

# el ojo interior

SEMILLAS PARA LA **CONSCIENCIA** CIUDADANA



Distribución **Gratuita**

## *Meditación*

*Evolución consciente*



**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  
Franco Castañeda

[contacto@el ojo interior.org](mailto:contacto@el ojo interior.org)

☎ 9980 786 20

COLABORADORES - 47<sup>ma</sup> Edición - Año V - 2020

**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](http://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](http://www.ayahuasca-ayllu.com)

**David Novoa**

Poeta por naturaleza  
[mochezoo@hotmail.com](mailto:mochezoo@hotmail.com)

[www.elojo interior.org](http://www.elojo interior.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 hombre común está inquieto todo el tiempo.  
Al iniciar la práctica de la meditación, se encuentra calmado solo de vez en cuando e inquieto la mayor parte del tiempo.  
Conforme medita más profundamente, permanece en calma la mitad del tiempo e inquieto la otra mitad.*

*Con una práctica más prolongada y fiel,  
la mayor parte del tiempo predomina en él la calma y solo de vez en cuando alberga inquietud.*

*A medida que persevera, alcanza el estado en el que siempre está calmado y jamás inquieto.*

*Cuando cesa el movimiento,  
comienza a revelarse la presencia de Dios.*

**PARAMAHANSA YOGANANDA**



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 (DÓLARES): 612-3095152880 / NRO DE CCI: 003-612-013095152880-96**



Alonso del Río



# El camino al corazón

No es fácil contemplar tanta belleza en su forma potencial y no hacer nada para que esta se manifieste en toda su plenitud y en todo nuestro alrededor. No basta sentarse en el éxtasis de la dicha interior, por más bien ganado que parezca. Recuerdo cómo, en mis inicios, la consciencia me reclamaba todo el sufrimiento que inconscientemente generaba, ahora me reclama todo el bien que no logro hacer.

La verdad nunca se detiene y la consciencia no tiene vacaciones, así que imagínate lo que viene. A pesar que parecería ser mil veces más sencillo quedarse descansando en esa cómoda burbuja de santidad y disfrutar de todo lo obtenido, hay una fuerza mayor que nos impele a regresar a la tormenta de la cual escapamos y tratar de proponer amablemente una salida.

Cuando la consciencia toca el cuarto altar es capaz incluso de trascender el instinto de supervivencia (propio del primer altar) y se arriesga a volver al torbellino.

Uno de los principales aportes de este trabajo es proporcionarte las herramientas para que tú mismo puedas medir a aquellos que pretenden enseñarte.

Hay que estar muy atento para no caer en la trampa de los falsos gurús. Aquellos que pretenden enseñar lo que nunca pudieron aprender y que quieren conducir a los demás a donde solo llegaron con su imaginación. Saben muy bien la teoría pero en la

práctica no son muy diestros. La teoría te la puede dar cualquiera, pero la vibración que viene de la coherencia es realmente lo que resuena e inspira la fuerza para ayudarte a hacer los cambios.

De esta manera el entendimiento de los tres primeros altares no solo será el camino de tu liberación sino la protección contra todos los lobos disfrazados de corderos. Cuando creas encontrar un maestro analiza su relación con el dinero, con la sexualidad, con las emociones y finalmente qué hace con el poder.

El ser humano o el maestro que usa el poder para servirse a sí mismo no es todavía un verdadero maestro ni siquiera un verdadero ser humano.

Abandonar el vicio del poder y convertirlo en servicio, es justamente lo que abre la última puerta que separa a la mente del corazón. Más claro ni el aire.

Los tiempos han cambiado y muchos somos testigos no solo de la ineficacia sino del daño que causan algunos sistemas religiosos que ya no cumplen o que nunca cumplieron la misión de ayudar a expandir la consciencia humana. El voluntarioso acto de fe que te exigen las religiones, nunca bastó ni bastará para liberarte y trascender las complejidades de la mente moderna.

En estos tiempos creo más en un amoroso abrazo entre una nueva y desprejuiciada ciencia y en la luz de algunos caminos ancestrales para traer un verdadero equilibrio y consciencia al planeta. Una

nueva luz está a las puertas, una nueva ciencia psicológica que será potenciada por la inclusión de una nueva mirada sobre antiguas tradiciones.

Para llegar al corazón debemos, primero, comprender la naturaleza de la mente (los tres primeros altares), y las personas que probablemente puedan ayudarte con mayor efectividad son las que, con una mente parecida a la tuya, hayan recorrido todas las trampas y laberintos que esconde el camino.

Por eso invertimos todo este tiempo en analizar y desmenuzar los complejos mecanismos mentales y emocionales que están impidiendo que la consciencia toque tu corazón.

Cada ser es una pieza perfecta del gran Todo y cada uno cumple una misión aunque no lo sepa y aunque no lo quiera. El que da, no podría acceder a la gracia divina si no existiera el que recibe, y gracias a él puede seguir dando y recibiendo. El uno necesita del otro. Tanto se beneficia el que da como el que recibe. Al final todos damos y todos recibimos, pero hay que mirar bien qué es lo que en verdad damos y qué es lo que recibimos.

Espero sinceramente que este mapa de la consciencia que aquí presentamos te permita recorrer tu camino con mayor claridad y puedas liberarte en el menor tiempo posible de los patrones mentales que has creado y logres disfrutar de toda esa belleza que en realidad es tu propia esencia, lo que en verdad eres.

# La sonrisa divina

La sonrisa es una manifestación más difícil de definir que la risa, porque es mucho más discreta. La risa es sonora, y a veces incluso ruidosa, la boca se abre, los ojos se entornan o incluso se cierran. Mientras que la sonrisa es silenciosa: un imperceptible movimiento de los labios con un ligero encogimiento de los ojos.

La sonrisa es uno de los primeros lenguajes del niño, que sus padres y los que le rodean miran con amor. Esta sonrisa del niño está llena de inocencia y pureza. En el adulto, puede ser irónica, burlona, incluso hipócrita. ¡Cuántas sonrisas sirven para enmascarar la cólera, el descontento, el rencor o el deseo de venganza! Es así como cada día se distribuyen a diestra y siniestra tantas sonrisas artificiales. No son más que pantallas, y uno se da cuenta de ello.

Cada sentimiento puede expresarse con una sonrisa. El desánimo, la renuncia o, al contrario, la esperanza y la decisión de ponerse a trabajar, la abnegación o el deseo de tomar una revancha, a veces van acompañados de sonrisas.

Pero ¡observad cómo cada una de ellas es diferente! La sonrisa burlona es parecida a una mueca. La sonrisa de la sabiduría es muy sutil, a penas perceptible, pero llena de sentido. Y no os diré nada de la sonrisa de la estupidez.

También a través de su sonrisa se pueden reconocer a las criaturas perversas. Aunque tengan un hermoso aspecto, una bella frente, rasgos finos y regulares, su sonrisa -algo torcido que aparece en la comisura de los labios- revela su degradación. He tenido ocasión, no a menudo, de encontrarme con semejantes seres, y ha sido su sonrisa la que me ha desvelado su verdadera naturaleza. Por esto sé que solo puedo hacerme una idea exacta de alguien si he visto su sonrisa. Hay sonrisas por las que me siento cautivado. Como la de la madre inclinada sobre su hijo

cuando le mece o le alimenta: es la sonrisa del amor perfectamente desinteresado; toda su alma se expande en esta sonrisa, que también es un alimento para su hijo. Y también ¡cuántas veces me ha conmovido la sonrisa que puede transformar el rostro ingrato o incluso feo de ciertos seres! Porque una buena sonrisa siempre va acompañada de una buena mirada, esta mirada llena de amor, de bondad, esparce por su rostro tanta luz que sus rasgos físicos parecen fundirse: solo se ve esta luz.

¡Cuánta alegría, cuánto consuelo puede traernos la sonrisa de algunos seres! Es como un regalo inesperado. ¡Y la sonrisa del sol cuando sale de las nubes para envolvernos con su luz!... Pero la más hermosa, la más deseada, a la que toda nuestra alma aspira, es la sonrisa que Dios nos concede después de sufrimientos que creíamos que no podríamos superar. Cuando aparece esta sonrisa, se borran la oscuridad, la angustia, el miedo, las imágenes amenazadoras, todo se ilumina y se armoniza. Esta sonrisa vale más que todas las riquezas y todas las demás alegrías de la tierra. Ninguna violencia puede conquistarla, sino solo el amor, la esperanza y la fe. A menudo hay que esperar durante mucho tiempo para merecer esa sonrisa, y es la mayor de las recompensas.

Podemos aceptar una prueba, podemos comprenderla, pero al mismo tiempo sentir amargura, tristeza, añoranza: ¡hubiera sido mucho mejor no tener que sufrirla! En este sentido se puede decir que todavía no ha acabado. ¿Y cuando se acabará? Cuando seamos capaces de alegrarnos por ella. Es posible que aparentemente una prueba no nos haya aportado nada, y además nos haya hecho perder muchas cosas, incluso a seres que nos son queridos. Sin embargo, sentimos que nuestra luz, nuestro amor y nuestra fuerza han aumentado, y nos invaden la paz y la alegría. Es esta sensación la que nos dice que la sonrisa de Dios se ha posado finalmente sobre nosotros.

Recibir la sonrisa de su Padre celestial, es lo que un maestro espiritual desea para sus discípulos. Y cuando él mismo les sonríe, intenta darles una partícula de esta sonrisa divina. Es ahora cuando comprendo la sonrisa que tenía a veces el Maestro Peter Deunov cuando nos miraba. ¿Cómo describirnos esta sonrisa sutil que jamás era despectiva? Expresaba una indulgencia muy grande con un matiz de humor que parecía decir: "Pobres amigos míos, ¿cómo os habéis podido meter en semejante aprieto? Pero permaneced tranquilos, nada está perdido, saldréis de él." ¡Y en esta sonrisa había tanto amor y aliento!

La sonrisa es ya un saludo, un signo de agradecimiento que dirigimos a las personas que encontramos antes incluso de hacerlo con la palabra, por lo tanto, debemos vigilar lo que expresamos con nuestra sonrisa.

Evidentemente, no se trata de fabricar una sonrisa artificial estudiándose ante un espejo. Es necesario que esta sonrisa, que debe expresar bondad, dulzura y comprensión, proceda naturalmente de nuestro corazón, de nuestra alma.

Debemos por tanto bajar hasta las profundidades de nuestro ser para buscar allí el silencio, la luz, y entonces los escultores que están en nosotros sabrán qué nervios, qué músculos deben tensar o relajar. Podremos confiar en ellos, sabrán trabajar en los labios, los ojos, la frente, y poco a poco las formas y las expresiones de nuestro rostro se volverán más armoniosas. Si queréis modificar vosotros mismos vuestra sonrisa corréis el riesgo de deformaros más que otra cosa. Trabajad con el amor, la esperanza y la fe, y abandonaos a la inspiración de vuestros escultores interiores.

**OMRAAM MIKHAEL AIVANHOV – FILÓSOFO, PEDAGOGO Y MAESTRO ESPIRITUAL.**





# Medita caminando

La gente dice que caminar por el espacio o sobre el agua o el fuego es un milagro, pero según mi opinión, el verdadero milagro es caminar serenamente por la Tierra.

La propia Madre Tierra es un milagro. Cada paso que damos es un milagro. Nuestros pasos atentos por este hermoso planeta nos brindan curación y felicidad. Meditar caminando es una forma maravillosa de volver al momento presente, de volver a la vida.

Cuando medites caminando, sé consciente de tus pies, de la tierra y del momento en que entran en contacto con ella. Respira con naturalidad y ajusta los pasos a la cadencia de tu respiración en lugar de hacer lo contrario. Cada vez que inspires da unos pocos pasos, y cada vez que espire da otros más. Como la exhalación suele ser más larga que la inhalación, tal vez necesites dar más pasos en ella. En determinados momentos y lugares -quizá cuando no haya demasiada gente alrededor- te resultará muy renovador caminar despacio, dando un paso con cada inhalación y otro con cada exhalación. Cada vez que inhales y exhales, di

en silencio: “Inspirando”, y luego, “Espirando”, o “He llegado”, y luego “A casa”. A cada paso que das llegas a tu verdadero hogar: el momento presente.

Si te sientes perdido, si estás en una situación caótica o te da una cierta pereza, no te preocupes, no hace falta que te esfuerces en respirar con atención o meditar sentado o caminando. Te basta con respirar, te basta con sentarte, te basta con caminar. Sé simplemente uno con la acción. Sé el caminar sin más.

En una ocasión, en el año 2003, estaba en Corea a punto de dirigir una meditación caminando por las calles de Seúl. Habían acudido muchas personas para unirse a ella. Pero como teníamos una masa compacta de periodistas y fotógrafos pegados hombro con hombro frente a nosotros, me fue imposible empezar a caminar.

Y dije: “Querido Buda, no puedo hacerlo. Te ruego que camines tú por mí”. Di un paso. Al instante se abrió un camino ante mí y pude seguir avanzando. Después de aquella experiencia, escribí los siguientes versos. Todavía los recito en silencio cuando medito caminando.

Quizá a ti también te sean de ayuda.

*Deja que el Buda respire.  
Deja que el Buda camine.*

*No necesito respirar.  
No necesito caminar.*

*El Buda está respirando.  
El Buda está caminando.*

*Disfruto de la respiración.  
Disfruto del caminar.*

*No hay más que respiración.  
No hay más que caminar.*

*No existe el que respira  
No existe el que camina.*

**THICH NHAT HANH – POETA Y MAESTRO BUDISTA**



# ¿Por qué meditar?

No meditamos para estar cómodos. En otras palabras, no meditamos para sentirnos bien siempre, todo el tiempo. Me estoy imaginando que te sorprenderá leer esto, ya que mucha gente se dirige a la meditación simplemente para “sentirse bien”. No obstante, te alegrará saber que el propósito de la meditación tampoco es sentirse mal. Más bien, la meditación nos ofrece la oportunidad de mantener una atención abierta y compasiva hacia todo lo que ocurre.

El espacio meditativo es como el cielo abierto: amplísimo, lo suficientemente vasto para acomodar cualquier cosa que surja. En la meditación, nuestros pensamientos y emociones se pueden convertir en una especie de nubes que se detienen y luego pasan de largo. Lo bueno, lo cómodo y lo agradable, lo difícil y lo doloroso: todo esto viene y se va. De modo que la esencia de la meditación consiste en ejercitarse en algo que es bastante radical y que, sin duda, no constituye nuestro patrón habitual, es decir, estar con nosotros mismos pase lo que pase, sin poner etiquetas de bueno o malo, correcto o incorrecto, puro o impuro.

Si la meditación consistiera solo en sentirse bien (y yo creo que en el fondo todos esperamos que esa sea su función), con frecuencia sentiríamos que lo debemos estar haciendo mal porque, en ocasiones, puede ser una práctica muy difícil. Una experiencia muy común en el meditador, en un día típico, o en un retiro típico, es la del aburrimiento, intranquilidad, dolor de espalda y de rodillas, incluso “dolor de mente”: demasiadas experiencias de “no sentirse bien”. No obstante, la meditación consiste en una apertura compasiva y en la habilidad de permanecer con uno mismo y con su propia situación a través de todo tipo de experiencias. En esta práctica estás abierto a todo lo que la vida te presenta. Consiste en tocar la tierra y volver a estar aquí mismo. A pesar de que hay algunos tipos de meditación cuyo objetivo es alcanzar estados especiales y, en cierto modo, trascender o elevarte más allá de las dificultades de la vida, el que he practicado yo y estoy enseñando aquí consiste en despertar completamente a nuestra vida, tal y como esta es, y abrir el corazón y la mente a las dificultades y alegrías que nos proporciona. Y los frutos de este tipo de meditación son ilimitados.

A medida que meditamos, alimentamos cinco cualidades que empiezan a surgir a lo largo de los meses y años de práctica. Puede que te resulte útil reconectar con ellas cuando te preguntas a ti mismo: “¿Por qué estoy meditando?”.

La primera cualidad -que responde a la pregunta ¿qué estamos haciendo cuando meditamos?- es la solidez: estamos cultivando y nutriendo una solidez con nosotros mismos. Una vez estaba hablando con una mujer sobre esto y me preguntó: “¿Esta solidez es algo así como lealtad? ¿A qué estamos siendo leales?”. A través de la meditación desarrollamos una lealtad hacia nosotros mismos, que se traduce inmediatamente en lealtad a la propia experiencia vital.

La solidez significa que cuando te sientas a meditar y te permites experimentar lo que está ocurriendo en ese momento - que puede que sea tu mente, que está yendo a mil kilómetros por hora; el cuerpo, que te pica; la cabeza, que te retumba; el corazón, lleno de miedo, o cualquier cosa que surja-, permaneces con la experiencia. Eso es todo. Tal vez te sientas a meditar durante una hora y nada mejora. En ese caso, puede que digas: “He tenido una mala sesión de meditación”. No obstante, el simple deseo de sentarte ahí durante diez minutos o una hora -sin que importe el tiempo que estuvieras sentado-, es un gesto compasivo que te permite desarrollar lealtad o solidez contigo mismo.

Tenemos tendencia a etiquetar o juzgar lo que está ocurriendo. La solidez, la lealtad a ti mismo, significa abandonar esas opiniones. De modo que, en cierta manera, parte de la solidez consiste en que, cuando notas que la mente te va a mil por hora y estás pensando en mil cosas, se produce ese momento natural sin ningún esfuerzo: permaneces con tu experiencia. En la meditación desarrollas esta nutriente capacidad de lealtad, solidez y perseverancia hacia ti mismo. Y a medida que aprendamos a desarrollarlas en la meditación, seremos más capaces de perseverar en todo tipo de situaciones fuera de ella.

La segunda cualidad que generamos en la meditación, similar a la solidez, es la visión clara, a veces denominada consciencia clara. A través de la meditación adquirimos la habilidad de liberarnos cuando nos vemos a nosotros mismos atrapados en una situación, endurecidos ante determinadas circunstancias o personas, o cerrados a la vida. Comenzamos a ver el principio de una cadena neurótica de reacciones que limita nuestra habilidad para experimentar alegría o conectar con los demás. Pensarás que por el hecho de estar sentados en meditación, tan tranquilos y quietos, concentrándonos en la respiración, no vamos a notar demasiadas cosas. Pero en realidad ocurre lo contrario. Al desarrollar esa solidez, al aprender a estar en meditación, le abrimos paso a una claridad imparcial, que no juzga, que se limita a observar. Los

pensamientos y las emociones llegan, y los podemos ver cada vez más claramente.

En la meditación te vas acercando y entendiéndote cada vez más a ti mismo. Empiezas a ver con claridad, sin ningún análisis conceptual, porque con la práctica frecuente eres consciente de lo que siempre estás haciendo una y otra vez. Ves que no haces más que poner en tu mente el mismo programa de siempre. Puede que cambies de pareja o de jefe, pero los temas son bastante repetitivos. La meditación nos ayuda a vernos claramente a nosotros mismos y los patrones habituales que limitan nuestras vidas. Gracias a ella, empiezas a ver tus opiniones y tus juicios claramente. Te haces consciente de tus mecanismos de defensa. La meditación profundiza la comprensión que tienes de ti mismo.

La tercera cualidad que cultivamos en la meditación es una a la que en realidad he estado aludiendo cuando he hablado tanto de la solidez como de la visión clara, y ocurre cuando nos permitimos a nosotros mismos sentarnos a meditar con nuestra angustia emocional. Creo que es realmente importante plantear esto como una cualidad separada que desarrollamos con la práctica, porque, con frecuencia, cuando experimentamos angustia emocional en la meditación (y es algo que te sucederá), sentimos que “lo estamos haciendo mal”. De modo que la tercera cualidad es el cultivo gradual de la valentía (y aquí la palabra “gradual” es muy importante ya que puede tratarse de un proceso lento). Con el tiempo te descubrirás a ti mismo desarrollando la valentía para experimentar tu incomodidad emocional, además de las pruebas y los problemas que la vida te presenta.

La meditación es un proceso transformador, más que un maquillaje mágico con el que tratamos obstinadamente de cambiar algo de nosotros mismos. Cuanto más la practicamos, más abiertos estamos y más valentía desarrollamos en nuestras vidas. En la meditación nunca sientes que “lo conseguiste” o que “has llegado”, sino que te has relajado lo suficiente para experimentar lo que siempre estuvo en tu interior. A veces denomino a este proceso transformador “gracia”, porque en esta valentía que logramos, en la que permitimos que sucedan toda una variedad de emociones, podemos sentirnos golpeados con momentos de visión que nunca habrías tenido por el mero hecho de intentar descubrir conceptualmente qué es lo que va mal en ti o en el mundo. Surgen por el mero hecho de sentarse a meditar, que es algo que requiere valentía, una valentía que aumenta con el tiempo. Al desarrollar esta valentía con frecuencia somos recompensados con un cambio en nuestra visión del mundo, por



pequeño que sea. La meditación te permite ver algo completamente nuevo que nunca habías visto antes, entender algo que nunca habías entendido. A veces llamamos “bendiciones” a estos dones que se nos ofrecen. En la meditación aprendes a salir de ti mismo lo suficiente para que se manifieste tu propia sabiduría, porque ya no la estás reprimiendo.

Cuando desarrollas la valentía de experimentar tu angustia emocional en su nivel más difícil y te limitas a sentarte con ella en la meditación, te das cuenta de todo el consuelo y la seguridad que obtienes de tu mundo mental. Porque, al llegar a este punto, cuando hay mucha emoción, empiezas realmente a entrar en contacto con el sentimiento, la energía subyacente, de tus emociones. Empiezas a abandonar todo lo posible las palabras y te limitas a permanecer sentado. Entonces te haces consciente de que, aunque te parezca incómodo, aunque quieras apartarte de ellas, te sientes obligado a continuar reviviendo el recuerdo de tus emociones. Puede que descubras que con frecuencia fantaseas sobre algo placentero. Y el secreto es que, en realidad, no queremos hacer nada de eso. Una parte de nosotros desea totalmente despertar y abrirse. El ser humano quiere sentirse más vivo y despertar a la vida, pero a su vez no se siente cómodo con la cualidad transitoria y cambiante de la energía de la realidad. Por decirlo de un modo sencillo, una gran parte de nosotros prefiere realmente la comodidad de nuestras fantasías y planes mentales, y por eso resulta difícil esta práctica. De manera que el hecho de experimentar nuestra angustia emocional y todas las cualidades que hasta el momento hemos desarrollado -solidez, visión clara, valentía- sacude nuestros patrones habituales. La meditación consiste en aflojar nuestro condicionamiento, el modo en que nos sostenemos a nosotros mismos, el modo en que perpetuamos nuestro sufrimiento.

La cuarta cualidad que desarrollamos en la meditación es algo a lo que me he estado refiriendo todo el tiempo: la habilidad de despertar a nuestra vida, a cada momento, tal como es. Esa es la verdadera esencia de la meditación. Le prestamos atención a este preciso instante. Aprendemos a estar aquí. ¡Y ofrecemos mucha resistencia al hecho de estar aquí! Al principio, cuando empecé a practicar, pensaba que no servía para eso. Tardé un tiempo en darme cuenta de que ofrecía mucha resistencia al hecho de estar aquí y ahora. Prestarle atención a este preciso instante no nos proporciona ningún tipo de certeza o predicción. Sin embargo, cuando aprendemos a relajarnos en el momento presente, aprendemos a relajarnos en lo desconocido. La vida nunca es predecible. Puedes decir: “¡Me gusta la impredecibilidad!”, pero solo hasta cierto punto, mientras sea más o menos divertida o aventurera. Tengo un montón de familiares que realizan actividades como puenting; de hecho, todos mis nietos, especialmente mis nietas. A veces, cuando pienso en ello, siento pavor. Pero todo el mundo,

incluso mis familiares salvajes, descubre su límite. Y a veces, los más aventureros descubrimos nuestros límites en los lugares más extraños, como por ejemplo cuando no podemos conseguir una buena taza de café. Estamos deseando tirarnos bocabajo por un puente, pero nos enfadamos muchísimo si no podemos conseguir una buena taza de café. Este simple hecho puede ser para algunos, quizás para ti, el límite en el que pasas a un terreno incómodo e incierto.

De modo que ese lugar en que descubrimos nuestro límite, en que aceptamos el momento presente y lo desconocido, para la persona que desea despertar y abrir su corazón y su mente, es un lugar muy poderoso. El momento presente es el fuego generador de nuestra meditación, lo que nos impulsa hacia la transformación. En otras palabras, el momento presente es la gasolina de nuestro viaje personal. La meditación nos ayuda a encontrar nuestro límite, a alzarte contra él y a deshacerte de él. El hecho de encontrarte con lo desconocido del momento te permite vivir tu vida, y abordar tus relaciones y compromisos de forma más plena. En eso consiste vivir plenamente.

La meditación es revolucionaria porque no se trata de un lugar final de descanso: puedes permanecer mucho tiempo asentado en ella. Por eso continúo practicándola año tras año. Si al mirar atrás no tuviera la sensación de que se estuviera produciendo una transformación, si no reconociera que tengo la sensación de estar más asentada y de ser más sensible, sería bastante desalentador. Pero existe esa sensación. Y siempre hay algún otro reto, lo que nos hace seguir siendo humildes. La vida te baja de tu pedestal. Siempre podemos trabajar para encontrar lo desconocido desde un espacio más asentado y con un corazón más abierto. Nos ocurre a todos nosotros. Crees que ya lo tienes todo y que tu vida es estupenda, y de repente algo te zarandea y hace temblar tus cimientos.

Por ejemplo, ahora estás leyendo un texto sobre cómo meditar escrito por una “monja budista”. Sin embargo, debes saber que hay cosas que me hacen convertirme en una “niña mimada”. Después de años de meditación, yo también tengo momentos en los que me cuesta estar en el momento presente. No hace mucho viajé sola con mi nieta, que entonces tenía seis años. Fue una experiencia vergonzosa porque no se estaba comportando demasiado bien. No hacía más que decir “no” a todo, y todo me salía mal con ese angelito al que adoro. De modo que le dije: “Muy bien, Alexandra, pero que esto quede solo entre tú y la abuela, ¿vale? No le vas a contar a nadie lo que ha pasado, ¿a que no? Te acuerdas de todas esas fotos que has visto de la abuela en la portada de los libros, ¿no? Bueno, pues no le cuentes nada de esto a ninguna persona que veas llevando un libro de esos”.

Lo que ocurre es que resulta embarazoso que derrumben tu cubierta. Al meditar, sigue siendo tan embarazoso como antes, pero te alegra descubrir

dónde sigues apegada, ya que te gustaría abandonar este mundo sin más sorpresas. No quieres encontrarte en tu lecho de muerte, cuando te pensabas que eras santa fulanita, y descubrir que la enfermedad te saca de quicio y te provoca frustración e ira. No solo mueres enfadada con la enfermera, sino desilusionada de todo tu ser. De modo que si me preguntas por qué meditamos, te diré que lo hacemos para ser más flexibles y tolerantes con el momento presente. Puede que estés enfadada con la enfermera cuando te estés muriendo, y digas: “Bueno, así es la vida”. Dejas que pase a través de ti y te sientes tranquilo. Y afortunadamente, puedes incluso morir riéndote. Tuviste suerte de que te tocara esa enfermera. Piensas: “¡Vaya, tiene gracia la cosa!”. A las personas que eliminan nuestra cubierta las llamamos “gurús”.

La última cualidad relacionada con el hecho de por qué meditamos es lo que yo denomino “no tiene importancia”. Es a lo que me refiero cuando digo “ser flexible” al momento presente. Sí, con la meditación puedes experimentar un enfoque profundo, o la extraordinaria sensación de la gracia, la bendición, una gran transformación o una valentía recién descubierta, pero entonces no tiene importancia.

Estas en el lecho de muerte, y tienes a tu lado a esta enfermera que te está poniendo de los nervios... y te resulta divertido, no tiene importancia.

Esta fue una de las mayores enseñanzas de mi maestro, Chogyam Trungpa Rinpoche: no tiene importancia. Recuerdo que una vez acudí a él con lo que creía que era una gran experiencia de meditación. Estaba emocionada, y mientras se lo estaba contando, él tenía una mirada... Era una especie de mirada indescriptible, muy abierta. No la podías considerar ni compasiva, ni sentenciosa, ni nada de eso. Y mientras se lo iba contando, me tocó la mano y me dijo: “No tiene importancia...”. No estaba diciendo “malo” ni estaba diciendo “bueno”. Estaba diciendo: “Esas cosas pasan, y pueden transformar tu vida, pero, al mismo tiempo, no les des tanta importancia porque eso te lleva a la arrogancia y al orgullo o a sentirte especial”. El hecho de darte demasiada importancia a las dificultades te conduce a la pobreza y a una baja opinión de ti mismo, a la autodenigración. De modo que la meditación nos ayuda a cultivar esa sensación de “no tiene importancia”, no como una afirmación cínica, sino llena de humor y flexibilidad. Lo has visto todo, y eso te permite amarlo todo.

**PEMA CHODRON – ESCRITORA Y MAESTRA DE BUDISMO TIBETANO**

David Novoa



# La Poesía triunfará

## Chizoer Ef, el don de la Libertad

*Oh, estimado César, cuánta verdad hay en tus palabras respecto a la esencia de la Poesía. La más profunda, la realmente poética, no es para diletantes, sino para seres humanos necesitados de verdad y de belleza: a ellos les responde la Belleza y la Verdad, y qué más verdadero y qué más hermoso que irrumpiendo como poesía en sus vidas”.*

**Carta a César Maluff**

Mi nombre es David Novoa, soy el gestor del taller de Poesía Chizoer Ef y hace dos años reúno con más treinta internos del penal El Milagro sentenciados por delitos medianos y graves. Con ellos realizamos un laboratorio de ideas y

propuestas poéticas que expongo como profesor, y que enriquecen y concretan estos alumnos voluntarios.

Nuestra aula es llamada “la jaula” por lo diminuta que es, y porque dos de sus paredes dan a los ambientes de salud mental. Esto ocasiona que, a veces, imparta clases entre aullidos de pacientes que vociferan maldiciones inenarrables. Allí, precisamente, vertemos la amorosa voz de una consciencia superior, la voz de la Poesía.

Empezamos, a inicios del 2018, con las lecturas de los grandes poetas de la historia, de la revista trascendental *El Ojo Interior* -que utilizamos como nuestro libro de texto-, y de los maestros y guías de la humanidad. Hacemos poesía coral, performances poéticas, musicalizamos poemas y redactamos y publicamos los libros *Presos en Prosa* y *Presos en*

*verso*. Ángel Santos Vera y Luis Ángel Urbina, dos de nuestros alumnos más talentosos, tuvieron el histórico privilegio de salir custodiados por diecisiete técnicos del INPE hacia la Casa de la Emancipación del Banco Continental para presentar el primer título. La sala estuvo abarrotada.

Ganamos concursos literarios a nivel nacional -organizados tanto por el INPE y sus aliados, como por instituciones privadas-, pero lo más importante ha sido el florecimiento de una genuina amistad entre los participantes y su profesor. Un lazo afectivo que ha reforzado el espíritu idealista del taller.

Al respecto, se suele sugerir que los trabajadores de tratamiento penitenciario eviten involucrarse con los internos, pero de no existir un vínculo humano sincero, un sentimiento desinteresado donde asentar la confianza, no cabría ningún cambio real. A

**Taller de poesía y creatividad artística en la cárcel**



contracorriente de esta mentalidad caduca, nuestra propuesta es involucrarnos lo más profundamente posible, como un amigo genuino, en el proceso de transformación de la persona. Aclaramos, sin embargo, que no es cambio ni transformación lo que pretendemos, sino limpieza emocional y mental para que el alumno, libre de las impurezas de la mente y del alma, reconozca su condición humana digna de amor y de respeto.

Todos los hombres somos perfectos -enseña el taller- no tenemos que ser de otra forma, no tenemos que cambiar, sino ir hasta lo más profundo de nosotros mismos donde el espejo de la honestidad nos mostrará en qué condición nos encontramos. Y no se cambia nada, solo se dejan ir los lastres mentales y se libera al alma enajenada. Desde afuera se ve como una transformación, pero solo es abandonar nuestra cárcel interna y salir a reconocer quiénes somos verdaderamente:

Seres espirituales viviendo una experiencia humana... que ha sido violenta.

\*

Tomamos las riendas de este proyecto inspirados por el taller literario que realizó un solidario periodista, amigo nuestro, en Piedras Gordas II, en Ancón, Lima. Fue este precedente el que nos llevó a cristalizar *Chizoer Ef*, *El don de la Libertad*. Y creo que iniciativas como las nuestras, de artistas independientes, seguirán llegando providencialmente para colaborar con la tarea de tratamiento en los establecimientos carcelarios.

Y es que en el último decenio el INPE ha mostrado una mentalidad afín a esta época de innovaciones. La anticuada actitud institucional heredada de la Guardia Republicana -enfocada en la reclusión y el castigo-, se ha transformado gracias a actividades resocializadoras más artísticas y humanitarias. Por ejemplo, el proyecto musical *Orquestando*, los concursos literarios patrocinados por las ONGs *Backus* y *Bruckner*, y *Bibliomaletas*, entre otros, que han ventilado con aires de renovación la función penitenciaria.

Nuestra iniciativa se aúna a esta oleada de modernización y aporta un atributo especial: atender directamente la mente y el corazón del ser humano: ese es su material de trabajo. A diferencia de los talleres manuales y artesanales donde se construye hacia el exterior, en este taller de Poesía se estudia, se maneja y se modela al mismo ser, se embellece la vida y se la comprende y valora a través de un conocimiento que estuvo siempre al alcance de quien se interesara por él: La Poesía. Y como bien dice el alumno Max Valdivia Alvarado: "Este taller no es solo para escribir Poesía, sino para vivir poéticamente".

Hemos llevado a la Poesía más allá de los fueros literarios, hacia las inseguras y fascinantes experiencias de la vida misma, donde la interpretamos a través de versos, canciones, danzas, cuentos y performances, actividades psico-mágicas que les permiten a los alumnos hacer catarsis y reflexión sobre su propio proceso existencial. Luego, naturalmente, florece la consciencia, y con ella la responsabilidad.

Recordemos que estos alumnos tuvieron una experiencia cruda y violenta de la vida, y por ello la violencia y la crudeza afloran en algunas expresiones coloquiales entre sus poemas y presentaciones, pero esta vez inmersas en un contexto ético y estético, y bajo un criterio psicológico positivo. También hay confesiones, reflexiones y mucho humor en las clases. Y además algo que no se pierde, sino que, al contrario, se obtiene cuando se afrontan las condiciones más adversas: sabiduría.

\*

A inicios del siglo XX Trujillo fue la cuna de un trascendental círculo de artistas y pensadores que renovaron el panorama cultural del país: César Vallejo, Víctor Raúl Haya de la Torre, Antenor Orrego, Alcides Spelucín, entre otros, formaron el grupo *Bohemia de Trujillo*. Gracias a este clan intelectual se obtuvo la denominación de Capital de la Cultura (que, actualmente, ya no le calza a la ciudad).

Sin embargo, debido al despliegue de una percepción contemporánea sintonizada con el devenir de estos tiempos, la publicación trujillana *El Ojo Interior* ha integrado a un nuevo cónclave de artistas con miras más altas que las de hacer literatura, conscientes que nos encontramos en una época en que se renovarán las estructuras políticas y sociales del mundo entero. Con ello se redefinirán las expresiones de la cultura, y el Arte y la Ciencia, y la Religión y la Filosofía se unirán en un solo cuerpo de conocimientos vivos que guiarán a la humanidad en su próxima etapa evolutiva. En esa perspectiva *El Ojo Interior* es una publicación pionera. Sus textos han unido la sensibilidad artística con la profundidad filosófica y la ciencia visionaria. Y esta revista es, precisamente, una de las principales herramientas que utiliza el taller en su proceso de reemplazar las iracundas y tristes ideas del pasado por nuevas y refrescantes nociones de una futura realidad.

Al igual que el grupo *Bohemia* impregnó de una nueva mentalidad los corrillos intelectuales del país, *Chizoer Ef* se ofrece para irradiar una refrescante oleada de cultura con fines resocializadores en todo nuestro sistema penitenciario. Nos presentamos así ante el actual Presidente del INPE y las autoridades nacionales en general, para ofrecer nuestros logros, nuestros fracasos y complementar sus nuevas políticas de resocialización ofreciéndoles los frutos de nuestras innovaciones.

Agradecemos, finalmente, a esta treintena de valientes -internos en una de las cárceles más escabrosas del Perú-, por haber emprendido la tarea de asumir su destino poético y haberse dejado moldear -ahora con mansedumbre y docilidad- por la terrible belleza de la vida.

El sentido del taller *Chizoer Ef* es aceptar la vida con todas sus consecuencias y responsabilizarse de ellas: aceptar que se ha llegado a vivir una experiencia carcelaria debido a que uno mismo se la ha creado, reconocerlo, y luego abrazar todo lo que esta experiencia conlleva: la pérdida de la libertad, la subsistencia en un ambiente duro, y el saber que se desperdicia tu existencia mientras estás encerrado.

Y ¿cómo responsabilizarse? Afrontando sin excusas las vivencias de cada día, asumiendo lo que haya que hacer cuando lo tengas al frente, y, en este caso, lo que se tiene al frente es el taller de Poesía *Chizoer Ef*: Una genuina experiencia humana, compartiendo ideas liberadoras y poniéndolas en práctica en acciones artísticas. Nuestros alumnos han obtenido los primeros lugares en concursos literarios nacionales; varios de ellos también han ganado concursos de composición e interpretación a nivel interno, y nuestro grupo se ha consolidado como el primer Club de Lectura del penal El Milagro. Asimismo, también participaron en el I Cineforo Penitenciario gestado por el médico del penal, nuestro amigo el doctor Jorge Rebaza. Finalmente, el taller dio vida a otros talleres, como *Prision Rap* gestado por alumnos de *Chizoer Ef*. Y funcionamos ligados en producciones y auxilios mutuos, con la Peña *Raíces de Libertad* y la orquesta *El Son de Trujillo*. Es toda una movida cultural la que se viene gestando en el penal y, justo, nos ha tocado participar de ella.

El taller de Poesía *Chizoer Ef* encarna realmente el significado de su nombre: El don de la libertad. Pero si se le traduce literalmente de la lengua muchik, significa *La gracia de fluir*.

Para concluir: es a través de nuestras lecturas y reflexiones que el taller en su conjunto ha sintetizado el compromiso de su propia resocialización en una idea esencial: NUNCA MÁS HACER DAÑO A NADIE. Mejor es ayudar. Y nos ayudamos ahora entre nosotros. Y al salir lo haremos con los demás.

### Agradecimientos:

Este tallercito es una bendición que ha llegado a nuestras manos para sembrarle las semillas más hermosas, pues su tierra es negra, putrefacta, descompuesta, es decir, fertilísima. Agradecemos, por ello, a la *Biblioteca Abraham Valdelomar* de Huacachina, del poeta Alberto Benavides Ganoza, quien con oficio de agricultor apoya este cultivo de almas; agradecemos a la Asociación *El Ojo Interior* que nos obsequia mensualmente sus valiosas publicaciones y que ha propuesto trabajar con nosotros el proyecto *Meditar Caminando*, y, finalmente, a las autoridades penitenciarias de la región Norte que permiten, sabiamente, esta labor idealista y efectiva.



# Ciclismo como meditación

## Hacer contacto

Quienes mejor se llevan con el aquí y el ahora son los sentidos. Mientras la mente arrasa por irse al pasado o al futuro, la vista, el oído, el olfato, el tacto y el gusto perciben el presente como experiencia directa. Cuando por alguno de estos canales apreciamos sutilezas en lo que vemos, oímos, inspiramos, etc., se mantiene ese contacto.

Unos meses atrás, una tarde en que paseábamos en bici por un bosque que rodea el lago de un campo de golf, mi mujer me propone salir del pavimento e ir por la hierba. Vamos a la velocidad necesaria para mantener el equilibrio, cuando me dice: "Permite que todo aquello que ves penetre en tus ojos. Recibe los colores, las formas y los movimientos de lo que está a la vista. Trata de decir: aquello que veo viene a mí... Mis retinas reciben sin esfuerzo... No busco las imágenes, solo dejo que todo aquello que percibo entre en mí a través de mis pupilas... Veo el presente".

Entre una y otra consigna deja pasar casi un minuto. Extraña armonía la que se produce: lo que veo parece haberse detenido en el tiempo y el tiempo parece haberse detenido en lo que

veo, mi consciencia incluida. Unos minutos antes veía solo un cuarenta por ciento. No miraba, pasaba de largo. Pocas veces había distinguido la cantidad de verdes que hay en los árboles.

Sigue: "Ahora tomo consciencia de mis conductos auditivos. Cada ruido, cada sonido llega a mí sin hacer más que volver consciente mi receptividad auditiva. Me abro a escuchar".

A medida que voy prestando más atención aparecen una variedad de sonidos y voces (desde lo más cercano hasta lo más alejado), siento hasta la vibración que producen al entrar a mis oídos. Es como haber quitado un filtro, que me había puesto, entre lo que escucho y lo que quiero oír. Umbral auditivo, lo llaman. Ese umbral reproduce otros umbrales en otros canales de percepción. Sobre ese flujo de sonidos de fondo, pasados a primer plano, la voz de ella adopta otra textura cuando dice: "Mientras veo y escucho, también huelo. Percibo el aire y los olores que entran por mi nariz".

La respiración eclipsa la visión y lo que escucho. Apenas unos segundos. Una vez que el aire entra y cesa el eco de su paso por los conductos nasales, hace que aprecie más detalles en lo que veo y oigo. Alerta a irregularidades del terreno, a otras bicis y caminantes, una sinfonía de datos perceptivos me conecta con el momento y el lugar. Ella continúa:

"Mis sentidos disponibles me permiten estar receptivo. Puedo sentir ahora desde mi piel. El viento en la cara, el frío en las manos, el calor en la espalda abrigada, el sol, la sombra, la transpiración".

En un momento me distraigo y no puedo evitar pensar que este ejercicio podría ser útil a muchos ciclistas. No como una meditación, más bien como un entrenamiento para aquietar la mente. Luego agrega: "Veo, oigo, huelo, siento en mi piel y percibo mi cuerpo. Los movimientos que hago...". ¿Hay tensión en mis hombros? ¿Siento activos mis tobillos? ¿Estoy cansado? ¿Cómo está mi respiración? ¿Tengo sed?

Esos pequeños "darme cuenta" establecen una relación más intensa entre el afuera y el adentro. Otra consciencia. En todo mi cuerpo, en todo mi ser, siento que hay un cambio de canal. Hasta el pedaleo parece diferente. Si todos mis sentidos están en este aquí y ahora, yo estoy receptivo. "No necesito hacer más que estar en este presente y agradecerlo", me dice ella.

En el resto del paseo, ese alto estado de receptividad se va decantando. Otros días, solo, vuelvo a repetir el ejercicio.

**JUAN CARLOS KREIMER – CICLISTA, ESCRITOR Y PERIODISTA**





# Espontaneidad

Nunca sabemos lo que ocurrirá. Estar vivos es estar presentes. Espontáneo significa “imprevisto e inmediato”. No es posible planear una actividad espontánea: es cuestión de estar presente en el momento y dejar que suceda.

En el tema de correr, la espontaneidad energiza nuestra carrera. En el caso de la meditación, la espontaneidad aporta frescura. Es irónico: como practicamos estar presentes, nuestra meditación siempre debería ser inspiradora o fresca. Sin embargo, como somos criaturas de costumbres, tendemos a estandarizar incluso nuestra espontaneidad. La espontaneidad genuina sirve para recordarnos nuestro propósito original.

Al crear una base, utilizamos la rutina para cimentar las cualidades positivas del cuerpo y la mente: corriendo eso se traduce en fuertes huesos y músculos, y en la meditación en atención plena (mindfulness) y consciencia. Necesitamos ese fundamento a fin de utilizar

esas actividades como base para la forma física, la salud, la paz y la sabiduría.

Tanto al meditar como al correr, necesitamos ser conscientes a fin de crear una base, un fundamento. No obstante, siempre existe una fina línea entre crear una base -tener disciplina y rutina- y caer esclavos de una rutina. A veces, al intentar ser constantes perdemos la inspiración. La espontaneidad puede evaporarse si nuestro correr o meditar se convierte en rutinario. Puede suceder que nuestra rutina nos agote. En la práctica de la meditación eso se conoce como “sobrecargar el antídoto”.

Olvidarnos de nuestros propósitos es otro factor que sabotea nuestro correr y meditar. Si olvidamos por qué lo hacemos, dejamos de sentirnos inspirados para correr o sentarnos. Por lo tanto, empezamos a perder la base. El cuerpo pierde forma y la mente se estresa.

En la fase del Garuda, aunque corras por las mismas calles a la misma hora con la misma gente, corres con

una mente espontánea. Puede que te sientas inspirado a correr hasta un árbol en la pradera o para trepar un nuevo cerro. Tal vez permitas que sean los otros corredores los que elijan el camino.

También puedes disfrutar de una carrera espontánea en una cinta de correr, cambiando la velocidad o la inclinación a fin de explorar un nuevo territorio.

La espontaneidad puede servir para renovar nuestro propósito. Puede cambiar nuestro ímpetu a fin de aportar energía a lo que estamos haciendo. Puede sacarnos de la rutina y ampliar nuestra perspectiva. Así es como el Garuda va más allá de la esperanza y el miedo.

\*Garuda : técnica meditativa para experimentar estímulos nuevos y frescos.

**SAKYONG MIPHAM – LAMA DEL BUDISMO TIBETANO, POETA, ARTISTA Y ATLETA DE MARATÓN.**





# La meditación y los niños

El cerebro de nuestros niños está cansado, y los niños de todas las edades necesitan crear tiempo todos los días para "desconectarse" y así relajarse y concentrarse. La meditación ofrece esta pausa y ayuda a los niños a desenvolverse con mayor eficacia y lucidez.

Hoy en día, también se registran casos de niveles altos de estrés en los niños. Para ayudarlos a tomarse un descanso, la *American Academy of Pediatrics* (AAP) anima a los padres a compartir momentos de meditación con sus hijos, y a los maestros a incorporar pautas para cultivar esta práctica en sus planes educativos.

El simple acto de enseñarles a los niños a parar, enfocarse y solo respirar podría ser uno de los hábitos más preciados que usted podría enseñarles.

## Opciones de meditación para niños

Se han usado prácticas de meditación desde tiempos ancestrales para mejorar la salud y el bienestar. Sin embargo, de igual modo que un deportista puede realizar diferentes ejercicios, quienes practican la meditación suelen utilizar diferentes técnicas.

Muchas prácticas de meditación emplean técnicas de respiración que promueven el estado de calma. La meditación atenta concentrada en la respiración,

quizás la técnica más conocida, implica sentarse en silencio, descansando o cerrando los ojos y poniendo toda la atención en la respiración. Si pierde la concentración, lo que es probable que suceda, simplemente debe conducirla nuevamente a la respiración sin sentirse mal. No es necesario que tenga años de práctica de meditación para obtener un beneficio de esta técnica ni tampoco sus hijos. No obstante, sin duda, sentarse quieto durante una determinada cantidad de tiempo puede resultarles difícil a algunos niños. Por este motivo, la meditación basada en movimientos, como el yoga, puede ser una buena forma de comenzar.



### Investigación sobre los beneficios de la meditación en los niños

La meditación se usa para descansar la mente, el cuerpo y el espíritu. A cambio, esto genera muchos beneficios mentales, físicos y espirituales. La meditación basada en la concentración, específicamente, está ganando terreno en la prevención y el tratamiento de las enfermedades.

Una serie de estudios realizados en escuelas también muestra mejoras en cuanto a la atención y el comportamiento. Algunas investigaciones han demostrado beneficios para el trastorno por déficit de atención e hiperactividad, TDAH, la ansiedad, la depresión, el desempeño escolar, el sueño, los problemas de comportamiento y los trastornos de la alimentación. Por ejemplo, en un ensayo en el que participaron 300 alumnos de la escuela media, de bajos ingresos y pertenecientes a una minoría urbana, en el que se utilizó la técnica basada en la concentración, ocasionó mejoras para la escuela en funcionamiento psicológico y en niveles más bajos de los síntomas de trastorno por estrés postraumático, TEPT.

También deben resaltarse los beneficios físicos, dado que la técnica calma el sistema nervioso y disminuye la cantidad de hormonas de estrés. Algunos estudios han demostrado beneficios para los síntomas gastrointestinales, la obesidad, los dolores de cabeza, la presión arterial alta, la sensibilidad al dolor y la función inmunitaria. Por ejemplo, un ensayo que pretendía observar el efecto de la meditación enfocada en la respiración en un campamento de verano que involucró a 166 adolescentes en riesgo de enfermedad cardiovascular determinó que la consciencia de la propia respiración producía una disminución en la presión arterial y la frecuencia cardíaca.

### Consejos para la meditación

No existen reglas estipuladas para la meditación, pero sí algunos consejos que pueden ser útiles.

• El tiempo y la frecuencia de la actividad de meditación pueden variar de una persona a otra y de una técnica a otra. Sin embargo, los pediatras generalmente recomiendan los siguientes lapsos de tiempo:

- Niños en edad preescolar: unos minutos por día.
- Niños en edad escolar: entre 3 y 10 minutos dos veces al día.

- Adolescentes y adultos: entre 5 y 45 minutos al día, o más, de acuerdo con la preferencia.

• Intente incorporar actividades de respiración profunda a la rutina diaria de los niños antes de irse a la cama. Esto puede ayudarlos a relajarse y prepararse para la noche y facilitar el proceso de meditación cuando surjan otras situaciones que lo requieran.

• Recuerde a los niños en edad escolar y adolescentes a respirar profundamente varias veces antes de responder una pregunta difícil en la escuela, antes de una prueba o antes de participar en un evento deportivo.

• A medida que los niños pequeños aprenden a manejar las emociones fuertes, respirar profundamente puede formar parte del proceso, especialmente antes y después de los tiempos de descanso.

• Si bien usted puede meditar solo, también puede hacerlo con la ayuda de un profesional capacitado. Algunos asesores y personas con capacitación en meditación pueden ayudar a otras personas a aprender y practicar esta técnica.

• Hay muchas maneras de aprender las distintas técnicas de meditación. Existen libros, grabaciones de audio, videos, entrenamientos en línea, sitios web e incluso aplicaciones para teléfonos inteligentes que ayudan a los niños a meditar. Seleccione la forma que mejor le funcione y póngala en práctica para usted y su hijo, y disfrute de un cuerpo, una mente y un espíritu más calmados.

AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS (AAP)

## NASRUDÍN Y LA PESTE

Iba la peste camino a Perú cuando se encontró con Nasrudín.

Él le preguntó,

¿A dónde vas?

La peste le contestó:

- "A Perú, a matar a diez mil personas".

Después de un tiempo,

la peste volvió a encontrarse

con Nasrudín.

Él, muy enojado, le dijo:

- ¡Me mentiste! Dijiste que matarías a diez mil personas y mataste a cien mil.

Y la peste respondió:

- Yo no mentí, maté a diez mil.

El resto - se murió de miedo.

### TRADICIÓN SUFI

# ¿Un malestar metafísico?

**Kingsley L. Dennis**

*«La tragedia real de nuestro tiempo reside no tanto en los eventos externos nunca antes vistos como en la indigencia ética y la enfermedad espiritual sin precedentes que claramente revelan»*

**Paul Brunton**

No cabe duda de que estamos viviendo una época de contradicciones extremas en la cual parecen coexistir tendencias opuestas. Son tiempos en los cuales los individuos cuidan mucho más sus cuerpos y están obsesionados con la dieta y las nuevas tendencias saludables mientras que la obesidad es una epidemia. Vivimos en medio de una combinación paradójica de jovialidad y miedo, de diversión y ansiedad, de euforia y desasosiego. Se ha dicho que: «Cuando una civilización se vuelve externamente impresionante pero permanece internamente empobrecida, cuando las relaciones políticas se convierten en una elaborada fachada para ocultar las estancias espiritualmente vacías, es seguro que aparecerán problemas amenazantes por todas partes». Esta cita describe adecuadamente nuestra situación actual aunque su autor, Paul Brunton, la publicó en 1952; no obstante, sigue siendo tan descarnadamente correcta en su análisis de nuestros días como lo fue en su tiempo.

La situación actual es que, en efecto, esos «problemas amenazantes» están apareciendo por todas partes: corrupción e ineptitud política; manipulaciones económicas; agresiones nacionales y guerras motivadas políticamente; crisis de refugiados; tortura y sufrimiento humanos; codicia capitalista; corrupción corporativa; disturbios sociales agravados; intolerancia religiosa y moral; alardes crecientes de conducta psicopática (personas privadas y figuras de autoridad); propaganda descarada; degradación del medio ambiente; ignorancia ecológica; indigencia espiritual, y todo lo demás.

El resultado es que mucha gente se ha «insensibilizado espiritualmente» por lo que ve que está ocurriendo en el mundo, y siente que solo una respuesta física dura puede ser efectiva. Las palabras «místico» y «espiritual» siguen siendo vagas y etéreas. La gente siempre ha dependido del lenguaje para aportar guía y alimento. Pero en este ambiente mental, las palabras no son sino restos esqueléticos de la carne verdadera. La crisis de nuestro tiempo ha aclarado poco y ha conseguido complicar casi todo lo demás para el resto de nosotros. No hay hacia donde volverse en público para encontrar la verdad: aparentemente hay poco en lo que creer en el presente y demasiada incertidumbre sobre el futuro. El resultado de todo ello es que mucha gente no sabe cómo manejarlo y tiene dudas que crecen dentro de sus mentes como una infección patológica.

## Una ausencia de sentido

En estos tiempos actuales hay una sensación, un sentimiento, de que algo falta o ha desaparecido dentro de las vidas de mucha gente. Desafortunadamente, el mercado consumista ha satisfecho esta necesidad. Hay gran cantidad de formas de compensar esta carencia mediante un guruismo de «remedio inmediato»: retiros caros, asesoramiento espiritual, y tutoría de «coaching de vida». Pero esto equivale a solucionar con comida basura un hambre más profunda. Hoy día la verdadera batalla se libra más bien entre la perspectiva material de la vida y la del estado interno de desarrollo. Muchos de los eventos que ocurren en el mundo son manifestaciones de asuntos que existen dentro de nosotros mismos. La ira y la negatividad que tanto vemos en el mundo son una proyección del estado interno colectivo de la humanidad. Podemos manifestar tanto el ensueño como la pesadilla, y los compartimos en el estado de vigilia. No basta con ser físicamente maduros; también hemos de serlo emocional, intelectual e internamente.

Nuestras culturas y sociedades están desequilibradas porque pretenden gobernarse por leyes artificiales que ignoran la sabiduría atemporal que corresponde al desarrollo del ser humano. Es una mentalidad dominante que promueve una visión del mundo corta de vista, miope, a la cual, en gran medida, solo le conciernen las ganancias físicas y el poder material; una mentalidad que promueve miedo, defensa y ataque, en lugar de una visión cálida y acogedora. Nuestras sociedades no tienen en cuenta el propósito humano y el sentido profundo de su existencia. Nos conducen a vivir para trabajar, disfrutar mediante distracciones y, finalmente, morir con deudas e impuestos. El mundo no es gobernado por la honradez o la equidad, sino por un arreglo asimétrico de la élite en el poder. Las conferencias de paz se basan en el acuerdo y no en la compasión; el comercio en la fuerza en lugar de en la colaboración. El poder y la política están en guerra con el mundo y ajenos a la rendición de cuentas. Hay un resurgir de lo ilegítimo, que florece mediante los mercados negros, los paraísos fiscales y las redes oscuras. Los caminos sombríos siempre emergerán y crecerán en los lugares donde la luz parpadea sin foco o intención. Las actualmente llamadas culturas modernas están cada vez más fragmentadas, o son como corrientes líquidas que ya no pueden identificarse o navegarse con precisión usando los signos, símbolos y significados antiguos. Hasta cierto punto, la vida moderna comienza a disolverse para poder volver a ensamblarse. Puede que, en efecto, esto forme parte de un proceso catártico necesario que la humanidad ha de atravesar antes de que las circunstancias mejoren. Una característica de los tiempos actuales es que en el estado actual de las cosas todavía no se han materializado por completo nuevas formas de pensar y comportarse. Aquello que ahora constituye la «vida cotidiana» está vacío de las cuestiones de significado metafísico. Cualquier noción de lo evolutivo o lo metafísico se considera fuera de la vida diaria, y la gente es continuamente programada en contra de tales verdades profundas. En otras palabras, no se



debe permitir que nada diferente –de otro mundo o trascendental– reemplace la responsabilidad de nuestra rutina social cotidiana.

A menudo, las sociedades humanas hacen declaraciones políticas para promover lo que deciden que es la «felicidad social». Pero las instituciones políticas no tienen modelos genuinos de eso, porque la mentalidad política dominante está anulada por una especie de psicosis. La «felicidad» social es cualquier cosa que encaje en el particular sistema de creencias dominante de la época. Y como puede verse, esta creencia o narrativa dominante ha sido secuestrada por una psicosis colectiva a la cual he denominado la mente herida. Se diría que como sociedad colectiva no tenemos una imagen duradera de felicidad. Como consecuencia de ello, actualmente las vidas personales corren el peligro de llegar a tener que ver menos con la experiencia real que con los restos de información que dejan tras de sí. Hemos entrado en otra pelea –otro combate social– donde la batalla se libra entre la transparencia de nuestras vidas privadas internas y nuestra identidad pública.

#### Identidad y ser

Actualmente, a la gente se le anima a exponer sus demonios internos en el escenario público, especialmente online. La sombra humana quiere salir afuera y revelarse. Según Jung, la «sombra» psicológica consiste en los aspectos infradesarrollados e indeseables de uno mismo que tratamos de mantener ocultos; y aun así hay veces en las que somos incapaces de mantenerlos bajo control, o inconscientemente deseamos que se manifiesten. La humanidad posee una imaginación tremenda para hacer tanto el bien como el mal; y esto puede estar separado por una línea más fina de lo que nos damos cuenta. Como dice el aforismo: "El camino al infierno está pavimentado de buenas intenciones". Cada persona tiene que ejercitar la capacidad de detectar y reconocer esos deseos, sentimientos y pensamientos inconscientes que existen dentro. El psicólogo americano Rollo May escribió una vez: «Nuestra época es de transición y en ella se deniegan los canales normales para utilizar lo demoníaco; y esas épocas tienden a ser tiempos en los cuales lo demoníaco se expresa en su forma más destructiva».

En pocas palabras, en estos tiempos tenemos que estar extremadamente atentos a lo que hay en nuestro interior. Nuestras mentes –nuestro pensamiento y

consciencia– son un objetivo y lo han sido durante mucho tiempo. En este último siglo esto se ha hecho más evidente, más público. En los tiempos modernos cada vez nos quedamos más atrapados dentro de nuestras historias en torno a necesidades psicológicas y «pérdida del yo». Quizás lo que necesitamos sea reconocer que algunas personas están sufriendo lo que se denomina «pérdida del alma».

Las personas que experimentan «pérdida del alma» frecuentemente tienen la sensación de estar fragmentadas, de no estar completas o totalmente «en sí mismas»; sienten como si les faltara una parte esencial de sí mismas. Clínicamente pueden ser diagnosticadas de «disociadas». La depresión es otro síntoma de pérdida del alma, la cual puede asociarse a los traumas de la vida moderna: miedo, terror (guerra), incesto o violación, abuso doméstico. Todos ellos son estreses externos que genera la vida actual. El terapeuta y educador John Bradshaw utiliza el término vergüenza tóxica que ve como una forma de alienación del yo, que causa «otredad». En respuesta a ello, para llenar este vacío interno la gente puede volverse hacia fuentes externas.

Carl Jung también se refería a la pérdida de alma en su trabajo psicológico. Según el psicoterapeuta Robert Francis Johnson: «Esta pérdida del alma de la que habla Jung se manifiesta en nuestra cultura por las crisis a las que todos nos enfrentamos (aumento en el uso de drogas, violencia, insensibilidad moral y emocional), y por nuestro intento de resolver las cuestiones morales y espirituales eligiendo líderes heridos que prometen respuestas económicas».

Es interesante que aquí Johnson hace referencia a «líderes heridos» que buscan nuestra conformidad mediante el lenguaje de la codicia («respuestas económicas»). De manera similar, la prominente analista junguiana Marie von Franz escribe que: «La pérdida del alma puede observarse hoy día como un fenómeno psicológico en las vidas cotidianas de los seres humanos que nos rodean. La pérdida del alma aparece en forma de una aparición repentina de apatía y desgano; la alegría ha desaparecido de la vida, la iniciativa se ha paralizado, uno se siente vacío, todo parece inútil».

¿No es una descripción de lo que mucha gente afronta actualmente? ¿Apatía, desgano, sensación de inutilidad, una vida sin alegría? Claramente hay un problema social tóxico, e indudablemente necesitamos una respuesta metafísica.

#### ¿Dónde está lo metafísico?

Cualquier sociedad o civilización que no reconozca al humano como un ser evolutivo se quedará corta en sus logros. Simplemente no podemos permitirnos fracasar, al menos a la larga. Pero el reconocimiento del humano como un ser en desarrollo no procederá inicialmente del mundo; y definitivamente no de las instituciones socioculturales y políticas. Al principio solo provendrá del individuo, que es desde donde se debe alimentar el cambio genuino. Ahora es un momento crucial para gestionar nuestros estados psicológicos, emocionales y físicos. Podemos sentir incertidumbre acerca del futuro, pero tenemos las tecnologías para transformar radicalmente nuestra era en algo sin precedentes. Tenemos tanto tecnologías externas como lo que podrían llamarse «tecnologías del alma». Lo que somos se lo transmitimos a los demás. Nos vemos compelidos no solo a estar atentos conscientemente sino, lo que es crucial, tanto a ser sensatos como a actuar plenamente con alma. A nivel práctico, las personas que, debido a la crisis actual, han despertado por todo el mundo para buscar un mayor desarrollo interno no son mayoría. Se puede decir que en el presente existe un malestar metafísico. Aquellas personas que aspiran a un autodesarrollo interno aún son demasiado pocas. Sin embargo, nunca se precisó una mayoría: hay suficientes.

La humanidad está actualmente involucrada en un momento trascendente en el camino de su especie. Sea o no reconocido, cada uno vive y participa en una realidad que existe sobre principios metafísicos profundos. Eso es lo esencial. Podemos elegir participar en esta realidad metafísica, conscientemente y voluntariamente, o vagar a la deriva a través de nuestras vidas sin darnos cuenta de las fuerzas que nos impulsan. Justo ahora se trata de reconocer esta elección y decidir si actuar o no sobre ella. No será fácil, debido a todos los obstáculos que los sistemas de gobierno asolados por la psicosis arrojarán sobre nosotros. Y aun así debe ser una fuerza de inquebrantable compromiso interno y autoconfianza genuina. Cada persona debe elegir su libertad desde dentro. El lugar real de la libertad solo puede estar dentro del ser interno, y es en él donde debemos colocar nuestra confianza.

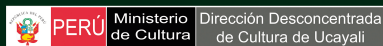



 OFFICIAL SELECTION  
 DECEMBER 2019  
**INDIE  
 SHORT  
 FEST**  
 LOS ANGELES INTERNATIONAL FILM FESTIVAL

 PRISMA  
 SEMI-FINALIST

**MERAYA**

Dirigido por **Pedro Favaron** Dirección de fotografía **Adrián Portugal**  
 Sonido **Luis Villena** Música **Fred Clarke Álvarez** Cantos **Leonilda Huayta Pangoza**  
 Diseños kené **Chonon Bensho / Panshin Same** Producción general **Irene Arce**  
 Edición **Rodrigo Luque** Producido por **Mirada Libre**



Un proyecto cinematográfico intercultural que muestra el mundo visionario de los médicos Meraya, sabios del pueblo shipibo-konibo, y que deja fluir la expresión libre del conocimiento ancestral. *Meraya*, el documental, introduce al espectador en la intimidad de la Amazonía, en la sabiduría de los bosques y plantas, y en la experiencia de curación con ayawaska que también forma parte de la cultura shipibo-konibo de hoy. Es una propuesta de antropología visual hecha desde lo poético y el videoarte.

Este documental promueve el reconocimiento de la nación shipibo-konibo como parte de la diversidad cultural peruana. El Perú, como República, conmemora sus 200 años de existencia en 2021 y, sin embargo, todavía tiene dificultades para asumir su legado multicultural de forma saludable y dialógica. Hoy en el Perú se hablan 47 idiomas nativos: 4 de ellos andinos y el resto amazónicos. Sin embargo, solía haber más idiomas en la Amazonía, pero casi 40 han desaparecido durante el siglo XX. Esta tendencia hacia la aniquilación de las culturas indígenas continuará a menos que haya producciones culturales en lenguas originarias que concienticen y abran espacios de visibilización. *Meraya* es también una declaración contra el genocidio cultural y una alegre promoción de la belleza, los saberes y las prácticas medicinales de los sabios shipibos.

En la línea de la espiritualidad ancestral, *Meraya* resalta la gran sabiduría de las mujeres indígenas. De este modo, se busca incidir de forma positiva en la cultura, puesto que las mujeres peruanas enfrentan grandes disparidades en diversos grados de discriminación. En el Perú actual se está desarrollando una mayor consciencia sobre la condición de la mujer, pero las políticas son solo parcialmente efectivas y aún deben promoverse cambios culturales masivos. Para ello, es necesaria la creación de narrativas culturales desde el punto de vista femenino y con sus propias voces.

Por esta razón, una voz en off tampoco cuenta la historia. *Meraya* es una narrativa eco-poética que emana desde dentro de la cultura; no se quiere imponer una lectura eurocéntrica, sino permitir que las sabidurías de un pueblo indígena se expresen a sí mismas. Como documental poético, experimental y visionario *Meraya* es una experiencia visual, sonora y curativa que conmueve las fibras más profundas del ser humano abierto a este tipo de posibilidades.

Se propone proyectarla en ámbitos académicos y museográficos, y acompañada de un conversatorio en el que miembros de la producción puedan exponer la propuesta metodológica, filosófica y estética con la que fue realizada.