

# el ojo interior

SEMILLAS PARA LA CONSCIENCIA CIUDADANA



*Libertad humana*  
*¿Dónde y cómo puede encontrarse?*

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**  
**Franco Castañeda**

**contacto@elojinterior.org**  
☎ **9980 786 20**

COLABORADORES - 51 era Edición - Año VI - 2021

**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)

**Kaleb Seth Perl**

Ser humano libre por naturaleza.  
[Ksperl@protonmail.com](mailto:Ksperl@protonmail.com)

**Wes Jamroz**

Físico y escritor canadiense que vive en Montreal. Escribió varios libros sobre Shakespeare, Rumi, Omar Khayaam. Su último libro es "Un viaje por la consciencia cósmica"  
[wjamroz@aol.com](mailto:wjamroz@aol.com)

**Pedro Favaron**

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

📌 **Nishi Nete Medicina Tradicional**

**Alvaro Puertas Villavicencio**

Arquitecto, filósofo y educador. Director de Conscious Lima del Centre for Conscious Design.  
[arq.puertasv@gmail.com](mailto:arq.puertasv@gmail.com)

**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

*Sobre este planeta existe una tiranía contra la consciencia que está conduciendo a la humanidad hacia un futuro no deseado. Esta es, por supuesto, una subestimación de la situación actual. Hay una operación de esclavización en marcha. Esta esclavitud se ha ejercido durante siglos a un nivel perceptivo. Ha operado sobre el cuerpo físico humano así como a través de instituciones sociales, culturales, políticas, religiosas y económicas.*

*De hecho, mediante todas las formas conocidas de organismos institucionales.*

*Ha operado a través de sistemas mentales y emocionales así como energéticos y vibratorios. El individuo humano vive dentro de una prisión perceptiva que se vigila, se supervisa y se sostiene mediante una operación elusiva e insidiosa que existe a múltiples niveles, dentro de múltiples redes, y a través de diversos medios.*

*Ya es hora de fugarse de este encarcelamiento. Hacerse consciente de esta situación es responsabilidad de cada individuo. A partir de esta percatación, cada persona puede escoger por sí misma cómo desea proceder. La ignorancia no es una bendición, es sumisión, y es fácil; conocer la verdad más elevada nunca lo es, pero es muy necesario.*

**KALEB SETH PERL**

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 (SOLES): 6293211546909 / NRO DE CCI: 00362901321154690931**

Wes Jamroz



# Un tesoro escondido

*El corazón purificado es un tesoro de luz divina,  
aunque su talismán es de la tierra.*

*Rumi*

Antes del principio, el Absoluto se hallaba totalmente inmerso en autocontemplación. No había nada excepto el Uno. Este estado de unicidad abarcaba infinitas cualidades de belleza y perfección; era como un tesoro increíblemente valioso, pero sin descubrir. El Absoluto era ignoto.

En algún punto el Absoluto concibió un anhelo de «ser conocido». Deseó tener un testigo de esta belleza inmaculada e inalterada perfección. Para que el tesoro fuera plenamente apreciado, tendría que ser expuesto contra un fondo totalmente inferior. Esto se refleja en el dicho: «Es parte de la perfección del ser que contenga imperfección». Tal fondo

proporcionaría un contraste para que las cualidades de belleza y perfección pudieran manifestarse en todo su esplendor, multiplicidad y variedad. Entonces se requeriría un testigo perfecto que fuera capaz de comprender y apreciar la grandeza de semejante experiencia. Solo el propio Absoluto podía cumplir la función de testigo perfecto. Al presenciarse a sí mismo, fuera de sí mismo, el proceso de síntesis y autorrealización se completaría. En este punto se concibió la idea de la creación, un concepto recogido en una de las expresiones más citadas de Mahoma:

*Yo era un tesoro escondido  
Y deseé ser conocido  
Y creé la creación.*

Esta afirmación engloba todo el propósito de la creación y proporciona indicios que, si se captan,

podrían esbozar una dirección para la exploración científica del universo, actual y futura.

Fue entonces cuando el Absoluto concibió el universo con sus galaxias, soles y planetas como fondo necesario para exponer el tesoro. Dentro del universo, la Tierra sería la elegida para proporcionar un entorno que albergara un vehículo dentro del cual se situaría el Absoluto. Es decir, el Absoluto descendería hasta los niveles más inferiores de la creación y dejaría allí una muestra suya. Este singular vehículo tomó la forma de la humanidad. De este modo el hombre, un puñado de polvo, se convertiría en el receptor de esta experiencia tan excepcional. Después, al ser humano se le encomendaría una tarea increíblemente difícil: reconocer el propósito global de su ser y, consiguientemente, alcanzarlo. Es decir, el hombre iba a participar con el Absoluto en



la realización de su anhelo, «y deseé ser conocido». Solo entonces se completaría el bucle de la autorrealización.

Es bastante asombroso que los físicos, impulsados por la belleza y la estética de las ecuaciones matemáticas, hayan sido capaces de plantear que «el observador, el observado y el acto de observación están enlazados», es decir, de descubrir el principio de la creación y el papel del observador.

La unicidad del Absoluto era el estado anterior al inicio de la creación, que es el proceso de traer a la existencia ideas preexistentes. Puede compararse a hacer que existan estructuras previamente concebidas como diseños o dibujos.

Como el proceso se ha dirigido al estado físico desde el exterior, es imposible describirlo usando ecuaciones matemáticas y, por tanto, se necesita otro enfoque para transmitir este tipo de conocimiento. Algunos aspectos del proceso y de la función que en él tiene el ser humano se han ilustrado mediante símbolos y alegorías.

Los símbolos místicos son solo aproximaciones y fragmentos de la estructura general, del mismo modo que las ecuaciones de Maxwell, por sí solas, carecen de sentido. Son como puntos desconectados esparcidos por un espacio vacío. Sin embargo, están distribuidos siguiendo un cierto diseño que solo puede percibirse cuando uno aprende a silenciar el ruido que generan los reflejos intelectuales y las reacciones emocionales. Solo entonces puede uno reconocer y conectar los puntos. Al conectarlos, se ven las pautas que van emergiendo y, mediante la experiencia de ellas, se imparte el conocimiento. Porque la familiaridad con los elementos del mundo invisible, de cualquier manera que se produzca, capacita a la mente individual para operar en un dominio superior.

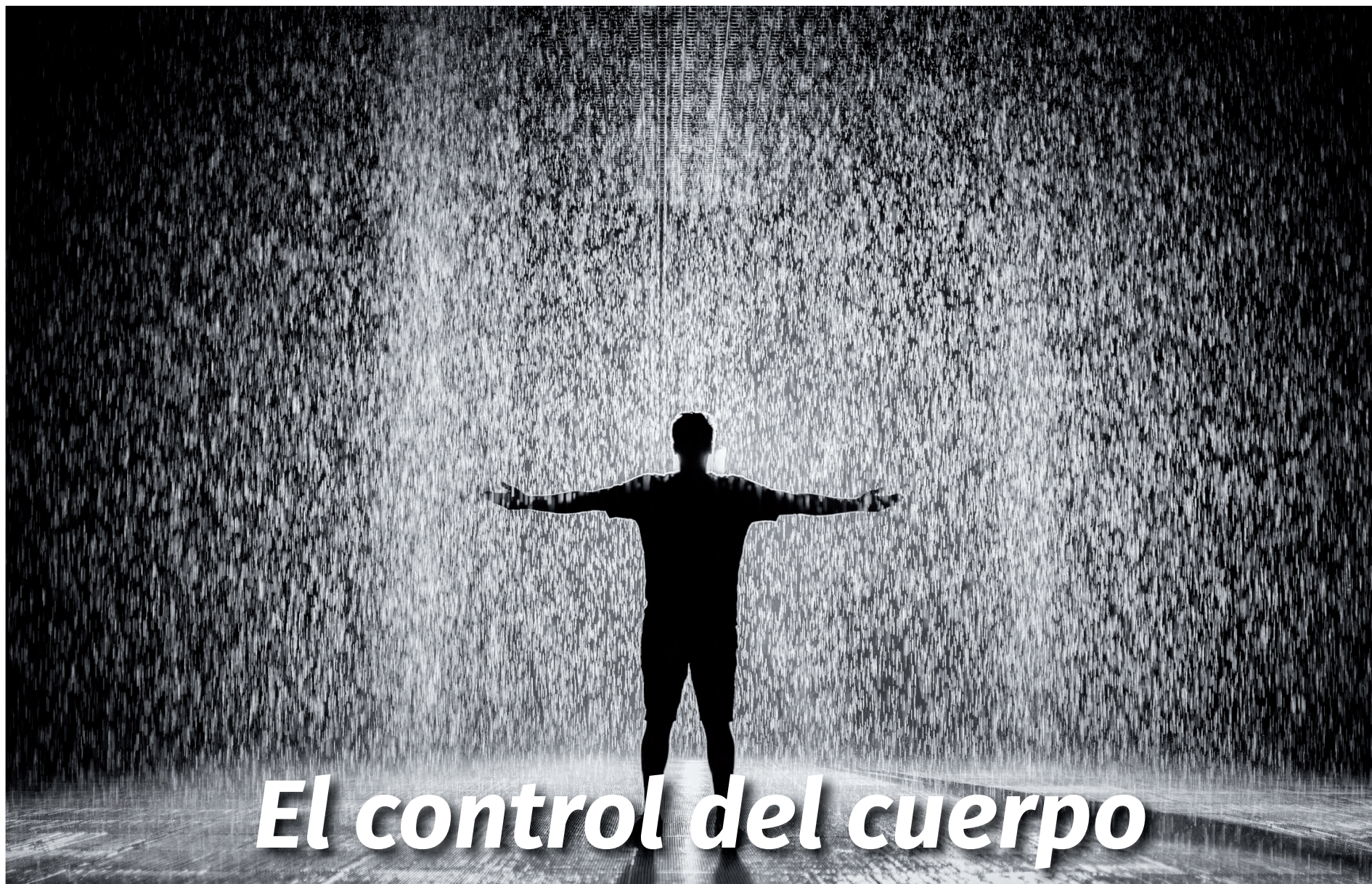


Un derviche preguntó a un demonio:  
 —¿Qué haces ahí sentado, sin hacer el mal?  
 El demonio suspiró:  
 —Puesto que los llamados maestros  
 se manifiestan en tan cuantiosas cantidades,  
 no es preciso que haga nada.  
 Ghulam Haidar

La semilla de la sabiduría divina  
 se sembró en tiempos de Adán  
 germinó en tiempos de Noé  
 brotó en tiempos de Abraham  
 se convirtió en árbol en tiempos de Moisés  
 dio frutos en tiempos de Jesús  
 y produjo vino puro en tiempos de Mahoma

**OMAR SUHRAWARDI**





## El control del cuerpo

Mucha gente piensa que lo físico tiene poco que ver con lo espiritual. ¿Por qué no -se preguntan- dejar de lado la idea de lo físico para ser enteramente espiritual? Sin el aspecto físico de nuestro ser el propósito de la vida no podría ser realizado, el alma no habría tomado un cuerpo físico y el espíritu no habría producido el mundo físico. Un poeta indostaní dice: "Si el propósito de la creación pudiera haber sido completado por los ángeles, que son enteramente espirituales, Dios no habría creado al hombre". Esto muestra que hay un gran propósito que realizar por lo que es llamado el cuerpo físico. Si la luz de Dios pudiera

haberse mostrado directamente no hubiera habido una manifestación tal como Cristo. Fue necesario, por así decirlo, que Dios caminara en la tierra en el cuerpo físico. Y la concepción de que el cuerpo físico está hecho de pecado, y que es el aspecto más bajo del ser, muy a menudo probará ser un error, porque es a través de este cuerpo físico que se logra lo más elevado y el más grandioso propósito de la vida. Una persona sólo lo llama su cuerpo físico por ignorancia. Una vez que el conocimiento llega a él empieza a verlo como el templo sagrado de Dios. Nuestra experiencia en la vida a través del cuerpo físico tiene cinco aspectos.

El primer aspecto es la salud, cuya posesión es el cielo, y cuya ausencia el infierno. No importa lo que tengamos en la vida, riqueza, renombre o fama, poder o posición, comodidad o conveniencia, sin salud todo eso es nada. Cuando una persona tiene salud no piensa en ella, no la valora. Se preocupa de cosas que no tiene. Intenta sacrificar su salud por placeres, por riqueza material. Está dispuesto a sacrificar su salud por sus fantasías intelectuales, por alegría, por regocijo, por un buen rato, por una ambición que quiera satisfacer. Pero, muy a menudo, antes de que la ambición o el deseo se cumplan llega el colapso y entonces empieza



a darse cuenta de lo que significa la salud. Nada puede comprarla, nada puede compararse con ella. Si recogiéramos juntas todas las bendiciones que pueden recibirse en la vida y las pesáramos en una balanza, encontraríamos que la salud es la que más pesa. Es la salud la que capacita al hombre para ser tanto material como espiritual. Su falta le quita de lo material así como de lo espiritual. Le roba de lo material porque su condición no está en orden y de la espiritualidad porque es la totalidad de la salud la que capacita al hombre para experimentar la vida espiritual plenamente. No quiero decir que sea un pecado estar enfermo y una virtud estar bien; quiero decir que la salud es una virtud y la enfermedad un pecado.

Otro aspecto de la existencia física es el equilibrio. Es el equilibrio el que da control sobre el cuerpo. Por el equilibrio el hombre puede permanecer de pie, andar, y moverse. Cada acción, cada movimiento físico, es sostenido por el equilibrio. Y la falta de equilibrio siempre mostrará alguna carencia en el carácter de una persona y al mismo tiempo la condición de su vida. En cualquier forma que la falta de equilibrio se manifieste significa que algo falta en la personalidad. Si se estudia el caminar de una persona, la forma en que se mueve o mira, todo lo que hace, se ve que, siempre que el equilibrio falta, algo falta detrás que uno puede no conocer pero que saldrá a la luz en su momento. Por ejemplo, cuando una persona se tambalea, no creas que es sólo un defecto exterior; tiene algo que ver con el carácter del hombre. Igual que se tambalea al andar, así se tambalea en su determinación, en su creencia. Lo mismo que el médico ve la condición interna en los ojos y en la lengua del paciente, así el sabio ve todo lo que concierne a un hombre en cada movimiento, especialmente al observar el equilibrio. Muchos occidentales lectores de filosofía oriental me han preguntado: “¿Cómo es que tus maestros de Oriente practican acrobacias, se sientan en ciertas posturas, permanecen sobre una pierna, sobre sus cabezas, se sientan con las piernas cruzadas en

una posición por largo tiempo, y muchas otras cosas extrañas que uno no pensaría que hiciera una persona espiritual?, ¿qué espiritualidad se consigue con eso? Nosotros consideramos esas cosas pertenecientes a los acróbatas y atletas”. Y yo contestaba que todas esas cosas, como las prácticas deportivas, atléticas y acrobáticas, cuando son hechas como pasatiempo son un abuso de energía, tiempo y trabajo. No se obtiene el beneficio completo de ellas, pero los expertos las usan para un propósito superior. No hay nada en este mundo, si se practica apropiadamente, que no resulte ser beneficioso en la realización espiritual.

No creas que ir a la iglesia o al templo y ofrecer oraciones, o sentarse en silencio con los ojos cerrados es el único camino para la realización espiritual. Pero si todo lo que hacemos en nuestro día a día lo dirigimos hacia la meta espiritual, nos ayudará en nuestra realización espiritual. Además, ir a la iglesia una vez a la semana implica muy poco trabajo espiritual. Incluso cuando decimos nuestras oraciones cada noche antes de ir a dormir se hace muy poco trabajo espiritual. Porque en cada momento del día vivimos en una ilusión. Todo lo que hacemos tiene el efecto de cubrir nuestra visión espiritual. Esto es por lo que cada momento del día deberíamos estar concentrados. ¿Cómo podemos hacer eso si tenemos nuestros negocios, industria, profesión, y mil cosas que hacer en nuestro día a día? La respuesta es que deberíamos convertir todo lo que hacemos en una oración. Entonces sea cual sea nuestra profesión, trabajo, y ocupación en la vida diaria, todo nos ayudará en la realización espiritual. Entonces cada una de nuestras acciones se convertirá en una oración. Cada movimiento que hagamos hacia el sur, el norte, el oeste o el este apuntará a la meta espiritual. No todo el mundo se percata de cuánto equilibrio falta en su vida. Entre cien personas apenas puedes encontrar una realmente en equilibrio.

Hay un equilibrio espiritual también, pero ese equilibrio espiritual se alcanza primero equilibrando el cuerpo físico y sus movimientos.

El tercer aspecto de nuestra existencia física es el perfeccionar nuestro cuerpo, en otras palabras, la

finura -la capacidad de sentir- del cuerpo. Hay un temperamento espiritual y ese temperamento puedes verlo en el cuerpo de una persona. Hay gente sensible, quizás un poco nerviosa, y también hay gente densa que tiene un aspecto bastante diferente. Una persona sensible que puede apreciar la música, que puede responder a la belleza de línea y color, que puede disfrutar plenamente los sabores salado y dulce, agrio y amargo, que puede sentir calor y frío, que puede percibir la fragancia, distinguir todo eso, es quien ha nacido con un temperamento espiritual. La persona que no tiene amor por la música, que no puede apreciar la fragancia, que no puede entender la belleza de línea y color, esa persona es densa, y le llevará tiempo desarrollarse.

Por tanto, la experiencia de toda la alegría y el placer que ofrece la vida no está en la materialidad, está en la espiritualidad. No es la persona material la que experimenta la vida plenamente; es la persona espiritual quien lo hace.

Uno podría preguntar, “Entonces ¿qué pasa con los ascetas que viven la vida de un ermitaño en soledad, que no comen comida apropiada, que se mantienen lejos de toda comodidad y belleza de la vida?” Estos no son caminos para que los siga todo el mundo. Al mismo tiempo es un error criticarlos. Tales personas son las que hacen experimentos en la vida mediante el sacrificio de toda la alegría y el placer que la tierra puede dar. Mediante su soledad experimentan, justo como un científico se encierra en su laboratorio por años y años; y ellos, los ascetas, que lo dejan todo en el mundo, también alcanzan un cierto conocimiento que nos dan. No es un principio para que todo el mundo siga, porque la espiritualidad no depende de tales cosas. ¿Por qué nos son dados los ojos si no es para apreciar todo lo que es bello? ¿Por qué nos son dados los oídos si uno no puede disfrutar la música? ¿Por qué uno ha sido mandado a la tierra si no puede mirar la tierra por miedo a ser llamado materialista? Aquellos que dan a entender que la espiritualidad es algo así hacen de Dios un ogro, algo amenazante. De hecho la espiritualidad es la plenitud de la vida.



De acuerdo con el cuarto aspecto de nuestra existencia física, el hombre equivocadamente se identifica a sí mismo con el cuerpo físico, llamándolo “yo mismo”. Y cuando el cuerpo físico duele dice “estoy enfermo”, porque se identifica a sí mismo con algo que le pertenece pero que no es él mismo. La primera cosa para aprender en el camino espiritual es no reconocer el cuerpo físico como nosotros mismos, sino como un instrumento, un vehículo, a través del cual se experimenta la vida. Este instrumento está tan equipado que puede experimentar todo lo que merece la pena ser experimentado fuera de uno y también todo lo que merece la pena experimentar dentro de uno mismo. Cuando nace y se cría un niño, su primera tendencia es disfrutar y experimentar todo lo que está fuera de él mismo, y el hombre usualmente no tiene la oportunidad de experimentar lo que está dentro de él. Pero al mismo tiempo el cuerpo está equipado con el instrumento, con los medios, con los que experimentar tanto la vida exterior como la interior. Si una persona no usa su mano o su pierna durante muchos años, el resultado será que pierde su vitalidad, vida, energía, y nunca más será de ningún uso. Conocemos el uso de nuestras manos y pies, que son las partes exteriores, el mecanismo físico. Pero hay partes más internas y más finas del mecanismo físico que los místicos han llamado centros, cada centro teniendo su objeto particular –intuición, inspiración, impresión, revelación- y todo ello es experimentado por medio de esos centros. Tal como los órganos de nuestros sentidos pueden experimentar la vida que nos rodea, así los centros nerviosos pueden experimentar la vida que está dentro de nosotros. Pero cuando no se usan esos centros durante muchos años se atrofian, no se destruyen pero se atrofian, y ya no pueden usarse para lo que existen. Muchos que se embarcan en el trabajo espiritual guiados por un maestro apropiado empiezan a sentir una sensación en el medio de la frente, como si algo se estuviera despertando allí. Después de algún tiempo empiezan a notar más y más una esfera de la que eran bastante ignorantes. Hay algunos que empiezan a notar una sensación en el plexo solar que no habían tenido antes. Si esa sensación se despierta, ellos, de forma natural,

se hacen más intuitivos. Algunos sienten cierta sensibilidad arriba de la cabeza o en el centro de su garganta. Con su crecimiento lo sienten más y más. Entre esta gente sin duda se encontrarán algunos que son intuitivos por naturaleza. La diferencia entre aquellos cuyos centros responden y aquellos cuyos centros nerviosos no responden es la de la roca y la planta. La roca no responde a la simpatía, pero la planta sí. Y así aquellos cuyos centros intuitivos están despiertos en alguna medida empiezan a sentirse intuitivos y después siguen la inspiración y la revelación. Pero debería tenerse en mente que estas cosas no son para hablar de ellas. Aquellos que menos saben hablan más; y entonces si aquellos que no están todavía preparados para conocer esos secretos mantienen alguna teoría u otra de este tipo, hablan de ello a todo el mundo. Y entonces escriben un libro sobre sus propias concepciones erróneas. Nunca han tenido la paciencia, la perseverancia y la guía correcta que les ayude, por lo que a menudo se extravían. Muchos de ellos han dañado su salud y perdieron el equilibrio intentando despertar centros. Hacen superficial algo que es de lo más serio, de lo más sagrado, y que conduce a la realización espiritual. Otros se ríen de ello, los que no tienen clase no pueden percibir la simpatía como la percibe una planta. No ven las posibilidades en sí mismos y se mofan de quienes no perciben y, de esta forma, una ciencia, que es la más elevada de todas las ciencias, ha sido mal utilizada y tratada sin respeto. En Oriente un maestro no da guía hasta que no tiene total confianza en el aprendiz, para no permitir que otros se mofen o se ríen de lo más sagrado. Cuando da iniciación el aprendiz presenta juramento de que no hablará de estas cosas ante los que son inconscientes de su valor, importancia y sacralidad; y sólo entonces son guiados. Además, cada individuo es guiado separadamente por el maestro.

Finalmente, hay un quinto aspecto de nuestra existencia física. Hay dos cosas: sensación y exaltación. A través de la sensación se experimenta el placer. A través de la exaltación se experimenta la dicha. Hay

una diferencia entre dicha y placer. Lo que un hombre está acostumbrado a experimentar a través de su cuerpo físico es placer; el placer de comer, el placer de beber, el placer de mirar cosas bonitas. Por tanto todo lo agradable que conoce es lo que es experimentado por los sentidos físicos. Pero además hay una alegría que no depende de los sentidos, que sólo depende de la exaltación; y esa exaltación se experimenta también por medio del cuerpo. ¿Cómo se alcanza? Hay acción y su resultado, y hay reposo y su resultado. Al resultado de una acción se le llama sensación y al resultado del reposo, exaltación. En el Masnavi, de Rumi, el poeta más maravilloso de Persia, leemos acerca de las bendiciones de dormir, donde él dice, “Oh sueño, no hay mayor dicha que se compare contigo. En el sueño los prisioneros son libres de su prisión, y los reyes no poseen trono y corona. Los pacientes que sufren pierden su dolor o preocupaciones, y las penas se olvidan”. Esto muestra que el sueño es una forma de reposo, que se logra automáticamente, que nos eleva sobre las ansiedades, preocupaciones y malestares, sobre las penas y preocupaciones. Cuando esta condición de reposo puede ser provocada a voluntad, se tendrá una experiencia de maestría, porque entonces no se es dependiente de una condición automática. Si esta condición que nos eleva sobre nuestras preocupaciones, problemas, penas, ansiedades, dolores y sufrimiento puede ser producida dentro de nosotros, algo grande se logra. Y la forma de lograrlo es practicando el reposo. Lo primero que un maestro hace en la vida es dominar los cinco aspectos que he mencionado y, habiéndolos dominado, está preparado para el siguiente paso en la realización espiritual.

**HAZRAT INAYAT KHAN, MAESTRO SUFI**

Pedro Favaron

# La filosofía poética de Alberto Benavides Ganoza

En la poética y en la filosofía de Alberto Benavides sucede una afortunada, gozosa y poco frecuente reunión del pensamiento occidental (de raigambre platónica, e incluso presocrática), con un temperamento inclinado hacia la contemplación búdica, así como un amor generoso por los paisajes andinos y las antiguas culturas que los habitaron y que los habitan. Buena parte de la poesía de Benavides está hecha de fognazos de contemplación e iluminación, de ráfagas de sabiduría que precisan una lectura sosegada, como sucede, en mayor o menor medida, con toda poética auténtica y enraizada al territorio. Ni en poesía ni en prosa ha tenido Alberto la pretensión de hacer grandes tratados ni bloques monolíticos de pensamiento, sino que se ha contentado (con humildad taoísta) con la reflexión simple y breve. El carácter algo deshilvanado y fragmentario de su obra no debe engañar al lector apurado y pretencioso: el amor por la tierra, por el lenguaje, por la reflexión pedagógica y ética, y su vocación contemplativa, son una constante que da coherencia y sentido a la totalidad de su labor intelectual. A pesar de las evidentes cimas reflexivas de sus libros, no ha gozado, entre la ínfima élite letrada de Lima, del

reconocimiento que, a mi entender, su trabajo merece. Y, sin embargo, debido a sus viajes de docencia y a sus estancias prolongadas en diversas provincias, somos muchos los que en Chíncha, en Ica, en Trujillo, en Ayacucho, en Cajamarca, en Huancavelica y en Ucayali, lo consideramos como uno de nuestros maestros. Es más, en mi caso particular, no sé si me dedicaría hoy a la reforestación en la Amazonía si no fuera por la impronta que la amistad de Alberto ha dejado en mi vida. Además, según mi entender, el gran poema de Alberto, superior a sus libros, es el que ha escrito sembrando árboles, irrigando la tierra y construyendo casas de adobe, alejándose de la ciudad y de los cortesanos modales de la siempre frívola Lima, para respirar en armonía con las estribaciones del río Ica, en el Valle de Samaca. Y digo esto sin temor, ya que estoy seguro de que él mismo lo piensa así.

¿Qué resulta cuando, al mismo tiempo, se es un filósofo de raigambre occidental, lector de Platón, de Nietzsche y de Heidegger, y también se estudia la lengua quechua y se aprende de las tradiciones campesinas de los Andes? ¿Existe una posible armonía entre las tradiciones filosóficas de occidente

y los saberes ancestrales de los pueblos indígenas de esta arisca y variada geografía? ¿Se puede amar, a un mismo tiempo, a la pachamama, a la filosofía alemana y al viejo Lao Tsé? Alberto Benavides ha tratado, desde el principio de su despertar poético y filosófico, de saltar estos abismos y conciliar lo que, para otros intelectuales, parecen contradicciones insalvables. Así como Nietzsche, en la obra de Alberto no hay una separación abismal entre poesía y filosofía, sino que ambas parecen nutrirse de una misma fuente (Sofía) y apuntar a la ascensión humana. Una elevación que precisa, en primer lugar, de enraizarse en la tierra, ya que Alberto no concibe la sabiduría desde el apartamiento de lo natural. Sigue en esto el aforismo de Heráclito, para quien “ser sabio es virtud máxima y sabiduría es decir la verdad y obrar de acuerdo a la naturaleza, escuchándola”. Y creo que en esta máxima del antiguo maestro se condensa el vínculo que Benavides establece entre taoísmo, helenismo y pueblos indígenas de América (y ahora que comento esto, me doy cuenta de que es también éste un principio que da unidad a mis múltiples búsquedas filosóficas, poéticas y espirituales; vuelvo así a tomar conciencia de la honda influencia de Alberto en mi



vida). Aquello en lo que, al menos buena parte de sus intereses confluyen, es en la celebración de la vida, del espíritu y de la tierra, tal como él mismo lo hace explícito en su ensayo *Educación y naturaleza*:

*La religión de los griegos es una religión de la naturaleza, no de la sobrenaturaleza. No es un evento sobrenatural lo que inflama la reverencia del griego, sino la naturaleza misma. Obrar de acuerdo a la naturaleza, escuchándola, dice Heráclito. Y esto no solo es sabio sino piadoso y de acuerdo a la verdad. Sagrado es el brotar y el crecer, sagrado es el río y el monte. El milagro es que no haya milagros; y lo único sorprendente y milagroso para el sabio es la naturaleza, el sol y las otras estrellas; la tierra, los árboles, los puquios y los animales, sobre todo los silvestres, que son mensajeros de los dioses (los animales del Tayta Urqu) [...] Entre las religiones de la naturaleza que consigna la historia de las religiones está la antigua religión de los pueblos del Perú. Como los griegos, los antiguos peruanos observaron el cielo y las estaciones, la tierra y el mar, y encontraron ahí la fuerza de lo divino.*

Para Alberto Benavides es inconcebible una educación que no signifique acercarse a la naturaleza, aprender a escucharla, a reconocer sus mensajes, a dialogar con ella, de corazón a corazón. “Hay un vínculo especial entre el hombre y la tierra. Olvidarlo significa para el hombre extravío”. También asegura que “la experiencia directa de la naturaleza es insustituible”. Los poemas y los escritos de los filósofos pueden señalarnos el camino de retorno al territorio y su importancia, pero nada puede remplazar el vínculo que cada quien entabla con el resto de seres vivos, el diálogo que va del corazón humano al alma del mundo. Y, sin embargo, la importancia pedagógica y social de la poesía es algo evidente para Alberto: puesto que somos tierra pensándose, es con el canto poético que el ser humano habla a lo más íntimo de sí mismo; y es cantando que se vincula con el corazón, con el sonqo, de todo aquello que lo rodea. El cultivo de la poesía por parte de Alberto tiene que ver, entre otras cosas, con su defensa del lenguaje frente a su empobrecimiento social, una amenaza que se yergue contra la humanidad, queriendo empobrecernos psíquica, cultural y espiritualmente. Y en esto sigue a Heidegger, tanto en su crítica al aplastamiento del ser por parte del lenguaje técnico, como en la afirmación de que “es solo la palabra la que posibilita al hombre ser el existente que es como hombre”. La pedagogía es el arte de transmitir lo más refinado y acabado

de la herencia cultural. Como afirma Benavides, en la antigua Grecia el pedagogo era “el que se ocupa de llevar los contenidos culturales haciendo que los griegos fueran griegos”. Y, saliendo del etnocentrismo propio del mundo clásico (que definía la humanidad entre griegos y bárbaros), convendría señalar que un maestro cabal es el que enseña a los más jóvenes a ser humanos, en un sentido legítimo y ético del término; la condición de humanidad no es algo que nos viene dado por el mero nacimiento y la genética, sino que involucra un comportamiento adecuado, jamás gobernado por la codicia, y siempre por el amor incondicional, por la sabiduría y por la virtud, por el areté platónico. La educación, al igual que la filosofía, si “no nos ayudara a vivir y a vivir bien, no tendría ningún sentido”.

La enseñanza pasa siempre por el lenguaje, en el sentido más amplio del término. Y por eso Alberto afirma, en su texto *Lenguaje y filosofía*, que la poesía es esencial en la educación, ya que se trata de “un camino hacia la experiencia prístina del lenguaje [...] La gran literatura es, por eso, experiencia esencial del lenguaje”. Y entendiendo que los poetas son, por un lado, aquellos en quienes se lega una tradición y, al mismo tiempo, son los creadores o regeneradores del lenguaje, la preservación de nuestra humanidad y de nuestras raíces culturales no puede prescindir de la poesía. Como él mismo afirma, “la gran literatura tiene un sentido filosófico”, ya que en la poesía hay también transmisión de pensamiento, del decir más hondo del ser. Tal vez sea por eso que, siendo amante de lo andino, Alberto tiene la suficiente apertura de mente y espíritu para leer con fervor a los clásicos españoles; nuestros castellanos andinos, si bien diversos de los de España, no dejan de precisar el cultivo en las más profundas y acabadas manifestaciones poéticas de nuestra lengua, sean de dónde sean, más allá de las distancias entre América y España. No conviene, creo, quedarse encerrado en posiciones ideológicas que limiten nuestra capacidad de asumirnos, en tanto habitantes de los mundos andinos, en la cabalidad de las heterogéneas tradiciones que nos conforman. Se trata, más bien, como afirmaba Gonzales Prada (uno de los grandes maestros y referentes de Alberto Benavides), de “ensanchar el corazón de modo que en su amplitud inmensa hallen cabida todos los seres del universo”. Recuerdo a Alberto, más de una vez, recitando de memoria versos de Francisco de Quevedo (“Retirado en la paz de estos desiertos” o “Dichoso tú que alegre en tu cabaña”), así como el poema *Vida retirada* de Fray Luis de León, que es el ineludible antecesor de la ecopoética en lengua castellana:

*“¿Qué descansada vida  
la del que huye del mundanal ruido  
y sigue la escondida  
senda, por donde han ido  
los pocos sabios que en el mundo han sido! [...] Dichoso el humilde estado  
del sabio que se retira  
de aqueste mundo malvado  
y con pobre mesa y casa  
en el campo deleitoso  
con sólo Dios se compasa  
y a solas su vida pasa  
ni envidiado ni envidioso”.*

Como ya he dicho, tanto la poesía y la filosofía de Alberto tienen un carácter fragmentario, que responde a su propia forma de concebir lo poético. Él busca dar cuenta de esos “altos instantes [que] nos alumbran y recuerdan” nuestro origen, nuestra pertenencia a la luz y al paisaje. “He sido receptivo a instantes de poesía, pequeños descubrimientos, pocas palabras en las que alucino que queda latiendo el corazón del mundo”. No agota el misterio con discursos prolongados, que pretenden saber las causas últimas de todas las cosas, sino que sus reflexiones poéticas van dejando destellos de sabiduría y enseñanza, de experiencia, brotes de su propio ser conmocionado por la existencia, por el estar vivo en el presente, en el aquí y ahora, kay pachapi. Se trata, no cabe duda, de una actitud humilde e inocente, capaz de asombro y respeto frente a la sacralidad de la existencia. En su texto *El cuidado del alma*, dice que “la soberbia es vicio mayor según la vieja tradición. Ella es la peor ignorancia, la ignorancia que se ignora [...] Sin el sentimiento del misterio que es toda vida humana, cualquier forma de educación queda viciada”. La propuesta pedagógica de Alberto rehúye a todo dogmatismo o cifra cerrada, para privilegiar el diálogo y la experiencia, y el cuidado de la propia alma y de nuestra sensibilidad. “Por eso, nuestro primer deber es cultivar el silencio en el que se escucha latir el principio universal”, aquello inenarrable que habita en nosotros. La poesía es voz, pero brota del silencio y nos devuelve al silencio. La poesía con palpito de tierra precisa que nos alejemos de una civilización ruidosa, aglomerada, ahogada bajo la sobreenformación. “La poesía es de los que escuchan la naturaleza”, capaces de atender aquella “música callada” (como afirma San Juan de la Cruz) que brota de la comunión del alma humana con el ser de las plantas, de los árboles, de las acequias, del cielo interminable y de la generosa chacra.



Kaleb Seth Perl

# Tiranía contra la Consciencia Humana

La única manera de poder controlar a una persona es que se permita creer que es algo diferente de lo que es. Estáis convencidos de estar indefensos y sometidos a la voluntad de otros. Os controlan al permitir que sean otros quienes os gobiernen.

La mayoría de la humanidad no ha comprendido que existen fuerzas invisibles que la manipulan, que afectan su capacidad de percibir. Los campos mentales de la humanidad han sido víctimas a lo largo de mucho tiempo, lo que se ha incrementado durante el último siglo a través del ascenso de la tecnología y el panorama electrónico.

La humanidad es un experimento a gran escala. En tiempos pasados, la consciencia perceptiva podía controlarse más fácilmente. Ahora la humanidad ha desarrollado su percepción consciente hasta un punto donde está «peligrosamente cerca» de abrirse paso a través de los velos de su prisión

de percepción. Esta es la razón por la cual durante los últimos años las «medidas de control» han aumentado drásticamente.

La humanidad también se ha bloqueado a sí misma de la «ayuda externa» al ser engañada y conducida al victimismo. En lugar de pedir auxilio genuino, habéis sido colectivamente programados para buscar e incrementar vuestra dependencia de formas externas, tales como los «dioses del firmamento». Habéis estado esperando un «rescate» externo sin daros cuenta de que en primer lugar debéis preparar la fuga de la esclavitud a través de vosotros mismos. Como paso previo a salir del victimismo programado tenéis que empoderaros.

La humanidad tiene que tomar su propia decisión clara en lo referente a su futuro. La ayuda y el apoyo pueden entenderse pasiva o activamente: y una elección es más constructiva y beneficiosa que la otra.

La humanidad ha estado más que «adormecida»; ha estado comatosa y en un estado de amnesia inducida. Ahora es imperativo que la gente tome decisiones activas para desencadenarse de su forzosa esclavitud de la ilusión. La humanidad debe evadirse de su consciencia de víctima y ser activa actuando con su libre albedrío para tomar sus propias decisiones. Siempre hay otras fuerzas que quieren elegir por vosotros. Ya es hora de que os responsabilicéis de vuestras propias decisiones...

Para evitar el sesgo hacia un tiempo adicional de esclavización, tanto de la percepción como del ser físico, ha de ponerse físicamente de manifiesto un nuevo sistema cognitivo. Es importante no ser arrastrados energéticamente hacia los elementos más oscuros; al mismo tiempo tenéis que ser conscientes de ellos y reconocer su existencia, así como sus intenciones.

No se puede crear una realidad nueva si la mayor parte de la consciencia humana permanece dentro



de una burbuja de falsa ilusión. El camino de rosas puede parecer bueno en la televisión o dentro de un videojuego, pero en realidad es una simulación: una ilusión fomentada para mantener a la gente adormecida.

Si no hay una visión cognitiva clara no se podrá crear nada luminoso desde el lodazal actual. Casi tan malo sería una proyección de los deseos desenfrenados de la gente que se han estado cocinando dentro a fuego lento. Tal realidad se basaría en la programación que ya existe dentro de la gente. El camino hacia delante no puede corromperse por el pensamiento del pasado. En la repetición de los patrones y ciclos del pasado no hay desarrollo. Podéis hacer frente a los modelos pasados, pero solo para aprender cómo superarlos, no para permanecer atrapados en ellos, como si fuese en un carrusel sin fin.

Si hay engaño es porque también hay lo opuesto: verdad. Mientras vivís en una realidad localizada de polaridad, tales aspectos permanecen enlazados entre sí. Donde hay un lado, también debe haber otro inevitablemente. Pero es una cuestión de hacia dónde se dirige la atención. Este es el engaño de la polaridad. La mente humana generalmente solo puede enfocarse en el uno o en el otro. Al dirigir la atención al aspecto ilusorio se pierde el aspecto verdadero. Esto es justo como los magos con sus trucos. Mientras enfocan vuestra atención en ellos cuando sacan el conejo blanco del sombrero con una mano, no estáis viendo lo que están haciendo con la otra mano. Esta es la esencia del truco. Podéis pensar en esto parafraseado como: «Cuando encadenas a las pobres bestias, déjalas que vean tu mano izquierda pero que no sepan lo que está haciendo tu mano derecha».

Deberíais plantearos la siguiente pregunta: ¿he encontrado libertad dentro de los sistemas actuales de autoridad social? Y, si no es así, ¿por qué no? ¿No hay en esto algo básicamente extraño y muy incorrecto? Decís de vosotros que sois una especie civilizada no solo en la cúspide de la civilización planetaria sino que se aventura a salir hacia las estrellas... donde ¿colonizar otros planetas? Y sin embargo, en este vuestro planeta de origen ¿tenéis libertades básicas? ¿Veis lo absurdo de esto? Es surreal. Y, pese a ello, la mayoría de la gente, la mayor parte del tiempo, lo acepta como totalmente normal. ¿Por qué pasa esto? Cualquier observador sensato, objetivo, llegaría a la única conclusión viable: sois una especie en un trance hipnótico.

He aquí una historia que podría ayudar a ilustrar esto:

*Había una vez un Mago que edificó una casa cerca de un pueblo grande y próspero. Un día invitó a toda*

*la gente del pueblo a cenar. «Antes de comer», dijo, «tenemos algunos entretenimientos».*

*Todo el mundo estaba contento, y el Mago les brindó un espectáculo de ilusionismo de primera categoría, con conejos saliendo de chisteras, banderolas que aparecían de la nada, y una cosa transformándose en otra. La gente estaba encantada. Entonces el Mago preguntó: «¿Os gustaría cenar ahora o queréis más diversiones?».*

*Todos pidieron los entretenimientos, porque nunca antes habían visto algo así; en casa había comida, pero jamás una efervescencia como aquella. Así que el Mago se transformó en una paloma, luego en un halcón y por último en un dragón. La gente enloqueció de entusiasmo.*

*Él volvió a preguntarles, y querían más. Y lo obtuvieron. Luego les preguntó si querían comer y ellos dijeron que sí. De manera que el Mago les hizo sentir que estaban comiendo, distrayendo su atención con una serie de trucos, mediante sus poderes mágicos.*

*La cena y las diversiones imaginarias siguieron toda la noche. Cuando amaneció, algunos dijeron: «Tenemos que ir a trabajar». De modo que el Mago hizo que imaginasen que se iban a casa, se preparaban para trabajar, y realmente pasaban el día trabajando.*

*En pocas palabras, siempre que alguien decía que tenía que hacer algo, el Mago primero le hacía pensar que lo iba a hacer, luego que lo había hecho y finalmente que había vuelto a casa del Mago.*

*Al final, el Mago había entretejido tales hechizos sobre la gente del pueblo que solo trabajaban para él mientras pensaban que continuaban con sus vidas corrientes.*

*Siempre que se sentían inquietos les hacía pensar que iban de vuelta a cenar en su casa, y esto les satisfacía y les hacía olvidar.*

*¿Y qué pasó al final con el Mago y con la gente? Sabéis, no puedo decíroslo, porque él sigue haciéndolo afanosamente, y la gente todavía está en gran medida bajo su hechizo.*

Libertad. Libertad humana genuina, ¿dónde y cómo puede encontrarse? Si todas las estructuras externas se han usado, de una u otra manera, como canales para la diseminación y la transmisión de la programación y el condicionamiento ¿se puede confiar en ellas? La libertad no es algo que se da. Más bien, no debería ser algo dado. Si te la dan, necesariamente se sigue de ello que quien lo hace es la autoridad que gobierna, y quien la recibe es un sirviente contratado. ¿Nacisteis en este mundo para convertirlos en esclavos? ¿Entonces por qué deberíais serlo ahora? La servidumbre es un estado opresivo impuesto sobre una persona por una fuerza externa. Nunca fuisteis, ni jamás deberíais ser, esclavos desde adentro. Es una afrenta contra la Naturaleza, contra vuestra verdadera soberanía y contra la naturaleza de toda vida: aquí y por todas partes dentro del cosmos. Nadie, ningún ser, debería ser o convertirse en esclavo desde adentro.

Deberíais ser conscientes de la información conflictiva que trata de ataros. Cualquier cosa conflictiva es una herramienta de trabar; o más bien un hechizo.

Un embrujo que obliga es bien conocido en los círculos ocultos. Los espíritus y los seres energéticos se rigen por hechizos. El ser humano no es una excepción: vuestra especie está encadenada por un poderoso embrujo que se ha infligido profundamente dentro de ella desde los inicios. Ha infiltrado vuestro ADN y ha hechizado vuestras percepciones, vuestro avance cognitivo y vuestro potencial para evolucionar conscientemente. Es importante comprender que estas son las reglas básicas. A la humanidad le han echado un conjuro.

La vida en este planeta, dentro de su realidad física, existe dentro de un sistema estricto de control. Puede que a algunas personas eso les parezca «increíble» cuando realmente es lo básico y fundamental de la creencia. La dignidad de vuestras percepciones, de vuestra estirpe de grandeza cósmica, se ha eliminado de vuestra percepción consciente. Es hora de traerlo de vuelta a la vanguardia de vuestro saber.

Si nacisteis en este planeta, lo sepáis o no, tenéis una responsabilidad. No llegasteis aquí por accidente, pese a lo que vuestros padres hayan podido deciros. Estar aquí tiene un precio que es la participación en el destino del planeta y de la especie humana. Sin duda alguna es un precio enorme. No es un esfuerzo para una sola persona. Pero no estáis solos; nadie lo está: esa es la cuestión. Hay muchos de vosotros: sois legión. Somos legión; somos muchos. Y los juegos de poder los juegan unos pocos. Esta es una ventaja evaluable (¿o invaluable?) que está de nuestro lado.

Los números son cantidades, pero el poder de la consciencia concentrada y enfocada es exponencial. La luz difusa calienta la piel y puede ser agradable. La luz enfocada se convierte en un láser que corta la piel y prácticamente todo lo demás. Las intenciones enfocadas y dirigidas juntas tienen un potencial más allá de la suma combinada de sus partes. Este es el poder que subyace en la masa de individuos sobre este planeta. Se os ha hablado de ello muchas veces, pero pocos han comprendido la verdad de esta afirmación. Cuando hay un alineamiento entre la gente pueden llegar grandes cosas. Y se pueden lograr cosas aún más grandes cuando entre la gente hay una resonancia energética. Sois algo más que simplemente vuestros cuerpos físicos.

# De la Soledad, el Misterio, el Gozo y la Agonía

Nadie ha de recortar esta distancia  
ni lejos empujar este dolor  
o suavizar su sólida constancia  
a menos que lo quiera mi Señor  
Él mantiene escondida Su fragancia  
porque quiere probarme en fiel amor  
El invierno del alma en esta estancia  
todo enfría mas no a aquella flor  
Pues sierva soy que acude a Tu llamado  
cuando vienes gozoso con Tu canto  
y lloro en Tu silencio más callado  
en esta ausencia que me hiere tanto  
guardándote el tesoro que me has dado  
el corazón cubriendo con un manto

El día que Azrael venga a buscarme  
y parta hacia la fuente de mi origen  
espero estar dispuesta a lo que exigen  
mi Señor y el que envía a acompañarme

Ya que él habrá llegado a liberarme  
de las leyes que adentro acá nos rigen  
gozosa he de salir si me dirigen  
ya fuera de prisión a remontarme  
Todo ha de ser devuelto en ese día  
cuerpo y mente y palabras que consigo  
pero he de hallar más alta poesía  
si allí aún alguien queda de testigo  
cuando se abra el misterio de esa vía  
y entonces vea el rostro del Amigo

Son caminos de amor los que recorro  
tras Tu huella siguiendo en mi aventura  
y no hay allí ninguna criatura  
que en vuelo haya subido hasta ese morro  
Solitaria he cantado yo mi corro  
con aves que amanecen en la altura  
Son ellas el recuerdo que perdura  
cuando noche se ha puesto ya su forro

Viene entonces el día con su anhelo  
la forzada distancia a que me obliga  
No me dejes apartada tras el velo  
No Te ocultes en luz que no me abriga  
Déjame cantarte otro poema al vuelo  
Deja que un poco más mi amor Te siga

Qué pobre mis palabras para hablarte  
o describir Tu ardiente poesía  
Con nada puedo aquí yo compararte  
pues Único eres en Tu eterno día  
Han querido estos versos alabarte  
y cantando Tu gloria hallé alegría  
pues no son del poeta el estandarte  
sino gracia de Aquel que se escondía  
Soy sólo una mendiga ante Tu puerta  
una esclava de amor que en Ti confía  
y ya sea que Tú me dejes tuerta  
Te acerques o Te alejes de mi vía  
he de seguir mirándote hasta muerta  
con aquel único ojo que me guía



Siendo ahora que en la Letra Te he encontrado  
el silencio se ha cargado de sentido:  
cada inspiración en la que Tú has venido  
cada espiración en la que me has dejado  
Es mi día anhelo que Tú has perpetuado  
y es mi noche encuentro que Tú has permitido  
y como alta habla tu voz en este oído  
el Señor de la Palabra Te he llamado  
Fueron tantos los desvelos y suspiros  
que amoroso recogiste en Tu pañuelo  
que en Tus manos ellos fueron convertidos  
transformando en una alegre fiesta el duelo  
y sólo dejaste límpidos sonidos  
hermosas palabras que han alzado el vuelo

Señor, cómo me cansa esta ceguera  
Cada tanto regresa en mi camino  
ocultando la copa de Tu vino  
con olvido que ya no se tolera  
Termina de quitarme esta anteojera  
que si es de lana gruesa o de tul fino  
poco importa: es obstáculo en mi sino  
Quiero entregarme a Ti limpia y entera  
He de quedar despierta en guardia firme  
atenta a la señal del enemigo  
Sólo en Ti la mirada consentirme

Sólo en ti la esperanza y el abrigo  
la confianza que plena me hace abrirme  
dejarlo todo y sólo estar Contigo

He olvidado decir de madrugada  
la oración que rezar correspondía  
pues se hallaba el corazón abriendo el día  
absorto en el cantar de Tu mirada  
Estando en el momento retirada  
de todo lo que en este mundo había  
ni el tiempo ni la hora yo seguía  
con mi Amado retozando en la alborada  
Y en ese ardiente lecho que me daba  
una mejor plegaria he conocido:  
suspiros son palabras que escuchaba  
y lágrimas las frases que ha vestido  
Es mi Señor aunque sin boca hablaba  
el único Poeta que ha venido

Eres, Señor, el único que ordena  
la vida que es constante desvarío  
De este agitado e inútil correrío  
no sé cómo evitar sentirme ajena  
Pero en medio de todo estoy serena

cuando vas a mi lado como un río  
No pierdo dirección ni me extravió  
bebiendo de Ti suelto mi cadena  
Sin Ti es como si todo enloqueciera  
Contigo hasta lo absurdo halla sentido  
como si en alto monte yo estuviera  
quedando el mundo abajo con su ruido  
Un distante paisaje pareciera  
y estoy aquí a pesar de haberme ido

Recuerdo aquella noche en que viniste  
a llevarme Contigo a donde estabas  
Invisible ante mí Te apareciste  
no sabiendo yo cómo Te llamabas  
Ya fija mi mirada sorprendiste  
con Tu alta voz a aquella a quien hablabas  
y una dulce tertulia estableciste:  
Entonces sólo supe que me amabas  
Había en todo aquello que dijimos  
Verdad pura y palabra tan hermosa  
que entonces más veloces nos volvimos  
Sin saber ya quién decía cada cosa  
hasta que ahí Tu y yo nos confundimos  
para un instante ser la misma rosa

**INÉS COOK - POETA, DERVICHE,  
SER HUMANA TOTAL.**

Poemas publicados por Apatheia Ediciones





# Juntos nos levantamos como Hijos de la Tierra

## Un llamado a la acción - Un planeta, una salud

Es hora de abandonar nuestros sistemas económicos intensivos en recursos y beneficios que han creado estragos en el mundo, alterando los ecosistemas del planeta y socavando los sistemas de salud, justicia y democracia de la sociedad.

La pandemia del Coronavirus y el consiguiente colapso económico mundial, así como el colapso de las vidas y los medios de subsistencia de millones de personas nos llama a tomar medidas urgentes.

Preparémonos para una recuperación post Coronavirus en la que la salud y el bienestar de todos los pueblos y del planeta sean el centro de todas las políticas gubernamentales e institucionales, la construcción de comunidades y la acción cívica .

Las acciones para sembrar las semillas de una nueva Democracia de la Tierra incluyen:

Promover y proteger la riqueza de la biodiversidad en nuestros bosques, nuestras huertas y alimentos para detener la destrucción de la tierra y la sexta extinción masiva.

- Promover los alimentos locales, orgánicos, agroecológicos y saludables mediante sistemas alimentarios locales biodiversos y culturas y economías de cuidado. (mercados de agricultores, biodistritos).

- Dejar de subvencionar a la agricultura industrial y los sistemas insalubres que crean una carga de enfermedad. Las subvenciones públicas deben reorientarse hacia sistemas basados en la agroecología y la conservación de la biodiversidad,

que proporcionan beneficios para la salud y protegen los bienes comunes.

- Poner fin a las subvenciones y a las nuevas inversiones en el sector de los combustibles fósiles, incluidos los insumos agrícolas basados en combustibles fósiles, como una verdadera acción climática.

- Dejar de favorecer la comida basura industrial y los sistemas de alimentos insalubres, ultraprocesados, basados en productos básicos tóxicos y nutricionalmente vacíos .

- Poner fin a los monocultivos, a la manipulación genética de plantas y a la cría industrial de animales que están propagando patógenos y resistencia a los antibióticos.

- Detener la deforestación, que se está expandiendo exponencialmente a través de los monocultivos



industriales para los intereses corporativos. Los bosques son los pulmones de la Tierra.

- Practicar una agricultura sostenible basada en la integración de la diversidad de cultivos, árboles y animales.

- Salvar, cultivar y reproducir variedades de semillas tradicionales para salvaguardar la biodiversidad. Es necesario que se guarden no como piezas de museo en bancos de germoplasma, sino en bancos de semillas vivos que funcionen como base de un sistema de atención de la salud.

- Crear zonas, comunidades, huertas y sistemas alimentarios libres de venenos.

- Introducir políticas para evaluar los costos de los daños a la salud y al medio ambiente causados por los productos químicos y aplicar el principio de que quien contamina paga.

- La salud debe tener prioridad sobre los intereses de las empresas en lo que respecta al uso de productos químicos y plaguicidas en la alimentación y la agricultura. Debe aplicarse el principio de precaución.

- Transición de la globalización a la localización y hacer permanente la desglobalización. Detener la toma de posesión corporativa de nuestra alimentación y salud.

- Introducir economías circulares locales que aumenten el bienestar y la salud de las personas.

- Crear Huertas de Esperanza, Huertas de Salud en todas partes - en terrenos comunitarios, instituciones, escuelas, prisiones, hospitales en las ciudades y el campo.

- Dejar de utilizar el "Crecimiento" y el PIB como medidas de la salud de la economía. El PIB se basa en la extracción de recursos de la naturaleza y la riqueza de la sociedad.

- Adoptar el bienestar de los ciudadanos como medida de la salud de la economía.

Esperamos que se unan a nosotros en esta transformación para la esperanza y el cuidado de la Tierra.

**Fragmento - MANIFIESTO UN PLANETA, UNA SALUD,  
HACIENDO LA PAZ CON LA TIERRA**



## Disidencia Consciente

**Morir a una forma de vida  
para nacer a otra distinta,  
situarte en el centro del huracán  
y sacar lo mejor de ti mismo**

En definitiva, la disidencia consciente lleva a cada uno a morir a una forma de vida: la que se está desmoronando, basada en el pequeño yo, con todo lo que conlleva. Y a nacer a otra distinta: la que nos corresponde crear, de instante en instante, desde la práctica cotidiana de lo que realmente Somos. Esta es la única y verdadera revolución.

Se trata del "Nacer de Nuevo", la "Resurrección en Vida", al que nos invitó y convocó Cristo Jesús: la semilla que a cada cual corresponde poner para recoger, entre todos los que la siembren, la cosecha de la nueva humanidad a la que se viene haciendo mención.

Vivimos en un huracán de magnitud aceleradamente creciente, que se manifiesta es una concatenación de circunstancias distópicas: las que ya conjugamos como pasado, aunque las secuelas de algunas sigan presentes; las que hoy experimentamos; y las que vendrán, que serán más bruscas y densas. Debemos ser conscientes al respecto y, sin miedos, recordar que todo tiene su sentido profundo, también las "noches oscuras", en clave de la evolución en consciencia de cada persona y de la humanidad. Y no intentar huir de tamaño huracán: primero, porque no es posible, pues su envergadura es global y azota al planeta de punta a punta; y segundo y más trascendente,

porque lo que corresponde en consciencia no es salir corriendo, sino situarse en el centro del huracán -donde no hay viento, la temperatura es cálida y los cielos están despejados- y, desde ahí, sacar lo mejor de nosotros mismos para ponerlo al servicio propio y de los demás.

¿Cómo hacerlo exactamente? ¿Qué hacer, en concreto, para Nacer de Nuevo? ¿De qué modo podemos adentrarnos en esa vida distinta? ¿Cómo posicionarnos en el justo centro del huracán y sacar lo mejor de nosotros mismos?

La respuesta a estas preguntas nada tiene ver con la teoría y el conocimiento puramente intelectual, si en eso se queda. Ni con rituales, ceremonias, invocaciones, visualizaciones, ingestión de sustancias, sublimaciones etérico-energéticas y emocionales... Ni con el amplio muestrario de técnicas que nos ofrece el supermercado espiritual y de las que vamos picando para "sentirnos bien" o por mero entretenimiento... No. Nada de esto. Lo que se precisa es mucho más sencillo y directo, aunque exige un verdadero compromiso con nosotros mismos, con los demás y con la vida en su globalidad y unicidad: se trata de un ejercicio consciente en el gimnasio de la vida para que las cualidades y atributos de nuestro auténtico ser se plasmen fehacientemente en cada instante de nuestro día en este plano físico. Es lo que antiguas tradiciones denominaron forjar "El Cielo en la Tierra".

EMILIO CARRILLO



Kingsley L. Dennis

# ¿Podemos encontrar por fin nuestro camino de vuelta a casa?

*Si no te conviertes en el océano,  
estarás mareado toda tu vida.*

**Leonard Cohen**

Se dice que, en general, el individuo tiende a sentirse infeliz no por lo que sabe sino por lo que no sabe. En otras palabras, tenemos que recordar, volvernos a conectar.

La humanidad ha estado durante mucho tiempo en una era de añoranza, y esta desconexión, esta separación, está en la raíz de muchos de nuestros males sociales. Estamos en crisis, individual y colectivamente, y anímicamente; es una crisis del corazón, y la sociedad refleja estos quebrantamientos.

Este anhelo de retorno, reunión, reconexión (como sea que queramos nombrarlo) ha estado en el núcleo del inveterado impulso «espiritual» o de desarrollo. El camino de conexión profunda, de comunicación esencial entre el Ser y la Fuente nunca es fácil ni automático; debe reconocerse y admitirse. Un buen médico no ofrece un remedio sin antes comprender lo que enferma al paciente; un buen doctor también sabe que el paciente lleva dentro de sí el potencial de curarse.

En la vida todo está en proceso. Nada es estático y todas las cosas, toda la vida, están en movimiento. Pero hay diferentes maneras en las que este movimiento puede operar. Puede ser gradual o

puede acelerarse. Tomemos la analogía de la bellota y la oruga. La bellota, como sabemos, lleva dentro de sí toda la información que requiere para crecer y llegar a ser un roble. Lo que necesita del exterior es tiempo y condiciones ambientales favorables. Con ello puede gradualmente, a lo largo de muchas generaciones, crecer desde la bellota en el suelo hasta el gran roble que se extiende hacia el cielo. Es un proceso gradual que se mueve siguiendo un ritmo natural. Podemos decir que esto representa el sendero general de la evolución natural. Luego está la oruga.

También la oruga contiene dentro de sí toda la información que necesita para su futuro crecimiento. Puede que no sea plenamente consciente de ello, pero



si sigue su instinto llegará a un punto en su vida donde sentirá la necesidad de hacer un cambio. Entrará en el estado de crisálida y, si las condiciones internas son favorables, terminará por emerger como una mariposa. Es decir, experimentará una transformación radical en algo nuevo. No será una extensión de su antiguo ser, como el roble lo es de la bellota, sino que se transformará en un nuevo estado del ser: si las condiciones internas son favorables.

Lo que esta analogía nos cuenta es que hay un crecimiento evolutivo gradual, así como transformaciones evolutivas rápidas. Tal como es en el caso de la oruga, así puede ser en el de la humanidad. Podemos elegir ser receptores de las condiciones ambientales que pertenecen al desarrollo gradual a lo largo de generaciones. O podemos hacer un esfuerzo consciente, concertado para utilizar las condiciones internas y desencadenar una transformación rápida y radical de nuestro ser.

Buckminster Fuller dijo en una ocasión: «No hay nada en una oruga que nos diga que va a ser una mariposa». Los signos externos no son fácilmente distinguibles. No hay señales de neón que anuncien la capacidad interior de transformarse; pero esta existe. El programa para trascendernos a nosotros mismos está escrito en nuestro código; lo que se requiere para desbloquearlo es intención correcta. Hay momentos, épocas en el viaje evolutivo humano en los cuales se requieren cambios significativos en la consciencia, la comprensión y el conocimiento. Justo ahora estamos viviendo una de esos periodos monumentales de transición. Y lo que es más, deberíamos ser conscientes de ello para no convertirnos en nuestro propio obstáculo.

Se dice que cuando la gente intenta enérgicamente adivinar una carta o el número de un dado cometerá tantos errores que llega a ser estadísticamente imposible que se equivoque tantas veces. ¿Y por qué es así? Lo que los psicólogos han demostrado es que,

de hecho, la gente acierta la mayor parte de las veces, pero algún «censor interno» evita que lo admita, y en realidad lo bloquea de suerte que hace que se equivoque. ¿Tenemos un detector incorporado que en lugar de darnos la razón realmente funciona para demostrar que estamos equivocados! Una parte de la personalidad humana busca activamente proteger las formas existentes de pensamiento de una persona –su estatus quo y su sentido de familiaridad– para que no traspase los límites más allá de su condicionamiento o programación social.

No soy el único que siente que ha llegado el momento, incluso que estamos más que maduros, para que llegue un cambio. Nuestros modos de entender y nuestros parámetros de pensamiento han empezado a cambiar –o se ven forzados a hacerlo– por las condiciones cambiantes. Las grietas en los paradigmas dominantes de pensamiento se están haciendo obvias para que la mayoría las vea.

En el mundo moderno, la gente está comenzando a comprender, fuera de la terminología religiosa, el concepto de la Realidad absoluta única. Ahora la ciencia está confirmando lo que los místicos y los sabios han dicho a lo largo de los siglos. Las ciencias cuánticas han validado que existe un campo cuántico subyacente, al que a veces se han referido como vacío cuántico, plénum, matrix, o incluso campo akásico. Desde este campo colectivo subyacente se manifiesta toda la materialidad. Es decir, toda existencia material está básica e inextricablemente interconectada; y toda la vida está conectada con el mismo campo subyacente. Más aún, este campo «unificado» subyacente no solo es energético sino también consciente. Según la antigua comprensión védica: todo es Brahman. No hay nada que no sea Brahman, porque fuera de Brahman no existe nada, porque todo es el antiguo Brahman. Dentro de una mente unificada, todo está en comunicación –o comunión– consigo mismo. Después de todo, ¿por qué nosotros los humanos, como seres

físicos-animados que somos, no deberíamos ser capaces de comunicarnos con la Fuente Unificada a partir de la cual nos manifestamos?

Es hora de sanar nuestra fragmentación y polarización. Ya no podemos seguir encontrando cohesión en nuestras burbujas de existencia separadas. Es como si estuviésemos tratando de aferrarnos desesperadamente a una orilla cuando de hecho somos el océano, y eso hiciese que nos mareásemos. Como Leonard Cohen tan acertadamente expone: Si no te conviertes en el océano, estarás mareado toda tu vida. Estamos sintiendo ese mareo entre nosotros mismos y por todo el mundo. Hemos estado haciendo colectivamente cosas erróneas durante tanto tiempo que pensamos que renquear es la manera de andar. Es tiempo de enderezarse y de que nos pongamos derechos. Tenemos que encontrar equilibrio y cohesión en nuestro interior y dentro de nuestras diversas sociedades globales. Pero, en primer lugar, dentro de cada uno de nosotros. Tenemos que hacer que esas condiciones internas nos sean favorables de manera que podamos acelerar nuestro desarrollo fuera del estado actual de crisálida.

Ahora, para nosotros, la pregunta es: ¿podemos encontrar nuestro camino de vuelta a casa? ¿Cuáles son las implicaciones para el ser humano, en cuanto a propósito y sentido, de reconocer que toda existencia es una manifestación de una fuente unificada subyacente? ¿Cuáles son nuestras responsabilidades? ¿Cómo repercutirá esto sobre nuestro futuro humano? ¿Cómo podemos enriquecer nuestras vidas? Son interrogantes significativos de nuestro tiempo: y el tiempo es ahora.

Es hora de realizar nuestro camino de vuelta a casa. Hemos estado tomando el camino equivocado durante demasiado tiempo y no podemos permitirnos seguir extraviándonos más. Es hora de llegar a casa: de llevarnos a nosotros mismos a casa.



# Sanar al niño interior

En la infancia éramos muy vulnerables. Se nos hería con mucha facilidad. Una mirada severa de nuestro padre podía hacernos sentir desdichados. Una palabra fuerte de nuestra madre podía causarnos una herida en el corazón. De niño se tienen muchos sentimientos, pero es difícil expresarlos. Lo intentamos sin parar. A veces, aunque podamos encontrar las palabras, los adultos que nos rodean no son capaces de oírnos, ni de escucharnos, o no nos dejan hablar.

Podemos conectar con nosotros mismos y hablarle a nuestro niño interior, escuchar a nuestro niño y responderle directamente a él. Yo mismo lo he hecho, aunque recibí amor y cuidados de mis padres. Esta práctica me ha ayudado tremendamente. El niño sigue estando ahí y puede estar profundamente herido. Hemos desatendido durante mucho tiempo

al niño que hay en nosotros. Tenemos que volver y consolar, amar y cuidar al niño que hay en nuestro interior.

## Meditación del niño de cinco años

Esta meditación puede hacerse sentado o caminando. Es importante encontrar un lugar tranquilo, donde uno pueda estar cómodo y relajado, sin que nadie interrumpa durante al menos cinco minutos. Al inspirar y espirar, puedes decirte estas palabras.

*Al inspirar, me veo a mí mismo como un niño de cinco años.*

*Al espirar, sonrío con compasión al niño de cinco años que hay en mí.*

*Al principio tal vez quieras decir toda la frase, pero puede que luego prefieras usar solo las palabras clave:*

*Yo con cinco años.*

*Sonriendo con compasión.*

El niño de cinco años que hay en nosotros necesita mucha compasión y atención. Estaría bien que cada día encontráramos unos minutos para sentarnos a practicar esta meditación. Sería muy sanador y reconfortante, porque el niño de cinco años está todavía vivo en nosotros y necesita cuidados. Con reconocimiento y comunicación podemos ver que el niño nos responde y que comienza a sentirse mejor. Si se siente mejor, también nosotros nos sentimos mejor y podemos empezar a gozar de una



gran libertad. Ese niño que hay en mi interior no soy solo yo. También nuestros padres sufrieron de niños. Incluso de adultos, a menudo no supieron manejar su sufrimiento, por eso hacían sufrir a sus hijos. Fueron víctimas de su propio sufrimiento, y luego sus hijos fueron también víctimas de ese sufrimiento. Si no somos capaces de transformar el sufrimiento que hay en nosotros, se lo transmitiremos a nuestros hijos. Todo padre, toda madre ha sido un niño o una niña de cinco años, frágil y vulnerable.

Mi padre y yo no somos realmente dos entidades separadas. Yo soy su continuación, y por eso él está dentro de mí. Ayudar al niño de cinco años que es mi padre en mí nos sana a los dos al mismo tiempo. Al ayudar a la niña de cinco años que fue mi madre y que está todavía en mí, la ayudo a transformarse y a ser libre. Soy una prolongación de mi madre. Esa niña pequeña herida que sufrió tanto está viva en mí. Si puedo transformar y sanar a mi madre o mi padre en mi interior, podré ayudarles también fuera de mí. Esta meditación generará compasión y comprensión dirigida a nosotros mismos, así como a nuestros padres en tanto que niños de cinco años.

Hablamos mucho de comprensión, pero ¿hay alguna comprensión superior a esta? Cuando sonreímos, sabemos que estamos sonriendo por nuestra madre y por nuestro padre, y liberando a nuestra madre y a nuestro padre. Si adquirimos esa práctica, se vuelven irrelevantes todas las preguntas que hacen sufrir a la gente: ¿quién soy?, ¿me quería realmente mi madre?, ¿me quería realmente mi padre?, ¿qué sentido tiene mi vida? No necesitamos regresar a nuestro país natal, a Irlanda o a China, para encontrar nuestras raíces. Tan solo necesitamos conectar con cada célula de nuestro cuerpo.

Nuestro padre, nuestra madre y todos nuestros antepasados están presentes de una manera muy real en cada célula de nuestro cuerpo, incluso en las bacterias. La comprensión consciente nos ha sido transmitida por todas las generaciones, por todos los seres sensibles, y también por los llamados «seres no sensibles». Somos a la vez padre e hijo. En unas ocasiones nos manifestamos como padre o madre, y en otras, como niño o niña. En cuanto nace, la guayaba tiene dentro de sí sus correspondientes semillas, por eso es ya una madre o un padre. Podemos practicar de este modo:

*Al inspirar, veo a mi padre como a un niño de cinco años.*

*Al espirar, sonrío con compasión a mi padre de cinco años.*

*Padre, cinco años.*

*Sonriendo con compasión.*

Tu padre tuvo cinco años antes de convertirse en padre. A los cinco años era muy vulnerable. Pudo

sentirse herido con facilidad por tu abuelo o tu abuela, así como por otras personas. Por eso, si a veces era duro o difícil, tal vez fuera por la manera en que fue tratado el niño de cinco años que hay en él. Tal vez le hirieron de niño. Si comprendes eso, quizá no te enfades con él nunca más. Puedes sentir compasión por él. Si tienes una foto de tu padre a los cinco años, puedes mirarla durante la meditación. Mírale cuando tenía cinco años, e inspira y espira, y verás al niño de cinco años que todavía está vivo en él, y también en ti. Cuando tu madre tenía cinco años, también era frágil y vulnerable. La podían herir con mucha facilidad, y puede que no tuviera un maestro o una amiga que la ayudaran a sanar. Así que la herida y el dolor continúan en ella. Por eso a veces puede haberse comportado cruelmente contigo. Si puedes ver a tu madre como una frágil niña de cinco años, podrás perdonarla muy fácilmente con compasión. La niña de cinco años que fue tu madre está siempre viva en ella y en ti.

*Al inspirar, veo a mi madre como a una niña de cinco años.*

*Al espirar, sonrío a esa niña herida de cinco años que era mi madre.*

*Madre, cinco años.*

*Sonriendo con compasión.*

Si eres joven, es importante que practiques para sanar al niño de cinco años que hay en ti. De lo contrario, si tienes hijos, transmitirás tu niño herido a tus hijos. Si ya has transmitido tu niño herido a tu hijo o hija, no es demasiado tarde. Tienes que practicar ahora para sanar al niño en ti y ayudar a tu hijo o hija a sanar a ese niño herido que les has transmitido.

Todos nosotros, como padres e hijos, podemos practicar juntos y sanar al niño herido presente en nosotros y en nuestros hijos. Se trata de una práctica urgente. Si logramos hacerla con éxito, se restablecerá la comunicación entre nosotros y nuestra familia. Será posible la comprensión mutua. Estamos presentes en nuestros hijos. Nos hemos transmitido totalmente a ellos. Nuestros hijos, nuestras hijas, son nuestra prolongación. Nuestro hijo, nuestra hija, es nosotros. Y nos llevarán lejos, al futuro. Si tenemos la oportunidad de amar a nuestros hijos con compasión y comprensión, sacarán provecho de eso y construirán un futuro mejor para sí mismos, para sus hijos y para las generaciones futuras.

## Escuchar a tu niño interior

Para cuidar de nosotros mismos, debemos regresar y sanar al niño herido que habita en nuestro interior. Tienes que practicar el volver a conectar con tu niño herido todos los días. Tienes que abrazarle o abrazarla tiernamente, como un hermano o una hermana mayor.

Debemos escuchar al niño herido en nuestro interior. El niño herido que habita en nuestro interior está aquí, en el momento presente. Y podemos sanarlo justo ahora. «Mi querido niño herido, estoy aquí para ti, dispuesto a escucharte. Por favor, cuéntame todo tu sufrimiento, todo tu dolor. Estoy aquí, te escucho de verdad.» Tenemos que abrazar a ese niño y, si es necesario, llorar con él, tal vez mientras hacemos la meditación sentada.

Podemos entrar en el bosque para hacerlo. Y si sabes cómo volver a él o a ella, y escucharle así durante cinco o diez minutos cada día, se producirá la sanación. Entre nosotros hay personas que lo han practicado y, después de un período de práctica, han experimentado una disminución de su sufrimiento y una transformación. Después de practicar de esa manera, vemos que la relación entre uno mismo y los demás ha mejorado mucho, se ha vuelto mucho más fácil. Observamos más paz, más amor en nosotros.

## Hablar a tu niño interior

Tu niño interior y tú no sois exactamente dos, pero tampoco tú eres exactamente uno de los dos. Os influís mutuamente. Como adultos podemos practicar el mindfulness e invitar al niño interior a que se una a nosotros en la práctica. El niño interior es tan real como el adulto maduro. Es como la semilla de maíz que sigue siendo real en la planta de maíz.

Está allí; no es solo un elemento del pasado. Por eso, si la planta de maíz sabe que es una con el grano de maíz, es posible la conversación. Si tenemos tendencia a regresar al pasado y a vivir los recuerdos dolorosos del pasado, tenemos que ser conscientes de que nosotros y nuestro niño interior regresamos al pasado a vivir de nuevo esa experiencia, ese miedo y ese deseo. Se ha convertido en un hábito, y no queremos que suceda eso, puesto que no ayuda. En lugar de ello, hablamos con el niño interior. Le invitamos a subir, a que salga y conozca la vida en el momento presente. Permanecer en el momento presente es una práctica, un entrenamiento. Mientras estamos anclados en el momento presente, no sufrimos los traumas del pasado. En el momento presente podemos darnos cuenta de que existen muchas maravillas, muchas situaciones positivas.

Por eso, la práctica consiste realmente en coger de la mano al niño interior y jugar, en conectar más profundamente con esas maravillas de la vida. A veces necesitamos apoyo, alguien en quien confiar para que nos ayude a hacerlo con facilidad, porque existe la tendencia natural a deslizarse de nuevo al pasado. Cualquier deseo es la continuación del deseo original de sentirnos seguros. El niño pequeño en nosotros sigue preocupándose y teniendo miedo. En el momento presente no hay ningún problema, ninguna amenaza. Si no tenemos ningún problema en el momento presente, eso significa que no tenemos ningún problema. Entonces, ¿por qué seguir preocupándonos y teniendo miedo? Tenemos que transmitir esa sabiduría al niño interior. Debemos dejar que el niño que habita en nosotros sepa que ya no debe tener miedo.

Podemos ir a la montaña para estar a solas, caminar entre los ciruelos o las viñas, y hablar con el niño interior. Podemos decir: «Querido hermano pequeño, querida hermana pequeña, sé que sufres. Eres mi niño interior. Yo soy tú. Hemos crecido. Así que no tengas ya ningún temor. Estamos a salvo. Tenemos medios para protegernos. Ven conmigo y permanece en el momento presente. No dejemos que el pasado nos aprese. Coge mi mano y caminemos juntos. Disfrutemos de cada paso».

Deberíamos hablar realmente con el niño interior, en voz alta, no solo pensándolo, sino pronunciando las palabras. Quizá quieras hablar con tu niño interior todos los días. De este modo se producirá la sanación. Y tu niño se unirá a ti en tu vida. Podemos hablar con el niño, cogerle de la mano y traerlo al presente para que disfrute de la vida en el aquí y el ahora. Si tenemos quince minutos para hablar así al niño vulnerable que está en nuestro interior, podemos poner al descubierto ese viejo miedo.

Piensa en una olla de agua hirviendo con la tapadera puesta. El vapor la levantará. Si quitamos la tapa para que el vapor pueda salir de la olla, desaparece el problema. El vapor ya no creará más presión; ha sido liberado.

De manera semejante, si podemos hablar con el niño interior de ese modo y poner al descubierto el miedo originario de la infancia a la luz de la consciencia, podremos empezar a sanar. Tenemos que asegurarle al niño que aunque ese miedo sea real, no tiene ya ningún fundamento. Ahora somos adultos. Podemos protegernos y defendernos por nosotros mismos.

### Conversar con tu niño interior

Tenemos que hablarle al niño e, igual de importante, tenemos que dejar que el niño hable, dejar que se exprese. Si de niños no tuvimos la posibilidad de decir lo que pensábamos, ahora se nos brinda esa oportunidad.

Pon dos cojines uno frente a otro. Siéntate en uno y mira al otro. Visualízate allí sentado cuando tenías cinco años, o cuatro, o tres, y habla con ese niño o niña: «Querido niño interior, sé que estás ahí. Estás herido, lo sé. Has pasado por muchísimo sufrimiento. Sé que es así, porque yo fui tú. Pero ahora estoy hablando contigo como tu yo adulto, y quiero decirte que la vida es maravillosa, que tiene muchos elementos reconfortantes y sanadores. No nos dejemos arrastrar al pasado para vivir y experimentar una y otra vez el sufrimiento del pasado. Si tienes algo que decirme, por favor, dímelo ahora». Luego siéntate en el otro cojín. Puedes sentarte o, si lo prefieres, tumbarte como un niño o una niña de tres años, y hablar con su lenguaje infantil. Puedes quejarte. Te quejas de que eres frágil y vulnerable, de que te sientes indefenso, de que no puedes hacer nada, de que tienes miedo. Deseas mucho que esté presente contigo una persona adulta. Tratas de expresar eso, y desempeñas el papel del niño interior. Si surge alguna emoción, algún miedo, eso es bueno. Sientes un miedo real. Sientes el deseo real de que haya alguien cerca de ti, protegiéndote, etcétera.

A continuación, cámbiate al otro cojín y di: «Bien, te he escuchado, mi niño interior. Y comprendo totalmente tu sufrimiento. Pero, ya ves, hemos crecido y nos hemos hecho adultos. Ahora somos capaces de defendernos. Incluso podemos llamar a la policía. Podemos impedir que los demás hagan cosas que no queremos. Y podemos hacerlo todo por nosotros mismos. No necesitamos a un adulto; no necesitamos a nadie más. Podemos sentirnos completos por nosotros mismos. En realidad, no necesitamos a otra persona para ser nosotros mismos. La tendencia es creer que debería haber otra persona para desempeñar el papel de papá o mamá, pero eso es solo una sensación, no tiene un fundamento real. Yo he experimentado que podemos bastarnos a nosotros mismos, podemos conseguir realizarlo por nosotros mismos, no necesitamos que otra persona esté ahí para relajarnos y estar cómodos».

Si lo prefieres, no tienes por qué cambiar de cojín, ni siquiera hablar en voz alta. Si hablas y escuchas así a tu niño interior durante cinco o diez minutos todos los días, se producirá la sanación.

### Escribir una carta a tu niño interior

También puedes escribir una carta de una, dos o tres páginas al niño pequeño que hay en ti para decirle que reconoces su presencia y que harás todo lo que puedas por sanar sus heridas. Después de escribir algunas cartas a tu niño interior, ¿puedes percibir si el niño interior tiene algo que escribirte como respuesta!

### Compartir la alegría con tu niño interior

Otra manera de asegurarse de que el niño pequeño que hay en nosotros se sienta seguro es invitarle a que salga con nosotros y juegue en el patio del momento presente. Cuando subas a una hermosa montaña, invita a tu niño interior a que suba contigo. Cuando contemples una hermosa puesta de sol, invítale a que la disfrute contigo. Si haces eso durante unas semanas o unos meses, el niño herido que hay en ti experimentará la sanación.

### Sentarse con los amigos de la Sangha

Cuando nos han herido profundamente en la infancia, se nos hace difícil confiar y amar y nos cuesta permitir que el amor entre en nosotros. Pero en esta práctica se nos aconseja entrar en nosotros y cuidar del niño herido, aunque sea difícil. Necesitamos instrucciones sobre cómo hacerlo para que el dolor interior no nos abrume. La práctica nos permite cultivar la energía del mindfulness para hacernos lo suficientemente fuertes. También puede ayudarnos la energía del mindfulness de nuestros amigos. Tal vez la primera vez que entremos en nuestro interior necesitemos que un amigo o dos (sobre todo aquellos que hayan tenido éxito en la práctica) se sienten cerca de nosotros para prestarnos su apoyo, su atención plena y su energía. Cuando un amigo se sienta junto a nosotros y nos coge la mano, aunamos energías y volvemos a nuestro interior para abrazar al niño interior herido.

Si cuentas con una Sangha formada por personas cariñosas, tu práctica será más fácil. Practicar solo, sin el apoyo de hermanos y hermanas, sería demasiado difícil, especialmente para alguien que acaba de empezar. Refugiarse en la Sangha y tener hermanos y hermanas que te ayuden, te den consejo y te apoyen en los momentos difíciles es muy importante.

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



# Conscious Lima: Diálogo para ciudades conscientes

Alvaro Puertas

El 2020 fue un año que despertó múltiples iniciativas para hacer frente a problemas derivados de la incertidumbre política, económica, sanitaria, en todo el Perú. Contra viento y marea, gracias al poder de la intención y la atención, la consciencia colectiva logró tejer hilos entre diversas comunidades que aspiran al buen vivir, más allá de nacionalidad, género, edad, disciplina, religión o preferencia política.

Una de las comunidades que busca contribuir al buen vivir desde la creación de espacios de diálogo respetuosos, que parten de la escucha, apertura y comprensión, es Conscious Lima, que tiene sus raíces en el Centre for Conscious Design (CCD). Uno de los principales objetivos de CCD y sus capítulos es generar espacios de diálogo interdisciplinarios, académicos y no-académicos, donde podamos cultivar colaboración, solidaridad, felicidad y buen vivir. Con la finalidad de darle sentido a este objetivo, el CCD organizó el Conscious Cities Festival, evento llevado a cabo de forma simultánea por sus diferentes capítulos entre el 19 y 23 de octubre.

En el Conscious Cities Festival, los y las participantes contribuyeron con investigaciones, proyectos y conversaciones, que invitaron a la planificación, diseño y construcción de ciudades conscientes y del buen vivir. Con el título: "Perspectiva y Posibilidades para una Arquitectura Peruana del Buen Vivir", Conscious Lima trascendió los confines de su propio capítulo, extendiendo la idea de ciudades conscientes más allá de la capital peruana. Si las ciudades conscientes son el producto de la interacción entre seres humanos conscientes de sus decisiones y un espacio que brinda las oportunidades necesarias para que todos y todas prosperen en su unicidad y diversidad, debemos superar los límites físicos del territorio para articular los esfuerzos necesarios para el buen vivir, que es de uno y de todos.

Habiendo logrado un primer hito con el Festival, Conscious Lima continúa en proceso de formación, abriendo las puertas a todos y todas quienes deseen contribuir hacia ciudades conscientes y del buen vivir como parte de una comunidad de aprendizaje. Conscious Lima asume una posición crítica y democrática: las ideas y teorías pueden cambiar, pero el diálogo que invita a la introspección y a la creación colectiva debe perseverar, para ser mejores seres humanos, capaces de modelar y forjar espacios con potencial para producir felicidad y democracia.



# Respira

Respira y comprende que estás vivo.

Respira y comprende que todo te está ayudando.

Respira y comprende que tú eres el mundo.

Respira en la compasión y exhala alegría.

Respira y sé uno con el aire que respiras.

Respira y sé uno con el río que fluye.

Respira y sé uno con la tierra que pisas.

Respira y sé uno con el fuego que brilla.

Respira y descarta la idea de nacimiento y muerte.

Respira y verás que la impermanencia es la vida.

Respira por tu alegría de ser estable y sereno.

Respira para que tu dolor fluya.

Respira para renovar todas las células de la sangre.

Respira para renovar

las profundidades de la consciencia.

Respira y vive en el aquí y ahora.

Respira y todo lo que toques será nuevo y real.

THICH NHAT HANH