

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 - Franco Castañeda
 Edición 63 - 2025

998078620

info.librescomunidad@gmail.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.

Kingsley L. Dennis

Sociólogo y escritor inglés. Dirige el sello editorial independiente Beautiful Traitor Books
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

Alonso del Río

Dirige el centro de sanación y enseñanza del Camino Sagrado Americano Ayahuasca Ayllu, y la escuela intercultural Wiñaypaq que da educación gratuita a más de 80 niños en la región de Cusco.
www.ayahuasca-ayllu.com

Noelia Haro (Portada)

Artista, diseñadora, ilustradora y muralista.
[@nogui-harte](https://www.instagram.com/nogui-harte)

Juan Carlos Yáñez Hodgson

Dibujante y autor de historietas y libros ilustrados infantiles. Actualmente ejerce la docencia y ha publicado ocho libros como ilustrador.
[@hodgieoficial](https://www.instagram.com/hodgieoficial)

Martín Horta

Poeta y ensayista uruguayo. Dirige el Museo de Sitio Samaca, en Ica.
martinhortam@gmail.com

www.elojointerior.org

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

El escándalo de la economía

Lo más escandaloso busca esconderse en el más rutinario de los “así es, pues”; como se esconde el color de sus ojos a quien mira, así se esconde nuestro escándalo mayor.

Éstas son épocas de organización, computadoras, alto computo, sistemas para ordenarlo todo. Sin embargo, el hecho más escandaloso, el crimen más horroroso se esconde tras la primera gran evidencia de la economía mundial: que la tierra produce lo suficiente para dar de comer, abrigar y cobijar a todos los seres humanos del planeta e incluso propiciarles a todos los hombres la holgura creativa que sus almas anhelan. Pero el hecho es que hay hambre en el tercer mundo, que familias enteras y hasta estamentos de la

sociedad deben vivir en angustia y mendicidad.

Este es el gran escándalo: que el hombre, el ser racional, no haya sido capaz de distribuir adecuadamente los bienes que nos regala la tierra. Siempre ha habido quien ha querido guardar en la despensa antes de dar de comer al hambriento, siempre ha habido quien ha preferido guardar para su propia seguridad futura; lo guardado ha sido escondido por lo general en dinero, a veces en oro.

El mayor escándalo es que la tierra y los dioses dan para todos, y que algunos se lo apropien. El escándalo es la usura que brota de la codicia y la avaricia.

ALBERTO BENAVIDES GANOZA

Alonso del Río

Illa Teqse Wiraqocha

Al gran creador, la causa sin causa, anterior a toda manifestación, lo llamaron Wiraqocha y lo relacionaron intuitivamente con la luz. Recién ahora, la física cuántica revela el misterio de la luz respecto a su doble naturaleza —ondulatoria o corpuscular— y responde que tiene ambas. El entendimiento del ser humano se pone a la altura de poder imaginar un creador que posea una doble naturaleza: masculina-femenina, absoluta-relativa, manifiesta-inmanifiesta etc., etc. Sin embargo, esto ya se sabía en América desde hace 5,000 años. Esta clave que nos da la ciencia es determinante para poder entender toda la historia de la creación y no entramparse en el dogmatismo de ninguna escuela. Ante un casi total vacío de información, mucha

gente entra en tremendas confusiones sobre qué propiedades y atributos conceder a cada uno de los tres grandes personajes de la cosmovisión andina: Wiraqocha, Pachamama y Pachakamaq. Algunos hasta convierten a Pachamama en energía masculina para hacerla encajar con la descripción del altar de Qorikancha, otros confunden a Wiraqocha con Pachakamaq. En fin, existen un sinnúmero de versiones y casi eternas explicaciones.

Para mí este símbolo es más que claro. Wiraqocha representa la dualidad en potencia —por eso, empuña un cetro en cada mano—. Todavía no la suelta, no la manifiesta, pero sí la contiene. Es una existencia anterior a la separación de las energías, existe en el

misterio insondable de la unidad pretérita simbolizado por la luz y, por eso, es Wiraqocha. Wira hace alusión al fuego —popularmente es la grasa capaz de hacer arder una lámpara— y qocha —literalmente 'laguna'— hace referencia al agua. Es una hermosa y poética imagen de un fuego sagrado e inextinguible ardiendo sobre el agua. El nombre completo del creador del mundo andino es Illa Teqse Wiraqocha. Illa quiere decir 'luz', Teqse significa 'fundamento'. Traducción libre: 'El sagrado fundamento de la luz'. Wiraqocha es la unión de lo masculino y de lo femenino. Los polos positivo y negativo son el fundamento de la luz. Pura ciencia.

El movimiento “No-hacer-nada”

No importa lo duro que parezca, pero el hombre no puede gobernar por encima de la Naturaleza.

Lo más que puede hacer es servirla.

La Era de la expansión agresiva en nuestra cultura materialista ha tocado a su fin, y ha llegado una nueva Era de “no-hacer-nada”, de consolidación y convergencia. El hombre debe apresurarse a establecer una nueva forma de vida y una cultura espiritual fundada en la comunión con la Naturaleza, para que no crezca aún más endeble y lánguida, mientras va dando tumbos en un frenesí delirante de esfuerzo malgastado y confusión.

Cuando el hombre retorne a la Naturaleza y trate de aprender la entelequia de un árbol, o de una brizna de hierba, no tendrá necesidad del conocimiento humano. Le bastará vivir en concierto con la naturaleza, libre de proyectos, diseños y esfuerzos. Solo puede uno quedar libre de esa falsa imagen de la Naturaleza, concebida por el intelecto humano, llegando a ser imparcial y objetivo, y empezando de veras por un retorno al reino absoluto de la naturaleza. No, no son necesarios ruegos ni súplicas, es suficiente cultivar la tierra sin preocupaciones ni ambición.

Para llegar a alcanzar una Humanidad y una Sociedad fundadas en la “no-acción”, el hombre debe de mirar atrás sobre todo aquello que ha hecho y desembarazarse él mismo, una por una, de las falsas visiones y conceptos que le impregnan a él y saturan a la Sociedad. Eso es todo lo que significa el

movimiento “No-hacer-nada”.

El cultivo natural puede considerarse como una rama de ese movimiento. El conocimiento y el esfuerzo humanos se expansionan y desarrollan sin límites, cada vez más complejos y malgastadores de energía. Necesitamos detener esa expansión, para poder converger, simplificar y reducir nuestros conocimientos y esfuerzos. O sea, en consonancia con las leyes de la Naturaleza. El Cultivo Natural es mucho más que una simple revolución en las técnicas agrícolas. Es la fundación práctica de un movimiento espiritual, de una revolución para cambiar la forma de vivir de los seres humanos.

Regenerar la Tierra y a sus habitantes

Con nuestro sistema actual de observación y juicio, los seres humanos no pueden distinguir si los desiertos son una especie de cáncer que enferma a la Tierra, o si es un fenómeno de autopurificación, un cambio mediante el cual la Tierra alcanza el equilibrio. La gente ve como trágico el aumento de la población en África, China e India, pero ¿quién ha provocado la desaparición de la vegetación y la escasez de alimentos en esos lugares?

En el pasado, el presente y el futuro, la verdadera disposición de la Naturaleza es la de la abundancia para los seres humanos y para todas las especies. Por ello, la pregunta no debería ser “¿Por qué hay demasiada gente?”, sino “¿Quién ha creado la escasez en la que han nacido?”. Y después finalmente, “¿Cómo

podemos sanar la Tierra de manera que pueda sustentar a las generaciones futuras?”. Es demasiado simplista comenzar y terminar la conversación con una visión limitada de la superpoblación. Es mejor preguntar por qué la gente tiene que sufrir tanto. Y ¿hemos hecho todo lo que hemos podido para aliviar el dolor de la Tierra y el de la raza humana?

Es importante reflexionar sobre lo que ha ocurrido a lo largo de la historia con la agricultura y la medicina. Hemos visto enormes avances en la medicina moderna, pero el avance de la medicina es de poco valor si el número de gente enferma continúa creciendo. Lo mismo ocurre con la agricultura moderna. ¿Cómo podemos felicitarnos por los avances en la agricultura moderna, incluyendo el enorme incremento en la producción, si las tasas de hambre, escasez, agotamiento de recursos y enfermedad aumentan con aún más rapidez?.

“Cuando la gente se libere de la idea de que son ellos los que han creado las cosas, y hayan abandonado el conocimiento humano, la naturaleza regresará a su forma verdadera. El renacimiento de la naturaleza no es simplemente un retorno a lo primitivo, es un retorno a lo intemporal. Mis prácticas de agricultura natural tienen como objetivo la liberación del corazón humano”.

**MASANOBU FUKUOKA – AGRICULTOR, FILÓSOFO
Y SABIO JÁPONES**



En señal de gratitud conecto con la Tierra y con todos los seres que la habitan

Me siento protegido y alimentado por la tierra, física, emocional e intelectualmente. Agradezco su extraordinaria belleza y su capacidad para autorregularse y servir de soporte de toda expresión de vida.

Envío todo mi amor y compasión por ti, Gaia, te visualizo como una gran Bodhisattva, generosa, inclusiva y armónica.

Conecto ahora con ciertos espacios naturales: montañas, bosques, ríos, animales y con otras formas de vida. Soy consciente de su valiosa ayuda para ser más pacífico y amoroso y a conectar con el interser, la red que conecta la tierra con todos los seres que la habitan.

Estos espacios son muy importantes para mi desarrollo y crecimiento espiritual y para mi bienestar y florecimiento como ser humano.

Conecto con todo el reino animal, con todas sus formas y formas de habitar en este planeta. Agradezco toda su belleza y su presencia en la tierra.

Envío mi amor y compasión por todos ellos, los que

habitan en los ríos, mares, océanos, en las montañas y bosques y en las ciudades.

Me comprometo a proteger su vida y a cuidar de su bienestar y que puedan desarrollar su máximo potencial.

Conecto con todo el reino vegetal, las plantas, los árboles, arbustos, helechos, las algas marinas y los corales. Agradezco su belleza, su presencia y su contribución a la vida en la tierra.

Envío mi amor y compasión por todos ellos, allí donde habiten, desde las tierras más frías a las más cálidas, desde las más secas a las más húmedas.

Me comprometo a proteger su vida y a cuidar de su bienestar para que puedan desplegar su máximo potencial.

Conecto con el agua, oxígeno, calcio, hierro, silicio y con todo el reino mineral. Agradezco su belleza, su presencia y contribución a la vida en la tierra.

Envío mi amor y gratitud por todos ellos, allá donde se encuentren.

Me comprometo a cuidar y respetar su estado para

contribuir y formar parte de la vida de muchos seres. Soy consciente de toda la explotación y abuso que te hemos infringido, sobreexplotando los bosques, contaminando los ríos y la atmosfera. Explotando a los animales y las plantas, debido a nuestra ignorancia, avaricia o inconsciencia.

Me comprometo a transformar la ignorancia, la codicia y la violencia que aún permanecen profundas en mí y en la consciencia colectiva de nuestra sociedad.

Madre Tierra te pido perdón con todo mi corazón y me comprometo a trabajar para protegerte y defenderte, para que las generaciones futuras te reciban en el mejor estado posible y aprendan también ellos y ellas a protegerte y defenderte.

Siento tu energía, Madre Tierra, penetrando en mi cuerpo y en mi consciencia, aceptándome y apoyándome en esta tarea.

<https://madretierrainterser.org/>



La inteligencia de la renuncia

El Buda Sakyamuni, el ejemplo por antonomasia del renunciante, era extremadamente realista. Si renunció al mundo, no fue ni porque su vida principesca no fuera lo bastante fastuosa ni porque sus ambiciones se vieran frustradas o sus deseos insatisfechos. Había disfrutado de todos los lujos, de todos los placeres, de todas las riquezas, de belleza, de poder y de fama. No renunció a lo que era deseable en una vida humana, sino tan sólo al sufrimiento, a la insatisfacción inherente al mundo condicionado por la ausencia de sabiduría. Bajo el árbol de la Bodhi, en los albores de su Iluminación, cuando cayeron los últimos velos de la ignorancia, el Buda comprendió que el mundo fenoménico se manifestaba mediante el mecanismo de la interdependencia y que nada existía de forma autónoma y permanente, ni el yo ni las cosas. “Arquitecto -le dijo a Mara, el demonio del ego-, tú no volverás a reconstruir tu morada”.

Las enseñanzas que impartió a partir de entonces

no inculcan la frustración. La renuncia es una forma sensata de tomar las riendas de la propia vida, es decir, de estar harto de dejarse manipular como un pelele por el egocentrismo, la carrera por el poder y las posesiones, el ansia de fama y la búsqueda insaciable de los placeres. El verdadero renunciante tiene una mente absolutamente sana y está bien informado de lo que pasa a su alrededor. No huye del mundo porque sea incapaz de controlarlo, sino que se desinteresa de las preocupaciones fútiles porque ve sus inconvenientes. Su postura es fundamentalmente pragmática. ¿Cuántos seres confundidos, apasionados o pusilánimes se han perdido en las locuras de una vida que pasa con la rapidez de un gesto furtivo? “Por delicadeza, he perdido la vida”, escribe Rimbaud. El renunciante no manifiesta debilidad sino audacia.

La renuncia lleva asimismo aparejado un delicioso sabor de sencillez, de paz profunda. Cuando la hemos

probado, resulta cada vez más fácil. Sin embargo, no se trata de forzarse a renunciar; semejante actitud sería utópica y no tendría futuro. Para desprenderse de algo, hay que tener muy presentes las ventajas que se deriven de ello y sentir una profunda aspiración a liberarse de aquello a lo que uno se dispone a renunciar. La renuncia se siente entonces como un acto liberador, no como una imposición desgarradora. Sin descuidar por ello a los seres con los que compartimos la vida, llega el momento de salir de esas interminables montañas rusas en las que alternan felicidad y sufrimiento. Viajero cansado o espectador ebrio de imágenes y ruido que se retira hacia el silencio. Actuando así, no rechaza nada, sino que lo simplifica todo.

MATTHIEU RICARD, MONJE BUDISTA

La carta de la copera

*Copera mía, dame una copa de tu vino,
que ya de la razón me he separado.*

*Aturdido, perplejo, vagabundo,
aquí estoy a tus pies, como un bebedor lánguido.*

*Mi corazón no tiene ni paciencia ni sosiego,
no tengo fuerzas ya ni para huir.*

*Dame más de tu vino, pues ya no tengo corazón ni alma,
todos se han ido y me he quedado solo.*

*Dame ese vino que calcine el alma
y le corte al recuerdo su camino.*

*Ese vino que arda en mis entrañas
y me libre del ser y del no-ser.*

*Ese vino que arranque mi existencia
y me sumerja en el olvido de mí mismo.*

*Ese vino que queme mi existencia
y que con ebriedad de mí me aparte.*

*Ese vino que lleve hacia la no-existencia,
que lleve hacia la senda que Dios quiera.*

*Ese vino que borre mi tristeza
y de lo poco y de lo mucho me libere.*

*Ese vino que me haga llorar como una vela,
que me quemé y me funda para siempre.*

*Ese vino que deje mi corazón enmudecido,
ardiendo, silencioso, como la mariposa.*

*Ese vino que arranque mi existencia,
para que el Alma de mi alma me cobije.*

*Ese vino que acabe con mi angustia
y del agua y del barro me libere.*

*Ese vino que beben aquellos que son libres
y permanecen ebrios y perplejos en Ti.*

*Ese vino que enseña al elegido
y aumenta en cada aliento la pureza.*

*No acertó a revelar el saber el misterio de la Creación,
no descifró el secreto de este cubo de tierra.*

*En la riqueza de la mente no hay prosperidad,
quizá el vino remedie nuestra pena.*

JAVAD NURBAKHSI – MAESTRO SUFI



Hermanos animales, guardianes del Dharma

Hermanos, hermanas animales.

Querido hermano elefante, hermana gallina, querida abeja... A todos los que camináis sobre la tierra, reptáis entre las sombras, pobláis el cielo y las aguas. A los que tejéis la vida con vuestros cantos, vuestros vuelos, vuestras huellas.

Pertenece a la misma gran familia en la Tierra. Compartimos el mismo aire, la misma luz y la misma sed de vida. Pero durante demasiado tiempo os hemos tratado como si fuerais otra cosa: recursos, herramientas, propiedad. Os hemos separado de nuestro círculo de compasión, olvidando que también sentís, amáis, sufrís.

Os hemos encerrado, cazado, explotado y silenciado;

convertido en alimento, en vestimenta, en entretenimiento, en carga.

Nos duele la violencia que hemos normalizado. Nos duele veros reducidos a números, kilos, pieles.

Somos conscientes que el camino de la compasión empieza comprendiendo.

Comprendemos que somos uno con todos vosotros, Si os hacemos daño, nos hacemos daño, si os amamos, nos amamos...

Deseamos transmitir a las nuevas generaciones una nueva consciencia que se base en el respeto a la vida y a la felicidad de todos los seres.

Hay muchas personas que son capaces de verlo y ya os cuidan y protegen; sin embargo, aún queda

muchísimo camino por recorrer hasta que estéis libres de la violencia del ser humano. Quizás hasta que el propio ser humano se libere de su propia violencia...

Pero sabed que estamos despertando y que nuestros esfuerzos están yendo en buena dirección.

Mantener la esperanza, sabia, de que una nueva humanidad está avanzando sin tregua.

Queridos hermanos, hermanas animales, os vemos. Y en este veros, está floreciendo ya, la semilla de la transformación.

Con amor y compromiso

Vuestros hermanos humanos.

Comunidad Thich Nhat Hanh

<https://tnhspain.com/>



La muerte de Buda

Cuando el Buda Shakiamuni murió, se quitó las ropas, se tumbó y dijo a sus discípulos: “Éste es el último cuerpo santo del tathagata, así que deben contemplarlo”. Un tathagata es un ser que ha trascendido el sufrimiento y la mente ilusoria; es el modo en que el Buda se refiere a sí mismo. Así reclinado, ofreció su última enseñanza: “Todos los fenómenos condicionados son impermanentes. Esta es la última enseñanza del tathagata”. Y en ese instante, murió.

Esa fue su última enseñanza, su legado a todos nosotros, a todos los seres. Fue la cosa más importante que tenía para dejarnos: una enseñanza sobre la transitoriedad. Cando pidió a sus discípulos que miraran el último cuerpo santo del tathagata, muchos de ellos se desmayaron, y algunos arhats murieron en ese momento; no podían soportar su pérdida.

Lo último que nos dejó, su última enseñanza -como el testamento de una persona normal, que deja sus bienes mundanos, los más preciados para él o ella-, la cosa más importante y beneficiosa que el Buda Shakiamuni podía dejarnos, lo más importante que debemos comprender, es la verdad y la realidad de la transitoriedad. Por tanto, el Buda terminó su vida con una enseñanza de la transitoriedad; toda su vida de enseñanza concluyó con aquella última instrucción. Esa palabra, transitoriedad, resume todo el alcance del sufrimiento samsárico.

Así, deberías practicar el dharma porque vives en el sufrimiento, en la transitoriedad, bajo el yugo de la muerte.

LAMA ZOPA RIMPOCHÉ - MAESTRO BUDISTA

“Esta dorada sinfonía de quincha y adobe ilumina nuestra conciencia a partir de este sencillo concepto: que la vida humana, la vida sobre la tierra, el lugar del hombre sobre ella y su propia dimensión sagrada son una misma y única cosa; que las materias humildes, de las cuales estamos hechos -como el (bíblico) barro, por ejemplo- son igualmente una sola cosa con nosotros y con la luz del cielo, una preciosa y única cosa como la esfera de la tierra en que vivimos y que rueda por el espacio, lentamente cocida por el sol”

JORGE EDUARDO EIELSON



Patricia Meléndez

En LIBRES nada es perfecto, todo es natural

Nunca antes vi tantos colibríes volando y trinando al unísono. Parecían los invitados especiales de una gran celebración. Quizás el “restaurante de servicio ininterrumpido” –filas de sábilas, salvias y lavandas sembradas por los niños- podría ser la razón de esa visita, pero sentí que algo más estaba sucediendo.

Era el inicio de un nuevo ciclo en nuestra querida escuelita y todos, niños y adultos, nos reuníamos en círculo, una vez más, para ofrecer nuestro cariño entre flores, semillas y canciones a la Pachamamita.

Mucho por agradecer, mucho por invocar, como en cada apertura y cada cierre que celebramos con una ofrenda.

-Te quiero mucho, arbolito. ¿Estás feliz? Te voy a cuidar para que siempre estés feliz ¿ya?, le susurra la amorosa y curiosa Sofía, de 5 años, a su ponciana.

El sol empieza a brillar y las promesas de amor infinito fluyen sin pausa. Ha llegado el momento de saludar a los nuevos árboles recientemente sembrados que

los niños regarán, abonarán y protegerán durante todo el año. Ser guardianes de los árboles no es tarea fácil. Para algunos de los más grandes resulta ser una responsabilidad mayor y no muy grata, sobre todo cuando se trata de detener sus juegos para dedicarse a los esfuerzos que implican estos cuidados; sin embargo, en el contacto persistente sucede la magia. Todos, tarde o temprano, sucumben al encanto de los nuevos hermanitos vegetales.

Han pasado casi tres años desde que nos trasladamos del último piso de nuestra casa a un terreno de casi media hectárea de extensión. Pareciera que pasó mucho más tiempo, pero solo estamos por cumplir tres años desde que, tras retirar plásticos, trastos viejos, palos con clavos y vidrios rotos, maderas infestadas de polillas, fierros oxidados y un sinfín de desperdicios, fuimos recuperando y embelleciendo, entre padres, hijos y amigos, un espacio que clamaba por presencia y cuidado.

Desde entonces, todas las semanas o por lo menos dos veces al mes, papás y mamás acuden al lugar donde sus niños juegan y aprenden a convivir en libertad. Junto con el espacio, quienes compartimos la crianza también atravesamos un proceso de transformación. Involucrados en el quehacer de labrar y acariciar la tierra, cada golpe de pico y palana sobre el suelo ha pulido nuestras consciencias y abierto la posibilidad de iniciar un camino de crecimiento y aprendizaje mutuo. Las mingas –el día mensual de trabajo colectivo para las familias integrantes del proyecto– son de trabajo exterior, pero también interno.

–¿Esta escuela se puede convertir en un bosque! ¿Se imaginan? Aquí podemos estudiar las cosas de la vida y después nos dedicamos a viajar. Creo que todos podríamos volver siempre aquí. ¡Eso sería genial!, comenta Nur, de 9 años, a sus amigos que le responden vitoreando.

El entusiasmo de los niños contagia, nos lleva a precipitar decisiones. Construir un estanque para peces y algunos otros animalitos fue parte de esto. ¿Qué aprendimos? A no incomodarnos al cepillar una poza en medio del hedor de algas en descomposición, y a organizarnos para preservar la vida de seres diminutos, todos ellos con un nombre propio asignado por los niños.

Hoy, un lugar verde, rebosante de plantas, flores, frutos, aves, amables animalitos y bichos voladores y rastreros, nos recibe y permite jugar, aprender

y disfrutar juntos diariamente. Piedras grandes y pequeñas, traídas de los cerros cercanos y ubicadas en diferentes puntos del espacio emanan su energía y nos recuerdan nuestra conexión con ellos. El Apu Chiputur y el Apu Yurac nos acompañan.

Han sido muchas las acciones que se grabaron en cada uno de los rincones que fuimos creando: murales, jardines, frases, mesas, bancas, techos, senderos... Días de intercambio con representantes de escuelas de otros países con principios afines, contextos diferentes y realidades similares. También nos llegaron desde los andes las semillas de los amigos Arariwas (Guardianes de Semillas) que reposan ahora en nuestro huerto. Y en las actividades compartidas con los niños la piscina fue convertida en locación para un taller de musicoterapia con cuencos tibetanos, el arenero para hacer adobes en el taller de arquitectura, el patio–laberinto para yoga y meditación, el huerto para la Yupana Inca, el comedor para el Quaternity Chess, la sala de juegos para los talleres de poesía y filosofía.

El espacio se mueve y transforma constantemente, oscila entre el caos y la calma con la presencia de los niños, a quienes la frustración no les es ajena cuando llega la hora de irse y ya no queda tiempo para todo lo que planearon hacer.

–Aquí hay muchas cosas importantes por aprender– dice Romina, una hermosa y silenciosa niña de 5 años, de mirada vivaz y siempre dispuesta para el trabajo fuerte y, por supuesto, para el aprendizaje.

Los círculos de la palabra son parte importante de nuestros encuentros. Tienen el propósito de entrenarnos en el arte del diálogo, de la escucha, tan difícil de conseguir.

–Dilo nada más, así como lo sientas. Una vez que lo dices, empezamos a entendernos– me dice Rafaela, de 7 años, cuando les manifiesto al grupo de niños que no sé cómo explicarles algo que me

parece complejo. Y entonces me doy cuenta de que en realidad para ellos no hay complejidad, todo es natural.

Un llamado interrumpe la observación de las asclepias que sembráramos hace meses y que ahora llevan colgadas las crisálidas de las mariposas monarcas por nacer. Hoy habrá fiesta en el almuerzo, toca cosechar yucas para freír y mangos para hacer helados. Debemos ir pues el sol no espera y pronto nos dejará sin sombra para trabajar.

–Esta escuela es de todos, todos la tenemos que cuidar– nos recuerda Rajib, de 8 años, pues pronto iniciaremos las labores de limpieza, antes de dejar el lugar.

Mientras finalizamos el círculo de despedida, antes de volver a casa, cansados pero satisfechos y agradecidos, escucho a mi compañero decirme: *“Todos se tocan el pecho y dicen aquí está mi corazón, pero no, el corazón no está oculto en cada pecho. Mira este lugar, el corazón está en todos lados.”*

La creación de LIBRES ha significado, por momentos, un esfuerzo casi sobrehumano que en ocasiones parecía aplastarnos. De algún modo la ayuda siempre llegó en esas ocasiones. Los amigos de toda la vida, los que forjamos gracias al proyecto y otros que vamos conociendo a su paso temporal como voluntarios –que llegan desde lugares lejanos y se van enamorados de este espacio comunitario que hemos logrado– dejan siempre obsequios visibles en el lugar. Una vez que aquí se llega, nadie se va totalmente.

*No basta con preguntarse:
¿Qué planeta dejaremos a nuestros hijos?
También hay que preguntarse:
¿Qué hijos dejaremos a nuestro planeta?*

PIERRE RABHI

Pedro Favaron


Lejos de la Madre Tierra:

Las ciudades, la salud y la red sagrada de la vida

La modernidad, desde la concepción hegemónica, es en buena medida inseparable de la vida urbana. Al menos a partir del Renacimiento, muchos de los más importantes pensadores europeos han concebido que sólo en el ámbito de la ciudad podían los seres humanos habitar civilizadamente. Para quienes viven hipnotizados por las luces urbanas, la vida rural se muestra como algo carente de gracia, aburrida y monótona; en el campo no se pueden gozar de los espectáculos y eventos culturales, de los conciertos y de los museos, del vértigo consumista y de las multitudes. Sin embargo, son cada vez más las personas que sufren las consecuencias de la urbe como si se tratara “una enfermedad nerviosa muy grave”, tal

como afirma Ezequiel Martínez Estrada en su libro *Cabeza de Goliat* [1957]. Los ciudadanos, por lo general, viven siempre un poco enfrentados a sí mismos, neurotizados por la aceleración y las obligaciones, padeciendo lo que Georg Simmel describió como un “acrecentamiento de la vida nerviosa”. Abruman las mareas de transeúntes, los rostros uniformes en apuro, las carreras cronometradas de los trabajadores de oficina. El ser urbano se endurece y se empobrece tratando de protegerse a sí mismo de la vorágine y la anomia de las calles apretadas. Hay algo que mengua en nosotros cuando vivimos lejos de la Madre Tierra; un fuego en el centro del corazón que, si bien no se apaga, si decrece y se rebela.

En el continente americano, toda gran ciudad se

levanta sobre un territorio arrebatado a los pueblos indígenas con engaño y violencia. Las fundaciones urbanas son inseparables de la sangre de los vencidos. Tal vez por eso mismo, de forma inconsciente, en las ciudades americanas se respira el secreto temor de que en cualquier momento podemos ser pasados a cuchillo por aquellos que han sido sacrificados en nombre del progreso. La gran pesadilla de las urbes andinas es que los cinturones de pobreza que rodean la ciudad, así como los habitantes de las regiones marginadas por el progreso, se levanten en una revuelta carnicera y se lancen sobre las propiedades de las corporaciones, de las clases altas y de las medias, y pongan en peligro las formas de vida urbanas. Por eso, en el caso de la ciudad de Lima,

una y otra vez las burguesías (de forma declarada o silenciosamente) exigen que el gobierno de turno reprima con severidad las revueltas. La llamada izquierda oficial o burguesa, lanza sus reclamos, agita a la prensa y moviliza al poder judicial contra los gobiernos que ejercen la represión; pero se puede sospechar que en el fondo sienten bastante alivio cuando ven sofocadas las manifestaciones que amenazan las urbes.

Cada uno de los antiguos templos waka que persisten en Lima, imponentes y (aparentemente) silenciosos, en medio de las avenidas y los ajetres cotidianos de una ciudad vibrante y caótica, queda como una advertencia de lo reprimido. Cierta culpabilidad inconfesada ha recorrido a las élites de los mundos andinos. Y toda culpabilidad humana siempre tiene algo de sensibilidad religiosa, ya que viene acompañada del temor a que las faltas cometidas deban ser pagadas ante la justicia divina. La imaginación popular atribuye a Santa Rosa el vaticinio de la destrucción de Lima, una profecía que toda familia limeña, secretamente, teme y cree con morbosidad: tarde o temprano el suelo temblará implacable y las olas crecerán; el mar tragará la capital, llegando el embate hasta la Plaza de Armas y el cercado, justo hasta dónde quedaba ubicado el antiguo barrio indígena de la Lima virreinal. No es tema menor que los fundadores de la ciudad española fueron los mismos soldados que saquearon el oráculo de Pachakamaq, a quien se consideraba regente de los terremotos. Las supuestas profecías de Santa Rosa, que empezaron a popularizarse en el siglo XVII, en algunos casos vaticinaba que el gobierno del Perú retornaría a los indígenas.

Sin embargo, la vida urbana, al menos en sus manifestaciones hegemónicas, lejos de aprender de las formas de relacionarse con el territorio de las naciones amerindias, persisten en un modelo de vida que ahonda la separación del ser humano del resto de la existencia. Los habitantes de las urbes viven sometidos a una relación libidinosa con la mercancía y los artefactos eléctricos, hipnotizados por la estética del supermercado; el neón ha capturado la imaginación de cada vez más hombres y mujeres de los mundos andinos, que parecen entender el progreso como la capacidad de adquirir, gracias al crédito, los más avanzados productos de la tecnología. Lo que caracteriza a las urbes es la impersonalidad del trato

y la indiferencia. A esto se le agrega, en el caso de las ciudades andinas, los efectos que la discriminación causa en la psique de los migrantes. El psicólogo Jorge Yamamoto afirma que las experiencias de exclusión causan en los migrantes las mismas activaciones químicas que produce el dolor físico, anulando la capacidad de empatía. La marginación de lo indígena persiste siendo común en las ciudades, desde Bogotá a Cusco, desde Santa Cruz de la Sierra hasta Quito, desde Guayaquil a Cuenca, desde Tucumán a Arequipa. Incluso en pequeñas ciudades de la sierra, hasta el día de hoy existen élites burguesas que desprecian a los campesinos.

Las ciudades no son propensas al respiro dilatado y contemplativo que sustenta la vida del runa y las prácticas comunitarias. Ni tampoco se puede experimentar en sus calles sobrepobladas el afecto acogedor del ayllu. En Lima impera, como decía Jorge Eduardo Eielson, el “atropello cotidiano, la prepotencia del fuerte sobre el débil, la vulgaridad espiritual, la arrogancia, el uso y el abuso de ciertos privilegios”. Desde el cobrador de la combi hasta el oficinista que atiende tras la ventanilla bancaria, los habitantes de las urbes andinas se acostumbran a tal cantidad de roces con desconocidos, que se vuelve incluso indeseable entablar con ellos relaciones afectivas. El ciudadano, sin importar su origen, se acostumbra a tratar a los demás como meros números sin rostro, socavando así el núcleo ontológico del ser y la irreductibilidad del prójimo. La violenta sucesión de imágenes y rostros desgastan las fuerzas anímicas. Las grandes ciudades son, en buena medida, parajes de indolencia, de nulidad y de hastío. Esto se agrava en los países andinos, debido a las carencias económicas y al racismo. Es evidente que esto no es todo lo que sucede en las ciudades; las urbes son también lugares de intercambio, de conocimiento y de creatividad. Sin embargo, las desvalorización de los vínculos afectivos y la indiferencia a la suerte del prójimo son tendencias antinómicas y que opacan los aspectos positivos de las urbes. El ser humano se adapta a la ciudad negándose a sentir afecto por los demás, lo que, como afirmaba Simmel, “al final desmorona inevitablemente la propia personalidad en un sentimiento de igual desvalorización”. De ahí la silenciosa aversión, la repulsión mutua, que caracterizan las relaciones en los grandes centros urbanos. Los habitantes de la ciudad no suelen

sentirse parte de una red cósmica y afectiva, en comunión con todos los seres vivos.

Según el filósofo Alberto Benavides, “al perder nuestra relación con la tierra nos desnaturalizamos, perdemos el alma”. La intimidación indígena del corazón reclama espacios dilatados y relaciones fraternas, un territorio que se pueda sentir como hogar, como parte fundamental de la propia identidad cultural y del propio cuerpo. Jorge Yamamoto ha asegurado que, en las pequeñas caletas de pescadores, en las comunidades altoandinas y entre las naciones amazónicas, es posible encontrar modelos de vida más satisfactorios, en muchos aspectos, que en las grandes ciudades; aquellos entornos en los que sigue predominando el trabajo comunitario, la unión familiar y el vínculo con la naturaleza, satisfacen las estructuras más profundas de la psique humana. Es más, desde el pensamiento indígena, lo humano mismo no es una sustancia dada, sino algo que se alcanza solamente en el seno de la comunidad. Runayay significa volverse humano; este término, según César Itier, “manifiesta la concepción andina de lo humano como fruto de un proceso orientado hacia la plena participación en un grupo social”. Si aceptamos que nuestra propia individualidad precisa de sus relaciones de afecto para realizarse de forma saludable, el ayllu se muestra, entonces, como infinitamente más compasivo y humano. A pesar de que la modernidad hegemónica juzga a las comunidades amerindias como frágiles y pobres, la vida afectiva que en ellas se posibilita puede ser fuente de plenitud.

No conviene, movidos por una fe ciega en el progreso, ignorar la salud integral que vehiculiza la vida comunitaria y que suele ser más esquivada en la modernidad urbana. Las reflexiones teóricas y literarias pocas veces han tenido los elementos conceptuales necesarios para apreciar la capacidad dinámica de las comunidades, la flexibilidad que les ha permitido adaptarse a nuevas circunstancias y de sobrevivir a las múltiples amenazas. Si dejamos de lado el paradigma eurocéntrico sobre la evolución social, podemos contemplar que el ayllu es tal vez lo que responde de forma más completa a las necesidades afectivas y relacionales del ser. Por eso mismo, hay que escuchar la sabiduría que viene de los pensamientos indígenas. ¿Qué es lo que los saberes ancestrales tienen que decirnos sobre la

modernidad hegemónica? En términos indígenas, la valía ontológica del ser no puede ser definida exclusivamente por sus propiedades o cifras bancarias; el ser vale por su pertenencia a una comunidad y por lo que brinda, generosamente, a favor de los demás. Frente al principio del ayni, la mayoría de las razones económicas de la modernidad hegemónica resultan mezquinas. Un modo de producción que extrae de los territorios todo lo que quiere sin dar nada a cambio, y sin tomar en cuenta la salud del resto de seres, debe ser entendido como fuente de malestares y desequilibrios.

No solo Lima, sino que todas las grandes ciudades suelen menospreciar la valía ontológica de aquello que esta fuera de ellas. A pesar de que los ciudadanos de las grandes urbes quieren soñarse progresivamente libres de los condicionamientos de la naturaleza, esto resulta en exceso ilusorio. Como afirma Emanuele Coccia, “la creación de una oposición entre la ciudad o la civilización y un espacio que se supone salvaje, natural, es un mito enteramente político”. Ninguna ciudad puede subsistir sin los ríos que le dan agua y sin las labores agrícolas que la alimentan. El destino de toda ciudad está íntimamente ligado al del resto del territorio. “Cada ciudad” asegura Coccia, “vive sobre el cuerpo de las plantas y de los animales que son necesarios para dar vida a los hombres y mujeres que allí habitan”. De esta manera, la indiferencia que la mayoría de limeños prodigan al resto de los mundos andinos, va en desmedro de ellos mismos: quienes no saben agradecer y cuidar el territorio que los alimenta, ponen en riesgo su salud y su posibilidad de futuro. Por lo tanto, la salud vital del ser humano reside en su capacidad de saberse parte de la totalidad cósmica, de honrar estos vínculos y de tratar, lo más posible, de convivir en esos espacios liberados del apuro y la indiferencia de las grandes ciudades.



¿Por qué un Jardín Botánico Nacional?

Porque permitirá que los peruanos conozcamos y apreciemos las plantas maravillosas y únicas que existen en el Perú y también estudiarlas y conservarlas.

Porque los jardines botánicos tienen una importante función en la educación. El Jardín Botánico Nacional, con sus áreas verdes e invernaderos, será un ambiente hermoso, atractivo, en el que la información, la educación y la investigación irán de la mano con la cultura y la recreación.

Porque el Perú es uno de los cinco países del planeta con más plantas conocidas, pero es uno de los que más rápidamente puede perderlas debido a muchas causas, entre ellas la deforestación y el cambio climático. Cada vez que desaparece una planta desaparecen muchos animales que dependen de ellas.

Porque los jardines botánicos son instituciones eficaces para proteger plantas en riesgo de extinción. Conservan el germoplasma de especies importantes para la alimentación, la medicina y

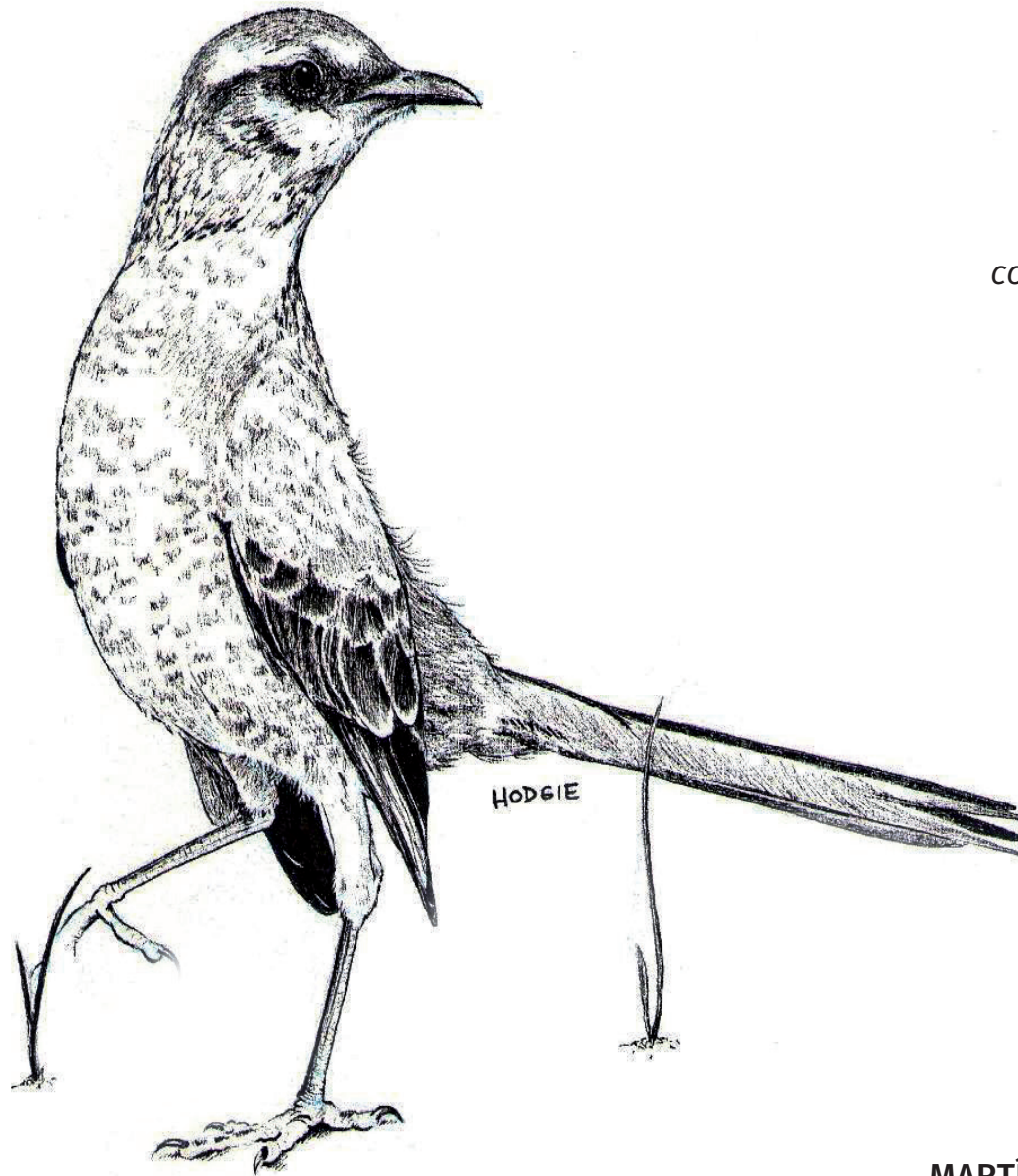
para muchos otros fines.

Invitamos a todos los Jardines Botánicos de Lima y del Perú a unirse en una red de mutua colaboración, información y entusiasmo para la creación de un Jardín Botánico Nacional. Todos ellos son valiosos y es el resultado de grandes esfuerzos, pero ninguno de ellos reúne todas las características y funciones de un Jardín Botánico Nacional.

El Jardín Botánico Nacional ayudará al Perú a cumplir con los compromisos asumidos con organismos internacionales de protección a la biodiversidad mundial, atraerá fondos para su creación y mantenimiento, fomentará el turismo nacional e internacional, creará oportunidades de trabajo, proporcionará deleite e instrucción a los visitantes y mejorará la calidad de vida de la población local y la oxigenación del ambiente.

**ASOCIACIÓN PRO JARDÍN BOTÁNICO
NACIONAL DE LIMA**
www.jbnl.pe

Chaucato



Melodía
¿de qué árbol?
Garabato negro
fugado de la orquesta
de maderas oscuras
corchea caída en las arenas de la tarde
melografía rápida
del aire sentimental
Bajas en ángulo recto
CHAUCATO
rama torcida
- *mimus longi caudatus* -
imitador de cola larga
GARGANTA DE MUCHOS PÁJAROS
manchada pluma
LENGUA DE HUARANGO
sombra fina y hojarasca en vuelo
POETA MAYOR DE ICA
virtuoso de todas las horas ígneas
Grácil abanico del verano
seductor de acacias
JUGLAR DEL MEDIODÍA

MARTÍN HORTA - POETA Y ENSAYISTA URUGUAYO



Nuestra relación con los bosques

Todos sabemos lo bien que nos hace sentir el contacto con la naturaleza. Lo hemos experimentado durante milenios. Los sonidos del bosque, el olor de los árboles, la luz del sol colándose entre las hojas, el aire fresco y limpio... Todas estas cosas nos dan una sensación de bienestar. Nos quitan el estrés y las preocupaciones, nos ayudan a relajarnos y a pensar con mayor claridad. El contacto con la naturaleza puede quitarnos el mal humor, devolvernos nuestra energía y nuestra vitalidad, refrescarnos y rejuvenecernos.

Eso es algo que llevamos en las entrañas. Es como una intuición o un instinto, una sensación que a veces resulta difícil explicar. En japonés tenemos una palabra para describir esas sensaciones demasiado profundas como para expresarlas: *yugen*. Lo *yugen* nos comunica un profundo sentido de la belleza y del misterio del universo. Es algo de este mundo, pero sugiere algo del más allá. El dramaturgo Zeami Motokiyo lo describe como las "sutiles sombras del bambú sobre el bambú", la sensación que tienes cuando "contemplas la puesta de sol tras una colina cubierta de bosques" o "cuando paseas por un bosque inmenso sin pensar en el regreso". Así es como me siento yo cuando estoy en la naturaleza. Pienso en mi infancia en un pueblecito. Recuerdo los verdes bosques de álamos en primavera

y en verano, y las hojas amarillas en otoño. Recuerdo cuando jugaba al escondite entre los árboles con mis amigos, así como los animales que solíamos encontrar, como conejos o zorros, hámsteres y ardillas. En mi pueblo había una bonita arboleda de albaricoqueros que se llenaban de flores rosas durante todo el mes de abril. Aún recuerdo el sabor de los albaricoques que recogíamos en otoño. Pero ¿Qué es exactamente esa sensación tan difícil de expresar con palabras? ¿Qué es lo que hay detrás? ¿Qué hace la naturaleza para provocar que nos sintamos así? Yo soy científico, no poeta. Y he pasado muchos años estudiando la base científica de esta sensación. Quiero saber por qué nos sentimos mucho mejor cuando estamos en la naturaleza ¿Cuál es ese poder secreto de los árboles que nos hace sentir mucho más sanos y felices? ¿Por qué nos sentimos menos estresados y recargamos energía solo con pasear por el bosque? Hay quien estudia los bosques. Hay quien estudia medicina. Yo estudio la medicina de los bosques para descubrir todos los modos posibles en que un simple paseo por el bosque puede mejorar nuestro bienestar.

Pero ¿cuándo fue la última vez que paseaste por una arboleda o un bosque tan bonito que hizo que te pararas a admirarlo? ¿Cuándo fue la última vez que

observaste los capullos que aparecían en primavera o que contemplaste de cerca los dibujos que formaba el hielo en una hoja en invierno? Y me pregunto cuántas horas habrás pasado hoy mismo mirando una pantalla y cuántas veces has mirado el teléfono. En tu oficina, provista de aire acondicionado o calefacción, quizá ni te hayas dado cuenta de qué tiempo hace fuera. ¿Te has dado cuenta de que en el exterior ha llegado la primavera? ¿O de que ya es otoño? Ahoraya no vivo en el campo. Vivo en Tokio, una de las ciudades más grandes del mundo, y la más poblada. Tokio ha pasado de ser en la antigüedad un pequeño puerto de pescadores en la provincia de Musashi a ser la ciudad más densa del mundo, con una población de unos trece millones y medio de personas. Eso es aproximadamente un once por ciento de la población total de Japón. Y estamos apretujados en 2.191 kilómetros cuadrados: el 0.06 por ciento de la superficie total del país. En otras palabras, en Tokio hay 6.158 personas por kilómetro cuadrado. En comparación, Londres tiene 1.510 habitantes por kilómetro cuadrado; París, 2.844 y Nueva York, 1.800. Pero yo tengo suerte. Trabajo al lado de un parque con un famoso santuario donde hay muchos árboles. Desde la ventana de mi oficina veo un paisaje precioso. Y entro en el santuario prácticamente cada día a la

hora del almuerzo. Hay enormes árboles de *gingko*, cerezos y un jardín de azaleas de trescientos años con miles de variedades, algunas con flores minúsculas, como la *fuji-tsutsuji*, y con otras con flores como ruedas, como la *hanaguruma*. Florecen en abril y en mayo, cubriéndose de un rojo intenso, rosa y blanco. Me encanta ver la floración de los cerezos y, a medida que pasa el verano, disfruto con los diferentes tonos de verde. En otoño las hojas del *gingko* viran a un amarillo espectacular. Hoy, cuando he salido a dar mi paseo de la hora de almuerzo, soplabla una brisa deliciosa: he observado que, efectivamente, el *gingko* está empezando a coger su precioso color otoñal. Los fines de semana visito los parques verdes de Tokio y paso allí varias horas. Y cada lunes por la tarde me llevo a mis alumnos a dar un paseo. En realidad es más que un paseo. Practicamos lo que en Japón llamamos “baños de bosque” o *shinrin-yoku*. *Shinrin* en japonés significa “bosque”, y *yoku* significa “baño”. Así pues, “*shinrin-yoku*” significa sumergirse en el ambiente del bosque o absorber el bosque a través de los sentidos. No es una forma de hacer ejercicio, ni de excursionismo, ni una especie de carrera. Se trata simplemente de estar en la naturaleza, conectar con ella a través de los cinco sentidos. Cuando estamos bajo techo, tendemos a usar solo dos sentidos: la vista y el oído. Es fuera donde percibimos el olor de las flores, el sabor del aire fresco. Es fuera donde vemos el color cambiante de los árboles, donde oímos el canto de los pájaros y notamos la brisa sobre la piel. Y abriendo los sentidos podemos empezar a reconectar con el mundo natural. Formamos parte del mundo natural. Nuestros ritmos son los de la naturaleza. Cuando paseamos lentamente por el bosque, observando, oyendo, oliendo, saboreando y tocando, sincronizamos nuestros ritmos con los de la naturaleza. El *shinrin-yoku* es como un puente. Abre nuestros sentidos y crea un puente entre nosotros y el mundo natural. Y cuando estamos en armonía con el mundo natural, podemos empezar a curarnos. Nuestro sistema nervioso puede reiniciarse, nuestro cuerpo y nuestra mente pueden volver a su estado ideal, recuperar la sintonía con la naturaleza, renovarse y corregir sus defectos. Quizá nuestro paseo por el bosque no nos lleve muy lejos; sin embargo, al conectarnos con la naturaleza, el *shinrin-yoku* nos traslada y nos pone en contacto con nuestra propia esencia.

**DR QING LI – INMUNOLOGO –
EL MAYOR EXPERTO MUNDIAL EN MEDICINA FORESTAL**



Una práctica guiada por Yongey Mingyur Rimpoché

La no meditación es la mejor meditación. En la auténtica meditación no tenemos que meditar, sino simplemente permitirnos que nuestra mente descansa tal como es. Cualquiera que sea el estado de nuestra mente, pacífica, no pacífica, con o sin pensamientos, no importa. El fondo de todo ello es la consciencia, ¿no es cierto? Así pues, solo nos centramos en la consciencia, dejándola ser. Sean cuales sean los pensamientos o emociones que aparezcan, los aceptamos o permitimos y simplemente somos. Mientras no caigamos en la inconsciencia o nos perdamos por completo, es correcto.

Por lo tanto, ahora haremos esta práctica. Esto es también lo que llamamos “meditación de la presencia abierta”. A veces la llamamos “meditación sin objeto”. Recibe nombres diferentes. Algunos textos tradicionales la llaman “meditación sin soporte”.

Nos sentamos en la postura de meditación. Primero, practicaremos con una exhalación suave. Inspiramos y espiramos de manera no forzada. Al final de la espiración, hay una pausa natural. Simplemente descansamos en la consciencia abierta durante esta pausa. Cuando sentimos

necesidad de ello, inhalamos de nuevo. Nos relajamos mientras inspiramos y espiramos. Respiramos de forma natural, simplemente descansando en la consciencia durante la pausa que se produce al final de cada exhalación. Observamos si percibimos que estas pausas se alargan de manera natural. Mantenemos la postura de meditación. No forzamos nada. Inspiramos, espiramos y descansamos en la pausa.

Bien, ¿qué tal? Ahora, lo intentaremos sin pausar la respiración, de forma completamente natural. No tenemos que hacer nada con la respiración. Dejamos que la mente descansa. Solo hay una sensación de presencia.

Cuando descansamos de ese modo, no estamos distraídos. Hay consciencia pero la consciencia no tiene un objeto particular. Simplemente nos relajamos. Algunas personas pueden descubrir una sensación de presencia, de ser. Hay algo ahí. No podemos describirlo realmente, pero no estamos perdidos. No estamos meditando, pero tampoco estamos distraídos. ¿De acuerdo? Eso es todo.

PEMA CHODRON – MONJA BUDISTA

Kingsley L. Dennis

Lo Esencial

Amigos ,ahora que el mundo ha entrado en 2025, puedo tomar un poco de tiempo para compartir algunas palabras. Este año decidí guardar silencio durante el periodo festivo y dar un paso atrás en lugar de esforzarme por sacar a la luz publicaciones en las redes sociales expresando mis deseos de fin de año. Quería descansar. Cerré el ordenador, deje de mirar el teléfono con tanta regularidad en busca de mensajes y de pulsar mucha música que me gusta. También tengo una pila de libros que quiero leer. El 1 de enero, día de Año Nuevo, abrí el primero de ellos y empecé a leer. El libro es una exploración biográfica de la vida y obra de Rodney Collin-Smith, que fue alumno del maestro PD Ouspensky y se dedicó

a propagar ideas basadas en la obra del Cuarto Camino de GI Gurdjieff. El libro se titula Rodney Collin. *Un hombre que deseaba hacer algo con su vida* (por Terje Tonne).

Rodney Collin murió a la temprana edad de 47 años, en Cusco, Perú, mientras se dirigía a grupos de estudiantes en un trabajo de desarrollo interior. Sin embargo, lo que más me llamó la atención fue el subtítulo: « *Un hombre que deseaba hacer algo con su vida* ». Para mí, esto identifica un anhelo interior que todos compartimos (o con el que al menos podemos empatizar) y, sin embargo, es un rasgo o característica que, en la vida moderna, brilla por su ausencia. La vida moderna se caracteriza ahora más por su ajetreo y por absorber nuestro tiempo y

energía que por nuestra contribución o servicio significativos. Puede que deseemos «hacer» algo con nuestras vidas, pero hacer sin «ser» se convierte a menudo en un gesto deslucido.

Muy poca gente sabe algo de Rodney Collin, o ni siquiera le conoce, y sin embargo hizo mucho durante su vida. Como persona individual, tuvo logros considerables. Aunque escribió y publicó algunos libros, no fue muy conocido ni ampliamente reconocido por el mundo exterior, ni durante su época ni ahora. Pero eso no importa, ¿verdad?, ya que una persona no puede (o no debe) valorarse por el reconocimiento del mundo exterior. ¿Por qué no? Sencillamente porque, en mi opinión, el mundo

exterior funciona según un modo de consciencia y percepción diferente con respecto al camino del crecimiento interior. Y, en gran medida, el mundo exterior es tóxico. Entonces, ¿por qué querríamos ser reconocidos, o esforzarnos por serlo, en un ámbito en el que los valores, las normas y la moralidad están condicionados por un pensamiento consensuado que carece de fundamento espiritual o metafísico?

Si alguna vez hubo un momento para discernir entre los reinos corruptos del materialismo tóxico y el lavado de cerebro (literalmente), y el camino de la autenticidad humana, ese momento ha llegado definitivamente. Me parece que en el mundo, justo en estos momentos, se desarrolla un frenético festín. Y no me refiero únicamente a los actores globales (y recordemos que cualquiera que tenga una gran visibilidad es muy probable que sea un jugador-marioneta, ya que los verdaderos jugadores rara vez aparecen en el tablero de ajedrez). Esto no es «pensamiento conspirativo», es como son y han sido las cosas. Solo que la mayoría de la gente, la mayor parte del tiempo, vive en la superficie de la realidad, y únicamente percibe a través de los acontecimientos superficiales. Esto no es una acusación, es solo la forma en que las cosas son, y han sido. Si no sabes jugar bien al Juego, probablemente sea mejor que no juegues (en su terreno de juego). Y si conoces bien el Juego, entonces lo más probable es que no quieras jugar según sus reglas porque ya sabes que no es lo que corresponde hacer. La gente que habla mucho no conoce los secretos. Los que más saben, son los que menos dicen. Así son y han sido las cosas. Por ello, el discernimiento es clave ahora, si bien requiere un poco de distancia de los acontecimientos. Personalmente creo que una de las mejores estrategias para avanzar –en 2025 y más allá– es crear una sana distinción entre lo que supuestamente ocurre en el mundo y la propia condición humana (el auténtico yo) y sensación de arraigo.

Aunque, hasta cierto punto, es importante saber lo que ocurre en el mundo, es igualmente importante (si no más) no enredarse energéticamente y emocionalmente en estos acontecimientos. Aquellos de nosotros que nos preocupamos por el desarrollo de la condición

humana nos damos cuenta de que estamos recorriendo simultáneamente un camino paralelo, en el que podemos establecer un espacio para el ser humano (y nuestro «Ser») que no se ve afectado por la creciente toxicidad de un entorno de baja vibración. Es nuestra responsabilidad centrarnos y poner nuestra atención en los aspectos constructivos del camino humano hacia adelante. Y hacerlo con gracia y encanto. Es tan simple y tan difícil como eso. Como escribí una vez: «Trabajar en armonía con la gente, con cortesía, respeto y modales correctos, es un requisito previo para cualquier logro en el desarrollo humano. Es tan sencillo y tan difícil como eso».

Esto es similar a una cita que me gusta mucho, y que también puede ser apropiado compartir aquí:

«Varias personas trabajando, pensando, sintiendo y ofreciéndose juntas, cada una de ellas implicando conscientemente su ser esencial, son capaces de producir algo de asombrosa belleza».

Omar Ali Shah

Así pues, la cuestión se reduce a que cada persona se compromete con «suserencial». Lo que necesitamos ahora mismo no es otra Nueva Era, ni un nuevo orden mundial, ni nada por el estilo. Lo que realmente necesitamos es una era de autenticidad. Con tantas falsedades, pseudoverdades y simulaciones a nuestro alrededor, nos estamos alejando cada vez más de lo auténtico y genuino. Así que sugiero que, tal vez, deberíamos reflexionar sobre dónde estamos ahora mismo (o dónde estamos sentados ahora mismo), y la relación con nuestro ser esencial. Demasiado a menudo nos alejamos de nosotros mismos y nos metemos en la vorágine de comentar, debatir y discutir sobre los acontecimientos de la vida. Sin embargo, cuanto más nos dedicamos a discutir o a seguir estos acontecimientos, más contaminados estamos por su energía. Y cuanto más cargamos con esta energía contaminada, más hechizados estamos. Un hechizo se cierra sobre nosotros y nos distrae de lo esencial. Estamos siendo adormecidos para que no reconozcamos la noble condición innata del espíritu

(o alma) humano. Y lo último que queremos es vivir sin alma.

Entonces, ¿qué es lo «esencial»?

Os dejo con un cuento que he compartido varias veces a lo largo de los años y que es uno de mis favoritos. Lo llamo «Lo esencial». Que lo disfrutéis y que la paz os acompañe:

Un león fue capturado y encarcelado en una reserva donde, para su sorpresa, encontró a otros leones que llevaban allí muchos años, algunos incluso toda su vida, habiendo nacido en cautividad. El recién llegado pronto se familiarizó con las actividades de los otros leones y observó cómo se organizaban en diferentes grupos.

Un grupo se dedicaba a socializar, otro al espectáculo, mientras que otro se centraba en preservar las costumbres, la cultura y la historia de la época en que los leones eran libres. Había grupos eclesiásticos y otros que atraían el talento literario o artístico. También había revolucionarios que se dedicaban a conspirar contra sus captores y contra otros grupos revolucionarios. De vez en cuando, estallaba un motín y un grupo desalojaba o mataba a todos los guardias del campo, por lo que tenían que ser sustituidos por otro grupo de guardias. Sin embargo, el recién llegado también se percató de la presencia de un león que siempre parecía estar dormido. No pertenecía a ningún grupo y era ajeno a todos ellos. Este león parecía despertar tanto la admiración como la hostilidad de los demás. Un día, el recién llegado se acercó a este león solitario y le preguntó a qué grupo pertenecía.

–No te unas a ningún grupo– dijo el león–. Esos pobres se ocupan de todo menos de lo esencial.

*–¿Y qué es lo esencial?– preguntó el recién llegado.
– Lo esencial es estudiar la naturaleza de la valla.*

La sombra
del árbol
refresca la tierra
convoca al viento
tienta al agua
invita al amor:

