

# el ojo interior

SEMILLAS PARA LA **CONSCIENCIA** CIUDADANA

Deja que tu amor  
sea gigantesco

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**

**LIBRES** Comunidad de aprendizaje  
 Patricia Meléndez y Franco Castañeda


**998078620**
**info.librescomunidad@gmail.com**
**Kingsley L. Dennis**

Sociólogo y escritor inglés.

Fue profesor universitario de literatura inglesa y americana en Estambul, y de sociología en el Reino Unido.

Dirige el sello editorial independiente Beautiful Traitor Books.

[www.kingsleydennis.com](http://www.kingsleydennis.com)
**Pedro Favaron**

Investigador académico, poeta, escritor, artista audiovisual y comunicador social. Ha desarrollado una filosofía ecológica a partir de la sabiduría ancestral y de las ceremonias medicinales.

[pfavaron@yahoo.com](mailto:pfavaron@yahoo.com)
**Fred Clarke Álvarez**

Coach de vida para hombres y padres hacia el trabajo propio, el crecimiento espiritual y la expansión de la consciencia.

[www.thesacredheartofthewarrior.org](http://www.thesacredheartofthewarrior.org)
**Alonso del Río**

Fundador de Ayahuasca Ayllu, expresa a través de su trabajo las tres manifestaciones más importantes de la humanidad: ciencia, arte y espiritualidad. Estudioso y profundo conocedor de las antiguas tradiciones de América y del mundo.

[www.ayahuasca-ayllu.com](http://www.ayahuasca-ayllu.com)
**Sacha Barrio Healey**

Líder de opinión en temas de nutrición, herbolaria y medicina alternativa. Amante de la vida natural, de caminar en la selva, de la música de guitarra, la filosofía y la meditación.

[www.avantari.com](http://www.avantari.com)
**David Novoa**

Poeta y performer, activista por la protección de la vida animal.

[mochezoo@hotmail.com](mailto:mochezoo@hotmail.com)
**José Carlos Orrillo – Portada: Viaje a la Quebrada**

Fotógrafo y artista visual, documentalista comprometido con la protección del patrimonio ancestral.

[www.fotonesta.com](http://www.fotonesta.com)

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

*Deja que tu Amor sea gigantesco  
 que abra todas las puertas  
 y ventanas  
 y entre en todos los corazones.*

*Deja que tu Amor sea gigantesco  
 que abra todos los caminos  
 y rompa todos los hechizos  
 para siempre.*

*Deja que tu Amor sea gigantesco  
 que sea visible y para todos,  
 sin miedo,  
 pura luz.*

*Deja que tu Amor sea gigantesco  
 y piérdete en la ternura,  
 y abraza,  
 abraza sin fin.*

**Franco Castañeda**

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): 8983222473731 / NRO DE CCI: 00389801322247373143**



Alonso del Río



# Los tres mundos andinos

Los antiguos tawantinsuyanos ordenaron su espacio mítico y concreto de la siguiente manera: entendieron que había tres mundos o tres realidades que interactuaban entre sí y con todo lo que existe.

El Hanan pacha es el mundo de arriba, de lo alto, considerado tanto la parte concreta y real -los cuerpos celestes y las estrellas- como el espacio mítico, pero también real, que servía de residencia a muchos Apus y espíritus como Tayta Inti -el Sol-, Mama Killa -la Luna-, Illapa -el Rayo-, Kuychi -el arco iris-, planetas como Qoyllur -Venus-, Unquy -la constelación de las Pléyades- y la Chacana -la misma Cruz del Sur-, todos considerados divinos y moradores de las alturas.

El animal que representaba este espacio es el majestuoso cóndor que, con su imponente y elegante vuelo, es el rey indiscutible de las alturas. Los Apus -espíritus de los cerros- son considerados, hasta hoy, personajes integrantes de esta gran familia de todo lo que existe. Entre ellos, también hay jerarquías y

particularidades. Por ejemplo, el Apu Ausangate es considerado el principal en toda la región del Cusco. Luego, hay varias docenas de Apus importantes hasta llegar a los puramente locales. Cada uno de ellos tiene su propia personalidad y características. La gran mayoría de ellas se consideran como energías masculinas, pero también se conocen algunos cuantos que son femeninos -Ñustas-. Los Apus tienen la capacidad de protegernos, curarnos, darnos felicidad y prosperidad. Según la visión andina, es fundamental mantener una muy buena relación con ellos y tenerlos constantemente presentes, ofreciéndoles siempre nuestro respeto. Incluso, antes de comer o de consumir algo, es tradición soplar lo que vamos a consumir en dirección a los Apus con quienes queremos compartir.

El Kay pacha es el mundo de aquí. No podemos decir “el mundo real”, porque los tres mundos son igualmente reales. Sin embargo, es dable entender que se refiere al mundo donde transcurrimos la mayor

parte del tiempo con nuestra consciencia ordinaria, a veces demasiado ordinaria. Es un lugar que sirve de puente entre el mundo de arriba y el de abajo: es un mundo de relación, la puerta hacia el mundo de arriba y hacia el mundo de abajo. Su característica principal es la paridad en complementariedad.

El Uhu pacha es el mundo de abajo, donde viven cierta clase de espíritus de la tierra y los espíritus de los antepasados, donde van los muertos, donde se depositan las momias -los mallkis-. Es el mundo también de las plantas sagradas, de la medicina, y el mundo interior que se encuentra dentro de cada uno. El Uhu pacha es también al que se le pide que reciba todas nuestras enfermedades, para que las transforme. Muchas veces, se dice que la enfermedad se puede ver como un desorden de las cosas -que pertenecen a un mundo y que se encuentran en otro- y que, ordenándolas, uno recupera la salud.





# 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**

# La discusión con los académicos

Se cuenta que una vez le preguntaron a Bahaudin Naqshband:

-¿Por qué nunca discutes con los académicos? Tal y cual sabio lo hace con frecuencia. Eso causa la total confusión de los académicos y la invariable admiración de sus propios discípulos. Bahaudin respondió:

-Ve a preguntarles a quienes recuerdan la época en que yo también discutía con los académicos. Solía refutar sus conjeturas y sus pretenciosas argumentaciones con relativa facilidad. Aquellos que estuvieron presentes en numerosas ocasiones, te lo pueden decir. Pero, un día, un hombre más sabio que yo me dijo:

“Avergüenzas a los hombres de sus palabras tan a menudo y de una manera tan previsible, que se ha tornado monótono. Especialmente porque no hay ningún propósito en eso, ya que los académicos están desprovistos de comprensión y continúan discutiendo después de que sus posiciones han sido demolidas”.

Y añadió:

“Tus alumnos están en continuo estado de admiración por tus victorias. Aprenderán a admirarte. En cambio, deberían estar percibiendo

la comparativa falta de valor y de importancia de tus adversarios. Por lo tanto, en la victoria, has fallado, digamos, en una cuarta parte.”

“Además, el deslumbramiento toma mucho tiempo de tus discípulos; cuando podrían estar apreciando algo que valiese la pena. Por lo tanto, has fallado en otra cuarta parte. Dos cuartos equivalen a una mitad. Todavía te sobra media oportunidad”.

-Eso ocurrió hace veinte años. Es por esto que no me molesto, ni molesto a los demás con los académicos, sea para ganar o perder.

De vez en cuando, alguien puede darle un golpe a los que se autodenominan académicos para demostrar a los estudiantes la vacuidad de estos; tal como se golpea una olla vacía. Hacer algo más no es solamente una pérdida de tiempo, sino también el equivalente a darle importancia a los intelectuales, prestándoles la atención injustificada, que sin duda no podrían alcanzar por sí mismos.

**BAHAUDIN NAQSHBAND,  
MAESTRO SUFÍ DEL SIGLO XIV**





## Cuando los niños son pequeños

Cuando los niños son muy pequeños, un buen día cogen un lápiz o un bolígrafo con la mano y lo agitan ante sus ojos. Es algo que ya han hecho antes con otros objetos, con cosas que hacen ruidos al moverlas o de las que se sirven para dar golpes. Tal vez les hemos dado un sonajero y eso les ha divertido por los tintineos que provoca, como de campanitas, ruidos de fricción en el interior de la cápsula.

También tú, sin duda, empezaste agitando el bolígrafo: pero no sonaba. Entonces aprendiste que podías disfrutarlo de otra forma. Te diste cuenta que frotándolo sobre la superficie de un papel aparecía un trazo. Y te encantó comprobar que ese trazo era fruto de tu gesto.

Lo hacías girar, violenta, rápida, interminablemente. A veces, tu indómita presión rasgaba el papel. Tu motricidad todavía era precaria, así que no eras

capaz sino de ese tipo de movimientos.

Seguramente fueron tus padres quienes te facilitaron ese útil y luego miraron cómo lo utilizabas. Desgraciadamente, pensaron que gastabas demasiado papel para tan poca cosa. Debieron de decirse: “Todavía no sabe dibujar, no hace más que garabatos que no se parecen a nada”. Es lo que suele pensarse de esos primeros trazos de los niños pequeños. Por cierto, ¿guardaron esas hojas?.

Los dibujos que hiciste siendo un niño descansan en una caja. Se supone que representaban algo. A primera vista no se veía nada, pero te hicieron decir que sí.

Siempre es lo mismo. Tú hiciste redondeles y alguien te preguntó: “¿Qué tratas de representar?”. Y te tocó inventar una respuesta, hasta el punto

que terminaste por creer que habías tratado de representar algo.

Es cierto que, un día, nace la intención de representar objetos. Así sucede con todos los niños después que han descubierto un parecido entre las figuras que trazan sobre la hoja -redondeles, por ejemplo- y las cosas que observan en su entorno. Pero antes de eso, todos los niños dibujan formas por el simple placer de verlas aparecer. Esas formas se imponen a ellos por una necesidad a la que nadie escapa.

No te quedan recuerdos de esos momentos en que, entre los dos y los cuatro años, jugabas con las figuras sin pensar en nada, sin ponerles un nombre. A ti te parecía que las estabas inventando, te sentías un creador infinito. El juego consistía en hacer trazos sobre una hoja. Lo repetías una y otra vez dejando que se desarrollase. Y aunque los elementos eran



siempre los mismos, el juego nunca era igual. Cada una de esas figuras eran tus criaturas.

Yo, que he asistido al desarrollo de ese juego con muchos niños y llevo cincuenta años observándolo, conozco bien esos mecanismos. Si te hablo de ello, no es en absoluto para influir en lo que trazas, sino para animarte a que lo aceptes y a que resistas a toda presión. A cuantos te pregunten; deberías responderles: “Esto no te concierne. Yo no dibujo para que a los otros les guste”. Cuando seas mayor y tengas hijos, permitirás que dibujen sin acaparar su juego, verás sus trazos con la mirada que conviene, sin desprecio y sin admiración. Los considerarás una manifestación natural.

Te lo digo a ti y se lo digo a otros, llevo haciéndolo muchos años. Se los digo a los padres, a los educadores, a los maestros, a los cuidadores... para que no se equivoquen sobre la función de este juego y dejen de confundir los trazos de los niños con las obras de los artistas sobre la base de que se trata de ensayos más o menos logrados cuyas imperfecciones pueden llegar a corregirse.

Al decir esto en público, me encuentro con todo tipo de reacciones. Hay quienes no quieren escucharlo porque no están dispuestos a cambiar de opinión ni de actitud. Eso supondría un cuestionamiento inimaginable. No les apetece renunciar a una posición autoritaria.

Pero empieza a resultar evidente que el sistema funciona muy bien, y que de nada sirve engañarse a uno mismo diciendo: “Y, sin embargo, solo queremos lo mejor para los niños”. ¿A qué se refieren exactamente con “lo mejor”? En aras de una seudocultura, se está sacrificando su expresión. Hay quien se enorgullece de verlos correteando por los museos, clases al completo, donde se pretende iniciarles al arte y lo que hacen son parodias de obras de arte. De este modo, se rebaja al Arte al nivel de una simple lección, como la Geografía o la Historia.

Pero, ¿qué hace ese niño “arte-educado” cuando ya es mayor? ¿Volverá algún día a pisar un museo? Ni es un creador ni es un amante del arte. Más bien acabará rechazando aquello que consumió de forma prematura. No se habrá enriquecido. No habrá ganado nada. Y habrá perdido mucho.

**ARNO STERN, INVESTIGADOR Y PEDAGOGO,  
PRECURSOR DE LA EDUCACIÓN CREADORA**



## Cómo sentarse

***Involucrarse en zazen es como salvar  
su cabeza del fuego***  
**Dogen**

Escoge un lugar cómodo donde no te molesten. Si puedes configura una alarma discreta. Esto te permitirá comprobar cuánto tiempo has estado sentado. La atemporalidad puede resultar un lugar maravilloso. Siéntate en posición vertical -una silla es perfecta- con la espalda y el cuello rectos, pero no rígidos, la cabeza suavemente apoyada en la parte superior, y las manos en tu regazo. Muévete suavemente de un lado a otro, y balancéate hacia atrás y hacia adelante hasta que encuentres tu punto de equilibrio. Permanece en el momento presente dejando de lado todos los pensamientos sobre el pasado y el futuro. A medida que te das cuenta de tu respiración, comienza a centrarte en las sensaciones físicas como se mueve dentro y fuera de tu cuerpo. Nota

que tu vientre se levanta y cae, y que el aire entra en tus fosas nasales. Permanece atento a cómo cada respiración es siempre sutilmente diferente. Muy pronto vagarás en algún pensamiento u otro. Esto es normal, simplemente regresa de nuevo y mira estos pensamientos ir y venir. Si son pensamientos agradables o desagradables, realmente no importa. No trates de cambiar nada, ya que esto es justo lo que te está sucediendo en el momento presente. Esto es lo que sientes por ser tú en este momento. No suprimas o ignores cualquiera de los pensamientos, pero trátalos como si fueran una radio que se escucha débilmente de fondo, simplemente céntrate en tu respiración siempre dentro y fuera. Una vez que has completado tu tiempo. Siéntate tranquilamente un rato más, permitiendo asimilar lo que acaba de ocurrir, y date un poco de tiempo para volver al resto de tu día.

**STEFAN GEYER, PERMACULTOR**  
**WWW.STEFANGEYER.CO.UK**





# Los Habitantes del Silencio

Necesitamos del silencio, y particularmente del silencio de la naturaleza, porque es en la naturaleza donde están nuestras raíces. Cuando uno se encuentra solo en el bosque, en la montaña, puede ocurrir que se sienta transportado a un pasado lejano, a la época en que los humanos vivían en comunión con las fuerzas y los espíritus de la naturaleza. E incluso entonces, si se oye de repente el canto de un pájaro o el ruido de una cascada, se siente que estos sonidos participan del silencio. No lo destruyen, sino que, por el contrario, lo hacen más potente, pues a veces no somos conscientes del silencio, no nos damos cuenta de que existe. Es preciso un ruido como el crujido de una rama, el grito de un pájaro o la

caída de una piedra, para experimentar repentina e intensamente la sensación del silencio. Ni siquiera el rumor ensordecedor de las olas embravecidas puede destruir el profundo silencio del mar o del océano. Mucha gente confunde el silencio con la soledad, y es por ello que temen al silencio: tienen miedo de estar solos. En realidad, el silencio es un lugar habitado. Desgraciadamente, el ruido de la civilización, que poco a poco lo está invadiendo todo, y la existencia cada vez más materialista y mediocre de los humanos, han creado las condiciones que impiden la permanencia entre ellos de entidades del mundo invisible, las cuales huyen lejos de los lugares que aquellos ocupan. No es que ellas odien a los

humanos, pero, ¿cómo pueden quedarse en lugares en los que éstos no cesan de alborotar y saquear sin respeto, grosera y violentamente?... Estas entidades se retiran cada vez más hacia regiones inaccesibles a los humanos. Yo he podido comprobar este hecho. Así, en los Estados Unidos, en el parque de Yosemite, he visto árboles magníficos que tienen cerca de 4000 años, que estaban deshabitados: los devas se habían ido a causa de los numerosos visitantes, del exceso de ruido y agitación; por eso abandonaron esta región tan bella. En casi todos los árboles habita una criatura, pero en este parque, esos árboles gigantes no tenían vida ni eran expresivos, porque ya no estaban habitados. Como los sabios



que se aíslan en los desiertos, en las montañas o en las cuevas, a fin de escapar al ruido y a la agitación de los humanos inconscientes, los espíritus luminosos de la naturaleza van a refugiarse en lugares que los humanos no han podido todavía ensuciar ni alterar. Diréis: “¡Deben ser muy débiles, si no pueden soportar nada!” Pensad lo que queráis.

En la mayoría de las mitologías, la montaña es presentada como la morada de los dioses. Ello puede ser considerado como un símbolo, pero también es una realidad; las altas cimas de las montañas son como antenas gracias a las cuales la Tierra alcanza el Cielo, razón por la cual son habitadas por entidades muy puras y poderosas. Cuanto más se eleva el hombre sobre las montañas, más percibe el silencio, y en ese silencio descubre el origen de las cosas, se une a la Causa primera, y se sumerge en el océano de la luz divina.

Desgraciadamente, en nuestros días, con el perfeccionamiento de los medios de transporte, la gente puede ir cada vez más a la montaña; incluso se ha convertido en una moda: practican deportes de invierno para distraerse, divertirse y contar luego que han descendido por tal pendiente, que han escalado tal cima... Y en lugar de respetar el silencio de la montaña, de dejarse influir por él para descubrir estados de consciencia superiores, se comportan como en cualquier otro sitio: llevan consigo vino, jamón, cigarrillos, música cacofónica y gritan, bromean, discuten... ¡Cómo si no hubiera otros lugares para tanto jolgorio! De esta manera, molestan enormemente a los habitantes de esas regiones. Pero nadie es capaz de reprochar a esas personas, que por su falta de atención y de respeto, alteran la

atmósfera y molestan a todas estas criaturas.

Si esto dura mucho tiempo, un día se irán a cualquier parte, allí donde reine verdaderamente el silencio, y a donde los humanos difícilmente podrán acceder. Y una vez que estas entidades se hayan alejado de los lugares que habitaban, esos lugares, perderán su misterio, su carácter sagrado, y dejarán entonces de estar impregnados de luz y de fuerza espiritual; lo cual será una lástima.

Así pues, está claro que si no vais a las montañas con un estado de ánimo conveniente, las criaturas invisibles toman precauciones, se alejan y ya no recibís nada de ellas. Y de esta forma, regresáis a casa tan limitados y pobres como antes; ni siquiera la estancia os resulta beneficiosa para vuestra salud, pues el estado físico depende mucho del estado psíquico.

¿De que sirve, pues subir a la cima de las montañas, si no es para volver más puros, más fuertes, más nobles y más sanos?... ¿Si no hemos comprendido que la ascensión a las montañas físicas es una imagen de la ascensión a las montañas espirituales?... Subir y bajar... Subir es liberarse poco a poco, de todo aquello que nos estorba, nos entorpece, hasta encontrar el silencio, la pureza, la luz, la inmensidad, y sentir como el orden divino se introduce en nosotros... En cuanto a bajar, no merece la pena explicar detalladamente, lo que significa, ya lo habéis comprendido: es volver al ruido, a los pensamientos, a los sentimientos, el retorno a la agitación, el desorden, a las contrariedades internas. Si, he ahí cómo se aprende a leer el gran libro de la naturaleza: acostumbándose a interpretar sus diferentes manifestaciones.

Allí donde vayáis, a las montañas, a los bosques,

a la orilla de los lagos y de los océanos, si queréis manifestaros como hijos de Dios que aspiran a una vida más sutil, más luminosa, debéis ser conscientes de la presencia de las criaturas etéricas que habitan esos lugares. Acercaos a ellas con respeto y recogimiento, saludadlas y manifestadles vuestra amistad, vuestro amor y luego pedidles sus bendiciones. Esas criaturas que os ven de lejos, quedarán tan maravilladas de vuestra actitud, que se preparan para derramar sobre vosotros sus regalos: la paz, la luz, la energía pura. Os sentiréis entonces bañados, envueltos por el amor y la admiración de estos seres espirituales, y cuando descendáis a los valles, a las ciudades, llevaréis con vosotros toda esa riqueza, pero también revelaciones, ideas más amplias y vastas.

Y finalmente, sentiréis además la alegría de saber que así contribuís a mantener en ciertos lugares, la presencia de sus habitantes celestiales, e incluso de atraer la presencia de otros nuevos. Sí, no olvidéis jamás que es en el silencio donde preparáis las condiciones favorables para la manifestación de entidades divinas, pues estas entidades tienen necesidad de silencio, esperan siempre esas condiciones que los humanos solo les proporcionan muy raramente. Así pues, en lo sucesivo, aprended a amar este silencio, pensad en crear por todas partes, a vuestro alrededor, una atmósfera espiritual de silencio y de armonía, a fin de preparar la llegada de seres luminosos y poderosos.

**OMRAAM MIKHAEL AIVANHOV,  
FILÓSOFO, PEDAGOGO Y MÍSTICO**

David Novoa



# Oración al Cerro Blanco

EL AMOR ES LA ÚNICA FORTUNA, LA ÚNICA GRACIA.  
ES LA APERTURA DEL CORAZÓN Y EL GUÍA VERDADERO – RUMI



Apu Blanco, Yuraq Orqo, Tsekku Pong, señor de la comarca, protector psíquico de esta comunidad, hace millones de millones de años surgiste desde el fondo de la Tierra encarnado en un ardiente cuajo de piedra derretida.

El Espíritu Eterno se materializó así, gradual, pacientemente, asumiendo la experiencia de ser lava viva que se enfrió hasta hacerse roca.

Y como roca viviente, durante miles de millones de años, cada gota de lluvia con que el cielo te bañaba, cada rayo de sol que te reseca y agrietaba, cada grano de arena con que el viento te limaba, te enseñaron minuciosamente la inconcebible paciencia de un dios.

Y, apacible, mirabas enfriarse al mar, humear los otros apus, descender los ríos hasta tus faldas, gran Tsekku Pong.

Y tras millones y millones de estaciones aparecieron las plantas, luego milagrosos animales y, al final, un extremadamente pulcro paraíso terrenal.

Y en él, merodeando entre las dunas, el Paijanense. Tu primer hijo.

*Habla Paijanense, Huaca Prieta, Gallinazo*

*habla Cupisnique, Mochica Chimú,*

*habla con tu lengua encendida en el fuego del ocaso*

*habla Inca y Español,*

*habla Perú.*

*¡Yik ziamo chisaek ef!*

*¡Tu voz es el abrazo*

*de multitudes de estrellas con plantas y bestias!*

*Habla Facak Alek y diles y dime  
y dite*

*¡que el puño del Aiapaeck*

*viene desde el centro de cada corazón*

*para destruir por completo a la razón!*

*¡Yik ziamo chisaek ef!*

*Habla Moc´aktallep*

*y dilo con tus labios de adobe carcomido por los*

*siglos*

*y dilo desde el foso misterioso*

*donde anida el búho blanco*

*adentro*

*del centro*

*mirando hacia dentro.*

*Y dilo*

*...como nuestro reencuentro.*

*¡Yik ziamo chisaek ef!*

Tú eres, Setkku Pong, las misteriosas presencias vivientes, entidades arquetípicas y guardianes que subyacen en el paisaje infinito de nuestro subconsciente. Rostros de los antiguos habitantes de este mundo que se aunaron a la majestuosa marcha de la vida y que ahora –al igual que un símbolo contiene varios significados- son semblantes de piedra que concentran a pueblos y seres, experiencias, visiones y enseñanzas que revelan antiquísimas tecnologías para explorar el espacio interior:

El trance interior, la contemplación, la meditación.

Nuestro paso por la eternidad es el juego interminable

de las formas, de los rostros esculpidos por el aire, por el agua, por el sol sobre la piedra, aflorados por el sutil mecanismo por el cual los sueños se incorporan al universo material, retrato de la múltiple e infinita faz de la vida...

Y quisiera hablarte, Apu Blanco, Yuraq Orqo, como te hablo en soledad, desde mi corazón confiado y a veces temeroso, Cerrito de mi amor, Cerrito de mis miedos, campo de batalla entre confiar y soltar contra seguir siendo tal como me conozco.

Y he venido con toda mi amabilidad para contigo y conmigo, Cerrito Blanco, amabilidad para con todos en este mundo donde dejo de ser víctima y soy ligero como el aire y soy el aire mismo, pues nada atrapa al que ha soltado todo.

Y te yergues, espacioso e interior, protector psíquico, sabio inspirador, transmitiéndome calma, valentía para mi natural transformación, enseñándome lo que has aprendido contemplando durante millones de años a nuestra Madre inmemorial:

Incesantes oleadas de vida animan la materia, formas vivientes que emanan una dimensión psíquica que esculpe nuestra realidad:

¡Apu Yuraq, el miedo, la culpa son innecesarios!

¡Cerro Blanco, la queja, el juicio no tienen que ver con lo real!

Hoy reclamo mi fuerza... y tú me la das.

\*“¡Yik ziamo chizaek ef!” es muchik y significa:

Amar la verdad es liberarse.



Fred Clarke Álvarez

# ***Abrazando el trabajo de la sombra en la paternidad***

En mi viaje personal encontré que la paternidad es un viaje psicológico y espiritual transformador que trae profunda alegría, amor incondicional y alimenta el alma. Sin embargo, también presenta desafíos y responsabilidades que pueden desencadenar emociones profundas y problemas no resueltos dentro de la psique de un hombre.

Aquí es donde entra en juego el concepto de trabajo de sombra: un proceso de explorar e integrar los aspectos ocultos, los miedos, las proyecciones y los traumas pasados.

Me sumergiré en la profunda relación entre la paternidad y el trabajo de sombra, explorando

diferentes aspectos, cómo la autoconciencia y la compasión pueden conducir al crecimiento personal y a vínculos más fuertes con nosotros mismos, con nuestras esposas y con nuestros hijos.

## **Comprender el trabajo de la sombra**

El trabajo de sombra es un concepto psicológico introducido por el psiquiatra suizo Carl Jung. Se refiere al proceso de llevar los aspectos inconscientes de la personalidad a un nivel consciente, reconocerlos y aceptarlos, y finalmente integrarlos en su identidad.

Estas “sombras” a menudo se componen de emociones no resueltas, deseos no reconocidos y experiencias pasadas que han sido reprimidas o negadas por diferentes razones.

## **La paternidad como camino para trabajar con la sombra**

Convertirse en padre puede ser un catalizador para participar en el trabajo de la sombra.

La llegada de un niño despierta una serie de emociones y desencadena recuerdos de nuestras propias experiencias pasadas con la paternidad o



su ausencia. Puede traer a la superficie miedos, inseguridades y problemas no resueltos que requieren nuestra atención. Al involucrarnos conscientemente en el trabajo de sombra, tenemos la oportunidad de comprender y curar estos aspectos, convirtiéndonos finalmente en más emocionalmente disponibles y presentes para nuestras esposas e hijos.

La paternidad es un viaje de crecimiento personal, y el trabajo de sombra se convierte en una herramienta vital en él. Al explorar nuestras sombras, los padres pueden desbloquear su pleno potencial, liberar su creatividad y cultivar un sentido de propósito, convirtiéndose finalmente en modelos para sus hijos.

## Fortalecer las relaciones

A través del trabajo de sombra, obtenemos conocimiento sobre nuestros propios patrones de comportamiento, lo que nos permite reconocer y abordar cualquier dinámica negativa o no saludable dentro de nuestras relaciones. Al hacerlo, los padres pueden crear un ambiente de cuidado y apoyo que fomente lazos fuertes con sus hijos y esposas.

## Explorar la vulnerabilidad y la inteligencia emocional

El trabajo de la sombra anima a los padres a explorar la vulnerabilidad y la inteligencia emocional, cualidades que son esenciales para la paternidad efectiva. La matriz artificial de la sociedad a menudo dicta que los hombres deben suprimir sus emociones y ser fuertes en todo momento. Sin embargo, abrazar la vulnerabilidad y comprender las propias emociones puede fomentar conexiones más

profundas con nuestras esposas e hijos, creando un espacio seguro para que expresen sus propios sentimientos y desarrollen una saludable inteligencia emocional.

## Buscando apoyo

Participar en el trabajo de la sombra puede ser desafiante, y buscar orientación o apoyo de terapeutas, grupos de apoyo o mentores de confianza puede proporcionar información valiosa y aliento a lo largo del camino.

## Abrazar la compasión

Es importante que los padres aborden el trabajo de sombra con autocompasión y amabilidad. Reconocer que todo el mundo tiene aspectos ocultos y abrazarlos sin juicio fomenta un proceso más resiliente y transformador.

Finalmente, la paternidad nos enseña una increíble oportunidad para la autoconciencia, el crecimiento espiritual, la curación emocional y la expansión de la conciencia.

Participar en el trabajo de la sombra permite a los padres navegar por las complejidades de la paternidad con mayor autoconciencia, resiliencia y compasión. Al abrazar nuestras sombras, los padres pueden construir relaciones más fuertes con ellos mismos, con sus hijos, romper los ciclos intergeneracionales y convertirse en su verdadero yo. En última instancia, el viaje de la paternidad entrelazado con el trabajo de sombra abre el camino para un futuro más brillante, tanto para los padres como para las próximas generaciones.

# NECESIDAD

“El planeta no necesita más personas “exitosas”.

El planeta necesita desesperadamente más personas que cultiven la paz, que ayuden a sanar, a rehabilitar, que narren cuentos, que canten, que bailen y den amor en todas las formas posibles.

Necesita seres humanos...que vivan de forma significativa estén donde estén, con coraje ético, dispuestos a luchar por un mundo más habitable y humano; y estas cualidades, tienen muy poco que ver con el éxito tal como lo entiende nuestra cultura actual...”

**TENZIN GYATSO, el Decimocuarto Dalai Lama**



Pedro Favaron

# Consciencia y trascendencia: La luz del Espíritu ante la acechancia cibernética

Hasta hace poco tiempo, para la mayoría de filósofos la inteligencia era inseparable de la consciencia. Sin embargo, esto parece estar cambiando. Según Yuval Harari, “los humanos están a punto de perder su valor porque la inteligencia se está desconectando de la consciencia [...] Estamos desarrollando nuevos tipos de inteligencia no consciente que pueden realizar tareas mucho mejor que los humanos”. Las respuestas inteligentes de los algoritmos son fundamentales para las complejidades del nuevo sistema económico, pero la consciencia no lo es tanto. “Ejércitos y compañías no pueden funcionar sin agentes inteligentes, pero no necesitan consciencia ni experiencia subjetiva”. Es más, puede ser que la consciencia individual y las experiencias subjetivas sean, más bien, un estorbo para alcanzar los índices más altos de eficiencia y productividad. La inteligencia artificial viene siendo capaz de realizar las labores productivas mejor que nosotros, sin cansarse y sin necesidades afectivas; desde el punto de vista estrictamente productivo, los seres conscientes (que se fatigan y tienen sentimientos) no somos necesariamente la mejor opción. Sin embargo, el error fundamental de esta concepción es pensar que la consciencia es solo algo subsidiario en los procesos de selección natural y presión evolutiva; desde una perspectiva ampliada, la consciencia ni siquiera es algo exclusivo del ser humano (como lo pensaba Descartes), sino que posiblemente sea una experiencia del propio cosmos y común a toda forma de vida.

Es posible explicar, al menos en cierto nivel, el funcionamiento cerebral desde un punto de vista estrictamente neurológico y mecánico; sin embargo, la experiencia de los seres conscientes no puede agotarse con las teorías que asimilan el funcionamiento humano al de la inteligencia cibernética. No podemos dar cuenta de nuestra experiencia consciente sin usar un lenguaje subjetivo y sin recurrir a términos como libertad, amor, responsabilidad, opinión, ser, que son por completo ajenos a las explicaciones técnicas de la neurociencias, pero fundamentales para una comprensión humanista (es decir, para la percepción que tienen los seres humanos de sí mismos). En términos prácticos, lo que importa para la mayoría de personas en su cotidianeidad no es el funcionamiento estrictamente neuronal del cerebro, sino su propia experiencia perceptiva y subjetiva, aquello que se siente ser ellos. Si bien podemos aceptar que las neurociencias describen un aspecto del funcionamiento mental, su lenguaje no puede dar cuenta de lo que pensamos y sentimos en nuestra cotidianeidad, inmersos en el mundo de nuestras relaciones sociales y cósmicas, interpelados por los demás. Para expresar aquello que nos embarga en nuestra experiencia de estar-en-común y de habitar la Madre Tierra, no podemos prescindir de un ejercicio poético y afectivo del lenguaje. La comprensión que cada uno de nosotros tiene de sí mismo no puede ser remplazada, según Roger Scruton, por ninguna comprensión reduccionista de las ciencias de la vida. El lenguaje

poético, que pueda evocar al propio ser y al alma del mundo que nos interpela y posibilita, supera cualquier comprensión técnica.

La condición innata del sujeto consciente es trascenderse a sí mismo y amplificar y refinar su nivel de consciencia. La consciencia está llamada a amplificarse. Kitaro Nishida afirma que “en las profundidades del sujeto consciente hay siempre lo que lo trasciende. Y sin embargo, aquello que lo trasciende no es algo externo al sujeto. Más bien, el sujeto consciente recibe de ahí su existencia y se concibe a partir de ahí”. Por lo tanto, la consciencia humana participa de una consciencia mayor; esta consciencia mayor, a un solo tiempo, posibilita nuestra consciencia y también la supera; nuestra consciencia participa de la consciencia cósmica, pero solo cuando es iluminada por el Espíritu puede participar de ella de forma plena. La consciencia del Espíritu nos dona creatividad y nos permite participar del proceso de transformación inherente a la existencia cósmica desde adentro, inmersos en ellas, alimentada por los flujos vitales e inteligentes de Dios. La pulsión trascendente del sujeto consciente surge desde la inmanencia de lo divino en cada uno de nosotros. Nishida llama a esto “la estructura autotrascendente de la autoconsciencia”. No podemos dar cuenta de la condición humana sin considerar nuestra relación con lo trascendente y lo espiritual. Es innegable que el ser humano, cuando se reconoce en plenitud y libertad, tiene una inclinación hacia lo ilimitado,



que lo llama a la transformación y amplificación de su consciencia; y que esta inclinación escapa a toda concepción meramente algorítmica del pensamiento. Tal vez el filósofo moderno que expresó este llamado a la trascendencia consciente de nosotros mismos de forma más contundente sea Friedrich Nietzsche. En su célebre tratado de filosofía poética *Así habló Zaratustra*, Nietzsche afirma que toda su enseñanza está destinada a superar nuestras debilidades y dependencias. “Yo os enseño el superhombre. El hombre es algo que debe ser superado. ¿Qué habéis hecho para superarlo? Todos los seres creados hasta ahora han creado algo más allá de sí mismos; ¿y queréis ser vosotros el reflujo de este gran flujo e incluso retroceder hacia la bestia en lugar de superar al hombre?”.

Este llamado de Nietzsche a la trascendencia no puede ser confundido, por ningún motivo, con las intenciones del proyecto transhumanista. Como afirma el propio Nick Bostrom, “lo que Nietzsche tenía en mente, sin embargo, no era una transformación tecnológica sino una suerte de ascendente crecimiento personal y refinamiento cultural en individuos excepcionales”. El impulso, a la vez telúrico y aéreo, terráqueo y celeste, de la filosofía de Nietzsche, era un esfuerzo anímico para que el ser humano pudiera vivir sobre el planeta Tierra sin necesidad de dioses, sino que con coraje asumiera su orfandad e individualidad frente a la amplitud cósmica. A pesar de sus críticas a la ilustración hegemónica, la propuesta de Nietzsche es impensable fuera de la antropología moderna que concibe al ser humano como un ser autónomo, que se construye a sí mismo según las pulsiones de su propia voluntad y sustratos anímicos, sin la necesidad de vincularse con lo divino o trascendente. Nietzsche rompe con la tradición bíblica que concibe al ser humano como imagen y semejanza de Dios; para Nietzsche, como plantearía también Sigmund Freud, Dios es una mera proyección mental, una construcción primitiva de la humanidad, que debe ser dejada de lado para que podamos ser libres y responsables, alcanzando la mayoría de edad como especie. Sin embargo, cabe preguntarse si es cierto que el ser humano puede realizar la trascendencia de su consciencia y el desenvolvimiento pleno de sus potencialidades psíquicas y anímicas de forma autónoma, sin vincularse con lo divino. Según Kitaro Nishida (y yo coincido plenamente con él) esto es imposible:

Cuando el hombre afirma lo humano en oposición a lo religioso y de un modo exclusivamente secular, el mundo se niega

a sí mismo y el hombre se pierde. Y tal ha sido la dirección tomada por la cultura europea desde el Renacimiento y la causa de la decadencia de la cultura occidental en general. Cada vez que el hombre niega a Dios se vuelve limitadamente individualista y sólo es capaz de pensar en sí. Y el egoísmo únicamente engendra juego o guerra, pero jamás cultura. Por eso una cultura secularizada no es auténtica cultura.

El serse expresa y se realiza a sí mismo o al trascenderse y romper con el egoísmo. La consciencia divina se caracteriza por su generosidad: Dios es constante donación amorosa. El cosmos entero es un gesto de compasión ilimitada. La toma de consciencia de nuestro llamado a la trascendencia es inseparable de la espiritualidad y de la generosidad. Nishida aclara con exactitud que “nosotros no somos, como piensa Nietzsche, hombres-dioses, sino hombres de Dios”. No nos referimos acá al culto a una supuesta deidad incognoscible y lejana, sino al descubrimiento en uno mismo de lo divino, y a la toma de consciencia de nuestra participación en la eternidad del Espíritu. Es decir, a que todo lo visible, a que toda la materia vibrante de la que estamos hechos, es manifestación del Espíritu, sin que las diferencias entre lo físico y espiritual sean tajantes, sino distintas configuraciones de un mismo flujo vital. Es en las profundidades inmanentes del sujeto se halla lo trascendente; cuando nos vinculamos con lo divino en nosotros, no desaparecemos para fundirnos en ello, sino que es entonces cuando podemos llegar a ser individuos plenos, en un sentido auténtico del término. No se puede concebir al ser humano de forma adecuada si se descuida el hecho de que Dios vive dentro de cada uno de nosotros, e incluso de aquellos que consciente y sistemáticamente practican la maldad o militan en las filas del ateísmo. Una acción a favor de los demás y de la vida, debe ser vista como un fruto de Dios en nosotros, una acción motivada por la consciencia cósmica, ya sea que lo aceptemos o nos neguemos a hacerlo. En toda persona saludable, el alma aspira vincularse con lo divino. Según afirmaba el filósofo renacentista Marsilio Ficino, “este esfuerzo es tan natural al hombre como el vuelo a las aves. Se encuentra en todos los hombres, siempre y por todas partes. No resulta de la cualidad contingente de un hombre en particular, sino de la naturaleza misma de la especie”. El apetito natural del alma es la trascendencia, porque lo trascendente es inmanente a nuestro ser. La fe nace del llamado que Dios dirige al ser humano; y este llamado se levanta en nosotros justamente porque Dios nos habita. La humanidad genuina surge cuando nos reconocemos habitados por lo ilimitado, y de lo ilimitado sorbemos sabiduría y fuerza. Desconocer la dimensión trascendente

implica deshumanizarnos.

Parte de la agenda transhumanista, como afirma Harari, es “mejorar la mente humana y darnos acceso a experiencias desconocidas y a estados de consciencia con los que no estamos familiarizados”. El transhumanismo no es ajeno al anhelo de amplificar la consciencia y al ejercicio trascendente de la percepción. No es casual que buena parte de los creyentes en el transhumanismo tenga un activo interés por las experimentaciones con drogas y con las plantas visionarias de los pueblos indígenas. Los psiconautas actuales buscan explorar las antípodas de la mente; mientras, la ciencia estima posible la fabricación y diseño, desde el laboratorio, de nuevos estados de consciencia. Sin embargo, una verdadera ampliación de la consciencia, en un sentido profundo e iluminativo, no puede pasar, meramente, por la intervención genética y neuronal. Es innegable que el consumo de drogas psicoactivas, tal como se ha venido estudiando desde la segunda mitad del siglo XX, puede suscitar nuevos estados de consciencia y facilitar ejercicios trascendentes de la percepción. Sin embargo, resulta demasiado ingenuo pensar que el mero uso de estas sustancias puede conducirnos a algo cercano a lo que el budismo conoce como iluminación o satori, y que algunos grupos cristianos han llamado consciencia crística (o “la mente de Cristo”, para utilizar la expresión de San Pablo en sus encíclicas bíblicas). Y eso es así porque el satori o la consciencia crística, no se basan en el regodeo narcisistas de las propias facultades psíquicas; para los santos iluminados por la luz del Espíritu, el refinamiento de las capacidades perceptivas es una consecuencia de algo más profundo e infinitamente más valioso: vincular el propio ser con la compasión primordial que dio vida al cosmos. Por lo tanto, la consciencia iluminada es fruto de la humildad y es atravesada por la compasión, en beneficio de todos los seres sensibles. Lo que propicia la iluminación de la consciencia no es otra cosa que la compasión del Espíritu. Y solo realiza plenamente la consciencia de esta iluminación quien renuncia a sus deseos egoístas para servir amorosamente a sus semejantes y al resto de seres sensibles.



Sacha Barrio Healey

# Acullico o ritual de compartir con la hoja de coca

El acullico es la ceremonia de compartir de virtudes y aspiraciones. Además de formar un círculo para curar heridas sociales, es una terapia individual.

Mientras que el vino vierte la sensibilidad hacia fuera, la coca la vuelve para adentro. El pijchador, con cada bocanada de hojas, ausculta su propio silencio y lo limpia. Más que una boca languada y ruidosa, en su hablar las palabras salen de más abajo, en un acertado orden, y más que palabras son los gestos y las buenas intenciones lo que se intercambia.

Con la coca se nutre la vida psíquica del círculo, los sentimientos cobran una facultad selectiva y de máxima atención. Se da una sigilosa palpación de lo invisible, que corre en paralelo a la conversación; se mira sin ojos, y se escucha sin orejas, todos imbuidos en un colectivo autoexamen de conciencia.

## Filosofía de la hoja de coca

### 1.El tejido invisible

El *ayni* o la interdependencia es la primera lección que nos ofrece la hoja de coca. Con esta ley vemos que el universo está contenido dentro de un sistema de fibras entretrejidas. Si tocamos una fibra vamos a repercutir en otro lugar cercano o lejano en tiempo y espacio. Nuestros actos y pensamientos tocan estos filamentos invisiblemente atados y rebotando asumen un comportamiento de causa y efecto.

### 2.Fuerza (kallpa, en quechua)

El tamaño de esta lección lo vemos en la célebre frase *ama quella*, no seas ocioso. Esto quiere decir que en nuestra vida tenemos que ser enérgicos, infatigables y diligentes como un hombre grandulón bendecido por la energía de mascar la coca.

Se trabaja porque se ama hacerlo, sin esperar ninguna recompensa, y cuando se procede así casi no parece trabajo. El cuerpo fornido es habitado por una conciencia vigilante: es vivir con intensidad, ser productivo y servir a la comunidad. A cuentagotas, cada acto se realiza con máxima vigilancia y así la fuerza, como riachuelos confluyentes, se va encauzando en grandes ríos de voluntad.

### 3. Verdad

Toda persona que siga el camino de la autenticidad con y sin la ayuda de la coca, irá desempolvando toda la mentira interior, y como consecuencia se irá aproximando a su propia verdad, lo cual con el tiempo será íntimamente cada vez más dulce.

*Ama llulla* popularmente se conoce como no seas mentiroso; más exacto sería la necesidad de ser auténtico y veraz consigo mismo.

En nuestras relaciones, en el trabajo, la coca nos asiste en sacudirnos de nuestra mentira interior, la cual está hondamente enraizada en el *ucupacha* o submundo de la inconsciencia.

Al estar en un círculo de pijchadores de coca, como bejucos invisibles se urdimbran los sentimientos, se

crean lazos, se expresa amor en las relaciones, y al mismo tiempo el hombre y la mujer serán impecables con sus palabras. Ser impecable con las palabras incluye decir la verdad, pero a veces la verdad duele, y para ello las hojas de coca implantan un colchón vegetal de amor sobre el que se amortigua el impacto de la verdad.

La coca nos enseña a hablar y a ser impecables e implacables con la verdad. Solo la verdad nos libera. Es muy difícil hablar sin hechizar, sin victimizar, o amenazar, reprochar o propagar cualquier tipo de veneno emocional. Hemos hecho de la mentira un hábito en nuestra comunicación y esta práctica la trasladamos a nuestra comunicación interior, y con el discurso interno se va construyendo un ser lleno de falsedad. Con esta sutil mentira la conciencia es una mazamorra de ideas entrecruzadas, ilusiones, donde es improbable acceder a nuestra verdad. Sin embargo, con la coca se descartan senderos falsos, el jugo de la hoja va entibiando el alma, el valor se llena de ímpetu, y al mirarse a los ojos el cariño florece sin tardanza.

### 4.Chai min chai (es como es)

Este popular proverbio quechua, *chai min chai*, quiere decir: es como es. Es ver las cosas tal como son, y es algo que nos permite también el acto de compartir la coca y forma parte de su filosofía. Proverbio sencillo, pero de penetrante sabiduría. Como un mantra sánscrito, lo podemos repetir: con él se calla la mente, el alma se purifica y la realidad se vuelve sencilla, libre de subjetividades.



## Homenaje a Don Francisco de Quevedo y Villegas (S. XVII)



*Con pena y poca gloria murió Quevedo  
salido de la cárcel de las Españas.  
Nada pudo el viril verso,  
poco le valió filosofar con el soneto.  
Pero la poesía brilló en su pluma  
y sus palabras fueron trompetas luminosas.  
Fue el más grande de los poetas de España.*

*En silencio disipó la bruma  
que hace que la muerte se olvide  
y supo que la vil codicia  
era paja, sombra y nada.*

*Te levantas maestro en tus poemas  
Para recordar con el  
"poeta de la Ribera",  
(Don Juan del Valle y Caviedes)  
lo de la plata y el oro de estos reinos  
que en nada se convierte en pocos años.  
Y la muerte extrañamente nos advierte  
que somos transeúntes  
en mundo prestado caminando.*

*¡Pero el verso es eterno y pasajero!  
cuando brilla al alba más que el oro,  
en tu mente despierta: un tesoro*

**ALBERTO BENAVIDES GANOZA,  
POETA Y AGRICULTOR ORGÁNICO**



Kingsley L. Dennis



# Dejar atrás un sistema obsoleto

No cabe duda de que la humanidad ha entrado en una nueva fase en su camino de desarrollo. Ahora asistimos a una gran reestructuración de la sociedad humana y de sus múltiples sistemas: financiero, tecnológico, político, cultural, etcétera. Ya he comentado cómo esto está generando gran malestar y disonancia en muchas personas. Esto es inevitable, ya que las grandes convulsiones rara vez son suaves o están exentas de perturbaciones y ondulaciones. Una nueva fase emerge mientras la fase actual se fragmenta; y al igual que dos piedras arrojadas a un estanque, cada una crea ondas de interferencia que entrecrocán. El punto importante aquí es dónde eligen posicionarse las personas. Una nueva forma de vida puede surgir, pero debe hacerlo desde el interior de la actual, a medida que esta se desintegra. Durante un tiempo, ambos mundos coexistirán en el mismo espacio físico aunque ocuparán un espacio energético diferente. Una persona puede

posicionarse en el mundo que está surgiendo, y no ser del mundo que está desapareciendo. Aunque una fase ha terminado, hay grupos/agencias que tienen intereses creados en mantener este mundo, y están intentando desesperadamente remodelarlo con un nuevo lavado de cara, en forma de tecnocracia. Habrá un intento sigiloso de maquillaje, para presentar el «nuevo futuro» en términos de un porvenir artificial y sintético. Sin embargo, este no es un futuro evolutivo para la humanidad. El nuevo mundo emergente seguirá siendo orgánico, natural y en equilibrio biológico. Este es el modelo que ha de surgir, no un falso futuro de metal brillante. Deberíamos hacer caso a las sabias palabras de Buckminster Fuller: «Nunca se cambian las cosas luchando contra la realidad existente. Para cambiar algo, construye un nuevo modelo que haga obsoleto el existente».

Estamos aquí ahora para construir un nuevo modelo mientras vivimos dentro del actual, que se está

volviendo rápidamente obsoleto. El poder que el sistema caduco, y sus gobernantes, tienen sobre nosotros depende de nuestro estado del ser (nivel de frecuencia); es decir, los demás solo pueden «señorearnos» si existimos energéticamente (es decir, vibramos) a su nivel. El sistema obsoleto quiere que todos operen (estado energético) en su estado vibratorio de nivel inferior. Nosotros sencillamente no vamos ahí. Tenemos que asegurar y proteger lo más valioso para nosotros: nuestra consciencia. Para estar mejor preparados para comprometernos con el mundo cambiante, sugiero los siguientes cinco aspectos: i) percepción consciente; ii) conexión; iii) comunicación; iv) creación; v) comprensión.

**i) Percepción consciente:** ser consciente de lo que ocurre en el mundo, incluidos los aspectos desagradables, pero no dejarse arrastrar o enredar por estos acontecimientos. La consciencia es necesaria, pero solo como herramienta de autoconocimiento,

no para adquirir más bagaje del mundo.

**ii) Conexión:** para encontrar y descubrir a otras personas que están en la «misma longitud de onda» y que piensan y perciben como uno mismo. Acercaos, conectaos con otros, aunque no os hayáis visto nunca. Envíaos mensajes online. Compartid vuestros pensamientos, reforzad los estados energéticos los unos de los otros. Nunca sintáis que estáis solos. Siempre hay otras personas que piensan y sienten lo mismo que vosotros. Las antiguas alianzas sociales se romperán. Las amistades y los vínculos antiguos o existentes se disolverán. No pasa nada: encontrad otros nuevos. Volved a alinear vuestras alianzas sociales de acuerdo con vuestro nuevo estado de percepción.

**iii) Comunicación:** Compartid vuestros pensamientos e ideas con los demás. Exponed vuestras verdades. Haced saber a los demás la posición que habéis adoptado. No os acobardéis en el silencio o el anonimato. Permitid que los demás también os encuentren dándoles a conocer vuestra posición y vuestros sentimientos. No hagáis ruido ni vayáis por ahí gritando vuestros puntos de vista; o, peor aún, tratando de persuadir a los demás para que adopten vuestra posición. Simplemente tened confianza para exponer vuestras ideas cuando os pregunten y para presentar y comunicar vuestras propias verdades cuando sea necesario. Al transmitir vuestra posición al mundo exterior, también estaréis reforzando la confianza en vosotros mismos.

**iv) Creación:** ¡sed creativos! No permitáis que los acontecimientos del mundo os apacigüen o anulen. No os sintáis impotentes ante vuestros propios potenciales solo por las incertidumbres externas. Es precisamente en estos momentos de disolución y renovación cuando la creatividad es más necesaria. Ser creativo no significa solo desde el punto de vista artístico. No todo el mundo puede ser pintor o músico, etcétera. Pero la auténtica creatividad consiste en ser resiliente y encontrar nuevas formas de hacer las cosas. Nuevos modelos de vida; aficiones diferentes; aprender nuevas habilidades; prepararse física, mental y emocionalmente. Ser creativo significa

saber adaptarse en los momentos de cambio.

**v) Comprensión:** sed comprensivos con este cambio y con cómo afecta a los demás. Reconoced que habrá muchos puntos de vista y opiniones contradictorias. Reconoced que muchas personas no solo decidirán no estar de acuerdo con vosotros, sino que incluso pueden atacar vuestros puntos de vista. No dejéis que esto os desvíe de vuestra propia comprensión y de vuestra fe y confianza en vosotros mismos. Comprended el alcance de las implicaciones más amplias y permitid que los demás tengan sus propios puntos de vista, siempre y cuando estos no afecten o invadan los vuestros. Y si, más adelante, algunas personas desean acercarse a vuestra forma de entender, sean amables con ellas y no las juzguéis. Todos aprendemos a nuestro propio ritmo.

Quizás estos cinco aspectos nos ayuden a avanzar por los caminos que hemos elegido en este momento. No es necesario tener una imagen completa o saber exactamente cómo serán los próximos años. Por ahora, basta con visualizar que ya estamos en el mundo en el que deseamos estar, solo que aún no ha sido construido. Estamos ahí energéticamente: más adelante vendrán las estructuras físicas. Imaginad que hay dos barcos sobre el agua, uno viejo que se hunde y otro nuevo. Situaos en el nuevo y sabed que ya estáis ahí, aunque parezca vacío y sin tripulación. Porque si creéis que permanecéis en el viejo barco que se hunde, gastaréis demasiadas energías preocupándoos por cómo se sumerge y corriendo de un lado a otro, buscando desesperadamente alguna solución desconocida. Sin embargo, sabiendo que ya estáis en el nuevo barco –la nueva Arca– os sentiréis más equilibrados y con más energía, listos para navegar cuando las aguas se aclaren. Ya estáis donde deseáis estar, solo que las nuevas estructuras aún no se han materializado. Pero energéticamente, vibratoriamente, ya estáis alineados con la nueva fase del camino humano que habéis elegido.

Como también dijo Buckminster Fuller: «Estamos llamados a ser los arquitectos del futuro, no sus víctimas». En el nuevo barco no hay lugar para las víctimas, pero sí para quienes tienen una nueva visión del futuro.



MEDITA,  
NO ENSUCIES  
NI ADENTRO  
NI AFUERA.  
MEDITA  
SIMPLEMENTE.

El Ojo Interior



# 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, MAESTRO BUDISTA**