados en una permanente investigación del desarrollo natural del ser humano, reconociendo el infinito aprendizaje que nos trae el encuentro.

De esta forma nos enfocamos en el período quizás más sensible de la vida, que es el tiempo desde el embarazo hasta los primeros seis años de vida, integrando la familia y a los adultos que acompañan a otros seres en desarrollo.

Tomando los principios de la Educación Libre, los aportes de la Práctica Psicomotriz Aucouturier, la atención temprana al desarrollo infantil inspirados en Emmi Pikler y la Terapia de Artes Expresivas, vamos diseñando nuestros programas para acompañar las necesidades de las diferentes etapas. Todos estos fundamentos que sostienen nuestra propuesta tienen en común el uso del juego, el arte y el ritual para expresar, elaborar y simbolizar nuestras experiencias de vida. No buscamos transmitir una forma “correcta” de hacer las cosas sino acompañar a que cada uno encuentre la suya propia, en la escucha de su esencia y en el ejercicio de una convivencia respetuosa.

Así vamos diseñando nuestros programas, que atienden específicamente al embarazo, el primer

tiempo de vida hasta el año y medio, un espacio de transición al nido (donde acompañamos a toda la familia para este proceso), nuestro espacio educativo para niños de 2 a 5 años y, finalmente, talleres y una formación anual para los adultos que quieran profundizar más en los principios de la Pedagogía Libre.

Creemos que en la infancia se pueden desarrollar capacidades ilimitadas de investigación, de comunicación y de respeto hacia los demás, en la medida que los niños puedan vivir, de forma constante y continua, en un entorno seguro y preparado, con diversidad de espacios y materiales, y adultos que acompañen sus procesos evolutivos sin dirigirlos ni encaminarlos a una forma determinada de hacer las cosas.

Entendemos al juego espontáneo como el corazón de la vida de los niños y niñas. De él surgen las más grandes oportunidades de aprendizaje y encuentro genuino con los otros. En *Casita Munay* todas las actividades parten del juego espontáneo para ser acompañadas por la mirada atenta de los adultos, quienes son referentes de seguridad (física y emocional) y ofrecen las condiciones materiales para que puedan concretarse proyectos e iniciativas. El concepto de juego espontáneo se encuentra estrechamente ligado al de aprendizaje autónomo, ya que creemos que de forma progresiva, y a través del ejercicio continuo de tomar decisiones escuchando la propia motivación, se va instalando la capacidad de investigar y aprender sin depender del reconocimiento o el estímulo externo.

Creemos que el niño y la niña son seres psicomotrices. Seres que exploran, conocen, aprenden y se expresan a través de su psicomotricidad TODO EL TIEMPO, no sólo en un momento determinado (en una hora determinada).

Cuando niñas y niños pueden moverse con libertad, con la tranquilidad de que los adultos que los acompañan comprenden y promueven su necesidad de movimiento, vemos cómo la esencia de su vitalidad y alegría de vivir florecen y se expanden. Y es desde la seguridad y la confianza que les proporciona el sentir ese dominio de su cuerpo que podrán desarrollar aprendizajes

significativos y llenos de sentido.

Nuestra propuesta educativa ofrece una oferta de ambientes y materiales diferenciada en la que el niño y la niña se sitúan en función de su deseo. No seguimos una programación externa, el aprendizaje se desarrolla siguiendo el ritmo particular de cada niña o niño, permitiendo que sea su propia motivación la que los guíe para realizar sus exploraciones.

Cada espacio tiene sus propias características y algunas normas de funcionamiento particular, que permiten un abanico amplio de posibilidades para el juego espontáneo. En *Casita Munay* entendemos que una de las mayores riquezas de la interacción entre las personas es la convivencia de edades. Por eso privilegamos los espacios de encuentro sin diferenciar separaciones por aulas, aunque sí momentos diferenciados para atender algunas necesidades específicas de cada edad, especialmente de los más pequeños, entre los 2 y 3 años de edad.

La convivencia de diferentes edades nos acerca hacia una mayor comprensión, tolerancia y empatía. Desde los conflictos naturales que puedan surgir encontramos la oportunidad de construir con los niños y niñas pactos y acuerdos que ayuden al grupo, promoviendo el reconocimiento de la diferencia como un valor que nos nutre siempre.

Como adultos tenemos la gran oportunidad de acompañar a la infancia a descubrir el mundo que habita, un mundo lleno de posibilidades para que cada uno destaque y brille a su propia manera.

Creemos en una educación que tenga por finalidad acompañar con respeto y ternura los diferentes procesos de vida. Confiamos en tejer una bella trama que nos permita crear una convivencia plena para todos, creciendo juntos y transformando nuestros paradigmas.

📧 Casita Munay
informesmunaywayra@gmail.com

Respira,

La respiración consciente lleva la mente de regreso al cuerpo, y así podemos asentarnos en el aquí y el ahora, plenamente presentes para poder vivir de forma profunda cada instante de la vida diaria.

Los educadores deben dominar la práctica de la respiración consciente antes de poder ofrecérsela a sus alumnos. Esta puede ser una tarea muy alegre y placentera, puede aportar alegría y ayudarnos a lidiar con sensaciones y emociones dolorosas. Si los educadores son capaces de hacerlo, podrán ayudar de forma natural a sus alumnos a hacerlo también.

Incluso los estudiantes más jóvenes pueden ser, a menudo, víctimas de sus propias emociones fuertes y sensaciones dolorosas. Si no conocen la forma de encarar esas sensaciones y emociones dolorosas, sufrirán. Nosotros, los educadores, podemos inspirar y espirar y así generar energía de plena consciencia para ayudar a nuestros alumnos a sufrir menos. Esto es algo muy hermoso de contemplar. Si comprendes su sufrimiento, si lo escuchas, puedes decirles: *“Yo también he sufrido, pero practico de esta manera y sufro menos. ¿Quieres aprender a hacerlo?”*. Y te escucharán. Esta comunicación entre educador y estudiante transforma el aula en una comunidad. Cuando los estudiantes están felices y relajados, la

labor de enseñar y de aprender se hace más fácil. No esperes a que surja una emoción fuerte para empezar a practicar. Debemos empezar a practicar la respiración consciente ahora mismo, y así, tras unas pocas semanas, nos habremos acostumbrado a practicar.

La plena consciencia de la respiración es muy útil y cualquiera puede hacerlo. No es algo complicado, y aporta al instante una gran calma y felicidad. Empezar a practicar es sencillo: *“Inspirando, sé que estoy inspirando. Espirando, sé que estoy espirando”* Identificas la inhalación como una inhalación y la exhalación como una exhalación. Cuando inspiras, sabes que se trata de una inspiración: eres consciente de que se está desarrollando una inspiración. Cuando espiras, sabes que se está desarrollando una espiración. Cuando usas la mente para identificar la inspiración y la espiración, ya no hay pensamiento. *“Inspirando, sé que esta es una inspiración”*, eso no es pensar. Eso es reconocer lo que está sucediendo: tu inspirar y espirar. Puedes disfrutar de tu inspiración y de tu espiración.

Mientras tomamos aire, ponemos atención solo en la respiración: la respiración se convierte en el objeto único de la mente. Si estamos realmente concentrados y atentos a la respiración, abandonamos todo lo demás: el pasado, el futuro, nuestros proyectos, nuestro miedo y nuestra ira,

porque la mente tiene un único objeto: la respiración. Hay en nosotros arrepentimiento y remordimientos sobre el pasado, miedo e incertidumbre sobre el futuro. Como hemos concentrado la mente en la respiración, lo abandonamos todo en uno o dos segundos. Inhalando, la plena consciencia nos hace libres. En ese instante, si sentimos la necesidad de decir o hacer algo, hablaremos o actuaremos de forma más adecuada porque hay en nosotros libertad suficiente. No actuamos bajo la influencia de la ira ni del miedo.

El efecto de esta práctica puede ser muy hondo. Cuando pones la atención en la inspiración y regresas a tu cuerpo, puedes alcanzar esta profunda visión: *“¡Tengo un cuerpo! Soy consciente de que tengo un cuerpo”*. Cuando mente y cuerpo están unidos, estás de verdad en el momento presente, en el aquí y el ahora, dispuesto a vivir tu vida. Si conocemos la forma de estar en contacto con el cuerpo, de conectar con el cuerpo, conectaremos con la Madre Tierra y con todo el universo.

Te ruego que no subestimes este sencillo ejercicio. Aunque lles diez o veinte años practicando la respiración consciente, sigue siendo una práctica maravillosa que te proporcionará más y más beneficios.

A continuación practicamos seguir la inspiración y la espiración en todo su recorrido: *“Inspirando, sigo mi inspiración desde su principio hasta su fin. Espirando,*

¡estás vivo!

sigo mi espiración desde su principio hasta su fin". No hay interrupción alguna en nuestra plena consciencia durante el tiempo que duran la inspiración y la espiración. Al concentrar la atención totalmente en la respiración, cultivamos la concentración. No pierdes ni una milésima de segundo; estás plenamente unido a tu respiración, moras de forma sólida en tu respiración. Ser sólido, estable, significa que estás libre del pasado, que estás libre del futuro, que eres capaz de establecerte en el aquí y en el ahora.

En el tiempo que dura la inspiración, pueden aparecer muchos tipos de visiones profundas como *"Inspirando, estoy vivo"*. Podemos celebrar el milagro de estar vivos solo con inspirar. Esto es ya felicidad. No tenemos que ir a buscar la felicidad a otro lugar. Tan solo nos sentamos y disfrutamos del hecho de estar vivos.

Si practicamos la respiración consciente mientras caminamos, puede que reconozcamos que estar vivos es un milagro y que caminamos sobre un hermoso planeta. Con esta visión profunda, la felicidad puede llegar al instante. La felicidad no está hecha de dinero, fama y poder, sino de consciencia de la respiración. Al seguir y disfrutar de nuestra inhalación y exhalación en toda su duración, cultivamos una mayor concentración, porque la plena consciencia y la concentración son de la misma naturaleza, como el agua y el hielo.

Cuando cuerpo y mente se alejan, no estamos realmente presentes. Cuando pasamos dos horas delante de una pantalla, podemos olvidar completamente que tenemos un cuerpo y cuando la mente no acompaña al cuerpo, no estamos realmente vivos. Estamos perdidos en el trabajo, en nuestras preocupaciones, nuestro miedo, nuestros proyectos. Así que la respiración consciente puede ayudarnos a unir mente y cuerpo. El momento en que lo hacemos es un momento de vida verdadera. Cuando la mente y el cuerpo se unen, podemos experimentar las maravillas de la vida en nosotros y en torno a nosotros: eso es la vida.

Cuando estamos con el cuerpo, no solo experimentamos que este cuerpo es una maravilla: quizá nos demos también cuenta de que hay algo en este cuerpo que necesita cuidados y atención para ser transformado. Quizá se trate de tensión o dolor. Al vivir en el olvido, hemos permitido que se acumulen en el cuerpo tensión y dolor. Hay en nosotros mucho estrés. La vida moderna hace que se acumule una gran cantidad de estrés y tensión en nuestro cuerpo.

Gracias a la práctica de la respiración consciente, podemos soltar la tensión del cuerpo. *"Inspirando, suelto la tensión de mi cuerpo"*. Cuando inhalamos y regresamos al cuerpo, puede que notemos que está tensión nos impide estar relajados, en paz, felices. Y notarlo nos hace estar motivados por el

deseo de hacer algo para ayudar a nuestro cuerpo a sufrir menos. Al inspirar y espirar, permitimos que se suelte la tensión del cuerpo. Esa es la práctica de la relajación total. Cuando más practicamos, más agradable la encontramos.

Atrapados en el estrés de la vida diaria, a veces nos parece que no tenemos tiempo para practicar la plena consciencia. Sin embargo, inspirar y espirar en plena consciencia, dejar ir los pensamientos y enraizarnos en el cuerpo solo requiere de uno o dos minutos. Podemos practicar a lo largo de todo el día y notar los beneficios al momento, lo mismo si estamos sentados en el autobús, en el automóvil, tomando una ducha o preparando el almuerzo. No podemos decir: "No tengo tiempo para practicar". Disponemos de una gran cantidad de tiempo si sabemos observar con detenimiento. Esto es muy importante. Si nosotros practicamos, si nos relajamos y estamos más alegres, nuestros estudiantes también se beneficiarán de ello. Practicar la respiración consciente es un acto de amor. Hay en nosotros paz, relajación, alegría, y nos convertimos en un instrumento de paz y alegría para los demás.

THICH NHAT HANH - POETA, MAESTRO BUDISTA Y ACTIVISTA ECOLÓGICO

¿Por qué debería meditar?



¿Qué es la meditación?

La meditación es una práctica que permite cultivar y desarrollar ciertas cualidades humanas positivas básicas, de la misma manera que otros tipos de formación permiten tocar un instrumento musical o adquirir cualquier otra habilidad.

Entre varias palabras asiáticas que se traducen en inglés como "meditación" están *bhavana* del Sánscrito, que significa "cultivar", y su equivalente tibetano, "gom", que significa "para volverse familiar con". La meditación nos ayuda a familiarizarnos con una manera clara y precisa de ver las cosas y cultivar cualidades sanas que quedan latentes dentro nuestro a menos que hagamos un esfuerzo para sacarlas.

Así que empezamos preguntándonos: "¿Qué es lo que realmente quiero de la vida?" "¿Estoy contento de seguir improvisando día a día?" "¿Voy a ignorar el cierto sentido de descontento que siento de fondo cuando, al mismo tiempo, anhelo el bienestar y la plenitud?" Nos hemos acostumbrado a

pensar que nuestras carencias son inevitables y que tenemos que aguantar los reveses que nos han traído a lo largo de nuestras vidas. Damos por sentados nuestros aspectos disfuncionales sin darnos cuenta de que es posible romper el círculo vicioso de los agotadores patrones de comportamiento.

Desde el punto de vista budista, los textos tradicionales dicen que cada ser tiene el potencial de iluminación tan seguro como cada semilla de sésamo contiene aceite. A pesar de esto, para utilizar otra comparación tradicional, vagamos en confusión como un mendigo que es al mismo tiempo rico y pobre porque no sabe que tiene un tesoro enterrado bajo el suelo de su choza. El objetivo del camino budista es el de entrar en posesión de esta riqueza nuestra, que puede inspirar nuestras vidas con el significado más profundo.

Entrenando la mente

El objeto de la meditación es la mente. Por el momento, es simultáneamente confusa, agitada, rebelde, y

sujeta a innumerables patrones condicionados y automáticos. El objetivo de la meditación no es cerrar la mente ni anestésicarla, sino hacerla libre, lúcida y equilibrada.

Según el budismo, la mente no es una entidad sino más bien una corriente dinámica de experiencias, una sucesión de momentos de consciencia. Estas experiencias van a menudo marcadas por la confusión y el sufrimiento, pero también podemos vivirlas en un estado más amplio de claridad y libertad interior. Todos sabemos bien -como nos recuerda el maestro tibetano contemporáneo Jigme Khyentse Rinpoche- que "no necesitamos entrenar nuestras mentes para mejorar nuestra capacidad para enfadarnos o ser celosos". "No necesitamos un acelerador de ira o un amplificador de orgullo". Por el contrario, la formación de la mente es crucial si queremos afinar y agudizar nuestra atención; desarrollar el equilibrio emocional, la paz interior y la sabiduría; y cultivar la dedicación al bienestar de los demás. Tenemos dentro de nosotros el potencial para desarrollar

estas cualidades, pero no se desarrollarán por sí mismas o simplemente porque queramos. Requieren entrenamiento. Y todo entrenamiento requiere perseverancia y entusiasmo. Como ya he dicho, no aprenderemos a esquiar practicando uno o dos minutos al mes.

Refinar la atención y el mindfulness

Galileo descubrió los anillos de Saturno después de diseñar un telescopio que era suficientemente brillante y poderoso y lo apoyaba en un soporte estable. Su descubrimiento no hubiera sido posible si su instrumento hubiera sido inadecuado o si lo hubiera sostenido una mano temblorosa. Del mismo modo, si queremos observar los mecanismos más sutiles de nuestro funcionamiento mental y tener un efecto sobre ellos, debemos refinar nuestra capacidad de mirar hacia adentro. Para ello, nuestra atención tiene que ser altamente afilada para que se vuelva estable y clara. Entonces podremos observar cómo funciona la mente y cómo percibe el mundo, y seremos capaces de entender la manera en que los pensamientos se multiplican por asociación. Finalmente, podremos continuar refinando la percepción de la mente hasta llegar al punto en el que podemos ver el estado más fundamental de nuestra consciencia, un estado perfectamente lúcido y despierto que siempre está presente, incluso en ausencia de la cadena de pensamientos ordinarios.

Lo que la meditación no es

A veces, a los practicantes de meditación se les acusa de estar demasiado concentrados en sí mismos, de revolcarse en la introspección egocéntrica y de no estar preocupados con los demás. Pero no podemos considerar como egoísta un proceso cuyo objetivo es erradicar la obsesión con el ser y cultivar el altruismo. Esto sería como culpar a un aspirante a doctor por pasar años estudiando medicina antes de empezar a practicar.

Hay cierto número de clichés sobre la meditación en circulación. Permítanme señalar de inmediato que la meditación no es un intento de crear una mente en blanco bloqueando los pensamientos, lo cual es imposible de todos modos. Tampoco es involucrar a la mente en interminables reflexiones sobre un intento de analizar el pasado o anticipar el futuro. Tampoco es un simple proceso de relajación en el que los conflictos internos se suspenden temporalmente en un vago estado de consciencia amorfo. No tiene mucho sentido

descansar en un estado de desconcierto interior. Hay de hecho un elemento de relajación en la meditación, pero está conectada con el alivio que viene de dejar ir expectativas y miedos, de apegos y de caprichos del ego que nunca dejan de alimentar nuestros conflictos internos.

Maestría que nos pone en libertad

La manera de lidiar con los pensamientos en la meditación no es bloquearlos o alimentarlos indefinidamente, sino dejarlos surgir y disolverse por sí mismos en el campo del mindfulness. De esta manera, no se hacen cargo de nuestras mentes. Más allá de eso, la meditación consiste en cultivar una forma de ser que no está sujeta a los patrones de pensamiento habitual. A menudo comienza con el análisis y luego continúa con la contemplación y la transformación interior. Ser libre es ser el dueño de nosotros mismos. No se trata de hacer lo que nos entra en la cabeza, sino de liberarnos de las limitaciones y aficciones que dominan y oscurecen nuestras mentes. Es una cuestión de tomar nuestra vida en nuestras propias manos en lugar de abandonarla a las tendencias creadas por el hábito y la confusión mental. En lugar de dejar ir el timón y dejar el barco a la deriva dondequiera que sople el viento, la libertad significa establecer un rumbo hacia un destino elegido, el destino que sabemos que es el más deseable para nosotros y para otros.

El corazón de la realidad

La meditación no es, como algunos piensan, un medio para escapar de la realidad. Por el contrario, su objetivo es hacernos ver la realidad tal como es, justo en medio de nuestra experiencia, desenmascarar las profundas causas de nuestro sufrimiento, y disipar la confusión mental. Desarrollamos una especie de entendimiento que viene de una visión más clara de la realidad. Para llegar a este entendimiento, meditamos, por ejemplo, en la interdependencia de todos los fenómenos, en su carácter transitorio, y en la inexistencia del ego percibido como una entidad sólida e independiente.

Meditaciones sobre estos temas se basan en la experiencia de generaciones de meditadores que han dedicado sus vidas a observar los patrones automáticos, mecánicos del pensamiento y la naturaleza de la consciencia. Luego enseñaron métodos empíricos para desarrollar claridad mental, estado de alerta, libertad interior, amor altruista y compasión. Sin embargo, no podemos depender simplemente de sus palabras para liberarnos del sufrimiento. Debemos descubrir por nosotros mismos el valor de los métodos que estas personas sabias

enseñaron y confirmar por nosotros mismos las conclusiones a las que llegaron. Esto no es puramente un proceso intelectual. Se necesita un largo estudio de nuestra propia experiencia para redescubrir sus respuestas e integrarlas en nuestras vidas a un nivel más profundo. Este proceso requiere determinación, entusiasmo y perseverancia. Requiere lo que Shantideva llama "gozo de maneras virtuosas".

Así comenzamos observando y entendiendo cómo los pensamientos se multiplican por asociación entre sí y crean un mundo entero de emociones, de gozo y sufrimiento. Luego penetramos en la pantalla de los pensamientos y vislumbramos el componente fundamental de la consciencia: la Facultad cognitiva primaria de la que surgen todos los pensamientos.

Liberando la mente de mono

Para lograr esta tarea, debemos comenzar por calmar nuestra mente turbulenta. Nuestra mente se comporta como un mono cautivo que, en su agitación, se vuelve más y más enredado en sus lazos.

Del vórtice de nuestros pensamientos surgen las primeras emociones, luego los estados de ánimo y comportamientos y, finalmente, los hábitos y rasgos de carácter. Lo que surge espontáneamente no produce necesariamente buenos resultados, al igual que las semillas arrojadas al viento no producen necesariamente buenas cosechas. Así que debemos comportarnos como los buenos agricultores que preparan sus campos antes de sembrar sus semillas. Para nosotros, esto significa que la tarea más importante es lograr la libertad a través del dominio de nuestra mente.

Si consideramos que el beneficio potencial de la meditación es darnos una nueva experiencia del mundo durante cada momento de nuestras vidas, entonces no parece excesivo pasar al menos veinte minutos al día para conocer mejor nuestra mente y entrenarla hacia este tipo de apertura. La fructificación de la meditación podría describirse como una manera óptima de ser, o como una felicidad genuina. Esta felicidad verdadera y duradera es un sentido profundo de haber realizado al máximo el potencial que tenemos dentro de nosotros de sabiduría y de logro. Trabajar hacia este tipo de realización es una aventura que vale la pena emprender

**MATHIEU RICARD, MONJE BUDISTA
Y BIÓLOGO MOLECULAR**

Kingsley L. Dennis

El sensorio global: La vida a alta velocidad

Hoy en día la única solución es moverse constantemente o huir definitivamente.
 Paul Virilio, *La administración del miedo*.

Para muchos de nosotros, la vida ha entrado en un periodo de tiempo ininterrumpido que nos da la sensación de velocidad y aceleración. Los acontecimientos se suceden tan rápido que resulta difícil mantenerse al corriente de las noticias sobre las últimas innovaciones, la investigación tecnológica, los descubrimientos y todo lo demás. Por todas partes están sucediendo demasiadas cosas a un ritmo rapidísimo. Nadie tiene toda la información o es capaz de conectar todos los puntos para ver hacia dónde va todo esto. Simplemente es demasiado y está disperso por todo el globo. Todo "debería" reunirse en algún momento; pero hasta entonces estamos inmersos en un cambio y un movimiento sin precedentes. El tiempo está literalmente reorganizándose y, en lugar de oponerse a jornadas laborales más largas, la gente se involucra en disponibilidades que consumen mucho tiempo.

La aceleración del tiempo también tiene que ver con cuántas horas más estamos accesibles. No dejamos la oficina a las seis en punto cuando nos vamos a casa. En un mundo acelerado rara vez nos permitimos el lujo de dejar cosas atrás; se trata de vivir cada vez más en un alargado presente continuo. Podemos imaginarlo como vivir en una ciudad sensorial global abovedada llamada el "sensorio global".

El sensorio global está obsesionado con el instante, que es a la vez el futuro y el ahora; o, más bien, ambos se funden en un instante. Estando presentes estamos viviendo el futuro. Quizá sea esta la razón por la que mucha gente no puede encontrar nada que anhelar porque se diría que más allá del instante presente no hay futuro. La civilización humana ha entrado en un periodo de vida intensificada que muchos experimentamos como de gran velocidad, altamente conectado y denso en información. En la actualidad vivimos en una realidad cinética que está incrementando su velocidad de giro. En lugar de en segundos medimos en milisegundos.

Si unos viajeros espaciales visitasen nuestras vidas modernas probablemente concluirían que estábamos en un estadio tecnológico primitivo de adoración del *instantaneísmo*. Queremos vivir en lo omnipresente como si nos pudiéramos convertir en participantes, que todo lo ven y todo lo saben, de un mundo nuevo que sucede en "tiempo-real".

Bienvenidos al Ahora del "tiempo-real"

La vida moderna nos ha presionado hasta el extremo de estar obsesionados con el tiempo-real, el a-tiempo, y el "todo-ya". Y tal es el caso, sobre todo, de la vida en los densos entornos urbanos. Siempre se debe evitar (¡erradicar!) el retraso como si fuese un virus peligroso. De hecho, podemos comprar un seguro que nos indemnice si se nos somete a la experiencia de un retraso innecesario. Esperar a que se descargue la página web lenta amenaza nuestro bienestar. El estado previo de «tiempo real» que experimentaban nuestros padres ahora nos proporciona una sensación de inercia. Aquel tiempo real de nuestros padres se equipara con el

eufemismo de *"tiempo de calidad"* que quiere decir estar con la familia, pasar el tiempo en el jardín, o deambular sin rumbo por centros comerciales. Que un tiempo o un acontecimiento, como un concierto de música o un evento deportivo, fuese real solía significar que se hacían los preparativos de viaje para llegar al lugar del evento; se esperaba en una cola para entrar; se encontraban los asientos; y entonces se iban contando hacia atrás los minutos que quedaban hasta que comenzaba el espectáculo. Eso era tiempo real e implicaba el despliegue del tiempo en un sentido muy real.

El tiempo real, tal y como lo conocíamos hace tiempo, adquiere ahora un significado distinto y representa el tiempo lento que existe como dos palabras separadas. Mientras tanto el *"tiempo-real"* de hoy día es tan instantáneo que para distinguirlo del tiempo real *"real"* de antaño hay que escribirlo con una palabra con guión. El tiempo-real está entrelazado lingüísticamente y no puede contener un espacio de separación: sucede demasiado rápido como para escribirlo con dos palabras separadas. Tiempo-real quiere decir actualmente que el evento se transmite a nuestras vidas —a nuestro dispositivo o nuestro cuarto de estar— en el preciso instante en el cual está sucediendo sin que tengamos que estar allí. Nos sincronizamos con ello y a la vez estamos lejos. Esa es la realidad del tiempo-real ahora: la descarga inmediata, la transmisión simultánea que no necesita esperar. Podemos acceder a ella mientras estamos en movimiento, en un transporte público o, lo que resulta enojoso, en un restaurante con amigos.

El tiempo-real no es igualitario, favorece a los favorecidos. La alta velocidad casi siempre echa a andar primero para los privilegiados. Y estos son aquellos a quienes se les considera merecedores de disponer de derecho al acceso. El tiempo-real, si se quiere expresar así, es una economía de acceso: si pagas, consigues que te lo transmitan a tu cuenta. *Pero si navega en tiempo-real y se conecta sin pagar le pillaremos como hicimos con Kim Dotcom.*

El tiempo como medida, tal y como lo conocíamos, se está haciendo obsoleto. Nuestras ciencias cuánticas nos dicen que todos estamos conectados simultáneamente a un nivel de campo esencial; es decir, siempre estamos tanto *"allí"* como *"aquí"*. Nuestros átomos girando pueden ser inseparables y estar al mismo tiempo a millones de años luz. En nuestra realidad estamos conectados y separados en el mismo instante. Estamos conectados en secreto y

aún así rara vez nos comunicamos verdaderamente. ¿Dónde está en esto la sensación de *"tiempo"*?

A muchos de nuestros hijos se los anima a entrenarse en técnicas de lectura dinámica acelerada: leer más rápido y comprender mejor para ahorrar horas de tiempo. Los editores de libros para niños ahora venden colecciones de libros de *"lectura acelerada"* para jóvenes en edad escolar. Una promoción online de Amazon afirma que *"miles de escuelas por todo el Reino Unido usan los programas de lectura acelerada para estimular los niveles de alfabetización y el amor a la lectura"*. Disponemos de libros con títulos como *Técnicas de aprendizaje acelerado para estudiantes: aprender más en menos tiempo* y *Aprendizaje acelerado en tiempos de aceleración*. Y, afortunadamente para el lector ávido, están *"disponibles para descarga inmediata"*, de manera que no haya que esperar a la entrega al día siguiente. Actualmente, esperar se considera casi como algo negativo, como si aguardar fuese un obstáculo para conseguir lo que queremos en lugar de algo que nos prepara para poder beneficiarnos de ello. Y además está la velocidad de la información.

La información sin significado solo es, después de todo, un batiburrillo de letras y dígitos. La información se acumula rápidamente pero todavía no está claro si añade algo o no al significado. Actualmente la velocidad de los supercomputadores se mide en petaflops: lo que es muchísimo más rápido que en flip-flops. En junio de 2016, cuando salió la 47 edición de la lista de los 500 supercomputadores más rápidos, el más veloz era el chino «Sunway TaihuLight» de noventa y tres petaflops por segundo. Pero espera un minuto (¿un minuto completo?!): ¿qué es un petaflop? Bien, un petaflop es igual a mil billones (1015) de operaciones por segundo, lo que significa que nuestro supercomputador puede llevar a cabo noventa y tres mil billones de cálculos por segundo. Espera un poco: ¿qué significa esto? Realmente nada: qué puede significar cuando la mente humana es incapaz de comprender tales velocidades. Carece de sentido humano y para la humanidad.

Actualmente están sucediendo tantas cosas que es como si hubiésemos entrado en una cámara de eco repleta de datos, información, voces y pensamientos rebotando y no pudiésemos decir de dónde proceden. Todo lo que podemos llegar a manipular son los rastros que esos datos sonoros velocísimos dejan tras de sí. O quizá seamos nosotros, cuando hablamos por nuestros artilugios y dejamos una parte de nosotros mismos en nuestros mensajes en

los medios sociales, quienes nos hayamos convertido en los rastros. Somos como una multitud de códigos fractales archivados en alguna nube (que, por cierto, no es una nube real).

Lugares fractales

El filósofo francés Paul Virilio cree que hemos entrado en la *aceleración de la realidad*. Dice que en la era actual hemos alcanzado los límites de la instantaneidad, los límites del pensamiento y el tiempo humanos. También, que esta era de realidad acelerada no nos ha conducido al fin de la historia, como algunos nos han querido hacer creer, sino al final de la geografía. Virilio dice que hemos contaminado nuestra medida y nuestro sentido de la distancia y del lugar, y eso supone una pérdida del cuerpo, de lo corporal. El tiempo, el lugar y el espacio se fractalizan. Es decir, nuestro sentido histórico de continuidad, de expansión física, se menoscaba y se divide en fractales. Tenemos que detener esta fractalización de la realidad, dice Virilio: ¿pero cómo? Ahora los lugares se están haciendo menos importantes que las conexiones que les sirven. Los que crean el estatus, la significación, son los flujos de interconexión en lugar de las localizaciones físicas. Los centros o concentradores (*hubs*) solo son tan importantes como los lugares con los que se conectan y el flujo que facilitan. En este caso algunos de los aeropuertos más ajetreteados del mundo son aquellos que ofrecen las mejores conexiones en lugar de los mejores destinos finales.

Según las estadísticas actuales, el tercer aeropuerto más concurrido del mundo está en Dubai. Pero Dubai tiene muy poco tráfico como destino final, aparte de gente de negocios y algunos exaltados turistas de compras. Y el aeropuerto más transitado del mundo está en los Estados Unidos. Esto puede que no sorprenda a nadie, pero no es el JFK (New York), el O'Hare (Chicago), o el de Los Angeles; lo es, desde el año 2000, el aeropuerto internacional Hartsfield-Jackson que actualmente recibe alrededor de 105 millones anuales de pasajeros. ¿Y dónde está ese aeropuerto? Pues en Atlanta, Georgia. ¿Quiere esto decir que unos 105 millones de personas visitan anualmente Georgia? Lo dudo. Pero Georgia es un aeropuerto concentrador, que comercia con conexiones, con flujos de tránsito. No es un lugar sino un lugar-conector. En el mundo de alta velocidad del sensorio global el atractor no es el lugar sino los flujos, la posibilidad interminable de movimiento continuo. Igualmente, ya no es la luz lo que atrae

al ojo humano (o a la polilla) sino el relámpago: *blitzkrieg*.

Ahora estamos en un *blitzkrieg*

La guerra es el triste y desafortunado ejemplo de esta táctica militar que consiste en golpear fuerte y rápido de manera que no se la vea llegar. Esta táctica militar se ha transferido actualmente a muchas otras áreas de nuestras vidas modernas: economía, educación, espectáculos, seguridad/polición (drones), videojuegos, comunicaciones e inevitablemente las relaciones sociales. En nuestro sensorio global el tiempo es el culpable: vivimos bajo la cúpula de todo a alta-velocidad.

Esta estrategia se ha infiltrado especialmente en el comercio global y lo ha llevado más allá del entendimiento humano. A medida que el turbo-capitalismo pone en órbita nuestras finanzas, el *blitzkrieg* de alta-frecuencia, el "comercio flash", se extiende desenfrenadamente en el mercado de valores global del mundo. Esta terminología militar es idónea ahora que las tecnologías que se utilizan en los mercados financieros son tan poderosas como las que se usan en la defensa militar. Tampoco sorprende que los sectores militar y financiero sean ahora los principales patrocinadores de la investigación en inteligencia artificial. Juntos, ambos sectores buscan aprovechar los dominios cada vez más rápidos que ninguna mente humana puede alcanzar. Fue a principios de la década de 1980 cuando los mercados bursátiles globales se conectaron por primera vez en lo que para entonces era tiempo-real; conexión que se denominó "Program Trading". Desde entonces los mercados financieros globales han operado a velocidades cada vez mayores, y de formas cada vez más inmanejables cuando se consideran desde el punto de vista humano. Y a continuación se introdujo el comercio algorítmico, que conduce a unas prácticas de "comercio flash" de alta frecuencia usando computadores tan sofisticados como los que se utilizan en los niveles más altos de defensa. Lo siguiente que saldrá a escena es el comercio financiero mediante IA (inteligencia artificial).

La mayor parte del comercio financiero carece de un contexto temporal con el que ustedes o yo estemos familiarizados. Es demasiado rápido como para compartirlo entre humanos, y por consiguiente está por encima de la capacidad humana de cognición, más allá de nuestros sentidos, y opera en una esfera de hiperrealidad. Ya no está en manos de operadores;

la competencia ya no se negocia, se comercia en un flash, antes de que podamos pestañear. Pero no todo es suave ya que los mercados también tienen sus propios miedos (y los de los intermediarios financieros) en lo que han denominado "el índice del miedo": el índice de volatilidad del mercado (MVI). Parece que la instantaneidad, el "comercio flash" de alta frecuencia y el comercio algorítmico inducen sus propios miedos en los mercados, no es necesario inventar más. Los mercados bursátiles de todo el mundo pueden desplomarse en segundos creando un pánico generalizado. Todo el mundo tiembla ante la posibilidad de una pérdida inminente, sin saber de dónde llegará la próxima. De lo único que podemos estar seguros es de que llegará otra vez. ¿Procederá de uno de los superambiciosos "flash boys"? ¿O de la revelación de un esquema piramidal Ponzi? ¿Quizá provenga del resbalón de un dedo humano o del acto exacerbado de un algoritmo?

En pocas palabras, las economías algorítmicas están más allá de nuestra comprensión. El tiempo es demasiado lento para la "inteligencia" algorítmica artificial, que en estos momentos está realizando su propio tráfico de información comercial privilegiada. Con anterioridad, las operaciones con información privilegiada y las estafas financieras las llevaban a cabo en tiempo cronológico, horas y días, responsables humanos a quienes se podía poner nombre y avergonzar en juicios mediáticos. Ahora la economía se ha llevado "fuera del tiempo", más allá de la cronología, y hacia una nebulosa. Pero los algoritmos no se pueden llevar a juicio ni encarcelarse, así que todo va bien, ¿vale?

Las economías, y por tanto la deuda, se cuentan por billones y aún así carecen de realidad física posible. Son dígitos ilusorios que por fiat (decreto consensuado) atan y controlan nuestros negocios globales, así como crean y destruyen (es decir, arruinan devastadoramente) a individuos, grupos, corporaciones y naciones. Pero se diría que no hay forma de escapar del sistema actual ya que ahora todos los mercados están interconectados. Al igual que con los aeropuertos, lo que importa más que su localización son sus interconexiones. Para estar "en" el mercado tienes que ser "del" mercado, lo que significa ser una de sus conexiones y seguir la corriente de sus normas y reglamentos. De otro modo se corta tu conexión: muerte económica.

Así mismo, para no enfrentarse a ser desconectado, la vida moderna está aumentando sus siempre encendidos flujos y conexiones. Y parece que, en cierto modo, las cosas se están saturando.

¿Estamos en el punto de saturación?

La cultura moderna occidental se está encaminando hacia un punto de saturación a una velocidad acelerada. Es posible que para activar un punto de inflexión, indispensable para poner en marcha la siguiente fase, se requiera esa alta velocidad. Al igual que un aeroplano necesita alcanzar un cierto grado de aceleración de alta velocidad en la pista para iniciar el despegue. Por supuesto, la pregunta que debemos hacernos es ¿qué vendrá después de la saturación?

Ya hay un alto grado de estrés psíquico borboteando en la vida moderna; en gran parte proveniente de la velocidad de la desinformación o la falsa información que llega a toda máquina. La conectividad es genial, sin duda alguna, pero ahora el mundo global ha llegado al umbral de nuestra puerta trayendo consigo nuevos riesgos, nuevas obligaciones y circunstancias sin precedentes. Como es natural la gente se siente abrumada.

En un mundo de actualizaciones constantes siempre vamos retrasados en ponernos al día. La vida se vive cada vez más a través de nuestras bandejas de entrada de emails, mensajes en los medios sociales, perfiles online, cotizaciones, y actualizaciones personales obsesivas. Para estar siempre al día, corremos contra nosotros mismos dentro de un entorno de alta velocidad e hiperrealidad. Y el ritmo se acelera y nos suplica que nos mantengamos conectados. El resultado es que se ha creado un nuevo tipo de riqueza. En tanto que la riqueza se definía tradicionalmente por la adquisición y el consumo financieros, ahora la "nueva riqueza" se mide en términos de liberarse del tiempo o de tener poder sobre el mismo, disponibilidad, conexión y movimiento. El poder sobre nuestro propio tiempo mental también es una medida de riqueza. Bienvenidos al sensorio global: un aparato sensorial completo, lleno a rebosar de estímulos emocionales, conexiones y flujos, tiempo-constreñido y, para algunos, sobrecarga sensorial. Como manifiesta Virilio: "Yo prefiero la revelación a la revolución".

Aziz Djendli

La cooperación con lo negativo o el fortalecimiento de la prisión

Desde la visión de Mandela -y de otros que son auténticos faros para la humanidad, como Gandhi- el ser humano no desea ayudar a fortalecer aquello que lo aprisiona, ya sea el rechazo del otro, la violencia o el odio.

Como el propio Mandela dijo, el ser humano puede aprender el amor igual que ha aprendido el odio, teniendo en cuenta que el amor nace en el corazón de una manera más natural que el odio. La visión y la acción que se derivan de creer en la bondad humana llevan a definir con claridad un bando interior y a mantener una alianza permanente y estable con ese bando.

No es por casualidad que, en el imaginario y el inconsciente colectivo, tenga tanto éxito una saga cinematográfica como *La guerra de las galaxias*, donde se oponen las fuerzas del bien a las del mal, y se produzca una identificación colectiva con el héroe que tiene *la fuerza* a su lado frente a la adversidad.

Esta fuerza interior, tan mencionada por Mandela, viene también de la adhesión estable y disciplinada a un bando determinado: el de la luz interior humana de la bondad. Incluso cuando -como él mismo dice- a veces le resultó muy difícil mantener esta adhesión y no vacilar ante comportamientos muy agresivos para con él.

Como es evidente que todos nos encontramos con situaciones adversas en la vida cotidiana, la resistencia interior para no dejarse "atrapar" por actitudes de desesperación, violencia u odio, es la que fortalece el músculo interior de la conexión con la luz propia y con la de los demás.

Quien os diga que mantener la conexión interior con la bondad, la compasión y la apertura que

dicha conexión conlleva es algo fácil, o se miente a sí mismo o no está intentando con verdadera sinceridad llevar a cabo este trabajo de liberación interior.

Volvamos unos instantes sobre el concepto práctico de cooperación con la negatividad o de identificación con comportamientos opresivos para uno mismo y los demás: venganza, odio, tensión permanente...

La cooperación interior con este tipo de estados no define por sí misma una acción consciente que provenga de una determinada "visión". Más bien, implica una ausencia de visión, una falta de trabajo para ser consciente y un cierto desconocimiento de uno mismo, fortalecido por una carencia de sensibilidad interna.

Si un tigre te persiguiera en medio de la selva, seguro que encontrarías la creatividad instintiva para refugiarte rápidamente en lo más alto de un árbol. De la misma forma, desde el punto de vista de una consciencia humana que ha decidido sinceramente orientarse hacia el bien, existen situaciones internas que podrían equipararse al tigre que te persigue por la selva.

Siempre supone una gran satisfacción personal encontrarse en una encrucijada donde se puede elegir entre al menos dos reacciones posibles.

Pongamos un ejemplo para aclarar esta idea:

A la diez de la mañana, una persona cercana se dirige a ti de mala manera, con agresividad. Y tú te das cuenta de que puedes reaccionar de dos maneras:

A) Responder con agresividad y desencadenar un conflicto más o menos largo, pero que, en todo caso, te consumirá mucha energía.

B) No tomar el camino de la agresividad, poniéndote de acuerdo con la mayor parte de tu propio ser interior.

La opción B es la de la no cooperación con la negatividad y la de no fortalecimiento de la prisión interior.

La opción A es la actitud que te mantendría cooperando, aun sin querer, con todo lo que te hace menos libre y menos consciente.

Si optas por la salida B, que consiste en no reaccionar con agresividad, verás que, una vez tomada la decisión, enseguida encontrarás una respuesta diferente.

Esa nueva respuesta puede ser el silencio, una palabra, un gesto. No importa. En todo caso, llevará la impronta del proceso de liberación interior y de generación de energía creativa que este conlleva de manera natural.

Otra ley del comportamiento humano: cuantas más veces adoptes actitudes liberadoras hacia ti mismo, más fácilmente propiciarás en los demás la posibilidad de hacer lo mismo.

Mandela sorprendió a la humanidad por su grado de consciencia, y por su no cooperación con la lógica emocional del prisionero, que no es otra que la venganza y la cólera.

Al sorprender a los demás, especialmente a los que verdaderamente podían hacerle daño, despertó en ellos la posibilidad de reencontrarse con su propia humanidad, con su capacidad de elegir el bando de la no cooperación con los comportamientos y las actitudes contaminantes en un sentido negativo.

Un minuto de contacto con uno mismo vale más que leer dos mil libros

Proverbio oriental



La energía de la Tierra

Los hombres no somos seres aislados, no somos los dueños absolutos de la Tierra, debemos permanecer ligados al gran flujo de la naturaleza. Esta es la condición de nuestra supervivencia, que hoy está gravemente amenazada por los excesos de la técnica y de la química.

La salud no es solo cosa del médico. También es cosa del campesino. De hecho, el primer responsable de la salud pública es el campesino, pues somos lo que comemos. Y hoy comemos mal. Los “especialistas” preconizan un cultivo fuera del suelo afirmando que esto permitiría

hacer desaparecer las hambrunas. Pero se trata de una alimentación artificial separada de su elemento esencial, que es la energía. No se habla bastante de la energía que hace que una semilla germine en el suelo, se polarice, hunda sus raíces en la tierra y proyecte su tallo hacia arriba. Esta doble convergencia crea la energía que se nos transmite, esta energía que crea a su vez salud. Los hombres de nuestro tiempo piensan que pueden alimentarse de cualquier manera e ir a ver al médico cada vez que algo no funciona, como se lleva el auto al mecánico. Ante todo habría que pensar en la salud

a partir de la tierra. Un campesino que trate correctamente su tierra contribuye a la salud pública. Para mí es una evidencia. Para resumir, nunca se insistirá bastante en el hecho de que no basta con multiplicar el número de médicos. Lo que hace falta es multiplicar el número de pacientes responsables de su salud, capaces de conducirse de una manera consciente. También esto es educación.

PIERRE RABHI - ESCRITOR, AGRICULTOR Y ACTIVISTA ECOLÓGICO