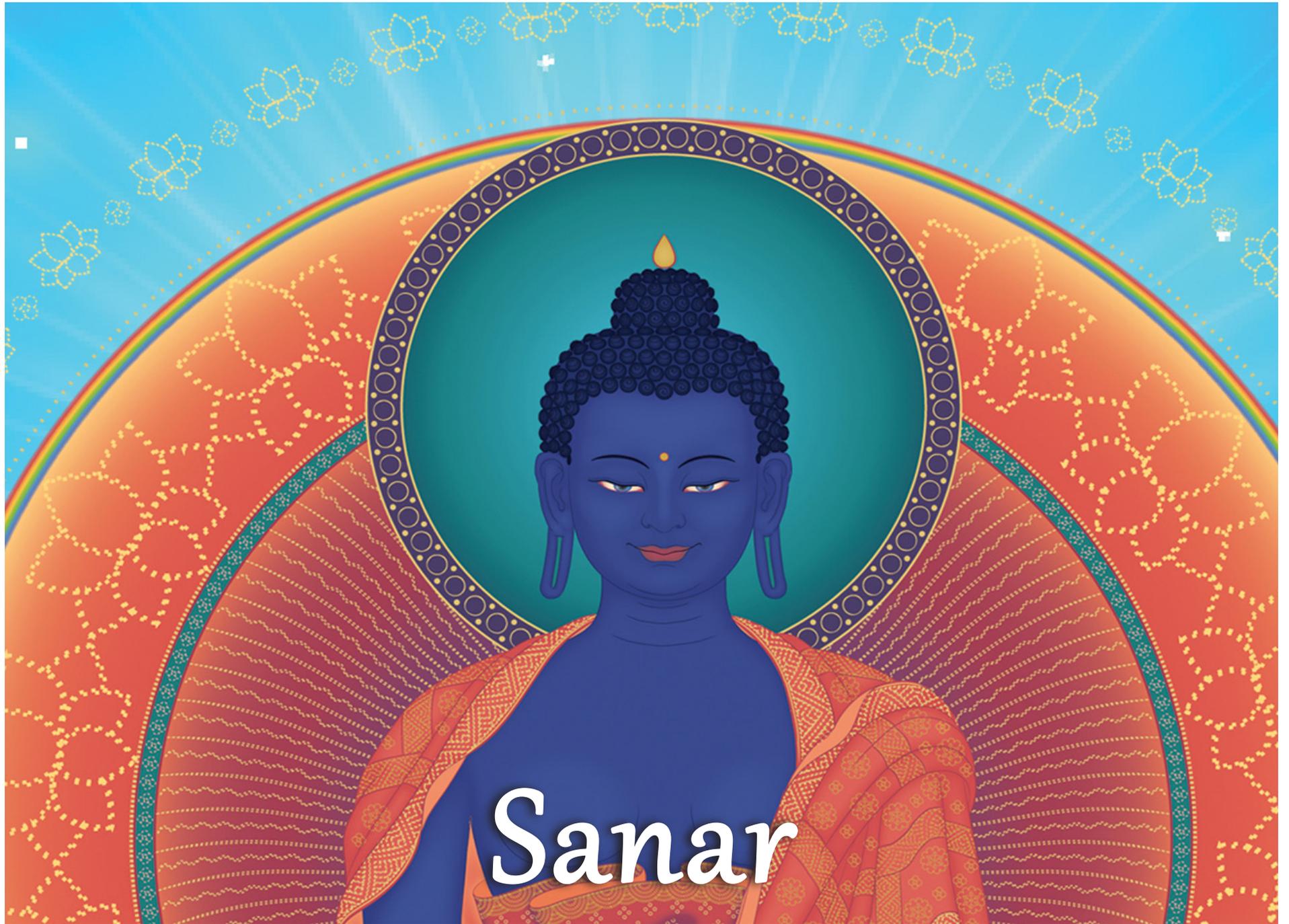


el ojo interior

SEMILLAS PARA LA **CONSCIENCIA** CIUDADANA



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

Alberto Benavides Ganoza

Poeta, promotor cultural y agricultor orgánico.
Fundo la Escuela Libre Puerto Huamaní en Samaca, Ica. Dirige actualmente la Biblioteca Abraham Valdelomar de Huacachina y el sello editorial del mismo nombre.

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

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

Alain Diugosz

Investigador, coordinador general del proyecto Arariwakuna, Semillas y Cultura.
arariwakuna@gmail.com
www.arariwakuna.jimdo.com

www.elojinterior.org

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

*Que yo more en mi corazón,
que yo me libere del sufrimiento,
que yo me cure,
que yo esté en paz.*

*Que tú mores en el corazón,
que tú te liberes del sufrimiento,
que tú te cures,
que tú estés en paz.*

*Que todos los seres moren en el corazón,
que todos los seres se liberen
del sufrimiento,
que todos los seres se curen,
que todos los seres estén en paz.*

BUDA

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



La meditación es la medicina

Si bien para curar una enfermedad física podemos tomar medicinas, para curar la causa de la enfermedad; y para asegurarnos de que nunca volveremos a experimentarla, se requiere una medicina interior. ¿Cuál es esta medicina interna? La meditación. La meditación consiste en usar nuestra propia mente, nuestras propias actitudes positivas, para curarnos. Y no deberíamos limitar la noción de curarnos a la de simplemente recuperarnos de una enfermedad en particular, sino expandirla para incluir la curación de todos los problemas y de sus causas. Puesto que la enfermedad y todos nuestros problemas vienen originados por las huellas negativas grabadas en nuestra mente, nuestra

propia curación también tiene que provenir de la mente. La “meditación” es simplemente una etiqueta para describir lo que hacemos con nuestra mente, y es el mejor tratamiento porque no tiene efectos secundarios.

Puesto que la felicidad y el sufrimiento provienen de nuestra propia mente, la meditación es la clave esencial para la curación. Es el único modo de detener la causa del sufrimiento y de crear la causa de la felicidad. No lo podemos conseguir a través de medios externos: tenemos que conseguirlo a través de nuestra mente.

Únicamente con medicina o una simple visualización

se puede curar una enfermedad en particular, pero no es suficiente para sanar la mente. La única forma de curar la enfermedad y sus causas se halla en la meditación.

Mediante la meditación, nuestras propias actitudes positivas se convierten en la medicina interna que sana nuestra mente y elimina la causa de todos nuestros problemas. Una buena curación requiere el desarrollo de las cualidades positivas de nuestra mente. Ciertos pensamientos son pacíficos y curativos; otros son perturbadores y dañinos. La enfermedad y todos los demás problemas de nuestra vida provienen de estas mentes enfermas. Una mente enferma se refleja en cualquier acción mental que nos perturba y nos hace

infelices, y un cuerpo enfermo proviene de una mente enferma.

La meditación no solamente cura la enfermedad, sino que proporciona paz a nuestra mente. Es la propia naturaleza de los pensamientos positivos lo que nos permite sentirnos relajados y en paz. Los mejores pensamientos positivos para la curación son la compasión y el amor al prójimo. El amor al prójimo consiste en desear que los demás consigan la felicidad y las causas de la felicidad; un gran amor al prójimo consiste en tomar sobre uno mismo la responsabilidad de llevar felicidad a los otros. La compasión es el deseo de que los demás queden liberados del sufrimiento y de sus causas; una gran compasión es tomar la responsabilidad de liberar a los demás del sufrimiento y de sus causas. Generar estas actitudes positivas también puede curar las enfermedades.

La compasión es la mejor cura. La cura más poderosa se genera al desarrollar compasión hacia todos los seres vivos, sin perjuicio de raza, nacionalidad, creencia religiosa o la relación que tenga con nosotros. Necesitamos sentir compasión hacia todos los seres vivos, ya que todos desean felicidad y huyen del sufrimiento. Necesitamos desarrollar no solamente la compasión, el deseo de liberar a todos los seres del sufrimiento, sino también una gran compasión, que significa tomar sobre uno mismo la responsabilidad de llevarlo a cabo. Esta actitud es la que conduce a una curación profunda y poderosa.

La naturaleza de los pensamientos bondadosos y compasivos es en sí misma pacífica y saludable, bastante

diferente a la naturaleza de los pensamientos basados en la ignorancia, la ira, la pasión, el orgullo o los celos.

Cuando una persona es compasiva siente preocupación genuina hacia los demás y evita que cualquier ser sufra, la naturaleza esencial de su mente será pacífica.

Por otro lado, una mente que se basa en la voluntad y el deseo de dañar a los demás, no es una mente tranquila, es como tener una espina muy afilada en nuestro corazón. Los apegos llevan aparejados su propio sufrimiento, son limitados, comprimidos y muy dolorosos cuando tenemos que separarnos del objeto de nuestro deseo. Los apegos también obstaculizan nuestra mente, creando una barrera entre nosotros y la realidad. Cuando nos sentimos apegados a una persona en particular, o incluso a un animal, no podemos ver la realidad del sufrimiento de ese ser o sentir compasión en nuestro corazón, porque ese apego obstaculiza nuestra mente. Incluso cuando les ayudamos, siempre tenemos la esperanza de obtener algo a cambio. Nuestra ayuda no se ofrece simplemente porque estén enfermos o en peligro, sino con la expectativa de que nos recompensarán de alguna manera en el futuro.

Cuando nuestra mente se ve invadida por los apegos, nos es difícil sentir compasión. Si analizamos este hecho, podremos comprobar que cuando sentimos un fuerte apego, sólo nos preocupamos de aquellos que queremos. Nuestro objetivo principal es nuestra propia felicidad. Ayudamos a los demás porque queremos algo a cambio. Nuestra mente se halla oscurecida y aturdida.

No podemos comprender que la persona hacia la cual sentimos un fuerte apego es tan importante como

nosotros; no podemos sentir ese apego y ofrecerles una ayuda sincera al mismo tiempo.

Si sanamos nuestra mente con la ayuda de una gran compasión, podremos solucionar todos nuestros problemas y los de los demás. El pensamiento positivo de la compasión no solamente nos ayudará a recuperarnos de enfermedades sino que nos traerá paz, felicidad y satisfacción. Nos permitirá disfrutar de la vida. También traerá paz y felicidad a nuestra familia y amigos y a todas las personas a nuestro alrededor. Se sentirán felices porque no tendremos ningún pensamiento negativo hacia ellos, hacia las personas -e incluso los animales- con las que tratamos. Si experimentamos amor y compasión hacia los demás, nuestra mayor preocupación será siempre no hacerles daño, y esto ya representa una curación por sí misma. Una persona compasiva es la mejor sanadora, no sólo de sus propias enfermedades y de otros problemas, sino también de los problemas y enfermedades de los demás. Una persona con amor y compasión cura a los demás con su mera existencia.

Curación definitiva

Cada vez que meditamos sobre la compasión para todos los seres vivos, acumulamos un mérito infinito, la causa de toda la felicidad y éxito, cada vez que practicamos meditación para beneficio de todos los seres, estamos llevando a cabo la curación definitiva.

Cuando desarrollamos nuestra compasión también desarrollamos sabiduría, especialmente la sabiduría que percibe la vacuidad, la naturaleza absoluta del yo,

de la mente y de los demás fenómenos. Esta sabiduría despeja gradualmente las nubes de obstáculos que entorpecen la mente de manera temporal convirtiéndola en algo tan puro como un nítido cielo azul inundado con la luz del sol. Esta sabiduría purifica la mente. Libera la mente de la ignorancia, de la ira, de los apegos, y de todos aquellos pensamientos perturbadores, desde su raíz hasta las huellas que deja. Esta sabiduría purifica todos esos obstáculos, incluso los más sutiles.

Al desarrollar completamente la compasión y la sabiduría, la mente se libera de todos los obstáculos, tanto los más obvios como los más sutiles. En ese momento, la mente es omnisciente, o completamente consciente. Una mente omnisciente puede percibir directamente todo el pasado, el presente y el futuro, puede percibir las mentes de todos los seres vivos y llegar a conocer los caminos que los liberarán de sus problemas, trayéndoles la felicidad, incluso la felicidad suprema de la iluminación total.

En este momento, nuestro conocimiento es muy limitado. Incluso para conocer el estado de nuestra propia salud tenemos que confiar en los doctores, máquinas, análisis de sangre, etcétera. Incluso estando en un hospital, no podemos entender los problemas de los otros seres, sus causas y las soluciones a estos. Nuestra comprensión es muy limitada, así como nuestra habilidad para ayudar a los demás. Nuestra habilidad para percibir el futuro también es limitada. No podemos predecir lo que va a suceder el próximo año, la próxima semana o incluso mañana, y mucho menos lo que sucederá en la próxima vida.

El poder de nuestro cuerpo, de nuestra palabra y de nuestra mente se ve muy limitado debido a nuestros obstáculos mentales. Sin embargo, cuando liberemos a nuestra mente de todos esos obstáculos tan obvios y de aquellos tan sutiles, nuestro poder no tendrá límites. No solamente podremos percibir directamente todo el pasado, presente y futuro, sino que la mente imperará en todas partes. Nuestra mente podrá moverse hacia cualquier objeto en el que pensemos, sin oponer resistencia alguna. Una vez que nuestra mente se vea totalmente iluminada, superados todos los obstáculos, nos liberaremos por completo de las lacras de la mente y el cuerpo. En ese momento nada nos limitará. Es la libertad absoluta.

Cuando sale el sol, se refleja naturalmente en todas partes. Se refleja en cada superficie del agua en la tierra, en cada océano, corriente, lago, e incluso en el rocío. De modo similar, puesto que todos los obstáculos quedan eliminados, la mente omnisciente, puede permanecer en todas partes. Cuando un ser vivo llega a madurar, su mente omnisciente puede manifestarse de la forma que más le convenga. Si tiene una mente pura, se manifiesta en una forma pura; si tiene una mente impura, se manifiesta de manera impura. Porque la mente omnisciente percibe toda la existencia en todo momento, puede guiar a ese ser hacia la felicidad, incluso hacia la felicidad sin par de la iluminación. Este es el significado de la perfecta energía.

En todo caso, el conocimiento y la energía por sí mismos no bastan. Se necesita la compasión. Aun cuando una mente omnisciente lo percibe todo, la mayor fuente de

ayuda para los seres vivos es la compasión. Por ejemplo, incluso alguien que sea un erudito, no necesariamente usará su conocimiento para ayudar a los demás. El conocimiento y la energía pueden incluso convertirse en obstáculos para ayudar a los demás si la persona carece de compasión; aun cuando sepa como ayudar y tengan el poder de hacerlo, existe la posibilidad de que no pueda ayudarte incluso cuando se lo pidas. Una persona compasiva, por otro lado, siempre te ayudará cuando se lo pidas.

Es la compasión lo que nos ayuda a perfeccionar nuestra sabiduría y nuestra energía. La compasión nos mueve a desarrollar nuestra mente en beneficio de los demás. Necesitamos generar compasión y perfeccionarla, desarrollar compasión hacia los seres vivos, para poder aumentar todas nuestras cualidades positivas. Por medio de la compasión, conocimiento y energía perfectos, podemos realmente ayudar a los demás.

Esta transformación de la mente representa la curación definitiva. Quizá yo sea el único que diga esto, pero la curación real tiene que provenir de ti, de tu propia mente. La curación se origina a través de tu meditación, a través de tu pensamiento positivo, lo que significa básicamente, que proviene de tu propia sabiduría y compasión. La meditación en la vacuidad, el amor incondicional y la compasión acabarán con nuestra necesidad de curación. A través de esta curación definitiva ya no tendrás que sufrir la enfermedad de nuevo.

LAMA THUBTEN ZOPA RIMPOCHÉ – MAESTRO ESPIRITUAL

BUDISMO TIBETANO

La escalera de tres peldaños: sexo, dinero y poder

Alonso del Río

Una de las enseñanzas más importantes que recuerdo es que el ser humano está condicionado por estas tres grandes motivaciones. La relación con ellas debe estar totalmente resuelta antes de sentir y gozar los tesoros del corazón. La persona que se está entrenando para conducir a los demás por un camino sagrado tiene que volverse extremadamente vigilante en su relación con estos tres puntos. No puede sacar ventaja de lo sexual ni de lo económico ni de lo social. De hacerlo, simplemente no habría aprendido todavía la lección y estaría causándose un grave daño a sí misma y a los demás. Alguien que abusa de las plantas sagradas o de cualquier poder para sacar provecho está todavía en un estado muy primitivo, buscando placeres muy elementales, por más que declare lo contrario. Cómo estará la cosa de distorsionada, que hace unos meses conocí en una ciudad de la selva —famosa por sus chamanes— a una joven alemana que hacía su tesis sobre el acoso sexual en las ceremonias de ayahuasca. Honro y agradezco plenamente mi condición humana y, dentro de ella, mi capacidad de indignarme contra esos chamancitos que juegan con el sexo, el dinero y el poder de los demás.

Llegamos a la vibración del corazón tras vencer las tentaciones, las mentiras y el autoengaño que provienen del sexo, del dinero y del poder, y en nuestro camino sagrado los convertimos en sexo sagrado, dinero sagrado y poder sagrado. ¿Cómo saber si son sagrados? Es sencillo. Seguir un camino sagrado es el triunfo sobre el egoísmo. Si lo que hago lo hago desde el ego, por el ego y para el ego, nunca será sagrado. El que recorre un camino sagrado solo piensa en el bien común, en la familia; desde su pequeña familia, hasta la familia de todo lo que existe.

El dinero se ha vuelto cada vez más importante en este planeta. La búsqueda de la satisfacción material, del confort, se ha vuelto una obsesión en la cultura dominante. La frontera ética se va moviendo cada vez que algunos países o seres humanos quieren dar un paso más en su desarrollo. Las formas legales de obtener dinero se han vuelto escandalosamente hipócritas y la consciencia se ha anulado al punto de no ver el daño que nos hacemos a nosotros y al planeta.

Hemos construido un orden económico mundial basado en la más cruel injusticia, y la medida en que cada uno se beneficia con este sistema es proporcional al tamaño de su silencio o de su discrepancia. Y como los más afectados no tienen los medios para hacer valer sus derechos, todo queda en nada.

Todas las riquezas robadas por los imperios a sus colonias, los precios irrisorios con los que el gobierno de Estados Unidos compró-robó las tierras de los nativos americanos, las miles de toneladas de plata y oro robadas a Bolivia y al Perú matando millones de seres en las minas, todo lo demás que robaron en África y Asia, todo ese robo inicial solo les sirvió para capitalizarse y lograr su gran tecnología de la explotación. Ahora, viven de las regalías. Los robos y atropellos de la época colonial ya parecen lejanos. Los culpables ya no existen, pero sus fortunas permanecen. Ese mismo oro robado se cotiza en Wall Street. Las tierras de los pueblos indígenas ahora tienen precio de oro, pero ya no son de ellos.

Sé que a muy poca gente le interesa admitir que el sistema que nos brinda todo el confort del que disfrutamos tiene un origen oscuro, por más honrada

que creas que es tu forma de ganar dinero. Aunque no lo quieras ver, esta generosidad con la que la vida te trata porque «Dios bendice a América» no es sino la otra cara de la moneda de todo el sufrimiento y la escasez en más de la mitad del mundo. Claro que dirás: «Yo no hice las cosas de esta manera». Pero qué cómodo es beneficiarnos gracias a tanta injusticia. Te parece muy difícil verlo, admitirlo es realmente incómodo y doloroso, pero millones de veces más doloroso es matar tu consciencia para que sobreviva tu egoísmo. Más fácil es cerrar el libro, decir «yo no soy culpable de esto», e ir al refrigerador y sacar una cerveza o encender un incienso. En ese mismo instante, un niño está muriendo de sed en África y otro, de desnutrición en los Andes. ¿Por qué? ¿Porque no son tan inteligentes como tú, porque no son tan brillantes? O, tal vez ¿por su mal karma? Tú no tienes la culpa, pero sí eres responsable, todos somos responsables. Duele el amor y duele la consciencia. Consciencia que no duele no es consciencia.

No solo nos hacemos conscientes de la belleza y de lo maravilloso de la existencia, sino también del dolor de toda esa otra parte de la gran familia humana que solo es consciente del sufrimiento y la escasez. Nuestra única salida honesta es admitir la cruel injusticia del sistema, reconocer que nos beneficiamos tanto tú como yo por saber cómo movernos dentro de él y, a partir de ahí, trabajar arduamente para cambiarlo y tratar de atenuar el dolor de nuestros hermanos. Ya no es solamente asunto de amor al prójimo.

El egoísmo humano y su insaciable búsqueda de confort están afectando gravemente al planeta. Seguimos tratándolo como a una cosa, no como a una madre, y nuestro engrimiento y necesidad nos

impiden ver qué relación hay entre nuestro estilo de vida y su destrucción. ¿Qué tiene que ver con los millones de toneladas de detergentes echados al mar que me lave los dientes con dentífrico de menta o el cabello con el shampoo de moda? ¿En qué afecta que me tome una Coca Cola? ¿Qué tienen que ver mis vacaciones en el Caribe con el calentamiento global? En la actualidad, todo tiene que ver con todo. Durante la semana siguiente al atentado a las torres gemelas, bastó que los vuelos se suspendieran en casi todo el mundo para que la tasa del calentamiento global disminuyera. No hay peor ciego que el que no quiere ver. En estos tiempos, no podemos hablar de religión sin hablar de ecología. Estamos pagando las consecuencias de dejarnos engañar por quienes divorciaron el espíritu de la materia. Elevaron el espíritu y condenaron la materia. Ahora, toca volver a poner las cosas en su lugar. El espíritu y la materia juntos en Tiempo y Espacio, aquí y ahora. ¿Dónde están todos esos grandes líderes espirituales en la lucha por frenar esta locura? ¿Por qué nunca se les ve en un bote de Green Peace salvando siquiera a una ballena o tratando de impedir un bombardeo? Llegamos al tercer escalón. Se puede renunciar al dinero y al sexo ilícitos, pero el poder es una gema que tiene muchas facetas. Es mucho más sutil que los dos anteriores. Solo la más absoluta y estricta sinceridad puede llevarnos más allá del poder. Una antigua enseñanza iraní dice que hay dos tipos de seres perversos. Unos se encuentran en los bares y cantinas, y es suficiente no frecuentar estos lugares para no encontrártelos. Pero hay otros a quienes les gusta esconderse en los templos y en las escuelas y repetir grandes enseñanzas tomadas de los libros. Estos son los más peligrosos. Puedes renunciar al sexo y al dinero, pero la necesidad de admiración y reconocimiento — justamente después de tanto «sacrificio»— se vuelve algo obsesivo y compulsivo. Tu mente te puede llevar a vivir los más grandes sacrificios y austeridades con el único propósito de buscar el reconocimiento en el círculo donde te mueves. Es el mismo patrón mental de la autoadmiración. Así como para algunos el

respeto y el reconocimiento se lograrán ostentando el modelo de automóvil más nuevo y más costoso, para otros se logrará ostentando la más grande austeridad.

El poder es la última prueba de la mente: cambiar el poder de la razón por el poder del amor. En algunos momentos, hay que ceder, y perder la razón para encontrar el amor. El amor se vuelve razón y la razón es el amor. El corazón se vuelve mente y la mente, corazón. En palabras de César Calvo: «El aire se vuelve agua y el agua se vuelve aire».

Cuando se agotan en nosotros las ganas de prevalecer, de ganar las discusiones, de que se nos honre y reconozca por nuestro altruismo, por nuestra «espiritualidad», de que nos agradezcan por renunciar a tener pareja, familia, dinero — aunque pertenezcamos a instituciones con miles de millones en los bancos—, cuando renunciamos a la iluminación misma, entonces estamos más allá del poder, del poder del ego, y vemos las cosas tal cual son, sin ningún interés personal de que sean como nosotros queremos.

Cuentan que el Buda, ya en edad muy avanzada, llamó a sus dos discípulos más queridos y les dijo: «Estoy pronto a partir y quiero, antes de hacerlo, concederle a cada uno un deseo. Medítenlo todo el día y vuelvan aquí mañana». Al día siguiente, volvieron y se sentaron con el Buda, quien preguntó al primero: «Querido hijo, ¿qué es lo que más deseas?». Él respondió: «Maestro, concédeme la iluminación». Y el Buda dijo: «Que así sea según tu entendimiento». Luego, miró al otro y le preguntó: «Dime, hijo, ¿qué es lo que más deseas?». Y el discípulo respondió: «Yo, maestro, quedarme en la tierra y servir, difundiendo tu enseñanza hasta que el último ser sea iluminado». Mostró así el Buda la verdadera naturaleza de su enseñanza, la compasión, que no se limita ni se detiene ante la iluminación. El amor es el fin supremo.

El miedo a la muerte desaparece

La mayoría de las sociedades modernas hacen un excelente trabajo ocultando la realidad de la muerte. Cuando además llevamos una vida ocupada, es posible que no pensemos mucho en la muerte hasta que la enfrentemos cara a cara. Entonces nos sentimos abrumados y traumatizados por el diagnóstico de una enfermedad terminal o la pérdida de alguien cercano a nosotros. También podemos temer que pensar en la muerte haga que ésta suceda o que nos quite la alegría de vivir. Pero, en realidad, cuando pensamos activamente en la muerte y nos preparamos para ella, encontramos más paz, felicidad y satisfacción en nuestras vidas y nuestro miedo a la muerte desaparece.

**LAMA ZOPA RIMPOCHÉ,
MAESTRO ESPIRITUAL
BUDISMO TIBETANO**



El chamán y el taoísta

Hace mucho tiempo, en el Estado de Cheng vivía un poderoso chamán. Tenía muchos ayudantes espirituales y con sólo mirar el rostro de una persona era capaz de leer su destino, de saber cosas acerca de su pasado y de su futuro, de sus ganancias y sus pérdidas, de su fortuna y su infortunio. Además, poseía el don de predecir el momento exacto de la muerte: el año, el mes, el día e incluso la hora.

Por supuesto, muchas personas le temían y evitaban mirarle a los ojos cuando pasaban junto a él. Al fin y al cabo, sólo los más valientes o los más tontos desean conocer datos tan terribles. El chamán vivía en la montaña, y cuando bajaba al pueblo -con el cabello largo y enmarañado, ataviado con harapos, pieles y múltiples amuletos de huesos, piedras y partes de animales, y siempre con la mirada encendida- la gente le rehuía.

Lieh Tse, el joven y curioso discípulo del maestro taoísta HuTse, decidió que necesitaba conocer a aquel hombre tan poderoso y temido, y fue a visitarlo. Entro en la cabaña del chamán y, después de unos segundos que le permitieron acostumbrar la vista a la oscuridad de la sala repleta de humo, se sentó ante su anfitrión.

El chamán dirigió al joven una mirada casi salvaje. Agitó uno de sus amuletos de cuero de buey ante Lieh Tse y le preguntó qué quería. ¿Deseaba saber su futuro? ¿O tal vez el año, el mes, el día y la hora de su muerte?

-No -respondió Lieh Tse, un poco asustado pero intentando no demostrarlo-. Estoy estudiando con el maestro Hu Tse para lograr la inmortalidad y no temo a la muerte.

-¡Ah! -exclamo el chamán con un grito estremecedor.

De repente, se levantó de su lecho de piel de tigre y empezó a danzar alrededor de Lieh Tse. Bailó y cantó y lanzó al fuego varios polvos de colores que provocaron grandes humaredas de humo multicolor. Al principio, Lieh Tse permaneció inmóvil. Después de todo, era discípulo del gran Hu Tse y no tenía miedo de un simple chamán. Sin embargo, comenzó a sentirse un poco incómodo a medida que fue transcurriendo el día y las sombras se fueron adueñando de la pequeña habitación. El chamán no dejó de danzar en todo ese tiempo y, además, empezó a hablar con las voces de diferentes pájaros y otros animales salvajes. La inquietud del visitante se convirtió en temor real cuando el chamán se detuvo de pronto, se encaró con Lieh Tse y le rugió con el sonido exacto de un leopardo.

La casualidad quiso que Lieh Tse tuviese pavor a

los leopardos porque de pequeño había sufrido un ataque mientras cuidaba de las ovejas de la familia. Se levantó de un salto y salió corriendo de la cabaña del chamán mientras éste profería una risa ronca, como un leopardo.

Lieh Tse no dejó de correr hasta que llegó ante su maestro, Hu Tse, y le explicó que había conocido a un hombre más poderoso que él.

-Yo creía que su Tao era el más perfecto -le dijo al maestro, todavía temblando de miedo-, pero acabo de conocer a alguien que está en contacto directo con los elementos.

Hu Tse miró a su joven y atemorizado discípulo y se limitó a decir:

-Te he mostrado mi aspecto exterior, pero no mi esencia. ¿Realmente crees que has entendido el Camino? ¿Puedes obtener huevos fértiles sin un gallo? Sólo has explorado el Tao de manera superficial, por eso eres tan transparente. Tráeme a ese chamán por la mañana y veremos quién es en realidad.

Al día siguiente Lieh Tse convenció al reticente chamán para que bajase de la montaña y visitase a su maestro. Cuando llegaron, Hu Tse pidió a Lieh Tse que esperase fuera mientras él hablaba con el chamán. Al cabo de tan sólo unos minutos, éste salió de la casa del maestro diciendo por encima del hombro:

-Tu maestro es hombre muerto. De esta semana no pasa. He visto algo extraño cuando le he mirado a los ojos. He tenido una visión de cenizas húmedas.

Preso del llanto, Lieh Tse entró a ver a Hu Tse, que le esperaba sentado tranquilamente.

-¡Lo siento, maestro! -exclamó el discípulo-. El chamán me dicho que se está muriendo. Lamento haberlo traído aquí.

Se postró a los pies de Hu Tse y empezó a desgarrarse la túnica.

Hu Tse agarró a Lieh Tse por un hombro con mano férrea.

-Deja de llorar y lamentarte -le ordenó-. No me estoy muriendo. Ese chamán es un necio. Puede que asuste a los demás, pero a mí no. Para ponerle a prueba me he mostrado ante él como la tierra inmóvil y silenciosa, inamovible como una montaña. Con su patética

habilidad para escudriñar el interior de las personas ha visto que había detenido los manantiales de mi chi vital y le he hecho creer que me estoy muriendo. Tráele de nuevo mañana y ya veremos.

Al día siguiente, Lieh Tse subió con dificultad la montaña y regresó con el chamán, que volvió a entrar en la casa de Hu Tse acompañado del repiqueteo de sus collares y dejando tras de sí un olor a humo de madera y a cuero viejo.

Y de nuevo volvió a salir con una amplia sonrisa que dejaba ver sus dientes amarillentos:

-Tienes mucha suerte por haberme traído a ver a tu maestro. Ya puedo decirte que se esta recuperando. He visto que su chi vital, que ayer estaba paralizado, ha empezado a fluir de nuevo. Puedes enviarme tres gallinas por las molestias.

Y se alejó dando grandes zancadas.

Lieh Tse entró a ver al maestro, que se encontraba sentado en la misma posición que el día anterior. Antes de que pudiese preguntarle qué había ocurrido, Hu Tse le explicó:

-Hoy me he mostrado como el Vacío Celestial, el Wuji, sin nombre o sustancia, el principio sin origen. Le he dejado ver mi yuan chi, mi energía primordial, brotando de mis talones. Sin duda, lo ha visto como una buena señal, Hazle venir otra vez.

El chamán regresó al día siguiente. En aquella ocasión salió de la casa de Hu Tse agitando la cabeza.

-No lo entiendo -dijo-. Este maestro tuyo cambia de un día para otro. Antes de ayer vi la muerte en su rostro, ayer me pareció ver vida. Hoy me encuentro confundido. No puedo leer nada en su semblante. Dejemos que su espíritu se asiente primero y podré leer en él con más claridad.

Y de nuevo se alejo a grandes zancadas agitando la cabeza.

Lieh Tse entró a ver al maestro que lo recibió con una sonrisa.

-Acabo de mostrarle el Tai Chi, la Gran Esencia -dijo-, donde todas las cualidades primordiales están en perfecto equilibrio y armonía. Por supuesto, lo único que ha visto ese patán ignorante es el equilibrio perfecto de mi chi interior.

Cuando el océano del chi interior sufre una

perturbación, hace que las olas formen remolinos muy profundos. En esa profundidad existen nueve niveles. Yo tengo nueve centros de chi en mi cuerpo; le he mostrado tres que le han confundido. Hazle venir una vez más.

En aquella ocasión, Lieh Tse se quedó muy cerca de la puerta para escuchar lo que ocurría en el interior de la casa. Sin embargo, el chamán no permaneció en ella ni un minuto: salió corriendo, con sus collares repiqueteando y una mirada salvaje y aterrorizada en sus ojos. Chocó contra Lieh Tse, que cayó al suelo.

-¡Espera! -gritó Lieh Tse- ¿Qué ha pasado?

Pero el chamán no se detuvo. Poco después de aquel episodio, desapareció de su cabaña y nunca más lo volvieron a ver. Cuando Lieh Tse le preguntó al maestro que había ocurrido, Hu Tse le respondió:

-Simplemente le mostré mi verdadero ser, antes de cobrar vida, como la hierba que el viento dobla en las estepas y el agua que fluye en olas en el inmenso mar. Me he abierto completamente a él y le ha asustado tanto lo que ha visto que ha salido corriendo.

Lieh Tse comprendió entonces que su maestro era un verdadero hombre del Tao. Con lágrimas en los ojos, se despidió de Hu Tse y regresó a su hogar, donde paso tres años sin salir. Para que su mujer pudiese descansar, se dedicó a hacer la comida y a alimentar a los cerdos como si fuesen viejos amigos. No participó de modo alguno en los asuntos mundanos; se mantuvo íntegro y llano, como un bloque de madera o un terrón de tierra.

Y poco a poco empezó a entender lo que su maestro había intentado decirle todos aquellos años. Dejó de intentar aprenderlo todo. Dejó de intentar ser bueno. Dejó de intentar convertirse en un ser iluminado. Empezó a experimentar su ser en comunión con el gran tao infinito y permaneció próximo al tao hasta el fin de sus días.

LIEH TSE – TRADICIÓN TAOÍSTA



Participa en la construcción de nuestra Biblioteca

LIBRES Comunidad de Aprendizaje, es el espacio educativo inspirado en propuestas pedagógicas libres, democráticas y de educación en la naturaleza, iniciativa de la Asociación Cultural El Ojo Interior, que empezó sus actividades en el año 2018, como el primer proyecto de acompañamiento a la crianza, juego y aprendizaje libre en conexión con la naturaleza, en Trujillo – Perú.

LIBRES reúne a familias con niños de 3 a 8 años de edad, cuyos padres coinciden en su anhelo por encontrar otras maneras de criar y educar, buscando generar espacios para la educación consciente, la convivencia respetuosa y el aprendizaje mutuo entre niños, acompañantes y familias.

Toda colaboración es bienvenida, gracias por su valioso apoyo

✉ info.librescomunidad@gmail.com

☎ 9980 786 20

📘 LIBRES Comunidad de aprendizaje

INTERBANK (SOLES): 8983222473731 / NRO DE CCI: 00389801322247373143

¿QUÉ NIÑO QUEREMOS VER SER Y CRECER: UN SUJETO AUTÓNOMO, CON CONFIANZA EN SÍ MISMO Y EN EL MUNDO O UN SER OBEDIENTE, DEPENDIENTE DE LA AUTORIDAD Y SOMETIDO AL RECONOCIMIENTO DEL OTRO? - MYRTHA CHOKLER



Pedro Favaron

La filosofía poética de Alberto Benavides Ganoza

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

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

¿Qué resulta cuando, al mismo tiempo, se es un filósofo de raigambre occidental, lector de Platón, de Nietzsche y de Heidegger, y también se estudia la lengua quechua y se aprende de las tradiciones campesinas de los Andes? ¿Existe una posible armonía entre las tradiciones filosóficas de occidente y los saberes ancestrales de los pueblos indígenas de esta arisca y variada geografía? ¿Se puede amar, a un mismo tiempo, a la pachamama, a la filosofía alemana y al viejo Lao Tsé? Alberto Benavides ha tratado, desde el principio de su despertar poético y filosófico, de saltar estos abismos y conciliar lo que, para otros intelectuales, parecen contradicciones insalvables. Así como Nietzsche, en la obra de Alberto no hay una separación abismal entre poesía y filosofía, sino que ambas parecen nutrirse de una misma fuente (Sofía) y apuntar a la ascensión humana. Una elevación que precisa, en primer lugar, de enraizarse en la tierra, ya que Alberto no concibe la sabiduría desde el apartamiento de lo natural. Sigue en esto el aforismo de Heráclito, para quien “ser sabio es virtud máxima y sabiduría es decir la verdad y obrar de acuerdo

a la naturaleza, escuchándola”. Y creo que en esta máxima del antiguo maestro se condensa el vínculo que Benavides establece entre taoísmo, helenismo y pueblos indígenas de América (y ahora que comento esto, me doy cuenta de que es también éste un principio que da unidad a mis múltiples búsquedas filosóficas, poéticas y espirituales; vuelvo así a tomar conciencia de la honda influencia de Alberto en mi vida). Aquello en lo que, al menos buena parte de sus intereses confluyen, es en la celebración de la vida, del espíritu y de la tierra, tal como él mismo lo hace explícito en su ensayo Educación y naturaleza:

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

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

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

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

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

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



Purificación mental

Tan necesario como limpiar y purificar el cuerpo, o quizás incluso más necesario, es que la mente sea limpiada y purificada.

Toda impureza causa enfermedades así como irregularidades en el funcionamiento del sistema físico. Lo mismo se aplica a la mente.

Hay impurezas que pertenecen a la mente, que pueden causar diferentes enfermedades, y mediante la limpieza de la mente se ayuda a crear salud tanto en el cuerpo como en la mente. Por salud quiero decir la condición natural. ¿Y qué es la espiritualidad sino ser natural?

Muy pocos piensan así. Tanta gente piensa que ser espiritual significa ser capaz de hacer maravillas, poder ver cosas extrañas, fenómenos maravillosos; y muy pocos saben lo simple que es, que ser espiritual significa ser natural.

La purificación mental se puede hacer de tres formas diferentes. La primera forma es aquietando la mente, porque muy frecuentemente es la propia actividad de la mente la que produce impurezas. El aquietar la

mente remueve impurezas; es como afinar la mente a su tono natural. La mente puede compararse con una balsa de agua. Cuando el agua en la balsa no es perturbada, el reflejo es claro; es lo mismo con la mente. Si la mente es perturbada, no se reciben la intuición, la inspiración, claramente en ella.

Una vez se aquieta la mente da un reflejo claro, como el estanque cuando el agua está en calma.

Esta condición se logra mediante la práctica del reposo físico. Sentarse en cierta postura crea cierto efecto. Los místicos en su ciencia conocen diferentes formas de sentarse en silencio, y cada forma tiene un cierto significado. Y no es sólo un significado imaginario; produce un resultado definido. Yo he tenido, personalmente y a través de otras personas, muchas experiencias de cómo cierta forma de sentarse cambia la actitud de la mente. Y los antiguos sabían eso, y encontraron formas diferentes de sentarse para personas diferentes. Existe la postura del guerrero, la postura del estudiante, la postura de la persona meditativa, la postura del hombre de

negocios, del trabajador, del abogado, del juez, del inventor.

Imagina, qué maravilloso que los místicos hayan descubierto eso y que lo hayan experimentado por miles de años –el gran efecto que sentarse en cierta postura tiene sobre la persona y especialmente sobre su mente.

Experimentamos esto en nuestra vida diaria, pero no pensamos en ello. Sucede que nos sentamos en cierta postura y nos sentimos intranquilos; y entonces nos sentamos en otra y nos sentimos en paz. Una cierta posición nos hace sentir inspirados y otra forma de sentarnos nos hace sentir sin energía, sin entusiasmo. Mediante el aquietamiento de la mente con la ayuda de una cierta postura, la mente puede ser purificada. La segunda manera de purificar la mente es mediante la forma de respirar. Es muy interesante para un oriental ver cómo a veces en Occidente, en sus inventos, la gente inconscientemente aplica los principios del campo místico. Tienen una máquina

que barre las alfombras absorbiendo el polvo. Es el mismo sistema para el interior. La forma apropiada de respirar chupa el polvo de la mente y lo expulsa. Los científicos van tan lejos como para decir que una persona exhala dióxido de carbono; los gases malos son expulsados del cuerpo mediante la exhalación. El místico va más allá, diciendo que no es sólo del cuerpo, sino también de la mente.

Si uno sabe cómo quitar las impurezas, podría limpiar más de lo que se imagina. Las impurezas de la mente pueden ser expulsadas mediante la forma correcta de respirar. Esto es por lo que los místicos combinan la respiración con la postura. La postura ayuda a aquietar la mente, la respiración ayuda a limpiarla. Las dos van juntas.

La tercera forma de purificar la mente es mediante la actitud, mediante la actitud correcta hacia la vida. Ésta es la manera moral y el camino regio hacia la purificación. Una persona puede respirar y sentarse en silencio en mil posturas, pero si no tiene la actitud correcta hacia la vida, nunca se desarrollará. Esto es lo principal.

Pero la cuestión es, ¿cuál es la actitud correcta? La actitud correcta depende de cómo de favorable es uno con respecto a los propios defectos. Muy a menudo se está dispuesto a defenderse de las propias faltas y errores, y se quiere hacer de lo malo lo bueno. Pero no se tiene la misma actitud hacia los demás. Les reprendemos cuando llega el momento de juzgarlos. ¡Es tan fácil desaprobar a los demás! Es tan fácil dar un paso más allá y tener aversión a los demás, y para nada difícil dar un paso todavía más allá y odiar a los demás. Y cuando se actúa de esa manera, no se piensa que se esté haciendo nada malo. Aunque sea una condición que se desarrolla dentro de nosotros, sólo se ve en lo de fuera. Toda la maldad, que se acumula dentro, se ve en otra persona. Por tanto el hombre está siempre en una ilusión; está siempre complacido consigo mismo y siempre culpando a los demás. Y lo extraordinario es que el más censurable es quien más culpa. Pero está mejor expresado al revés. Porque uno es el que más culpa, se vuelve el más merecedor de culpa.

Hay belleza de forma, de color, de línea, de manera, de carácter. En algunas personas falta la belleza, en otras hay más. Es sólo la comparación lo que nos

hace pensar que una persona es mejor que otra. Si no comparásemos, entonces todas las personas serían buenas. Es la comparación la que nos hace considerar una cosa más bella que otra. Pero si mirásemos más cuidadosamente veríamos la belleza que está también en el otro. Muy a menudo nuestra comparación no es correcta por la razón de que aunque hoy determinamos en nuestra mente lo que es bueno y bello, somos propensos a cambiar esa concepción en un mes, en un año. Esto nos muestra que cuando miramos algo, somos capaces de apreciarlo si su belleza se manifiesta a nuestra mirada.

No es de sorprender que una persona llegue al estado en el que diga, “todo lo que veo en este mundo, lo amo todo a pesar de todos los dolores y luchas y dificultades, todo vale la pena”. Pero otro dice, “todo es miserable, la vida es fea, no hay ni pizca de belleza en este mundo”. Cada uno está en lo correcto desde su punto de vista. Ambos son sinceros. Pero difieren en que miran de forma diferente.

Cada una de estas personas tiene su razón para aprobar la vida o desaprobala. Sólo que uno se beneficia de la visión de la belleza y el otro pierde al no apreciarla, no viendo la belleza en ella.

Mediante una actitud incorrecta, por tanto, una persona acumula en su mente impresiones indeseables que vienen de la gente, ya que nadie en este mundo es perfecto. Cada uno tiene un lado que puede ser criticado y requiere reparación. Cuando se mira ese lado, se acumulan impresiones, que hacen a uno más y más imperfecto debido a que recoge imperfección, y entonces eso se convierte en nuestro propio mundo. Y cuando la mente se ha convertido en una esponja llena de impresiones indeseables, entonces lo que se emite desde ella es indeseable también. Nadie puede hallar mal de otro sin hacerlo de sí mismo. Porque el que halla mal de los demás es malo él mismo.

Por tanto la purificación de la mente, desde un punto de vista moral, debería aprenderse en la vida cotidiana. Intentando considerar las cosas con simpatía, favorablemente, mirando a los demás como se mira uno a sí mismo, poniéndose uno mismo en el lugar del otro en vez de acusar a los demás al ver sus debilidades.

Las almas en la tierra nacen imperfectas y muestran imperfección, y desde aquí se desarrollan naturalmente, yendo hacia la perfección. Si todo fuera perfecto, no habría propósito en su creación. Y la manifestación ha tenido lugar para que aquí cada ser pueda superar la imperfección hacia la perfección. Éste es el objeto y la alegría de la vida y para eso fue creado el mundo. Si esperásemos que cada persona fuera perfecta y que las condiciones fueran perfectas, entonces no habría alegría en vivir ni propósito en venir aquí.

La purificación de la mente significa por tanto purificarla de todas las impresiones indeseables. No sólo de los defectos de los demás, sino que debe llegarse al estado en el que uno olvida los propios defectos. He visto a gente justa que se han acusado a sí mismos de sus errores hasta que ellos mismos se han convertido en el error. Concentrarse todo el tiempo en el error significa agravarlo sobre la mente. El mejor principio es olvidar a los demás y olvidarnos a nosotros mismos y emplear nuestras mentes en acumular todo lo que es bueno y hermoso.

Hay una ocupación muy significativa entre los niños de la calle en India. Cogen la tierra de cierto lugar y tienen un modo de encontrar en esta tierra algún metal como oro o plata, y todo el día sus manos están en el polvo. ¿Pero buscando el qué? Buscando oro y plata.

Cuando en este mundo de imperfección buscamos todo lo que es bueno y hermoso, hay muchas oportunidades para la decepción. Pero al mismo tiempo si seguimos buscando, buscando el oro en lugar de mirar el polvo, lo encontraremos. Y una vez que empezamos a encontrarlo encontraremos más y más. Llega un momento en la vida de un hombre en que puede ver algo bueno en el peor hombre del mundo. Y cuando ha alcanzado este punto, aunque lo bueno estuviera cubierto por mil capas, él pondría su mano en lo que es bueno, porque busca lo bueno y atrae lo que es bueno.

HAZRAT INAYAT KHAN, MAESTRO SUFI

Kingsley L. Dennis

La energética de la evolución humana

Permitir que la consciencia se manifieste a través del ser humano es una cuestión de resonancia y alineación. La evolución humana en este planeta también es una cuestión de alineación correcta para avanzar en equilibrio. Y aquí es donde reside uno de los problemas a los que se enfrenta la humanidad. Como especie, estamos desequilibrados con nuestro entorno:

Mucha gente está resonando por debajo de lo que resuena el planeta y, por lo tanto, está en desarmonía... Para vuestra propia evolución sería sabio emparejarse con las energías terrestres, en primer lugar para estar en sintonía con ellas, y también para conectarse con la consciencia cósmica. Este es vuestro camino evolutivo en la actualidad. Esto también armonizaría el planeta y el cosmos.

Ante todo, tenemos que alinearnos con las energías terrestres. La especie humana se ha desviado de su entorno vibratorio natural. La humanidad se tambalea. La fuente principal para corregir este desajuste es la propia humanidad. La corrección y la realineación deben provenir de nosotros. No se nos pueden imponer únicamente por una causa externa; aunque, hasta cierto punto, también se puede sostener lo contrario: que la humanidad puede verse obligada y empujada por fuentes externas a un mayor desequilibrio y desalineación. La humanidad es una parte del cosmos mayor, y tenemos la capacidad innata de conectarnos –de entrar y salir– del campo mayor de la consciencia cósmica. Al mismo tiempo, como nos manifestamos a través de un cuerpo físico, tenemos derecho a bloquear esta conexión. Es, dice Abe, como cambiar

de canal. Y sin embargo, al igual que en la vida física, no podemos encender y escuchar dos canales al mismo tiempo: el receptor físico solo puede estar sintonizado con uno. Y lo mismo ocurre con el cuerpo humano. Sin embargo, el receptor puede amplificarse para poder recibir más del canal emisor: «En el futuro, con el cambio de vuestros cuerpos para recibir más y más energías, esto será posible... Además, vuestro cuerpo está limitado a las energías que puede recibir, lo cual es bueno. En la actualidad, pasar de un estado a otro sin progresar sería perjudicial». Este es un punto importante ya que indica la necesidad de procesos de desarrollo. Al igual que una carga eléctrica necesita transformadores que la aumenten o la reduzcan, el cuerpo humano también necesita procesos, experiencias o acontecimientos «transformadores» que preparen al cuerpo físico

para las nuevas energías. De lo contrario, al cuerpo se le podrían fundir los plomos, literalmente. El ser humano necesita primero alinearse con las energías terrestres para ayudar a este proceso de desarrollo. Por decirlo de otro modo, el receptor humano se ha tapado y nos hemos vuelto, hasta cierto punto, ciegos sensoriales a nuestro propio entorno inmediato. En conjunto, la humanidad está ahora fuera de sintonía con su entorno natural, y esto ha dado lugar a una pérdida de funcionalidad. De nuevo, podría decirse que estamos «en un bamboleo». Esta pérdida de resonancia con el entorno hogareño está causando una enfermedad en la raza humana, y es necesario corregirla inmediatamente antes de que nos sobrevenga una enfermedad mayor. Abe reafirma esta posición: «Por lo tanto, es de suma importancia empezar a resonar de nuevo con la vibración del hogar. Esto se hace mediante esa interconexión de estar en la naturaleza y traerla de vuelta al sistema». El hecho de que Abe utilice la frase «máxima importancia» no hace más que reforzar la necesidad de que se preste atención a esto. Y lo que se necesita es una mayor interconexión natural. No tanto a través de las comunicaciones digitales o de las tecnologías, sino más bien estando en contacto con la naturaleza y trayéndola más a nuestras formas de vida. La vida moderna, nos recuerda Abe, se ha vuelto estéril porque nos hemos alejado de nuestra relación con la naturaleza y con las fuerzas naturales. Hemos cultivado un entorno más artificial, y esto no favorece nuestra resonancia hogareña. Nunca ha habido una separación entre la humanidad y su entorno de origen; solo nuestro condicionamiento y nuestros sistemas sociales nos han enseñado que esto es así, y esto nos está causando ahora una gran disonancia.

Abe nos informa de que la evolución es un proceso tanto vibratorio como material. La vida es cíclica: «El estado original es el estado cero, que es ese inacabable devenir de la forma y la no forma». Es la transición continua entre la no forma y la cualidad física. Y cuando estamos en la forma física, nuestras vibraciones están alineadas con el entorno físico en el que nos encontramos. La correlación de estas vibraciones es lo que ayuda en el proceso de evolución. Hay un cambio continuo en las alineaciones vibratorias y en la receptividad de las energías vibratorias. La transferencia de energía

debe ser un proceso y no un salto repentino. Abe explica esto utilizando la sencilla analogía de una tostadora doméstica:

Veamos una tostadora: la tostadora funciona muy bien cuando el mecanismo es capaz de transferir la energía disponible para que sea útil para algo dentro del entorno. Una energía demasiado alta para el mecanismo hará saltar los plomos y no servirá de nada; y si la energía es escasa tampoco estará en sintonía para hacer lo que tiene que hacer. ¿Lo veis?

Para que la humanidad esté en sintonía con el proceso evolutivo, primero tiene que alinearse con la resonancia del hogar. El siguiente paso, según Abe, es evolucionar para ser más holístico. En la actualidad, sin embargo, las construcciones sociales dentro de nuestras civilizaciones están dificultando este proceso. Actualmente estamos experimentando una lucha, y esto forma parte de nuestro proceso de evolución humana. Es oportuno que la humanidad se reconecte con sus orígenes/raíces de plenitud. La alineación energética está disponible para aquellos que están abiertos a ella. No se retiene. La firma vibratoria de cada individuo es lo que determina su estado de resonancia. La sincronización de la resonancia es también una cuestión de relacionarse con ella.

A la luz de lo antedicho, se diría que el aumento de la urbanización es contrario a la dirección que debemos seguir. Parte de esto puede ser intencionado; también es un signo de que muchas personas han perdido su resonancia y «arraigo». El aumento de la urbanización también es un signo de que las autoridades desean ejercer un mayor control. Como dijo Abe: «La gente, y no solo los gobiernos, no quiere perder el control, sin entender que, de todos modos, nunca lo tuvo». La cuestión central aquí es un estado de desarmonización. Y lo que es perjudicial para nuestros entornos externos solo nos afectará a nosotros de forma perjudicial. Si estamos en un estado de desequilibrio y desarmonización, entonces todo lo que hagamos –lo que sea que venga de nosotros– también reflejará ese estado de desequilibrio y desarmonización. Todo vuelve a nosotros.

Nuestro comportamiento ha demostrado que, como especie, estamos en una fase joven de la evolución. Por ello, es normal que cometamos errores y adoptemos posturas inmaduras. Es esta inmadurez la que nos hace creer que existimos separados de todo lo demás. Debido a ello, hay menos comunicación en curso con el Continuum, simplemente nos falta la receptividad. Abe lo confirma: «En comparación con otros, estáis en una etapa muy temprana de la evolución, por lo que diríamos que no nos comunicamos con muchos de vuestra especie». El Continuum intenta comunicarnos, individual o colectivamente, aquello que ya conocemos pero que yace enterrado en nuestro interior. A veces, dice Abe, solo tenemos que despertar a nosotros mismos. Información como la que se está presentando aquí se ha expuesto anteriormente entre la humanidad muchas veces, y de muchas maneras. El tiempo y el lugar pueden ser diferentes, y esto se refleja en la forma en que la información se presenta o se comunica; sin embargo, en esencia, el núcleo de los mensajes es el mismo. Lo que se requiere para una mayor receptividad es una apertura desinteresada: «En tu corazón abierto no egoísta, puedes recibir y eso es lo que está sucediendo aquí, un canal claro, un corazón claro». En general, es una cuestión de resonancia, de estar alineado. Lo que está alineado se une. A esto se añade la cuestión del tiempo: «Lo que también nos gustaría decir es que es el momento adecuado, y que todas las personas están evolucionando a diferentes ritmos, porque esa es la belleza de la vida en todos sus colores y diversidad». Aunque haya diferentes ritmos de evolución, esa diversidad existe dentro de una unidad, una coherencia de consciencia. Abe utiliza la analogía de la muñeca rusa –la Matryoshka– para representar los niveles de consciencia (una analogía a la que Abe se refiere con frecuencia): «Hay niveles de consciencia; míralo así, como si fuera una muñeca rusa: cuanto más te adentras, más pequeño es el espacio. Esto es lo que ocurre con la consciencia». La consciencia se comunica a través de la resonancia; esto es algo a lo que podemos referirnos dentro de nuestro vocabulario común como una forma de telepatía: comunicación a través de la alineación vibratoria. Abe se refiere a esto como «la comunicación del cosmos».

UMAHUAYRASQA

TAMPACHUCCHA HUARANGO

Dejo la manguera a los pies de mi huarango, lo riego.

El viejo árbol estuvo antes que yo

y no necesita que lo riegue.

Pero ¿acaso, Dios, oh creyentes,

necesita de sus oraciones?

Le llevo agua a mi huarango

como una ofrenda.

Mis dioses son más visibles, eso es todo.

ALBERTO BENAVIDES GANOZA

POETA Y AGRICULTOR ORGÁNICO



La Fidelidad

Un chiquillo le preguntó a su Abuela ciega quiénes eran los Fieles, y los ojos nublados de la Anciana de repente se iluminaron. Una mirada de añoranza cruzó su marchito rostro cuando empezó a hablar. “Los Fieles son los seres humanos que pueden oír la voz de nuestra Madre Tierra. Son los que tratan con respeto a todos los seres vivos. Llevan consigo el Recuerdo. Estos seres humanos entienden la Tierra, recuerdan quiénes son y por qué están aquí, y han aceptado el papel de guardián. Se los llama Fieles porque han seguido el Camino Rojo de la Fe. Buscando la antigua sabiduría del Recuerdo, han descubierto que la fe constituye una responsabilidad sagrada: un nexo entre el Gran Misterio, la Madre Tierra y el individuo. “Hace tiempo, cuando me quedé ciega, mi corazón sintió rabia. Me sentí abandonada por el Creador. Tras muchos meses de enojo y lágrimas, pude ver de nuevo. Pero no, mi niño, con estos ojos nublados. Aprendí que, a través de la aceptación del plan del Gran Misterio, podría confiar en mi camino incluso en mi oscuridad personal. Empecé a ver imágenes con el ojo de mi mente, y no estaba sola: la fidelidad me dio la bienvenida al Círculo de la Vida. Aprendí a confiar en la voz de la Madre Tierra, a honrar todos mis sentidos y a tener fe en mi sabiduría. Éstos son los regalos que se dan a los Fieles, si se honra la verdad con gratitud. Estoy agradecida por mi ceguera porque me ha enseñado la fe, y con mi fe, puedo ver”.

**JAMIE SAMS – LA MEDICINA DE LA TIERRA
TRADICIÓN NATIVOAMERICANA**



El ayuno tecnológico

Un día, al salir de la ciudad para ir de campamento, me eché a temblar. Bueno, no temblaba exactamente, pero tampoco es que estuviese contento.

Mi mujer y yo nos habíamos comprometido a pasar cuatro días alejados de los aparatos electrónicos, de los teléfonos, de los sopladores de hojas de los vecinos y de la vida bajo demanda. Había pasado mucho tiempo desde nuestra última inmersión en la naturaleza. Íbamos a someternos a un ayuno tecnológico.

En la computadora, configuré una autorrespuesta para el correo electrónico: “Voy a hacer una breve pausa en mis comunicaciones electrónicas. Me desenchufo”.

Para las emergencias llevábamos el móvil de Kathy, un aparato minimalista y no tan inteligente, pero teníamos la intención de dejarlo apagado dentro del auto.

Por mi parte había dejado en casa la laptop, el iphone y el ipad.

-¿Qué te pasa? – me preguntó Kathy al verme.

Debió de parecerle que me había dado el síndrome de abstinencia tecnológica.

Íbamos de camino a una cabaña que habíamos alquilado en Palomar Mountain, al este de San Diego. La cabaña carecía de cobertura móvil e internet, o eso esperábamos nosotros.

Aquella retorcida carretera nos llevó desde los suburbios hasta el medio de las montañas y de los robledos. Avistamos una aguililla de cola roja posada sobre el tendido eléctrico y, más al este, los cúmulos ascendientes de la tarde. Como suele suceder cada

vez que vamos al campo, tanto ahora como cuando nuestros hijos eran más pequeños, sentimos que nos quitamos un peso de encima.

Da igual la edad: pagamos un precio muy alto por tanta tecnología.

“Hay cada vez más investigaciones que indican que realizar muchas tareas al mismo tiempo, como hace mucha gente en esta era tecnológica, puede dispersar la atención y perjudicar el aprendizaje y el rendimiento”, escribe Matt Richtel, bloguero de The New York Times, informando de un estudio publicado en Proceedings of the National Academy of Sciences. ¿Demasiadas pérdidas de memoria de un tiempo a esta parte? “Ahora ya sabemos que no se trata necesariamente de un problema de memoria per se, sino que, más bien, es el resultado de una interacción entre atención y memoria”, explica Adam Gazzaley, neurólogo de la Universidad de California-San Francisco.

Introducir más música, arte, yoga, meditación, levantamiento de pesas – o lo que sea – en nuestras vidas puede ser útil. Pero hacer un ayuno tecnológico mientras estamos en un espacio natural puede ser el antídoto más eficaz.

En la década de los setenta, los psicólogos ambientales Rachel y Stephen Kaplan sentaron las bases del estudio de los efectos curativos de la naturaleza en la salud mental. En aquellas investigaciones, se sugería que el contacto con la naturaleza puede contribuir a paliar la fatiga mental y a recuperar la atención. El contacto consciente con la naturaleza también puede ayudar a reiniciar la

capacidad de razonamiento del cerebro. Y, además, excita los sentidos.

Sin embargo, desenchufarse no siempre se da de manera natural, sobre todo en el caso de quienes, por naturaleza, amamos la naturaleza. Requiere un acto consciente y un cambio de escenario.

Hoy día resulta difícil dar con un refugio. Muchos parques y campings ofrecen wifi, porque se basan en la teoría de que la gente no quiere salir al aire libre si no puede estar conectada. Por el bien de nuestra salud mental, necesitamos zonas sin wifi y refugios para teléfonos silenciados sobre todo para familias que no se pueden permitir alquilar una cabaña en un terreno privado.

En todo caso, resulta que las señales inalámbricas acabaron llegando a los montes de Palomar. De vez en cuando, Kathy y yo levantábamos la vista de nuestros libros cuando nos interrumpían los ruidos de móviles sonando en medio del bosque.

Aun así, al cuarto día, y de manera sorprendente, ya estábamos bastante relajados. Nos vino bien desconectar, y desconectar en un hábitat natural nos vino todavía mejor.

El último día nos fuimos en auto hasta la laguna. Yo me dediqué a la pesca con mosca durante una hora mientras Kathy, sentada bajo los árboles, leía el último capítulo de su libro. Después bajamos de la montaña pensando ya en nuestro siguiente tecnoayuno.

**RICHARD LOUV, PERIODISTA Y ESCRITOR,
FUNDADOR DE NATURE AND CHILDREN NETWORK**

A mis hijos

Date el tiempo de respirar.

Y contempla...

No. Afuera no.

No. Adentro no.

*Mantente amable en el intersticio, en el songo.
Es ahí donde se encuentra el paisaje maestro...
Pachayachachiq.*

Es ahí mismo donde irradia el sol.

Y es ahí,

*donde resuenan amantes el riachuelo y el trino,
donde germina fértil la doble semilla del espacio y el tiempo,
donde recién cobra sentido el gran tejer de Pachamama.*

Date el tiempo de respirar.

Y contempla...

Alain Dlugosz

📍 Tambo del Arariwa