

# el ojo interior

SEMILLAS PARA LA CONSCIENCIA CIUDADANA



*¿Qué es una vida humana?*

Distribución Gratuita



LIBRES  
COMUNIDAD DE APRENDIZAJE



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](mailto:contacto@elojinterior.org)

☎ 9980 786 20

COLABORADORES - 54<sup>ta</sup> 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.

**f** Nishi Nete Medicina Tradicional

**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)

[www.elojinterior.org](http://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

*Ser humano es ser una posada  
todas las mañanas llega alguien nuevo.*

*Una alegría, una depresión, una mezquindad,  
despertamos momentáneamente a algo nuevo  
como acogemos a un visitante inesperado.*

*Recíbelos y atiéndelos a todos,  
aunque sean un montón de penas  
que barren violentamente tu casa  
y la vacían de muebles.*

*Aun así, trata a cada huésped de manera honrosa.*

*Tal vez te esté preparando  
para algún nuevo deleite.*

*El pensamiento sombrío, la vergüenza, la malicia  
ve a recibirlos a la puerta, con una sonrisa  
e invítalos a entrar.*

*Agradece a quienquiera que llegue  
porque todos han sido enviados  
como guías del más allá.*

**RUMI**

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**

Alonso del Río



# *El sentimiento*

La propuesta con relación a la dualidad básica expresada en el ser humano, a través de la mente y el corazón, o de la razón y el sentimiento, necesita buscar amplios consensos para compartir la redefinición de algunas palabras importantísimas porque son la base de esta nueva visión del Quinto Tawantinsuyo. La primera palabra que propongo redefinir y precisar es la palabra sentimiento.

Es necesario terminar de leer estas páginas para poder comprender el bosquejo general de lo que se pretende transmitir, antes de someterlo a cuestionamiento. El sentimiento es para mí el sentimiento. Esto quiere decir que no son dos ni tres ni cuatro, sino el sentimiento, único y sagrado. Y este

solo puede ser definido con la palabra Amor y es, a la vez, el representante del arquetipo de la unidad. Está invariablemente en el corazón de todo lo que existe. Este sentimiento-amor es la perfecta expresión del amor de quien diseñó y creó toda la manifestación. Fue puesto en el corazón de todos los seres como el regalo más grande que un padre y una madre pueden darle a sus hijos: un pedazo de sí mismos, para que nos comuniquemos, para que nos encontremos, para que recordemos que, en esencia, todos somos lo mismo; que, en la unidad, somos lo mismo. Esta es la clave mediante la cual podemos reconocernos en la igualdad.

La unidad básica se divide a sí misma en dos partes.

Una sigue representando la unidad, la otra representa la dualidad. En esta visión apoyada por la tradición, el corazón está relacionado con la unidad y, en concordancia con todos los otros atributos de esta parte de la dualidad, está relacionado también con la inmutabilidad. Por eso, el amor es único y no ha cambiado desde el comienzo de la creación. El mismo amor con el que todo fue creado estuvo siempre en el corazón del primer hombre y de la primera mujer que caminaron sobre esta tierra y es exactamente el mismo que está en tu corazón y en el mío. No hay diferencia entre un amor y otro, no hay «calidades» de amor. El amor es único e incondicional. Lo sientes o no lo sientes.

¿Qué pasa con todo lo demás que pensábamos que eran «sentimientos»? Según este enfoque, todo lo demás son emociones y están en la mente. Esto no quiere decir que necesariamente sean buenas o malas, o que hay que desestimarlas. Las emociones son de todo tipo, de diferente intensidad y son parte de nuestra realidad.

Llegar a un buen acuerdo sobre la redefinición de la palabra «sentimiento» me parece algo fundamental para lograr mayores acuerdos. Es importante liberarla de toda connotación negativa como la que se le da en el uso diario. No decir más «siento pena» o «siento cólera», ni siquiera «siento alegría». Este entendimiento plantea que yo no siento nada de eso y solo siento amor. Lo que deberíamos decir es «tengo pena en mi mente» o «tengo pensamientos de cólera o de envidia» o, simplemente, «estoy alegre». El sentimiento será siempre uno, puro, inagotable, indestructible, inmutable y eterno en el corazón de cada ser, mientras que las emociones de la mente serán la expresión de la diversidad, siempre muchas, siempre cambiantes. Podrán ser positivas o, a veces, negativas; no las juzgamos, solo las observamos como una realidad, para que cuando las cosas estén lo suficientemente claras, logremos cambiarlas.

Ahora ya podemos seguir conversando, tenemos algo grande en común, mi sentimiento es exactamente igual al tuyo, tú amas tanto como yo, nuestra diferencia no está en nuestro sentimiento, sino en nuestra mente. Y esta diferencia no tiene por qué ser una barrera insalvable entre nosotros. Por el contrario, es la oportunidad de atrevernos juntos a contemplar, celebrar y honrar el misterio de la vida que es la diversidad expresada en nuestras

diferencias. Esto siempre fue, es y será la esencia del Tawantinsuyo.

Mi mente no tiene odio para quien no cree lo que yo creo. Odiar a alguien por pensar diferente suele ser un problema frecuente para quienes no tienen las cosas claras sobre qué es lo que nos une y qué es lo que nos separa. Por eso, no pretendo convencer a nadie, solo desplegar mi propuesta como una alfombra ante tus pies. Si te sirve, úsala.

Es frecuentemente usado el patrón mental que hace que tengamos odio o, por lo menos, que no apreciemos a quien tenga ideas contrarias a las nuestras, sobre todo por cuestiones políticas y religiosas. Todos, en algún momento, hemos visto desde familiares enfrentándose hasta países destruyéndose por estos dos temas. Nuestras creencias no deberían separarnos tanto. Esta es una de las claras evidencias de cómo lo religioso no se encuentra en el corazón, sino en la mente. La mente puede producir emociones muy intensas de devoción y «experiencias místicas», pero cuando le tocas «sus creencias», punto, se acabó el diálogo, comienza la guerra. Mi hermano se vuelve mi enemigo.

La palabra «religión» es una de las que ha sufrido mayores cambios en su significado. Ahora llamamos religiones a algunos movimientos políticos con una base «humanista». La religión —de religar, volver a unir— está muy lejos de cumplir ese objetivo. Cada vez es más una causa de separación y distanciamiento. No estoy diciendo que sea malo tener creencias, ni tampoco una religión —una forma de religarnos—. Las creencias también son hermosas y es perfecto que cada uno tenga las suyas y que cada quién se agrupe según sus afinidades, pero no podemos

ignorar el daño que generan la intolerancia o el abuso de quienes, apoyados por el poder económico, hacen todos los esfuerzos para destruir la diversidad. Cuando nos volvemos conscientes de que lo que nos une es algo tan grande, nuestras diferencias podrían verse insignificantes. Una trampa que debemos evitar es que, en el ardor de defender nuestras creencias, nos volvamos mentes insensibles, dogmáticas, descontroladas, fanáticas, incapaces de percibir el propio corazón, el propio amor y el daño que podemos causar a los demás.

Otro regalo maravilloso que se desprende de la visión del sentimiento único es que se vuelve mucho más fácil comprender y perdonar a las personas que, en su ignorancia, cometen acciones deplorables. Si asumimos que en el corazón de todo ser humano reposa la misma chispa sagrada del mismo amor —del gran amor que nos concede a todos la igualdad de nuestra sacralidad— y si aceptamos que, en la diversidad de nuestras mentes, cualquier mente —por confusión o ignorancia, permanente o temporal— puede tener pensamientos que, finalmente, hagan daño a uno o muchos seres humanos, será mucho más fácil comprenderlos y hasta perdonarlos. Pues según esta visión, hasta el hombre más malvado merece ser perdonado porque, en esencia, su corazón es igual al nuestro. La diferencia es que su mente escogió los caminos equivocados.

Mente y corazón son la expresión última de las energías primordiales, la gran dualidad que continuaremos investigando en todas sus manifestaciones.

Pedro Favaron

# Salvando lo esencial:

## La razón de la poesía en la era cibernética

El sueño de la razón produce monstruos, escribió con certeza el pintor español Goya. El ser humano, desde la mítica narración de Babel, ha querido elevarse, por cuenta de sus hallazgos técnicos, sobre sus limitaciones naturales. Ha pretendido llegar a ser inmortal y Dios para sí mismo. Una y otra vez se ha persistido en este intento; sin embargo, una y otra vez los anhelos de omnipotencia se han desbarrancado, mostrando el delirio que ocultaba la parafernalia de faraones, reyes o emperadores. El polvo, inevitablemente, vuelve al polvo. Los

imperios, una vez que alcanzan el clímax de su expansión y dominio, empiezan a contraerse poco a poco, hasta que sus propias tendencias tanáticas y las amenazas externas se vuelven incontenibles, y caen desmembrados, mostrando que eran gigantes precarios. No hay nada bajo el sol que dure para siempre. Nadie que pueda evitar el desgaste y la entropía. La segunda ley de la termodinámica es, en este sentido, inflexible. Ningún orden cristalizado puede perdurar eternamente. Por el contrario, si creemos en las enseñanzas de Lao Tsé, aquello que

se endurece demasiado, se encuentra próximo a su final; lo que crece sin freno, no tardará en experimentar la extinción. Más conveniente resulta, entonces, conservarse a uno mismo lejos del poder, en los espacios de la humildad y cercanos a la naturaleza, rechazando los excesos del artificio y de la voluntad de dominio. Vivir en flexibilidad y sin pretender expandirse demasiado, brillando sin enceguecer. Lejos de haber aprendido las lecciones de la historia y el inevitable colapso de todo intento

de llegar a ser “dioses”, nuestra época pretende realizar un nuevo intento en esta carrera ciega y soberbia. Lo sagrado ha quedado desterrado bajo el imperio tecnológico. Esto no significa que no existan aún personas que crean en Dios, regiones y culturas que sigan enraizadas en sus prácticas religiosas o buscadores de algo trascendente al margen de las antiguas instituciones religiosas; lo que significa es que, debido al adoctrinamiento de la inmensa mayoría de la población bajo una educación concebida en términos positivistas y ateos, la esfera pública se ha secularizado, desvinculándose de lo trascendente. El paradigma materialista es predominante en el mundo de los negocios, de la economía, de la política, de la jurisprudencia y de la legislación, así como en el campo artístico y literario, en las universidades y en las ciencias, en la educación pública y en la medicina clínica. Tal primacía es el innegable legado de la modernidad ilustrada, de aquellas corrientes filosóficas que cuajaron hacia finales del siglo XVIII con los procesos de independencia en el continente americano, el debilitamiento del poder monárquico en Europa (que hasta entonces se presumía divinamente consagrado), la impronta transoceánica ejercida por la Revolución Francesa y la expansión de los imperios decimonónicos. Podría decirse que la Ilustración se impuso en el mundo no por la contundencia de sus razones, sino que lo hizo con pólvora y afilada guillotina. Con el imperialismo optimista del siglo XIX, la modernidad occidental procuró imponer en todo el mundo su marco político, ético, estético, conceptual y económico. La utopía con la que Europa vendió su avasallamiento imperial, con

la que trató de justificarse ante sí misma por el sometimiento de otros pueblos y el despliegue violento de sus ejércitos, fue la idea de expandir los “dones” de una civilización sin precedentes, de un grado de desarrollo humano nunca antes visto, la cumbre de la evolución social. La élite europea (en buena parte masónica y con ciertas ideas eugenésicas) pensó que su misión era guiar al resto de la humanidad hacia el inevitable progreso.

La mayoría de estudiosos coinciden en afirmar que es recién con el Renacimiento, y tras la conquista del territorio americano, que empieza a formarse la modernidad tal como la concebimos hoy. Poco a poco, entre los pensadores europeos se fue desterrando el teocentrismo medieval, para tratar de lograr una autonomía de consciencia, en la que la razón pudiera hallar la verdad por cuenta propia y en la que la humanidad pudiera romper con los “límites impuestos por la naturaleza”. Desde el albor de la modernidad, Descartes decretó que “ha llegado el momento en que el hombre sea señor de la tierra”; desde entonces, la civilización moderna ha jugado a ser Dios, ha procurado moldear el mundo según su voluntad y según los designios de la razón técnica e instrumental. El intento de erradicación cultural y espiritual (y en muchos casos demográfica) de los pueblos indígenas, ha corrido parejo al anhelo moderno de someter a la naturaleza a los caprichos productivos y a los intereses del progreso civilizatorio. Este camino nos ha llevado a destruir los espacios ecológicos sin tomar en cuenta que, de esa manera, empobrecíamos nuestras propias condiciones de vida y afectábamos nuestra salud. Y no podía ser de otro modo. Una de las concepciones fundamentales de buena parte del pensamiento Ilustrado es la

separación radical entre cultural y naturaleza; la sociedad humana fue concebida como algo por completo diferente de la naturaleza. Sin embargo, tal concepción es esencialmente errónea. El ser humano no solo es parte de la naturaleza, sino que nosotros somos naturaleza. Vivimos inmersos en nuestras relaciones con los otros seres vivos, inhalando el aire que las plantas purifican, abrazados por la atmósfera como por unas aguas uterinas que nos envuelven y posibilitan, en la que nada ni nadie puede concebirse por completo autónomo o desvinculado del conjunto. El ser humano no puede ser entendido como un imperativo categórico, como una idea abstracta, sino que somos fruto de nuestras relaciones con el cosmos.

La visión atea, materialista y tecnócrata de la vida nos ha llevado a un camino bastante precario y de difícil pronóstico. Debido a ello, son muchos los sabios indígenas de Norteamérica que anuncian, desde hace ya un tiempo atrás, que la humanidad se encuentra en un punto de inflexión y ante uno de esos senderos que irremediamente se bifurcan. Ellos afirman que, o seguimos un camino de enajenación completa bajo la primacía irrestricta de las nuevas tecnologías, a riesgo de perder nuestra humanidad, nuestro corazón y de destruir la vida misma, o, por el contrario, abrazamos un camino de retorno a la naturaleza y a la vida auténtica, en vinculación al Gran Espíritu. El sabio William Commanda fue uno de los que con más inteligencia hizo hincapié en esta disyuntiva crucial de nuestro tiempo; sin embargo, parece que, poco antes de su fallecimiento, luego del desplome de las Torres Gemelas de Nueva York, sintió que

el destino humano estaba trazado, que habíamos sobrepasado el posible punto de inflexión y ya no había marcha atrás: según su pronóstico, la noche de la maquinización y de la pérdida del alma se ha instalado entre nosotros de forma definitiva. Otros ancianos, en cambio, aseguran que aún podemos recuperar formas de vida más próximas a la tierra y en armonía con el aro sagrado de la vida. Sin embargo, siendo bastante evidente que las nuevas tecnologías y sus consecuencias (psíquicas y aún biológicas) no van a desaparecer, y que su impacto en la sociedad parece estar cambiando las dinámicas sociales para siempre, sin mengua ni retroceso, la pregunta necesaria ya no es si es posible un retorno a un mundo más simple, porque ya no queda a dónde retornar. Las lógicas del mercantilismo y el fetichismo de la técnica se imponen por todos lados, incluso en territorios tan insospechados como la selva amazónica y las comunidades indígenas. Más pertinente y urgente, por lo tanto, me parece preguntar si es posible una convivencia armónica entre las nuevas tecnologías y una concepción sagrada de la vida; si es dable imaginar un uso de las nuevas tecnologías que no implique perder nuestra libertad, nuestros vínculos de afecto, nuestra empatía y nuestro amor, salvaguardando la consciencia de nuestro vínculo con la naturaleza y con la divinidad, fuente de toda salud integral.

No conviene entregarnos acríticamente al sueño tecnocientífico, ya que lo que está en juego es nuestra propia humanidad. Algunos filósofos piensan que las tecnologías tienen un carácter neutro y que pueden ser usadas tanto para el bien como para el mal, dependiendo de las intenciones de cada usuario; Karl Marx, por ejemplo, parece haber

sido partidario de esta idea. Otros, por el contrario, más próximos al pensamiento de Martin Heidegger sobre la técnica, afirman que las nuevas tecnologías están condicionadas irremediablemente por sus condiciones de producción dentro del mercantilismo corporativo y militarista, y que por lo tanto no pueden servir a los intentos de salvaguardar al ser y sus vínculos poéticos con lo sagrado. El peligro de la violencia técnica que se ciñe sobre nosotros es el de la pérdida de la libertad y de lo esencial del ser. Desde mi punto de vista, la vocación primordial del ser humano saludable es siempre anhelar la verdad y la belleza, la comunión con todo lo existente y el vínculo con la trascendencia. ¿Sin hambre de verdad y de belleza, sin habitar la tierra poéticamente, puede aún la humanidad seguir siendo considerada humana en un sentido legítimo del término? No se puede aceptar, bajo ningún motivo, que el destino de la humanidad esté fatalmente condenado a la sujeción completa frente a lo técnico, a la eficiencia y al cálculo egoísta. No conviene resignarse a la hegemonía aplastante de la cibernética sobre la poética como algo inevitable. Según afirma Heidegger, tales aseveraciones no son convenientes ni convincentes; hemos de preservar al ser en “lo libre del destino, que, de ninguna manera, nos confina en una sofocante coacción, para dedicarnos ciegamente a la técnica, o, lo que es lo mismo, para revelarnos sin amparo contra ella y condenarla como obra del diablo”. Aceptar el uso y la utilidad de las nuevas tecnologías no nos condena a fusionarnos con ellas y a someternos a sus imperativos a tal punto que esto nos haga perder lo esencialmente humano ni nuestra relación con lo sagrado.

La razón técnica, cuando es abrumadoramente

hegemónica, niega a la consciencia la posibilidad de hundirse en lo esencial del ser y de la vida, impidiéndonos así que podamos realizarnos en nuestro esplendor original. Nos desvincula de los principios anímicos que donan vitalidad al ser y que preñan nuestra consciencia creativa con la luz de lo sagrado. El ser humano pierde verticalidad y hondura cuando descuida las dimensiones metafísicas que sustentan cada palpito y respiro. Conviene recordar que la ciencia positivista no ha sido capaz de demostrar (ni lo será) que la existencia sea mero fruto del azar material y que carezca de un sentido trascendente. Y, según entiendo, es la vinculación con este sentido trascendente, así como con las dimensiones inmanentes de lo divino en nuestras relaciones con el resto de seres, aquello que puede librarnos de la acechanza de lo artificial y superfluo. Por ello, la experiencia poética, que nos permite abrir el corazón a todo aquello que lo supera, al mismo tiempo que nos abre a la experiencia de lo sagrado en lo más hondo de nosotros mismos, es el necesario contrapeso dialéctico a las lógicas cibernéticas. Lo genuinamente poético, que es experiencia de nuestra plenitud, de nuestra libertad, de la belleza y de lo divino, y que permite armonizar nuestro palpito y respiro con el conjunto cósmico, salvaguarda nuestra humanidad. El sentido de la poesía en la era cibernética es preservar al ser humano frente al delirio de la razón instrumental y ante los peligros de la utopía transhumanista.

**Wes Jamoz**

# ¿Por qué estamos aquí?

*El propósito del ejercicio de la ciencia del conocimiento es alcanzar una existencia eternamente perdurable.*

*Al Ghazali*

Basándonos en el modelo de consciencia cósmica presentado, podemos extraer las siguientes observaciones para resumir el modus operandi del universo, el propósito de la vida, la función de la humanidad y su futuro. Estas observaciones contienen suficiente información para tratar las «preguntas infantiles» mencionadas en el primer capítulo. No hace falta aceptar la existencia de una intervención divina ni estar de acuerdo con la metodología mística para usarlas. Son solo descripciones de la operación del campo de consciencia universal:

- La consciencia es una forma de energía.
- El cosmos es un gradiente de consciencia y el universo ocupa el lugar más bajo en la consciencia cósmica.
- En su estado natural, el ser humano está equipado con unas facultades físicas que se limitan a percibir el mundo físico.
- Se necesita otro tipo de facultades para percibir y operar en los niveles más elevados de consciencia.
- La mente humana contiene un conjunto de facultades interiores que son suficientes para percibir todos los niveles de consciencia. No obstante, estas facultades más sutiles se encuentran en estado latente.
- Activando sus facultades latentes, el ser humano es capaz de alcanzar los más elevados niveles de consciencia.
- Desde un nivel de consciencia determinado, solo

es parcialmente perceptible el nivel inmediatamente siguiente; los niveles superiores permanecen indiscernibles.

- Un nivel de consciencia determinado solo puede desarrollarse plenamente mientras se realiza el esfuerzo de alcanzar el siguiente superior.
- En cada nivel de consciencia hay diferentes leyes del espacio, tiempo y existencia.
- Un acto de observación activa solo puede realizarse con respecto a objetos que pertenecen a niveles menos sutiles que el de la consciencia del observador.
- Los esfuerzos del ser humano para desarrollar una consciencia más elevada constituyen una «evolución deliberada».
- El propósito de la vida humana es evolucionar hacia niveles superiores de consciencia.

**EL HOMBRE QUE SABE DEBE SER CONSCIENTE DE QUE EL NIÑO DEL ESPÍRITU QUE NACE EN SU CORAZÓN ES EL SENTIDO DE LA VERDADERA HUMANIDAD: ES EL VERDADERO SER HUMANO – ABDUL QADIR AL JILANI**



Estas observaciones proporcionan indicaciones sobre el lugar del mundo físico dentro del cosmos y pueden ser de utilidad para los científicos en su intento de desarrollar un modelo adecuado del universo. Las anteriores observaciones pueden resultar más eficaces que el así llamado principio antrópico. De hecho, bien pudieran reemplazarlo. La comunidad científica ha construido el principio antrópico como un método para abordar cuestiones como:

¿Por qué son las condiciones de la Tierra justo las adecuadas para que existan seres conscientes como los humanos?

Según el modelo antrópico la respuesta sería: Si las condiciones no fueran justo las adecuadas, no estaríamos aquí para formular esa pregunta.

Es bastante desconcertante ver que los físicos y cosmólogos consideren de alguna utilidad la retorcida lógica del principio antrópico. Como señaló Roger Penrose: «los teóricos tienden a invocar el principio antrópico cuando no tienen una buena teoría para explicar los hechos observados».

Como indican las anteriores observaciones, desde el nivel de la consciencia ordinaria es imposible captar las leyes que operan en niveles superiores de consciencia. El empeño científico tiene lugar en el campo de operación de la facultad intelecto. De acuerdo con la estructura cósmica general, tal empresa está limitada al entendimiento del mundo físico, es decir, la zona más inferior del campo de consciencia. Por tanto, ese enfoque es ineficaz para intentar alcanzar zonas de consciencia más elevadas. El intelecto es una herramienta demasiado tosca para captar lo intrínseco del macrocosmos. Es decir, las actividades científicas nunca lograrán formular la «mente de Dios». Sin embargo, esforzándose (involuntaria mente) por alcanzar el mundo de los símbolos, los científicos mejoran continuamente el

modelo del mundo físico. De este modo contribuyen al desarrollo de tecnologías esenciales para mantener la presencia de la humanidad en el planeta.

A medida que la ciencia descubre nuevas leyes, también incorpora nuevos términos, expresiones y conceptos. El nuevo vocabulario técnico y científico permite describir más adecuadamente los mundos invisibles. De esta manera indirecta la ciencia contribuye a entender mejor las posibilidades asociadas con estados elevados de consciencia.

Aprovechando los datos místicos, los científicos podrían navegar más eficazmente por los retos a los que se enfrenta actualmente la humanidad. Por ejemplo, los datos místicos disponibles pueden ayudar a elegir el enfoque más prometedor: ¿es más provechoso trabajar en el desarrollo de la teoría de todo, o sería más beneficioso para la humanidad estudiar primero el vínculo entre la consciencia y la materia oscura? ¿Es más valioso buscar exoplanetas habitables o sería más ventajoso investigar el efecto sobre la cognición humana de una larga presencia en el espacio? ¿Es mejor para la humanidad invertir recursos en busca de rastros de vida en el universo o trabajar por la preservación de la humanidad investigando el efecto del entorno natural en la consciencia humana?

Existe un precedente histórico de una relación de este tipo entre enfoques diferentes, como la ciencia y el misticismo. Se trataba de la filosofía y la ciencia. Se ha observado que, hasta el siglo XVIII, se consideraba a los filósofos como las grandes mentes del mundo. Pensaban que todo el conocimiento humano era campo exclusivo suyo. Pero en algún punto los filósofos ignoraron un elemento crítico de sus investigaciones: los experimentos. Juzgaban que cualquier clase de datos experimentales eran inferiores al pensamiento puramente especulativo que usaban como método

principal para sacar conclusiones. Sin embargo, intentar responder a la pregunta «¿por qué estamos aquí?» empleando la lógica y el intelecto es tan imposible como concebir una idea de la existencia de numerosas galaxias sin un telescopio y observaciones astrofísicas. Por eso, en algún momento, los filósofos dejaron de captar los avances que estaban teniendo lugar en la ciencia.

Estos avances estaban impulsados por un enorme conjunto de datos experimentales provenientes de las observaciones y la creación de modelos matemáticos, actividades que los filósofos ignoraron. En consecuencia, como afirmó Ludwig Wittgenstein, uno de los filósofos más influyentes del siglo XX, la amplitud de sus investigaciones se redujo tanto que «la única tarea que le queda a la filosofía es el análisis del lenguaje».

Parece que ahora los físicos teóricos se encuentran en una situación similar a la de los filósofos del siglo XVIII. Como casi han llegado al límite de las energías disponibles en sus laboratorios, su contribución se está reduciendo gradualmente a generar términos nuevos y conceptos abstractos. Si continúan ignorando la gran cantidad de datos experimentales suministrados por los místicos, los físicos teóricos se aislarán de un cúmulo de información relevante. Su actividad futura declinará mucho y puede convertirse en el equivalente de jugadores de videojuegos jugando con modelos multidimensionales y objetos geométricos, una actividad fascinante pero carente de importancia para el desarrollo.

Mientras tanto, la humanidad no puede esperar a que la ciencia determine qué hay en la «mente de Dios». Independientemente de los éxitos o fracasos de la ciencia, la humanidad debe cumplir con su función de participante activa en el proceso de creación.

# Oración a la



ROSAMAR CORCUERA, CERAMISTA E ILUSTRADORA

HE ABANDONADO LA NECESIDAD DE SABER TANTO. LO QUE PODEMOS SABER ES TAN POCO Y LA SANTIDAD A NUESTRO ALREDEDOR ES TANTA. AHORA CONFÍO EN LA SIMPLICIDAD, EN LA SIMPLICIDAD Y EL AMOR – SABIDURIA SUFI

# hoja de coca

*Del cielo y la tierra,  
madre fruto de la lluvia,  
madre llave del destino,  
no dejes que te encierren  
ni menos que te envenenen  
no nos desampares, madre  
que no te vistan de blanco,  
resiste a los enemigos,  
madre fuerza,  
cúranos el mal de altura,  
bálsamo de los caminos,  
ahuyentadora de la pena,  
madre néctar,  
da de lactar al hambriento,*

*madre seno,  
madre polen,  
danos paz, paloma verde,  
multiplica tus sabores,  
resucítanos,  
hazte jugo y pan de yema,  
mamacha de las runas,  
da huida a la fatiga,  
da vigilia a nuestros sueños  
madre nuestra,  
madre calcio,  
madre quechua.  
madre aymara,  
madre savia de la sangre.*

ARTURO CORCUERA, POETA POR NATURALEZA

Kaleb Seth Perl

# Ya es hora de que los humanos se pregunten acerca de la auténtica verdad de las cosas

Ya es hora de que los humanos se pregunten acerca de la auténtica verdad de las cosas. La zona de confort de la ignorancia no es un soporte real; es un amortiguador falso que aporta satisfacción superficial, solo que mucha gente ha llegado a aceptar la alegría trivial como una comodidad y un estilo de vida apropiados. Hay una frase antigua aplicable a esta situación:

*«El pájaro que no sabe nada del agua dulce tiene el pico en agua salada durante todo el año»*

Vivir del agua salada es un modo de supervivencia, pero carece de los nutrientes necesarios para el desarrollo real del ser humano y de sus facultades perceptivas. Además, el agua salada, con el tiempo, es corrosiva: reduce el funcionamiento pleno del

humano receptor-transmisor. Es decir, merma gradualmente la capacidad de funcionar de la «estación repetidora». ¿En qué se convierte una estación-repetidora cuando no hay una señal de entrada perceptible y por lo tanto nada que transmitir? Deviene en una estación aislada, separada de su red de estaciones repetidoras, desprovista de intercomunicación. Esta separación conduce final mente a un estado de desempoderamiento y problemas psicológicos. Para una estación-repetidora no es bueno desconectarse de su red de repetidores.

La humanidad vive atolondrada dentro de su propio disfraz, que se amplifica aún más a través de la diversidad de lenguas que comunican su programación, compartiendo ideas, creencias y

opiniones condicionadas, que son aspectos que no proceden de la esencia del individuo sino del bagaje que ha acumulado desde dentro del constructo de la Máquina. Y estos pertrechos se usan como armas –tanto blandas como duras– para crear división, animosidad e infortunio entre las gentes: es el enredo previsto que forma parte de la agenda manejada y manipulada.

La máquina os anima a jugar los juegos de otras personas, a entrar en sus terrenos de juego. Es una matriz de energías discordantes que ninguna persona inconsciente puede transmutar. ¿Por qué hay tanta gente partidaria de las narrativas de la cultura dominante? ¿Por qué tanta gente apoya el statu quo tan ferozmente? ¿De qué tiene miedo la gente? La gente teme estar confusa. Su programación mental

**CUANDO UN SER HUMANO HA SABIDO FORTALECER SU VOLUNTAD, PURIFICAR SU CORAZÓN, ILUSTRAR SU INTELLECTO, ENGRANDECER SU ALMA Y SANTIFICAR SU ESPÍRITU SE CONVIERTE EN UN VERDADERO TEMPLO – OMRAAM MIKHAEL AIVANHOV**

restringida a lo largo de los años no le permite la posibilidad de expandirse para considerar, y mucho menos aceptar, el vasto rango de posibilidades que yacen más allá de sus límites condicionados. Esto no es sino la naturaleza limitante de la programación de control. No se puede culpar a la gente de ello. No permitáis que ver y experimentar el programa que se manifiesta en otros os cause ansiedad. No podéis ayudar a la gente que no empiece primero ayudándose a sí misma. Ni deberíais involucraros en sus confusiones. La naturaleza altamente controlada de la diseminación de información, en este planeta y dentro de vuestras sociedades, ha creado una cuarentena mental que es altamente efectiva. Basta con ofrecer el más leve bocado de alimento para pensar –tal como la presencia de la agenda controladora– para que la gente vuelva su cabeza programada para, según su paradigma, consideraros «locos». La persona consciente, no la ignorante, es quien debe ser más cuidadosa. La gente que está totalmente atrapada dentro de la programación de la Máquina no sabe cómo andar por la vida salvo mediante las «normas» que se le dan. Por expresarlo con crudeza: han asimilado el programa. Mientras que aquellos individuos que han empezado a despertar tienen la responsabilidad de vigilar cómo maniobran a través del constructo del Juego codificado por los controladores de la Máquina. ¿Si provocáis su cólera, de quién es la culpa?

Actualmente está emergiendo más información y conocimiento verdaderos dentro de vuestras sociedades y culturas. Parte de eso procede directamente de «investigadores históricos» mientras que otras formas se transmiten a través de medios culturales. Como hemos señalado previamente, se están destapando muchas «cajas ocultas» y un conocimiento perdido está «mucho menos perdido» que en ningún momento de la historia reciente. Ahora el individuo puede investigar más por su cuenta para encontrar por sí mismo estos hilos. Como siempre, no dependáis únicamente de otros para informaros. No os toméis estos mensajes como si fueran el «evangelio», tal como decís. No brindamos la palabra final sobre nada: esta solo se encontrará a través de vuestro despertar y desarrollo.

No tengáis prisa por promocionaros vosotros mismos –vuestras percepciones y conocimientos– por encima de otros. Sea lo que sea que aprendáis y percibáis es solo el mismo camino que muchos han recorrido antes que vosotros. Tenéis mucho por hacer, no retrocedáis sintiéndoo bien con vosotros mismos cuando sonriáis en secreto por la ignorancia de los demás. ¿Recordáis la historia de la tortuga que ganó la carrera a la liebre por su exceso de confianza? ¿Acaso no fue el orgullo de la liebre por su capacidad lo que la echó a dormir al final? Hay más en las fábulas de Esopo de lo que parece.

La cuestión de la evolución consciente y cognitiva no es un tema para muchísima gente. ¿Por qué preocuparos con un tema tan «pesado» cuando podéis divertirlos tanto? ¿Por qué, en lugar de ello, no ser una estrella del pop: ser famosos, ganar montones de dinero, tener muchos seguidores y disfrutar de una «vida maravillosa»? Sí: es el Síndrome-Vida-Maravillosa (SVD). Tememos tener que deciros que este SVM es una desafortunada enfermedad; una dulce pastillita que echarse al colete, siempre que os comprometáis a manteneros dentro de la burbuja de la prisión de vuestra percepción. Es un precio a pagar; un importe que generalmente se costea mediante la ignorancia, de manera que hay una pobreza personal que uno lleva consigo sin saberlo. Esta ignorancia es la mayor de las pobreza.

También hay que pagar un precio por despertar a la situación, si bien la pobreza personal no forma parte del mismo. El precio reside en saber lo que está pasando; puede empezar por un resoplido no solo ante la enormidad de la situación sino también por todo lo que se ha escondido y ocultado a los humanos. Al igual que el pez que cuando saca la cabeza fuera de la pecera al principio jadea y se sofoca con extrañeza ante la atmósfera nueva, antes de aprender y evolucionar para desarrollar nuevos órganos que puedan respirar el aire. Puede que al principio abandonar la pecera no sea un asunto placentero, hasta que el cuerpo-mente aprende a adaptarse y ajustarse al nuevo ámbito. Pero permanecer en la pecera es un asunto estancado: el ambiente estrecho y controlado no suministra

los estímulos o las oportunidades para evolucionar más allá de su estado actual: es un entorno cerrado. Puede que le cambien el agua de vez en cuando, pero sigue siendo el mismo tipo de agua que el pez conoce, y nada más. Si no hay necesidad de desarrollar órganos para respirar el aire, estos no surgirán. El pez sigue siendo un pez que permanece siendo un pez que nada en la misma pecera.

Las piezas del rompecabezas que os muestran el constructo de la Máquina siempre han estado ahí para vosotros, dentro de vuestra historia. Solo que muy pocos juntaron las piezas formando una imagen coherente; solo muy pocos buscaban el panorama general a partir de los fragmentos dispersos del puzzle. O quienes buscaron prefirieron encontrar solo una porción de la imagen completa, la que pertenecía a sus circunstancias o su lugar del mundo. La imagen integrada completa va más allá de las partes del mundo, incluso allende el mundo.

Y los pocos que se las apañaron para reunir las piezas del panorama general del puzzle no fueron capaces de compartirlo, porque no había otros con un marco de referencia suficiente para comprenderlo. Se necesitan otras personas con un marco de referencia resonante y suficiente como para poder compartir adecuadamente este conocimiento. El panorama completo que ve una persona con visión perfecta no se puede compartir del todo con una persona medio ciega.

Sin embargo, en estos momentos se está desarrollando algo más que es beneficioso para esta situación. Gradualmente, más y más gente está despertando del constructo ilusorio de la Máquina. Canales de comunicación alternativos a la corriente principal dominante están demostrando su utilidad al respecto. Hay un viento que sopla –por todas partes– para ayudar a que los lados de la caja desaparezcan.

No os apresuréis a reconstruir una nueva caja; permaneced alejados de los mismos patrones viejos para edificar vuestros gallineros. Es bastante mejor tener vuestra propia, ganada libertad.

Kingsley L. Dennis

# Nuestra búsqueda de sentido

Recientemente he estado examinando y tratando de describir la situación en relación con nuestra búsqueda humana de sentido. De hecho, el capítulo que abre mi nuevo libro *UNIFIED* se centra exactamente en esto y describe cómo la mayoría de la gente ha vivido durante tanto tiempo con una visión particular del mundo que se le hace difícil, extremadamente complicado, abandonarla. Como humanos, al adentrarnos en un nuevo territorio tendemos a llevar adelante nuestro bagaje previo. Es como el cuento del tonto que llega a su casa en burro e intenta entrar montado en él. El vehículo, o medio, que lleva a una persona a un destino es muy probable que no sea apropiado para continuar el resto del viaje. Como ese

tonto, la humanidad tiene que darse cuenta de que ahora no puede continuar su viaje épico hacia casa agarrada al lomo de un asno.

Hay un sentimiento de que, como grupo social colectivo, nos hemos alejado de nosotros mismos, de los demás, de nuestro entorno natural y de la realidad cósmica más grande en la que vivimos y respiramos. Nos sentimos solos entre las estrellas. La humanidad se levanta a diario a la rutina de unas vidas cada vez más fragmentadas. Vidas escindidas en franjas horarias digitalizadas, monitorizadas por sonidos electrónicos constantes, vigiladas por ojos artificiales, maniobradas y colocadas en posición por las manos visibles e invisibles del poder,

alimentadas por comida a crédito, y programadas por una maraña de información idiotizada. En algún lugar a lo largo del camino nos perdimos terriblemente. No solo perdimos nuestro sentido de nosotros mismos, también perdimos nuestro sentido más grande de ser participantes cósmicos en un maravilloso juego de vida.

Pero no siempre fue así. Hace tiempo, cuando mirábamos hacia el cielo nocturno y veíamos el brillo de las estrellas, estábamos asombrados y encantados. Reconocíamos la gracia, el asombro y el entusiasmo de lo desconocido. Todo cobraba vida con posibilidad. Esa posibilidad todavía está ahí; nunca se fue. Solo que muchas personas han cerrado los ojos –sus

corazones y sus mentes– y clausurado la conexión. O las circunstancias inciertas y a veces crueles de la vida sellaron la conexión por ellas. Pero ahí fuera permanece un mundo encantado y nos hace señas a la espera de que la humanidad responda a su llamado. Subyacente a toda la vida está la búsqueda de sentido. Como seres humanos deseamos, anhelamos – *necesitamos*– una sensación de sentido y propósito en nuestras vidas. La moderna consciencia científica racional se ha convertido en una forma alienada de consciencia, temerosa de su propia participación. Contempla el mundo desde la posición de un observador desinteresado o un huésped no invitado. Pero no es así como son las cosas, solo es la última imagen de cómo nos parecen. Hemos sido forzados a construir nuestros propios significados acerca de un mundo que hemos dejado escapar de nuestra comprensión. En otras palabras, la humanidad se ha desencantado a sí misma de un cosmos viviente. Así ha llegado a ser, hasta ahora.

Las cosas van a cambiar: *tendrán* que cambiar. Tenemos que apartarnos de un paisaje moderno que actualmente es más de administración que de aventura. Un panorama que se esfuerza por el control más que por la compasión. La gente está siendo programada para enredarse en un sistema que en el fondo no busca su bienestar. En lugar de desenredarse por sí misma, mucha gente está siendo persuadida en exceso para que se convenza e invierta en el sistema, y acepte su ideología inanimada. El panorama psicológico interno de mucha gente se ha infectado con una forma de cansancio del mundo que se está difundiendo como un contagio, lo que no es sorprendente si se considera que la lente dominante con la que hemos mirado el mundo que nos rodea, y el cosmos, ha sido de un aburrido desencanto. Ya sea que llamemos a nuestra época actual moderna o posmoderna, la corriente subyacente es la misma. Mucha gente parece estar pasando su vida no solo con

miedo de lo que pueda pasarle (fantasías de temor) sino también con miedo a que no pase nada. Para muchos, este malestar general se ha convertido en una manifestación de enojo y de causar daño tanto a sí mismos como a los demás. Este espacio físico, donde la realidad y lo irreal están en conflicto, es una respuesta a nuestro estado de consciencia dominante. Pero ahora hemos entrado en un periodo de profunda transición. Durante tales tiempos de cambio, el impulso por el sentido y el significado se convierte en un deseo más prominente y necesario. En semejantes momentos de transformación sociocultural, en los que se cuestionan las bases del conocimiento y de las construcciones de la realidad, la necesidad de buscar sentido dentro de uno mismo crece con más fuerza en el individuo. En tales momentos de transición hay urgencia, oportunidad y un empuje interior para reconectarse con una sensación de sentido, tanto personal como cósmico. En otras palabras, hay una necesidad fundamental de entender el propio «ser» y su lugar en el esquema más amplio de las cosas. La inestabilidad del mundo actual es una indicación más de la necesidad de encontrar las raíces que conectan a la humanidad con una corriente más permanente de conocimiento y sentido. Este es precisamente el tema de mi libro *UNIFIED: Cosmos, Life, Purpose* donde exploro cómo ahora cada persona tiene que encontrar un camino de vuelta a sí misma, para ponerse en orden.

La búsqueda de sentido nunca ha sido tan urgente como ahora. Nuestra especie humana anhela la unificación. De una manera natural necesitamos sentir una empatía integral en las relaciones, el contacto y el significado. Esta es la realidad sagrada que ha de reinstalarse y reiniciarse en la consciencia colectiva de la humanidad. Este es, para cada persona, el camino de vuelta a casa.



SI LA PALABRA SALE  
DEL CORAZÓN  
LLEGARÁ AL CORAZÓN,  
PERO SI SALE  
DE LA LENGUA  
NO IRÁ MÁS ALLÁ  
DE LOS OÍDOS.

**TRADICIÓN SUFI**



# La oportunidad en la adversidad

La vida se desarrolla entre las polaridades del orden y el caos. Es importante en este momento reconocer estos dos opuestos fundamentales, sin los cuales el mundo ni siquiera podría ser. Otra palabra para el desorden es "adversidad". Cuando se vuelve más extrema, podríamos llamarla "caos".

Preferiríamos, por supuesto, tener orden en nuestras vidas, lo que significa que las cosas vayan bien. Nos gustaría una armonía relativa en nuestras vidas. Sin embargo, eso muy a menudo se ve empañado por la erupción de alguna forma de desorden. Y, normalmente, nos resentimos por ello, nos enfadamos, nos desanimamos o nos entristecemos.

El desorden viene en muchas, muchas formas, grandes y pequeñas. Cuando el desorden llega, generalmente crea una especie de estragos en nuestras vidas, acompañado de fuertes creencias subyacentes. "Hay algo muy malo, esto no debería estar sucediendo, tal vez Dios está en contra mía", y así sucesivamente. De nuevo, necesitamos entender que el desorden, o la adversidad, es inevitable y es una parte esencial de un orden superior.

Desde una perspectiva más elevada, un nivel más alto, la existencia de orden y desorden, u orden y caos, es una parte necesaria de la evolución de la vida.

Muchas personas han descubierto que experimentan una profundización, o un sentido más profundo de sí mismas o del ser, inmediatamente después y como resultado de haber soportado un período de desorden o caos. Esto se llama a veces "la noche oscura del alma", un término del cristianismo medieval utilizado para describir el colapso mental que muchos místicos experimentaron antes de despertar espiritualmente. Hubo una erupción de desorden, de destrucción. Entonces, de eso, surgió una comprensión más profunda.

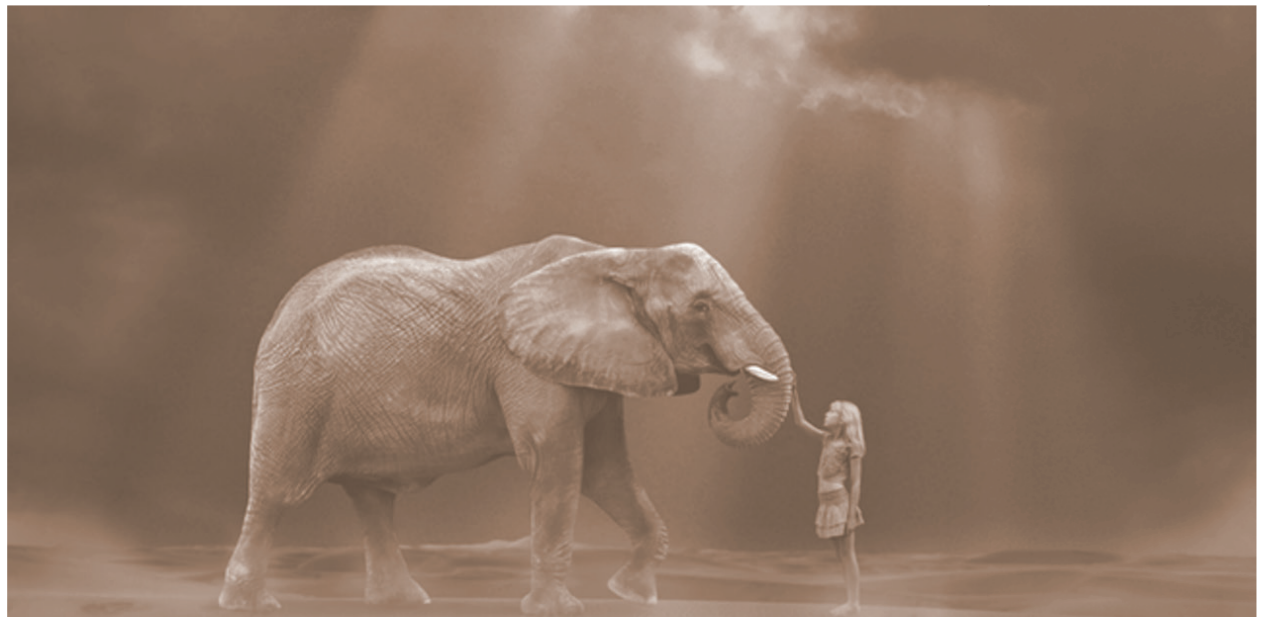


Y aunque eso puede ser muy doloroso, lo extraño es que es precisamente allí donde muchos humanos experimentan una trascendencia. Un hecho extraño es que casi nunca sucede que la gente despierte espiritualmente mientras está en su zona de confort. O que se vuelvan más profundos como seres humanos, lo que sería un despertar parcial. Casi nunca sucede. El lugar donde ocurre el cambio evolutivo, o el salto evolutivo, suele ser la experiencia de desorden en la vida de una persona.

Así que su vida se mueve entre el orden y el desorden. Existen ambos, y ambos son necesarios. No hay garantía de que cuando el desorden estalle esto traerá un despertar o una profundización, pero siempre existe la posibilidad. Es una oportunidad, pero a menudo, se pierde.

Así que aquí estamos en este momento, y nuestra misión es la misma: alinearnos con el momento presente, con lo que sea que esté pasando aquí y ahora. El trastorno que estamos experimentando en el momento actual probablemente no será el último trastorno que vendrá a nivel colectivo. Sin embargo, es una oportunidad, porque aunque este es un momento para los trastornos, también es un momento para el despertar. Los dos van juntos. Al igual que en una vida individual, necesitas la adversidad para despertar. Es una oportunidad pero no una garantía. Así que lo que parece trágico y desagradable en un nivel convencional está perfectamente bien y como debería ser en un nivel superior, sino no estaría sucediendo. Todo es parte del despertar de los seres humanos y del despertar planetario.

ECKHART TOLLE



## Los ciegos y la cuestión del elefante

Más allá de Ghor había una ciudad. Todos sus habitantes eran ciegos.

Un rey con su cortejo llegó cerca del lugar, trajo su ejército y acampó en el desierto. Tenía un poderoso elefante que usaba para atacar e incrementar el temor de la gente.

La población estaba ansiosa por ver al elefante, y algunos ciegos de esta ciega comunidad se precipitaron como locos para encontrarlo.

Como no conocían ni siquiera la forma y aspecto del elefante tantearon ciegamente, para reunir información, palpando alguna parte de su cuerpo.

Cada uno pensó que sabía algo, porque pudo tocar una parte de él.

Cuando volvieron junto a sus conciudadanos, impacientes grupos se apiñaron a su alrededor. Todos estaban ansiosos, buscando equivocadamente la verdad de boca de aquellos que se hallaban errados.

Preguntaron por la forma y aspecto del elefante, y escucharon todo lo que aquellos dijeron.

Al hombre que había tocado la oreja le preguntaron acerca de la naturaleza del elefante. El dijo: "Es una cosa grande, rugosa, ancha y gruesa como un felpudo".

Y el que había palpado la trompa dijo: "Yo conozco los hechos, reales, es como un tubo recto y hueco, horrible y destructivo".

El que había tocado sus patas dijo: "Es poderoso y firme como un pilar".

Cada uno había palpado una sola parte de las muchas. Cada uno lo había percibido erróneamente. Ninguno conocía la totalidad: el conocimiento no es compañero de los ciegos. Todos imaginaron algo, algo equivocado.

La criatura humana no está informada acerca de la divinidad. No existe Camino en esta ciencia por medio del intelecto ordinario.

TRADICIÓN SUFI



# ***En cada uno de nosotros debe darse una revolución***

En cada uno de nosotros debe darse una revolución, una revolución tranquila, un despertar: necesitamos rebelarnos. Debemos proclamar: “No quiero seguir así. Esto no es vida, no tengo tiempo suficiente para vivir, no tengo tiempo suficiente para amar”.

Una vez que iniciemos esa revolución en nuestra consciencia, producirá cambios radicales en nuestra familia y comunidad. Pero antes debemos estar totalmente determinados a cambiar nuestra forma de vida. Necesitamos reclamar nuestra libertad de disfrutar las maravillas de la vida. Cuando somos felices, disponemos de la energía y la fuerza que

necesitamos para ayudar a otros a hacer lo mismo. Cuando nos detenemos para respirar, no estamos perdiendo el tiempo. En la civilización capitalista occidental se afirma que el tiempo es dinero, que debemos invertir nuestro tiempo en ganar dinero. No podemos permitirnos un instante para detenernos y respirar o disfrutar de caminar y admirar una puesta de sol. No podemos permitirnos perder tiempo. Pero el tiempo vale mucho más que el dinero. El tiempo es vida. Regresar a la respiración y hacernos conscientes de que disponemos de un cuerpo maravilloso: eso es la vida.

¿Tienes tiempo para disfrutar del glorioso amanecer?  
 ¿Tienes tiempo para disfrutar del sonido de la lluvia al caer, del canto de los pájaros en los árboles, del suave murmullo de la marea ascendente?  
 Necesitamos despertar de un largo sueño. Se puede vivir de otra manera. ¿Te das cuenta de que ya deseas vivir de otra forma?

El tiempo no es dinero. El tiempo es vida,  
 Y el tiempo es amor.

Un despertar colectivo puede hacer que todo cambie muy rápido. Por eso, todo lo que hagamos debe tener como fin hacer realidad ese despertar colectivo. Los seres humanos pueden ser odiosos, mezquinos y violentos, pero también tenemos la capacidad, gracias a una práctica espiritual, de convertirnos en seres compasivos y de proteger no solo a nuestra propia especie, sino a todas las demás: tenemos la capacidad de transformarnos en seres despiertos que pueden proteger nuestro planeta y preservar su belleza. Nuestra esperanza es despertar. Y se puede despertar.

Necesitamos hacernos despertar para que podamos cambiar nuestra forma de vida, para disfrutar de más libertad, más felicidad, más vitalidad, más compasión, más amor. Debemos organizar nuestra vida de forma que tengamos tiempo suficiente para cuidar nuestro cuerpo, nuestras sensaciones, nuestras emociones, a nuestros seres amados y el planeta. Cuidar de nosotros mismos y de los demás es el rasgo adaptativo que deseamos dejar como legado a las generaciones futuras. Debemos eliminar la presión social que padecemos. Debemos resistir. Nuestra forma de caminar desde el estacionamiento a la oficina es ya una forma de reaccionar: "Me niego a correr. Resisto. No perderé ni un solo instante, ni un solo paso. Con cada paso, reivindico mi libertad, mi paz y mi alegría. Esta es mi vida, y quiero vivirla profundamente".

**THICH NHAT HANH, MAESTRO BUDISTA**

## **Poema del Ave Resplandeciente**

Mi hermosa ave  
Suave y fina  
Como el manto de una paloma.

Ave de alegre pensamiento,  
Con pensamiento sin maldad,  
Tus alas brillan  
Con el reflejo del sol.

Hermosa niña  
Cantas un canto profundo  
Con el movimiento de tu cuerpo  
Que resplandece sin cesar.

Todos los días  
Alegras mi corazón  
Mi hermosa Isa Biri  
De vibrante luz  
Inspirando mi canto.

Flor deslumbrante  
De infinita hermosura  
Que se pierde en el horizonte.

Bella ave,  
Mi esplendorosa avecilla,  
Insuperablemente hermosa,  
Brillando insondable  
Bajo el reflejo del sol.

**CHONON BENSHO**



# Primer cuerpo: el cuerpo humano

Gracias a nuestro cuerpo humano podemos sentir, podemos sanar y podemos transformarnos. Podemos experimentar la vida en todas sus maravillas. Podemos ofrecer nuestra ayuda para cuidar de un ser amado. Podemos reconciliarnos con un miembro de nuestra familia. Podemos defender a otros. Podemos contemplar algo bello. Podemos oír el canto de los pájaros y la voz de la marea creciente. Y podemos actuar con el fin de hacer que el mundo sea un lugar más sano, pacífico y compasivo. Gracias a nuestro cuerpo, todo es posible.

Y, sin embargo, la mayor parte del tiempo se nos olvida totalmente que tenemos un cuerpo. El cuerpo está ahí, pero la mente está en otro lugar, no en el cuerpo. La mente se aliena del cuerpo. Se va hacia nuestros proyectos, preocupaciones y miedos. Podemos trabajar durante horas ante el ordenador y olvidar completamente el cuerpo, hasta que sentimos algún dolor. Pero, ¿podemos afirmar que de verdad

estamos viviendo la vida, si olvidamos que tenemos un cuerpo? Si la mente no acompaña al cuerpo, no podemos decir que estemos plenamente presentes. No podemos decir que estemos verdaderamente vivos.

*Respiras con plena consciencia y disfrutas,  
simplemente, de inspirar y espirar.  
Reincorporas la mente al cuerpo y ves que estás  
vivo, aún vivo, y que es maravilloso.  
Estar vivo es el mayor de los milagros.*

La mayoría de personas aún necesitamos aprender cómo cuidar de este cuerpo físico. Necesitamos aprender a relajarnos y a dormir. Necesitamos aprender cómo comer y consumir de forma que el cuerpo se mantenga sano, ligero y relajado. Si escuchamos con atención, podemos oír a nuestro cuerpo diciéndonos todo el tiempo qué es lo que necesita y qué es lo que no necesita. Aunque su voz

es clara, parece que hemos perdido la capacidad de escucharla. Hemos forzado los límites del cuerpo y la tensión y el dolor se han acumulado. Hemos desatendido el cuerpo durante tanto tiempo que se siente solo. Nuestro cuerpo posee su propia sabiduría, y necesitamos darnos una oportunidad para oírlo.

Quizás en este mismo momento puedas hacer una pausa y reconectarte con el cuerpo. Lleva la atención a la respiración y reconoce la presencia de todo tu cuerpo. Quizá quieras decirte: “Querido cuerpo, sé que estás ahí”. Regresar a tu cuerpo de esta manera permite que se alivie poco a poco algo de tensión. Este es un acto de reconciliación: es un acto de amor. Nuestro cuerpo es una obra maestra del universo. Nuestro cuerpo contiene las estrellas, la luna, el universo y la presencia de todos nuestros ancestros. ¿Cuántos miles de millones de años de evolución se han necesitado para hacer aparecer este asombroso para de ojos, piernas, pies y manos? En este preciso

instante, hay innumerables formas de vida dando apoyo a nuestra existencia. Para reconectar con nuestro cuerpo físico solo precisamos de unos breves momentos de pausa y respiración consciente. Todos disponemos de tiempo para hacerlo y, sin embargo, no lo hacemos. Es curioso que estemos asustados de lo que pueda ocurrirle al cuerpo físico al morir y, sin embargo, no lo disfrutemos plenamente mientras vivimos.

*Debemos aprender a vivir profundamente como seres humanos. Necesitamos vivir cada respiración hondamente a fin de tener paz, alegría y libertad al respirar.*

Ver claramente que nuestro cuerpo físico es un asombroso milagro de la vida, un regalo del universo, es un destello de visión profunda. Una vez que lo hemos experimentado, debemos mantenerlo. Si no lo hacemos, la agitación y la inquietud se adueñarán de nosotros y olvidaremos ese destello. Ya no acariciaremos el milagro de estar vivos. Así que necesitamos mantener y nutrir esa visión en cada instante. Se requiere concentración, pero no es algo difícil de hacer. Mientras caminamos, mientras trabajamos, mientras comemos, ponemos la atención en este cuerpo humano, disfrutando de la sensación de la posición corporal, de los movimientos, del milagro de estar vivos.

Pero no debemos quedar atrapados en la idea de que este cuerpo es nuestro yo. Nuestro cuerpo se compone en su totalidad de elementos no-cuerpo, que incluyen los cuatro elementos principales: tierra, agua, fuego y aire. Contemplar estos elementos nos permite ver la profunda conexión entre el interior y el exterior del cuerpo. No podemos trazar una frontera entre ambos. Los cuatro elementos de nuestro interior están unidos con los cuatro elementos del exterior. Hay un intercambio incesante de lo que entra y sale. En este momento estamos recibiendo y desprendiendo agua, calor y respiración; podemos ver cómo la tierra alimenta y recibe innumerables células y átomos de nuestro cuerpo. Cuando estamos enfermos o a punto de morir, esta contemplación puede ayudarnos en gran medida. Pero no necesitamos esperar hasta entonces para practicarla. No regresamos a la tierra únicamente en el momento en que nuestro cuerpo se desintegra. Estamos regresando a la tierra y siendo renovados por ella a cada instante.

**THICH NHAT HANH, MAESTRO BUDISTA**



### La historia de mis átomos

Siento el viento fresco que me roza de vez en cuando. Escucho el canto melancólico del petirrojo. Veo mis manos, mis pies ante mí. Siento mi cuerpo. Examino esta piel hecha de células, de moléculas y de átomos. ¿Todo esto soy yo!

¿Dónde se hallaban todos estos átomos antes de mi concepción? Dispersos en alguna parte del aire, en el agua, en la tierra. Antes del nacimiento de la Tierra, estaban en la Vía Láctea. ¿Y antes? En el gran magma incandescente que se ha denominado Big Bang. Vengo verdaderamente de lejos, de muy lejos. Mis átomos ya han vivido numerosas aventuras. Tras largos periodos errando por el espacio intergaláctico, fueron incorporados a embriones de estrellas que ellos contribuyeron a encender y a iluminar durante millones de años. Más tarde fueron eyectados al espacio y recuperados en el sistema solar. Participaron en la elaboración de los planetas rocosos en las capas de agua líquida de su superficie. Incluidos en las células microscópicas de los pláctones marinos, fueron tragados por peces o por tortugas.

Y un día volvieron a aparecer en el vientre de la que me gestó durante nueve meses. Así fue como entré en la existencia.

### ¿Por qué la consciencia?

La potencia de la inteligencia humana no deja de asombrarnos. Gracias a ella, hemos descifrado las leyes de la materia, reconstituido la historia del cosmos, modificado el comportamiento de la vida. ¿Cómo apareció semejante facultad a lo largo de la evolución? He aquí uno de los temas más difíciles de la ciencia contemporánea.

Es su inteligencia la que permitió a nuestros frágiles ancestros adaptarse a la inexorable necesidad de supervivencia, “comer y no ser comido”, fabricando armas.

Sin ellas, nuestra especie sin duda habría desaparecido hace tiempo de la faz de la Tierra.

Otra característica humana nos llama la atención, la consciencia, esa facultad de pensar: “Existo”. También está presente en un buen número de especies animales. Los monos han manifestado señales tangibles de ella. Tal vez exista también en otras especies, que no han expresado nada; pero ¿qué sabemos de lo que ocurre en sus mentes?

De ahí la pregunta: ¿para qué sirve la consciencia? ¿Cuál es su papel en la evolución? ¿En que aspecto los seres dotados de ella tienen más recursos que los demás para establecerse y durar en la existencia? ¿En qué sentido les sirve saber que van a morir y vivir con esa angustia? ¿Lo saben los animales? ¿Qué hemos ganado nosotros sabiéndolo?

Con la consciencia, podemos relacionarnos con los demás. ¡Y eso lo cambia todo! Permite el encuentro. Con sus corolarios: la empatía, la compasión, la amistad, el amor. Todo lo que le confiere su riqueza a la vida humana.

“Puedo decir yo porque me han dicho tú”, afirmaba el genetista Albert Jacquard. Con ello, de acuerdo con la psicología contemporánea expresaba la necesidad vital de las relaciones humanas para el desarrollo durante la infancia. Los ordenadores son inteligentes, pero, hasta nuevo aviso, son incapaces de tener una consciencia. Privados de vida afectiva, están condenados a una soledad radical. Ignoran que un día los desenchufarán.

### Humanizar la humanidad

La cuestión importante no es saber si hay que amar o no a la humanidad, sino más bien lo que podemos hacer por ella. ¿Cómo aprovechar las inmensas posibilidades que la humanidad ha heredado a través de la evolución biológica para garantizar la supervivencia en la Tierra? En pocas palabras, ¿cómo humanizar la humanidad?

**HUBERT REEVES - ASTROFÍSICO**

# Contemplar la vida ilimitada

Veo que este cuerpo, hecho de los cuatro elementos,

no es mi verdadero yo,

no estoy limitado por este cuerpo.

Soy la totalidad del río de la vida,

de ancestros biológicos y espirituales,

que ha fluido sin cesar

durante miles de años y seguirá fluyendo

durante miles de años en el futuro.

Soy uno con mis ancestros y mis descendientes.

Soy vida que se manifiesta bajo incontables formas.

Soy uno con todas las personas

y todas las especies,

las que viven en paz y alegría,

las que sufren y temen.

En este mismo instante,

estoy presente en todas partes en este planeta.

Estuve presente en el pasado

y lo estaré en el futuro.

La desintegración de este cuerpo no me afecta;

soy como el ciruelo,

que no muere cuando pierde sus flores.

Veo que soy una ola en la superficie del mar,

me veo en todas las demás olas,

y veo a todas las demás olas en mí.

La manifestación o la desaparición de la ola

no disminuye la presencia del mar.

Mi cuerpo del Dharma y mi vida espiritual

no están sujetos a nacer o a morir.

Puedo ver mi presencia

antes de la manifestación de este cuerpo

y después de que se desintegre.

Puedo ver mi presencia

fuera de este cuerpo,

incluso en este momento.

La duración de mi vida

no es de ochenta o noventa años.

La duración de mi vida,

como la de una hoja

o la de un Buda, es inconmensurable.

Puedo trascender la idea

de que yo sea un cuerpo

separado en el tiempo o el espacio

de todas las demás manifestaciones de vida.

THICH NHAT HANH, MAESTRO BUDISTA