

el ojo interior

SEMILLAS PARA LA CONSCIENCIA CIUDADANA



Greta Thunberg

O.A

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 - 41^{era} 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
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

**Óscar Alarcón Prieto – Portada Greta
Thinberg**

Artista plástico de gran trayectoria.

oalarconprieto@gmail.com

📌 Oscar Alarcón STORE

www.elojinterior.org

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



*Quando te has encontrado a ti mismo
puedes tener conocimiento.
Hasta entonces solo puedes tener opiniones
que se basan en hábitos
y en lo que tú concibes que te conviene.
El estudio de la Vida Interior requiere,
a lo largo del camino,
un encuentro con uno mismo.
Pero todavía no te has encontrado.
Entre tanto, la única ventaja de reunirte con otros
es que alguno de ellos te pueda presentar
a ti mismo.
Antes de hacerlo, probablemente imagines
que lo has hecho muchas veces.
Pero la verdad
es que cuando te encuentras contigo mismo,
alcanzas un don
y un regalo permanente
de conocimiento
que no se parece
a ninguna otra experiencia terrenal.*

TARIQAVI , MAESTRO SUFI

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



¿Sabes realmente lo que quieres?

Una de las cosas más difíciles de lograr en la vida es saber, en este momento de tu evolución, qué es realmente lo que quieres. ¿Qué quieres en primer lugar, en segundo lugar y en tercer lugar? Hasta que no tengas eso claro, tu progreso se hará a duras penas pues tu energía está dividida y tus esfuerzos también.

Debes ser absolutamente honesto contigo mismo. Si todavía quieres distraerte un tiempo, no andes diciendo que quieres caminar un camino sagrado. Si todavía quieres jugar con el sexo y acumular hermosas experiencias, no digas que quieres formar una familia. La mayoría de las cosas no son buenas ni malas en sí mismas, sino en su contexto. La relatividad de las cosas es otro sentido de la cuatripartición. Existen un bien relativo y un mal relativo, un bien absoluto y un mal absoluto. Para mí, el bien absoluto es la honestidad y el mal absoluto, la mentira. El problema principal no es que tengas tres parejas al mismo tiempo, sino que mientas para mantenerlas.

La mayor enseñanza que recibí al cuarto año de Búsqueda de Visión, luego de ayunar trece días, es que la vida se expresa a través de nosotros de cuatro maneras y estas son nuestras cuatro puertas: lo que sientes, lo que piensas, lo que dices y lo que haces. Cuando logras que lo que sientes, lo que piensas, lo que dices y lo que haces estén en la misma línea, tu camino se endereza. Normalmente, sentimos una cosa, pensamos otra, hablamos lo contrario y, al final hacemos cualquier cosa. Por eso, es necesario saber qué

es lo que quieres, para que cumplas tus metas, para que no reprimas nada, para que no postergues tus verdaderos deseos. ¿Es sexo lo que quieres? Pues tenlo de forma lícita y transparente, no engañes a nadie. ¿Quieres dinero? Gánalo lo más dignamente que puedas. ¿Quieres poder? Esfuérzate por merecer la confianza. Cuando lo hayas logrado todo en forma legítima, podrás dejarlo todo sin ningún dolor, sin ningún reclamo. La trampa está en cuánto sexo, cuánto dinero y cuánto poder quieres para ti antes de trascenderlos.

Es algo muy simple, muy elemental. Alguien que se apropia de lo que no le pertenece todavía no descubre el placer de la honradez. Alguien que disfruta engañando a su pareja todavía no descubre el placer de la honestidad. La fidelidad y la honradez no son un problema moral. Yo los veo con relación a nuestro nivel de desarrollo mental. ¿De qué disfrutas realmente?

La mente va aprendiendo, sutilizándose y, al principio, se deleita con cosas muy básicas pero, a medida que evoluciona, va descubriendo nuevas formas de legítimo placer, cada vez menos condicionadas por el egoísmo. La moral es, al final, solo un mecanismo de contención social, un instrumento de represión, otro factor condicionante, nada más. Se trata de aprender a realizar las cosas porque son buenas y porque disfrutamos haciendo el bien. Es evidente que, para ciertos grupos, la moral es necesaria pues hay que decirles que no es bueno matar, robar, mentir, etc. Pero luego, lo que hay que desarrollar es el placer de hacer el bien, de decir el bien, de pensar el bien. La

represión no nos conduce a un logro duradero. Reprimir es como presionar resortes. Apenas te cansas o te descuidas, regresan a su forma original. Uno no puede cambiarse a sí mismo a través de la represión. Mi propuesta es cambiar por placer. Por amor. Uno deja de mentir cuando ama y disfruta más una verdad que una mentira, uno deja de fumar cuando ama más el aire puro que la nicotina en los pulmones. Si realmente amas a tu pareja, a tu familia, a tus hijos, el amor va a hacer que, por lo menos, lo pienses dos veces antes de traer más sufrimiento a quienes dices amar. La pregunta es: ¿cuánto quieres realmente lo que dices que quieres?. Este es el meollo del asunto.

Nos comprometemos en una relación, hacemos una familia, tenemos hijos cuando todavía no nos conocemos lo suficiente y aún no somos conscientes de todas nuestras incoherencias. Creemos que amamos a nuestra pareja pero, después de unos años, no hacemos sino agredirnos y menospreciarnos porque se convirtió en un obstáculo para otros intereses. Todos los seres humanos somos muy parecidos en esto, todos tenemos muchos intereses, normalmente contradictorios, pero nuestra mente fragmentada no lo percibe así. Salta de un tema a otro y crea conflictos sin importarle mucho el daño que va causando. No nos enseñan a ser sinceros poniendo sobre la mesa todos nuestros intereses, ni a resolver medianamente nuestras contradicciones y prioridades.



La predilección de un guerrero

-Hemos gozado y nos hemos reído mientras esperábamos, así como lo recomendó el testigo -dijo don Genaro de pronto-. Pero es la condición natural del orden el que siempre tenga que llegar a su fin.

Miró el cielo.

-Ya es casi la hora de que nos desbandemos como los guerreros de la historia -dijo-. Pero antes de que nos vayamos cada uno por su lado, debo decirles una última cosa a ustedes dos. Voy a revelarles un secreto de guerrero. Quizás podrían llamarlo la predilección de un guerrero.

Centrando en mí su atención particular, dijo que en una ocasión yo había opinado que la

vida de un guerrero era fría y solitaria y carente de sentimientos. Añadió que incluso en aquel preciso instante yo me había convencido de que así era.

-La vida de un guerrero no puede en modo alguno ser fría y solitaria y sin sentimientos -dijo-, porque se basa en su afecto, su devoción, su dedicación a su ser amado. ¿Y quié, podrían ustedes preguntar, es ese ser amado? Yo se los voy a mostrar ahora mismo. Don Genaro se puso en pie y caminó despacio hasta un área perfectamente llana, justamente frente a nosotros, a unos tres metros de distancia. Allí hizo un curioso gesto. Movi6 las manos como si barrierá el polvo de su pecho y su est6mago. Entonces ocurri6 algo extraño. Un destello de luz casi imperceptible lo atraves6; sali6 del suelo y pareci6 encender todo su cuerpo. Don Genaro ejecut6 una especie de pirueta

hacia atrás; un clavado de espaldas, dicho con mayor propiedad, y aterriz6 sobre el pecho y los brazos. La precisión y habilidad de su movimiento lo hicieron parecer un ser sin peso, una criatura vermiforme que diera la vuelta sobre sí misma. Ya en el suelo, realiz6 una serie de movimientos inconcebibles. Se deslizaba a unos cuantos centímetros de la tierra, o rodaba sobre ella como si yaciera sobre balines, o nadaba describiendo círculos y vueltas con la rapidez y la agilidad de una anguila en el océano. Empecé a bizquear, y en cierto momento, sin transición alguna, me hallé observando una bola de luminosidad que se deslizaba de un lado a otro sobre lo que parecía ser una pista de hielo con mil luces brillando sobre ella.

El espectáculo era sublime. Luego la bola de fuego se detuvo y permaneció inmóvil. Una voz me sacudió disipando mi atención. Era don Juan que hablaba. No entendí al principio lo que decía. Miré de nuevo la bola de fuego; todo lo que pude discernir fue a don Genaro tirado en el suelo, con los brazos y las piernas extendidos.

La voz de don Juan era muy clara. Pareció desatar algo en mi interior, y me puse a escribir.

-El amor de Genaro es el mundo -decía-. Ahora mismo estaba abrazando esta enorme tierra, pero siendo tan pequeño, no puede sino nadar en ella. Pero la tierra sabe que Genaro la ama y por eso lo cuida. Por eso la vida de Genaro está llena hasta el borde y su estado, dondequiera que él se encuentre, siempre será la abundancia. Genaro recorre las sendas de su ser amado, y en cualquier sitio que esté, está completo.

Don Juan se acuclilló frente a nosotros. Acarició el suelo con gentileza.

-Ésta es la predilección de los guerreros -dijo-. Esta tierra, este mundo. Para un guerrero no puede haber un amor más grande.

Don Genaro se levantó y vino a acuclillarse junto a don Juan; por un momento ambos nos escrutaron con fijeza, luego tomaron asiento al unísono, cruzando las piernas.

-Solamente si uno ama a esta tierra con pasión inflexible puede uno librarse de la tristeza -dijo don Juan-. Un guerrero siempre está alegre porque su amor es inalterable y su ser amado, la tierra, lo abraza y le regala cosas inconcebibles. La tristeza pertenece sólo a esos que odian al mismo ser que les da asilo.

Don Juan volvió a acariciar el suelo con ternura.

-Este ser hermoso, que está vivo hasta sus últimos resquicios y comprende cada sentimiento, me dio cariño, me curó de mis dolores, y finalmente, cuando entendí todo mi cariño por él, me enseñó lo que es la libertad.

Hizo una pausa. El silencio en torno era atemorizante. El viento silbaba suavemente, y luego oí el ladrido lejano de un perro solitario.

-Escuchen ese ladrido -prosiguió don Juan-. Ése es

el modo en que mi amada tierra me ayuda a darles esta última lección. Ese ladrido es la cosa más triste que uno puede oír. Guardamos silencio un rato. El ladrar de aquel perro solitario era tan triste, y la quietud en torno tan intensa, que experimenté una angustia adormecedora. Pensaba en mi propia vida, mi tristeza, el no saber dónde ir, qué hacer.

-El ladrido de ese perro es la voz nocturna de un hombre -dijo don Juan-. Viene de una casa en ese valle hacia el sur. Un hombre grita a través de su perro, pues ambos son esclavos compañeros de por vida, su tristeza, su aburrimiento. Está rogando a su muerte que venga y lo libre de las torpes y sombrías cadenas de su vida.

Las palabras de don Juan habían entroncado en forma inquietante con mi línea de pensamiento. Sentí que me hablaba directamente.

-Ese ladrido, y la soledad que crea, hablan de los sentimientos de los hombres -prosiguió-. Hombres para los que toda una vida fue como una tarde de domingo, una tarde que no fue del todo mala, pero sí calurosa, y aburrida, y pesada. Sudaron y se fastidiaron más de la medida. No sabían a dónde ir ni qué hacer. Esa tarde les dejó solamente el recuerdo del tedio y de pequeñas molestias, y de pronto se acabó; de pronto ya era noche.

Volvió a narrar una historia que yo le conté alguna vez acerca de un hombre de setenta y dos años, quejoso de que su vida había sido tan breve que su niñez parecía haber ocurrido apenas el día anterior. Ese hombre me había dicho: "Recuerdo los pijamas que solía ponerme a los diez años. Parece que sólo ha pasado un día. ¿A dónde se fue el tiempo?"

-El contraveneno de eso está aquí -dijo don Juan, acariciando la tierra-. La explicación de los brujos no puede en modo alguno liberar el espíritu. Ahí están ustedes dos. Han llegado a la explicación de los brujos, pero no tiene ninguna importancia el que la sepan. Están más solos que nunca, porque sin un cariño constante por el ser que les da asilo, la soledad es desolación.

"Solamente amando a este ser espléndido se puede dar libertad al espíritu del guerrero; y la libertad es alegría, eficiencia, y abandono frente a cualquier

embate del destino. Ésa es la última lección. Siempre se deja para el último momento, para el momento de desolación suprema en el que un hombre se enfrenta a su muerte y a su soledad. Sólo entonces tiene sentido."

Don Juan y don Genaro se pusieron de pie; estiraron los brazos y arquearon la espalda, como si el estar sentados hubiera entiesado sus cuerpos. Mi corazón empezó a golpetear con rapidez. Los dos hicieron que Pablito y yo nos levantáramos.

-El crepúsculo es la raja entre los mundos -dijo don Juan-. Es la puerta a lo desconocido. Indicó con un amplio ademán la meseta donde nos hallábamos.

-Ésta es la planicie frente a esa puerta.

Señaló entonces el filo norte de la meseta.

-Allí está la puerta. Más allá hay un abismo, y más allá de ese abismo está lo desconocido. Después don Juan y don Genaro se volvieron hacia Pablito y le dijeron adiós. Los ojos de Pablito estaban dilatados y fijos; por sus mejillas rodaban abundantes lágrimas.

Oí la voz de don Genaro diciéndome adiós, pero no oí la de don Juan.

Don Juan y don Genaro se acercaron a Pablito y susurraron brevemente en sus oídos. Luego vinieron hacia mí. Pero antes de que susurraran nada, yo ya tenía la peculiar sensación de estar partido.

-Ahora nosotros seremos otra vez polvo en el camino -dijo don Genaro-. Tal vez algún día otra vez vuelva a entrar en tus ojos.

Don Juan y don Genaro retrocedieron y parecieron perderse en la oscuridad. Pablito me tomó del antebrazo y nos dijimos adiós. Entonces un extraño impulso, una fuerza, me hizo correr con él hacia el filo norte de la meseta. Sentí que su brazo me sostenía cuando saltamos, y luego quedé solo.

**CARLOS CASTANEDA ,
ANTROPÓLOGO Y ESCRITOR**



¿Y si no tienes cerca un bosque? Árboles en la ciudad

La importancia de los árboles en las ciudades como elemento de salud pública quedó reconocida al menos desde cuando Ciro el Grande plantó su famoso jardín real en la populosa capital del Imperio persa, hace dos mil quinientos años. Su jardín tenía arboledas y prados, frutales y cipreses, rosas, lilas y jazmines, todo ello regado por refrescantes arroyos y estanques, aunque estuviera en el centro de una ciudad. Aún se pueden ver los restos de los canales de caliza por los que pasaba el agua. Se extienden casi un kilómetro.

Muchas de nuestras grandes ciudades tienen parques y jardines maravillosos, y algunas incluso cuentan con zonas de bosque.

En París está el Bois de Boulogne; Londres tiene Hyde Park; Nueva York tiene Central Park, diseñado por el gran paisajista Frederick Law Olmsted, que decía que “el disfrute del paisaje emplea la mente sin fatiga, ejercitándola; la tranquiliza y la hace revivir; y así, a través de la influencia de la mente sobre el cuerpo, consigue el efecto de una refrescante recuperación y una revigorización de todo el organismo”. En otras palabras, los parques son unos lugares muy relajantes y reconstituyentes.

En Tokio tenemos muchos parques preciosos. A mí el que más me gusta es el Shinjuku Gyoen, que contiene flores y árboles muy variados. En el norte del parque hay un jardín francés y un jardín inglés; en el sur, el paisaje es tradicionalmente japonés.

Mi segunda opción son los Jardines Rikugien, en el centro de Tokio. Rikugien significa “Jardín de los Seis Principios de la Poesía”: el parque reproduce en miniatura ochenta y ocho escenas de poemas famosos.

Hay cerezos de ramas caídas en primavera y arcos en otoño. Tiene un gran lago en el centro, rodeado de colinas y bosques. Los jardines, prados y bosques están surcados por senderos y pistas. Estos son dos

de los parques a los que llevo a mis alumnos de tercero de Medicina cada lunes para hacer un shirinyoku (baño de bosque).

Los árboles de la ciudad son tan importantes para nuestra salud como los árboles del campo, o quizá más.

Por supuesto, desempeñan un papel vital en la limpieza de la ciudad. Refrescan el aire y reducen el efecto “isla de calor”; son unos filtros excelentes contra los gases contaminantes como el monóxido de carbono, los óxidos de nitrógeno, el ozono y los óxidos de azufre. También se les da muy bien la eliminación de partículas en suspensión, especialmente si llueve a menudo. Las partículas se posan en las hojas de los árboles, igual que se posa el polvo sobre los muebles. Y así la lluvia puede arrastrar las partículas.

Las partículas en suspensión son partículas microscópicas de polvo, hollín y humo que aspiramos al respirar. Los autos las producen en gran cantidad; los habitantes de las ciudades están mucho más expuestos a ellas que las que viven en el campo.

La Organización Mundial de la Salud ha declarado que, de todos los contaminantes del aire, las partículas en suspensión son las que más pueden llegar a afectar a nuestra salud, provocando una mayor incidencia de asma, enfermedades neumológicas, infartos, cánceres y apoplejías. Aproximadamente un noventa por ciento de las personas que viven en las ciudades se ven expuestas a partículas en suspensión en concentraciones que superan los límites impuestos por la OMS. En 2012 la polución atmosférica causó tres millones de muertes prematuras; en 2050, cuando la mayoría de la población vivirá en ciudades y megaciudades, la polución por materias en suspensión acabará con 6,2 millones de vidas al año. No obstante, un solo árbol puede absorber cuatro kilos y medio de polución al año.

En 2014, el “mayor estudio sobre árboles de este tipo” determinó que los árboles de Londres proporcionaban “el equivalente a 133 libras de beneficios al año, al menos, en eliminación de contaminantes”. El Servicio Forestal de Estados Unidos ha calculado que los árboles de sus ciudades eliminan una cantidad de polución equivalente a 3.800 millones de dólares al año. Las cifras de Washington D.C. demuestran que la cantidad de polución que eliminan los árboles equivale a quitar 274,000 autos de las calles.

Eso supone ahorrar unos cincuenta y un millones de dólares en asistencia sanitaria a personas con patologías relacionadas con la polución o agravadas por su culpa.

Pero hay árboles que lo hacen mejor que otros. El abedul, por ejemplo, puede absorber hasta el cincuenta por ciento de las partículas en suspensión que producen los autos, mucho más de lo que puede gestionar un roble.

Un grupo de científicos británicos llevaron a cabo un experimento en una calle de Lancaster. En primer lugar, midieron cuantas partículas en suspensión entraban en las casas de la gente (midiendo cuánto polvo se acumulaba sobre el televisor). Luego plantaron una hilera de abedules jóvenes en la calle. Dos semanas más tarde, los científicos examinaron las hojas de los árboles con un microscopio electrónico; las hojas estaban cubiertas de unos pelos minúsculos, que son los que atrapan las partículas en suspensión emitidas por los autos. Al final del experimento, los televisores acumulaban un cincuenta por ciento menos de polvo que al principio.

DR. QING LI, INMUNÓLOGO, ES EL MAYOR EXPERTO MUNDIAL EN MEDICINA FORESTAL.



Cooperación

Cooperación: Una respuesta a los grandes desafíos de nuestro tiempo.

Elegir entre cooperación y egoísmo

La cooperación es la fuerza creadora de la evolución. Los seres humanos necesitan cooperación para construir niveles de organización cada vez más complejos. También está en el corazón del logro sin precedentes de la humanidad. Permite a la sociedad implementar cosas que una persona sola no podría. Desde un punto de vista egoísta, actuar como un “polizón” (lograr los objetivos propios basándose en los esfuerzos de los demás y al mismo tiempo aportar el mínimo) puede parecer la estrategia más atractiva. Sin embargo, muchos estudios muestran que es mejor, para uno mismo y para los demás, confiar el uno en el otro y cooperar. Además, existe una satisfacción inherente al trabajar juntos para lograr un objetivo común.

Los beneficios de la cooperación

En comunidades y pueblos más pequeños, cuanto más cooperan las personas, más prósperos se vuelven y más probabilidades tienen de que sus hijos sobrevivan. Por eso, con el tiempo, nuestra herencia genética nos ha orientado hacia la cooperación. En una sociedad altamente competitiva los individuos desconfían unos de otros, se preocupan por su seguridad y buscan constantemente promover sus propios intereses y rango social. A la inversa, en una sociedad cooperativa, las personas confían mutuamente y están dispuestas a dedicar tiempo y recursos a los demás, manteniendo así relaciones

armoniosas a través del ciclo virtuoso de solidaridad y reciprocidad.

Condiciones que permiten la cooperación

Martin Nowak, un especialista en evolución en la Universidad de Harvard, describe cinco factores que conducen a la cooperación. El primero es la repetición regular de los servicios recíprocos. La segunda es la importancia de la reputación dentro de una comunidad, ya que aquellos que cooperan voluntariamente son apreciados por todos. El tercero es la estructura de las redes sociales, que puede facilitar la cooperación en las comunidades. El cuarto es la influencia de los lazos familiares, que alienta a las personas relacionadas a cooperar más. Finalmente, el quinto factor se refiere al éxito de la cooperación y su impacto en la selección natural, como se mencionó anteriormente. Durante generaciones, las personas han tejido una red de reciprocidad y cooperación en pueblos, ciudades, estados y ahora el mundo. Con la conectividad de las redes globales, la información y el conocimiento pueden extenderse por todo el planeta en unos pocos segundos. Cualquier pensamiento positivo, innovación productiva o solución se puede compartir y utilizar en todo el mundo.

El altruismo es nuestro futuro

En nuestra época, nos enfrentamos a muchos desafíos. Debemos reconciliar las necesidades económicas con el respeto por el medio ambiente, la consideración mutua y la búsqueda de la felicidad. Los problemas no pueden resolverse solo con el

individualismo, y el altruismo se vuelve necesario como un hilo común que nos permite conectar de forma natural las tres escalas de tiempo, a corto, medio y largo plazo, mediante la armonización de sus requisitos.

Los requisitos a corto plazo se refieren a la economía y las inversiones que hacemos. A mediano plazo se preocupa por la calidad de vida: ¿por qué debemos ser ricos si no estamos satisfechos? Y, por último, surgen retos a largo plazo. Ahora somos 7 mil millones de personas en la Tierra, lo que nos convierte en los actores clave en lo que será de las generaciones futuras y, más aún, de la biosfera.

El único concepto que combina esos tres niveles es el altruismo. Pensar más en los demás nos lleva a una economía solidaria, que sirve a la sociedad y no al revés. Esto nos permite aliviar las injusticias y desigualdades sociales, así como preservar las funciones ecológicas.

El altruismo y la cooperación desempeñan un papel crucial en la mayoría de los aspectos de nuestras vidas y nos permiten enfrentar las crisis que enfrentamos. Ahora más que nunca, necesitamos cooperar a escala global.

Tú también puedes participar uniéndote al movimiento #AltruismInAction liderado por Karuna-Shechen, la organización sin ánimo de lucro que fundé en 2000. Crea un proyecto, lanza tu recaudador de fondos y une a tus seres queridos en torno al altruismo

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



¡Despierta, humanidad! Nuestra casa está ardiendo

Estoy aquí para decirles que nuestra casa está ardiendo.

Según el IPCC, en menos de doce años ya no podremos corregir nuestros errores.

En ese tiempo es necesario realizar cambios sin precedentes en todos los aspectos de la sociedad, entre ellos, reducir las emisiones de CO₂ al 50 por ciento como mínimo.

Por favor, tengan en cuenta que estas cifras no incluyen la cuestión de la equidad, que es absolutamente necesaria para que el Acuerdo de París funcione a escala mundial. Tampoco incluyen puntos de inflexión ni ciclos de retroalimentación, como por ejemplo el potentísimo gas metano liberado a causa del deshielo del permafrost del Ártico.

En lugares como Davos, a la gente le gusta contar sus historias de éxito. Pero hemos pagado un precio inimaginable por su éxito financiero.

Y en cuanto al cambio climático, tenemos que reconocer que hemos fracasado. Todos los movimientos políticos, en su forma actual, han fracasado.

Y los medios de comunicación no han sabido crear una consciencia pública amplia.

Sin embargo, el *Homo sapiens* aún no ha fracasado. Sí, vamos en camino al hundimiento, pero todavía estamos a tiempo de darle vuelta a todo. Todavía podemos arreglarlo. Todavía está todo en nuestras manos. Pero a menos que reconozcamos los fallos generales de nuestros sistemas actuales, lo más probable es que no tengamos ninguna posibilidad. Nos enfrentamos a una catástrofe que traerá consigo un sufrimiento indescriptible para una cantidad enorme de personas. Y ahora no es el momento de hablar educadamente o fijarnos en lo que podemos o no podemos decir. Ahora es el momento de hablar con claridad.

Resolver la crisis climática es el mayor y más complejo desafío al que el *Homo sapiens* se ha tenido que enfrentar. No obstante, la principal solución es tan simple que hasta un niño pequeño puede entenderla: tenemos que detener nuestras emisiones de gases de efecto invernadero.

O lo hacemos o no lo hacemos.

Ustedes dicen que en la vida nada es blanco o negro. Pero es mentira. Una mentira muy peligrosa.

O impedimos un aumento de la temperatura de 1,5 °C o no lo impedimos.

O evitamos disparar esta reacción en cadena irreversible que ya escapa al control humano...o no lo elegimos.

Esto es incuestionablemente blanco o negro. No hay grises cuando se trata de sobrevivir.

Ahora todos tenemos la posibilidad de elegir. Podemos promover una acción transformadora que proteja las condiciones de vida para las generaciones



futuras. O seguir con nuestros asuntos como siempre y fracasar.

Depende de ustedes y de mí.

Algunas personas dicen que no deberíamos dedicarnos al activismo. Que deberíamos dejarlo todo en manos de nuestros políticos y limitarnos a votar por el cambio. Pero ¿qué hacemos si no hay voluntad política? ¿qué hacemos cuando las políticas necesarias no se ven por ningún lado?.

Aquí en Davos, como en todas partes, todo el mundo habla de dinero. Parece que el dinero y el crecimiento son nuestras principales preocupaciones.

Puesto que la crisis climática nunca se ha abordado como tal, la gente simplemente no es consciente de todas las repercusiones de nuestra vida diaria. La gente no sabe que existe algo llamado “presupuesto de carbono”, ni de lo increíblemente ajustado que es al día de hoy. Y esto hay que cambiarlo ya.

Hoy en día no existe otro desafío más importante que promover una amplia consciencia pública y comprender que nuestro presupuesto de carbono, que se está consumiendo a toda velocidad, debería

y tienen que convertirse en nuestra moneda global, así como en el centro mismo de nuestra economía presente y futura.

Estamos en un momento de la historia en el que todo aquel que tenga algo que aportar sobre la crisis climática que amenaza a nuestra civilización y la biosfera entera, debe hablar sin reservas, en un lenguaje claro.

Da igual lo incómodo o lo poco rentable que pueda resultar. Debemos cambiar casi todo en nuestras sociedades actuales. Cuanto mayor sea su huella de carbono, mayor será su deber moral. Cuanto más grande es su estrado, mayor su responsabilidad. Los adultos dicen continuamente: “Tenemos que infundir esperanza a los jóvenes, se lo debemos”.

Pero yo no quiero esperanza.

No quiero que sean optimistas.

Quiero que entren en pánico.

Quiero que sientan el miedo que yo siento todos los días.

Y entonces quiero que actúen.

Quiero que actúen como lo harían si estuvieran en crisis.

Quiero que actúen como si nuestra casa estuviera ardiendo.

Porque así es.

*

Los políticos de todo el mundo serán considerados como "los mayores villanos de todos los tiempos" y su legado será "el mayor fracaso de la historia humana" si no hacen todo lo necesario en los próximos años para conseguir frenar el cambio climático.

*

Más que esperanza, lo que necesitamos es acción. Cuando empezamos a actuar, la esperanza está por todas partes. De modo que, en lugar de buscar esperanza, busquemos acción. Entonces, solo entonces, llegará la esperanza.

GRETA THUNBERG, ACTIVISTA CLIMÁTICA

Kingsley L. Dennis

Ahora algo diferente

Ahora algo diferente

Algo está pasando, pero usted no sabe lo que es ¿no es cierto Mr. Jones?

Algo está pasando...

una sensación de malestar...
 un desasosiego inquietante...
 un alma alienada...
 Hay una batalla por nuestra atención...

Se nos distrae deliberadamente de nosotros mismos...
 de lo que está pasando realmente en el mundo...
 Vivimos en un mundo moderno de despliegue publicitario e hiperrealidad...
Bienvenidos a los tiempos del bardo...

Nos ofrecen «su» realidad para marcar nuestros límites...
 Nos brindan «sus» creencias...

Tratan de utilizar esos límites, esas creencias compartidas para
 mantenernos cuerdos.

No se trata de lo que pensamos o sabemos...

O de lo que creemos que sabemos...

Se trata de lo que sentimos profundamente dentro de nosotros...
 Para distinguir entre lo que es «real» y lo que es fantasía
 tenemos que *sentir*...

Una vez que perdemos esto estamos a la deriva...a merced de la
 corriente...

Estos son los tiempos en los que estamos...tiempos de
 incertidumbre...

tiempos de especulaciones alocadas...de lo espectacular...lo falso...

la difusión del miedo...la hiperrealidad...
la alta-velocidad...la simulación...
el automatismo...la mutación...el engaño...
Bienvenidos a los tiempos del bardo...

Estamos llegando al final de algo...
Los finales traen consigo sus ilusiones...sus engaños...
Somos empujados hacia una nueva era... hacia un espacio aún sin formar...
Estamos en lo contradictorio... lo no espacial...
Nuestra realidad se acelera y se aleja al mismo tiempo...

La vida se convierte en una simulación...

Estamos profundamente inmersos en la transición...
son tiempos de cambio radical...
Estamos en el estado «intermedio»...el «estado liminal» entre vidas...
Los budistas lo llaman *la esfera del bardo*...

Nuestras sociedades parecen estar en caída libre...
Son los estados líquidos, fluidos...los momentos revueltos...
Esto no es la «modernidad»: es otra cosa...
Vamos más allá de la historia...de lo que una vez fue real...
Hay algo que se abre paso...
Son las historias en las cuales escogemos vivir...
Esas historias que elegimos contarnos se vuelven realidad...
Nos ofrecen historias falsas...una realidad ficticia...
Una realidad fragmentada, fracturada...
¿Es que nada es realmente verdad...?

El sistema quiere nuestra aceptación, nuestra sumisión...
La ilusión del agujero de conejo se hace más profunda...

Pero no hay que preocuparse:
Tenemos los superhéroes mutantes...
Los chicles saborizados que explotan...

Amigos míos:
Bienvenidos a los tiempos del bardo...



*Lo más milagroso de la tierra
es que en ella
todo ocurre naturalmente
como si no fuera milagroso*

ALBERTO BENAVIDES GANOZA


 Pedro Favaron

Nadie ha cantado en lengua castellana sobre los disfrutes del alma que vive en unidad con Dios como San Juan de la Cruz. Su poética fue influenciada por la traducción de Fray Luis de León de El Cantar de los Cantares, así como por los poetas místicos de Al-Andaluz, cuya impronta sufí persistía en el sur de España a pesar de la expulsión de los musulmanes. San Juan leyó el Cantar como una metáfora de la unión amorosa del alma con Dios; seguía así una antigua lectura en clave mística del canto bíblico. Es de esta tradición de la que se nutre San Juan y desde la cual despliega su poética. En su poema Romance sobre el Evangelio, escribió:

“Como amado en el amante
 uno en otro residía,
 y aqese amor que lo une
 en lo mismo convenía...

Y un amor en todas ellas
 y un amante las hacía,
 y el amante es el amado
 en que cada cual vivía...

El uno vive en el otro,
 así la esposa sería,
 que, dentro de Dios absorta,
 vida de Dios viviría”.

El amor divino nos vincula a Dios de una manera estrecha, íntima, hasta hacernos vivir dentro del Amado. En esta unidad, el alma es purificada y transfigurada por la acción iluminativa del Espíritu, al punto que Dios puede verse reflejado en lo más profundo de nuestro corazón como en un espejo. Dios reside en el interior del ser humano y el ser humano vive en el seno de Dios. Este amor preña nuestra alma de hermosas y profundas palabras; en la poesía del amor místico se expresa un amor que supera todas las posibilidades del amor pasional. La tradición poética de los místicos sufí ha expresado con hondura y éxtasis los goces de la unión del alma con Dios. Farid Uddín Attar ha escrito: “Soy Tuyo, Te deseo, Te conozco; y Tú, Tú eres mío, y mi alma es Tuya. Tú solo me eres necesario en el mundo; y eres para mí este mundo y el otro. Satisface un poco

**La poética unitiva y libertaria
 de San Juan de la Cruz:**

la necesidad de mi corazón herido, manifiesta un instante Tu amor por mí. Si mi alma se retira un momento de Ti, consiento en que me prives de la vida, pues no respiro más que por Ti". La similitud de estos versos con la poética de San Juan de la Cruz no pasará inadvertida para ningún amante de la obra del santo ibérico.

El alma se reconoce del todo sometida por el amor a Dios; pero es un yugo que se lleva con ligereza y deleite, siendo un extraño yugo que libera. Dios hiere al alma con su amor y despierta en ella la sed por las realidades divinas; solo Él es la fuente que calma esa sed, el jarabe que alivia la fiebre, el bálsamo que cura la aflicción. Este canto solo puede ser entonado por alguien que ya no siente el menor apego por los deseos temporales; sabe que Dios es irremplazable, que Él todo sostiene y que todo es manifestación de su amor creador. Si todos estamos llamados a ser hijos de Dios y uno con Cristo, el destino del alma es vivir una vida de Dios, dentro de Dios absorta. ¿Podemos imaginar lo que experimenta el alma cuando entra en el gozo de su Señor? ¿Y lo mucho que comprende entonces? El alma embriagada de este amor, canta con palabras que nunca antes había podido pronunciar, frescas y claras como las aguas de una quebrada. ¿Existe poesía más elevada y alegre, más honda y vibrante, que esta que canta el alma que experimenta la unidad? En el poema Canciones entre el alma y el Esposo, San Juan narra los sabios deleites que experimenta el alma en la Cámara Nupcial:

"En la interior bodega
de mi Amado bebí, y cuando salía
por toda aquesta vega,
ya cosa no sabía...

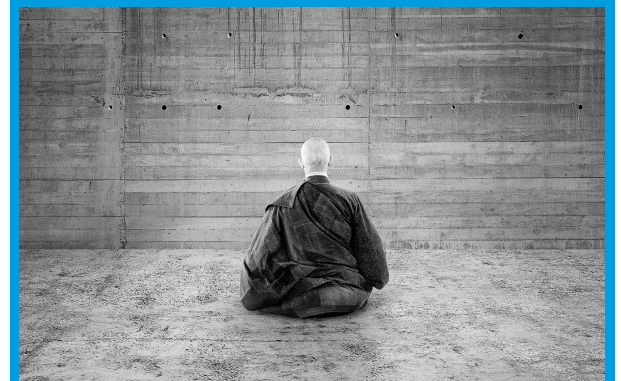
Allí me dio su pecho,
allí me enseñó una ciencia muy sabrosa;
y yo le di de hecho
a mí, sin dejar cosa...

Ya no guardo ganado,
ni ya tengo otro oficio,
que solo amar es mi ejercicio".

El alma se embriaga de amor bebiendo del Amado; y Dios le brinda una ciencia sutil y alegre,

una ciencia sabrosa y musical. La sabiduría de Dios dilata el corazón de los santos. Esta ciencia ligera se entrega desnuda y sin vergüenza, como una novia, a quienes aman mucho; se hace esposa del santo, carne de su carne, hasta iluminar su corazón. El libro de Eclesiástico afirma que "la sabiduría fue creada antes de todo lo demás;/ la inteligencia para comprender existe desde siempre./ ¿Quién ha descubierto la raíz de la sabiduría?/ ¿Quién conoce los secretos?". Solo el Amante del Perfecto Amor se une en matrimonio con la sabiduría eterna, y despierta en Él una inteligencia que existe desde siempre. Y teniendo a la sabiduría como una esposa bajo su pecho, el santo halla en el fondo de sí mismo la mejor de las bodegas, aquella que produce un vino incomparable, fermentado de conocimientos intraducibles. La embriaguez que produce el vino sabio es lúcida y en ella no hay nada burdo ni violento; es la sobria embriaguez que nos dona la visión de las múltiples moradas celestiales.

Cuando se entrega por entero al divino Amado, Él toma todo del amante, sin que quede un solo poro de su cuerpo, una sola célula, un solo átomo de su condición primigenia, que no se impregna con la sabiduría y con el perfume del divino amor. Y en este arrebatado amoroso, el alma queda vacía de sí misma, sin rango, sin propiedad, sin profesión, despojada por completo, sin recordar su propio nombre, su linaje y blasón, sus estudios y títulos, despojada del todo y para siempre, no sabiendo otra cosa que amar a "Dios con todo tu corazón, y de toda tu alma, y con todas tus fuerzas". Y eso se conoce como la docta ignorancia del místico. Todo humano ejercicio se le hace tedioso y opaco; todo oro del mundo le resulta sin brillo frente al resplandor de la divina consciencia. Es la unión con el Amado lo que termina de romper las últimas cadenas que atan al santo, que lo encadenan al Leviatán de los afanes egoístas y de las luchas de poder. En la Cámara Nupcial, en la "interior bodega", el Espíritu concede al alma la gracia de amar a Dios por completo. La Ley de Dios se realiza en el amor; y la verdad del amor, su sabiduría iluminada, su inteligencia increada, liberan al santo de cualquier otra sujeción.



El maestro, en el zen, no es un maestro de otros sino un maestro de sí mismo. Cada uno de sus gestos y cada una de sus palabras reflejan su estado de iluminación. No tiene metas privadas ni deseo de que las cosas tengan que ser diferentes de lo que son. Sus discípulos se reúnen a su alrededor no para seguirle, sino para absorber su presencia y sentirse inspirados con su ejemplo. Ante su mirada encuentran su propia verdad reflejada, y ante su silencio pueden entrar más fácilmente en el silencio de sus propios seres. El maestro da la bienvenida a sus discípulos no porque quiera dirigirlos, sino porque tiene mucho que compartir. Juntos crean un campo de energía que apoya a cada individuo único en la búsqueda de su propia luz. Si puedes encontrar un maestro así, eres bienaventurado. Si no puedes, continúa buscando. Aprende de los profesores y de los aspirantes a maestros, y reanuda tu viaje. "Charaiveti, charaiveti", dice Gautama el Buda: *sigue andando*.

SABIDURÍA BUDISTA



Escucha profunda y habla amorosa

Aprender a convivir, a estar plenamente presente con los demás, es en sí una práctica de plena consciencia. Desarrollamos amor y compasión hacia nosotros mismos y hacia los demás, y comprendemos de forma más plena nuestra profunda interrelación. El mayor regalo que podemos ofrecernos mutuamente es nuestra propia práctica de plena consciencia. Al ayudarnos a desarrollar la capacidad de vivir felices en el momento presente, la práctica de la plena consciencia nos permite estar presentes realmente para nosotros y para los demás, con una presencia despierta que es la base de las relaciones.

El amor es la capacidad de cuidar, de proteger y nutrir. Si no eres capaz de generar esa energía y dirigirla hacia ti, será difícil que cuides de alguien. Necesitamos aprender a amarnos a nosotros mismos, a estar presentes para nosotros mismos, en paz con uno mismo. La plena consciencia

siempre comienza con uno mismo, educador o alumno. Cuando practicamos de esta forma, nuestra sonrisa y nuestra respiración conscientes contribuyen a crear una comunidad tranquila, amorosa y sólida. Para amar plenamente, debemos intentar comprender al otro. La mera observación no basta para ver al otro en su totalidad, para comprender su sufrimiento. Debemos ser uno con el objeto de nuestra observación, y reconocer su sufrimiento físico y mental. Entramos en contacto con su cuerpo, sensaciones y formaciones mentales y vemos que su sufrimiento y nuestro sufrimiento no están separados. Compasión significa, literalmente “padecer con o conjuntamente”; es una cualidad humana que consiste en comprender el sufrimiento de los demás, unida al deseo de aliviar ese sufrimiento. Cuando escuchamos hondamente a otra persona y entramos en contacto con su sufrimiento, nace en nosotros la compasión.

Si sabemos emplear un habla amorosa, si podemos hablar con amor y compasión a alguien, esa persona abrirá su corazón y nos hablará de su sufrimiento y sus dificultades. Si conoces la forma de escuchar con compasión, podrás restaurar la comunicación y generar reconciliación y sanación. En el caso de los educadores, esta práctica puede realizarse antes con la familia de uno. Cuando la hayamos llevado a cabo en nuestra propia familia, podremos trasladarla a la escuela. Mediante esta práctica, podemos restaurar la comunicación con los miembros del equipo docente y reconciliarnos con ellos.

Para escuchar profundamente, mantenemos la compasión viva en el corazón.

Como la compasión nos protege, podemos escuchar sin interrumpir. Esa otra persona puede mostrar amargura o enfado mientras te habla, su discurso puede estar lleno de palabras duras y percepciones erróneas. Lo que escuchas puede despertar en ti las semillas de ira o de irritación, hacerte perder tu

capacidad de escucha. Pero si llevas de nuevo la atención a tu respiración, dejando que la reacción se apague, y mantienes viva la compasión, estarás protegido. Inspirando, espirando, te recuerdas que estás escuchando a esa persona con un único propósito: ayudarla a vaciar su corazón, a sufrir menos. Aunque lo que diga sea erróneo, no la interrumpes ni la corriges, porque si lo hicieras, transformarías esa sesión en un debate y lo arruinarías todo. Unos días más tarde podrás proporcionarle información adicional que le ayude a corregir su percepción, pero este no es el momento. Este es el momento de escuchar. Si puedes inspirar y espirar manteniendo viva esa intención, la compasión te protegerá y podrás escuchar con profundidad sin juzgar ni reaccionar. Y ello tendrá un efecto muy sanador en esa otra persona. Puede tratarse de nuestra pareja, nuestra madre o padre, o cualquier persona con la que convivamos. Cuando hayamos restablecido la comunicación, cuando nos hayamos reconciliado, seremos más fuertes. Entonces, podremos llevar la práctica a la escuela. La práctica de la escucha profunda puede transformar nuestras relaciones tanto en casa como en el trabajo.

Hoy en día, los estudiantes sufren muchísimo. Y dado que ellos sufren, nosotros, educadores, sufrimos también. Algunos provienen de familias rotas en las que no han encontrado comprensión, nadie los ha escuchado. Cuando sufren, nosotros sufrimos también y perdemos mucha energía. Con la experiencia de la práctica de la plena consciencia, el educador puede reconocer el sufrimiento del estudiante de forma inmediata. Puede haber algún estudiante de trato difícil, que esté lleno de violencia, miedo e ira, y nos damos cuenta de que no sabe cómo lidiar con esas emociones. Dado que el educador ha aprendido la práctica de la mirada profunda, puede ver que este estudiante proviene quizá de una familia con dificultades. Si en su familia reinase un ambiente de felicidad y amor, no sería tal como es. Es víctima del sufrimiento que le ha sido transmitido

por su madre, por su padre. Cuando nos encontramos con un estudiante de este tipo (testarudo, violento e iracundo), ya no nos enfadamos con él. Sabemos que es víctima de su entorno, de todo lo que ha recibido de sus progenitores.

Así, el educador genera compasión en sí mismo cuando lo mira, y no sufre a causa de la ira. En vez de intentar castigarlo, lo invade la comprensión y la compasión y nace en él la intención de hacer algo para que ese estudiante sufra menos. Dado que ha podido comprender su propio sufrimiento, que ha podido generar la energía de la compasión hacia sí mismo, puede reconocer a su vez el sufrimiento de esa otra persona y así generar comprensión y compasión hacia ella.

Imaginemos que estudiantes y profesores se reúnen para hablar de su felicidad y del sufrimiento que han padecido. Cuando se haya producido una comprensión mutua, ya no culpabilizarán al otro ni crearán dificultades para los demás. Por tanto, la enseñanza y el aprendizaje se convertirán en tareas sencillas. Los educadores pueden hablarles así a los estudiantes: “Sé que has sufrido mucho. Conozco las dificultades que hay en tu familia. La falta de progreso en tus estudios se debe a esas dificultades. Por eso, te ruego que hables conmigo de ellas”. Toda la clase puede sentarse en grupo y escuchar con compasión. Esta práctica transformará a los estudiantes, porque verán que hay compañeros que pasan por las mismas dificultades. Si observas que en tu aula hay algún joven muy alterado, si ves que tiene la cabeza en otra parte, puedes hablar con él, con ella y preguntarle si le pasa algo. Puede que te diga: “Esta mañana han hospitalizado a mi madre y no sé si podré superarlo”. ¿Cómo podrá concentrarse en estudiar si está viviendo emociones así de difíciles? No puedes imponerle tu voluntad. La profesora, el profesor, puede dirigirse a toda el aula y decir: “Hay una persona en clase cuya madre ha sido hospitalizada; esa persona está muy preocupada. ¿Podemos respirar todos juntos de forma consciente? Enviaremos esta energía de plena consciencia y compasión a su madre”. Mediante el empleo de

esa energía colectiva de plena consciencia generada por la práctica de la respiración de toda la clase, puedes hacer que esa alumna, ese alumno, encuentre algo de calma y pueda seguir la lección. Eso es algo que podemos hacer con estudiantes, escucharlos y comprender los sufrimientos de todos de forma que podamos calmar esas emociones y sensaciones. De esta forma, promovemos la comprensión mutua y dejamos de herirnos unos a otros.

Cuando estos jóvenes hayan superado sus dificultades, cuando hayan comprendido el sufrimiento de su madre y de su padre, podrán a su vez ayudar a sus progenitores. Hemos organizado retiros de plena consciencia para jóvenes en Europa, Norteamérica y Asia en los que muchos jóvenes han experimentado la transformación y la sanación. Cuando regresaron a sus casas, pudieron restaurar la comunicación con sus padres y muchos de ellos consiguieron que sus padres practicasen con ellos. Los educadores pueden hacerlo también. Podemos ayudar a los estudiantes a sufrir menos, a comprender la manera de sufrir menos y, una vez que hayan regresado a casa, esos estudiantes pueden ayudar a sus padres a sufrir menos también.

Debería reservarse un tiempo para que educadores y estudiantes se sienten juntos y se escuchen unos a otros. Ello mejorará la calidad de la comunicación, de la enseñanza y el aprendizaje. Por eso, el uso del habla amorosa, invitar al otro a que hable de su sufrimiento para aliviarlo es una de las mejores cosas que puede aprender un enseñante. Eso que un alumno ha recibido de sus padres puede recibirlo de sus educadores. Con la práctica, un profesor puede transformar su clase en una verdadera familia en la que exista comunicación y amor.

THICH NHAT HANH, MAESTRO BUDISTA



*Voy a morir de cuerpo entero
y con las manos limpias
para que nadie
me detenga en el camino
que es mi camino.*

*La serenidad
de la paz
ha de cubrir mi rostro
anciano y triste
por haber amado mucho
hasta las cosas más pequeñas
que me sublimaron.*

*Voy a morir
pensando que la muerte no existe
y que he de seguir viviendo
más allá de mis huesos
y he de seguir caminando
más allá de mis pasos
hasta encontrar
la quinta esencia
de la inmortalidad.*

ROGELIO GALLARDO BOCANEGRA, EL POETA DEL SER