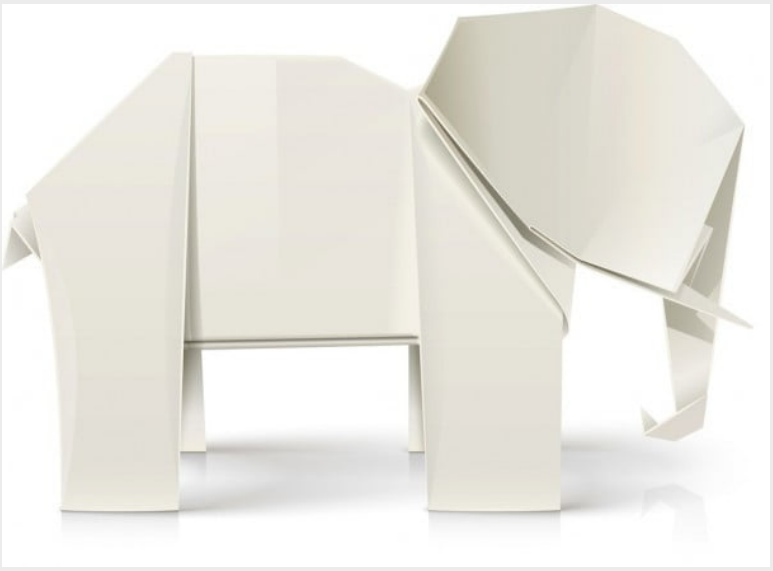
Origami: cuando se dobla el papel, la mente se despierta

Inspiro y doblo una esquina del papel, espiro y aparece la patita de una pequeña rana… Cuando el papel se dobla, la mente se despierta. El Origami es un arte sencillo que solo requiere un pedazo de papel y las dos manos, activando todo el cerebro. Por Koncha Pinós-Pey para Espacio MIMIND.



Origami es una palabra japonesa compuesta de dos k*anjis*: ***ori,*** que quiere decir doblar papel y ***kami,*** papel. Juntos hacen "*origami*". Es una forma de arte muy antiguo transmitida de padre a hijos a través de siglos. Pájaros, animales, peces, formas geométricas, muñecos, juguetes, máscaras, casas… Desde un niño pequeño hasta una persona mayor, todos pueden aprender a hacer cualquier figura en una sola sentada.

Origen

Sabemos que el papel de pulpa se originó en China en el año 102 a. C. El papel se hizo disponible para las masas y su secreto se mantuvo en China durante cientos de años, y finalmente salió camino de Corea y Japón. Se dice que fue un monje budista el

encargado de llevar este excelso secreto. Con la introducción del papel en Japón, varios de cientos de años más tarde, y coincidiendo con el desarrollo de su religión, se convirtió en parte de la vida de los japoneses. Se añadieron colores, hilos de seda y el origami tuvo rango real. Los regalos estaban decorados con pequeños *noshi*, y eran básicamente pequeños patrones de plegado en función del envoltorio.

En Japón, el origami se enseña en las **escuelas,** pero antes que el niño tenga tiempo de practicar en el aula, ya ha hecho cientos en casa. Las fiestas se decoran con origami. El día de los niños tiene el origami especial de la carpa: un pez que nada contra la corriente simbolizando la fuerza de la vida. Durante el verano es Tanabaja, la Fiesta de las estrellas; entonces hay que hacer ranitas de bambú decoradas con estrellas de origami y otras decoraciones de papel, de forma que recuerda mucho a un árbol de navidad.

Beneficios

Cuando practicas origami estás moviendo todo tu cerebro, el desarrollo de la mano y ojo coordinados, la secuenciación de habilidades, atención, paciencia, habilidades espaciales, temporales, razonamiento matemático… Las últimas investigaciones sobres arte y cerebro y la obra de **Katrin Shumakov** y **Yuri Shumakov,** reconocen al orgiami la capacidad de desarrollar y fortalecer el cerebro.

El impacto artístico en la mente del origami hace que el niño aprenda mediante el desarrollo bimanual, con la cual **se**

estimulan los dos hemisferios del cerebro. Al cultivar la armonía entre las manos, el cerebro se forma bilateralmente. Como resultado tenemos niños capaces de maximizar su potencial de pensamiento, creando secuencias lógicas y creativas, racionales e intuitivas, analíticas y sintácticas, objetivas y subjetivas, siendo capaces de ver las dos partes y las totalidades.

Las prácticas del origami pueden ayudar a los niños a adquirir y desarrollar ciertas habilidades cognitivas como las habilidades de **comprensión** y las propiedades del **"vacio de la mente"**.

Una antigua leyenda japonesa dice que si doblas mil grullas de papel, cualquier cosa que desees se hará realidad. Algunas personas lo hacen sin duda porque es un arte, porque está completamente basado en la geometría y cada pliegue está determinado por las leyes de las matemáticas, que es una manera más de acercarse a conocer el secreto del Universo.

Se asemeja a un sistema de visión del mundo, jeroglíficos de papel simbólicos, un universo de objetos impermanentes, fenomenos simbólicos que pueden ser doblados, desdoblados y transformados en otras figuras. Ese **lenguaje abstracto simbólico** es absolutamente tentador para penetrar en el oscuro origen del mecanismo lingüístico de la mente. Las formas que aparecen son inusuales y a la vez son simples. Esta es la razón quizás por la que el origami es popular a nivel mundial.

Solo el cambio es constante

Este es un gran descubrimiento del budismo, y en efecto ¿qué hacemos diariamente sino desarrollar una imagen de la realidad, revelarla y expandirla, reducirla? El origami es el **arte constante del cambio.** Los japoneses, que pusieron su atención en las cosas frágiles y pequeñas, intentaban captar el aliento de la eternidad en ellas.

Todo empezó con un **cuadrado** en el 610 d. C. En el budismo el cuadrado es un **reflejo del cosmos,**un símbolo de la vacuidad en donde todo nace y todo muere. El papel es tratado en Japón como algo sagrado, frágil, temporal y de corta existencia. Así todas las cosas hermosas como una mariposa, una gota de rocío o el aliento son **expresión de la eternidad** y eso es quizás lo más importante… aprender a atraparlo

Los sacerdotes sintoístas encontraron un trabajo increíble en el origami, por ser tan puro, perfecto y plástico… cualidades que se atribuyen a los dioses. Si el papel era limpio, la relación entre el hombre y dios también lo seria. La manipulación del origami es una oración donde el papel, hijo del árbol, ha sido sacrificado de modo sagrado y su ejercicio conduce a la iluminación.

Por **Koncha Pinoós-Pey**

Fragmento_40: La sabiduría del silencio interno



Habla simplemente cuando sea necesario. Piensa lo que vas a decir antes de abrir la boca. Sé breve y preciso ya que cada vez que dejas salir una palabra por la boca, dejas salir al mismo tiempo una parte de tu chi. De esta manera aprenderás a desarrollar el arte de hablar sin perder energía. Nunca hagas promesas que no puedas cumplir. No te quejes y no utilices en tu vocabulario palabras que proyecten imágenes negativas porque se producirá alrededor de ti todo lo que has fabricado con tus palabras cargadas de chi.

Si no tienes nada bueno, verdadero y útil, es mejor quedarse callado y no decir nada. Aprende a ser como un espejo, escucha y refleja la energía. El universo mismo es el mejor ejemplo de un espejo que la naturaleza nos ha dado porque el universo acepta sin condiciones nuestros pensamientos, nuestras emociones, nuestras palabras, nuestras acciones y nos envía el reflejo de nuestra propia energía bajo la forma de las diferentes circunstancias que se presentan en nuestra vida.

Si te identificas con el éxito, tendrás éxito. Si te identificas con el fracaso, tendrás fracasos. Así podemos observar que las circunstancias que vivimos son simplemente manifestaciones externas del

contenido de nuestra habladuría interna. Aprende a ser como el universo, escuchando y reflejando la energía sin emociones densas y sin prejuicios, siendo como un espejo sin emociones aprendemos a hablar de otra manera. Con el mental tranquilo y en silencio, sin darle oportunidad de imponerse con sus opiniones personales y evitando que tenga reacciones emocionales excesivas, simplemente permite que una comunicación sincera y fluida exista. No te dés mucha importancia, sé humilde pues cuanto más te muestras superior, inteligente y prepotente, más te vuelves prisionero de tu propia imagen y vives en un mundo de tensión e ilusiones.

Sé discreto, preserva tu vida íntima, de esta manera te liberas de la opinión de los otros y llevarás una vida tranquila volviéndote invisible, misterioso, indefinible e insondable como el Tao. No compitas con los demás, vuélvete como la tierra que nos nutre que nos da de lo que necesitamos. Ayuda a los otros a percibir sus cualidades, sus virtudes y a brillar. El espíritu competitivo hace que crezca el ego y crea conflictos inevitablemente. Ten confianza en ti mismo, preserva tu paz interna evitando entrar en la provocación y en las trampas de los otros.

No te comprometas fácilmente. Si actúas de manera precipitada sin tomar consciencia profundamente de la situación te vas a crear complicaciones. La gente no tiene confianza en aquellos que dicen sí muy fácilmente porque saben que ese famoso sí no es sólido y le falta valor. Toma un momento de silencio interno para considerar todo lo que se presenta y toma tu decisión después. Así desarrollarás la confianza en

ti mismo y la sabiduría. Si realmente hay algo que no sabes o que no tienes la respuesta a la pregunta que te han hecho, acéptalo. El hecho de no saber es muy incómodo para el ego porque le gusta saber todo, siempre tener razón y siempre dar su opinión muy personal. En realidad el ego no sabe nada, simplemente hace ver que sabe.

Evita el hecho de juzgar y de criticar, el Tao es imparcial y sin juicios, no critica a la gente, tiene una compasión infinita y no conoce la dualidad. Cada vez que juzgas a alguien lo único que haces es expresar tu opinión muy personal, y es una pérdida de energía, es puro ruido. Juzgar es una manera de esconder sus propias debilidades. El sabio tolera todo y no dirá ni una palabra.

Recuerda que todo lo que te molesta de los otros es una proyección de todo lo que todavía no has resulto de ti mismo. Deja que cada quien resuelva sus propios problemas y concentra tu energía en tu propia vida. Ocúpate de ti mismo, no te defiendas. Cuando tratas de defenderte en realidad estás dándole demasiada importancia a las palabras de los otros y le das más fuerza a su agresión. Si aceptas el no defenderte estás mostrando que las opiniones de los demás no te afectan, que son simplemente opiniones y que no necesitas convencer a los otros para ser feliz. Tu silencio interno te vuelve impasible. Haz regularmente un ayuno de la palabra para volver a educar al ego que tiene la mala costumbre de hablar todo el tiempo. Practica el arte de no hablar. Toma un día a la semana para abstenerte de hablar. O por lo menos algunas horas en el día según lo permita tu organización

personal. Este es un ejercicio excelente para conocer y aprender el universo del Tao ilimitado en lugar de tratar de explicar con las palabras qué es el Tao. Progresivamente desarrollarás el arte de hablar sin hablar y tu verdadera naturaleza interna reemplazará tu personalidad artificial, dejando aparecer la luz de tu corazón y el poder de la sabiduría del silencio. Gracias a esta fuerza atraerás hacia ti todo lo que necesitas para realizarte y liberarte completamente. Pero hay que tener cuidado de que el ego no se inmiscuya. El poder permanece cuando el ego se queda tranquilo y en silencio. Si tu ego se impone y abusa de este poder, el mismo poder se convertirá en un veneno, y todo tu ser se envenenará rápidamente.

Quédate en silencio, cultiva tu propio poder interno. Respeta la vida de los demás y de todo lo que existe en el mundo. No trates de forzar, manipular y controlar a los otros. Conviértete en tu propio maestro y deja a los demás ser lo que son, o lo que tienen la capacidad de ser. Dicho en otras palabras, vive siguiendo la vida sagrada del Tao.

Texto taoísta

Fragmento_39. Las muchas religiones



Las religiones representan caminos diferentes que convergen en un mismo punto. Poco importa que nuestros caminos no sean los mismos, con tal que alcancemos el mismo fin. La verdad es que hay tantas religiones como individuos.

Si un hombre llega al corazón de su propia religión, se encuentra por eso mismo en el corazón de las demás religiones.

Mientras existan diversas religiones, es fácil concebir que cada una quiera tener un conjunto de símbolos que la distinga de las otras. Pero hay que rechazar esos signos distintivos, cuando se hace de ellos verdaderos fetiches o se utilizan para

pretender que las demás religiones son inferiores.

Después de un estudio y una experiencia profunda sobre esta cuestión, he llegado a las siguientes conclusiones: 1) todas las religiones son verdaderas; 2) ninguna está totalmente libre de errores; 3) todas las demás me son casi tan queridas como la mía, en la misma medida en que nuestro prójimo debería sernos tan querido como nuestros propios parientes. Siento tanta veneración por la fe de los demás como por la mía. Por consiguiente, no puedo pensar en convertirme.

Dios ha creado diferentes religiones, lo mismo que ha creado a sus adeptos. ¿Cómo podría entonces en mi interior pensar que la de mi vecino es inferior y desear que se convirtiese a mi religión? Si soy realmente un amigo leal, lo único que puedo hacer es rezar para desearle que viva perfectamente de acuerdo con su propia fe. En el reino de Dios hay diversas moradas, y todas ellas son santas.

Que nadie tenga miedo de que se debilite su propia fe por entregarse a un estudio respetuoso de las demás religiones. La filosofía hindú ve fragmentos de verdad en todas las religiones y nos manda que las respetamos a todas. Es lógico que esto presupone que se tenga la misma actitud con nuestra propia religión. No e posible atentar contra ella, estudiando y admirando a las demás religiones. Se trataría, más bien, de extender a las otras religiones la consideración que uno siente por la suya.

Mejor que acudir a las palabras, dejemos que nuestra vida hable por nosotros. Dios no llevó la cruz hace 1900 años, una vez

para siempre. Todavía hoy, día tras día, muere y resucita. Sería muy pobre consuelo depender de un Dios histórico que murió hace 2000 años. Por tanto, no prediquéis al Dios de una época, sino al que vive hoy en vosotros.

Desconfío de los que proclaman su fe a los demás, sobre todo cuando pretenden convertirlos. La fe no está hecha para ser predicada, sino para ser vivida. Entonces es cuando se propagará por sí misma.

El conocimiento de las cosas de Dios no se encuentra en los libros. Pertenece al terreno de la experiencia vivida personalmente. Los libros son, todo lo más, una ayuda; a veces son un obstáculo.

Estoy convencido de que todas las grandes religiones del mundo son fundamentalmente verdaderas. Son otros tantos como dones que Dios nos ha hecho y que creo necesario para aquellos a los que han sido reveladas. Creo igualmente que, si pudiéramos leer las escrituras de las diversas religiones, abrazando en cada ocasión los puntos de vista de sus adeptos respectivos, veríamos que son fundamentalmente idénticos y se completan de forma maravillosa.

La creencia en un solo Dios es la piedra angular de todas las religiones. Pero no creo yo que algún día, prácticamente, todas ellas lleguen a ser una sola. Teóricamente, si Dios es uno, nada se opone a que haya una sola religión. Pero en la práctica no he encontrado nunca a dos personas que tengan una concepción idéntica de Dios. Por consiguiente, siempre habrá tantas religiones como temperamentos y variaciones climáticas.

A mi juicio, todas las grandes religiones del mundo son verdaderas en diversos grados. Son más o menos verdaderas porque, al ser imperfectos los hombres, comunican sus insuficiencias a todo lo que tocan. La perfección es un atributo que pertenece exclusivamente a Dios. No es posible describirla; es intraducible. Pero estoy convencido de que todo hombre puede llegar a ser perfecto, incluso tan perfecto como Dios. Todos hemos de aspirar a esta perfección, pero una vez alcanzado este estado bienaventurado, es imposible definirlo. Por consiguiente, con toda humildad, he de reconocer que hasta los Veda, el Corán y la Biblia, representan la palabra de Dios, pero de un modo imperfecto, hundidos en todos los sentidos entre mil pasiones, nos es imposible comprender perfectamente la palabra de Dios, incluso bajo es forma incompleta que nos ha dado a conocer.

No creo que los Veda hayan sido los únicos textos que Dios ha inspirado. Estoy seguro de que esa misma inspiración divina se encuentra también en la Biblia, en el Corán y en el Zend Avesta. Mi fe en las escrituras hindúes no me lleva ni mucho menos a creer que cada palabra y cada frase hayan sido inspiradas por Dios… Me niego a sentirme ligado por una interpretación que repugne a la razón o a la moral, aun cuando los exégetas la juzguen irrefutable.

Mahatma Gandhi

Fragmento_38. El dinero y el valor



El dinero puede comprar una casa pero no un hogar.

El dinero puede comprar un reloj pero no puede comprar el tiempo.

El dinero puede comprar una cama pero no el sueño.

El dinero puede comprar un libro pero no el conocimiento.

El dinero puede pagar un médico pero no la salud.

El dinero puede pagar una posición pero no el respeto.

El dinero puede comprar la sangre pero no la vida.

El dinero puede comprar el sexo pero no el amor.

Fragmento_37. 10 razones para practicar Yoga

El viaje hacia el mundo del yoga es, además de excitante, inmensamente agradecido.

Los efectos de su práctica regular son intensos y maravillosos. Normalmente, se

notan efectos positivos muy deprisa. Lo primero es una mejora en la flexibilidad, en el tono muscular y en el estado físico en general. A medida que se profundiza en la práctica regular, se experimentan otros beneficios mas sorprendentes.

A continuación se enumeran diez buenas razones para practicar estas técnicas (yoga) con confianza.

1. El yoga ayuda a mantener, recuperar y aumentar la salud física.

El yoga es un ameno sistema anti-estrés. Mediante la relajación, las posturas, la respiración, la meditación y la dieta adecuada, el yoga disminuye efectivamente el estrés, baja la tensión y la ansiedad. Mejora también el sistema inmunitario evitando enfermedades y, si ya se esta enfermo, facilitando la recuperación. Recientes investigaciones demuestran que el yoga es muy eficaz frente a casos de hipertensión, diabetes, problemas respiratorios como el asma, problemas para conciliar el sueño, dolores crónicos de cabeza y de espalda. El yoga puede mejorar las funciones cardiovasculares, la digestión, la visión e incluso proporcionar cierto control sobre el dolor.

2. El yoga pone en forma y aumenta la energía.

Su práctica ayuda a relajar el cuerpo y la mente permitiendo obtener toda la energía necesaria para actuar eficientemente ante los desafios de la vida diaria. Se mejora

mucho la flexibilidad, la fuerza y el equilibrio.

3. El yoga proporciona equilibrio mental.

Ejerce una profunda influencia sobre la mente a través del sistema hormonal. La práctica del yoga proporciona mejores resultados que cualquier tranquilizante y sin los indeseables efectos secundarios. Proporciona equilibrio y claridad mental sin entorpecer la mente. Con el yoga se puede permanecer al mismo tiempo alerta y relajado.

4. El yoga es una poderosa ayuda para el crecimiento personal.

El yoga ayuda a descubrir el potencial escondido del cuerpo. El cuerpo es un maravilloso instrumento, pero hay que tocarlo adecuadamente para producir bellas y armoniosas melodias. El yoga permite acceder con seguridad a la exploración de los aspectos mas ocultos de la mente, especialmente a los estados de conciencia mas elevados. De forma progresiva desaparecen las ideas equivocadas sobre uno mismo y sobre la vida en general.

5. El yoga es un sistema completo e integral.

El yoga ofrece un estilo de vida orientado hacia el crecimiento personal que cubre todos los aspectos de la vida. Su repertorio incluye técnicas para una óptima salud física y mental, para afrontar con

creatividad los desafios de la vida moderna y para mejorar y transformar la vida sexual. El yoga te hace sentirte a gusto con tu cuerpo, mejora la imagen y la autoestima; aumenta el poder de concentración y la memoria. En definitiva, el yoga ayuda a descubrir la esencia espiritual del practicante, liberándole del miedo y de otras emociones y pensamientos restrictivos.

6. El yoga mejora las relaciones sociales.

El yoga permite mejorar las relaciones con la familia, los amigos y los compañeros de trabajo, proporcionando una nueva visión de la vida. Procura medios para desarrollar paciencia, tolerancia, compasión y perdón. Mediante sus técnicas se adquiere control sobre la mente haciendo desaparecer las obsesiones y los hábitos indeseables. El yoga enseña a vivir en paz con todo el mundo. Proporciona todo lo necesario para armonizar y embellecer la vida.

7. El yoga aumenta la conciencia.

Con el yoga se puede intensificar en gran medida la conciencia. La práctica del yoga permite afrontar todas las situaciones de la vida, incluso las mayores crisis, con claridad y serenidad. Además, el yoga hace a quien lo practica mas sensible a los ritmos corporales y las sensaciones de los sentidos, desarrollando también la facultad intuitiva (el sexto sentido). Pero lo mas significativo es que el yoga te pone en contacto con tu realidad espiritual que es

fuente primera de la mente y la conciencia.

8. El yoga se puede combinar con otras disciplinas.

Aunque el yoga es completo en si mismo, se puede combinar facilmente con todo tipo de deportes o esfuerzo físico, incluso con ejercicios tan opuestos como el aerobic o el levantamiento de pesas. También se puede practicar yoga junto con otras disciplinas mentales, como técnicas de memorización o ajedrez. No solo es que el yoga sea compatible en todos los casos, sino que ayuda en gran medida a mejorarlos.

9. El yoga es facil y conveniente.

En el yoga no se practica hasta que surge la fatiga y aparece el sudor (a menos que se siga algún tipo de yoga moderno aeróbico). Se puede practicar en el confort del propio domicilio, aunque realmente se pueda practicar en cualquier sitio. Aunque no es preciso desplazarse a algún sitio concreto, es conveniente que los principiantes asistan a clases de yoga. El yoga esta libre de cualquier esfuerzo doloroso. En realidad, permite superar todas las formas de sufrimiento.

10. El yoga es liberación.

El yoga te puede conectar estrechamente con tu auténtica naturaleza, proporcionando una sensación de plenitud, de enriquecimiento interior y de confianza. Reduciendo el egoismo y los pensamientos y emociones

negativas, el yoga te acerca a la felicidad eterna. Desarrolla tu fuerza de voluntad y te permite ser responsable de tu propia vida.

Georg Feuerstein

(Traducido del libro “Yoga for Dummies”, de Georg Feuerstein y Larry Payne, edit. IDG Books Worldwide, Inc., Foster City, USA, 1999)

Fragmento_36. Yoga arcaico

EL LEGADO VÉDICO

En nuestro esfuerzo por comprender la naturaleza del Yoga Arcaico, tenemos la fortuna de disponer de un registro completo en los 1028 himnos del antiguo Rig Veda. Compuesto en un sánscrito primitivo, se trata de la escritura más antigua en lengua Indo-Europea y, de acuerdo a algunos eruditos, del mundo.

Hasta hace poco tiempo, la mayoría de los investigadores databan los himnos más antiguos del Rig Veda alrededor del 1500 AC, y la mayor parte de los himnos restantes varios cientos de años después. Esta fecha, sin embargo, se ha vuelto más bien arbitraria. Se inició como una conjetura de unos pocos sanscritistas del

siglo diecinueve, especialmente del orientalista alemán Max Müller (que fue profesor en Oxford). Pero pronto se convirtió en una creencia asentada, al menos en las universidades de América y Europa. Muchos Pundits tradicionales de la India sostienen una fecha mucho más temprana para el Rig Veda. Sus puntos de vista se han visto refrendados cada vez más por las recientes investigaciones. En colaboración con Subhash Kah y David Frawley, he examinado y evaluado muchas de las evidencias disponibles en nuestro libro conjunto “In Search of the Cradle of Civilization”. Esta obra fue para nosotros una vertiginosa aventura, que nos condujo a extraordinarias conclusiones sobre la India antigua.

Cada vez más estudiosos aceptan que los himnos védicos pertenecen al tercer o incluso cuarto milenio a.C., en lugar de al segundo. Esta contrastada opinión es relevante por dos razones principales. La primera es que convierte al Rig Veda en contemporáneo con los textos de las pirámides, los cuales han sido considerados tradicionalmente como los documentos escritos más antiguos del mundo. La segunda es que cronológicamente sitúa al Rig Veda muy próximo a la denominada civilización del Valle del Indo, la cual floreció entre el 2600 y el 1900 a.C. De hecho, tal como se explicará más adelante, esta proximidad cronológica presentará implicaciones posteriores.

Aunque es cierto que los manuscritos disponibles del Rig Veda tienen una antigüedad de solo unos cientos de años, la tradición oral que ha mantenido estos himnos con vida durante más de cuatro mil

años ha sido asombrosamente precisa. La tecnología mnemónica de la antigua India era y sigue siendo insuperable en todo el mundo. En cuanto al Rig Veda, podemos considerarlo exactamente igual que si se tratase de un texto escrito. Su fidelidad de trasmisión es irreprochable.

Todavía hoy en día hay brahmines que pueden recitar con fluidez todo el Rig Veda junto con los otros tres himnos védicos. Para nuestros modernos y distraídos cerebros, esto parece casi una hazaña sobrehumana. Incluso para los antiguos, que aprendieron todo de boca a boca, mediante la memorización y no con libros, representa un logro extraordinario. Esto resulta especialmente impresionante cuando se sabe que durante cientos de años los brahmines recitaron los himnos védicos sin comprender gran cosa de su significado, el cual se había olvidado mucho tiempo atrás. Esta hazaña se puede comparar al aprendizaje de 397.265 sílabas sin sentido, que es el número de sílabas del Rig Veda.

La revisión de la fecha del Rig Veda obliga ahora a los eruditos a contemplar de nuevo la posible conexión entre los compositores del texto sagrado y los constructores de las ciudades del Valle del Indo, especialmente de los grandes centros urbanos de Harappa y Mohenjo-Daro. Realmente, hay muchas excelentes razones para asumir que el pueblo védico, cuyas prácticas y creencias religiosas se encuentran registradas en el Rig Veda, es el mismo que construyó y vivió en las numerosas ciudades y pueblos de las riberas del Río Indo y sus afluentes.

Según las explicaciones formalmente aceptadas, el pueblo védico de lengua

sánscrita procede del exterior de la India e invadió el subcontinente entre 1500 y 1200 a.C. (dependiendo de cada erudito). Esta teoría ha sido cuestionada por las últimas evidencias. En concreto, las fotografías por satélite y la geología han contribuido decisivamente a esta revolución. Pues, hasta lo que podemos saber, el más poderoso y celebrado río del Rig Veda –el Sarasvati– se secó hacia el 1900 a.C. El lecho seco del río discurre hoy a través del enorme Desierto del Tart. Este desastre fue consecuencia de una gran catástrofe muy probablemente causada por movimientos tectónicos que afectaron al norte de la India, forzando al pueblo védico a emigrar hacia las fértiles riberas del Ganges. No solo el Rig Veda sino también algunos Brahmanas (datados formalmente entre el 1000 y el 800 a.C.) fueron compuesto mucho antes de que el Sarasvati se desvaneciese.

Actualmente, la invasión de la India por los Arios sesostiene como una hipótesis científica inmersa en mitos doctrinales, tan tenaces como erróneos. La investigación imparcial nos demuestra que nunca existió una invasión Aria y que el pueblo védico ha vivido en la India desde tiempos inmemoriales. La verdad es que esta nueva visión se halla aún bajo el escrutinio de la ciencia oficial, la cual es notoria por su resistencia al cambio. Sin embargo, la evidencia habla por si misma y conducirá sin duda a una revolución en la comprensión de la historia antigua de la India y del mundo en general.

Cuando volvemos la mirada hacia los inicios de la tradición del Yoga, detectamos elementos de Yoga Arcaico tanto en el Rig

Veda como en otras escrituras sánscritas antiguas y también entre los objetos arqueológicos del Valle del Indo. Pero, mientras que tales objetos nos dicen muy poco sobre el significado de su posible uso, los himnos védicos nos ofrecen un cuadro razonablemente detallado sobre las prácticas e ideas del Yoga Arcaico. Es en esta evidencia literaria donde vamos a encontrar explicaciones. Tras esta rápida revisión histórica, podemos centrarnos ahora en el Yoga Arcaico de la época védica.

DIVINIZACIÓN DEL ORDEN CÓSMICO A TRAVÉS DE LA INTERIORIZACIÓN Y EL RITUAL

El Yoga Arcaico no es como el conocido camino de ocho pasos de Patañjali o el más conocido aún del Hatha Yoga con su elaborado arsenal de posturas (âsana). Por lo que se puede inferir de los himnos védicos, el Yoga Arcaico era menos individualista y, como el chamanismo, ligado más intrínsecamente con el bien común que con la salvación individual. Su principal objetivo era descubrir el orden cósmico (rita) mediante la inspirado visión interior (dhî) y el éxtasis, para después preservar ese orden en la esfera de la interacción humana a través de correctas actitudes y acciones.

El pueblo védico esperaba de sus videntes, conocidos como rishis, el tipo de sabiduría que les permitiese conducir sus vidas en armonía con el orden cósmico o divino. Mediante su intensa práctica espiritual, los rishis lograron un profundo conocimiento (veda) de la conexión entre el Cielo y la Tierra, entre el Arriba y el

Abajo. En profunda meditación fueron capaces de experimentar directamente el modelo cósmico para dejar testimonio de él en sus himnos sutilmente elaborados.

Ahora sabemos que todas las antiguas culturas de las cuales tenemos conocimiento estuvieron preocupadas por la comprensión del orden divino, tal como se refleja en los eternos caminos del sol, la luna, los planetas, las estrellas y los ritmos terrestres. La mayoría fueron cuidadosos observadores del juego celestial y las fuerzas naturales. Pensaban que si la vida humana no se reflejaba en la armonía del cielo, conduciría al caos, la anarquía, la devastación y el sufrimiento individual y colectivo. Es en esta profunda preocupación respecto al orden celestial donde encontramos los inicios de la astrología y la astronomía. De hecho, tal como ha demostrado el profesor Subhash Kak, el Rig Veda encierra un código astronómico que se refleja también en la construcción de los altares védicos del fuego.

Podemos deducir a través del Rig Veda que los antiguos también eran conscientes de la curiosa relación entre el universo exterior y el interior, entre el mundo objetivo y el espacio subjetivo o psique. No solo la comunidad como un todo tenía que reflejar la armonía de la divinidad, también cada individuo debía establecer la misma armonía dentro de su propio ser a fin de asegurarse buena fortuna para su familia, clan, tribu y para la comunidad humana en general. De aquí se desprende una importante enseñanza para los practicantes de yoga actuales, pues a veces se olvida el objetivo principal y practicamos solo para nuestro beneficio. No somos especialmente

conscientes de la interconexión entre las cosas, a pesar de los avances en la teoría de sistemas, la ecología y la física cuántica.

Los rishis aspiraban a la visión iluminada (dhî), o comprensión elevada derivada de la absorción meditativa y la trascendencia extática de la limitada mente racional. Lo lograban a través de la meditación devocional (brahman) combinada con el ritual (karman), la recitación de mantras y el control de la respiración, produciendo en sí mismos un estado refulgente conocido como tapas. Esta antigua palabra sánscrita significa “calor” pero también “ardor” y se emplea tanto para designar el abrasador calor del sol, como el calor interior creado por la intensa práctica espiritual y el ascetismo. Todo el que haya practicado seriamente una disciplina espiritual sabrá lo que significa tapas y cualquier yogui o yoguini motivado aspirará a generar este intenso estado de calor interior.

En el Rig Veda, la palabra brahman todavía no tiene el significado de “Absoluto” o “Realidad Última”, como en el Yoga moderno y en la metafísica del Vedânta. Aún significa “oración” o “absorción devocional”. El término brahman se deriva de la raíz verbal brih, que significa “brotar” o “crecer”. En los tiempos védicos, hacía referencia a la oración contemplativa mediante la cual los poderes ocultos del espíritu o psique humana brotaban y se manifestaban, es decir, tomaban forma ante la visión iluminada de los rishis. Los rishis contemplaban los profundos misterios del universo y aquello que se encuentra más allá de la creación, y de esta forma entraban realmente en

contacto con estos misterios hasta alcanzar la trascendencia extática. Tal como se expresaba uno de éstos rishis, “permitamos que la meditación brote de la morada de la verdad” (Rig Veda VII.36.1).

Se pensaba que la meditación devocional conducía a la divinidad bajo la forma de dioses como Indra, Agni y Sûrya, para retornar de nuevo al vidente y al mundo humano como si se tratase de vagones cargados con preciosas mercancías. Los rishis buscaban que sus meditaciones produjeran el “tesoro de vigor” con el cual se refieren al bienestar y la abundancia de energía acumulados por medio del contacto con el mundo invisible de los seres superiores. Algunos compositores de himnos compararon la meditación con el veloz caballo del dios Indra, mientras que otros lo asimilaban a su carro. Aunque la meditación era generada en los rishis a través de la concentración mental, en cierto sentido se entendía como un “don divino” (devadatta): esfuerzo más gracia, tal como se entiende en numerosas escuelas del Hinduismo tardío y de otras tradiciones espirituales.

Los estudiantes contemporáneos de Yoga, inmersos en los valores seculares de la sociedad occidental, rara vez sienten la conexión con las fuerzas (divinidades) de la realidad invisible. Para los rishis, sin embargo, las divinidades eran realidades concretas cuyo soporte se buscaba de todas formas, espiritual y materialmente. Los rishis también apreciaban el poder del ritual. El Yoga Arcaico estaba completamente ritualizado. Por el contrario, los estudiantes occidentales de Yoga tienden a minimizar o ignorar los

aspectos rituales del Yoga, pero éstos se encuentran muy presentes y obviamente sirven para un propósito muy práctico. Algunos maestros occidentales de Yoga han sido muy francos sobre lo que ellos describen como innecesarios rituales y bagaje mitológico del Yoga. Esta actitud es desafortunada ya que puede conducir a un acercamiento al Yoga exclusivamente físico o simplemente mental. Sin embargo el Yoga tradicionalmente ha apuntado siempre hacia el equilibrio. El Yoga Arcaico es ejemplar en esta orientación integral, con su énfasis en la armonía y en la personificación de las experiencias espirituales mediante constructivas acciones y actitudes sociales.

Los que rechazan los rituales sagrados y los mitos deberían tener presente que incluso frente a nuestra desenfrenada sociedad secular (y precisamente a causa de ello), las personas continúan ritualizando sus vidas y mitificando el mundo. La gran diferencia es que los rituales (ir al fútbol los domingos) y los mitos seculares (especialmente la idea de progreso ilimitado) no tienen el poder de cambiarnos a mejor. De acuerdo con el último libro del psiquiatra Rollo May, anhelamos el mito. Es por ello que mucha gente que se ha visto privada de su anclaje mítico tradicional busca refugio emocional e intelectual en alienígenas, revelaciones de fin de milenio y otros productos similares provenientes de la Nueva Era.

Aunque los rishis pretendían ser portavoces de los frutos de sus meditaciones mediante la poesía o los himnos, sabían que la oración se encuentra esencialmente más allá de la mente (acitta). Incluso la musitación

sagrada era importante para ellos. Los rishis eran excelentes expertos en mostrar la Realidad escondida tras el lenguaje y utilizar éste como un medio eficiente de autotransformación para sus oyentes. Sus himnos se denominan mantras porque son herramientas para concentrar la mente (manas) y poder efectuar el gran trabajo de penetración en los misterios del cosmos para obtener el "cielo más elevado", el logro de la inmortalidad.

En un conocido himno titulado "Himno de la Creación" un vidente védico llamado Dîrghatamas ("Larga Oscuridad") expone un maravilloso pensamiento:

En el principio, el deseo, la primera semilla de la mente, surgió en Eso. Los sabios, investigando en su corazón con sabiduría, hallaron las ataduras de la existencia en la inexistencia.

Sus visiones abarcaron lo mas profundo. ¿Qué había debajo?, ¿qué había encima? Existía la causalidad; había poderes: fuerzas descendentes, impulsos creadores.

¿Quién conoce la verdad? ¿Quién puede pronunciarse sobre el origen del nacimiento, sobre el origen de la creación? Los Dioses son posteriores a la aparición de este mundo. ¿Quién, entonces, sabe de donde surgió?

(Rig-Veda X.129.4-6)

Tradicionalmente se cree que todo el Rig Veda es una revelación divina, pues sus 1028 himnos son fruto de las visiones místicas y las meditaciones de los rishis. De esta forma, sus recitaciones son realmente producto de la creatividad

yóguica más antigua. Por este motivo, la traducción del Rig Veda presenta enormes dificultades y varias generaciones de eruditos occidentales han fracasado en hacer justicia a la profundidad espiritual de estas escrituras y a su complicación simbólica. Ello condujo a un gran adepto al Yoga como Sri Aurobindo a extraer de los difíciles himnos védicos cargados de imágenes algo de su profundo significado y señalar a los eruditos hacia una nueva, más creíble y gratificante dirección. Sin duda, serán precisas varias generaciones de estudiosos espiritualmente sensibles o de adeptos al Yoga inmersos en la erudición para desenterrar las profundas capas de simbolismo y pensamiento védico.

Hasta el momento, conocemos el Yoga Arcaico del período védico solo parcialmente (y este pequeño artículo ha tocado sucintamente lo que conocemos sobre ello). Es útil para los estudiantes de Yoga que conozcan por sí mismos el Rig Veda. Después de todo, es la fuente primera del Hinduismo y de todo el Yoga posterior. Entre otras cosas, nos enseña que los primeros maestros de Yoga, los rishis, se hallaban muy lejos de los ascetas renunciantes sin educación o talento. Ellos no rechazaban la mente, sino que la entrenaban para el elevado propósito de alcanzar su auténtica naturaleza en las dimensiones inmortales de la existencia. Amaban este mundo pero no se hallaban cautivos de él. Amaban lo infinito pero rechazaban ser conscientes de que para que el Infinito fuese realmente infinito tenía que incluir lo finito. Estos pioneros del espíritu no eran primitivos, tal como se evidencia de forma aplastante a través de su elevada poesía. Si su lenguaje simbólico resulta extraño para nosotros es quizás

porque nosotros mismos nos hemos vuelto extraños a los profundos niveles de nuestra psique y a las invisibles realidades de la existencia.

Georg Feuerstein, 1996

BIBLIOGRAFIA

• Universe in ‘endless cycle’ – BBC News

• In Search of the Lost Civilisation – Graham Hancock

• Indian History Revisited – David Frawley

• The Aryans and Ancient Indian History – Subhash Kak

• Silence – Dadi Janki

• Flooded Kingdoms of the Ice Age – David Frawley

• Effects of Colonization on Indian Thought – Michel Danino

• Memories and Visions of Paradise – Richard Heinberg

• The Mahakumbh – Francois Gautier

• Masters of Language – Subhash Kak

• Castles in the Sea – Stephen Moss

• Indic Ideas in the Graeco-Roman World – Subhash Kak

• The Sound of Silence – Neville Hodgkinson

• The Need for a New Indic School of Thought – David Frawley

• In Search of the Cradle of Civilization – Feuerstein, Frawley, Kak

• Shri 108 and Other Mysteries – Subhash Kak

• Archaic Yoga – Georg Feuerstein

• Lost city 'could rewrite history' – BBC News

• The Indus Riddle – Raj Chengappa

• Rewriting History is not 'Saffronisation' – N S Rajaram

• Why Perpetuate Myths? – B B Lal

• Enlightened Citizens – Dr Abdul Kalam

• Creativity and Spirit – Neville Hodgkinson

• Everything Depends on your Way of Thinking – Dadi Janki

• Cosmos is 'shaped like a football' – BBC News

• Light or Coincidence – Subhash Kak

• Voyages of the Pyramid Builders – John Anthony West

• Darwin Doesn't Work Here Anymore – Richard Milton

• Knowledge and Transformation – Dadi Janki

• The Peer-Review Cartel – Rajiv Malhotra

• Fingerprinting the Gods – J Douglas

Kenyon

• Crypto-History – The State of the Art – Richard Heinberg

• The Truth About «Looking for Number 1» – David Edwards

• Earth Doctor’s news is very bad – James Lovelock

• Make Mercy and Compassion your Friends – Dadi Janki

• Global Climate Shifts – US National Science Foundation

• Geopolitics and Sanskrit Phobia – Rajiv Malhotra

• Learn to live in the ‘now’ – Dadi Janki

• What a way to go – Life at the end of Empire

Georg Feuerstein

El presente artículo es una traducción libre del original inglés publicado en http://www.cycleoftime.com/articles_view.php?codArtigo=49

Georg Feuerstein es uno de los investigadores de Yoga más importantes del mundo; ha publicado más de 30 libros y es fundador-director del Yoga Research Center en California.

Fragmento_35. Neurología de la conciencia pura

En esta nota trataremos sobre la descripción neurofisiológica del estado de conciencia pura. Para ello partiremos del estudio de la actividad cerebral que configura tanto la conciencia del tiempo como el carácter intencional de la conciencia cognoscitiva, expresado en la prevalencia de la dualidad sujeto-objetiva. La disolución de esta dualidad tiene que ver con la supresión de la temporalidad del sujeto y su transición hacia la Presencia que caracteriza la conciencia pura. Desde el punto de vista de la neurología, ¿es posible dar explicación a una conciencia tal, en la que parecen fundirse el pasado, el presente y el futuro de la persona?

1. La actividad cerebral y la conciencia del tiempo

La representación del tiempo se considera una función del hemisferio cerebral dominante, generalmente el izquierdo, responsable de la distribución secuencial de los acontecimientos, de abstraer las características relevantes de lo percibido y más analítico que el hemisferio derecho, encargado de la representación del espacio y de las tareas holísticas en las que aspectos variados de la percepción son reunidos en una sola unidad.

La descripción habitual considera que el cerebro es el responsable de estructurar el tiempo del ser humano, capaz de memoración y anticipación proyectiva, cuya vida psíquica es fluyente, siendo este flujo el

de los actos de la persona. La instalación del sujeto en el tiempo implica la participación de los lóbulos frontales, que intervienen en la proyección de la vida hacia el futuro, y de los sistemas de memoria a corto y a largo plazo (Laín Entralgo, 1995: 303).

2. De la conciencia sujeto-objetiva a la conciencia pura sin objeto

Recordemos que el sujeto que analiza el mundo exterior, lo reduce a partes y lo descompone de acuerdo con las categorías de su conciencia cognoscitiva (chitta) muy poco tiene que ver con el Testigo de la conciencia pura (Chit) ligada a la Presencia. A propósito de esta cuestión, la Presencia del Testigo puede definirse como “la ausencia” del sujeto.

En la transición de la conciencia cognoscitiva a la conciencia pura sin objeto es abolida la naturaleza intencional propia de aquélla (que deja así de estar dirigida hacia los objetos), lo que se relaciona con la disolución de la dualidad sujeto-objetiva esencial a dicha naturaleza.

3. La construcción del “objeto” por parte de la corteza prefrontal

Desde un punto de vista neurofisiológico, las áreas corticales relativas a esa naturaleza intencional se localizan en la corteza prefrontal. Ésta participa en una comunicación a tres bandas con otras partes del cerebro. Por un lado, mediante fibras

proyectivas hacia estructuras subcorticales (giro cingulado, tálamo, hipotálamo, hipocampo, amígdala, etc.) implicadas en la orientación y las emociones.

En segundo lugar, por medio de fibras asociativas hacia diferentes áreas corticales relacionadas con los sentidos, el movimiento, el lenguaje y otras funciones cognitivas; a este respecto, resulta particularmente significativo que sólo la corteza prefrontal recibe aferencias de todos los modos sensoriales (incluido el olfato), así como de las áreas de asociación multimodal. Existe también una interconexión abundante entre la corteza prefrontal y las áreas asociativas del lóbulo parietal inferior, implicadas en la formación de conceptos. Todo ello parece indicar que la corteza prefrontal es la región cerebral donde los aspectos abstractos de la percepción sensorial se enlazan en una vivencia unitaria.

Finalmente, a través de fibras del cuerpo calloso se comunican las áreas prefrontales de ambos hemisferios cerebrales. La existencia de este sistema complejo de fibras y conexiones sugiere que la función global de la corteza prefrontal podría ser la integración de sus funciones propias con las de otras áreas corticales y subcorticales de cara a la representación del “objeto”, en un sentido general.

4. La actividad prefrontal y su carácter intencional

Profundizando en el carácter intencional de la actividad prefrontal, se relacionan con el mismo estos tres aspectos: 1) La

anticipación y la selección del objeto en general, la concentración y las operaciones cognitivas realizadas sobre el mismo, así como las acciones motoras que hacia él se dirigen. 2) La inhibición de los detalles irrelevantes (sensoriales, emocionales, etc.) relativos al objeto, y de aquellos que obstaculicen su representación. 3) El establecimiento de un punto de vista cognoscitivo relacionado con la dualidad sujeto-objetiva.

En los puntos 1) y 2) el énfasis se sitúa en el reconocimiento de patrones de significado estables y redundantes asociados a los objetos. Su redundancia es debida a las diferentes áreas asociativas funcionando conjuntamente bajo la dirección de la corteza prefrontal, y se impone no sólo sobre objetos ya retenidos en la memoria, sino también sobre la producción de nuevas representaciones.

En lo tocante al punto 3), la dualidad básica entre sujeto y objeto puede llegar a anularse bajo dos condiciones. Por un lado, si la actividad prefrontal cae por debajo de un umbral mínimo, como sucede en el estado de dormir profundo (sushupti), en el que el registro electroencefalográfico (EEG) dominante de ondas delta de baja frecuencia se asocia a una disminución global del flujo sanguíneo en el cerebro, y especialmente en la corteza prefrontal.

Esta disminución global caracteriza también el estado de dormir con sueños (svapna), si bien aquí hay una reactivación del área prefrontal ventromedial, ligada al sistema límbico y a las emociones, aunque como en el estado anterior persiste la desactivación del área prefrontal dorsolateral, responsable de las funciones

ejecutivas, la memoria de trabajo, la planificación y el proceso de decisión.

La baja actividad del área prefrontal dorsolateral en estos dos estados de conciencia (sushupti y svapna) provoca la distorsión del sentido del “yo” (ahamkâra) que afecta al punto de vista cognoscitivo mencionado en el punto 3).

Por otro lado, también se llega a la anulación de la dualidad sujeto-objetiva si la actividad prefrontal se eleva por encima del umbral propio del estado de vigilia (jagrat). Este caso se asocia a las experiencias de transición del ámbito de la conciencia cognoscitiva (chitta) al de la conciencia pura (Chit), en las que la temporalidad del sujeto es absorbida en la Presencia.

5. Neuroteología y psicología transpersonal

Mediante modernos sistemas de análisis de imágenes se pueden identificar las áreas cerebrales que incrementan o disminuyen su actividad en tales experiencias. En los casos estudiados, el proceso que conduce a las mismas implica el ejercicio de la meditación profunda, basada en el uso de imágenes mentales o de oraciones. De los estudios tomográficos realizados se desprende que la conciencia pura desvelada a través de la meditación refleja un patrón característico de actividad en las áreas parietal y prefrontal dorsolateral.

Las consideraciones que a continuación esbozamos pueden ampliarse teniendo en cuenta los resultados de las diversas investigaciones llevadas a cabo dentro del

terreno de la denominada neuroteología (Austin, 1998). Si bien se trata de una disciplina neurológica recientemente popularizada, el análisis de la conciencia pura es desde hace muchos años un tema fundamental de la psicología transpersonal.

No obstante, las experiencias que lo acompañan han sido sistemáticamente patologizadas, como estados “alterados” de conciencia, por las dos ramas dominantes de la vieja ortodoxia psicológica, la psicología experimental de laboratorio (conductismo) y la psicología clínica (psicoanálisis), incapaces de ver en ellas más que el punto de encuentro de supuestos desarreglos psicológicos.

6. La actividad cerebral reflejo de la conciencia pura

Tanto en el caso de monjes budistas tibetanos (centrando la meditación profunda en imágenes) como en el de religiosos franciscanos (meditando sobre oraciones) las imágenes cerebrales obtenidas por medio de la tomografía computerizada por emisión de un solo fotón (SPECT) revelan una actividad inusual de la región prefrontal dorsolateral y un decaimiento de la actividad del área de orientación del lóbulo parietal, que procesa la información sobre el espacio y la ubicación de cuerpo en el mismo: determina dónde termina el propio cuerpo y comienza el espacio exterior.

Concretamente, el área izquierda de orientación genera la sensación de un cuerpo físicamente delimitado, en tanto que la derecha crea la representación del

espacio externo a dicho cuerpo. La actividad del área de orientación requiere el ingreso de datos sensoriales. Si (como ocurre en la meditación profunda) no se da la entrada de tales datos al área izquierda, se limita la capacidad del cerebro para establecer la distinción entre el cuerpo y el espacio exterior. En el caso del área derecha, la ausencia de datos sensoriales provoca una sensación de espacio “oceánico” infinito.

7. Ausencia de tiempo

Además de la pérdida del sentido corporal y del sentido del espacio, un relato común a los experimentos de meditación mencionados es la experiencia de la ausencia del tiempo: la supresión de la temporalidad, al absorberse indiferenciadas en la Presencia las categorías pasado y futuro.

Esta supresión de la temporalidad sería el origen de la sensación de unidad, identidad y paz inefable (Ananda) descrita también en esas experiencias; como si la herida de tiempo de la conciencia cognoscitiva, fracturada siempre entre el pasado y el futuro, fuese restañada como Presencia en la conciencia pura.

Mario Toboso

Mario Toboso, Doctor por la Universidad de Salamanca con una Tesis sobre “Tiempo y sujeto: nuevas perspectivas en torno a la

experiencia del tiempo”, presentada al Departamento de Filosofía, Lógica y Filosofía de la Ciencia, Mario Toboso está especializado en la reflexión filosófica sobre el tiempo. En la misma universidad cursó estudios de tercer ciclo dentro del programa de doctorado “Física nuclear y de partículas”, tras haber obtenido la Licenciatura en Ciencias Físicas. Es miembro de la Cátedra de Ciencia, Tecnología y Religión de la Universidad Pontificia Comillas y del Consejo Editorial de Tendencias21.

Referencias

– Austin, James H., 1998, Zen and the brain: Towards an understanding of meditation and consciousness, MIT Press, Cambridge (Mass.).

– Laín Entralgo, Pedro, 1995, Cuerpo y alma, Espasa Calpe, Madrid.

Fuente: http://www.tendencias21.net/tempus/9-Neurologia-de-la-conciencia-pura_a12.html

---

Fragmento_34. El método de oración hesicasta

Según la enseñanza del padre Serafín del Monte Athos

Cuando X., joven filósofo francés, llegó al Monte Athos, había leído ya un cierto número de libros sobre la espiritualidad ortodoxa, particularmente la pequeña filocalia de la oración del corazón en los relatos del peregrino ruso. Estaba seducido sin estar verdaderamente convencido. Una liturgia vivida en su ciudad le había inspirado el deseo de pasar algunos días en el Monte Athos, con ocasión de sus vacaciones en Grecia, para saber un poco más sobre el método de la oración de los hesicastas, esos silenciosos a la bosqueda de «hesychia», es decir, la paz interior.

Contar con detalle cómo llegó el padre Serafín, que vivía en un eremitorio próximo a San Pantaleón, sería demasiado largo. Digamos únicamente que el joven filósofo estaba un poco cansado. No encontraba a los monjes a la altura de sus libros. Digamos también que, si bien había leído varios libros sobre la meditación y la oración, no había rezado verdaderamente ni practicado una forma particular de meditación y lo que pedía en el fondo no era un discurso más sobre oración o la meditación sino una «iniciación» que le permitiera vivirlas y conocerlas desde dentro por experiencia y no sólo de «oídas».

El padre Serafín tenía una reputación ambigua entre los monjes de su entorno. Algunos le acusaban de levitar, otros de que aullaba, algunos le consideraban como un campesino ignorante, otros como un venerable staretz inspirado por el Espíritu Santo y capaz de dar profundos consejos así como de leer en los corazones.

Cuando se llegaba a la puerta de su

eremitorio, el padre Serafín tenía la costumbre de observar al recién llegado de la manera más impertinente: de la cabeza a los pies, durante cinco largos minutos, sin dirigirle ni una palabra. Aquellos a quien ese examen no hacía huir, podían escuchar el áspero diagnóstico del monje:

En usted no ha descendido más abajo del mentón

De usted, no hablemos. Ni siquiera ha entrado

Usted… no es posible, qué maravilla. Ha bajado hasta sus rodillas.

Hablaba el Espíritu Santo y de su descenso más o menos profundo en el hombre. Algunas veces a la cabeza pero no siempre al corazón ni a las entrañas… Así es como juzgaba la santidad de alguien, según su grado de encarnación del Espíritu. El hombre perfecto, el hombre transfigurado era para él el habitado todo entero por la presencia del Espíritu Santo de la cabeza a los pies. «Esto no lo he visto sino una vez en el staretz Silvano, decía, era verdaderamente un hombre de Dios, lleno de humildad y de majestad».

El jóven filósofo no estaba aún ahí. El Espíritu Santo sólo había encontrado paso en él «hasta el mentón». Cuando pidió al padre Serafín que le hablase de la oración del corazón y de la oración pura según Evagrio Póntico, el padre Serafín comenzó a aullar. Esto no desanimó al joven, que insistió. Entonces el padre Serafín le dijo: «Antes de hablar de la oración del corazón, aprende primero a meditar como la montaña…» Y le mostró una enorme roca: «Pregúntale cómo hace para rezar. Después

vuelve a verme.

Meditar como una montaña

Así comenzó para el joven una verdadera iniciación al método de oración hesicasta. La primera meditación que le habían propuesto se refería a la estabilidad, al enraizamiento de un buen cimiento.

En efecto, el primer consejo que se puede dar al que quiere meditar no es de orden espiritual sino físico: siéntate. Sentarse como una montaña quiere decir tomar peso, estar grávido de presencia. Los primeros días al joven le costaba mucho quedarse inmóvil, con las piernas cruzadas, con la pelvis ligeramente más alta que las rodillas. Una mañana sintió realmente lo que quería decir meditar como una montaña. Estaba allí con todo su peso, inmóvil. Formaba una sola cosa con ella, silencioso bajo el sol. Su noción del tiempo había cambiado ligeramente. Las montañas tienen un tiempo distinto, otro ritmo. Estar sentado como una montaña es tener la eternidad delante, es la actitud justa para el que quiere entrar en la meditación: saber que está la eternidad detrás, dentro y delante de sí.

Antes de construir una iglesia es necesario ser piedra y sobre esta piedra (esta solidez imperturbable de la roca) Dios podría construir su Iglesia y hacer del cuerpo del hombre su templo. Así comprendía el sentido de la palabra evangélica: «Tú eres piedra y sobre esta piedra edificaré mi Iglesia».

Se quedó así varias semanas. Lo más duro

era pasar varias horas «sin hacer nada». Era menester volver a aprender a estar, simplemente estar, sin objeto ni motivo. Meditar como una montaña era la meditación misma del Ser, «del simple hecho de Ser», antes de cualquier pensamiento, cualquier placer o dolor.

El padre Serafín le visitaba cada día, compartía con él sus tomates y algunas aceitunas. A pesar de este régimen tan frugal, el joven parecía haber ganado peso. Su paso era más tranquilo. La montaña parecía haberle entrado en la piel. Sabía acoger su tiempo, acoger las estaciones, estar silencioso y tranquilo, a veces como la tierra árida y dura, otras veces como el flanco de una colina que espera la cosecha.

Meditar como una montaña había modificado igualmente el ritmo de sus pensamientos. Había aprendido a «ver» sin juzgar, como si diese a todo lo que crece en la montaña «el derecho de existir».

Un día, unos peregrinos, impresionados por la calidad de su presencia, le tomaron por un monje y le pidieron la bendición. Al enterarse de esto, el padre Serafín comenzó a molerle a golpes… EI joven empezó a gemir.

«Menos mal, creía que te habías hecho tan estúpido como los guijarros del camino… La meditación hesicasta tiene el enraizamiento, la estabilidad de las montañas, pero su objeto no es hacer de ti un tocho muerto sino un hombre vivo».

Tomó al joven del brazo y le condujo hasta el fondo del jardín donde, entre las hierbas salvajes se podían ver algunas

flores.

«Ahora ya no se trata de meditar como una montaña estéril. Aprende a meditar como una amapola, aunque no olvides por eso la montana».

Meditar como una amapola

Así fue como el joven aprendió a florecer.

La meditación es ante todo un cimiento y eso es lo que le había enseñado la montaña. Pero la meditación es también una «orientación» y es lo que ahora le enseñaba la amapola: volverse hacia el sol, volverse desde lo más profundo de sí mismo hacia la luz. Hacer de ello la aspiración de toda su sangre, de toda su savia.

Esta orientación hacia lo bello, hacia la luz, le hacía a veces enrojecer como una amapola. Aprendió también que para permanecer bien orientada, la flor debía tener el tallo erguido. Comenzó, pues, a enderezar su columna vertebral.

Esto le planteaba algunas dificultades porque había leído en ciertos textos de la filocalia que el monje debía estar ligeramente curvado, con la mirada vuelta al corazón y las entrañas…

Cuando pidió una explicación al padre Serafín, los ojos del staretz le miraron con malicia.»Eso era para los forzudos de otros tiempos. Estaban llenos de energía y había que recordarles la humildad de la condición humana. Doblarse un poco el tiempo de la meditación no les hacía ningún daño… pero tú más bien tienes necesidad de

energía y por tanto, en el tiempo de la meditación, enderézate, estate vigilante, ponte derecho vuelto a la luz, pero sin orgullo… por otro lado, si observas bien la amapola, te enseñará no sólo el enderezamiento del tallo sino además una cierta flexibilidad bajo las inspiraciones del viento y también una gran «humildad».

En efecto la enseñanza de la amapola consistía también en su fugacidad, en su fragilidad. Había que aprender a florecer pero también a marchitarse. El joven comprendía mejor las palabras del profeta: «Toda carne es como la hierba y su delicadeza es la de la flor de los campos. La hierba se seca, la flor se marchita…Las naciones son como una gota de agua de rocío en el borde de un cubo… Los jueces de la tierra apenas plantados, apenas arraigados…, se secan y la tempestad se los lleva como paja» (cf Is 40)

La montaña le había enseñado el sentido de la eternidad, la amapola le enseñaba la fragilidad del tiempo: meditar es conocer lo Eterno en la fragilidad del instante, un instante recto, bien orientado. Es florecer el tiempo en que se nos ha dado florecer, amar en el tiempo en que se nos ha dado amar, gratuitamente, sin por qué; puesto que ¿por qué florecen las amapolas?

Aprendía así a meditar «sin objeto ni beneficio», por el placer de ser y de amar la luz. «El amor tiene en sí mismo su propia recompensa», decía San Bernardo. «La rosa florece porque florece, sin por qué», decía también Angelus Silesius. La montaña florece en la amapola, pensaba el joven, todo el universo medita en mí. Ojalá pueda enrojecer de alegría todo el tiempo que dure mi vida».Este pensamiento era sin duda

excesivo. El padre Serafín comenzó a sacudir a nuestro filósofo y de nuevo le cogió por el brazo.

Lo llevó por un camino abrupto hasta el borde del mar, a una pequena cala desierta. «Deja ya de rumiar como una vaca el sentido de las amapolas. Adquiere también el corazón marino. Aprende a meditar como el océano».

Meditar como el océano

El joven se acercó al mar. Había adquirido un buen cimiento y una orientación recta; estaba en buena postura. ¿Qué le faltaba?, ¿Qué podía enseñarle el chapoteo de las olas?. El viento se levantó. El flujo y reflujo del mar se hizo más profundo y eso despertó en él el recuerdo del océano. En efecto, el viejo monje le había aconsejado meditar «como el océano» y no como el mar. Como había adivinado que el joven había pasado largas horas al borde del Atlántico, sobre todo de noche, y que conocía ya el arte de poner de acuerdo su respiración con la gran respiración de las olas. Inspiro, expiro… y luego soy inspirado, soy expirado. Me dejo llevar por el soplo como uno que se deja llevar por las olas. Hacía el muerto, llevado por el ritmo de las respiraciones del océano.

Eso le había conducido a veces al borde de extraños desvanecimientos. Pero la gota de agua, que en otro tiempo «se desvanecía en el mar» guardaba hoy su forma, su consciencia. ¿Era efecto de su postura?, ¿de su enraizamiento en la tierra? Ya no era el ritmo profundizado de su respiración quien le llevaba. La gota de agua

conservaba su identidad y sin embargo sabía «ser una» con el océano. De este modo el joven aprendió que meditar es respirar profundamente, dejar ir el flujo y reflujo del aliento.

Aprendió igualmente que aunque hubiese olas en la superficie, el fondo del océanno seguía estando tranquilo. Los pensamientos van y vienen, nos llenan de espuma, pero el fondo del ser permanece inmóvil. Meditar a partir de las olas que somos para perder pie y echar raíces en el fondo del océano. Todo esto se hacía cada día un poco más vivo en él y se acordaba de las palabras de un poeta que le habían impresionado en su adolescencia: «La existencia es un mar lleno de olas que no cesan. De este mar la gente normal sólo percibe las olas. Mira cómo de las profundidades del mar aparecen en la superficie innumerables olas mientras que el mar queda oculto en ellas».

Hoy el mar le parecía menos «oculto en las olas», la unidad de las cosas parecía más evidente sin que esto aboliera la multiplicidad. Tenía menos necesidad de oponer el fondo y la forma, lo visible y lo invisible. Todo constituía el océano único de su vida.

En el fondo de su alma, ¿no estaba el roah, el pneuma, el gran soplo de Dios?

«El que escucha atentamente su respitación, le dijo entonces el monje Serafín, no está lejos de Dios. Escucha quién está ahí, al fin de tu expiración, quién está en la fuente de tu inspiración». En efecto, había momentos de silencio más profundos entre el flujo y el reflujo de las olas, había allí algo que parecía llevar en sí el océano.

Meditar como un pájaro

Estar sobre un cimiento, estar orientado hacia la luz, respirar como un océano no es todavía la meditación hesicasta, le dijo el padre Serafin; ahora debes aprender a meditar como un pájaro. Y le llevó a una pequeña celda cercana a su eremitorio donde vivían dos tórtolas. El arrullo de los dos animalitos le pareció de momento encantador pero no tardó en ponerle nervioso. Parece que escogían el momento en que caía dormido para arrullarse con las palabras más tiernas. Preguntó al viejo monje qué significaba todo aquello y si esa comedia iba a durar mucho. La montaña, la amapola, el océano, podían pasar (aunque uno pueda preguntarse qué hay de cristiano en todo ello), pero proponerle ahora este pájaro lánguido como maestro de meditación era demasiado.

El padre Serafín le explicó que en el Antiguo Testamento la meditación se expresa con la raíz haga traducida en general al griego por mélété -meletan- y en latín por meditar-meditatio. En su forma primitiva la raíz significa «murmurar a media voz». Igualmente se emplea para designar gritos de animales, por ejemplo el rugido del león (Is 31,4), el piar de la golondrina y el canto de la paloma (Is 38,14, pero también el gruñido del oso.

«En el monte Athos no hay osos. Por eso te he traído junto a una tórtola, pero la enseñanza es la misma. Hay que meditar con la garganta, no sólo para acoger el aliento, sino para murmurar el nombre de Dios día y noche… Cuando eres feliz, casi sin darte cuenta canturreas, murmuras a

veces palabras sin significado y ese murmullo hace vibrar todo tu cuerpo con una alegría sencilla y serena. Meditar es murmurar como una tórtola, dejar subir ese canto que viene del corazón, como tú has aprendido a dejar que suba a ti el perfume de la flor… Meditar es respirar cantando. Sin quedarnos mucho tiempo en su significado, te propongo que repitas, murmures, canturrees lo que esta en el corazón de todos los monjes del monte Athos: «Kyrie eleison, Kyrie eleison…»

Esto no le gustaba mucho al joven filósofo. En algunas bodas o entierros lo había oído traducido por: «Señor, ten piedad».

El monje se puso a sonreir: «Sí, es uno de los significados de esta invocación, pero hay otros muchos. Quiere decir también «Señor envía a tu Espíritu», » que tu ternura esté sobre mí y sobre todos» ,»que tu nombre sea bendito», etc., pero no busques demasiado el sentido de la invocación. Ella se te revelará por sí misma. De momento sé sensible y estáte atento a la vibración que despierta en tu cuerpo y en tu corazón. Procura armonizarla apaciblemente con el ritmo de tu respiración. Cuando te atormenten tus pensamientos recurre suavemente a esta invocación, respira más profundamente, manténte erguido y conocerás el comienzo de la hesiquia, la paz que da Dios sin engaño a los que le aman».

Al cabo de unos días el «Kyrie eleison» se le hizo familiar. Le acampañaba como el zumbido acampaña a la abeja cuando hace la miel. No lo repetía siempre con los labios. El zumbido se hacía entonces más interior y su vibración más profunda.

El «Kyrie eleison» cuyo sentido había renunciado a «pensar» le conducía a veces al silencio desconocido y se encontraba en la actitud del apóstol Tomás cuando descubrió a Cristo resucitado: «Kyrie eleison», mi Señor es mi Dios. La invocación le llevaba poco a poco a un clima de intenso respeto por todo lo que existe. Pero también de adoración por lo que está oculto en la raíz de toda existencia.

El padre Serafln le dijo entonces: «Ya no estás lejos de meditar como un hombre. Tengo que enseñarte la meditación de Abraham».

Meditar como Abraham

Hasta aquí la enseñanza de staretz era de orden natural y terapéutico. Según el testimonio de Filón de Alejandría, los antiguos monjes eran «terapeutas». Más que conducir a la iluminación, su papel consistía en curar la naturaleza; ponerla en las mejores condiciones para que pudiera recibir la gracia, que no contradecía la naturaleza sino que la restauraba y cumplía. Es lo que hacía el monje con el joven filósofo enseñándole un método de meditación que algunos podrían llamar «puramente natural». La montaña, la amapola, el océano, el pájaro, eran otros tantos elementos de la naturaleza que recuerdan al hombre que debe ir más lejos, recapitular los diferentes niveles del ser o incluso los diferentes reinos que componen el macrocosmos: el reino mineral, el reino vegetal, el reino animal… A menudo el hombre ha perdido el contacto con el cosmos, con la roca, con los animales y

esto ha provocado en él desazones, enfermedades, inseguridades, ansiedad. La persona humana se siente «de más «, extranjera en el mundo. Meditar era comenzar a entrar en la meditación y la alabanza del universo porque, como dicen los Padres, «todas las cosas saben rezar antes que nosotros». El hombre es el lugar en que la oración del mundo toma consciencia de ella misma; está para nombrar lo que balbucean las criaturas. Con la meditación de Abraham entramos en una consciencia nueva y más alta que se llama fe, es decir, la adhesión de la inteligencia y del corazón en ese «tú» que se transparenta en el tuteo múltiple de todos los seres.

Esa es la experiencia de Abraham: detrás del titilar de las estrellas hay algo más que estrellas, un presencia difícil de nombrar, que nada puede nombrar y que sin embargo posee todos los nombres.

Es algo más que el universo y que sin embargo no puede ser aprehendido fuera del universo. La diferencia que hay entre el azul del cielo y el azul de una mirada, más allá de todos los azules. Abraham iba a la búsqueda de esa mirada.

Después de haber aprendido el cimiento, el enraizamiento, la orientación positiva hacia la luz, la respiración apacible de los océanos, el canto interior, el joven estaba invitado a despertar el corazón. «He aquí que de repente tú eres alguien». Lo propio del corazón es, en efecto, personalizarlo todo y en este caso, personalizar al Absoluto, la fuente de todo lo que es y respira, nombrarlo, llamarle «mi Dios, mi Creador» e ir en su Presencia. Para Abraham meditar es mantener bajo las

apariencias más variadas el contacto con esta Presencia. Esta forma de meditación entra en los detalles concretos de la vida cotidiana. El episodio de la encina de Mambré nos muestra a Abraham «sentado en la entrada de la tienda, en lo más cálido del día»; allí acogerá a tres extranjeros que van a revelarse como enviados de Dios. Meditar como Abraham, decía el padre Serafin, es «practicar la hospitalidad: el vaso de agua que das al que tiene sed, no te aleja del silencio sino que te acerca a la fuente. Meditar como Abraham, ya lo entiendes no sólo despierta en ti paz y luz sino también al amor por todos los hombres». El padre Serafin leyó al joven el famoso pasaje del libro del Génesis en que se trata de la intercesión de Abraham.

«Abraham estaba delante de Yahvé… se acercó y le dijo: ¿Vas a suprimir al justo con el pecador? ¿Acaso hay cincuenta justos en la ciudad y no perdonarás a la ciudad por los cincuenta justos que hay en su seno… ? » Poco a poco Abraham fue reduciendo el número de los justos para que Gomorra no fuera destruida. «Que mi Señor no se irrite y hablaré una vez más: ¿Acaso se encontrarán diez? (cf.Gen 18,16)

Meditar como Abraham es interceder por la vida de los hombres, no ignorar su corrupción pero sin embargo no desesperar jamás de la misericordia de Dios.

Este estilo de meditación libera el corazón de cualquier juicio y condena, en todo tiempo y lugar. Aunque sean muchos los horrores que pueda contemplar, llama al perdon y a la bendición.

Meditar como Abraham lleva aún más lejos. Las palabras pugnaban por salir de la

garganta del padre Serafin, como si quisiera ahorrar al joven una experiencia por la que él mismo había debido pasar y que despertaba en su memoria un temblor casi sutil… esto puede llevar hasta el sacrificio… y le citó el pasaje del Génesis en que Abraham se muestra dispuesto a sacrificar a su propio hijo Isaac: «Todo es de Dios, murmuró el padre Serafín, Todo es de él, por él y para él. Meditar como Abraham te lleva a una total desposesión de ti mismo y de lo que te es más querido… busca lo que valoras más, lo que identifica tu yo… para Abraham era su hijo unico. Si eres capaz de esta donación, de ese abandono moral, de esa confianza infinita en lo que trasciende toda razón y todo sentido común, todo te será devuelto centuplicado: «Dios proveerá».

Meditar como Abraham es adherirse por la fe a lo que trasciende el

universo, es practicar la hospitalidad, interceder por la salvación de todos los hombres. Es olvidarse de uno mismo y romper los lazos más legitimos para descubrirnos a nosostros mismos, a nuestros prójimos y el universo habitado por la infinita presencia del «Único que es».

Meditar como Jesús

El padre Serafin se mostraba cada vez más discreto. Notaba los progresos que hacía el joven en su meditación y oración. Varias veces le habla sorprendido con el rostro bañado en lágrimas, meditando como Abraham e intercediendo por los hombres: «Dios mío, misericordia. ¿Qué será de los pecadores?». Un día, el joven fue hacia él y le

preguntó: «Padre ¿por qué no me hablas nunca de Jesús? ¿Cómo era su oración, su forma de meditar?. En la liturgia y en los sermones sólo se habla de él. En la oración del corazón, tal como se describe en la filocalia, hay que invocar su nombre. ¿Por qué no me dices nada de eso?.

El padre Serafín pareció turbarse: como si el joven le preguntara algo indecente, como si tuviera que revelar su propio secreto. Cuanto más grande es la revelación recibida, más grande debe ser nuestra humildad para transmitirla. Sin duda no se sentía tan humilde: «Eso sólo el Espíritu Santo te lo puede enseñar. «Quién es el Hijo lo sabe sólo el Padre: quién es el Padre, lo sabe sólo el Hijo y aquél a quien el Hijo se lo quiera revelar» (Lc 10,22).Tienes que hacerte hijo para rezar como el Hijo y tener con quién él llama su Padre, las mismas relaciones de intimidad que él y esto es obra del Espíritu Santo. El te recordará todo lo que Jesús ha dicho. El evangelio se hará vivo en ti y te enseñará a rezar como hay que hacerlo».

Pero el joven insistió: «Pero dime algo más». el viejo sonrió: «Ahora, lo que mejor podría hacer sería aullar, pero tú lo tomarías como un signo de santidad; por tanto lo mejor será decirte las cosas con sencillez. Meditar como Jesús recapitula todas las formas de meditación que te he trasmitido hasta ahora. Jesús es el hombre cósmico… sabía meditar como la montaña, como la amapola, como el océano, como la paloma. Sabía meditar como Abraham. Su corazón no tenía límites, amando hasta a sus enemigos, sus verdugos: «Padre, perdónales porque no saben lo que hacen». Practicando la hospitalidad con los que se

llaman enfermos y pecadores, los paralíticos, las prostitutas, los colaboracionistas… Por la noche se retiraba a orar en secreto y allí murmuraba como un niño «abba», que quiere decir «papa»… Esto puede parecer insignificante, llamar «papa» al Dios trascendente, infinito, innombrable, más allá de todo. El cielo y la tierra se acercan terriblemente… Dios y el hombre se hacen una sola cosa… quizás hace falta que alguien te haya llamado «papa» en la oscuridad para comprenderlo… Pero talvez hoy estas relaciones íntimas de un padre y una madre con su hijo ya no signifiquen nada. Quizás sea una mala imagen. Por eso yo prefería no decirte nada, no usar imágenes y esperar a que el Espirita Santo pusiera en ti los sentimientos y el conocimiento de Jesucristo para que ese «abba» no saliera de la punta de los labios sino del fondo de tu corazón. Ese día empezarás a comprender lo que es la oración, la meditación de los hesicastas».

Ahora vete

El joven se quedó algunos días más en el monte Athos. La oración de Jesús le llevaba a los abismos, a veces al borde de una cierta «locura». «Ya no soy yo quien vive, es Cristo quien vive en mí», podía decir con san Pablo. Delirio de humildad, de intercesión, de deseo de que «todos los hombres se salven y lleguen al pleno conocimiento de la verdad». Se hacía amor, se hacía fuego. La zarza ardiente ya no era para él una metáfora sino una realidad: «Ardía pero sin consumirse».

Fenómenos extraños de luz visitaban su

cuerpo. Algunos decían que le habían visto andar sobre el agua o estar inmóvil a treinta centímetros del suelo…

Esta vez el padre Serafin se puso a aullar: «¡Ya está bien! Ahora vete».

Y le pidió que dejara Athos, que volviera a su casa y que viese allí lo que quedaba de esas bellas meditaciones hesicastas.

El joven se fue. Volvió a su país. Lo encontraron más delgado y no vieron nada espiritual en su barba más bien sucia ni en su aspecto más bien descuidado… Pero la vista de su ciudad no le hizo olvidar la enseñanza de su staretz.

Cuando estaba muy agobiado, sin nada de tiempo, se sentaba como una montaña en la terraza del café. Cuando sentía en él orgullo o vanidad, se acordaba de la amapola («toda flor se marchita») y de nuevo su corazón se volvía hacia la luz que no pasa nunca. Cuando la tristeza, la cólera, el disgusto, invadían su alma, respiraba profundamente, como un océano, volvía a tomar aliento en el soplo de Dios, invocaba su nombre y murmuraba: «Kyrie eleison». Cuando veía el sufrimiento de los seres humanos, su maldad y su impotencia para cambiar nada, se acordaba de la

meditación de Abraham. Cuando le calumniaban, cuando decían de él todo tipo de infamias, era feliz meditando con Cristo… Exteriormente era un hombre como los demás. No intentaba tener «aire de santo»… Había olvidado incluso que practicaba el método de la oración hesicasta; simplemente intentaba amar a Dios en cada momento y caminar en su

presencia.

Jean-Yves Leloup

Questios de .»Meditation» núm. 67 Ed. Albin Michel, Francia.

Fragmento_33. Amar a un ser humano

Amar a un ser humano es aceptar la oportunidad de conocerlo verdaderamente y disfrutar de la aventura de explorar y descubrir lo que guarda más allá de sus máscaras y sus defensas; contemplar con ternura sus más profundos sentimientos, sus temores, sus carencias, sus esperanzas y alegrías, su dolor y sus anhelos; es comprender que detrás de su careta y su coraza, se encuentra un corazón sensible y solitario, hambriento de una mano amiga, sediento de una sonrisa sincera en la que pueda sentirse en casa; es reconocer, con respetuosa compasión, que la desarmonía y el caos en los que a veces vive son el producto de su ignorancia y su inconsciencia, y darte cuenta de que si genera desdichas es porque aún no ha aprendido a sembrar alegrías, y en ocasiones se siente tan vacío y carente de sentido, que no puede confiar ni en si mismo; es descubrir y honrar, por encima de cualquier apariencia, su verdadera identidad, y apreciar honestamente su

infinita grandeza como una expresión única e irrepetible de la Vida.

Amar a un ser humano es brindarle la oportunidad de ser escuchado con profunda atención, interés y respeto; aceptar su experiencia sin pretender modificarla sino comprenderla; ofrecerle un espacio en el que pueda descubrirse sin miedo a ser calificado, en el que sienta la confianza de abrirse sin ser forzado a revelar aquello que considera privado; es reconocer y mostrar que tiene el derecho inalienable de elegir su propio camino, aunque éste no coincida con el tuyo; es permitirle descubrir su verdad interior por si mismo, a su manera: apreciarlo sin condiciones, sin juzgarlo ni reprobarlo, sin pedirle que se amolde a tus ideales, sin exigirle que actúe de acuerdo con tus expectativas; es valorarlo por ser quien es, no por como tu desearías que fuera; es confiar en su capacidad de aprender de sus errores y de levantarse de sus caídas más fuerte y más maduro, y comunicarle tu fe y confianza en su poder como ser humano.

Amar a un ser humano es atreverte a mostrarte indefenso, sin poses ni caretas, revelando tu verdad desnuda, honesta y transparente; es descubrir frente al otro tus propios sentimientos, tus áreas vulnerables; permitirle que conozca al ser que verdaderamente eres, sin adoptar actitudes prefabricadas para causar una impresión favorable; es exponer tus deseos y necesidades, sin esperar que se haga responsable de saciarlas; es expresar tus ideas sin pretender convencerlo de que son correctas; es disfrutar del privilegio de ser tu mismo frente al otro, sin pedirle reconocimiento alguno, y en esta forma,

irte encontrando a ti mismo en facetas siempre nuevas y distintas; es ser veraz, y sin miedo ni vergüenza, decirle con la mirada cristalina, «este soy, en este momento de mi vida, y esto que soy con gusto y libremente, contigo lo comparto…si tú quieres recibirlo».

Amar a un ser humano es disfrutar de la fortuna de poder comprometerte voluntariamente y responder en forma activa a su necesidad de desarrollo personal; es creer en él cuando de si mismo duda, contagiarle tu vitalidad y tu entusiasmo cuando está por darse por vencido, apoyarlo cuando flaquea, animarlo cuando titubea, tomarlo de las manos con firmeza cuando se siente débil, confiar en él cuando algo lo agobia y acariciarlo con dulzura cuando algo lo entristece, sin dejarte arrastrar por su desdicha; es compartir en el presente por el simple gusto de estar juntos, sin ataduras ni obligaciones impuestas, por la espontánea decisión de responderle libremente.

Amar a un ser humano es ser suficientemente humilde como para recibir su ternura y su cariño sin representar el papel del que nada necesita; es aceptar con gusto lo que te brinda sin exigir que te dé lo que no puede o no desea; es agradecerle a la Vida el prodigio de su existencia y sentir en su presencia una auténtica bendición en tu sendero; es disfrutar de la experiencia sabiendo que cada día es una aventura incierta y el mañana, una incógnita perenne; es vivir cada instante como si fuese el último que puedes compartir con el otro, de tal manera que cada reencuentro sea tan intenso y tan profundo como si fuese la primera vez que lo tomas de la

mano, haciendo que lo cotidiano sea siempre una creación distinta y milagrosa.

Amar a un ser humano es atreverte a expresar el cariño espontáneamente a través de tu mirada, de tus gestos y sonrisas; de la caricia firme y delicada, de tu abrazo vigoroso, de tus besos, con palabras francas y sencillas; es hacerle saber y sentir cuanto lo valoras por ser quien es, cuánto aprecias sus riquezas interiores, aún aquellas que él mismo desconoce; es ver su potencial latente y colaborar para que florezca la semilla que se encuentra dormida en su interior; es hacerle sentir que su desarrollo personal te importa honestamente, que cuenta contigo; es permitirle descubrir sus capacidades creativas y alentar su posibilidad de dar todo el fruto que podría; es develar ante sus ojos el tesoro que lleva dentro y cooperar de mutuo acuerdo para hacer de esta vida una experiencia más rica y más llena de sentido.

Amar a un ser humano es también atreverte a establecer tus propios limites y mantenerlos firmemente; es respetarte a ti mismo y no permitir que el otro transgreda aquello que consideras tus derechos personales; es tener tanta confianza en ti mismo y en el otro, que sin temor a que la relación se perjudique, te sientas en libertad de expresar tu enojo sin ofender al ser querido, y puedas manifestar lo que te molesta e incomoda sin intentar herirlo o lastimarlo. Es reconocer y respetar sus limitaciones y verlo con aprecio sin idealizarlo; es compartir y disfrutar de los acuerdos y aceptar los desacuerdos, y si llegase un día en el que evidentemente los caminos divergieran sin remedio, amar

es ser capaz de despedirte en paz y en armonía, de tal manera que ambos se recuerden con gratitud por los tesoros compartidos.

Amar a un ser humano es ir más allá de su individualidad como persona; es percibirlo y valorarlo como una muestra de la humanidad entera, como una expresión del Hombre, como una manifestación palpable de esa esencia trascendente e intangible llamada «ser humano», de la cual tu formas parte; es reconocer, a través de él, el milagro indescriptible de la naturaleza humana, que es tu propia naturaleza, con toda su grandeza y sus limitaciones; apreciar tanto las facetas luminosas y radiantes de la humanidad, como sus lados obscuros y sombríos; amar a un ser humano, en realidad, es amar al ser humano en su totalidad; es amar la auténtica naturaleza humana, tal como es, y por tanto, amar a un ser humano es amarte a ti mismo y sentirte orgulloso de ser una nota en la sinfonía de este mundo. Tú puedes aprender a ser más magnético, atractivo y tener mayor vitalidad. Una postura física, emocional y mental apropiada cambiará tu destino. Es como si tu «suerte» se modifica. No dependerás de talismanes ni amuletos: ¡tú mismo serás tu propio talismán de la buena suerte».

Andrea Weitzner

Fragmento_32. Carta del Indio Seattle al presidente de Estados Unidos

El gran jefe de Washington envió palabra de que desea comprar nuestra tierra. El gran jefe también nos envió palabras de amistad y buenos deseos. Esto es muy amable de su parte, desde que nosotros sabemos que tiene necesidad de un poco de nuestra amistad en reciprocidad. Pero nosotros consideramos su oferta; sabemos que de no hacerlo así el hombre blanco puede venir con pistolas a quitarnos nuestra tierra. El gran jefe Seattle dice: «El gran jefe de Washington puede contar con nosotros sinceramente, como nuestros hermanos blancos pueden contar el regreso de las estaciones. Mis palabras son como las estrellas – no se pueden detener». ¿Cómo intentar comprar o vender el cielo, el calor de la tierra? La idea nos resulta extraña. Ya que nosotros no poseemos la frescura del aire o el destello del agua. ¿Cómo pueden comprarnos esto? Lo decidiremos a tiempo. Cada pedazo de esta tierra es sagrado para mi gente. Cada aguja brillante de pino, cada ribera arenosa, cada niebla en las maderas oscuras, cada claridad y zumbido del insecto es santo en la memoria y vivencias de mi gente. Sabemos que el hombre blanco no entiende nuestras razones.

Una porción de muestra tierra es lo mismo para él, que la siguiente; para él, que es un extraño que viene en la noche y nos arrebata la tierra donde quiera que la necesite. La tierra no es su hermana sino su enemiga y cuando la ha conquistado se retira de allí. Deja atrás la sepultura de su padre, no le importa. Plagia la tierra para su hijo, no le importa. Olvida tanto

la sepultura de su padre como el lugar en que nació su hijo. Su apetito devorará la Tierra y dejará detrás sólo un desierto. La sola vista de sus ciudades, llenas de pánico a los ojos del piel roja. Pero quizá esto es porque el piel roja es un «salvaje y no entiende… No existe un lugar pacífico en las ciudades del hombre blanco. Ningún lugar para oír las hojas de la primavera o el susurro del vuelo de los insectos. Pero quizá porque yo soy un salvaje no logro comprenderlo, el repiquetear parece que insulta los oídos ¿Y qué vivir, si el hombre no puede oír el adorable lamento del chotacabras o el argumento de las ranas alrededor de una charca en la noche? El Indio prefiere el agradable sonido del viento lanzado sobre la cara del estanque, olfatear el viento limpio por un mediodía de lluvia o esencia del pino. El aire es algo muy preciado para el piel roja. El hombre blanco parece no notar el aliento del aire.

Como un agonizante de muchos días, está aterido para olfatear. Si decidiera aceptar lo haría con una condición. El hombre blanco debe tratar a las bestias de esta tierra como a sus propios hermanos. Yo soy un salvaje y no entiendo ninguna otra forma. He visto millares de búfalos muertos por el hombre blanco, para que pudiera pasar un tren. Yo soy un salvaje, y no entiendo como el humo del caballo de hierro puede ser más importante que el búfalo, el que nosotros matábamos solamente para poder sobrevivir ¿Qué es el hombre sin las bestias? Si todas las bestias fuéranse el hombre moriría de una gran depresión de espíritu. Cualquier cosa que le pase a los animales le pasará también al hombre. Todos

los seres están relacionados.

Cualquier cosa que acontezca a la tierra acontecerá también a sus hijos. Nuestros hijos han visto a sus padres humillarse por la defensa. Nuestros guerreros han sentido vergüenza, y han cambiado sus días a la ociosidad, y contaminan sus cuerpos con dulce comida y bebida. Importa poco donde pasaremos el resto de nuestros días – no somos demasiados. Unas pocas horas, unos pocos inviernos y ninguno de los niños de las grandes tribus, que alguna vez vivieron sobre la Tierra, saldrán para lamentarse de las tumbas de una gente que tuvo el poder y la esperanza. Sabemos una cosa que el hombre blanco puede alguna vez descubrir. Nuestro Dios es su mismo Dios. Ustedes piensan ahora que lo poseen, como desean poseer nuestra tierra.

Pero no puede ser. Él es el Dios del hombre y su compasión es indistinta para el blanco y para el rojo. La Tierra es algo muy preciado para Él, y el detrimento de la Tierra, es una pila de desprecios para el Creador. A los blancos les puede pasar también, quizá pronto, lo que a nuestras tribus. Continúen contaminando su cama y se sofocarán una noche en su propio desierto. Cuando los búfalos sean exterminados, los caballos salvajes amansados, la esquina secreta de la floresta pisada con la esencia de muchos hombres y la vista rosada de las colinas sazonada de la charla de las esposas ¿donde estará la maleza? se habrá ido ¿Donde estará el águila? se habrá ido. Decir adiós al volar… al cazar… la esencia de la vida empieza a extinguirse… Nosotros entenderíamos si supiéramos lo que el hombre blanco sueña ¿qué espera describir a sus hijos en las largas noches de invierno?

¿qué visiones arden dentro de sus pensamientos? ¿qué desean para el mañana?… Pero nosotros somos salvajes. Los sueños del hombre blanco están ocultos para nosotros, y por ello caminaremos por nuestros propios caminos. Si llegamos a un acuerdo será para asegurar su conservación como lo han prometido. Allí quizá podamos vivir nuestros pocos días como deseamos. Cuando el último piel roja se desvanezca de la tierra y su memoria sea solamente una sombra de una nube atravesando la pradera, estas riberas y praderas estarán aun retenidas por los espíritus de mi gente, por el amor a esta tierra como los recién nacidos aman el sonido del corazón de sus padres. Si les vendemos nuestra tierra, ámenla como nosotros la hemos amado.

Preocúpense de ella, como nosotros nos hemos preocupado. Mantengan la tierra como ahora la adquieren, con toda su fuerza, con todo su poder y con todo su corazón. Presérvenla para sus hijos, y ámenla como Dios nos ama a todos nosotros. Una cosa sabemos; su Dios es nuestro Dios. La tierra es preciosa para EL. Ni el hombre blanco está exento de su destino.

jefe indio Seattle de la tribu Suwamish

Carta que en 1855 se envió al presidente de los EEUU

el gran jefe indio Seattle de la tribu Suwamish,

del estado de Washington