

el ojo interior

SEMILLAS PARA LA **CONSCIENCIA** CIUDADANA



Distribución **Gratuita**

Gritos del Corazón



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@elojointerior.org

☎ 9980 786 20

 COLABORADORES - 40^{ma} Edición - Año IV - 2019

Alberto Benavides Ganoza

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

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 (Inin Niwe) y Astrith Gonzales (Chonon Bensho) - Los sueños del dietador

Fundadores de la clínica de medicina tradicional Nishi Nete en la comunidad nativa de Santa Clara de Yarinacocha, del pueblo shipibo-konibo.

📘 Nishi Nete Medicina Tradicional

Leonardo Barbuy La Torre

Investigador y artista. Fundador y director de la Asociación MARES y la Productora de Cine MOSAICO.
www.facebook.com/marespedagogiaperu/

James Brunt - Portada (Land Art)

Artista Británico, crea efímeras y delicadas obras de arte elaboradas con los materiales naturales que encuentra en bosques, parques y playas
www.jamesbruntartist.co.uk/blog/

www.elojointerior.org

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



*El Corazón de la Tierra
que es nuestro
propio corazón
grita,
nos llama,
nos invita cada instante
a vivir libres
y conscientes.*

*Siempre decimos que es tiempo
de despertar y amar.
Desde que uno respira
siempre ha sido tiempo
de despertar y amar.*

*Estamos totalmente distraídos
por nuestras historias personales,
por nuestros condicionamientos,
por nuestro egoísmo y codicia,
por nuestra intocable ignorancia.*

*El Corazón necesita
acciones conscientes
para vivificarse.*

*No necesitamos
más palabras.*

*Necesitamos
corazones despiertos
sembrando luz
en esta hermosa Tierra.*

Franco Castañeda
El Ojo Interior

La ASOCIACIÓN CULTURAL EL OJO INTERIOR agradece a la BIBLIOTECA ABRAHAM VALDELOMAR DE HUACACHINA, SAMACA ORGÁNICO y AMAUTA RADIO, verdaderos gestores de la Cultura en el Perú, por hacer posible que todos estos años esta publicación llegue a sus manos. Nuestra infinita gratitud por el camino compartido.



Esta publicación es gratuita y se sostiene gracias al apoyo de personas que creemos que sembrando consciencia podemos cocrear un mundo mejor. Si tienes la posibilidad de colaborar económicamente con este proyecto, hazlo en: **INTERBANK: 612 – 309515288 / NRO DE CCI: 003 – 612 – 013095152880 – 96**

Alonso del Río

¿Es el sufrimiento imprescindible para la evolución?

Hay ciertos hechos que me han conmovido en extremo a lo largo del camino. Una de ellos es haber conocido a muchas personas -muchísimas buenas personas- con un inmenso potencial pero que sin embargo viven atrapadas en círculos no muy virtuosos.

Repiten una y otra vez los mismos errores, las mismas palabras, las mismas acciones. Viviendo incansablemente los mismos sufrimientos, aburridos de golpearse una y otra vez contra los extremos del péndulo y a pesar de todo ello sin la capacidad de reaccionar y decir: “¡basta!” Queremos acabar con esa vida mecánica -que en el fondo nadie desea- pero a la vez somos incapaces de encontrar la solución para salir de semejante trampa.

Ciertamente esta es la condición inicial de la mente durante largo tiempo, hasta que finalmente algo madura y sencillamente uno se cansa de sufrir.

Se activa la memoria y vamos recordando cuántas veces hemos experimentado dolor por los mismos hechos -o por causas similares- hasta que desde las profundidades de uno mismo emerge una

voluntad, un verdadero “querer” que decide no experimentar más ese tipo de sufrimiento. Se hace la luz y la consciencia va mostrando la secuencia de cómo creamos nuestro sufrimiento. Gradualmente vamos tomando el control y podemos ver dónde y por qué se detiene la energía que quiere ascender.

A partir de ahí dejamos de ver las situaciones como un problema en sí, para empezar a verlas como las oportunidades de trascender justamente los patrones de sufrimiento.

Es difícil creer que seamos tan inteligentes y tan tontos a la vez, pero el camino de la mente a la consciencia se trata de tomar responsabilidad y consciencia inclusive de esta dualidad.

No es que el dolor sea imprescindible, solo que cada ser sobre la tierra decide cuántas veces desea patear la misma piedra. Lamentablemente, el dolor es una de las vías naturales, pero no obligatorias para activar la memoria y la consciencia.

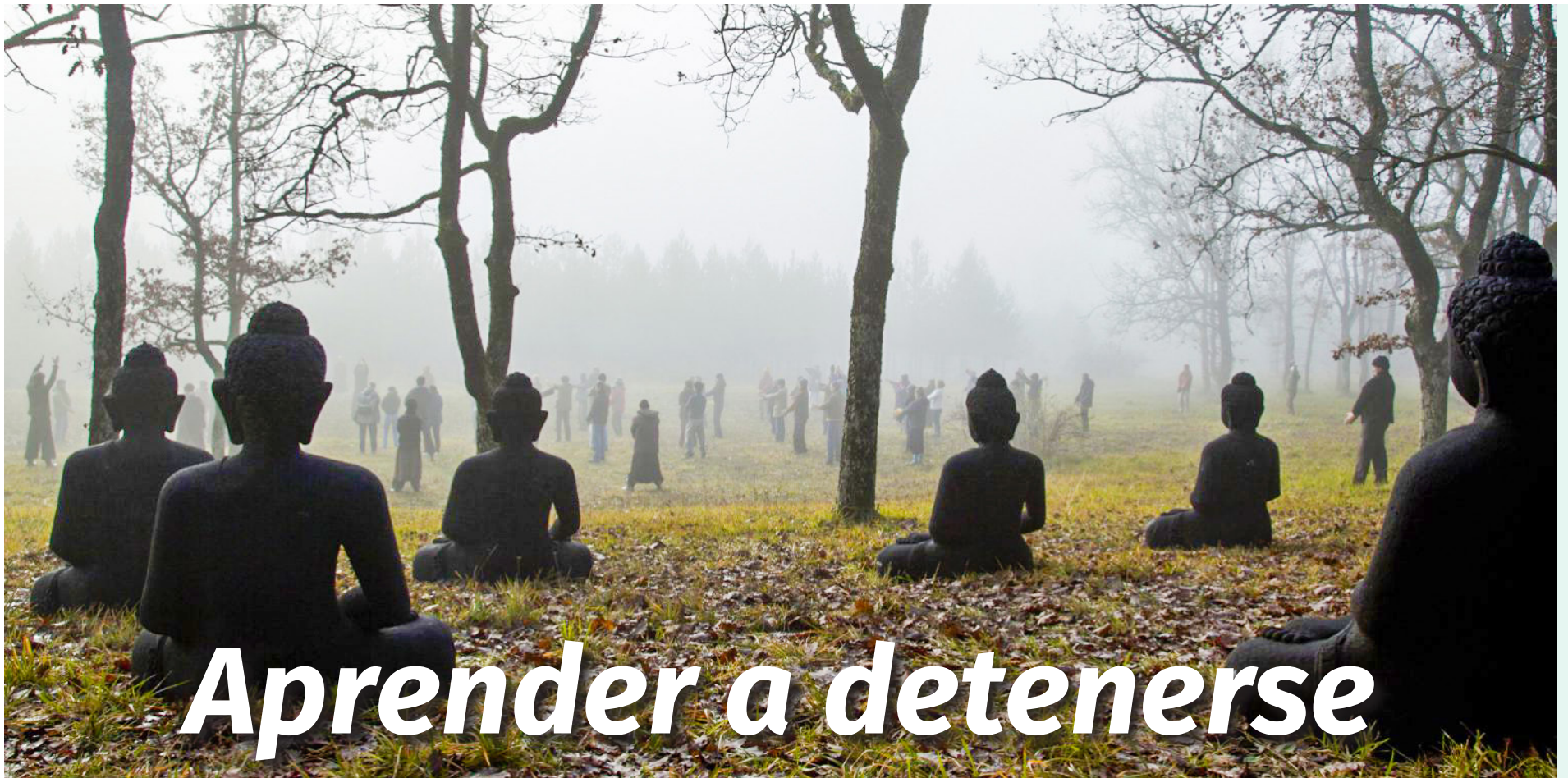
Hay que entender muy claramente la simultaneidad de dos hechos básicos: en un sentido la evolución es un proceso natural de maduración que no podemos violentar o forzar más allá de su propio límite en

cada momento, pero en otro sentido hay una parte que es entera responsabilidad nuestra. Cada uno decide la energía que pone ante cada hecho para dejar de sufrir innecesariamente.

Remarco lo de *innecesariamente* para diferenciarlo de un sufrimiento inevitable que es parte de la vida. Tenemos terremotos, catástrofes o enfermedades, pero también existe otro tipo de sufrimiento que depende más de nuestra ignorancia y hasta de nuestra actitud. Toda la maestría depende de nuestra habilidad de aprender a reducir adecuadamente todo el sufrimiento innecesario para no caer en una ignorancia aún mayor.

Sería muy fácil malinterpretar esto y decretar: “Elijo ser feliz y no sufrir”. Entiendo que la felicidad no es solo un decreto sino una de las consecuencias de la consciencia.

Cada uno decide qué es esforzarse y qué es sufrir. Yo tengo una vida esforzada pero no sufrida. La luz es la sabiduría interior que no permite que uno tenga que sufrir para abandonar el sufrimiento. Se hace por placer o no se hace.



Aprender a detenerse

Dos son los aspectos de la práctica de la meditación enseñada por el Buda: detenerse y mirar profundamente. La primera parte consiste en detenerse. Si eres como la mayoría de la gente, habrás estado escapando desde el momento en que naciste. Tú, como muchos de nosotros, has heredado de tus ancestros el fuerte hábito de escapar, de estar tenso y de verte desbordado por muchas cosas, de modo que tu mente no está total y completamente presente. Te has acostumbrado a dejarte arrastrar por percepciones erróneas y emociones negativas y a mirar las cosas de un modo muy superficial, lo que te lleva a comportarte de manera equivocada y convierte tu vida en algo miserable.

La práctica consiste en aprender a pararse, es decir, en aprender a dejar de huir. Aunque no experimentes irritación, ira, miedo o desesperación, todavía estás corriendo detrás de este proyecto o de aquella línea de pensamiento y

no estás en paz. Por ello, aun en aquellos momentos cuando no tengas ningún problema (o quizás especialmente en ellos) conviene aprender a estar aquí, a relajarte, a detenerte y a familiarizarte con las maravillas que el presente te depara.

Cuando tu mente permanece en silencio, ves las cosas con más profundidad. Si realmente llevas a cabo la práctica de detenerte, no necesitas ejercitar la visión profunda, porque ya estarás viendo las cosas con más profundidad. Detenerte y mirar profundamente son dos caras de la misma realidad. Si te concentras en algo importante, tu mente se detendrá y verás con más profundidad.

Cuando te detengas y estés en contacto con lo positivo, te verás renovado y claro y sonreírás. Y cuando el alimento de tu práctica te nutra, podrás alimentar a los demás con tu mente clara, tu sonrisa y tu alegría.

Quizás, en medio de las maravillas del momento presente, tengas todavía muchas dificultades,

pero si miras profundamente, verás que todavía tienes un 80% de cosas positivas con las que estar en contacto y poder disfrutar. No corras y regresa, pues, al momento presente. De ese modo, cultivarás la concentración y mirarás las cosas con más profundidad y claridad. Este es un entrenamiento tan sencillo como importante.

Asiéntate tranquilamente en la inspiración y la espiración en el momento presente. Cuando la emoción sea demasiado fuerte y no baste con la respiración para detenerte y relajarte, sal y camina. Céntrate en cada paso para que tu mente se detenga. No dejes que tu mente se vea arrastrada por pensamientos, juicios, irritaciones, sentimientos o proyectos. Vuelve al momento presente, detente y relájate. Detente y relaja la agitación y la tensión que hay en ti. Y aunque no estés experimentando emociones muy intensas, entrénate para que, cuando necesites pensar en algo, contemplar u observar profundamente algo, no tengas problema alguno en sentarte tranquilamente.

La práctica te permite liberar la tensión y aliviar el dolor de tu cuerpo. Y cuando reconozcas los dolorosos sentimientos internos, sabrás cómo abrazarlos y, relajando su tensión, liberarte. Así podrás crear, dondequiera que vayas, una sensación de alegría y felicidad.

La práctica te permitirá liberarte de obstáculos y dificultades. De ese modo, sabrás enfrentarte a los problemas que se presenten. Con una práctica estable, no hay razón para tener miedo, porque ya has visto el camino. Y cuando sabes cómo manejar tu cuerpo, tus sentimientos y tus percepciones, no tienes necesidad de seguir preocupándote.

Independientemente de que estés de pie, caminando o sentado en meditación, puedes apelar a la inspiración y la espiración para que te ayuden a detenerte. Detente totalmente en el presente, y cuando lo hagas, habrás dominado tu cuerpo y tu mente.

Entonces no dejarás que tus hábitos energéticos te dejen a merced de pensamientos compulsivos sobre el pasado o el futuro o acerca de este o aquel proyecto. De ese modo, aprendes a detenerte, relajarte y estar en paz. La meditación sentada no es para luchar, sino para soltarlo todo. Cuando aparece un pensamiento, le dices "hola" y luego le dices "adiós". Y cuando llega otro pensamiento, le saludas también y después te despides de él. No luches. No digas: "¡Qué mal estoy! ¡Pienso demasiadas cosas!". No es necesario que hagas eso. Di "hola" y "adiós", relájate y suelta. Lleva tu mente al momento presente y descansa en la consciencia de tu cuerpo. Es como ablandar judías. No tienes que meter el agua a la fuerza en las judías. Deja simplemente las judías en remojo y acabarán ablandándose. De ese modo, las judías se empapan, hinchan y ablandan. Y lo mismo sucede contigo. Suéltate y la tensión irá liberándose poco a poco, lenta y gradualmente. Entonces te sentirás más relajado y más tranquilo. El entrenamiento consiste en volver a traer tu mente a tu cuerpo al momento presente.

Cuando caminas, tu cuerpo está aquí, pero tu mente suele estar en cualquier otra parte. El ejercicio consiste en volver al presente y reunificar así tu cuerpo y tu mente. Es muy profundo. Entonces ves las cosas de un modo más claro y sosegado. Si aparece algún pensamiento, saludalo y toma consciencia de él. Y si aflora algún pensamiento negativo, sé también consciente de él. Independientemente de que lo hayas heredado de tu padre, de tu madre o de cualquier otra persona que haya influido en ti, suéltate y sonríe. Este es tu cuerpo consciente, es decir, el cuerpo en el que tienes la mente. Así es como aprendes a tener siempre un cuerpo consciente, de modo que, cuando te sientes, sepas que tu cuerpo está sentado y tu mente está completamente en tu cuerpo sentado. Y así aprendes también, cuando caminas, a que tu mente esté completamente en tu cuerpo caminando y seas consciente tranquila, amorosa y profundamente, de cada paso que das y del apoyo de tus pies en el suelo.

La meditación como alimento

La meditación puede aportarte una felicidad inmediata porque, gracias a ella, puedes sustraerte del poder de tus preocupaciones, ansiedades y proyectos. En tal caso, regresas al momento presente, conectas con aquello que hay en ti de positivo y disfrutas de la alegría de practicar según la enseñanza del Buda y del placer de la meditación. Así es como te alimentas de la alegría de la meditación. Y si no recibes a diario esa alegría, ese alimento, acabas marchitándote. Cuando vuelves a establecer contacto con la conciencia de que en ti sigue habiendo abundantes condiciones positivas, tu mente se llena de júbilo, te sonríes a ti mismo y vuelves a vivificarte y renovarte. No te prives, pues, del alimento que te proporciona el gozo de la meditación.

**THICH NHAT HANH - POETA, MAESTRO BUDISTA Y
ACTIVISTA ECOLÓGICO**



"Ninguna sociedad quiere que seas sabio, esto va en contra de los fundamentos de todas las sociedades. Si las personas son sabias no pueden ser explotadas, si son inteligentes no pueden ser manipuladas, no pueden ser forzadas a vivir mecánicamente como si fuesen robots. Los sabios y los inteligentes llevarán siempre junto a ellos la fragancia de la rebelión. Ellos amarán vivir en libertad. La libertad nace junto a la sabiduría, y ninguna sociedad quiere que seas libre. La sociedad comunista, la sociedad fascista, la sociedad capitalista, la sociedad hindú, la musulmana, la cristiana, ninguna sociedad lo quiere. Porque en el momento en el que los individuos empiezan a usar su propia inteligencia, entonces se vuelven peligrosos, peligrosos para el sistema, peligrosos para las personas que están en el poder, peligrosos para los eruditos, peligrosos para los que planean todo tipo de opresión, explotación y supresión, peligrosos para las iglesias, peligrosos para los estados, peligrosos para las naciones, de hecho un hombre sabio es fuego viviente, una llama que siempre vive ardiendo. Pero él no puede vender su vida, él no puede ser un sirviente, él prefiere morir antes que convertirse en un esclavo".

BHAGWAN SHREE RAJNEESH

Alberto Benavides Ganoza

Friedrich Nietzsche

Nietzsche nació el año 1844 y murió en 1900. Es, pues, un hombre moderno. Tenía cuatro años cuando Marx y Engels lanzan el Manifiesto Comunista. Fue contemporáneo de Freud y ambos adoraron a Lou Andreas-Salomé.

Nietzsche recibe una educación esmerada: domina el latín y el griego, el inglés, el francés y el italiano; lee en castellano, pero su lengua es el alemán; y en alemán es él uno de los clásicos modernos, un poeta mayor y un prosista estupendo. Con Nietzsche, la filosofía llega a la literatura. Ya no es un abstruso y sesudo profesor como Kant, sino el bailarín dionisiaco que ilumina la experiencia con sus intuiciones. Sus obras ya no se titulan *Crítica de la razón pura* ni *Tratado del conocimiento humano*, sino *Origen de la tragedia*; *Humano,*

demasiado humano; *Aurora*; *Más allá del bien y del mal*; *Así habló Zaratustra*; *Ocaso de los ídolos*; *El Anticristo*; *La voluntad de poder*.

Nietzsche ya no cree en la filosofía como tratado donde encasillar la experiencia para organizarla, para que ya no nos dé miedo. Para Nietzsche la filosofía es un acto terrorista: "Soy dinamita", dirá. Pero Nietzsche fue casi toda su vida un profesor de griego y de latín en la Universidad de Basilea. Los presocráticos, esos filósofos primigenios, llaman su atención.

Sócrates y Platón ya son traidores al espíritu trágico que alentaba en los primeros filósofos: "Para ellos, el día y el amanecer significaban otra cosa".

Nietzsche es un antimoderno, la modernidad le parece una estafa, el último engendro del cristianismo, ese platonismo de mala calidad. La modernidad es para carneros. Nietzsche ya prevé la computadora y la moderna organización de lo que persistirán en llamar

vida. Nietzsche convoca a la grandeza. El hombre superior no será un producto de la modernidad, sino que insurgirá a pesar de ella. Ya no será el hombre que ansíe el otro mundo sino el que acepte gozoso la ceremonia y el baile de su vida en la tierra. Los dioses están ahí, solo han sido olvidados. Himnos al sol y a la luna y a la tierra escribe Nietzsche.

El libro central de Friedrich Nietzsche, según declaración de él mismo y de extraños, es *Así habló Zaratustra*. El libro se termina de escribir en 1885. Nietzsche no consigue editor para la parte IV y se limita a sacar copias para algunos amigos. En este libro Nietzsche escribe su biblia. Quiere ser su antítesis. En varios pasajes alude a la Biblia, sobre todo a la traducción de Lutero, quien propiamente creó el idioma alemán.

El carácter único del libro —dice nuestro traductor al castellano— reside en que su pensar y su poetizar están más allá del pensar y el poetizar de lo ya

existente; son creaciones de un lenguaje para algo aún inexpresado y acaso inexpresable. (Sánchez Pascual).

"Un libro para todos y para nadie" es el subtítulo que le da Nietzsche. Un libro extraño que encontró sus verdaderos lectores muchos años después de su muerte. Un libro que comienza así:

Al cumplir los treinta años Zaratustra abandonó su patria y los lagos de su patria y se retiró a la montaña. Allí podía gozar de su espíritu y su soledad, y así vivió durante diez años, sin fatigarse. No obstante, al fin su corazón experimentó un cambio; y cierta mañana en que se levantó con la aurora naciente, se encaró con el Sol y le dijo:

«¡Oh, Tú, Gran Astro! Si te faltasen aquellos a quienes iluminas, ¿qué sería de tu felicidad? Durante diez años, día tras día, has comparecido ante la boca de mi cueva: de seguro que ya te habrías cansado, tanto de tu luz como de tu girar eterno, a no ser por mí, por mi águila y mi serpiente. Pero nosotros te aguardábamos todas las mañanas, recibíamos de ti lo que te sobraba y te bendecíamos con agradecimiento. Pues bien: ya estoy hastiado de mi sabiduría, como lo están las abejas que han acumulado un exceso de miel. Yo necesito manos que se tiendan hacia mí. Yo desearía otorgar y repartir mercedes, hasta que los sabios entre los hombres volvieran a gozar de su locura, y los pobres a gozar nuevamente de su riqueza. Para ello debo descender a los abismos, al igual que lo haces tú cuando cae el día. ¡Oh, Astro, pletórico de riqueza! Cuando te ocultas tras los mares llevas la claridad y la luz a los mismísimos infiernos. ¡Bendíceme, pues, Apacible Ojo, ya que puedes contemplar sin envidia cualquier dicha, por grande que sea! Bendice también la copa que intenta desbordarse. ¡Ojalá fluya de ella el agua de oro, y esparza por doquier su aroma delicioso y los reflejos de tu alegría! Mira: esa copa quiere vaciarse y Zaratustra quiere volver a ser hombre». Y así comenzó el descenso de Zaratustra.

Claramente es un libro de literatura, un paradigma espiritual como puede ser *El Quijote* o los cuentos de Valdelomar o cualquier otra gran literatura. Y es verdad: la gran literatura tiene un sentido filosófico; en ella importan las ideas, aun si las ideas no son presentadas abstractamente sino encarnadas en un personaje. Aquí es

Zaratustra, el dios legislador de los persas, el primero en hablar acerca del bien y del mal. El tema es el hombre moderno al que Nietzsche desprecia: el último hombre, el borrego, el hombre moderno que vive en las ciudades.

¿Qué es amor? ¿Qué es estrella? —así pregunta el último hombre, y parpadea...

Nosotros hemos inventado la felicidad —dicen los últimos hombres, y parpadean.

Pero Zaratustra busca al hombre superior:

Para incitar a muchos a apartarse del rebaño —para eso he venido. A los creadores, a los cosechadores, a los que celebran fiestas quiero unirme: voy a mostrarles el arco iris y todas las escaleras del superhombre (...) Y a quien todavía tenga oídos para oír cosas inauditas, a ese voy a abrumarle el corazón con mi felicidad.

Los discursos de Zaratustra tratan los más diversos temas. Tres ideas han señalado los estudiosos de Nietzsche como centrales: la muerte de Dios, el eterno retorno de lo mismo y el hombre superior. Pero es imposible sistematizar el pensamiento de Nietzsche.

Es un inspirado, un profeta, un poeta, un loco. Pero, quizá, por eso mismo es el más inspirado y poderoso de los críticos de Occidente moderno.

Mientras Marx delata a la sociedad burguesa y Freud a la aparente claridad de la vida consciente, Nietzsche delata la mentira del bien que no es creador; la ética del hombre moderno, trabajador y ordenado, es puesta en cuestión. Paul Ricoeur ha dicho que Marx, Freud y Nietzsche son los maestros de la sospecha. Quizá la sospecha de Nietzsche es la más profunda. Nietzsche sospecha del hombre mismo; este ha sido "humano, demasiado humano".

Es la capacidad creadora del hombre lo que Nietzsche quiere rescatar: liberar al creador. Nietzsche es, primero que nada, un maestro espiritual y un impulso permanente hacia la creación, la creación de nuevos valores. No es fácil leer a Nietzsche. Es un viaje raro. Su tesis es al final una experiencia y una esperanza. Convoca a la autenticidad de la experiencia creadora. Pero escribe con imágenes insólitas cuyo significado tiene que hacer eco en nosotros.

Nietzsche nos convoca a una experiencia superior donde la filosofía es libertad y baile, nunca una idea dura y pesada y, seguramente, el inicio de un tipo de pensamiento que marcará todavía el futuro. A quienes

quieran comenzar a leer a Nietzsche yo les recomiendo que comiencen con *La genealogía de la moral* y que solo después de leer con mucho detenimiento este libro pasen a leer el Zaratustra. Que Nietzsche es un maestro lo descubrirán por cuenta propia quienes todavía estén en capacidad de leer filosóficamente.

II

¿A qué nos convoca Nietzsche? A vivir el presente, a dejar de lado el espíritu de venganza, a creer en la superación del hombre, a matar a los dioses para que solo queden los de verdad inmortales.

Pero no matar a nadie: solo confirmar defunciones... "¡Dos mil años y ningún nuevo Dios!" En el Zaratustra, Nietzsche escribe la Biblia al revés. Ahí están los gérmenes, es el nuevo Corán que escribe frenético un profesor alemán como anticristo aparecido.

La profundidad de Nietzsche es la de un poeta y un profeta.

Es el profeta de la muerte de Dios, del eterno retorno de lo mismo que es el eterno despertar de lo nuevo, es el núcleo, la idea única de la que sale la más estupenda crítica a la moral de Occidente, cristiana y mentirosa.

En la fidelidad del hombre a la tierra basa su estupendo sistema filosófico que tiene una sola idea apasionada: la superación del hombre, el nacimiento del hombre que por fin esté a la altura de su esencia, redimido de la envidia, del deseo de castigar que no es sino vil venganza; que el hombre sea fiel a la tierra y no a ningún trasmundo antes o después de la muerte; que baile el hombre con la tierra; que realice aquello que lo despierta en la luz.

El Creador es para Nietzsche el hombre que buscamos, no el burócrata del sueldito ni el ladronzuelo ni el haragán, sino el espíritu creador que se forja en la soledad (diez años ha estado Zaratustra en su cueva en la montaña). Para mí, Nietzsche es totalmente actual.

El llamado a la creación está en la médula de nuestra dificultad ética y política. La creación es lo primero; la justicia llegará después rengueando, dice Nietzsche.

Gritos del

Palabras de advertencia

Oh tú, que vagas por el desierto del mundo.

Observa los cementerios a tu alrededor.

Comprende la verdad, la vida pasa, no seas imprudente, como los borrachos.

Bajo las lápidas y en los mausoleos yacen miles que florecieron como la rosa y malgastaron valiosos días buscando el placer.

También ellos eran incansables planeando beneficios y distracciones, y el logro del placer perpetuo, olvidando por completo el futuro.

También ellos deseaban ardientemente la grandeza y las diademas adornadas con piedras preciosas; se regalaban con viandas exquisitas y bebían de copas de plata y oro. En la tierra de sus corazones cultivaban la semilla de placeres terrenales, y recolectaban en sus terrenos hogares todos los tesoros de la Tierra.

De repente fueron llamados para beber de las manos de Azrael el sorbete de la mortalidad, y traspasar el umbral de la Muerte. Eran como banqueros arruinados dejando atrás sus tesoros recolectados de los campos del dolor con un alma afligida como única ganancia.

Amigos, recordad siempre que todas las vidas deben morir; por tanto preparaos para el futuro, de otro modo el infierno será vuestra porción segura.

*¡Oh jóvenes negligentes!
¡Oh ancianos ignorantes, que nada habéis aprendido!
¿Estáis locos para no comprender la verdad de la vida?*

Despojados de todo

En otras épocas, antes de vuestro tiempo, también yo anduve por la alfombrada tierra como si fuera mía para siempre.

Corazón

También yo dormí en blandos lechos,
y caminé sobre tapices de terciopelo
También yo asistí a magníficos banquetes
y disfrute el placer.

Antes de ser consciente del peligro;
la ruina que me aguardaba,
la pérdida de amor y cariño,
el derroche de oro y riquezas.

La copa de la vida estaba vacía;
partí sin llevarme
nada del mundo,
ni siquiera el amor y lealtad
de mis amigos.

Mis actos, acciones y laborioso trabajo
no me reportaron gracia alguna:
de mis amigos y familia no llegó el auxilio;
mi riqueza atesorada no me proporcionó
consuelo.

Ahora estoy abrumado de vergüenza
al enfrentarme al día del Juicio,
sin amigos y desamparado,
nada llevo conmigo.

No hay visitantes a la puerta de la tumba;
nadie viene a sostener amenas charlas;
ningún sonido perturba el silencio;
mi cuerpo se convierte
en un puñado de polvo.

Los placeres del mundo
pertenecen al pasado;
mi carne y mi piel
son una ofrenda a los gusanos.

Cuando tuve la oportunidad
no tuve el discernimiento
de buscar la realidad en lo irreal.
Recubierto de olvido -igual que tú.

Yazgo aquí, bajo la tierra,
dispersos mis dientes,
la tierra consume mis miembros,
recobrándolos para sí.

*

Aunque pudieras caminar sobre el agua,
no serías mejor que una paja.
Aunque pudieras volar por el aire,
no serías mejor que una mosca.
Conquista tu corazón
para que puedas ser alguien.

Un hombre puede estudiar
durante setenta años
y no encender la luz.
Otro puede no haber aprendido nada
en toda su vida,
pero oye una palabra
y esta le consume.

En esta senda la discusión de nada sirve;
busca y quizás encuentres la verdad.

ABDULLAH ANSARI , Maestro Sufí
(AFGANISTÁN – Año 1005)

Inin Niwe y Chonon Bensho



Los sueños del dietador

El espíritu de los animales: seres auxiliares del médico Onanya

Nuestros abuelos nos enseñaron en sus narraciones que, cuando el mundo era nuevo, los animales eran humanos. Los animales perdieron su condición legítima de seres humanos debido a distintas transgresiones; adoptaron la apariencia que tienen en la actualidad como una suerte de castigo por haber pensado, hablado y actuado de forma impropia. No supieron comportarse como humanos legítimos, fueron dominados por sus deseos egoístas y se olvidaron del amor hacia sus parientes, y por eso sufrieron una transformación punitiva. Mientras que un humano legítimo, lo que en shipibo se conoce como *jonikon*, piensa de manera generosa y siempre procura que sus acciones sean beneficiosas para sus parientes y para

el resto del conjunto vital, los animales viven gobernados por sus instintos y apetitos amorales, por deseos y fuerzas inconscientes.

Los antiguos médicos Onanya contaban que los animales, en su propio mundo, persisten viéndose a sí mismos como seres humanos y conversan entre ellos. Ellos también tienen familias, sus propias comunidades, sus alimentos y hasta hacen fiestas. Los pueblos indígenas, en general, entienden que los animales son seres sensibles, con sentimientos y cierto grado de participación en el lenguaje. Se afirma que algunos animales, en la dimensión espiritual, tienen una suerte de Padres o Dueños que cuidan de ellos. Debido a la presencia protectora y paterna que estos seres espirituales desempeñan en la vida de los animales de monte, a los antiguos cazadores no les era lícito

exterminar a todos los miembros de una especie. El Dueño de los animales castiga a quien asesina a los suyos por codicia o por mera imprudencia. Este castigo se denomina *kutipado* en el castellano regional y en shipibo lo conocemos como *kopia*. Se dice que el Padre de la especie abusada, rapta el alma del cazador abusivo y lo lleva a vivir con los animales, entre quienes va adoptando sus rasgos hasta convertirse, finalmente, en uno de ellos. El Dueño de los animales acepta que se mate un cierto número de sus protegidos para que el cazador pueda mantener a su familia y compartir con sus parientes. Cuando se tiene hambre, es lícito tomar lo necesario para sobrevivir. Pero debemos respetar la vida de los animales.

No podemos asesinar a la ligera.

Se cuenta que los médicos Onanya, durante sus dietas iniciáticas, entran en comunicación con el espíritu de algunos animales que tienen fuerza espiritual y a los que se considera portadores de ciertos conocimientos especiales. Estos animales espirituales se transforman en una suerte de ayudantes o auxiliares del médico, que le servirán para curar y combatir la brujería. Es de principal importancia para la medicina amazónica el picaflor, que se llama *pino* en shipibo. Se trata de un ave discreta y elegante. Cuando trabaja y va de flor en flor, se mueve sin hacer ruido y a gran velocidad, con una eficacia inapelable y sin alardes; parece tener un poderoso motor interior que le permite quedarse suspendido en el aire, como levitando sobre el tiempo. Pero cuando se encuentra en su nido, permanece en una quietud absoluta, dando testimonio del sosiego de su alma. El colibrí tiene relación con la belleza y las flores, con el mundo perfumado y aromático de la curación, el *inin nete*, y los aspectos femeninos de la medicina. El médico que trabaja con la ayuda de los picaflores puede vestirse con su *cushma*, con la túnica del colibrí, y elevarse hasta la profundidad del cielo, *nai shama*, para así rescatar las almas perdidas o escapar de los ataques de los brujos enemigos, elevándose por encima de los conocimientos negativos. Convocando al picaflor, el médico puede cantar al aroma de las flores, *joa*, para purificar al paciente; el médico se hace de cierta manera un humano colibrí, y desde su boca, mediante sus cantos, exhala un viento floral que limpia y brinda múltiples bendiciones a la vida de su paciente. La medicina de pino es siempre alegre, ágil, vibrante.

Hay animales de gran fuerza espiritual y capacidad depredadora, que deben ser utilizados con mucha prudencia por los médicos.

El jaguar negro, al que se llama *wiso ino*, es un auxiliar indispensable del Onanya para defenderse de sus enemigos. El *wiso ino* es considerado como una suerte de mascota por los Dueños del mundo medicinal, los espíritus *Chaikonibo*. Se dice que estos animales espirituales viven en montes altos o en las profundidades de algunos lagos. La naturaleza de estos jaguares negros es agresiva; pueden comer carne cruda, no saben relacionarse de forma pacífica con sus parientes, están dominados por su apetito. El Onanya, entonces, tiene que dominar los excesos del jaguar con su buen pensamiento, con su fuerza espiritual y con su generosidad. El Onanya no puede verse dominado por el jaguar. Lo utilizará solo para disuadir a sus enemigos de atacarlo y para defender a sus pacientes. Pero si el Onanya acostumbra atacar a las personas inocentes con el jaguar negro, entonces el animal se vuelve adicto a la sangre; y el médico se ve arrastrado por esta adicción y se convierte en brujo.

Los Onanya también se relacionan con las grandes serpientes ronin, que viven en algunos lugares del monte y duermen en el fondo de la tierra; otras lo hacen en los lagos y en los remolinos de los ríos. Estos dragones amazónicos son más grandes que las anacondas. Tienen la potencia espiritual necesaria para hacer temblar la tierra y agitar el agua de los lagos y ríos, para estremecer las aguas y causar olas con la potencia de sus pensamientos. Se cuenta que pueden emitir unas descargas pesadas, que estallan semejantes a las bombas. También se dice que la serpiente ronin tiene habilidades hipnóticas con las que puede fascinar y paralizar a sus presas. Son seres elementales de la naturaleza, ni buenos ni malos. Son lo que son. Es necesario que el médico Onanya domine a ronin y lo utilice de manera positiva, para defender a las víctimas de los brujos y curar a sus pacientes. Aunque el Onanya no es un ser perfecto, su corazón debe estar, en la medida de lo posible, libre de rabia y miedo; ha de tener un espacio de paz y sosiego en

su interior que le permita sosegar a las fuerzas elementales. Se trata de un equilibrio interior delicado, ya que por una parte el médico es un guerrero que lucha contra la brujería y cuenta con armas espirituales y la fuerza de carácter necesaria para usarlas; por el otro, para no enajenarse en la brujería y poder sosegar a los elementales, debe estar guiado por el anhelo de paz, un temperamento alegre y una gran compasión hacia el sufrimiento humano.

Los seres humanos y los animales son diferentes, pero comparten un territorio y se interrelacionan, aunque no siempre de forma beneficiosa y muchas veces con dificultades. Se hace necesario que el ser humano respete la vida y el territorio de los animales, ya que los Dueños de algunas especies tienen la suficiente fuerza espiritual y el conocimiento necesario como para enfermar al ser humano. Las enseñanzas de nuestros mayores nos legaron este respeto por la diversidad que contrasta con la soberbia moderna que ve a los animales como seres sin pensamiento, que pueden ser sometidos al capricho humano. Sin embargo, parece necesario aclarar que, aunque los animales tienen inteligencia, sensibilidad y alma, esto no significa que los antiguos Onanya pensaran que no existía una asimetría fundamental y jerárquica entre la humanidad y el resto de los animales. El ser humano no se comporta, ni siente, ni piensa, como animal, ya que tiene un destino trascendente. Tenemos una conciencia diferente de la realidad que nos permite practicar los principios solares y éticos legados por los Inka y que provienen de la luz del Gran Espíritu. Es la luz del Espíritu la que nos permite encausar el espíritu de algunos animales para combatir la brujería y promover la medicina, con un buen pensamiento y generosidad.



Cada niño es genial

"Cuando los padres me preguntan: ¿qué traes? Yo respondo: ¡placer! Y les sorprende. Y en sus ojos, leo que quieren decir: ¿y eso es todo? Como si fuera poco. Es esencial. Es vital ~ Arno Stern

Una mañana, por alguna razón que desconocemos, Antonin -que tenía dos años en ese momento- se puso a contar en voz alta. Era la primera vez que lo hacía y su única intención era jugar: "Dooooossss, cuaaaat, seissssss".

Viendo como nos divertía lo convirtió en uno de sus juegos favoritos: en cuanto oía a alguien contar, en cuanto un número aparecía en la conversación, aprovechaba la conversación para repetir: "Dooooossss, cuaaaat, seissssss". Y a nosotros, el entusiasmo que nos inspiraba ese proceso inesperado y natural -la emoción de ver su alegría, nuestro interés por esa evolución espontánea-, nos dibujaban una sonrisa radiante en la cara.

Sucedió que, unos días más tarde, su manera de contar molestó a una persona algo puntillosa que pasaba por allí: ¡Pero no podéis dejarle coger esa mala costumbre! ¡Y encima animarle! ¡Tenéis que enseñarle a contar correctamente! Antonin, mírame: ¡un, dos, tres, cuatro, cinco!

A lo que Antonin respondió: "Dooooossss, cuaaaat, seissssss".

"No, no" repitió la persona. "¡Un, dos, tres!".

Como sabíamos que esa situación no iba a repetirse, no nos preocupó que Antonin pudiera perder la confianza en sí mismo. Sin embargo, a la larga, esa actitud, generalmente muy extendida, acaba teniendo graves consecuencias. Si Antonin hubiera estado expuesto a ella permanentemente, hubiera sido imposible saber si su consiguiente evolución ilustraría el paso natural a la etapa siguiente o si sería resultado de las exigencias manifestadas por terceras personas. Con el tiempo, el niño acaba siempre por renunciar a sus impulsos y a sus procesos intrínsecos en beneficio de las preferencias de sus padres o de sus otras personas de referencia primarias.

En vez de constatar cuántas cosas naturales e inesperadas adopta el niño cada día, o de partir del principio de que quiere o necesita que las cosas sean tal y como son en el momento en que lo son, la mayoría de la gente piensa que el niño no es capaz de hacerlo mejor.

Un día participé en un debate con una representante -con pocas ganas de jugar- de la inteligencia

universitaria. Apenas había pronunciado dos frases sobre la actitud confiada que podríamos tener con los niños y con su genio cuando me cortó. "Eso no se puede decir -objetó ella-; si no, todos los padres creerían que su hijo es un genio. Y sería una catástrofe, porque se verían rápidamente obligados a constatar que los niños están muy lejos de ser geniales. Después de todo, se supone que los padres no tienen por qué conocer la definición académica de la palabra genio". Pero es exactamente lo que yo decía: *cada niño es genial en lo que le entusiasma*. No se trata entonces de medir su genio en función de criterios prefabricados, ya sean académicos o no. Se trata de ver lo que hay de único en cada niño y de darle toda nuestra estima. "Los niños son geniales, como los son todos los humanos cuando se da la oportunidad de serlo" dice mi padre, Arno Stern.

Después de este episodio, busqué la definición de la palabra "genio" y respondo completamente de su utilización: su etimología viene del latín ingenium (Talento natural, innato).

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

Antes de Diógenes

Sobre el arte de prometer una versión de lo real

Hace algunos meses recibí la invitación de El Ojo Interior para escribir un pequeño artículo sobre Diógenes, mi primer largometraje. Me pregunté: ¿qué podría escribir sobre un proyecto de película que recién será filmado durante el 2020?

Pues todo. Al no existir aún como película, al no haber filmado ni una sola escena, al no haber trabajado aún con ningún actor, ninguna actriz, al no haber elegido al cien por ciento ninguna locación, al no haber decidido aún la vestimenta, al no haber definido horas de luz y lentes específicos por escenas, todo sigue siendo una proyección; algo que puede vislumbrarse de alguna manera en una promesa en forma de guion.

Algo inesperado (aunque deseado) que ha ocurrido es que esa promesa, ese guion, me ha permitido experimentar diferentes estados de confrontación, análisis, e incluso revisiones y asesorías en distintos países, festivales, laboratorios y residencias. Casi es como si hubiera tenido que fungir de embajador de su universo, que es planteado como posible en una suerte de plan maestro (que es el guion y sus propuestas de dirección).

Y es en esa dimensión en la que me interesaría desarrollar algo para este breve artículo: la dimensión universal de una película y el guion como promesa.

A mi parecer, una película trascendente es aquella que logra ser capaz de evidenciar, ante quien se enfrenta a ella, una versión de lo real. Y no quiero referirme a "lo real" en los mismos términos en los que el género documental busca referirse (lo real distinto de lo ficcional). No. Me refiero a "lo real" en términos de aquello que constituye la relación de mi "yo", de lo propio, con todo lo demás.

Cuando alguien decide enfrentarse ante una película (pensando en la noción de "película trascendente"), se dispone a una suerte de sometimiento voluntario ante la experiencia de una versión de lo real. Es decir, se da una confrontación. Algo va a modificarse a partir de ello en la versión propia de lo real. Digamos, uno somete la realidad personal (durante un tiempo determinado) a la realidad cinematográfica y la primera termina viéndose afectada por la segunda. Algo cambia. Algo se perturba. Algo insospechado o algo evidente. Y tal vez sea lo insospechado lo que logre tener un valor modificador también y no solo presentarse como algo modificado.

Entonces, cuando decía que en estos viajes y confrontaciones ante otros sobre el guion de Diógenes cumplía las funciones de un embajador del universo de mi película, hacía referencia a esta noción de dar cuenta de una promesa de una versión de lo real.

Querer hacer una película trascendente sin duda es una pretensión inmensa, pero sincera. Me interesa la dimensión en la que alguien, al verse confrontado con Diógenes, pueda confrontarse con alguna capa de su yo. Me interesa que ese yo sea afectado y que se genere una disrupción, una inflexión en lo real. Y que esta circunstancia sea parte de la transformación y constitución de su yo en alguna medida.

Sino, la película podría caer únicamente en el lugar de ser entretenida o interesante, buena o mala, o peor aún: ser anecdótica.

Por lo pronto, lo único que tengo es una promesa de una versión de lo real, un guion, algunas ideas, un equipo que admiro (por su capacidad de idear y sostener versiones de lo real) y algo de financiamiento para filmar el 2020. Espero -y me enfocaré a ello- que, tras el estreno, Diógenes tenga la posibilidad de situarse como significativa en la reflexión conjunta sobre lo real.

Si quisieras conocer un poco más sobre el proyecto, te invito a visitar nuestra página en Facebook: *Película Diógenes*. Gracias a El Ojo Interior por la posibilidad de repensar alrededor del hacer cine.

LEONARDO BARBUY LA TORRE



Cuando todo se derrumba

Cuando todo se derrumba y estamos al borde de no se sabe qué, la prueba para cada uno de nosotros es permanecer en ese punto y no concretar. El camino espiritual no consiste en tratar de llegar al cielo y acabar accediendo a un lugar magnífico.

LA ABADÍA GAMPO está en una vasta explanada donde el cielo se funde con el mar. El horizonte se extiende hasta el infinito y en ese vasto espacio vuelan las gaviotas y los cuervos. El marco es como un enorme espejo que exagera la sensación de que no hay lugar donde ocultarse. Además, como es un monasterio hay pocas vías de escape: nada de mentir, de robar, de alcohol, de sexo o de salir. La abadía de Gampo era un lugar al que yo había añorado ir, y como Trungpa Rinpoche me pidió que fuera su directora, acabé instalándome en él. Estar allí me permitió comprobar mi gusto por los grandes desafíos, porque el primer año que pasé allí me sentí como si me hubieran hervido viva.

Lo que me ocurrió al llegar es que todo se me cayó a pedazos. Todas las formas que había tenido de protegerme, de engañarme, todas las vías que había empleado para mantener mi brillante autoimagen...

todo se cayó a pedazos. Por mucho que lo intentara no podía manipular la situación. Mi manera de hacer las cosas estaba volviendo locos a todos los demás, y eso era algo de lo que no me podía esconder.

Siempre había pensado que yo era una persona flexible y servicial que caía bien a casi todo el mundo. Había sido capaz de arrastrar conmigo dicha ilusión a lo largo de mi vida, pero durante los primeros años en la abadía descubrí que había estado viviendo en una especie de espejismo.

No es que no tuviera buenas cualidades; simplemente, ya no era la mujer absolutamente maravillosa que me creía.

Había invertido mucho en esa imagen de mí misma y ya no podía mantenerla más. Todos mis asuntos pendientes quedaron expuestos vívidamente, con precisión y en tinte; y no solo para mí misma, también para todos los demás.

Todo lo que no había sido capaz de ver de mí misma quedó patente de súbito y, como si eso no fuera suficiente, los demás podían opinar libremente sobre mí y mi manera de hacer las cosas. Me resultó tan doloroso que me preguntaba si volvería a ser feliz alguna vez. Sentía que me lanzaban bombas casi

continuamente y que mis autoengaños estallaban por todas partes. En un lugar donde se practicaba tanto la meditación y el estudio no podía perderme en justificaciones e intentar culpar a los demás; esa vía de salida no estaba disponible.

Por aquel tiempo nos visitó un profesor, y recuerdo que me dijo: "Cuando seas una buena amiga de ti misma, tu situación también se volverá más amistosa".

Ya había aprendido previamente esa lección y sabía que era el único camino posible. Solía tener un cartel puesto en la pared que decía: "Sólo en la medida en que nos exponemos a la aniquilación una y otra vez podemos hallar en nosotros aquello que es indestructible". De alguna manera, antes incluso de oír las enseñanzas budistas, sabía que ése es el espíritu del verdadero despertar; tiene mucho que ver con soltarlo todo.

En cualquier caso, cuando nos desfondamos y no podemos encontrar nada a lo que agarrarnos, sentimos un gran dolor. Es como el lema del Instituto Naropa: "El amor a la verdad te pone en el sitio". Puede que tengamos una visión romántica de lo que eso significa, pero cuando la verdad nos tiene

clavados, sufrimos. Nos miramos en el espejo del baño que refleja nuestros granos, nuestro rostro que revela el paso de los años, nuestra falta de bondad, nuestra agresión y timidez... todo ese material.

Aquí es donde entra en escena la ternura. Cuando las cosas se muestran inestables y nada funciona quizá nos demos cuenta de que estamos a punto de entrar en algo.

Tal vez entendamos que es un lugar muy tierno y vulnerable, y que la ternura puede ir en ambos sentidos.

Podemos encerrarnos en nosotros mismos y estar resentidos o podemos entrar en contacto con esa cualidad palpitante. Definitivamente, hay algo tierno y palpitante en la sensación no tener dónde agarrarse.

Es una especie de prueba, el tipo de prueba que necesitan los guerreros espirituales para despertar sus corazones. A veces nos encontramos en ese lugar a causa de una enfermedad o de una muerte, y experimentamos una sensación de pérdida: pérdida de nuestros seres queridos, pérdida de nuestra juventud, pérdida de nuestra vida.

Tengo un amigo que se está muriendo de sida. Antes de que me fuera de viaje, estuvimos hablando y me dijo: "Yo no quería que me sucediera esto, lo odié y me dejó aterrizado. Pero esta enfermedad ha terminado siendo el mayor regalo". Y continuó: "Ahora cada momento es precioso para mí. Toda mi vida significa mucho para mí".

Algo había cambiado realmente y se sentía preparado para morir: algo horroroso y pavoroso se había convertido en un regalo.

Que todo se nos venga abajo es una prueba y también una especie de curación. Pensamos que la cuestión es pasar la prueba o superar el problema, pero en realidad las cosas no se resuelven. Las cosas se caen a pedazos y después estos se vuelven a juntar. Simplemente sucede así.

La curación proviene del hecho de dejar espacio para que todo esto ocurra: espacio para la pena, para el alivio, para la aflicción y para la alegría.

Podemos pensar que algo nos va a producir placer, pero no sabemos qué va a ocurrir en realidad. Podemos pensar que algo nos va a hacer sufrir, pero tampoco lo sabemos con certeza. Lo más importante de todo es dejar sitio para el no saber. Tratamos de hacer lo que pensamos que nos puede ayudar, pero no sabemos. Nunca sabemos si nos vamos a caer redondos o si vamos a poder aguantar derechos. Cuando vivimos una gran decepción, no sabemos si ahí se acaba la historia; también podría ser el principio de una gran aventura.

Leí en alguna parte sobre una familia que tenía un

único hijo. Eran muy pobres y su hijo era la cosa más preciosa para ellos; lo único importante era que algún día les podría aportar prestigio y ayuda financiera. Un día el hijo se cayó de un caballo y quedó cojo. Aquello parecía el final de sus vidas. Dos semanas después llegó el ejército al pueblo y reclutó a todos los jóvenes sanos y fuertes para enviarlos a la guerra, mientras que a él se le permitió quedarse y cuidar de su familia.

La vida es así. No sabemos nada. Decimos que las cosas son buenas o malas, pero en realidad no lo sabemos.

Cuando todo se derrumba y estamos a punto de no se sabe qué, la prueba para cada uno de nosotros es quedarnos en ese punto, en ese límite, y no concretar. El camino espiritual no consiste en tratar de llegar al cielo y finalmente acceder a un lugar magnífico. De hecho, esta manera de mirar las cosas es lo que nos hace ser desgraciados. Pensar que podemos encontrar placeres duraderos y evitar el dolor es lo que en budismo se llama samsara, un ciclo sin salida que da vueltas y vueltas interminablemente y nos causa un gran sufrimiento. La primera de las nobles verdades del Buda señala que el sufrimiento es inevitable para los seres humanos mientras pensemos que las cosas son duraderas, que no se desintegran, que podemos contar con ellas para satisfacer nuestra necesidad de seguridad. Desde este punto de vista, la única vez que podemos estar plenamente seguros de lo que está ocurriendo es cuando nos quitan la alfombra de debajo de los pies y no encontramos dónde aterrizar.

Podemos emplear estas situaciones para despertar o para echarnos a dormir. Este momento —este mismo instante sin base ni lugar al que aferrarse— es la semilla para cuidar de aquellos que necesitan nuestros cuidados y para descubrir nuestra bondad. Recuerdo vívidamente un día de principios de primavera en el que toda mi realidad se desfondó ante mí.

Aunque era antes de haber oído hablar de las enseñanzas budistas, experimenté algo que algunos describirían como una auténtica experiencia espiritual. Ocurrió cuando mi marido me dijo que estaba teniendo una aventura sentimental. Vivíamos en el norte de Nuevo México y yo me encontraba de pie frente a nuestra casa de adobe tomando una taza de té. Oí llegar su coche y el golpe de la puerta al cerrarse. A continuación giró la esquina y sin previo aviso me dijo que tenía una aventura y quería el divorcio.

Recuerdo el cielo y lo grande que era. Recuerdo el sonido del río y el vapor que salía de la taza de té. No había tiempo ni pensamiento, no había nada: sólo

una quietud profunda e ilimitada. Poco después volví en mí, tomé una piedra del suelo y se la tiré.

Cuando la gente me pregunta cuál fue mi vía de entrada en el budismo siempre les digo que entré porque estaba muy enfadada con mi marido, pero la verdad es que me salvó la vida. Cuando mi matrimonio se desmoronó, traté denodadamente, por todos los medios a mi alcance, de volver a encontrar algún tipo de comodidad, de seguridad, algún lugar de descanso que me fuera familiar.

Afortunadamente para mí no pude encontrarlo. Sabía instintivamente que mi única salida era la aniquilación de mi viejo yo dependiente. Entonces fue cuando puse en la pared el cartel que antes he mencionado.

La vida es un buen maestro y un buen amigo. Con sólo que podamos darnos cuenta de ello, vemos que las cosas están siempre en transición. Nada sucede al gusto de nuestros sueños. El hecho de sentirse fuera de sitio, en un estado de descentramiento, es una situación ideal, una situación en la que ya no permanecemos atrapados y podemos abrir nuestros corazones y mentes más allá de sus anteriores límites. Es un estado muy sensible, no agresivo y de final abierto.

Permanecer en esa agitación —permanecer con el corazón roto, con el estómago revuelto, con el sentimiento de estar desvalido y queriendo venganza—, ésa es la senda del verdadero despertar. Adherirse a esa incertidumbre, pillarle el truco a relajarse en medio del caos, aprender a no tener pánico: ésta es la senda espiritual. Desarrollar la habilidad de pillarnos a nosotros mismos, de pillarnos bondadosa y compasivamente: ésta es la senda del guerrero. Pillarnos una y otra vez, nos guste o no, cada vez que estemos aferrándonos al resentimiento, a la amargura o a la justa indignación, y cada vez que estemos aferrándonos a lo que sea, incluso a la sensación de alivio o al sentimiento de estar inspirados.

Podemos pensar cada día en las agresiones que ocurren en el mundo, en Nueva York, en Los Ángeles, Halifax, Taiwan, Beirut, Kuwait, Somalia, Irak, en todas partes. En todos los lugares del mundo alguien golpea a su enemigo y el dolor va aumentando en una espiral infinita.

Reflexionemos sobre este hecho cada día y preguntémosnos: "¿Voy a añadir más agresividad al mundo?" Cada día, cuando las cosas llegan al límite, planteémosnos la pregunta: "¿Voy a practicar la paz o voy a ir a la guerra?"

PEMA CHODRON - MAESTRA BUDISTA TIBETANA

¿No es raro que la criatura más inteligente que ha caminado sobre la faz de la Tierra esté destruyendo su único hogar?

Tenemos intelecto, pero, en realidad, no somos tan inteligentes.

Hemos perdido la sabiduría.

Tomamos decisiones basándonos en:

¿Cómo me ayuda esto a mí, a mi familia, ahora, en la próxima junta de accionistas, en mi siguiente campaña política?

Y no pensamos en cómo nuestras decisiones afectarán a las generaciones futuras.

Me parece que hay una desconexión entre este cerebro tan listo y el amor y la compasión, el corazón humano.

Y estoy convencida de que solo podemos alcanzar nuestro potencial humano cuando la cabeza y el corazón están en armonía.

JANE GOODALL



Henning Heide