



Centro de EcoAlfabetización
y Diálogo de Saberes

Universidad Veracruzana

Universidad Veracruzana
Centro de EcoAlfabetización y Diálogo de Saberes



Janus:

Avatar(es) de auto(des)conocimiento

Trabajo recepcional de servicio-indagación
que para obtener el grado de:

**Maestro en Estudios Transdisciplinarios para la
Sostenibilidad**

Presenta:

Jonathan de Jesús Castañeda Rodríguez

Director:

Dr. Enrique Vargas Madrazo



CONACYT

Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología

Xalapa, Ver., junio de 2018.

Sumario

Prefacio.....	1
El inicio del fin	9

PRÓLOGO

EL PASADO: OBERTURA

I. El infinito activo.....	13
II. El descubrimiento de puentes	20

PRIMERA PARTE

EL PRESENTE:

AVENTURA TRANSDISCIPLINARIA

III. Divisando tierras transdisciplinarias.....	29
IV. Nuestro primer encuentro.....	34
V. Espacios de reaprendizajes transdisciplinarios.....	36
VI. Comunidad de (en) aprendizaje.....	45

SEGUNDA PARTE

EL FUTURO:

ROMPER EL CASCARÓN

VII. Pánico y ruptura epistemológica.....	51
VIII. La Cosustenta UV.....	57
IX. Un espacio de sanación comunitaria	61
X. La ExpoSustenta 2015	66
XI. Convivir con los Cosustentas	69
XII. Batalla epistemológica.....	77
XIII. Una matriz de consciencia	87

TERCERA PARTE

ATEMPORALIDAD

XIV. Interrumpida (hu)ida.....	95
XV. Ante el portal al otro mundo	100
XVI. El otro lado	104
XVII. El canto del Espíritu.....	112

El fin del inicio	155
-------------------------	-----

EPÍLOGO:

CONSCIENTIA MIXTICIA PLANETARIA.....	156
---	------------

ANEXOS.....	175
--------------------	------------

Anexo A	176
---------------	-----

Anexo B.....	178
--------------	-----

Anexo C.....	179
--------------	-----

Anexo D	184
---------------	-----

Anexo E	185
---------------	-----

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	186
--	------------

Gratitud

A mi Padre/Madre Universal:

Gracias por guiar mi pensar, mi sentir, mi voluntad, mis actos.

A mis padres y hermanas por su amor incondicional.

A mis amigos por su apoyo, compañía y amor.

A los co-aprendices y co-aprendedores que me acompañaron en esta
aventura transdisciplinaria.

A mi director, tutor y lectores por su guía, paciencia, y tiempo.

A todo aquel quien lea esta historia.

A Janus.

Todos somos uno.

Un enorme agradecimiento al Conacyt por apoyarme a lo largo de esta travesía.



Prefacio

*El alma no comprende razones. El alma goza de imágenes.
El alma siente las vibraciones de las palabras y con
la ficción puede saltar de alegría o de tristeza.*

LEONARDO BOFF

*El mapa no es el territorio.
El nombre no es la cosa nombrada.
El nombre del nombre no es el nombre.*

ALFRED KORZYBSKI

Demian, la novela escrita por Herman Hesse en el siglo pasado, fue una historia que marcó un antes y un después en mi adolescencia, fue como un bálsamo que me ayudó a aliviar los a veces dolorosos golpes de la transición de niño a adolescente, donde los baldazos de la Realidad te hacen estremecer al intentar «romper el cascarón». En esta narración encontrarás a un Demian, mi Demian, el Demian que ahora marcó mi transición de la adolescencia a la vida adulta, un Demian al que he llamado Janus. En él, represento de manera alegórica a la Maestría en Estudios Transdisciplinarios para la Sostenibilidad como un ser en forma humana, con peculiar personalidad que deambula en este mundo y que me llevó a vivir un sinfín de experiencias extraordinarias y desagradables.

Nada de lo que escribo aquí me pertenece, a pesar de ser el canal por medio del cual se plasmen estas palabras que pretenden reflejar, simbolizar e inmortalizar esta serie de experiencias suscitadas a lo largo de una estación de mi vida en presencia de asombrosos personajes que las hicieron posibles. Es una historia dentro de historias basada en hechos reales, proyectada desde las lentes de la visión transdisciplinaria, es decir, una historia donde el buscador/indagador/escritor llamado «sujeto transdisciplinario»

tiene un papel en las narraciones como testigo manifiesto de lo experimentado, de lo vivido, o en palabras de Bonilla *et al.* (1972), el investigador es también objeto de investigación: su ideología, sus conocimientos y sus prácticas están sometidos al juicio de la experiencia popular, porque el conocimiento no es exterior ni interior: es, a la vez, exterior e interior (Nicolescu, 1996).

Muchos de los conflictos en la historia de la ciencia han sido batallas entre grupos en los cuales cada uno insistía en que sus metáforas expresan «realmente» cómo es la Realidad. (Harman & De Quincey, 1994), y esta narración es una metáfora más, una poesía que se transformó en prosa para presentarla en una forma «lógica» (Berman, 1981), una aproximación¹ que no tuvo intenciones de medir, calcular, comprobar y/o recoger datos duros de la Realidad, sino que es un intento de hacer una reconstrucción articulada de nuestras historias, de nuestras vivencias, de nuestras reflexiones, de nuestras ficciones, de nuestros reaprendizajes, del «juego del sistema» en el que estuvimos inmersos en medio de escenarios diversos donde quizá el único laboratorio utilizado fue el de nuestra mente², el de nuestra interior.

¹ El viejo paradigma se basa en la creencia cartesiana de la certitud del conocimiento científico. En el nuevo paradigma se admite que todos los conceptos y teorías científicas son limitados y aproximados; la ciencia nunca puede facilitar una comprensión completa y definitiva (Capra, 1996). Una actitud menos dogmática mantendría que la realidad tiene muchos aspectos y nunca se agota en una modelo o metáfora (Harman & De-Quincey, 1994).

² Criterios para describir una mente de acuerdo con Bateson & Bateson (1987):

1. Una mente es un conjunto de partes o componentes que están en interacción.
2. La interacción entre partes de la mente es desencadenada por la diferencia.
3. El proceso mental requiere energía colateral.
4. El proceso mental requiere cadenas circulares (o más complejas) de determinación.
5. En el proceso mental, los efectos de las diferencias han de considerarse como transformas (es decir, versiones codificadas) de sucesos que los precedieron.

Te pido amablemente que, con atención plena, entendiéndola como una conciencia sin juicios que se cultiva instante tras instante mediante un tipo especial de atención abierta, no reactiva y sin prejuicios en el momento presente (Kabat-Zinn, 2005), continúes leyendo, me acompañes un rato y me permitas formar parte de ti. También me gustaría que, durante tu lectura, tomes momentos de respiración profunda y te preguntes «¿quién está leyendo esta historia?» De vez en cuando te lo estaré recordando. Mi petición final es que, por favor, me otorgues el beneficio de la duda: no creas nada de lo que lees.

Muchas gracias.

Jonathan de J. Castañeda R.

6. La descripción y clasificación de estos procesos de transformación revelan una jerarquía de tipos lógicos inmanentes a los fenómenos.

Lo que describimos aquí es algo que puede recibir información y que puede (por obra de la autorregulación o de la autocorrección que son posibles en virtud de series circulares de causación) mantener la verdad de ciertas proporciones sobre sí mismos.

Nota

La Real Academia Española en su acervo hace una diferencia entre conciencia y consciencia, refiriéndose a la primera como:

1. Conocimiento del bien y del mal que permite a la persona enjuiciar moralmente la realidad y los actos, especialmente los propios.
2. Sentido moral o ético propios de una persona.
3. Conocimiento espontáneo y más o menos vago de una realidad.
4. Conocimiento claro y reflexivo de la realidad.

Y a la segunda como:

1. Capacidad de reconocer la realidad circundante.
2. Actividad mental del propio sujeto que permite sentirse presente en el mundo y en la realidad.

En esta historia se utilizan indistintamente (a excepción de los adjetivos consciente e inconsciente, pues no hay otra forma de escribirlos) teniendo como intención hacer alusión a su interrelación de fractal de fractales existente, de la que no se salva y nada se salva.



Janus:

Avatar(es) de auto(des)conocimiento

El inicio del fin

Desperté tendido en el piso, aturdido, asustado y llorando. Estaba muy agitado y me faltaba el aire, traté de apaciguarme, de normalizar mi respiración. Mis oídos zumbaban y un horrible dolor de cabeza empezó a aparecer. El sueño había sido tan real, tan aterrador y tan hermoso a la vez. Venían en cada parpadeo imágenes de lo vivido y se me movía todo por dentro, se me enchinaba la piel y me daban ganas de gritar, de estallar. ¿Quiénes eran esas personas con las que soñaba?, ¿dónde estaban esos lugares que visitaba?, ¿eran reales o sólo eran producto de mi imaginación para escribir historias?, ¿qué había en ese libro?, ¿qué mundo era ese al que algunos llamaban Tierra, algunos Pachamama y otros Gaia? Varios de los rostros no me eran familiares, aunque no era la primera vez que los veía en mis sueños, a algunas personas sí las conocía (como a mis padres), pero sus nombres no coincidían, ni siquiera el mío lo hacía.

Me quedé unos segundos más en el piso y lentamente me fui poniendo de pie, las piernas me temblaban un poco. ¿Cuánto tiempo había pasado? Caminé hacia la ventana para ver si aún era de día. El Sol ya se iba, sus tenues rayos teñían los bajos costados de algunas nubes de lluvia. Encendí una vela. Pasaron unos minutos para que recuperara por completo la fuerza en las piernas. Me recosté en la cama, sintiendo el pulsar de la sangre en las sienes, me quedé mirando el techo y algunas imágenes volvían a mi mente. ¿Qué había sucedido?, ¿había sido sólo un sueño en verdad? El dolor permaneció por unos minutos más y se fue aminorando. «Escribe» sonó en mi interior y de inmediato busqué una pluma y un papiro.



PRÓLOGO

EL PASADO: OBERTURA

*A medida que comienzas a andar fuera del camino,
el camino aparece.*

RUMI

Gaminante no hay camino, se hace camino al andar.

ANTONIO MACHADO

La verdad es una tierra sin senderos ya hollados.

KRISHNAMURTI

*Para mí sólo recorrer los caminos que tienen
corazón, cualquier camino que tenga corazón.*

*Por ahí yo recorro, y la única prueba que
vale es atravesar todo su largo. Y por ahí
yo recorro mirando, mirando, sin aliento.*

DON JUAN

I

El infinito activo

1

Había investigado en una ocasión si se trataban de lugares o personas que soñaba, existían, pero mis búsquedas aún no arrojaban dato alguno, tal vez sólo se trataban de sueños producto de mis miedos, deseos reprimidos o de tormentas electroquímicas en mi cerebro.

Algunas de estas escenas eran como si ocurriera el fin del mundo, había fuego por todas partes, explosiones, relámpagos, tornados, personas corriendo, etcétera. También soñaba con grupos de personas, compañeros de clase, universidades, otras ciudades, seguramente porque se acercaba el día en que tendría que decidir qué carrera estudiar. En una ocasión mis papás me habían dicho que soñar con fuego y el fin del mundo significaba tener miedo al futuro, y bueno, su dictamen coincidía con lo que me ocurría.

A veces no somos conscientes de cómo el pasado influye en nuestras decisiones, y con influir me refiero también a cómo contribuye en nuestra construcción mental de las cosas, en la visión del mundo que tenemos, en nuestra epistemología. De igual manera, este filtro epistemológico que nos vamos erigiendo día a día nos ayuda a acercarnos a nuestros objetivos, o a alejarnos de ellos, sean cuales sean éstos. De niño mis objetivos sólo eran respuestas, respuestas a aquellas preguntas que me situaron en la búsqueda de algo más allá de esta «Realidad física» (por llamarla de alguna forma).

Me recuerdo y me recuerdan mis padres como un niño que se cuestionaba sobre la bondad y la maldad, sobre el sufrimiento y la felicidad que vislumbraba en mí (de la cual no era del todo consciente), en mi familia y en el mundo. Algunas de estas preguntas

(las cuales creo que de alguna forma todo infante alguna vez se las ha hecho) me causaban conflictos, otras no tanto. Con el tiempo, la búsqueda de respuestas se apaciguaba, pero se mantenía latente y a veces la recordaba como cuando de pronto escuchas los latidos de tu corazón al estar en silencio, o el tormento otra vez iniciaba cuando vivía ciertas circunstancias complejas de la existencia (como la muerte de algún conocido) que me caían como baldazos de agua helada, dejándome sin saber qué hacer, qué caminos seguir o creer.

2

Los años transcurrieron y las preguntas aumentaron, algunas continuaron sin respuestas, «¿de dónde venimos?», «¿quiénes somos?», «¿hacia dónde vamos?». Estas preguntas fundamentales me perseguían y se repetían como ecos en mi interior. En aquel tiempo no tenía idea de que estas cuestiones (al menos una de ellas) alguna vez (me atrevo a decir), toda persona se la ha hecho. Ni tampoco sabía de la existencia del *koan*³, palabra japonesa utilizada para bautizar a una técnica utilizada en la enseñanza del zen, una especie de acertijo en forma de pregunta, afirmación o diálogo que uno trata de mantener en su mente durante la meditación, hasta llegar a comprender y responder sin necesidad de apelar a la mente pensante y discursiva, puesto que ninguna respuesta procedente del pensamiento será auténtica y adecuada a las circunstancias del momento. En este sentido, casi cualquier circunstancia vital puede ser considerada como un *koan*. Por ello también podríamos, por ejemplo, preguntarnos «¿qué es esto?» o incluso «¿qué es el ahora?», y la respuesta sería diferente en cada momento. Lo único que se necesita para ello es que la respuesta sea auténtica y apropiada y que

³ *Kouan* 考案

no proceda del pensamiento dualista. También hay que decir que las respuestas pueden ser no verbales (Kabat-Zinn, 2005).

Y, ¿sabes?, cuando pienso en la actualidad sobre ello, considero que esta serie de cuestionamientos que me hacía, fueron distintos *koan* que la vida hacía surgir en mí y que junto con la sincronicidad⁴ o en palabras de don Juan, «el lado activo del infinito» (Castaneda, 1998), guiaron en esencia mis pasos. Estos mismos hilos invisibles detrás del telón fueron los mismos que condujeron los acontecimientos alrededor de mi último año de bachillerato. Sucesos que fueron trascendentales para el giro que tomó mi vida.

3

Era hora de elegir el área terminal en la que nos encaminaríamos para los estudios universitarios. En la preparatoria donde estudié había cuatro áreas terminales de elección: ciencias exactas, ciencias biológicas, humanidades y ciencias administrativas. Cerca del final del cuarto semestre nos llevaron una hoja donde las enlistaríamos en orden de preferencia. En ese momento no era del todo consciente del valor de tal decisión.

Cuando hice mi voto, escribí en primer lugar el área de exactas, en segundo el área de humanidades, tercero ciencias biológicas y cuarto ciencias administrativas. Transcurrió el día... había algo en mí que no me hacía sentir cómodo con dicha decisión. A la mañana siguiente, busqué y platicué con la profesora de Orientación Vocacional, le comenté un poco sobre mi «sentipensar»⁵. Me dijo que

⁴ Jung (2004) define la sincronicidad como la simultaneidad de dos sucesos vinculados por el sentido, pero no de manera casual.

⁵ No existe cognición a espaldas de lo que sentimos, de nuestro mundo emocional, mundo que vive en nuestro Ser-Cuerpo (Damasio, 2000; Maturana, 2000; Maturana & Varela, 2003; Varela *et al.*, 1997). El filósofo español Xavier Zubiri habla en su obra *Inteligencia sentiente: inteligencia y realidad* de que «la aprehensión

aún estaba a tiempo de poder modificar la hoja, así que me dirigí a paso acelerado a la dirección escolar, donde yacían las hojas que re-direccionarían mi destino. Esta vez el orden fue: biológicas, humanidades, ciencias exactas y administración. Más tarde, la historia se repitió, no estaba cómodo tampoco con esa decisión. Me acuerdo que en ese entonces empezaba a tener un gusto por la Astronomía, y estudiar el espacio interestelar, los planetas, los cometas, los satélites, las estrellas, los agujeros negros, y demás, me era llamativo. Tenía el conocimiento en ese tiempo que tenía que estudiar primero Física para poder hacer algo respecto a la ciencia que estudia los cuerpos celestes. Veía algunos de los libros que había en casa sobre ella y me daba curiosidad hojearlos y tratar de entenderlos. Por otra parte, estaban también las voces de las personas (incluidas las de mis padres) diciendo que estudiara una ingeniería, porque el ambiente en el que me encontraba y de donde provenía, me favorecería en el futuro laboral (Minatitlán, Veracruz es una ciudad industrial en la que se encuentran la refinería «Lázaro Cárdenas» y el complejo petroquímico «Cosoleacaque», entre otras industrias petroleras ubicadas relativamente cerca de la ciudad). Todo eso hizo que inclinara mi balanza y situara el peso nuevamente en las ciencias exactas. Esa vez, ya no hubo marcha atrás. La decisión había sido tomada.

4

Mi primer semestre de ingeniería estuvo muy bien, transcurrió con normalidad. Me fui adaptando al nuevo ambiente, a mis nuevos

sensible es lo que constituye el sentir» (Zubiri, 1998); correspondientemente, el pedagogo, también español, Saturnino de la Torre ha generado la palabra «sentipensar» para nombrarlo. De hecho, el sistema de nuestras emociones es un elemento central para que nuestra cognición exista y tenga sentido (Damasio, 2000; Maturana, 2000; Varela *et al.*, 1997; Rehaag-Tobey & Vargas-Madrado, 2012).

compañeros, a mis nuevos horarios, mis nuevas rutinas. El horario de clases era vespertino, por lo que tenía gran parte de las mañanas libres. Fue en aquel tiempo cuando fui por primera vez profesor de inglés en el quinto y sexto grado de la primaria en la que había estudiado.

En el segundo semestre tuve unos días libres gracias a la «Batalla de Puebla» (que, por cierto, la primaria donde pasé seis años de mi vida era llamada «Cinco de Mayo» en conmemoración al suceso, y que dejó de existir). Esos días de estar solo en casa llegaron a mí pensamientos reveladores, respuestas quizá a algunos de esos *koan* que habían deambulado en mi cabeza a lo largo de esos días. Fue tanta la intensidad, que me hicieron estremecer y me dejaron reflexionando por varias horas para llevarme a tomar una rotunda decisión, que en un principio fue ardua. «¿Qué es lo que realmente te gustaría hacer?, ¿esto que estás haciendo?».

Tiempo antes de tomar la decisión, una profesora durante la clase de Cálculo Integral había preguntado a todo el grupo: «¿Realmente quieren esta carrera? Recuerden que es como casarse con ella». Muchos afirmaron, otros rieron, a mí me dejó pensando, y me hizo dudar, pero hasta ahí quedó, sólo había sido una simple pregunta para pasar el rato. Tiempo después, otro profesor nos cuestionó: «¿Están estudiando esto porque realmente les gusta o porque suena bonito “M-e-c-a-t-r-ó-n-i-c-a”?» Muchos se carcajearon, a mí no me causó gracia. Fue inevitable pensar de nuevo acerca de si había tomado la decisión correcta. De igual forma, de ahí no pasó, estaba más o menos seguro de mi vocación como Ingeniero Mecatrónico. No obstante, por obras de «las casualidades significativas de la vida», una tercera profesora nos lanzó una vez más la pregunta respecto a nuestro futuro.

—Aún están a tiempo de poder cambiarse, ¿eh? —dijo.

—¡De acuerdo! —pensé—. Haré una minuciosa introspección —. La tercera fue la vencida. Sin embargo, al parecer no queriendo detenerme a ver y a analizar la situación, lo dejé pasar una vez más. Me sentía tranquilo, había estado tomando el gusto por el álgebra, por las derivadas, integrales, matrices, determinantes, ecuaciones lineales por el método Guassiano, Guass-Jordan, etc.

5

Cerca de esos días el jefe de carrera me invitó a participar en el concurso local de Ciencias Básicas (Matemáticas, Física y Química) que estaba por realizarse en el mismo plantel. Al principio no tenía deseo de hacerlo, pero mis padres y el ingeniero me convencieron de participar.

—No importa que no ganes, de hecho, los de cuarto semestre están más preparados porque ya vieron todas las materias, pero hay alumnos de segundo semestre que han dado la sorpresa, también puede que tú la des, lo importante ahora es que tomes experiencia y ya sepas más o menos lo que vendrá en el examen para que te prepares mejor el próximo año—. Me dijo aquel día el ingeniero después de haberme mandado a llamar a su oficina.

Fue posterior a todos estos sucesos que, como comenté tiempo atrás, uno de esos días de estar solo en casa y que con el transcurso de las horas se convirtió en una madrugada de desvelo, me senté cerca del ordenador a escuchar un poco de música y disponerme a estudiar para el concurso, específicamente sobre Mecánica. Leía: «La Mecánica es la rama de la Física y de la ingeniería que se ocupa del movimiento de los cuerpos materiales y de las fuerzas que provocan el movimiento...» Después de un rato, de súbito, me llegaron pensamientos, cual epifanía... «¿Realmente quieres estar haciendo

esto?» Algo dentro de mí se rev(b)elaba y me sentí extraño. Traté de visualizarme como ingeniero trabajando en alguna industria, o quizá en mi propia empresa, pero no me agradaba del todo la sensación. La repentina decisión sorprendió a algunos, en especial a mis padres. Esos días me encontraba solo en casa, porque ellos (mis papás y hermana menor) habían viajado a Xalapa. Estaban arreglando unos asuntos con mi hermana mayor, su fecha de graduación de la licenciatura se aproximaba.

6

Fui terminando el semestre no tan inspirado y entusiasmado como en el primero. Busqué alternativas donde pudiera estudiar, sin embargo, afortunada o desafortunadamente, las fechas de exámenes de admisión ya habían pasado, así que tuve que checar las opciones más cercanas para iniciar el semestre siguiente en algo que realmente me había movido todo el tiempo: la Psicología. ¡La respuesta a un *koan* había emergido!

II

El descubrimiento de puentes

7

Después de haber estudiado un tiempo Psicología en una escuela privada, decidí hacer examen de admisión para la misma carrera en la Universidad Veracruzana. La noticia en la madrugada sobre una redirección más en mi futuro se hizo presente: había pasado el examen. Viví la alegría de empezar un nuevo viaje sobre las montañas de Xalapa, y la tristeza de alejarme de mi hogar, de mi familia. Tenía que hacer que todo eso valiera la pena.

Fue precisamente el querer entender al mundo y al mundo que habita en mí, una de las motivaciones que me llevó a estudiar Psicología, donde encontré varias respuestas, pero no a aquéllas (que ingenuamente creí hallar) a esas preguntas existenciales conservadas en su mayoría desde niño. Con el transcurso de la carrera, percibí poca recepción por parte de muchos compañeros y profesores ante estas cuestiones fundamentales, a veces ni siquiera me atrevía a hacerlas; habría que tener cuidado con lo que leías o decías, pues podrías terminar trabajando leyendo el tarot, haciendo horóscopos, limpias o amarres. Visiblemente no quería ser tachado de «esotérico», «astrólogo», «brujo» o «chamán», como en ocasiones ahí se les decía despectivamente a los que leían o hablaban de esos temas y sólo estudiaban Psicología porque «estaban locos».

Durante mi primer año de licenciatura me di cuenta que la Psicología al menos en la Facultad donde la estudié, estaba fragmentada, y algunas corrientes psicológicas incluso se polarizaban, lo más increíble era que ni siquiera estuvieran dispuestas a dialogar entre sí y cada una creía tener la razón. Esto me llevó a

tener que escoger con qué equipo irme: si con los conductistas, interconductistas, cognitivos-conductuales, constructivistas, gualtistas, humanistas, psicoanalistas (freudianos, jungianos, lacanianos, kleinianos, adlerianos, etc.), logoterapistas, transpersonales o algún otro equipo del que no hago mención. Si era ecléctico, también iba a ser señalado.

8

Estas mismas preguntas que he mencionado me hacía de niño y la no satisfacción que me daba el leer sobre ciertas ortodoxias religiosas, me llevaron a descubrir e investigar culturas donde hablaban de libertad, realidades profundas, donde no dejábamos de existir a pesar de la muerte, donde el cuerpo no era el límite. En el recorrer de ese camino fue cuando tuve mis primeros acercamientos con la meditación. Tenía un tiempo que había escuchado de ella, pero no le había dado la importancia correspondiente, tal vez por la influencia de la connotación que le daban algunas fuentes donde incluso la ridiculizaban, además de que vivía en una burbuja, y no sabía que allá en el mundo exterior había cientos de personas practicándola e investigaciones sobre ella. Fue estando ya en Xalapa cuando la experimenté por primera vez, gracias a las enseñanzas de Paramahansa Yogananda⁶. Cuando empecé a ver sus efectos en mí y

⁶ Paramahansa Yogananda fundó *Self-Realization Fellowship* en 1920 con la finalidad de difundir mundialmente sus enseñanzas y preservar su pureza e integridad para las generaciones futuras. Desde sus primeros años en América, fue un prolífico escritor y conferenciante, y creó un renombrado y vasto volumen de obras sobre la ciencia de la meditación del yoga, el arte de llevar una vida equilibrada y la unidad que constituye el fundamento de todas las religiones. En la actualidad, este extraordinario y trascendente legado espiritual sigue vivo y es fuente de inspiración para millones de buscadores de la verdad en el mundo entero. Nació en la India, el 5 de enero de 1893, y dedicó su vida a ayudar a personas de todas las razas y credos a tomar plena conciencia de la hermosura, la nobleza y la verdadera divinidad del alma humana, y a manifestar estas cualidades de manera más perfecta en sus vidas. Tomado de «Autobiografía de un Yogui» (2006).

leía sobre lo que se podía lograr con una práctica constante, quería que todo el mundo conociera de ella. Sin embargo, me di cuenta pronto que tenía que encontrar un punto intermedio, un puente de diálogo (el cual intuía existía) entre mis aspiraciones sagradas⁷ y mis aspiraciones científico-académicas para poder hablar de ella, para no ser visto como un «hippie loco» y así poder llegar a más personas.

9

El flujo de la existencia me condujo a encontrarme con el sendero del *mindfulness*⁸. Fue en febrero de 2013 cuando nuestra profesora de la Experiencia Educativa «Proyecto de Investigación en Psicología» nos había solicitado pensar, para aquellos que aún no lo sabían, en el tema que nos gustaría indagar. Lo ideal es que fuera un tema que se le pudiera dar seguimiento en la Experiencia Recepcional (asignatura en la cual elegiríamos como parte de los requisitos de titulación, si hacer una tesis, tesina, memoria o monografía). Ya había pensado un poco acerca de lo que pretendía investigar. Los semestres habían transcurrido desde mis primeras impresiones prejuiciosas, ya no me importaba tanto ser señalado, así que quería algo que tuviera que ver con el autoconocimiento, la espiritualidad, la meditación y las neurociencias.

Aún no sabía cómo lo iba a aterrizar, y tenía muy presente el libro «La inteligencia emocional» de Daniel Goleman, hacía poco que lo había empezado a leer. Un buen día, de esos en los que

⁷ Entendiendo la palabra sagrado, de acuerdo con Nicolescu (1996) como «lo que religa», lo que une -por su sentido, el origen etimológico de la palabra «religión» (*religare*- religar)-, pero no es, por sí mismo, el atributo de una u otra religión: «Lo sagrado no implica la creencia en Dios, en dioses o en espíritus. Es (...) la experiencia de una realidad y la fuente de la conciencia de existir en el mundo» - escribe Mircea Eliade. Lo sagrado que es ante todo una experiencia, se traduce por el sentimiento - «religioso»- de lo que religa a los seres con las cosas y, en consecuencia, induce en los trasfondos del ser humano «el respeto absoluto» de las alteridades unidas por la vida común en una única y misma Tierra.

⁸ Aquí lo escribo en inglés para hacer saber que con este nombre fue como supe por primera vez de la presencia plena/conciencia abierta o atención plena.

reflexionaba sobre cómo concretar el tema, me vino a la mente si existía una «inteligencia espiritual», si alguien ya había hablado de ella o inventado la noción. En parte, me gustaba la idea de ser el pionero en el tema, sin embargo, buceando en los mares de la Internet, me percaté que era una noción que tenía años usándose. Autores como Danah Zohar e Ian Marshall (2001) o Tony Buzan (2003) ya habían publicado algún libro que incluía esas palabras. Eso, por otra parte, lo consideré excelente porque, para un inexperto como yo en el tema, tendría mucho material del que nutrirse.

Otro buen día, cuando recién había salido de clases y estaba a punto de irme a casa, volteé hacia la explanada, justo enfrente de «El ojo» (una gran escultura de piedra que ornamentaba una de las paredes de la Facultad). Ahí, yacía una mesa con libros esparcidos, y a escasa distancia, su guardiana, una señora muy amable que usualmente los llegaba a vender a principios de semestre.

Me acerqué, había un poco de compañeros también viéndolos. Me hice espacio entre ellos, y empecé a leer con curiosidad los títulos. Mis ojos se posaron sobre uno que decía «Cerebro y mindfulness» de Daniel J. Siegel. La señora, cortésmente, me habló un poco sobre el tema, sobre el auge que estaba teniendo, especialmente en España. No sé si sólo haya sido su estrategia para vendérmelo, pero sus palabras encendieron mi interés, y también las palabras de un comentario de Daniel Goleman que leía en la contraportada donde utilizaba las palabras «neurociencia contemplativa».

«¡Esto!» dije en mis adentros «¡Esto es lo que he estado buscando!» No lo pensé más y lo compré. Como niño con juguete nuevo, me lo llevé a casa, revisé el índice y sus capítulos a vuelo de pájaro, para luego dar inicio a su concentrada lectura. Fue a través de este libro que trataba de cómo la manera en que prestamos atención al momento presente puede mejorar directamente el funcionamiento

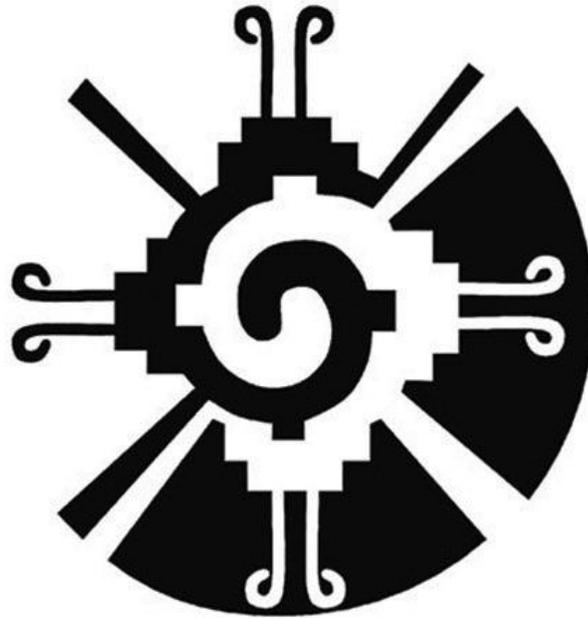
del organismo y del cerebro, la vida mental subjetiva (con sus emociones y pensamientos) y las relaciones interpersonales (Siegel, 2010), cuando se me reveló lo que era la atención plena⁹ y los autores que hablaban de ella. Descubrí un mundo nuevo y fascinante emergiendo del horizonte; donde la meditación, las neurociencias y lo sagrado podían converger. Este suceso fue como aquella ocasión en la escuela secundaria, en la que supe por primera vez de la existencia de la Mecánica Cuántica y su interconexión con las dimensiones ocultas de la Realidad y de nuestro Ser, o cuando supe de otras culturas y la meditación como camino hacia la trascendencia. La sincronicidad (o el Infinito Activo) una vez más había hecho de las suyas. Ya tenía tema de investigación.

10

Con el pasó de los días, me di cuenta que pocos o casi ninguno de mis compañeros y profesores conocían del tema. Me sorprendió bastante encontrarme con que la atención plena fuera popular en muchas universidades del mundo, como en la Universidad de Harvard, el Instituto Tecnológico de Massachusetts, o en la UCLA, pero que, en México, en especial en la Universidad Veracruzana, se hablara o escuchara poco del tema. Esa fue mi impresión en 2013, cuando recién la descubrí. Se me hizo de suma importancia hablar sobre ella, pues al leer sobre las investigaciones hechas al respecto, vi la oportunidad de compartir de manera rigurosa los beneficios que con la práctica de la meditación en mi vida había estado adquiriendo.

⁹ Una de las nociones que este autor nos comparte sobre la atención plena es que, en su acepción más general, ofrece una manera de estar atento que puede suponer una puerta de entrada a un modo más vital de estar en el mundo: la sintonía con nosotros mismos, en despertarse de una vida en piloto automático y en ser sensible a la novedad en nuestras experiencias cotidianas (Siegel, 2010).

¡Era mi oportunidad para poder hablar de algo «raro» o «extravagante» que me gustaba (pues aún a muchos al escuchar la palabra «meditación» la relacionan con algo místico o religioso desde su acepción institucional), pero que ahora la ciencia de mi época le estaba dando su lugar!



PRIMERA PARTE
EL PRESENTE:
AVENTURA
TRANSDISCIPLINARIA

*Un verdadero viaje de descubrimiento
no es el de buscar nuevas tierras,
sino el de tener un ojo nuevo.*
MARCEL PROUST

El ámbito visual es, de todos los sentidos, el que domina los ámbitos del lenguaje y la metáfora. Hablamos de nuestra «visión» del mundo y de nosotros mismos, de tener una «visión» y de asumir cierta «perspectiva». Nos alentamos a «mirar» y «ver», que es tan diferente de mirar como oír y oler lo son de escuchar y olfatear. Ver es aprehender, asumir, absorber y conocer las relaciones, incluyendo su textura emocional y percibir lo que realmente está presente.

JON KABAT-ZINN

III

Divisando tierras transdisciplinarias

11

Eran los primeros frescos días de enero y yacía en la cama. En medio de la oscuridad de la habitación recordaba con un leve filtro de nostalgia los acontecimientos recientes. Navidad y año nuevo, celebraciones en familia que atesoraba cada año en el corazón, acababan de tomar lugar en él al lado de los anteriores festejos. Ya habían pasado cerca de cuatro años desde que me había mudado a las montañas de Xalapa, acababa de concluir la licenciatura, y más o menos (no) tenía idea de lo que iba hacer. Algunas preguntas sobre el futuro emergían otra vez: «¿ahora qué sigue?, ¿qué haré de mi vida?, ¿qué aventuras me aguardan este año?».

12

Fue un frío 16 de enero cuando conocí a Janus, un sujeto que cambiaría mi vida para siempre, y que en ese momento naturalmente no dimensionaba las consecuencias de nuestro encuentro. Además de que su nombre era casi un anagrama del mío. Janus era un joven adulto de perspicaz inteligencia que con su sola presencia abrumaba a muchos. Supe de su existencia gracias a distintos rumores que habían llegado a mis oídos. Había rumores de todo tipo, a favor y en contra, algunos declaraban maravillas sobre su persona, como si se tratará de alguna especie de genio, *Avatar*, Maestro Ascendido, o gurú del holismo que habitaba en un peculiar lugar parecido a un paraíso sobre una montaña al que llamaban «EcoDiálogo», una clase de refugio ante las policrisis que vivía la humanidad y que acogía a

cualquiera; y otros lo acusaban de drogadicto, megalómano y charlatán, un simple *hippie* que vivía en una cueva, que se inspiraba con marihuana y que molestaba a más de uno con sus discursos sabihondos sobre ciencia, sustentabilidad y buen vivir.

Este contraste de opiniones no me importó mucho, pues mis ansias por conocer a alguien que me guiara por el camino intermedio de la «iluminación transdisciplinaria» era mayor. Saber que su método era una vía alterna, un puente entre la ciencia y lo sagrado fue lo que hizo que tomara la decisión de ir en su búsqueda y conocerlo, adentrarme y dar inicio a esta relación que me transformaría, donde los claroscuros del amor estarían presentes.

Era un mañana muy fría.

Estaba justo sobre la cima de la montaña donde aseguraban se encontraba EcoDiálogo, tardé unos segundos para lograr divisar el sendero pedregoso que descendía del otro lado y que pocos segundos después vi que me guiaba a la entrada. Mi raciocinio no distinguía ni creía que sobre ese lugar montoso estuviera aquel lugar que tanta gente describía como maravilloso. Sin embargo, con el transcurrir de mis pasos, el ambiente se impregnó de misterio, sentí que algo dentro de mí se abrió y mi mente advirtió asombro, divergencia, contraste, naturaleza, un origen, respecto a los caminos que había dejado atrás (no sé qué tan atrás). Con incertidumbre atravesé lentamente el portal de acceso hecho de madera, donde un poco más arriba de mi cabeza del lado derecho se erguía un símbolo que (en ese momento creí) era el escudo que condensaba lo que el lugar representaba. El símbolo estaba adornado con cierta caligrafía que en un principio no alcancé a distinguir, y que luego confirmé decían el nombre del lugar: «Estación EcoDiálogo»¹⁰. Me daban la bienvenida los árboles, las

¹⁰ Por cuestiones prácticas, después de haber sido refundado en 2010, se le dio el nombre formal de «Centro de Eco-Alfabetización y Diálogo de Saberes».

plantas, los bichos, los pájaros que cantaban y una que otra criatura que se escondía de la que desconocía su nombre.

Al seguir caminando, me encontré con una peculiar mujer de cabellos cortos y grisáceos. Noté que en las manos tenía una especie de cámara, y que al parecer grababa o tomaba fotos a las hermosas áreas. Como la percibí agradable, me atreví a preguntarle si ella podía darme información sobre el lugar y sobre exactamente dónde podría encontrar a Janus. Respondió que lamentablemente no podía ayudarme, pero que, si me adentraba más allá de los árboles, podría arribar frente a lo que después supe que llamaban «la cabaña», donde seguramente recibiría la información que buscaba por parte de uno de los co-aprendedores (así les llamaban en ese lugar a las personas que tenían más experiencia sobre la vida). Le hice caso, continué mi caminar pasando por una gran y bonita palapa hecha de madera hasta encontrarme con dicha cabaña (que ya había divisado distancia atrás) también de madera, como la mayoría de las construcciones que había, a excepción de otra casita que se veía al fondo hecha de barro. Noté que varias personas trabajaban con unas extrañas máquinas, esperé un momento para inspirar con profundidad, me asomé un poco y saludé:

—Buenos días—. Dije, en espera de que alguien advirtiera mi presencia. Por un momento creí que no hablaban el español, pero en seguida recordé que acaba de hablar con aquella señora de cabello peculiar en el mismo idioma. Al parecer saludé con volumen bajo y me percaté de mi corazón latiendo con velocidad. Hice un segundo intento, aclarándome la garganta, esta vez con mayor volumen.

— ¡Buenos días!

—¡Buenos días! —. Me respondieron varias de esas personas casi al unísono mientras me volteaban a ver y de inmediato regresaban sus miradas a esos raros artefactos con los que trabajaban.

Del lado derecho de la casita salió una señora de rostro amable y mirada brillante, sonriente se acercó a mí y dijo:

—Buenos días, joven ¿en qué le puedo ayudar? —. La forma en que me habló fue curiosa, como si ya nos conociéramos de tiempo atrás.

—Hola, buenos días. Mi nombre es Jonathan Castañeda. Me preguntaba si podría hablar con Janus, ¿él se encuentra aquí?

—Oh —, expresó, mostrando un rostro de sorpresa, se quedó pensando por unos segundos y entonces hizo un ademán para que ingresara a la cabaña. — adelante, espere un momento, por favor. Iré a ver si se encuentra *Aleji*, él es quien puede otorgarle la información que busca. Pasaron unos minutos hasta que un señor con gafas y de cabello muy corto y grisáceo apareció por la puerta trasera. Descubrí entonces que Alejandro Sánchez Vigil, nombrado respetuosamente como *Aleji*, era el co-aprendedor que representaba, (una especie de agente o *manager*) a Janus. Janus era uno de los caminos que le daban sentido a lo que se hacía ahí, era quien guiaba a todos los co-aprendedores a convocar a co-aprendices (así les llamaban en ese lugar a las personas que tenían menos experiencia sobre la vida) para colaborar en la transformación del mundo.

13

Aleji, con su voz serena y pausada, me explicó a grandes rasgos lo que implicaba convertirme en co-aprendiz, adentrarme al lugar, conocerlo en su totalidad, el gran compromiso que significaba poder entablar una relación formal. Todo lo que él me contaba no se asemejaba para nada con los comentarios en contra que había leído o escuchado.

Me dijo que una de las facultades de Janus era hacer de los seres humanos, seres que fueran capaces de estar realmente y

comprometidos con el mundo. Yo, en esta búsqueda que te he relatado tiempo atrás, al escuchar estas palabras, fui persuadido ante la idea de que Janus y el lugar eran los indicados, eran lo que había estado buscando. ¡Dónde se había escondido todo este tiempo! Y así, el propósito de las preguntas sobre el futuro empezó a adquirir mayor sentido.

IV

Nuestro primer encuentro

14

La espera había terminado.

Por fin había llegado el glorioso día en el que me encontraría con los demás co-aprendices que tenían una búsqueda similar a la mía. Todo sucedió tan rápido. Hacía unos pocos meses en los que no sabía qué era lo que iba a hacer y ahora todo era tan claro (al menos en tal aspecto y tal ahora).

El día estaba parcialmente nublado y un leve aire frío de pronto hacía su recorrido entre nosotros y la vegetación. Nos encontrábamos en una de las áreas verdes que caracterizaban a EcoDiálogo, co-aprendices y co-aprendedores distribuidos en un gran círculo humano al cual con el paso de los minutos se le iban uniendo más personas, en espera de dar inicio a la bienvenida y al sagrado «Círculo de la Palabra». El «Círculo de la Palabra» era un ritual que los co-aprendedores habían adoptado de culturas ancestrales y que transmitían a los co-aprendices. Este ritual siempre iniciaba del lado izquierdo (el lado del corazón) donde cada uno decía su nombre, su sentipensar («¿cómo vienes/te sientes hoy?») y se respondía a alguna pregunta en particular que iba variando de círculo en círculo (o a veces no).

—Buenos días, queridos co-aprendices—. Dijo Janus haciendo su aparición de entre los árboles. Nadie lo había visto venir, fue como si se hubiera materializado de la nada. —En nombre de los co-aprendices que integramos EcoDiálogo les damos la más afable bienvenida a este sagrado espacio al cual tenemos la fortuna de pertenecer—. La presencia de Janus era impresionante, magnética, a

pesar de tener la mitad de su rostro cubierto por una fina tela negra que nos permitía apreciar su mirada poderosa y profunda. Su voz tenía un timbre grave y peculiar. Yo lo miraba atónito, mientras él continuaba con su discurso de acogimiento. —Hoy comienza un ciclo. Hoy continuaremos con nuestro aprendizaje y re-aprendizaje de diversas herramientas que nos ayudarán a tener presencia en el mundo y claro, a hacer de él una transformación —. Recuerdo que ese fue el único día en el que vi a Janus con traje de gala, pues su forma de vestir era tan diversa y contrastante, a veces con prendas sencillas o relucientes, a veces con zapatos, huaraches o chanclas, incluso descalzo. Lo único constante era su rostro velado, que para mí simbolizaba lo que empecé a vivir ahí casi a diario: incertidumbre y misterio.

Después de haberme acostumbrado a la presencia de Janus, con curiosidad, empecé a posar mi mirada sobre cada uno de los integrantes del ahora gran círculo. Fui conociendo un poco de ellos mientras los contemplaba y escuchaba en sus respectivos turnos de participación. Todos con aspectos tan peculiares y con personalidades tan distintas, pero con un objetivo en común: ser y hacer de sí mismos y del mundo, un lugar mejor. Con el paso del tiempo entendí que Janus también era el territorio de EcoDiálogo, todo era una viva encarnación y extensión de su cuerpo, de lo que significaba. Él era los árboles, las criaturas, los huertos, las personas, las bio-construcciones¹¹.

¹¹ Para ser congruentes y cuidadosos con los ideales que se fomentaban, la infraestructura reflejaba las diversas herramientas filosóficas, epistemológicas y de vida que durante los años fue consolidando el grupo de fundadores. La cercanía y el respeto con la naturaleza estaban vistos como objetivos fundamentales; en ese sentido desde el principio se plantearon bio-construcciones, lo que dio paso a eco-tecnologías apropiadas al entorno físico y cultural (Ruíz-Cervantes, 2013).

V

Espacios de reaprendizajes transdisciplinarios

15

Empezamos de lleno con diversas actividades.

Con base en diversas enseñanzas, los co-aprendedores buscaban para nosotros un «reaprendizaje transdisciplinario», es decir, aprender a re-vincular, re-educar la mirada para hacerla capaz de percibir a la realidad como un todo (Whitehead, 1967). Una vez convertido en su co-aprendiz, Janus me llevó a experimentar diferentes «espacios de reaprendizajes transdisciplinarios» (nombre con el que le gustaba englobarlos) para continuar con nuestra transformación.

16

Eco-Horticultura

Lo más cercano a trabajar con la Tierra había sido ayudar a mi papá a cortar el pasto y a mi mamá a sembrar o trasplantar los anturios y demás vegetación que adornaban el jardín de la casa. Fue gracias a esta experiencia, donde tuve la oportunidad de labrar la tierra de manera consciente, de conocer las diferentes herramientas para barbechar, de darme cuenta que sembrando puede emerger la interconexión siempre existente entre ella y nosotros, que gracias a todo lo que ella nos brinda estamos vivos. La Tierra nos ofrece su amor y su paciencia; nos ve sufrir, nos ayuda y nos protege. Y, cuando morimos, nos acoge en sus brazos. En contacto con la Tierra, estamos completamente seguros. Ella siempre está ahí, en todas sus

maravillosas expresiones de árboles, flores, mariposas, y la luz del sol (Nhat-Hanh, 2011). Entonces, ¿por qué algunos nos empeñamos en herirla si somos sus hijos?¹²

Sobre los distintos huertos, hicimos y reconstruimos varias camas para dar nacimiento a nuevas cosechas. El trabajo con la tierra era un acto pedagógico, de sensibilización y resistencia (Ruíz-Cervantes, 2013). Tuve la oportunidad de sembrar semillas de frijol, lechuga, betabel, y cebolla. Cada momento de siembra y cosecha era una ocasión para cultivar la consciencia plena, y también para cultivar el alma¹³. «Todos deberían saber que no se puede vivir de ninguna otra manera que cultivando el alma» (dijo el escritor latino Apuyelo). Cultivo también puede significar cuidado (el orden de los factores no afecta al producto), vigilancia y participación a medida que la semilla del alma se despliega en la vasta creación que llamamos carácter o personalidad, con una historia, una comunidad, una lengua y una mitología propias. El cultivo del alma implica un manejo prudente, durante toda la vida, de la materia prima (Moore, 1992).

Personajes como don Manuel, don Jorge, don Chema y don Hipólito nos guiaban con sus conocimientos sobre el campo. Gracias a ellos aprendí que todos los seres humanos tenemos derecho a la soberanía y seguridad alimentaria, que la responsabilidad de las tierras es de todos, ¿qué estábamos haciendo para hacernos

¹² «Con el sudor de tu rostro comerás el pan hasta que vuelvas a la tierra, porque de ella fuiste tomado; pues polvo eres, y al polvo volverás (Génesis 3:19). Todos van a un mismo lugar. Todos han salido del polvo y todos vuelven al polvo» (Eclesiastés 3:20).

¹³ El «alma» no es una cosa, sino una cualidad o una dimensión de la experiencia de la vida y de nosotros mismo. Tiene que ver con la profundidad, el valor, la capacidad de relacionarse, el corazón y la sustancia personal. Aquí no uso la palabra como objeto de creencia religiosa ni como algo que tenga que ver con la inmortalidad. Cuando decimos que alguien o algo tiene alma, saber a qué nos referimos, pero es difícil especificar exactamente cuál es ese significado (Moore, 1992). Más adelante si me refiero a ella en otro contexto.

responsables de ellas?, ¿qué tan consciente estaba de lo que consumía?, ¿qué tan consciente era de lo que escogía comer?

Hubo un momento en el que los co-aprendices decidimos distribuirnos en las distintas áreas verdes de EcoDiálogo. Estas eran: huerto alimenticio, huerto medicinal, y ornamentales. Escogí el huerto medicinal porque había escuchado a mis abuelas y mamá hablar de las distintas hierbas y plantas para curar ciertas molestias de sus respectivos nietos e hijos, y porque también me llamaba la atención conocer lo que la naturaleza nos ofrece para aliviarnos del dolor, para «restaurar nuestra medida interior». De igual forma, mis tendencias hacia las ciencias de la salud me alentaron a querer complementar lo que conozco con esta área totalmente desconocida para mí.

Bohm (2001) dice que el origen etimológico de las palabras suele servir de ayuda para comprender su significado y es bello notar cómo las palabras «medicina», «medicinal», «medicamento» compartan la misma raíz latina *medere* (que significa «curar») con la palabra «meditación». Palabra que como has visto y seguiremos viendo, es un pilar en esta historia. De acuerdo con Kabat-Zinn (2005), la raíz indoeuropea profunda de *mederi* transmite, además, el significado esencial de «medir» pero, en este caso, no se refiere tanto a la noción habitual de «medida» como una relación cuantitativa con el criterio establecido de una determinada propiedad como la longitud, el volumen o el área, sino a la noción platónica de que todas las cosas tienen su propia medida interna, la cualidad o «esencia» que hacen que el objeto sea lo que es. En este sentido, la medicina es el procedimiento destinado a restaurar, cuando ésta se ve perturbada, la medida interior adecuada, y la meditación consistiría en la percepción directa y el conocimiento experiencial profundo de la

naturaleza de esta magnitud. ¿Te has preguntado quién está leyendo esta historia?

17

Autoconocimiento

Precisamente, otro de estos procesos de reaprendizaje transdisciplinario que nos ofreció Janus y EcoDiálogo fue el recurso de la meditación Zen como un camino de autoconocimiento que avanza desde el umbral de la conciencia corporal y el reconocimiento de la mente y sus procesos. Si bien la meditación Zen tiene su origen en la tradición milenaria del budismo¹⁴, hoy en día puede concebirse como una experiencia secular que no obliga a tener una creencia determinada. Su difusión a lo largo y ancho de la cultura contemporánea occidental ha llegado en sus diversas vertientes a muy distintos sitios. Su pertinencia en el ámbito de nuestros estudios se evidencia al ser una poderosa herramienta para conocerse a sí mismo de manera autogestiva y disciplinada, bajo la convocatoria del diálogo de saberes como ejercicio de apertura¹⁵.

Aleji fue el encargado de guiarnos a través de esta experiencia. Cada semana nos reuníamos en la palapa casi la mitad de los veinte co-aprendices (los demás compartían una experiencia similar, pero con otra co-aprendedora). Empezábamos con un período de meditación, para luego proceder a escribir sobre nuestra experiencia en nuestro «Diario de Reaprendizaje Transdisciplinario». Dialogábamos sobre las lecturas y de algunas prácticas hechas en

¹⁴ Conviene recordar que el Buddha no era «budista», un término acuñado, recordémoslo, en el siglo XVIII, por eruditos europeos, fundamentalmente jesuitas, que tenían una comprensión más bien escasa del significado de las estatuas de ese hombre sentado con las piernas cruzadas que llenaba los altares de los templos de toda Asia (Kabat-Zinn, 2012).

¹⁵ Tomado del programa del taller.

nuestro día a día. Este fue uno de los espacios que más disfruté como co-aprendiz.

La práctica de la meditación Zen es una forma de cultivo de la atención plena. Minutos atrás, te he narrado una singular y hermosa explicación etimológica de la palabra «meditación» hecha por Kabat-Zinn. Ahora me gustaría englobar las nociones tan heterogéneas que existen de ella, de la forma en que Varela, Thompson & Rosch (1997) lo hicieron de acuerdo con el uso que se le da actualmente en Occidente: La meditación es a) un estado de concentración donde la conciencia se focaliza en un solo objeto; b) un estado de relajación que es psicológica y médicamente beneficioso; c) un estado disociado donde puede haber fenómenos de trance; y d) un estado místico donde se experimentan realidades superiores u objetos religiosos. La meditación conduce a un cambio profundo en la estructura epistemológica, es decir, cambia la relación entre Yo y nuestros objetos perceptuales. A largo plazo, este cambio en la estructura epistemológica es una forma de salto cuántico hacia una tranquilidad interior que persiste aun cuando la persona esté ocupada en pensamientos y actividades (De-la-Fuente, 2002). El factor común de estos significados es que todos son estados alterados de conciencia; el meditador hace algo para apartarse de su estado habitual e «inferior» de realidad, que es mundano, desconcentrado, no relajado, no disociado. Es decir, la meditación ha sido el camino de quien trata de ir más allá de las metas limitadoras del mundo cotidiano (Goleman, 1977).

El Diccionario de la Real Academia Española define a la meditación como la acción de aplicar con profunda atención el pensamiento a la consideración de algo, o discurrir sobre los medios de conocerlo o conseguirlo. Ahora, orientados en una perspectiva dicotómica Oriente-Occidente, en la historia oficial se atribuye a las

ancestrales sociedades orientales los orígenes de la práctica en meditación. Es aproximadamente hacia el Siglo VI a.C. que se menciona en las culturas védicas la transmisión de principios de vida orientados al desarrollo de la espiritualidad y la disciplina religiosa. Según las características culturales de la época y las diferentes sociedades, se desarrollaron varios caminos de crecimiento espiritual a través de la meditación, los cuales tienen rasgos en común pero también objetivos distintos (Sánchez-Gutiérrez, 2011). Cada senda se parece en esencia a las demás, pero cada una tiene su propia manera de explicar, de cómo viajar por ella y de qué hitos principales se pueden esperar. La unidad de esta experiencia trascendental queda velada por los nombres diferentes que le dan las diversas religiones. El «Reino de los Cielos», la «Otra Orilla» y la «Tierra Pura» son todas ellas metáforas geográficas de este espacio mental trascendental. A medida que aprendemos más acerca de los estados de conciencia, tales diferencias aparentes pasan a reflejar discrepancias en el aspecto más que en la naturaleza innata de los estados en sí mismos. Las idiosincrasias de las creencias crean falsas diferencias. En la meditación, como en todas las cosas, la gente aplica los nombres que conoce a lo que ve (Goleman, 1977). La meditación fue el camino que elegí, que me resonó para hacerme consciente de la Realidad trascendente aparentemente invisible, que impregna a todos los niveles de Realidad.

Aventurarme por primera vez con la meditación Zen fue una nueva forma de explorar el conocimiento de uno mismo, de explorar una nueva forma de cultivar la atención plena. Es importante recalcar que la atención plena es, en esencia universal, porque tiene que ver con capacidades humanas innatas como la atención y la consciencia. Pero hay que decir que, históricamente hablando, las versiones más elaboradas y perfeccionadas de atención plena y del modo de

cultivarla se derivan de la tradición budista (como el Chan, el Zen, el budismo tibetano y el budismo Theravada) y que los textos y enseñanzas budistas constituyen un valioso tesoro para profundizar nuestra comprensión y valoración de la atención plena y las sutilezas de su cultivo. En última instancia, deberían ser consideradas como diferentes puertas de acceso al mismo recinto (Kabat-Zinn, 2012).

18

Educación somática

Aquí dio inicio una de las situaciones que me sacarían de mi zona de confort. A la meditación estaba un poco acostumbrado, pero al trabajo con la consciencia corporal no tanto. El método Feldenkrais (método que conocí gracias a Lety, la co-aprendedora de voz también pausada que nos guió a través del camino de la educación somática), es nombrado de esa forma gracias al apellido del científico físico y doctor en ciencias israelí que estudió la relación que existe entre el movimiento corporal y la manera de pensar, sentir, aprender y actuar en el mundo, estableciendo las bases del método de «Autoconciencia por el movimiento e Integración funcional». Al inicio tuve la incertidumbre de cómo se desarrollarían las actividades. Ya había escuchado esa palabra extraña que en un principio no sabía que se trataba de un apellido y que era conocido por varios co-aprendices (y claro, por los co-aprendedores).

Durante la práctica me adentré a investigar un poco y descubrí que era un proceso de aprendizaje, que permite desarrollar la conciencia y la inteligencia del cuerpo al moverse. Al tomar conciencia de hábitos y patrones de acción, que interfieren en la eficiencia de nuestros movimientos, podemos variarlos, mejorando nuestras acciones cotidianas como caminar, sentarse, girar. Se basa

en la capacidad de aprendizaje del sistema nervioso y en la toma de conciencia del cuerpo en movimiento para descubrir nuevas opciones al movernos y adaptarnos mejor al entorno en el que vivimos y trabajamos¹⁶.

Feldenkrais (2005) insiste en prestar atención a los detalles del modo en que hacemos las cosas para darnos cuenta de qué tan maravilloso y elaborado es la forma en que funcionamos en condiciones normales, pues lo divertido de leer historias de detectives no es el argumento, el cual a menudo olvidamos, sino nuestra curiosidad consciente e inconsciente de la solución; quién y cómo lo hizo realmente. La autoconciencia del cuerpo es una de estas historias detectivescas que no pueden ser resueltas sin los detalles. En la práctica de la atención plena existen siete actitudes fundamentales para llevarla a cabo, una de ellas es la «mente de principiante»¹⁷. Esta expresión fue acuñada por Suzuki Roshi, el maestro zen japonés que fundó el San Francisco Zen Center y conmovió el corazón de tantas personas, también es famoso por haber dicho: «Son muchas las posibilidades que se abren ante la mente del principiante, pero muy pocas las que se presentan a la mente del experto». Los principiantes abordan las nuevas experiencias sin saber gran cosa y, en consecuencia, mucho más abiertos. Esta abertura es muy creativa. Es un rasgo innato de la mente. La cuestión consiste en no perderla nunca, lo que nos permite asistir a la sorprendente y continua emergencia del momento presente, que es siempre nuevo. Cuando dejas de ser un principiante, pierdes la «mente de principiante». Pero si recuerdas, de vez en cuando, que cada momento es fresco y nuevo, quizás, sólo quizás, lo que sabes no obstaculizará tu abertura a lo que no sabes, que siempre

¹⁶ <http://www.metodofeldenkrais.com/metodo-feldenkrais/que-es-el-metodo/>

¹⁷ En japonés *shoshin* (初心)

es mucho más. De ese modo podrás acceder, en cualquier momento en que te abras a ella, a la «mente de principiante» (Kabat-Zinn, 2012). Feldenkrais (2005) aludió también a este estado mental al decir que la atención del niño está dirigida por la curiosidad, la cual es innata en todos los seres vivos. Cuando un niño repite algo se debe más a menudo al placer que el acto evoca y a su novedad, que a algún intento de mejorar. Este estado mental se acompaña de una satisfacción total con uno mismo, de entusiasmo y de la ausencia de deseos que sólo tensan el cuerpo y el espíritu. La simple disposición de ánimo, la postura y el movimiento son condiciones para el aprendizaje (el cual también es crecimiento).

Este camino de educación somática fue una práctica que me permitió experimentar un color más del espectro del cultivo de la consciencia. Los distintos ejercicios fueron herramientas para valorar y redescubrir mi cuerpo, su totalidad, su complejidad, su simplicidad, su belleza, lo perfectamente estructurado y organizado que es. Algunos ejercicios me permitieron evocar recuerdos de la infancia (como el ver a mi hermanita rodar cuando era bebé), que me facilitaron el darme cuenta de la actitud de «mente de principiante», a atender cada vez más, y a menudo de un modo especial, el centrar mi atención en el transcurrir del momento presente. Con esta práctica, fui capaz de «morder, masticar y asimilar un bocado mayor de la Realidad» (Feldenkrais, 2005)¹⁸.

¹⁸ El *Buddha* simboliza la encarnación del despertar. Tengamos en cuenta que el apelativo pali (el idioma en que se escribieron sus enseñanzas) *Buddha* significa «el que ha despertado». ¿El que ha despertado a qué? El que ha despertado a la naturaleza de la realidad y a la posibilidad, asumiendo un estilo de vida sistemático y práctico, de librarse del sufrimiento (Kabat-Zinn, 2012).

VI

Comunidad de (en) aprendizaje

19

Uno de los requisitos solicitados por Janus para aceptarme dentro de EcoDiálogo fue el tener una idea que pudiera desarrollar, que la volviera parte de mi vida, que pudiera materializarla y compartirla con los demás, para así poner mi granito de arena en esta transición de paradigma por la que estábamos apostando. Tiempo atrás, ya había elegido este tema con el que podía contribuir al cambio que deseábamos, y del que le he venido hablando a lo largo de estos días: la importancia del cultivo de la atención plena.

20

El entrenamiento se dividió en dos fases, en la primera iríamos adquiriendo diversas herramientas teóricas con las que, de manera colectiva y participativa en la segunda fase nos haríamos presentes en las comunidades, en vez de asumir intervenciones colonialistas (Lander, 2000). Los veinte estábamos distribuidos en distintas «comunidades de (en) aprendizaje», estas eran formas que nos invitaban a re-construir la educación y el aprendizaje desde una perspectiva de la facilitación (Heron, 1999), que implicaba el descentrado de los co-aprendedores respecto al conocimiento, el aprendizaje y la educación en general, posibilitando que sean las personas, los colectivos, las comunidades de aprendizaje las que identifiquen y co-construyan los saberes y conocimientos que requieren (Ruíz-Cervantes *et al.*, 2016). Estas comunidades también eran los vórtices donde desembocaba lo vivido en los «espacios de

reaprendizajes transdisciplinarios». Ahí, con base en las lecturas previas hechas en casa, vivíamos momentos de reflexión, es decir, vivíamos el proceso de conocer cómo conocemos, un acto de volvernos sobre nosotros mismos, la única oportunidad que tenemos de descubrir nuestras cegueras y de reconocer que las certidumbres y los conocimientos de los otros son, respectivamente, tan abrumadores y tan tenues como los nuestros (Maturana & Varela, 2003), dialogábamos, y ecologizábamos nuestra visión del mundo, entendiendo la noción «ecologizar» de acuerdo con lo que dice la Ecología Profunda: reconocer la interdependencia fundamental entre los fenómenos y el hecho de que, como individuos y como sociedades, estamos todos inmersos en (y finalmente dependientes de) los procesos cíclicos de la naturaleza (Capra, 1996). Es decir, nos hacíamos conscientes de que no estamos separados de la naturaleza, también somos naturaleza.

La comunidad de (en) aprendizaje a la que pertenecía era nombrada «Sustentabilidad Humana y Buen Vivir». Janus había delegado a los co-aprendedores: Leticia Bravo, Eduardo Ruíz, Krystyna Paradowska, Enrique Vargas, Angélica Hernández, Carlos Pérez, Francesco Panico y Luis Granados para que nos facilitaran el camino a través de sus sabidurías. La otra parte de esta comunidad estaba compuesta por los co-aprendices: Gabriela Fuentes, Angie Fuentes, Fernanda Ortega, Marisol Mandujano, Susana Pimienta y un servidor, con quienes compartí experiencias inolvidables. El trabajo ahí tanto interno como externo fue arduo. Viví momentos claves donde me empecé a cuestionar sobre cuál era la anatomía de mi propio conocimiento, de cómo los filtros de ese conocimiento hacían que viera la Realidad desde un paradigma y hasta qué punto hacía la revalorización e integración con la nueva información subyacente. A lo largo de nuestra existencia vamos acumulando

conocimiento y creencias que van moldeando una visión limitada, fragmentada y auto-impuesta de la infinitud de la vida, porque como dice Bohm (2001), todas las divisiones que hacemos se originan en el pensamiento, el mundo es de una sola pieza. Somos nosotros quienes seleccionamos ciertas cosas, las separamos de otras y terminamos dando importancia a esa separación.

Hablar de la trama de la vida, de momentos cuánticos que dan sentido a la existencia, de sincronicidad, de la posibilidad de expandir el umbral de resistencia y de los estados sacramentados de consciencia eran puntos que me eran tan peculiares abordarlos porque contrastaban con el recuerdo del contexto académico en el que solía desenvolverme. Sería muy extraño que hablara de ello con algunos de mis profesores de la Facultad de Psicología, al menos que estuviéramos en la misma «frecuencia» (que sí había algunos que lo estaban).

Cuando parte de la bibliografía que revisaríamos estuvo en mis manos, mi emoción fue grande. La novedad del inicio y el ver todos los títulos desconocidos albergó en mí una sensación de entusiasmo, de querer devorar todos esos contenidos, y así como alimentos, su información se hiciera una conmigo. Algunos títulos se me hicieron familiares y muy interesantes, otros no tanto. Aparecieron nociones nuevas y resonantes. La cantidad de lecturas en un principio me abrumó, no sabía bien cómo exprimiría y repartiría mis tiempos. Fue todo un reto.

Las semanas avanzaron, y cada lectura formaba un surco en mi cerebro, haciendo y deshaciendo caminos, formando y pavimentando conexiones sinápticas. Los viajes dentro de las letras

hacían encender luces, «caídas de veinte», tocamientos de fondo, reflexiones, que como vitaminas vivificaban en donde hicieran falta ciertas zonas de mi interior. Días casi enteros de lectura, tardes y noches de citas conmigo mismo en un café, dentro de esos recorridos, donde las personas a tu alrededor se movían como motas en el espacio y poco te percatabas de ellas, sumergido en el fluir. *Chronos* se sentaba a mi lado haciendo sonar su tic tac, y *Kairós* me poseía, las horas pasaban sin darme cuenta y la hora de cerrar el café llegaba. En varias ocasiones fui o era de los últimos clientes a quienes esperaban los que atendían para poder terminar de asear el área y hacer su corte de caja correspondiente. Me llevaban la cuenta sugiriéndome si podía pagar de una vez y sutilmente presionándome para que empezara a desalojar el lugar. No era tan tarde para mí, eran cerca de las nueve y media de la noche, y como el café estaba cerca de la casa donde me resguardaba, me dejaba llevar por los textos.

Había días en los que el libro era ameno, temas muy interesantes se abordaban; también había días en los que la lectura era compleja o aburrida, algunos puntos los tenía que leer y leer para entenderlos o simplemente no eran de mi interés. A veces me sobrecargaba de información. Era como una especie de agotamiento o empacho intelectual. Sentía la cabeza como un globo con agua a punto de reventar llevado hacia abajo por la fuerza gravitacional. Dormir o descansar eran buenos métodos para integrar esa nueva información, como cuando se reinicia un ordenador o el teléfono móvil y así puede hacerse un uso óptimo del software recién instalado o actualizado. Y bueno, aquí no terminaron los aprendizajes y reaprendizajes de todas estas experiencias, la trama que continúa de esta historia permanece entretejida por los hilos camuflados de las mismas. Toda una red inextricable de acontecimientos. No tenía ni idea de lo que se avecinaba.



SEGUNDA PARTE
**EL FUTURO:
ROMPER EL CASCARÓN**

El pájaro rompe el cascarón. El cascarón es el mundo. Quien quiera nacer, tiene que destruir un mundo. El pájaro vuela hacia Dios.

El dios se llama Abraxas.

DEMIAN, HERMAN HESSE

¡Oh, Krishna!, al ver a mis parientes reunidos y ansiosos de combatir, mis piernas desfallecen y la boca se me seca. Mi cuerpo se estremece por entero y el cabello se me eriza.

Tampoco en pie puedo mantenerme. Mi mente divaga sin control. y, ¡oh Keshava!,

advierto funestos presagios.

BHAGAVAD GUITA, I: 28-30

Todo tiene su tiempo, y todo lo que se quiere debajo del cielo tiene su hora.

ECLESIASTÉS 3:1

La verdad era un gran espejo en las manos de Dios.

El espejo se cayó y se rompió en muchas piezas.

Cada uno tomó una pieza. Cada uno mira su pieza.

Así cada uno cree tener la verdad.

RUMI

VII

Pánico y ruptura epistemológica

22

—Es momento de que los co-aprendices elijan su lugar de servicio-indagación —. Dijo Janus a los co-aprendedores en una de sus tantas misteriosas reuniones, y ellos no tardaron en hacérselo saber. Casi desde el inicio de esta aventura sabía que mi lugar de servicio-indagación sería en mi *alma máter*: la Universidad Veracruzana. Específicamente en qué parte de ella lo haría no lo sabía, pero con el transcurso de los días, mi Comunidad en Aprendizaje me ayudó a vislumbrar el camino correcto para iniciar. Uno de los primeros encuentros que me ayudarían a tener una visión más amplia de los trabajos de la consciencia y atención plena ya dentro y fuera de la universidad lo descubrí estando presente en el «Seminario: Universidad, Diálogo y Sustentabilidad Humana», del cual te hablaré más adelante. Ahí, tuve mi primer encuentro con personajes que integraban la que sería mi otra Comunidad en Aprendizaje: «CoSustenta UV», de la que, de igual forma, te hablaré con posterioridad.

23

Es bello contemplar desde este presente que es otro presente mientras te platico esto¹⁹, cómo fueron emergiendo y tejiendo ciertos acontecimientos que me arrastraron al agujero y oportunidad de la

¹⁹ ¿Quién está leyendo esta historia?

depresión. Depresión que me llevó a descuidar a mis comunidades, a postergar esto que narro, y de la cual no quería que alguien se enterara pues, ¿cómo era posible que el chico que hablaba de meditación, atención plena y serenidad, se encontrara sumergido en las garras de la oscuridad? Dice Moore (2005) que algunos momentos decisivos de la vida pueden arrojar una incómoda sombra sobre el futuro... pues el dolor es más que una emoción. Puede constituir una dolorosa reestructuración que le obligue a modificar sus puntos de vista y valores esenciales... puede inspirarle a inducirle a imaginar nuevas posibilidades para uno mismo, descubriendo que la única forma de superar el dolor consiste en re-imaginar la existencia. Era hora de tomar decisiones importantes, y esta sombra empezó a emerger con ahínco desde las primeras fracturas epistemológicas que viví en compañía de los co-aprendices. Fue como si al momento de romperme por dentro, ella empezara a emanar de entre las grietas como un humo negruzco. Había llegado el momento de re-imaginar mi existencia.

24

La propuesta inicial sobre lo que quería desarrollar en mi nueva Comunidad en Aprendizaje (CoSustenta UV) ya no era lo que pretendía. Nicolescu (2015) menciona que el primer paso para conocer es de-construir, reconocer nuestro desconocimiento, y yo no estaba viendo que no estaba viendo, me di cuenta que sutilmente estaba imponiendo mis intereses, la forma en que creí que tenían que ser y hacerse las cosas. Gracias a ello, las preguntas empezaron a nacer a caudales y me abrumaban una vez más porque estaba parado sobre suelo desconocido, sobre tierras foráneas. ¿Desde dónde me estaba involucrando/conectando?, ¿por qué había elegido este tema?, ¿cuál era mi justificación sobre la propagación de información

y práctica de la atención plena?, ¿en verdad la necesitaban?, ¿cómo puedo diferenciar un interés auténtico de uno académico?, ¿qué es un interés auténtico?, ¿qué es un interés académico?, ¿cómo construirme un buen vivir con atención plena?, ¿qué es un buen vivir?, ¿cómo no ser un mercenario de intereses ajenos y personales?, ¿cómo discernirlo?, ¿qué destino está o se ha ido construyendo la humanidad y cómo he contribuido en él?

Recuerdo aquellas ocasiones en las que en algunas asignaturas de la licenciatura teníamos que ir a «intervenir» a ciertas comunidades o escuelas. En una de esas ocasiones, cuando nuestra profesora nos sugirió que fuéramos ideando un taller para aplicarlo en algún contexto que pronto elegiríamos, no tenía idea de qué clase de taller quería hacer y ni mucho menos en dónde me gustaría llevarlo a cabo. Nos formamos en parejas, y con mi compañero comenzamos a fantasear sobre lo que posiblemente haríamos que pudiera «ayudar» a la población correspondiente. No sabía de toda la configuración que existe detrás de un taller o algo que auténticamente pudiera ayudar. Nuestras intenciones eran buenas, pero no suficientes, tal vez ni siquiera ellos las necesitaban.

Nos aventuramos en hacer un taller sobre el desarrollo de la autoestima, sin ni siquiera tomarnos la molestia de primero ir a conocer a los «objetos de estudio»²⁰, hacer un análisis, una detección de necesidades, o peor aún ¡sin ni siquiera saber cómo estaba nuestra autoestima! Sólo haríamos lo que quisiéramos desde nuestro «nivel de consciencia». Y sí, tal cual, avanzamos sin detenernos a observar, escuchar, y reflexionar, imponiendo nuestra necesidad (la necesidad de aprobar la asignatura), con nuestros materiales preparados para impartir el «taller de autoestima para niños».

²⁰ ¿Cómo se viviría una ciencia que pretende distanciar al sujeto del objeto si carece de las cualidades que sólo pertenecen a los sujetos?

En la Comunidad en Aprendizaje vimos una conferencia grabada (que me impresionó bastante y que me cayó como otro baldazo de agua fría) de Ernesto Sirolli (2012)²¹ en *TedX Christchurch*, Nueva Zelanda, titulada «¿Quieres ayudar alguien? ¡Cállate y escucha!». Ahí narra que cuando tenía 27 años decidió ayudar sólo a las personas que lo solicitaban, inventó un sistema llamado «Empresa de la Facilitación», donde uno nunca inicia nada, nunca motiva a nadie, sino que se convierte en servidor de la pasión local. El servidor de la gente local que tiene el sueño de convertirse en mejor persona.

«Entonces, lo que haces es callarte, nunca llegar a la comunidad con alguna idea. Nosotros no trabajamos en oficinas, nos encontramos en un café, nos vemos en un *pub*, tenemos cero infraestructuras. Y, ¿qué es lo que hacemos? Nos volvemos amigos. Y averiguamos qué es lo que esa persona quiere hacer. Lo más importante es la pasión. Puedes darle una idea a una persona, si esa persona no quiere hacerlo, ¿qué es lo que vas a hacer? La pasión que la persona tiene para su propio crecimiento es lo más importante. ¡La pasión que tiene ese hombre por su propio crecimiento personal es lo más importante! Y entonces, nosotros vamos a ayudarlo a encontrar el conocimiento, porque nadie en el mundo puede triunfar solo. La persona con la idea puede no tener el conocimiento, pero el conocimiento está disponible. Entonces, años y años atrás, tuve

²¹ Ernesto Sirolli es un autor en el campo del desarrollo de economía sustentable y es fundador del Instituto Sirolli, una organización internacional sin fines de lucro que enseña a líderes de comunidades cómo establecer una empresa de facilitación en sus territorios. El instituto ahora entrena comunidades en Estados Unidos, Canadá, Australia, Inglaterra y Suecia. En 1985, Sirolli trabajó en Esperance, un pequeño pueblo en Australia occidental, un proyecto para el desarrollo local que buscó aprovechar la pasión, la determinación, inteligencia, y los recursos de la gente de la comunidad. Dicho trabajo resultó en el *The Esperance Experience*, que ha promovido a más de 250 comunidades alrededor del mundo. Para más información consulte: <http://www.sirolliinstitute.com/About/DrErnestoSirolli/tabid/110/Default.aspx>

esta idea: ¿por qué nosotros, por una vez, en vez de llegar a la comunidad a decirles qué hacer, por qué no, por una vez, los escuchamos?! [...]» (Sirolli, 2012).

A partir de ese momento decidí mantenerme consciente sobre lo que acababa de aprender y extrapolarlo a mi labor de servicio-indagación... Era tiempo de permanecer en silencio, de permitir ser al caos, un aparente caos, como cuando vemos cientos de automóviles moverse por las arterias de la ciudad, y que desde el exterior luce un desorden, no obstante, cada persona, cada auto, tiene un singular destino al cual dirigirse, al cual llegar. Y sí... me resistía, no quería soltar ni otorgarle el timón al flujo de las circunstancias, ¿tenía que ser lo que yo quería o lo que se requería?, ¿qué esperaba yo de la vida y la vida de mí?, ¿estaba consciente de los diferentes niveles de Realidad a los que apelaba?, ¿qué podía ofrecerme y ofrecerle a mi familia, a mis amigos, a mi comunidad de servicio-indagación?, ¿mi actitud era transdisciplinaria? Etimológicamente la palabra «actitud» quiere decir «la aptitud de conservar una postura». Y lo contrario de la postura es, bien entendido, la impostura. En la teoría transdisciplinaria, la actitud es la capacidad individual o social de guardar una orientación constante, inmutable, cualquiera sea la complejidad de una situación y los avatares de la vida. Sobre el plano social, esta orientación es la de un flujo de información atravesando los diferentes niveles de Realidad, mientras que en el plano individual esta orientación es la de un flujo de conciencia atravesando los diferentes niveles de percepción (Nicolescu, 1996).

Era momento de entrar en «suspensión creativa», ese acto voluntario por parte de un individuo o una organización de suspender, aunque sea un segundo, su habitual reacción automática, el acto reflejo de apresurarse ayudar o a poner un orden (Peat, 2010),

o en palabras de don Juan «parar el mundo», suspender nuestros juicios y opiniones sobre la realidad (Castaneda, 1974), de vivir la «vigilia epistemológica», es decir, de vivir el proceso personal-en-el-colectivo, donde cada persona cultiva su auto-conocimiento desde el interés por lo que estoy siendo desde mi Ser-Cuerpo (Rehaag & Vargas, 2012). Desde esta auto-observación o propiocepción del pensamiento (Bohm, 2001), porque mediante una presencia alerta y disciplinada en cada momento, se puede interrumpir la cadena del condicionamiento automático (Varela, Thompson & Rosch, 1997), haciendo posible el darnos cuenta de los patrones de pensamiento que cruzan cada instante por nuestra mente racional, y desde ahí la posibilidad desde la atención, de la suspensión de la identificación con dichas ideas para poder observarlas desde la presencia en mí misma o mí mismo (Rehaag & Vargas, 2012). Es evidente que la policrisis en la que vivimos tiene que ver con la forma en que percibimos, pensamos y organizamos al mundo como seres humanos y como sociedades (Ruíz-Cervantes *et al.*, 2016). Es este espacio emergente de infinitas posibilidades del que también habló Viktor Frankl en «El hombre en busca sentido» (1946) el territorio por expandir, por cultivar, por hacerlo fértil, donde podemos hacer crecer las semillas de la bondad, de la compasión, del amor hacia uno mismo y hacia la humanidad. Es el poder del cultivo de la consciencia.

VIII

La Cosustenta UV

25

Quedé con Enrique Vargas de vernos en EcoDiálogo para irnos juntos a la CoSustenta UV y así conociera el camino para llegar en futuras visitas. En la carretera, Enrique me contó un poco sobre el trabajo que se llevaba hecho en las diferentes regiones de la universidad, y sobre el «Diplomado en Sustentabilidad para la Vida» que estaba a punto de iniciar con su segunda generación. Me contó que este diplomado era una iniciativa propuesta conjuntamente por la CoSustenta UV y el Centro de EcoAlfabetización y Diálogo de Saberes, desde el marco del Plan Maestro para la Sustentabilidad de la Universidad Veracruzana²². Este diplomado estaba dirigido a estudiantes, profesores, personal administrativo, organizaciones de la sociedad civil, sector privado y gubernamental y a todo el público en general letrado o no letrado, interesado en reflexionar, desarrollar y apropiarse de diferentes conocimientos y actividades para construir una vida sustentable. Su fundamento eco-pedagógico venía de una perspectiva de diálogo de saberes, a través de ciertas estrategias concretas orientadas a la sustentabilidad humana y socio-ambiental con una pertinencia para el cuidado permanente, individual, colectivo y planetario. El diplomado contaba con un distintivo de innovación educativa, ya que era considerado como único en su tipo y que a través de la Red Universitaria para la Sustentabilidad (RUS) se impulsó el proceso de regionalización, promoviendo así la descentralización, autonomía y colaboración de un trabajo en red desde un enfoque sistémico y transversal.

²² Para mayor información consultar: <http://www.uv.mx/cosustenta/files/2012/09/PlanMaestroSustentabilidad.pdf>

Continuamos amablemente platicando, pero en mis adentros me sentía cada vez más nervioso. Dentro de las prácticas de la atención plena existe una llamada «etiquetación», que consiste en dar un título específico a lo que estás experimentando, esto nos adentra más en la experiencia y puede proporcionarnos también distancia y perspectiva. Es una manera poderosa de dirigir las emociones y comportarse hábilmente en las relaciones (Germer, 2011). En el camino venía etiquetando: «sintiendo» «sintiendo» «nervios» «nervios». Sin intentar cambiar lo que sentía. También me surgían preguntas: «¿cómo será el lugar?, ¿me sentiré a gusto?, ¿el lugar se sentirá a gusto conmigo?, ¿cómo serán las personas?».

26

Al arribar, me encontré con una casa de dos plantas color amarillo y naranja, un jardín un poco amplio que le adornaban unos pequeños huertos que al parecer tenían lechugas, cebollines y mostazas. Cerca de la puerta, colgaba un letrero hecho de madera que tenía grabada con letras grandes **CoSustenta UV**. Cuando estábamos entrando, me palpitaba fuerte el corazón, me sentía aún más nervioso... traté de mantener la calma, de prestar atención plena a lo que estaba sintiendo... «sintiendo», «sintiendo». Nos encontramos con un grupo de personas sentadas alrededor de una mesa ovalada en medio de una reunión, así que, de la manera más silenciosa posible, nos acomodamos entre ellos y nos dispusimos a escuchar.

Mientras escuchaba, traté de agarrar el hilo del diálogo y fui reconociendo algunos rostros. Ahí estaban Lázaro, Antonio, Ester, Isis, Maritza y Zayda: personajes que había conocido en el Seminario (del que en un momento contaré) o en EcoDiálogo. Lázaro Sánchez

era quien encabezaba la Coordinación Universitaria para la Sustentabilidad de la Universidad Veracruzana «CoSustenta UV». Antonio Pensado era quien lideraba la logística y seguimiento de los proyectos. Ester Serrano era asistente de coordinación y *webmáster* y también tenía a su cargo tres proyectos: Hermes, Observatorio de Sustentabilidad, y el Sistema de Información Geográfica. Isis Chang era la encargada de la Sub-coordinación de Bioclimática, Energía y Movilidad, además de coordinar el Consejo de Movilidad Urbana de Xalapa, Veracruz. Maritza Rivera era responsable del proyecto «Creando una comunidad universitaria sustentable» y coordinaba el «Diplomado en Sustentabilidad para la Vida» (del que me había contado Enrique en el camino). Zayda Carmona apoyaba en logística y seguimiento de proyectos de Eco-alfabetización y Comunidad y coordinaba junto a Eduardo Ruíz, el «Seminario: Universidad, Diálogo y Sustentabilidad Humana». Eduardo Ruíz era el Sub-coordinador de Eco-alfabetización y Comunidad, y Sub-coordinador de la Red Universitaria para la Sustentabilidad. Y, por último, Enrique Vargas (que era al último de la lista que en ese momento me era familiar) era colaborador en el proyecto «Xico hermoso y sustentable» y uno de los co-aprendedores en EcoDiálogo.

27

Después de un rato, cuando el diálogo y las reflexiones habían cesado, Eduardo Ruíz, uno de los co-aprendedores de nuestra Comunidad en Aprendizaje, amablemente me presentó ante la comunidad. Con una sonrisa nerviosa los saludé, sintiendo un poco la presión de sus miradas. Me sentí como cuando recién entras a tu primer año de escuela. Fue a partir de ahí cuando empecé a adentrarme al mundo de los llamados «CoSustentas»: seres de

aspecto peculiar ocupados y preocupados por el bienestar del medio ambiente y de la comunidad, tanto universitaria como del mundo. Ya he mencionado que «CoSustenta UV» significa «Coordinación Universitaria para la Sustentabilidad de la Universidad Veracruzana». Ella emergió para poner en marcha el Plan Maestro para la Sustentabilidad de la UV. De este modo, la visión, misión y objetivos son la guía de trabajo para la «CoSustenta UV». Además, comparten lo planteado en el Acuerdo Rectoral en el que se creó la Coordinación (Acuerdo Rectoral CoSustentaUV), el Plan General de Desarrollo 2025 y su Programa de Trabajo Estratégico 2013-2017. Divisé que ahí yacía un suelo fértil para difundir la práctica de la atención plena dentro de la comunidad UV y de la sociedad veracruzana... o ¿una vez más sólo estaba pensando en imponer sutilmente mis intereses?

IX

Un espacio de sanación comunitaria

28

Algunas personas que integrábamos la universidad buscábamos animar los procesos hacia una universidad consciente también por medio del «Seminario: Universidad, Diálogo y Sustentabilidad Humana». Este seminario era llevado a cabo en su mayoría de veces el primer viernes de cada mes en una de las salas de videoconferencias de la USBI²³, y tenía como objetivo «construir desde una participación colectiva un espacio de reflexión y articulación desde los encuentros de visiones hacia adentro y fuera de la Universidad, en donde el Diálogo y la Sustentabilidad Humana sean dos herramientas que nos permitan generar redes de colaboración»²⁴. Para ello, contábamos con la participación de las cinco regiones universitarias: Veracruz-Boca del Río, Córdoba-Orizaba, Poza Rica-Tuxpan, Coatzacoalcos-Minatitlán y Xalapa; y de algunas casas de la Universidad Veracruzana Intercultural (UVI). Este seminario era coordinado junto con Eduardo Ruíz, por Zayda Carmona, quien fungía como apoyo de logística y seguimiento de proyectos de eco-alfabetización y comunidad. Eduardo Ruíz, como ya lo mencioné, aparte de que era mi amigo y acompañante asignado por Janus, era el Sub-coordinador de Eco-alfabetización y comunidad, y Sub-coordinador de la Red Universitaria para la Sustentabilidad (RUS). A los participantes se les invitaba de manera anticipada a leer determinados textos propuestos por los

²³ Unidad de Servicios Bibliotecarios de Información de la Universidad Veracruzana.

²⁴ Para mayor información, consultar: <http://seminariodialogosustentable.blogspot.mx/>

organizadores o por personajes de las distintas regiones de la universidad.

Me reunía con ellos con la convicción de querer escuchar, aprender y aprehender lo más que pudiera, y sobre todo pretendiendo mantener mi actitud transdisciplinaria. Lo primero que se llevaba a cabo era el «Círculo de la Palabra». Zayda nos pedía amablemente que hiciéramos una respiración consciente antes de comentar cómo llegábamos a la sesión. ¿Pero por qué respirar? La respiración es una de las actividades corporales más simples, básicas y omnipresentes, sin embargo, los que se inician en la meditación notan con asombro cuán dificultoso resulta estar alerta ante un objeto tan poco complejo. El meditador descubre que la mente y el cuerpo no están coordinados. El cuerpo está sentado pero la mente es ocupada constantemente por pensamientos, sentimientos, conversaciones interiores, ensueños diurnos, fantasías, sopor, opiniones, teorías, juicios sobre pensamientos y sentimientos, juicios sobre juicios, un torrente incesante de acontecimientos mentales inconexos en los que el meditador no repara excepto en esos breves instantes en que recuerda lo que está haciendo. Aun cuando intenta regresar al objeto de su presencia plena, la respiración, descubre que sólo piensa en la respiración en vez de estar alerta a la respiración (Varela, Thompson & Rosch, 1997). Aquí sería interesante cuestionarnos «¿quién está respirando?». Si realmente fuésemos nosotros quienes respirásemos, hace mucho tiempo que habríamos muerto. Nos habríamos distraído por esto o por aquello y, en el momento menos pensado, ¡pum!, estaríamos muertos. No hay en «ti», nada responsable de que tu cuerpo respire. De ello se ocupa perfectamente el tallo cerebral. Y lo mismo podríamos decir con respecto al latido cardíaco y a muchos otros aspectos de su funcionamiento biológico. Quizás influyamos, de alguna forma

(especialmente en el caso de la respiración), en su expresión, pero en modo alguno podemos concluir que seamos nosotros quienes estemos respirando. La cosa es mucho más sorprendente y misteriosa que todo eso. Esto, como verás, nos lleva a formularnos quién está respirando, quién está empezando a meditar y a cultivar la atención plena y «quién está escuchando en su interior estas palabras». Formúlate todas estas preguntas, si realmente quiere entender lo que implica el cultivo de la atención plena con «una mente de principiante» (Kabat-Zinn, 2012). Con presencia plena/consciencia abierta cada uno de los participantes ofrecíamos nuestra palabra y tratábamos de permanecer así durante toda la sesión.

29

A veces nos quedaba tiempo y esperábamos a las otras regiones para que terminaran sus respectivos «Círculos de la Palabra». Algunos de nosotros aprovechábamos a ir por café y pan a la mesita que instalaba cuidadosamente Zayda y que se encontraba cerca de la entrada a la sala. Pasados los minutos, y ya de vuelta la mayoría a sus asientos, Eduardo daba inicio al círculo virtual, es decir, al diálogo entre las sedes que nos acompañaban en el día proyectados desde las distintas pantallas planas interconectadas a través del sistema de videoconferencias. Eduardo hacía énfasis en la actitud dialógica del seminario, me refiero a la apertura consciente y reflexiva de comunicarse con las demás personas y el entorno de forma abierta y en disposición a trascender las opiniones y la competición por la búsqueda de verdades y visiones ganadoras (Bohm, 2001; Buber, 1998) y de la complejidad que implicaba en lo personal y en lo vivo,

ya que hacerlo en ese momento de manera virtual era más desafiante y rico a la vez, era parte de la realidad que vivíamos.

30

El seminario era un espacio de sanación comunitaria, esa fue precisamente la razón por la que fue gestado, diseñado e impulsado en la universidad. Buscaba abrir el diálogo de propuestas, por ejemplo, de cómo a partir del intercambio humano, de la retroalimentación, puede llevarse este espacio más allá de sólo una reunión mensual, y cómo llevar a cabo una acción que pueda volver más viva su dinámica y la posibilidad de tejer sustentabilidad para la vida.

El seminario también era un espacio donde las personas hacían a un lado sus títulos académicos, como simples seres humanos preocupados por el futuro de la humanidad compartían sus experiencias, sus conocimientos, sus reflexiones. Éramos personas que veíamos a la Sustentabilidad Humana como un proceso, como una ruta que buscaba articular lo mejor de las visiones eco-tecnológicas y socio-ambientales, con un enfoque que ponía énfasis en lo que denominábamos «la calidad del ser humano» (Ruíz-Cervantes *et al.*, 2016).

31

Durante las horas del seminario, los participantes compartían cómo las lecturas les hacían cimbrar sus fibras interiores, cómo ellas nos invitaban a la reflexión, a hacernos conscientes de nuestras acciones, de ver el enfoque reduccionista que tienen algunas universidades en vez de algo con mayor articulación, con mayor

complejidad, donde la ciencia, la cultura y el arte trabajen en sinergia, lo que nos ayudaría a ser más sensibles y flexibles ante las incertidumbres de la existencia. Generalmente los tomadores de decisiones son los universitarios quienes se forman repitiendo el discurso de la universidad, si la toma de decisiones nos ha llevado a una crisis del conocimiento, una crisis socio-ambiental, entonces ¿qué clase de profesionistas forman las universidades?, ¿cómo podríamos llegar a la universidad del mañana? Saliendo de las paredes de la disciplina que nos obligan a seguir un sólo camino, y finalmente cuando abrimos un poco más los ojos, y entramos a la transdisciplinariedad, nos damos cuenta inmediatamente que estas paredes se desvanecen y el mundo aparece ante nosotros.

Cuando hablábamos de ecología profunda varios coincidíamos si no es que todos, en lo importante que es poder comprender y tener la conciencia de la unidad con el entorno, de no sentirnos como algo desapartado, sino como una totalidad, en donde todos los seres son tan importantes como nosotros mismos.

Era muy enriquecedor ver sesiones como las del seminario en donde al mismo tiempo la comunidad que se estaba formando, estábamos viviendo los pasos en la transformación. Se aplaudía el momento de transformación que vivíamos en la universidad gracias a los esfuerzos de incidir, de estar presentes en el cambio que queremos. Uno de los verdaderos retos que teníamos era salir de la zona de confort del seminario para llegar a las personas que no estaban ahí y que no contaban con toda la información que compartíamos.

X

La ExpoSustenta 2015

32

Sumergiéndome en los días de convivencia, supe que se avecinaba un gran evento donde toda la «CoSustenta UV» estaría involucrada y donde tendría la oportunidad de poder colaborar. En aquella época una parte en mí deseaba ya hablarles de atención plena, pues notaba el pasar de los días ¡y aún no había hecho algo de ello! Pero trataba de mantener la calma y esperar que las circunstancias me lo pidieran, ¿cómo podría hablarles de ello sin intenciones de imposición? Se requería de la participación de los individuos y comunidades particulares para poderlo co-diseñar y co-operar (Heron, 1995).

Una de las maneras en la que pude ayudar con esta visión de no «intervencionismo» fue precisamente festejando el quinto aniversario de la creación de la Coordinación Universitaria para la Sustentabilidad con el evento «ExpoSustenta-Xalapa 2015». Este gran acontecimiento fue inaugurado por la rectora Sara Ladrón de Guevara, donde más de 50 proyectos sustentables y 107 expositores estuvieron presentes el 27 de agosto de 2015 en los pasillos de la USBI-Xalapa. Esta exposición de la Universidad Veracruzana fue coordinado por la CoSustenta UV junto con el apoyo de la Red Universitaria para la Sustentabilidad (RUS), cuyo objetivo fue «generar espacios y condiciones para intercambiar experiencias de sustentabilidad, articular esfuerzos y estimular el trabajo

multidisciplinario, interdisciplinario, intradependencias, y en general entre toda comunidad universitaria»²⁵.

33

Nombraré algunos de los proyectos que fueron presentados: El Caso la Red VITAE-VIDA: Vinculación Universitaria como Principio y Fin de la Misión de toda Institución de Educación Superior Pública; ECOBARRIO: Desarrollo Sustentable de Asentamientos en Pobreza Urbana; Recolectrón: Gestión de Residuos Electrónicos; Avances, Logros y Retos de las Escuelas Sustentables: el caso del Colegio de Bachilleres Plantel 10; Coordinación de la Unidad de Género; Filosofía con Niños Enfocada en el Ambiente: Una Propuesta Co-educativa con Niños de Zoncuantla, Coatepec; Mermeladas Funcionales sin Azúcar, endulzadas con jarabe de agave y stevia natural; Diálogo de Saberes para la Resignificación y Reconstrucción del Buen Vivir en las Poblaciones Rurales Indígenas y Mestizas del Estado de Veracruz; Huerto Medicinal en EcoDiálogo; Biomedicina Sistémica y Sustentabilidad Comunitaria; Rescate y Sustentabilidad de la Cuenca del Río Sedeño; Talleres para Generar Productos Artísticos Sustentables; Acciones de Sustentabilidad en Cafeterías y Venta de Alimentos; Proyecto: Centro Centinela; Plan de Manejo para Pilas y Medicamentos Caducos en el Entorno; La Sustentabilidad del Ser para Co-crear Espacios Organizacionales Afectivos y Efectivos; Mercados Locales de Alimentos Orgánicos en la Bio-región: Una Alternativa Sustentable de Alimentación y Formación de Comunidad; Una Propuesta de Manejo Integrado de los Recursos,

²⁵ Datos extraídos de la memoria del evento que puede ser consultada en: <http://www.uv.mx/cosustenta/files/2015/09/MemExpoSusXal2015.pdf>

como Elemento de Aprendizaje Continuo hacia la Sustentabilidad; Agricultores Urbanos-Universitarios: Un vínculo para Transformar/nos hacia la Sustentabilidad; BiciUV; Alma de Barro, Cooperativa de Constructores: Co-creando una Cultura de Hábitat Natural; Xico Hermoso y Sustentable –La Casa de Todos: Sociedad Civil y Universidad Cocreando Comunidades hacia la Sustentabilidad–, Buenvivir; Acciones para la Sustentabilidad en la Universidad Veracruzana desde la CoSustentaUV: Transformarse para Transformar.

34

A parte de colaborar con la organización del programa, participé como expositor en «Huerto Medicinal en EcoDiálogo», proyecto que llevamos a cabo con Janus a través del Espacio de Reaprendizaje Transdisciplinario EcoHorticultura, donde aprendimos a trabajar con la tierra desde distintas áreas gracias a la diversificada riqueza de la flora que abundaba en EcoDiálogo. En el caso del huerto medicinal, uno de sus propósitos fue recuperar los saberes ancestrales sobre las propiedades curativas de las plantas y el tomar conciencia sobre estos beneficios para fomentar la elaboración y el consumo de ellas mediante tisanas, infusiones, repelentes, y demás productos orgánicos y ecológicos que se podían producir.

XI

Convivir con los Cosustentas

35

En la «Casa CoSustenta» (como era una de las formas que también se le llamaba a la comunidad) teníamos la costumbre de reunirnos cada jueves para llevar a cabo un seminario similar al que hacíamos con las regiones de la UV. Era un espacio de convivencia del que disfrutaba mucho, pues veía en ellos un rostro diferente al de la formalidad, un rostro a mi parecer, más natural. Los seminarios usualmente empezaban a las nueve de la mañana, un poquito más, un poquito menos. Había un responsable diferente cada jueves que se encargaba de escoger una lectura *ad hoc* y de leerla para todos. Estas lecturas eran sobre filosofía, sobre el culto a la velocidad, sobre mantras mexicanos, sobre alimentación consciente, sobre consciencia plena, etc.

Después de los momentos de reflexión con la lectura del día y nuestro respectivo «Círculo de la Palabra» final, nos disponíamos a disfrutar del compartir de los sagrados alimentos que cada miembro de la comunidad llevaba. En diferentes días hubo: cóctel de frutas, ensaladas (hechas de las cosechas del huerto de la casa), yogurt, frijoles, tamales, enmoladas, enchiladas, huevo con frijoles o preparados de diferentes formas, cochinita, etc.; y de postres: pan dulce, café, galletas de Xico, gelatinas de mosaico, tartas, flanes, pastel, suflé de elote, crepas, panqué con chocolate, etc. Algunos preparaban los alimentos en casa, otros los compraban, era un principio de convivialidad en el que nos situábamos como en tribus que se iban «interpolinizando» en diferentes partes y esquinas de la

cocina. La cocina era tal cual como la de una casa común: tenía su estufa, fregadero, alacena, frigobar, entre otras cosas. Recuerda que la comunidad habitaba literalmente en una casa como lo eran comúnmente en las ciudades.

Esta es la propuesta de estructura que se tenía de los jueves de seminario:

Hora	Actividad	Descripción de la actividad
9:00 – 10:00 horas.	Círculo de Diálogo	Es el espacio donde el responsable del día, nos compartía la lectura que escogía estratégicamente y de la cual reflexionábamos y comentábamos.
10:00 – 10:40 horas.	Desayuno comunitario	Momento en el que compartíamos los sagrados alimentos.
11:00 – 13:00 horas.	Asuntos del día	Se trataba algún asunto en específico acordado previamente, se le daba seguimiento a algunos proyectos y si los había, se abordaban asuntos generales.

El banquete era tan diverso y la convivencia tan gratificante, que nos sumergíamos en un mundo sin tiempo, por ello, el responsable de llevar el seminario era quien se encargaba (o quien se supone debería encargarse, pues a veces la noción del tiempo también se le iba) de sacarnos de ahí y avisarnos que ya era momento de seguir con la orden del día.

Lo que continuaba era dialogar sobre algún tema en específico acordado días antes, tal como el seguimiento de los distintos proyectos que tenía la Coordinación, los avances de algún escrito, algún taller impartido por los integrantes o alguien externo, como la elaboración de yogurt, lombri-composta, jabones, etc.; alguna plática como la que nos compartió Pablo Juárez sobre Guardianes de la Salud²⁶ o como la que nos compartió Isabel Noriega y Miguel Escalona sobre el «Manejo Integrado de los Recursos en Espacios Educativos» (MIRE)²⁷. Fue precisamente en ese espacio de convivencia donde tiempo después pude compartirles un poco sobre la práctica de la atención plena.

Un buen día, Lázaro me sugirió que era momento que les platicara un poco sobre lo que era la atención plena. ¡Por fin había llegado el día! Para ello, preparé unas diapositivas que me sirvieron de guía y como recurso visual para ejemplificar nociones o cosas que tuvieran que ver con el tema.

Durante la comida ya me había estado sintiendo un poco nervioso, ese día quise comer poco. Era la segunda ocasión que lo

²⁶ La Universidad Veracruzana a través de la Secretaría de Administración y Finanzas (SAF) y el Sistema de Atención Integral a la Salud (SAISUV), lanzó esta campaña de salud dirigida a sus trabajadores y colaboradores de todos niveles que, además, fueran derechohabientes del sistema referido. Bajo el lema «A quitarnos un kilo de encima, la familia y la UV nos necesitan» se promueven acciones integrales para disminuir índices de obesidad y sobrepeso.

²⁷ Proyecto que tiene como objetivo que los miembros de cada entidad académica o dependencia de la Universidad Veracruzana diseñen, implementen, evalúen y retroalimenten estrategias para el manejo integrado de los recursos y así contribuir a contar con espacios más sanos, seguros y sociables. Para mayor información: <http://www.uv.mx/cosustenta/files/2013/02/MIRE.pdf>

iba a presentar, la primera vez por cuestiones de tiempo preferimos posponerla para el siguiente jueves, y así tener el tiempo de calidad necesario para dialogar sobre ello y hacer una pequeña práctica.

38

Todos estábamos sentados, expectantes me miraban para dar inicio. Una de las primeras preguntas que les hice fue: «¿quiénes de ustedes saben lo que es el *mindfulness* o atención plena?». Dos personas levantaron la mano, en los otros podía ver un poco de desconcierto. Isabel Noriega nos platicó brevemente que para ella era estar atenta a lo que haces, a lo que ves, a lo que escuchas. Toño dijo que hace tiempo lo había escuchado en un taller, y que para él era estar presente corporal, mental y espiritualmente. Después de compartirles un poco sobre el tema, hicimos una pequeña práctica.

La respiración es el puente que conecta la vida con la conciencia, que une tu cuerpo con los pensamientos (Nhat-Hanh, 2007), y su práctica era un ejercicio que los Cosustentas conocían muy bien, pues era uno de los elementos que al igual que en el seminario, ocupábamos para generar una presencia plena/conciencia abierta al dialogar. Así que, en esa ocasión, hicimos una práctica con la comida con la que tuvimos la oportunidad de abrirnos a nuevas posibilidades al estar completamente presentes en la consciencia (Siegel, 2010). Para ello, los Cosustentas podían elegir entre un plátano, una mandarina o una guayaba. Durante la práctica inspeccionamos la fruta, olvidándonos incluso de su nombre, observábamos sus detalles, sus bordes, nos la acercábamos, percibíamos su aroma, sentíamos su peso, acariciábamos la cáscara. Nos la colocamos cerca del oído tratando de agudizar nuestra

percepción interna y notar si emanaba algún peculiar sonido recordando nuestra presencia en el momento.

Era tiempo de desprender la cáscara mientras seguíamos prestando atención a cada pormenor. Llevamos la fruta a la boca tratando de hacernos consciente del movimiento preciso que realizaba nuestro cuerpo, la exactitud con la que la colocamos en nuestra boca. ¿Qué pasaba a la hora de comerla?, ¿cómo iba cambiando la textura? Ver a la fruta en el estómago con el ojo de la mente. Permitiendo a la conciencia incluir a todo el cuerpo como unidad tras la experiencia de comer la fruta, agudizando cada sentido para sentirla en la boca, en el corazón, fuera del tiempo, viviendo el momento presente, sin tener que hacer nada, sólo sintiéndonos libres de seguir comiéndola.

Una vez terminada la práctica, agradecí la atención y se abrió la posibilidad de ofrecer comentarios o reflexiones sobre lo que acabábamos de vivir. Comparto a continuación algunas de ellas:

Me retiro tranquila, siendo muy consciente de todo lo que pasó en mi cuerpo con la actividad de la fruta, fui capaz de percibir mi respiración, mi pulso y pude estimular la imaginación, además, me llevó el deseo de ponerla en práctica en otros ámbitos de mi vida.

Ester.

Me pude sentir presente, ahora me puedo ir presente, y espero poderme mantenerse así durante el resto del día y de los días.

María.

Me siento satisfecho y que ahora que sé un poco más de la conciencia plena trataré de ponerla en práctica en mi vida y en relación directa con la

*práctica de la fruta, sentí una sensación de saciedad, como si me hubiera
comido cuatro plátanos en vez de uno.*

Uriel.

*Me voy muy agradecida por las actividades del día, también por la
novedad que es poder interactuar con mis compañeros de trabajo de una forma
diferente.*

Adriana.

*Cuando tenemos prisa no podemos saborear la comida,
nos atascamos, ni sabes a qué sabe ni cómo huele
ni cómo se ve ni cómo se siente. Admiro a los niños cuando
tocan la comida y se ensucian toda la cara y ropa
y conocen la textura. Fue muy buena la experiencia.*

Zayda.

*Me voy tratando de hacer presente lo que pasó desde la mañana.
Agradezco los espacios que tenemos y co-diseñamos en los jueves de seminario.*

*Me llevó a reflexionar y considerar a las personas como parte de esa
totalidad de la cual formo parte. Nunca me había detenido a observar una
guayaba, cuando dijiste que nos preguntáramos de dónde la cortan
rápidamente busqué la puntita y el rabo y dije «¡ Pues obvio, por el rabito! ».*

*Pero sí le preguntas a un niño, él no sabe si fue de un árbol o si salió como
un tomate o como una papa,
es hacer precisamente este ejercicio
de la mente de principiante.*

Maritza.

Me voy muy pensativa por todo el proceso vivido con la fruta. La idea de que a veces ni nosotros mismos conocemos las profundidades de nuestro ser.

Me hice consciente del movimiento que hace mi boca al comer.

Elvia.

Me voy reflexivo, creo que hay varias cosas que hago de forma mecánica, pero hay otras que no, por ejemplo, cuando estoy en la computadora escribiendo estoy muy atento. Cuando camino también, pero no cuando como.

Si me gustaría estar más atento al comer, sí lo hago mucho con el vino, lo saboreo, veo su color a través de la copa, cómo huele. Hay que darle tiempo y calidad a las cosas.

Lázaro.

Creo que todos somos conscientes del tiempo que deberíamos dedicar a ciertas cosas y sin embargo no lo hacemos. Me llevo la tarea de aplicar la práctica en todas las facetas de mi vida. Ha sido un buen recordatorio y me voy con deseos de no olvidar lo aprendido.

Eric.

Los hijos, los niños, los bebés nos hacen entrar a otro ritmo y en otro nivel de atención. Es un regalo de la vida, de la naturaleza, de las etapas. Muchas veces llegamos a desesperarnos porque estamos acostumbrados a vivir la vida del adulto a la velocidad del adulto y nos obligan a veces a detenernos, pero si tenemos la suficiente sensibilidad podemos agradecer eso en vez de desesperarnos y estar atentos a todas estas cuestiones.

Isabel.

A pesar de todos los pendientes que tengo, me siento tranquila, trataré de llevar este estado de atención plena a mis actividades. No veo por qué estar peleados con ello, la clave está en saber cómo conjugarlos.

Isis.

Me voy con mucha serenidad, al hacer el ejercicio de la fruta siento que disfruté realmente comerla. El ejercicio en general se puede extrapolar a muchos aspectos de la vida. Me voy con un tipo de felicidad, una felicidad que sale de esa consciencia.

Antonio.

Ese día, fue uno de los más felices que tuve conviviendo con los Cosustentas. Poder servir, me hacía sentir alegría. Me di cuenta y era de esperarse, que los integrantes de la CoSustenta ya tenían un buen camino dentro de los ejercicios de atención plena (aunque no supieran que así se llamara), sus puntos de partida, es decir, sus niveles de consciencia (Bonilla *et al.*, 1972), estaban en constante actualización, pues en su campo de trabajo era menester tener una óptima vigilia epistemológica para así ser congruentes y cuidadosos con su misión y visión.

39

Vivir esos momentos nos dio la oportunidad de experimentar un espectro más del proceso al que los científicos habían bautizado como atención plena, ese proceso de volverse conscientes del momento presente, esa sensación de estar vivos en alta definición.

XII

Batalla epistemológica

40

*Mi corazón es tan pequeño, es casi invisible,
¿cómo puede guardar tan grandes pesares?
- Mira - contestó - Tus ojos son incluso más pequeños,
y, sin embargo, puedes contemplar el mundo.*

RUMI

*Cada uno de nosotros proyecta una sombra tanto más oscura y compacta
cuanto menos encarnada se halle en nuestra vida consciente.
Esta sombra constituye, a todos los efectos, un impedimento inconsciente
que malogra nuestras
mejores intenciones.*

C. G. JUNG

Después de unas amenas y atesorables vacaciones en familia, donde trataba de poner en práctica lo que nos estaba enseñando Janus, las actividades en EcoDiálogo habían reiniciado. Pensar que la aventura transdisciplinaria podría llegar a su fin me traía a la mente pensamientos respecto a la relatividad del tiempo, de mi vida, de mi valor como persona y del futuro. Tan rápido habían pasado los días. «¿Quién estoy siendo?, ¿en qué me estoy convirtiendo?, ¿estoy ya listo para poder hacer algo por el mundo?». Los diferentes *koan* surgían. El oleaje de pensamientos se movilizaba y tranquilizaba. La añoranza de volver a casa me estrujaba el corazón. Recordar y darme cuenta de que ya se habían vuelto realidad esos pequeños escapes hacia el futuro que tenía de vez en cuando mientras estaba en casa, donde me veía, cual premonición, volviendo a Xalapa y estando

envuelto en el estridente silencio de mi habitación. A veces irme a casa era como ir despertando del sueño que en ocasiones se volvía una pesadilla mientras viajaba en el autobús, y regresar a Xalapa era como quedarme dormido otra vez.

41

Inmerso en los primeros días de regreso a las actividades en EcoDiálogo pude percatarme que algo sucedía, las cosas lucían diferentes, no iban como lo esperaba, como creí que siempre deberían ser, había algo en el aire que presagiaba caos y que me empezaría a ayudar a entender la naturaleza relativa que nos impregna a todos. ¿Era acaso en realidad una batalla la que se avecinaba? No una batalla con escudos y lanzas reales, sino una batalla interior, del conocimiento, del Ser, una batalla Epistemológica²⁸ entre dos bandos donde tal vez el escudo eran la arrogante seguridad de tener la verdad absoluta y las lanzas nuestras palabras que emergían de entre la miseria y riqueza que existía en nosotros y la cual me había negado ver desde casi siempre. ¿Era verdad entonces, que algunos amaban y otros odiaban a Janus?, ¿eran verdaderos los rumores que supe desde el comienzo?, ¿es en serio que Janus tenía un lado lúgubre, un lado oscuro?, ¿cómo era eso posible?, ¿no se suponía que Janus proclamaba la unidad, la misión en común para un futuro no tan utópico de hermandad universal?, ¿dónde estaba la congruencia?, ¿estaba siendo cegado por el exceso de luz o por la falta de ella?, ¿quiénes éramos los ciegos?, ¿diría con orgullo que era co-aprendiz de Janus?, ¿quién era yo para juzgar lo

²⁸ Cuando hablo de Epistemología, lo abordo desde las palabras de Bateson & Bateson (1996), donde puntualiza Epistemología con mayúscula para denotar que no se refiere tan sólo a un área de la filosofía, sino como una cualidad de interrelación y organización de la vida, es decir, en la ontología fundamental del mundo y de la vida, incluida la vida humana (Ruíz-Cervantes, *et al.*, 2016).

que acontecía? Cuando supe de la naturaleza de Janus y la escisión que ello provocaba en EcoDiálogo, me sentí como seguramente se ha de sentir un niño cuando ve a sus padres pelear y están en un proceso de doloroso divorcio, ¿cuál de los dos Janus que habitaban en él era el bueno o el malo?, ¿tenía que preferir algún lado de Janus?, ¿qué lado?, ¿dónde estaba mi refugio?, ¿qué clase de lugar era en verdad este, donde apostábamos por la transformación social, y aquí dentro, en casa, no éramos capaces de hacerlo?, ¿dónde estábamos las personas que queríamos hacer del mundo un lugar mejor?, ¿realmente nos interesábamos por saber cómo se sentían las otras personas cada vez que hacíamos el Círculo de la Palabra o ello sólo se había vuelto parte del dogma institucionalizado?, ¿por qué irnos a diferentes partes del planeta a querer hacer algo por él, cuando en tu propia casa había mucho trabajo por realizar?

Y bueno, tampoco era un mojigato que se escandalizaba por lo que veía en ese momento. Estaba sorprendido, por la idealización que había formado y porque estaba acostumbrado a negarle la existencia a lo sombrío, y hacía unos meses que mi sombra había estado tocando a mi puerta, deambulando entre los pasillos de mi mente, acechándome cada vez que podía y se lo permitía. Por cada cosa que rechazaba de mí, que no estaba dispuesto a encarar, profundizar e integrar, ella se engrandecía, se regodeaba haciéndose más fuerte y oscura.

42

Cerca de esos días, mientras las presiones existenciales aumentaban y me orillaba ahora a querer huir de EcoDiálogo, tuve un encuentro inesperado con Janus, el cual fue alimento puro para mi sombra.

—¿A dónde vas, Jonathan? —me gritó Janus en la distancia. Cuando reconocí su voz y mi nombre, fui deteniendo mis pasos mientras volteaba con lentitud hacia él. En pocos segundos lo tuve cerca de mí.

—A casa —. Le contesté temeroso, sonriendo levemente. Sus ojos brillantes descansaban sobre los míos.

—Oh, bien, ¿cómo has estado?, ¿cómo te ha ido?

—Bien, gracias a Dios. ¿Y a ti?

—Bien, también, gracias... —respondió. Se quedó pensando unos momentos con la mano sobre su barbilla y continuó: —Tengo algunas preguntas respecto a lo que estás haciendo. Algunas personas me han comentado que eres un caso medio especial entre la comunidad, porque no estás haciendo lo correspondiente... te vas cuando deberías de quedarte, no participas cuando deberías hacerlo, ¡no saben en dónde ha quedado tu compromiso con nosotros!, incluso algunos piensan que fue un error haberte aceptado como co-aprendiz... yo no lo creo así. ¿Dónde está tu congruencia? — «¿DÓNDE ESTÁ LA TUYA?» pensé con furia. Me parecía increíble lo que acaba de escuchar. — Ser un «observador no comprometido» también constituye un enfoque obsoleto (Berman, 1981). Por otra parte, me gustaría saber cómo va tu trabajo de servicio-indagación. Al parecer no has entendido bien lo que tienes que hacer...— Sus palabras me entumecieron por dentro y dejé de prestar atención a lo que decía, fueron como estocadas que hicieron añicos la imagen especular que tenía de nuestra relación de fraternidad. Me quedé callado por unos segundos mientras trataba de pensar con claridad y de regular mi estupor, sólo veía como sus labios se movían. No tenía nada que refutar, no era mentira lo que pensaba y le habían dicho.

Me dediqué a contestarle a grandes rasgos que no tenía idea ya de qué sería de mi trabajo de servicio-indagación. Que en algún

momento pensé en titularlo «Universidad Consciente», queriendo hacer alusión a una universidad donde la práctica de la atención plena fuera el pilar fundamental para generar consciencia y que, sin embargo, contradictoriamente, yo no estaba siendo «consciente» del todo lo que ese adjetivo implicaba y de otras cosas que por el momento no le quise mencionar, no deseaba en ese instante dejar al descubierto mi sombra, aunque de alguna forma sabía que él la (re)conocía. Sabía que la atención plena era esencial para convertir el objetivo en realidad (¿era ese el objetivo necesario?), y que, no obstante, con los días descubrí que no era el único, pues el calificativo «consciente» implicaba algo más allá de ello, ¿cómo sabría qué era ese «más allá de ello»?

—¿Qué es la consciencia? —, me cuestionó, interrumpiendo mi discurso. Me quedé callado y antes de que pudiera contestarle prosiguió: —el tema que estás abordando es muy interesante, incluso diría trascendental para la humanidad, sin embargo, me gustaría saber qué tan consciente eres tú, qué tan consciente eres de lo que es la consciencia, cómo es el trabajo de la consciencia para acercarte a una actitud transdisciplinaria. Te mantienes velado, hay que salir al mundo, salir de ti, te estás quedando sólo en el «auto», ¿dónde está tu «eco»²⁹?, ¿dónde está el cuidado hacia tu comunidad? El cuidado que tienes hacia ella refleja el grado de consciencia que guardas. El guion insufla al caos y el caos insufla al guion, recuérdalo.

Nos despedimos.

Apesadumbrado bajé la montaña de regreso a casa, para encerrarme una vez más en la cueva donde pretendía alcanzar la «iluminación», queriendo escapar de mis quehaceres y de la

²⁹ «Auto» debe ser entendido aquí como un constante proceso de re-organización al interior de cada sistema. La palabra «eco» señala que cada proceso evolutivo sólo puede tomar sentido dentro de una totalidad sensible y cambiante (Vargas-Madrado & Panico, 2013).

quejumbrosa existencia. En el camino fui pensando que el tiempo había pasado volando, que se me acababa y que yo ni ellos sentían que en verdad estuviera involucrado con mi servicio-indagación. ¿Qué me impedía sumergirme en mi comunidad?

Un choque más contra los niveles de Realidad irrumpía, la vida me empezó a pedir prestar atención plena más allá de la noción misma de atención plena. ¡Prestar atención plena a lo que emergía de ella! Me sentí una vez más frustrado y derribado. Moore (1992) dice que podemos sentirnos aplastados por el fracaso, pero es probable que nuestros objetivos más elevados necesiten deteriorarse un poco para que puedan desempeñar un papel creativo en la vida humana. Muy en el fondo confiaba que tal deterioro tenía un sentido aún invisible a mis ojos, pero en esos momentos no me importaba, quería mandar todo a volar.

43

No queriendo me senté a meditar.

En mi mente rumeaban las palabras de Janus. Percibía la efusión de las emociones en mi pecho, en mi estómago, en mis manos. Sus palabras corrían una y otra vez en mi cabeza. «...*algunos piensan que fue un error haberte aceptado como co-aprendiz... yo no lo creo así... algunos piensan que fue un error haberte aceptado como co-aprendiz... yo no lo creo así... algunos piensan que FUE UN ERROR haberte aceptado como co-aprendiz... yo no lo creo así...*» Todo el discurso «telenovelesco» que creaba en mi mente me alejaba del momento presente, ¿qué necesidad de auto-sabotearse?, ¿de permanecer hipnotizado por mis respuestas condicionadas a las circunstancias que la vida me mostraba? Me dejé atrapar, cual pez desahuciado, por la red de azarosos pensamientos. Mi atención en vez de ser plena, era plana.

¿A dónde se había ido la ortogonalidad?³⁰ De pronto me recordaba a un peculiar personaje de Eugenio Derbez llamado «Nicolás Tranquilino», una especie de gurú caricaturizado (vestido con túnica blanca, cabellos grisáceos largos, gafas y una peculiar mirada) que siempre hablaba en su programa de televisión sobre formas de encontrar la paz y armonía interior, y que, sin embargo, cuando algo no salía como él deseaba, se alteraba bruscamente gritándole a los de producción. Él se me hacía una sátira hacia todos aquellos que nos encontramos en esta búsqueda de hacernos conscientes de nuestras dimensiones ocultas y que de vez en cuando «se nos van las cabras al monte».

44

Llegó el momento en el que me di cuenta que no estaba siendo congruente con lo que creía, decía y hacía, mis análisis (ir)racionales se dedicaban a subyugar y juzgar todo aquello que no tuviera un aura de armonía y paz, no obstante, la mayoría de situaciones que vivía estaban impregnadas de desdicha y melancolía, la desregulación de mis pensamientos me estaba llevando una vez más a la espiral de la depresión. Moore (2005) explica que lo que llamamos depresión quizá no sea un trastorno psíquico, sino, a lo igual que el dolor físico, un aviso, una advertencia de algo que no funciona; de que ha llegado el momento de detenerse, hacer una pausa durante el tiempo

³⁰ Con la práctica de la atención plena se experimenta como una especie de despertar de un mundo onírico y de salir de un trance consensual. Entonces todo adquiere súbitamente muchos grados de libertad y muchas más opciones para ver, responder y afrontar de manera incondicional y atenta cualquier situación que se nos presente, en lugar de dejar que sigan respondiendo los hábitos profundamente establecidos y condicionados. Esto se asemeja a la transición que conduce desde una dimensión bidimensional «chata» hasta una tercera dimensión espacial ortogonal a las otras dos. Todo parece entonces diferente, aunque las dos «viejas» dimensiones sigan siendo igual que siempre, sólo que menos limitadoras (Kabat-Zinn, 2005).

necesario para resolver el problema de llenar nuestra alma. La depresión también puede ser la consecuencia de una confrontación paralizante con nuestro lado oscuro, un equivalente contemporáneo de la noche oscura del alma de la que hablan los místicos. Pero la necesidad interna de descender al mundo subterráneo, puede ser postergada por multitud de causas, como una jornada laboral muy larga, las distracciones o los antidepresivos que sofocan nuestra desesperación. En cualquiera de estos casos el verdadero objetivo de la melancolía escapa de nuestra comprensión (Zweig & Abrams, 1991).

¿Cómo era posible que me sintiera en el infierno cuando lo que siempre había buscado era el cielo?, ¿cómo les podía hablar a ellos de paz, ecuanimidad, armonía o consciencia plena si ellas se habían despedido de mi desde hacía un tiempo? El cambio viene del sufrimiento, la transdisciplinariedad viene de un vacío interno y su primera actitud es la humildad (Nicolescu, 1996) y como Sujeto transdisciplinario mi falta de humildad ante la sombra me hizo caer en un abismo donde sólo ella era el paisaje. Al tocar fondo en este abismo pude ver en la oscuridad que no me encontraba ante un problema al que le tuviera que encontrar una solución, sino que en realidad moraba en una paradoja. Cuando nos detenemos a considerar atentamente el hecho de que, mientras el pensamiento y el sentimiento se hallen sometidos a demandas y «necesidades» tan contradictorias, no habrá modo alguno de poner nuevamente las cosas en su sitio (Bohm, 2001). Las personas distanciadas de sus sentimientos y pensamientos más íntimos, atrapadas en una vida exterior de ritmo acelerado, simplemente no pueden ir muy lejos cuando intentan entenderse a sí mismas de forma consciente. Generalmente, la gente confunde el hecho de entenderse con un análisis racional. A casi todos nos gustan los juegos verbales que nos

dicen quiénes somos, y nos dejamos atrapar en la última moda o capricho psicológico, pero estos métodos tienden a inhibir el conocimiento de nosotros mismos porque reducen nuestra complejidad a una fórmula simplista (Moore, 1992). Es necesaria mucha energía y mucha seriedad para «permanecer» consciente de este hecho sin tratar de «fugarse» de él y permitir que la mente deje de ser consciente del estado real de las cosas y escape hacia cualquier otro lado. Este tipo de atención (que va, por cierto, mucho más allá de lo meramente verbal o intelectual) puede permitirnos tomar una consciencia real de la raíz de la paradoja y llegar incluso, cuando alcanzamos a verla, sentirla y comprenderla, a terminar disolviéndola (Bohm, 2001). En el trabajo de la consciencia plena los pensamientos se «auto-liberan» o «estallan», como las burbujas de jabón al ser tocadas con el dedo o, en el caso que nos ocupa, al ser «tocadas» por la conciencia, o, dicho en otras palabras, cuando son reconocidas como pensamientos, meros eventos pasajeros que aparecen, perduran un tiempo y acaban desapareciendo en un ilimitado e interminable campo de conciencia (Kabat-Zinn, 2012). Esta disciplina en la que me había infundido no se trataba sólo de conseguir estados de paz internos –que a veces vienen sólo como consecuencia-, sino también, de abrirle y darle la bienvenida a los pensamientos oscuros.

La sombra empezó a darme atisbos de lo que sucedía. Estaba siendo incapaz de comprometerme con mis comunidades, estaba siendo incapaz de comprometerme con Janus, con el seminario, con EcoDiálogo, con los co-aprendices, con los co-aprendedores. A veces disfrutaba reunirme con ellos, a veces no, con el tiempo ese

placer se fue aminorando, y se convirtió en tortura... en realidad ya no quería saber nada de ellos, quería que todo terminara pronto. ¿Qué era lo que originaba esta ruptura?, ¿de dónde surgía?, ¿en realidad era sólo a causa de mi desilusión de ellos o esta desilusión era una proyección de la desilusión hacia mí mismo? Lo que sí supe con el transcurso de los días fue que uno de mis intereses ocultos al ingresar a su orden no había sido sólo el mero hecho de «quererme transformar», si no también existían motivos académicos (¿se valía tenerlos?) con los que buscaba asegurar mi futuro y el de mi familia, y con los que también, quería saciar mis intereses intelectuales. Puedo sumarle a esto que mi autoestima se desboronaba. Me causaba conflictos escuchar que muchos dentro de EcoDiálogo queríamos cambiar el mundo, pero no hacíamos nada por mejorar nuestras relaciones. ¿Candiles de la calle, oscuridad en nuestra casa? Por ejemplo, yo no hacía algún esfuerzo por acercarme a quienes me habían rechazado; a quienes, con el transcurso de los reaprendizajes, se alejaban de mí. ¿Por qué se alejaban? Tal vez porque yo me alejaba, porque yo huía, porque no quería saber nada de ellos, ¿por no quería saber nada de ellos? Tal vez porque había generalizado mi repulsión hacia Janus. ¿Cómo puedo justificarme ante ese hecho?, ¿inmadurez?, ¿falta de consciencia?, ¿cómo pude tan rápido pasar del amor al desamor? No sé si inmadurez, pero seguro que sí tenía que ver con mi no-trabajo de la consciencia en esos días. ¿Para qué me había hecho la vida interesarme por la consciencia?, ¿por inconsciente? Lo miro en retrospectiva y fue como si por esa época hubiera estado cegado, atado, hipnotizado.

XIII

Una matriz de consciencia

46

El Seminario: Universidad, Diálogo y Sustentabilidad Humana buscaba desarrollar procesos de reflexión, participación e intercambio entre los participantes que le permitían generar o reforzar nuevos conocimientos, actitudes y acciones respecto a los temas abordados. Proponía a partir del cultivo y cuidado permanente en cada sesión y a lo largo de éstas, de las habilidades del diálogo y la comunicación (auto-conocimiento o vigilia epistemológica) coherentes con la necesidad de apertura y complejidad dialógica del pensamiento³¹. El seminario era un espacio de generación de consciencia, era un campo donde la universidad emitía vibraciones de transformación hacia las diferentes regiones por medio de las personas que compartían sus sentipensares y que co-construíamos saberes. Se hacía lo que vivíamos en nuestra Comunidad en Aprendizaje «Sustentabilidad Humana para el Buen Vivir» y en la Co-Sustenta, pero extrapolado a toda la universidad.

47

La consciencia es un espectro que abarca todos los aspectos de la vida, es como una luz que siempre ha estado ahí brillando, de la cual no sabíamos que tenía algo que mostrarnos, algo para darnos cuenta de la importancia de su existencia, y que ha estado cubierta por las capas de tierra de nuestra ignorancia. Y como ya mencioné,

³¹ Para mayor información, consultar: <http://seminariodialogosustentable.blogspot.mx/>

el seminario era un útero de consciencia de donde estas luces nacían y dejaban al descubierto diferentes áreas de oportunidad para trabajar a nivel local (en uno mismo) y a nivel global (en la humanidad).

Hubo sesiones donde abarcamos diversos elementos gestores de consciencia. Por ejemplo, hablamos del culto a la velocidad que hace de nuestro «vivir» un «sobrevivir» teniendo como ente controlador al tiempo. Muchas veces nos mantenemos a una alta velocidad aprendida y sin sentido, que de manera inconsciente se convierte en un *modus vivendi* insustentable, y pasa que cuando aceleras cosas que no deberían acelerarse, cuando olvidas cómo ir más lentamente, tienes por ello que pagar un precio (y a veces muy caro). Como por ejemplo, los casos de síndrome de agotamiento ocupacional (*burn-out*) o situaciones extremas como el *karoushi*³², palabra de origen japonés que significa «muerte por exceso de trabajo». La cultura del trabajo, cuya mejor definición podría ser «mientras que el cuerpo aguante» está muy arraigada en Japón (Honoré, 2004). Entonces, la vigilia epistemológica es fundamental, esta forma de prestar atención plena a nuestro pensar, a nuestras decisiones y acciones desde una ética para vivir mejor (Singer, 1993), pueden generar el equilibrio necesario entre los distintos niveles de Realidad que conforman nuestra vida. Tal vez el punto sea regresar a nuestro origen, a ser naturales, parte del problema radica en que tenemos una precipitada y distorsionada percepción del tiempo, y en última instancia esto debe ser contemplado como una faceta más de una misma crisis, que es gran parte una crisis de percepción. Deriva del hecho de que la mayoría de nosotros, y especialmente nuestras grandes instituciones sociales, suscriben los conceptos de una visión desfasada del mundo, una percepción de la realidad inadecuada para tratar con nuestro superpoblado (súper acelerado) y globalmente

³² 過勞死 en Kanji.

interconectado mundo (Capra, 1996). ¿Cómo podríamos poner en práctica una atenta lentitud equilibrada? La lentitud es necesaria para establecer relaciones verdaderas y significativas con el prójimo, la cultura, el trabajo, la alimentación..., en una palabra, con todo. La paradoja es que la lentitud no siempre significa ser lento. A menudo realizar una tarea con lentitud produce unos resultados más rápidos. También es posible hacer las cosas con rapidez al tiempo que se mantiene un marco mental lento. La filosofía de la lentitud podría resumirse en una sola palabra: equilibrio. Actuar con rapidez cuando tiene sentido hacerlo y ser lento cuando la lentitud es lo más conveniente. Tratar de vivir en lo que los músicos llaman el *tempo giusto*, la velocidad apropiada (Honoré, 2004).

48

Trabajábamos la consciencia ética. ¿Hasta qué punto la ética es compatible con un interés?, ¿cómo elegir cuando la ética y el propio interés parecen enfrentados? De acuerdo con Singer (1993), en esta situación afrontamos «la elección radical». La mayoría de las elecciones que hacemos en nuestra vida cotidiana son restringidas, en el sentido de que se realizan desde el interior de un marco o conjunto de valores. Es decir, el conocimiento que tenemos de nosotros mismos se basa únicamente en experiencias limitadas a situaciones familiares donde hay reglas, leyes, políticas y presiones que delimitan nuestra conducta (Zimbardo, 2007). En cada una de estas elecciones, los valores fundamentales se dan por sentados y la elección consiste en encontrar los mejores medios de lograrlos. En cambio, en las «elecciones radicales» son los propios valores fundamentales los que están en juego. Ya no elegimos dentro de un marco que presupone que sólo buscamos potenciar al máximo

nuestros intereses, ni dentro de un marco que da por sentado que haremos lo que consideremos éticamente mejor. Al contrario, lo que hacemos es elegir entre posibles formas de vida: aquella en la que el interés propio ocupa el primer lugar, o aquella en que la ética es lo más importante, o quizá optamos por un compromiso entre ambas (Singer, 1993). ¿Cómo es nuestra ética en nuestro estilo de vida?, ¿cuál será nuestro compromiso para llevar una vida ética si esta se convierte en una alternativa o en un modo de vivir que a su vez permitirá un sentido de vida o de pertenencia para con la naturaleza? Es importante darnos cuenta de las necesidades de la Tierra, ampliar nuestra visión y no tomar acciones sólo para autosatisfacernos. Esto se vuelve un claro indicador de la ética que tenemos hacia nosotros mismos, ¿qué tan éticos somos con nuestro Ser-Cuerpo?, ¿cómo nos tratamos?, ¿qué tan conscientes somos de la manera en que me trato, en que me amo? El contestarla nos dará el panorama de nuestra ética respecto al mundo, un espejo respecto nuestra forma de religación con la comunidad. La ética es, para los individuos autónomos y responsables, la expresión del imperativo de religación. Todo acto ético es un acto de religación con los suyos, religación con la comunidad, religación con la humanidad, y en última instancia, inserción en la religación cósmica. El sentimiento de comunidad es y será fuente de responsabilidad y solidaridad, ellas mismas fuentes de la ética (Morin, 2006). Un enfoque ético de la vida no nos prohíbe divertirnos o disfrutar de la comida y el vino, pero cambia nuestra idea de las prioridades. El esfuerzo y el gasto empleados en comprar ropas de moda, la interminable búsqueda de placeres gastronómicos cada vez más refinados y el asombroso gasto adicional gracias al cual el mercado de coches de prestigio destaca por encima del de automóviles para gente que simplemente quiere un medio seguro de

transporte. Si se extiende una conciencia ética más elevada, ello cambiará profundamente la sociedad en que vivimos (Singer, 1993).

49

En el seminario vivíamos el diálogo, la autonomía, la cooperatividad, el sentido de comunidad. Eduardo Ruíz una vez nos dijo que cuando en algún momento se imaginó ese espacio, fue justamente para eso, para lo que estaba sucediendo. Muchas veces podemos irnos por la vertiente ambiental de la sustentabilidad sin darnos cuenta, cuando una palabra, una mirada o una caricia pueden ser momentos tan importantes para la sustentabilidad humana y del planeta como hacer una composta, cuidar el uso del automóvil, de la energía o del agua en el hogar. «¿Hay que humanizarnos o deshumanizarnos?, ¿cómo encontrar la ética más cercana a un reencantamiento del mundo que en algún momento perdimos?, ¿cómo encontrar este respeto entre nosotros, hacia nosotros y con todo lo que nos rodea?».

Nuestros procesos internos interactuaban en un bucle de retroalimentación con el proceso de los demás, generando así procesos dentro del «gran proceso» del seminario, donde al salir, no volvíamos a ser los mismos; fue un lugar de enriquecimiento, matriz de consciencia, generadora de una cultura de sustentabilidad, en el que la presencia plena/consciencia abierta, la reflexión, las lecturas, el diálogo, la participación, trabajaban en sinergia en la co-construcción y auto-organización de una comunidad en aprendizaje donde nacían los saberes y el conocimiento por una universidad con Ecología Profunda.



TERCERA PARTE

ATEMPORALIDAD

*Un maestro sufi perdió la llave de su casa
y él la estaba buscando una noche bajo el farol de la calle.*

Un transeúnte le preguntó qué estaba haciendo.

- Busco la llave de mi casa. - dijo.

- ¿Dónde la perdiste? - le preguntó.

- En algún lugar dentro de mi casa- respondió.

*Naturalmente ella le preguntó: - Bueno, si se perdió en tu casa,
¿por qué estás buscando fuera?*

- Porque está oscuro adentro- respondió.

NASR UTEM

Los viajes hacen que el poder y el amor vuelvan a ti.

Si no puedes ir a ninguna parte, viaja por los corredores secretos del Yo.

Son como rayos de luz, siempre cambiantes, y cuando los exploras, también cambias tú.

RUMI

*El rango de lo que pensamos y hacemos
está limitado por aquello de lo que no nos damos cuenta.*

*Es precisamente el hecho de no darnos cuenta
de que no nos damos cuenta lo que impide
que podamos hacer algo por cambiarlo.*

*Hasta que nos demos cuenta
de que no nos damos cuenta
seguirá moldeando nuestro pensamiento y nuestra acción*

R. D. LAING

XIV

Interrumpida (hu)ida

50

En verano de 2015 contacté con Eric López Maya, director del Instituto Mexicano de Mindfulness, quien también era instructor en el Mindful Awareness Research Center (MARC) de la University of California at Los Angeles (UCLA). Con él empecé a hacer la gestión de una estancia académica en el MARC, donde meses después fui aceptado por Diana Winston, directora de *Mindfulness Education* del MARC como estudiante visitante.

Inicié los trámites que correspondían. Solicité por teléfono una cita a la Secretaría de Relaciones Exteriores (SRE) para el trámite del pasaporte, me agendaron para el viernes ocho de enero en Xalapa. Ese día, después de pasar la revisión de documentos y esperar mi turno para otra revisión de los mismos, me dijeron que mi pasaporte tardaría cerca de cuarenta días porque tenían que verificar unos datos de mi acta de nacimiento con la documentación complementaria que llevé. Pasaron unos agobiantes minutos esperando una pronta solución, me informaron que mi trámite definitivamente no procedería ese día. Me dieron la indicación de que pidiera otra cita y llevara una copia fiel del libro de mi acta de nacimiento. Como mis papás me registraron en Tabasco, tendría que viajar a Villahermosa a las oficinas del Registro Civil para solicitarla. ¡Lo inesperado había llegado!

En la SRE me dieron una nueva cita para el martes veintiséis de enero. Después de la odisea en Villahermosa y ya con toda la documentación que me habían pedido, esperé mi turno. Pasé las primeras etapas, me tomaron la foto y ahora sólo esperaba los sesenta minutos que me habían dicho para por fin hacerme entrega del pasaporte. Cerca de la hora me llamaron, no desde el lugar donde vi que los estaban entregando, sino desde la otra esquina, donde noté minutos atrás que llamaban a los que tenían alguna situación en particular con el trámite; cuando de ahí escuché mi nombre provenir, sentí una opresión por dentro. El señor me empezó a explicar que una vez más no me podrían otorgar el pasaporte, que tenían que verificar mis documentos, no entendía por qué. Me explicó y le conté sobre la estancia, sobre lo que en mi primera cita me habían dicho y del papel que me habían pedido, del viaje que hice a Villahermosa, etc. Una chica que estaba junto a él, me siguió atendiendo, le repetí de forma más clara la situación, agregándole que ya tenía los vuelos para la estancia, que la fecha se acercaba y que aún tenía que solicitar la visa. Le supliqué, cual novato en esos ámbitos, que corroborara con su superior si se podía hacer algo al respecto. Insistí, esperé. Le pedí de favor que estuviera al pendiente de mi caso, me dijo que en dos o tres semanas tendrían una respuesta, pero que me comunicara con ella en dos días para saber si antes pudo hacer algo. A los dos días marqué, me comentó que les llegarían el martes dos de febrero las respuestas de unas verificaciones solicitadas, que llamara en esa fecha. Marqué en el día que me sugirió, pero no respondieron. El miércoles lo intenté de nuevo, y tampoco lo hicieron, así que en ese momento decidí ir a las oficinas. Estando ahí, traté de localizarla, no obstante, otra persona que atendía me re-direccionó con el señor que

el veintiséis de enero me había dicho que no procedía. En conclusión, nada se pudo hacer. Cabizbajo caminé de regreso a casa, resignándome a no emprender ese viaje donde fascinado conocería el MARC de la UCLA.

52

¿Recuerdas que dije que fue gracias a Yogananda que inicié a practicar la meditación, y que con la atención plena descubrí un camino secular que le podría interesar a muchas personas y con el que se podrían beneficiar de los efectos de la meditación sin sentirse partidarios de alguna clase de religión o secta que no estuviera en sintonía con sus creencias si es que las tenían? Bien, cuando decidí hacer mi estancia en la UCLA, también había visualizado hacerla en Alemania, Suiza o Austria (esos países siempre me habían llamado la atención), pero al final mi decisión se enfocó en la UCLA. Fueron dos fuertes motivaciones, una más que la otra, que a mi parecer hacían una excelente sinergia, las que me llevaron a inclinarme hacia dicho decreto: La UCLA con su *Mindful Awareness Research Center* (MARC), naturalmente con su rigor científico, que se le sumaba el hecho de que existiera un mexicano, Eric López Maya, como instructor y director de un instituto en México; y la *Self-Realization Fellowship*, fundada en 1920 por Paramahansa Yogananda y con sede precisamente en Los Angeles, California. Mis dos lados estarían satisfechos, estarían complementados, estarían proporcionados. Mi ferviente deseo por conocer, pisar y sentir el sagrado lugar donde había deambulado Yogananda, era mi mayor deseo oculto, era mi motor.

Cuando supe que nada de esto se haría realidad (al menos en ese tiempo), fue el momento cumbre, el parteaguas, donde todo continuó descendiendo, pero ahora a una velocidad impresionante, para terminar estrellado en el suelo de una fe infértil, de un árido desierto de crisis espiritual. ¡Cómo fue capaz Yogananda de no concederme el deseo de ir a su sagrado recinto!, ¡cómo era posible!, ¿me estaba probando?, ¿ya no debería creer en sus enseñanzas?, ¿viví engañado estos años?, ¿qué significaba esto? Mi mente se hacía todo este tipo de preguntas, algunas infantiles e inquisidoras. Traté de comprenderlo, tuve la enérgica aspiración de ir, pero no había sido suficiente («¡No había sido suficiente para Yogananda!»).

¿Quién hace estos cambios?

*Disparo una flecha a la derecha,
cae a la izquierda.*

*Cabalgo tras de un venado y me encuentro
perseguido por un cerdo.*

*Conspiro para conseguir lo que quiero
y termino en la cárcel.*

*Caro fosas para atrapar a otros
y me caigo en ellas.*

Debo sospechar de lo que quiero.

Rumi

¿Quién estaba sufriendo?, ¿quién estaba lloriqueando porque no se iba a Los Angeles?, ¿quién era el que no quería que sucediera lo que está pasando?, ¿quién estaba molesto?, ¿quién se sentía ahora

inseguro del futuro?, ¿quién se sentía ahora no querido, perdido o abandonado?, ¿ahora quién ya no quería creer en Yogananda? Había estado siguiendo corazonadas, haciendo caso de las palabras de los que respetaba, explorando callejones sin salida, dando traspiés y haciendo conjeturas. No importaba lo fuerte que fuera mi determinación y convicción, tenía el molesto desasosiego de no saber ya realmente adónde iba. Cada paso me parecía indeciso y forzado, y me sentía terriblemente solo (Batchelor, 2005).

Me bajé del autobús que había tomado cerca de la SRE, me dirigí a Los Berros, un parque mejor conocido por ese nombre que estaba cerca de la casa. Me arrojé entre los árboles, sentado en una de las bancas escondidas en su interior. Entonces, tomé mi teléfono móvil y llamé a mis padres, aguantándome las lágrimas, les conté lo sucedido.

¡A la fregada!, ¡ningún servicio-indagación, no me importa! Si eso es lo que quiere la vida, Dios, Yogananda, el Universo, el Tao, ¡quién sea que gobierne este universo y si es que exista algo a alguien y no está dispuesto a ayudarme a lograr mis objetivos porque tendría yo que ayudarle para que este mundo fuera un lugar mejor! Una rebeldía poco inteligente me había asaltado.

XV

Ante el portal al otro mundo

54

Janus nos convocó a una reunión donde todos los co-aprendices compartiríamos cómo estábamos viviendo nuestros procesos y avances del servicio-indagación. ¡Lo que me faltaba! No tenía el ánimo de participar, «¿para qué?, ¿qué les iba a decir?, ¿cómo les iba a decir que me sentía deprimido, que estaba harto de todo, de estar ahí, de decir cosas que no sentía o sólo decía porque me sentía obligado?, ¿qué clase de co-aprendiz era?, ¿no había llegado ahí por sanación epistemológica?» Pensaba, y bueno, no tuve otra opción más que maquillar las apariencias y presentarme.

La palapa donde había vivido la meditación Zen, la educación somática, los círculos de diálogo con mi Comunidad en Aprendizaje y diferentes actividades que nos tocaron experimentar, se convirtió en el escenario donde cada uno de los co-aprendices encarnaron una mezcla de emociones mientras narrábamos nuestro andar en la aventura transdisciplinaria. Alegrías, tristezas, incertidumbres, certezas, inundaban el ambiente durante el transcurso de cada una de las historias. Llegó el momento en que me tocó relatarles lo que había estado viviendo... No les dije mucho, no había preparado algo relevante, divagué, dije cosas superfluas... les narré una historia retocada del proceso doloroso que vivía, no podía quedar ante ellos peor de lo que ya estaba. Traté de ser compasivo conmigo mismo. Al terminar mi escueto relato, se dejaron venir las preguntas y el discurso de muchos, entre ellos recuerdo natural y claramente las palabras de Janus:

—Independientemente de que no tengas que comprometerte con un objetivo específico, no veo un ejercicio de sistematización de lo que has vivido, me quedo con ganas de saber si tienes una propuesta. ¿Cuáles son los temas subyacentes?, ¿tus aportaciones teóricas?, ¿cuál es el hilo conductor de tu trabajo? No me queda claro tu objetivo, ¿cómo va a ser tu producto final?, ¿qué es lo que nos vas a entregar?, ¿qué conocimiento les vas a devolver a tus comunidades? (Bonilla *et al.*, 1972). Dudas y más dudas de lo que estás haciendo, Jonathan—. Sentir las miradas y sentirme desnudo por la forma en que Janus me había señalado y expuesto ante todos me hizo sentir más miserable y tener sólo el deseo de volver escapar, sin embargo, diplomáticamente mantuve la postura mientras seguía escuchando, nadie podía verme por dentro, tal vez sólo Janus, claro.

55

Al finalizar la jornada del día, me despedía de algunos co-aprendices y co-aprendedores. Estaba ansioso de llegar a mi casa y encerrarme, de no saber nada del exterior. No tenía ganas de voltear a ver a Janus ni de hablar con él, ni nada, sin embargo, antes de que pudiera escabullirme una vez más, me encontró en el camino.

—Jonathan, ¿qué fue lo que pasó?, ¿qué fue lo que hiciste frente todos? Eso no era lo que se te había solicitado, dijiste cosas que no tenían que ver con el motivo de la convocatoria. Es un buen momento para expresarte que ahora pienso que ellos tienen razón, que sí fue un error haberte aceptado... respeto tu personalidad, tu persona, como la de muchos otros... pero tu actitud no coincide con lo se requiere—. Hubo segundos de silencio, yo me empecé a estremecer por dentro. — No mereces estar aquí, incluso ni en CoSustenta. Te has equivocado de rumbo, ¿cómo pretendes ayudar

de esa forma al mundo?, ¿has pensado en otra cosa, en qué es lo que harás de tu vida, en lo que trabajarás? Seguro que ser capturista o cualquier cosa donde tengas que estar encerrado es un buen empleo para ti... no estoy denigrando ese tipo de profesiones, pero creo que eso es lo que te queda...— No podía creer que de él viniera tal discurso lacerante, ¿era cierto entonces, lo que se había estado rumorando con ahínco en los últimos días entre los co-aprendices?, ¿eran cierto los rumores que supe desde el principio sobre su lado lúgubre y cruento? Las retroalimentaciones funcionales que algunos me dijeron después de mi exposición fueron sepultadas por las afiladas palabras de Janus. Ellas permanecieron en mi mente por las horas siguientes y dieron paso a transformarme, una vez más, en un turista de los abismos que esconde el interior de la naturaleza humana. Fue un hecho con espantoso peso que se les sumó a los demás y que, por ignorancia, terminó de desestabilizar los cimientos de mi fe.

Con los ojos vidriosos caminé de regreso a casa, entre las personas, entre la multitud, entre lo desconocido, solo, con el corazón hueco, entumido por dentro, con el latente deseo de escapar de todo. Llegué a casa, detestando a Janus, detestando al mundo, detestándome. ¿A dónde se había ido la luz?, ¿cuántas veces más tendría que caer?, ¿cuántas veces me había ya hecho llorar? Ningún viaje a la UCLA, ni a los templos de Yogananda. Ningún rumbo en el servicio-indagación. Ninguna idea de lo que sería de mí en el futuro. Ningún óptimo desempeño. Nadie con quien pudiera compartir todo lo que sentía.

Las cuatro paredes de mi cuarto fueron suficientes para dimensionar un infierno. Ahí, encerrado, me obligué una vez más a meditar, pero lo único que conseguía era aumentar mi desestabilización y hacer enardecer el fuego de mi ira y de la tristeza que como centinela la furia resguardaba en su interior. Me senté sobre la cama... «¿Qué diablos has estado haciendo?... No mereces estar aquí... Te has equivocado de rumbo... Seguro que ser capturista o cualquier cosa donde tengas que estar encerrado es un buen empleo para ti... No mereces estar aquí... No mereces estar aquí... **NO MERECE ESTAR AQUÍ...**»

Cada palabra me extinguía. No sabía si todo lo que estaba viviendo valía la pena, si me iba a alcanzar el tiempo, si les iba a alcanzar el tiempo con quienes quería compartir todo lo que buscaba.

XVI

El otro lado

57

*Entrar en la oscuridad con una luz
sólo nos permite conocer la luz.
Para conocer la oscuridad
hay que ir a oscuras.
Ve sin ver y descubre que la oscuridad
también florece y canta,
y puede ser hollada
por pies oscuros y por oscuras alas.*
WENDELL BERRY

—Bienvenido—. Dijo Janus extendiendo sus brazos en ademán de acogimiento. Me asusté y traté de visualizarle detrás de la túnica que le resguardaba el rostro, pero sólo supe que se trataba de él por el timbre oscuro de su voz. Por un momento creí que cuando lo volviera a ver, sentiría odio y rechazo, pero no sentí nada. Paseé mi mirada alrededor, queriendo saber en dónde nos encontrábamos, pero antes de que continuara tratando de adivinar, él dijo:

—No te preocupes, dentro de poco sabrás en dónde estás. Ven, sígueme, te llevaré a lugares donde has estado antes, pero habías estado cegado... —Mi visión se acostumbró a la oscuridad y pude vislumbrar mejor el territorio. Estábamos en la montaña donde yacía EcoDiálogo, pero todo tenía un detalle impresionante, un brillo diferente, oscuro, como si fuera el EcoDiálogo de otro mundo donde siempre era de noche. Nervioso fui detrás él. Pude ver a mi lado izquierdo la gran biblioteca con la mayoría de sus espejos rotos y

agrietados, me vi en uno de ellos... fragmentado. La túnica a los pies de Janus dejaba una estela fantasmagórica a su paso, mientras bajábamos la montaña que nos mostraba un paisaje desierto y sombrío; había algunos árboles, pero éstos estaban secos y de sus raíces supuraba un líquido negro. Del lado derecho pude ver la Sala de Conciertos Tlaqná, destruida. Pero el concierto de la orquesta espectral se apreciaba en la distancia, tocando el segundo movimiento de la Séptima Sinfonía de Beethoven.

—¿En dónde estamos, Janus? —, le pregunté intrigado, mientras trataba de llegar a su lado.

—¿No reconoces el lugar? — Dijo con serenidad.

—Sí... pero no —. Le contesté. Sabía que estábamos sobre la montaña que sostiene a EcoDiálogo, pero no era el lugar, es decir, no coincidía con lo que yo recordaba que era. ¿Acaso había sido el fin del mundo? Janus como si hubiera leído una vez más mi pensamiento rio con levedad.

—Tranquilo, sólo sigue caminando, ya lo sabrás—. Al seguir caminando pude distinguir en la distancia la silueta de una persona que se acercaba a nosotros. «Oh, hay más personas aquí» pensé. Pasó justo al lado de nosotros y me quedé congelado al notar que su rostro estaba desfigurado y en vez de ojos sólo había dos abismos. Enajenado, el ser continuó su rumbo.

—¿Q-qué era eso? — Le pregunté con voz trémula. Esto en verdad cada vez se asemejaba más un infierno. Janus sólo esbozó una sonrisa. Seguimos bajando la montaña. En el cielo oscuro del horizonte resplandecían rayos y relámpagos violetas, sin escuchar trueno alguno, seguramente por su lejanía. Nos desviamos del camino que conducía a la avenida principal, tomamos uno de los senderos sinuosos que nos llevaban a uno de los lagos que adornaban las faldas de la montaña. En las raíces de lo que alguna vez fue un

hermoso árbol, había un niño sentado con las rodillas dobladas, sus brazos sobre ellas y el rostro sobre ellos. Pude discernir que sollozaba y se lamentaba de algo que no lograba comprender. Su vocecita despertaba algo en mi interior, como una lucecita negra envuelta en pesadumbre. Quise acercarme a él, pero Janus no me lo permitió. Seguimos andando y antes de arribar al terreno plano de pronto noté que había fuego en algunas partes y cientos de personas y criaturas dispersadas en los alrededores del campo. Cada una parecía no darse cuenta de la existencia de los demás, como si fueran muertos vivientes.

—¿Ves a esa persona desnutrida? —. Preguntó Janus. Pude ver de quién se trataba, alguien de cabellos largos y carnes pegadas a los huesos que caminaba con dificultad. Confirmé que sí con un movimiento de cabeza. — Eres tú, todas aquellas veces que no quisiste alimentar al vagabundo que vive por tu casa—. Escéptico volví a mirar, entonces pude distinguir en él mis ojos. —¿Ves aquella otra persona sin boca? — Me quedé callado, mirando en dirección a su señalamiento — Eres tú todas aquellas veces que hablaste mal de tus amigos—. Silencio — ¿Recuerdas al niño que lloraba? Eras tú cuando fuiste humillado por tus compañeros de clase... ¿Ves a aquel tocando el piano? Eres tú componiendo música de desamor... — De pronto, una de las criaturas que ahí deambulaba se tornó en llamas, gritando como si tuviera mil demonios por dentro. — También eres tú... —, dijo Janus— ardiendo de ira—. El fuego relumbraba en la sonrisa de Janus y se difuminaba en oscuridad hacia sus ojos con un leve fulgor, sin permitirme ver por completo su rostro oculto por el hábito. Casi me desmayaba del horror. ¿Qué clase de espectáculo era todo esto?, ¿en dónde estábamos?, ¿realmente todos eran yo? Seguramente de verdad estábamos en el infierno, y en cualquier momento el Diablo haría su aparición, ¿o era

acaso Janus el Diablo? —¿Ya sabes en qué lugar nos encontramos? —. Preguntó, haciendo a un lado lo que estaba pensando.

—No—. Respondí temeroso, no quise ya mirarle. Sólo volteé hacia los lados, tratando una vez más de encontrar la respuesta.

—Estamos en tu sombra, Jonathan, bienvenido —. Contestó, dejando salir una leve exhalación. — Algunas personas también le llaman infierno.

—¿Mi sombra?

—Sí... tu sombra... — asintió mirando hacia el cielo sin estrellas, un manto de negrura absoluta que nos rodeaba. —Nuestra sombra contiene todo tipo de capacidades potenciales sin manifestar, cualidades que no hemos desarrollado ni expresado, constituye una parte del inconsciente que complementa al ego y que representa aquellas características que nuestra personalidad consciente no desea reconocer y, consecuentemente, repudia, olvida y destierra a las profundidades de su psiquismo sólo para reencontrarlas nuevamente más tarde en los enfrentamientos desagradables con los demás (Zweig & Abrams, 1991)—. Con asombro escuchaba sus palabras. — Toda la oscuridad que has estado viviendo, como bien ya lo habías intuido, es la voz taciturna de tu sombra que te pide a gritos sofocados que le prestes atención y que no quieras deleitarte sólo en «fantasiosas figuras de luz». — Janus hizo alusión a una famosa frase dicha por Carl Jung. Pude escuchar algunas risas macabras que iban y venían a nuestro alrededor, como invisibles murciélagos que se paseaban en torno a nosotros. Iba entendiendo el paisaje que se nos había dibujado, todo se tornaba coherente. —Podríamos pensar que la Mente es un círculo intersectado por un plano, de tal forma que gran parte del círculo está bajo el plano y sólo un pequeño arco permanece visible. El paradigma cartesiano sostiene que esta porción visible (la mente, o el darse cuenta consciente) es la suma total de la

realidad no material (alternativamente, es considerada como epifenomenal, reducible a materia, y por lo tanto ni siquiera está realmente allí). En la versión freudiana de este paradigma, la realidad mayor es reconocida, pero considerada como peligrosa, el objetivo del sistema humano es maximizar el control ejercido por el arco para incluir al círculo entero. En última instancia, el objetivo freudiano es transformar toda la porción bajo el plano en el tipo de pensamiento que existe sobre el plano; en resumidas cuentas, erradicarlo. En términos junguianos, reichianos, o batesonianos, el objetivo del sistema humano es hacer que este plano sea altamente osmótico (Berman, 1981), es decir, permeable. De esa permeabilidad es de donde emana la sombra, y el encuentro con ella es frecuente que tenga lugar en la mitad de la vida, cuando nuestras necesidades y valores más profundos tienden a cambiar el rumbo de nuestra vida determinando incluso, en ocasiones, un giro de ciento ochenta grados y obligándonos a romper nuestros viejos hábitos y a cultivar capacidades latentes hasta ese momento (Zweig & Abrams, 1991). Tus fantasías asesinas, tus pensamientos suicidas, tu desproporcionada ira, tus palabras punzantes, tus burlas injuriosas, tu malévolos sarcasmo, tus conductas compulsivas, tu flojera injustificada, tu maldad oculta, todos ellos le pertenecen a ella, tu falta de compromiso con tus comunidades, todos ellos son su manifestación, son evidencias en tu vida cotidiana que la dejan entrever. El ser humano contiene en sí un hormiguero de monstruos que se liberan en cualquier ocasión favorable (Morin, 2001), sin embargo, la mayoría de nosotros nos escudamos tras unos prejuicios egocéntricos que generan la ilusión de que somos especiales. Estos escudos nos permiten creer que estamos por encima de la media en cualquier prueba de integridad personal. Nos quedamos mirando las estrellas a través del grueso lente de la invulnerabilidad personal

cuando también deberíamos mirar la pendiente resbaladiza que se abre a nuestros pies (Zimbardo, 2007) ... — La tierra empezó a temblar y a cuartear, como si fuera un terremoto, temí caer dentro de uno de los agujeros que se acaban de formar y que dejaban vislumbrar una oscuridad divergente, una oscuridad de la cual parecía originarse ese mundo. — Y mira... — Janus extendió sus brazos para que observara hacia el horizonte. — Allá se reúne tu sombra con la sombra colectiva... la que reclama por doquier nuestra atención: vocifera desde los titulares de los quioscos; deambula desamparada por nuestras calles dormitando en los zaguanes; se agazapa detrás de los neones que salpican de color los rincones más sórdidos de nuestras ciudades; juega con nuestro dinero desde las entidades financieras; alimenta la sed de poder de los políticos y corrompe nuestro sistema judicial; conduce ejércitos invasores hasta lo más profundo de la jungla y les obliga a atravesar las arenas del desierto; trafica vendiendo armas a enloquecidos líderes y entrega los beneficios a insurrectos reaccionarios; poluciona nuestros ríos y nuestros océanos y envenena nuestros alimentos con pesticidas invisibles (Zweig & Abrams, 1991).

» Todo lo que habita aquí, en este mundo oculto, en este mundo subterráneo, es todo eso, aquello que la humanidad ha reprimido, y que ocasiona su crueldad. Como ya te he dicho, podemos ver a la Mente como un círculo intersectado por un plano, de tal forma que gran parte del círculo está bajo el plano y sólo un pequeño arco permanece visible. La sombra habita bajo el plano que Jung llama el inconsciente. Para Reich, es el cuerpo, el verdadero cuerpo, extático y sin armadura. Para Bateson, es el conocimiento tácito, el complejo conjunto de vías de información incluyendo al ambiente social y natural) que constituyen cualquier sistema caracterizado por la Mente. Para los tres, el tornar el plano en algo completamente

permeable es lograr la totalidad, o la «gracia» (Berman, 1981). El problema de la gracia es fundamentalmente un problema de integración. Para alcanzar la gracia, las razones del corazón tienen que ser integradas con las razones de la razón (Bateson, 1972). Este logro no disuelve al ego, al arco visible, sino que más bien lo coloca en su contexto, lo ve como una parte pequeña de un Sí Mismo³³ mayor. La sabiduría, en términos batesonianos, es el reconocimiento de la circuitoriedad, el reconocimiento de los límites del control consciente. La parte jamás puede llegar a conocer al todo, sino que sólo (si prevalece la sabiduría) puede ponerse a su servicio (Berman, 1981)—. Janus dejó de hablar. El ambiente estaba impregnado de sonidos de ese mundo, voces y gritos oscuros que se agitaban y reverberaban por cada rincón. —Todo esto también eres tú, Jonathan. Todo esto también soy yo. «Démosle la bienvenida a cada uno e invitémoslos a pasar»—. Janus hizo alusión a un poema de Rumi que hacía tiempo me había compartido:

*El ser humano es como una posada en la que,
cada mañana, recala un nuevo huésped.
Una alegría, una tristeza, una mezquindad,
cada visita inesperada nos abre una nueva posibilidad.
¡Recíbelos y atiéndelos a todos!,
aunque sean una muchedumbre de pesares,
que despojen tu casa con violencia.
Trata a cada huésped con la misma bondad,
porque hasta el más insospechado de ellos puede enseñarte algo nuevo.*

³³ El «Sí Mismo» es sólo una pequeña parte de un sistema de ensayo-y-error mucho más vasto, que lleva a cabo el pensar, actuar y decidir. Este sistema incluye todas las vías de información que tienen pertinencia en cualquier momento dado para tomar cualquier decisión concreta. El «Sí Mismo» es una reificación falsa de una parte inadecuadamente delimitada de ese campo mucho más vasto de procesos entrelazados. La cibernética también reconoce que dios o más personas (cualquier grupo de personas) pueden formar juntas uno de esos sistemas de pensamiento y acción (Bateson, 1972).

*Acoge con una sonrisa los pensamientos oscuros,
la vergüenza y la malicia, e invítalos a entrar.
Da la bienvenida a cualquiera que llame a tu puerta,
porque cada uno ha sido enviado como un guía desde el más allá.*

Nos quedamos un tiempo más contemplando todo lo que yacía, todas esas historias que el panorama nos contaba. Entonces sentí compasión por todo lo que era, por todo lo que estaba siendo. Fui testigo del dolor, de los demonios. Estaba siendo consciente, tal como eran las cosas. El paisaje se distorsionó, una bruma invadió nuestras visiones.

XVII

El canto del Espíritu

58

Descendimos un poco más, hasta donde estaban los lagos que adornaban las faldas de la montaña... nada de agua, sólo cráteres donde alguna vez la hubo. Ahí, cerca de ellos, había una superficie de tierra que tenía dibujado unos círculos concéntricos y una espiral que los abarcaba. Janus se posó sobre el origen de la espiral y dio media vuelta, hacia mi dirección. De pronto, una serpiente en llamas salió de su boca, desplazándose con majestuosa lentitud y formando una circunferencia alrededor de nosotros hasta alcanzarse y morderse la cola. El sonido de las flamas rugía, supe enseguida que se trataba de Uróboros. Los ojos de Janus empezaron a irradiar.

—Todo proceso de la vida y del universo, sea natural o humano, implica un origen y vínculo hacia una unidad (*Teotl*) creativa (la unidad de los procesos del mundo), siendo que dicha unidad siempre se manifiesta en una dualidad, oposición y complementariedad (*Ome*), que rompe la homogeneidad y acepta la contradicción como esencial (Morin, 1999; Ruíz-Cervantes *et al.*, 2016). ¿Qué logras ver en esta imagen?— Emergió una pintura, como si fuera un holograma, una obra de M. C. Escher³⁴ justo frente a nosotros. La pintura cobró vida, y pude distinguir aleteos. —¿Ves mentalmente los ángeles blancos que bailan contra el cielo oscuro?,



³⁴ «Círculo límite IV»

¿o ves los demonios negros, esos diablos con cuernos que habitan el espacio blanco y refulgente del infierno? En esta ilusión, las dos perspectivas son posibles. Cuando tomamos conciencia de la relación entre el bien y el mal no podemos ver uno sin ver el otro. En esta imagen se plasman tres verdades psicológicas. La primera es que el mundo está lleno de bondad y de maldad: lo ha estado, lo está y siempre lo estará. La segunda es que la barrera entre el bien y el mal es permeable y nebulosa. Y la tercera es que los ángeles pueden convertirse en demonios y, algo que quizá sea más difícil de imaginar, que los demonios pueden convertirse en ángeles (Zimbardo, 2007), como uno de los principios del Yin Yang que ya conoces. Tampoco podríamos soñar en un universo purgado de todo mal, pues el vaciado amenazaría con llevarse al mismo universo (Morin, 2001). Estas dos dimensiones originarias dan lugar a las cuatro (*Nani*) cualidades básicas que determinan todo proceso: lo físico (tierra), lo emocional (agua), lo mental (aire) y lo espiritual (fuego). Finalmente, pero de nodal importancia, es el movimiento (*Ollin*), la relación, el contexto histórico y transformativo que da sentido y creatividad a todo lo que existe (Ruíz-Cervantes *et al.*, 2016). Los ángeles y demonios volaron hacia todas partes, desintegrando la ilusión óptica y perdiéndose en el paisaje.

—¿Qué es la consciencia? — Janus hizo una pausa, el fuego de la serpiente a nuestro alrededor seguía sonando. —Viajemos —. Uróboros se extinguió en un rugido dejando un anillo de humo. Una boca se abrió en la tierra, obligándonos a descender. Hubo un momento en el que el descender se convirtió en ascender, o quién sabe. Todo estaba oscuro y quieto... ya no había punto de referencia para saberlo.

Tierra y agua

Janus y yo ya no estábamos solos. Había una persona más con nosotros que vestía de la misma forma que él, pero su túnica era blanca con encajes dorados. Nosotros tres, posados como el Cinturón de Orión sobre el cielo, nos mantuvimos en serenidad, en silencio. Estábamos rodeados por un vórtice como de un campo de energía, y el espacio estaba impregnado por un leve sonido que me hacía vibrar por completo. Uno de ellos empezó a hablar, al principio no reconocí que era Janus, su voz sonaba distinta, reverberaba.

—Te presento a Dhyana—. Dijo y descubrí el rostro femenino que se escondía detrás de la capucha. Entonces, ella, sin esperar a que pudiera decir algo, me hizo una pregunta inquisidora:

—¿Has reflexionado alguna vez por qué naciste en México?, ¿por qué formas parte de tierras latinoamericanas?— Surgieron en mí recuerdos de una intensa plática que había tenido hace un tiempo con un amigo cercano, donde hablábamos sobre sí creíamos o no en las vidas pasadas y nos preguntábamos el porqué de nuestro nacimiento en esta tierra —¿Por qué tus ojos se han centrado buscando la consciencia en culturas y países que por el momento están fuera de tu mapa, si ella es patrimonio de toda la humanidad?— Algo se revoloteó por dentro, como si un ente enjaulado en mi interior se inquietara por tal pregunta sagaz. — Hay dos razones —, continuó— pero sólo te podemos revelar una en este momento.

» Aquí, la consciencia, como ese Sol que brilla para todos, ha adoptado formas particulares que dan identidad y forma a tu lugar de origen. Te vamos a proporcionar un vislumbre de los caminos que sobre estas tierras se han forjado, y los vamos a complementar con nuestros saberes, esperando que estos destellos enciendan la mecha

de tu curiosidad por indagar y profundizar en ellos, y así descubras y pises con paso firme el territorio de la consciencia en la que habitas. —Su ingenioso juego de palabras me hizo preguntar si el mapa de nuestra consciencia es similar o incluso igual con el de la tierra que habitamos.

—A lo largo de esta historia con nosotros, te hemos presentado a diferentes personajes por medio de distintos escritos, que han trabajado la consciencia desde diferentes ámbitos y niveles de Realidad. Muchas personas en Latinoamérica han forjado también un largo camino en la investigación, experimentación y actualización de la consciencia—. Habló Janus, continuando con el discurso que había iniciado Dhyana. —Estas personas están en todos lados, tejiendo a veces en secreto su parte de la Gran Matriz, «trayendo el cielo a la tierra». Algunos lo hacen en sus hogares, con su familia, padres, hijos, hermanos, por medio de un gesto amable, unas palabras de aliento o amor, un abrazo con una energía reconfortante; otros en sus lugares de trabajo, enseñando a niños a reconocer sus emociones y/o pensamientos, a redescubrir su cuerpo por medio de la educación somática o el Yoga, a meditar, a ser compasivos y respetuosos con sus compañeros y con el medio ambiente; en conversatorios en universidades, talleres, conferencias o seminarios donde las herramientas de trabajo son el pensamiento propioceptivo, la atención plena, el diálogo profundo o demás herramientas contemplativas o introspectivas. Personas de distintas profesiones interesadas en lo que está a la vez entre, a través y más allá de las disciplinas, teniendo como finalidad la comprensión del mundo presente en el cual uno de los imperativos es la unidad del conocimiento (Nicolescu, 1996). Empecemos con «tierra», con la dimensión física, es decir, con las condiciones concretas materiales, energéticas, metabólicas, corporales y espaciales en que los seres

humanos se desenvuelven y viven (Ruíz-Cervantes *et al.*, 2016). Desde este punto, la conciencia es clasificada en primaria y secundaria: La conciencia primaria es la capacidad de generar una escena mental que integre una gran cantidad de información diversa con el objetivo de guiar una conducta presente o inminente, se da en los animales con estructuras cerebrales similares a las nuestras. Estos animales pueden construir una escena mental, pero, a diferencia de nosotros, tienen una capacidad semántica simbólica limitada y carecen de auténtico lenguaje (Edelman & Tononi, 2002)—. A nuestro alrededor, el espacio en negro que nos rodeaba se transformó en una pantalla de proyección holográfica, como un cine en cuarta dimensión (o más dimensiones), donde la película de lo que cada uno empezó a narrar, cobraba vida. Las mascotas de mi infancia y de mi presente transitaron frente a nosotros. —Esta integración se logra gracias al tronco encefálico y el sistema límbico. El tronco encefálico lleva a cabo procesos básicos importantes, como la regulación del ritmo cardíaco y de la respiración, de los estados de alerta y de la somnolencia y algunas facetas de la respuesta de lucha-huida-inmovilidad. El tronco encefálico está bien desarrollado desde el nacimiento y es, evolutivamente hablando, el área más antigua del cerebro, por lo que, en ocasiones, se le denomina cerebro reptiliano (Siegel, 2010). El segundo, el sistema límbico, está compuesto por la amígdala, el hipotálamo y el hipocampo, descrito como el área de instinto y emoción (Perlmutter & Villodo, 2011). Este sistema evolucionó cuando los reptiles se transformaron en mamíferos. Las zonas límbicas están implicadas en el apego (la relación que establecemos con nuestros cuidadores), con la memoria (especialmente la que procesa los sucesos en una forma factual y autobiográfica), con la valoración del significado y la creación del afecto, y con las sensaciones emocionales internas (Siegel, 2010). De

aquí surge la fuente de agua, es decir, el mundo emocional, que resulta fundamental ya que gracias a él se genera el espacio donde las relaciones expresan su calidad, es el mundo en donde los humanos damos significación e identidad a lo que hacemos, cómo lo hacemos y cómo nos afecta. Es, además, el vínculo esencial de las relaciones humanas (no solo emocionales, sino familiares, comunitarias y sociales) (Ruíz-Cervantes *et al.*, 2016). En nosotros, hay una tercera parte llamada neocórtex, que procesa señales de manera holística, interpretando visiones y sonidos del entorno y traduciéndolos en mensajes coherentes. Es responsable del habla, la escritura y el pensamiento de orden superior en los seres humanos (Perlmutter & Villodo, 2011) y, por lo tanto, de la conciencia de orden superior, que como se discierne, se construye sobre el cimiento de la conciencia primaria y viene acompañada de un sentido de la propia identidad y de la capacidad de construir y conectar explícitamente en los estados de vigilia las escenas presentes y las pasadas. En su forma más desarrollada, requiere una capacidad semántica y una capacidad lingüística (Edelman & Tononi, 2002). Así pues, la conciencia (como la experimentamos habitualmente) es muy controlada por el funcionamiento del cerebro (Tart, 1969).

60

Aire

—Aire—. Dijo Dhyana y un tornado con tierra y agua se formó contorno a nosotros, su extraño aire movía como banderas sus túnicas. —La toma de conciencia existencial, la percepción de tener un sí mismo separado del entorno y de los otros, la cristalización del ego o la toma de consciencia de sí mismo desde una matriz inconsciente, lo que se ha denominado el «nacimiento psicológico

del infante humano», ocurre normalmente durante el tercer año de vida, cuando el niño se da cuenta de que él o ella es una entidad separada, un Sí Mismo en un mundo de Otros (Berman, 2004), un individuo con mente. Entonces, es más que evidente y central en lo humano que es en lo mental donde construimos la comprensión del mundo, donde podemos reflexionar en torno a lo social, a la justicia y a la pertinencia de nuestras acciones, donde damos forma, identidad y significación a nuestro hacer y entender en el mundo (Ruíz-Cervantes *et al.*, 2016)—. Janus hizo una pausa y nuestros ojos pudieron ver impulsos eléctricos viajando a través de neuronas de un cerebro proyectado en «el vacío». Continuó:

—Aquí, es importante señalar que ninguna de estas dimensiones es aislada (tierra, agua, aire, fuego), sino que, por ejemplo, sabemos que lo mental sólo existe en términos de lo emocional (Damasio, 2000; Ruíz-Cervantes *et al.*, 2016), ámbito que existe a través de lo corporal (Lakoff & Johnson 1999; Ruíz-Cervantes *et al.*, 2016), de lo mental continuaremos hablando más adelante.

» Completado el espectro de la consciencia hasta este punto, nos encontramos a Oleg Gorfinkel forjando un camino. — El tornado se disipó y Oleg fue proyectado por algún aparato de origen secreto, se le veía dando una plática a varias personas en un auditorio con butacas azules. —Oleg estudió Psicología en la Universidad de Ottawa, es originario de Canadá, pero nacionalizado mexicano, tiene más de 15 años viviendo en Xalapa. Es creador y docente del programa universitario «Autorregulación y salud emocional con meditación de Atención Plena», un enfoque de terapia cognitivo-conductual fundamentado en la aplicación de atención plena a la vida

cotidiana, mismo que viene impartiendo en la Universidad Veracruzana desde agosto de 2016³⁵.

El rostro de Oleg fue enfocado y ampliado, se dirigió a nosotros diciendo:

—La consciencia son aquellos fenómenos mentales que registran la existencia de otros fenómenos mentales, es decir, la habilidad para registrar que estamos teniendo experiencias sensoriales y mentales, de darnos cuenta que lo estamos viendo, no sólo de ver una imagen interna, sino de estar conscientes de que la estamos teniendo (meta-cognición). Esta consciencia es el aspecto que más distingue al ser humano de los animales. Respecto a mi trabajo en la investigación, puedo comentar que las perspectivas teóricas emergentes sobre el mecanismo de acción responsable por los documentados efectos benéficos de intervenciones basadas en atención plena sobre medidas de resultado clínicas y de calidad de vida, señalan la importancia del papel de la atención plena, como, en esencia, un proceso de regulación emocional metacognitiva.

» Si mi propuesta es correcta, aquellas intervenciones cuyo diseño prioriza el desarrollo de habilidades metacognitivas deberían ser más efectivas para mejorar dichos resultados. Mi investigación reporta sobre la efectividad de Atención Plena con Énfasis en Metacognición, un nuevo modelo de intervención diseñado especialmente para maximizar el uso de estrategias metacognitivas, a fin de mejorar la regulación emocional, el bienestar y la salud psicológica de estudiantes universitarios. He encontrado efectos considerablemente superiores a los reportados anteriormente en la literatura. También he hallado evidencia que apoya a la teoría emergente de que los resultados benéficos de la atención plena, en efecto, pueden ser mediados por la regulación emocional

³⁵ Esta información fue proporcionada directamente por el autor.

metacognitiva. Mi motivación es comprobar si este método de entrenamiento en Atención Plena que propongo es efectivo, si es más efectivo que los métodos existentes, y, por lo tanto, si el diseño que prioriza el desarrollo de habilidades metacognitivas es más efectivo. Una investigación que busca aportar mejores herramientas para una mayor calidad de vida y una menor perturbación o distrés psicológico.

» Respecto a la conciencia, me gustaría agregar que comparto la idea de que hay aspectos de la conciencia que no son producto de la actividad del cerebro, sin embargo, siento que no es útil hablar de ese nivel, porque por ahora nos encontramos en una sociedad que aún no ha adoptado la atención plena como una práctica, y entonces, es saltarse un escalón. Se necesita primero una experiencia personal en el estudio de cómo opera la conciencia individual, nuestra mente, para luego reflexionar sobre las implicaciones no materialistas.

La imagen de Oleg desapareció, y enseguida habló Janus:

—William James distinguió entre las teorías para las cuales la conciencia es producida por procesos cerebrales, y las que establecen que la conciencia es, de algún modo, filtrada por o transmitida «a través» del cerebro. Las teorías del primer grupo, a las que podemos llamar «productivas», conducen inexorablemente a la predicción de que la conciencia se extingue con la muerte del cuerpo, mientras que las del otro grupo, o teorías «transmisoras», dejan abierta la posibilidad de que un aspecto del yo pueda sobrevivir a la muerte del cerebro (Fontana, 2003; Lorimer, 2003). Es comprensible que en una cultura que separa la mente del cuerpo tengamos que, o tratar de olvidarnos de la muerte, o hacer mitologías sobre la supervivencia de la mente trascendente. Pero si la mente es inmanente no sólo en aquellas vías de información que están localizadas dentro del cuerpo sino también en las vías externas, entonces la muerte adquiere otro

aspecto. El nexo individual de sendas que denomino «yo» deja de ser algo tan precioso, porque el nexo es sólo parte de una mente más amplia. Las ideas que parecían ser yo pueden también ser tú (Bateson, 1972). Y bueno, es indiscutible que los seres humanos no se experimentan a sí mismos sólo como un cerebro (esto es, como una serie de eventos electro-químicos que se producen en una masa de materia gris), sino como una mente, es decir, una serie de pensamientos, emociones, percepciones y sensaciones que suceden en algún espacio interior indeterminado y surgen en gran medida de alguna fuente interior no determinada (Fontana, 2003; Lorimer, 2003). Esta mente, como ya se ha dicho, no es sólo individual, en la teoría cibernética el circuito no es un individuo único, sino la red de relaciones en que está incluido. Siempre hay Mentes dentro de las Mentes. Un hombre por sí mismo es una Mente, pero una vez que toma un hacha y empieza a cortar un árbol, es parte de una Mente mayor. El bosque que lo rodea es una mente aún más extensa, y así sucesivamente. La especie que no puede adaptarse a los cambios en su ambiente se extingue. Por lo tanto «persona» u «organismo» tiene que ser considerado como una sub-Mente, no como una unidad independiente. El individualismo occidental está basado en una confusión entre sub-Mente y Mente. Considera que la mente humana es la única mente que existe, que es libre de maximizar cualquier variable que escoja, libre de ignorar la homeostasis y homeorresis de la unidad mayor (Berman, 1981). Y esto sucede, en otras palabras, porque no somos conscientes de que todas las cosas y sucesos que habitualmente consideramos irreconciliables, como la causa y el efecto, el pasado y el futuro, el sujeto y el objeto (ambiente), en realidad son exactamente como la cresta y el seno de la ola, de una única vibración. Porque una ola, aunque sea un hecho único, sólo se

expresa mediante los opuestos: la cresta y el seno, el punto alto y el punto bajo (Wilber, 1984).

» Es la experiencia mental que proviene del contacto de cada órgano sensorial con su objeto (junto con el sentimiento, el impulso y el hábito que se provoca). La conciencia siempre alude a la percepción dualista de la experiencia, donde hay un experimentador, un objeto experimentado y una relación (o relaciones) que los vincula a ambos (Varela *et al.*, 1997). Es decir, contiene los siguientes elementos: «El Sujeto»: que es el que se da cuenta de la Realidad. «El Objeto»: la Realidad de la que se da cuenta el Sujeto. «La Relación»: la acción de darse cuenta de la Realidad. Con estas tres nociones obtenemos una nueva: «La Conciencia es la Relación entre el Sujeto y el Objeto». El Sujeto emerge cuando se separa y entabla Relación con el Objeto. Mientras no existe el que se da cuenta no hay Sujeto, porque falta el elemento que establezca la Relación (*Ollin*) con el Objeto (Vigil-Ávalos, 2009). Esto es esencial, porque un mundo existe sólo en la separación (Morin, 2001), y gracias a esta separación se da el nacimiento de la verdadera conciencia de sí mismo, la ruptura en dos de la psiquis que crea lo que Jacques Lacan llamó «la brecha» o lo que Michael Blint definió como «la falla básica». Un desgarró, ser arrancado de una unidad primaria: y es en la búsqueda de enmendar esta separación, de rellenar la brecha, donde se enraíza buena parte de nuestra ansia por lo sagrado (Berman, 2004)—. «¿Esto era lo que había dado origen a mis aspiraciones sagradas desde niño?, ¿el querer enmendar esta separación que sufrimos todos de pequeños al notar que estamos separados de nuestra familia? Solo lo separado puede ser religado (Morin, 2001). Pero, ¿religado para qué?, ¿quién es en realidad el que se da cuenta de la Realidad?, ...» Mi mente se había perdido en su propio discurso, Dhyana con su voz, hizo regresarme a lo que acontecía:

—La transdisciplinariedad es la transgresión de esta dualidad, del sujeto y del objeto. Las palabras tres y trans tienen la misma raíz etimológica: el «tres» significa «la transgresión de dos, lo que va más allá de dos». Esta dualidad está transgredida por la unidad abierta englobando el Universo y el ser humano. La unidad abierta entre el Objeto transdisciplinario y el Sujeto transdisciplinario se traduce por la orientación coherente del flujo de información que atraviesa los niveles de Realidad y del flujo de conciencia que atraviesa los niveles de percepción (Nicolescu, 1996). La situación es similar a la relación entre figura y fondo en la psicología de la *Gestalt*. No son simétricas, su relación no es de simple oposición. El conocimiento digital se hace evidente «punteando» el conocimiento analógico; este último apenas si es dependiente del primero para su existencia. Esta distorsión, que Freud exaltaba como el distintivo de la salud, fue vista por Bateson como el meollo de nuestras dificultades contemporáneas. El convertir todo el id en ego, o el tratar de explicar los algoritmos cardíacos en términos cognitivo-rationales, fue una continuación del programa de la Revolución Científica y de su epistemología distorsionada. En una epistemología sana, los dos modos de conocer serían utilizados para nutrirse y complementarse mutuamente. Pero, concluía Bateson, intentar elaborar estos modos en términos empírico-conscientes era, de hecho, destruirlos en el nombre de su comprensión (Berman, 1981). Jamás aprehendemos ningún objeto, acontecimiento o figura, a no ser en relación con un fondo que le sirve de contraste (Wilber, 1984). Por ello, la verdadera unidad de supervivencia, y de Mente, no es un organismo o una especie, sino que un organismo + el ambiente, una especie + el ambiente. Si uno escoge la unidad equivocada, y llega a creer que de alguna manera está bien contaminar el río Coatzacoalcos hasta que pierda su Mente, entonces uno también enloquecerá un poco, porque

uno es una sub-Mente en una mente mayor que uno ha ayudado a enloquecer (Berman,1981)—. De pronto, las estrellas en el cielo oscuro intensificaron su irradiación. La luz y la sombra, la consciencia y la materia. Diferentes matices de un mismo espectro. El sonido del impacto de las olas al fundirse otra vez en la totalidad del mar se hizo presente.

61

El tornado empezó a agarrar forma una vez más a nuestro alrededor, esta vez su altura y la intensidad de sus vientos era mucho mayor, miré hacia el cielo y vi un vórtice increíble que se alzaba sobre nosotros, de pronto, me empecé a sentir liviano, como si fuera de papel, y como si fuéramos abducidos, fuimos jalados hacia arriba, a una gran velocidad. Los tres caíamos hacia el cielo. Pude ver una infinidad de cosas que no comprendía, tal vez intraducibles para mis sentidos.

62

Aparecimos en una sala, sentados en medio de un público que miraba y escuchaba atento a una persona que después Janus me dijo se trataba de Francisco Varela.

—¿En dónde estamos? — Les pregunté murmurando.

—Escucha—. Dijeron los dos.

— ...gracias por la distinción que me hace el Instituto Milenio, agradezco infinitamente por estas palabras introductorias. La verdad es que, aunque uno se mueve mucho afuera, es siempre el gran placer tener una cierta escucha y reconocimiento de tus colegas en Chile que, a pesar de la distancia, sigue estando presente. Yo soy como

muchos de otros de mis colegas en este país que tienen un nivel científico excelente. La ciencia chilena no sólo se hace Chile, sino que también se hace con chilenos que viven afuera, la ciencia no se acaba en la cordillera de los Andes... (Varela, 2000).

—Francisco Varela estaba dedicado al estudio de la conciencia y sus raíces neurobiológicas—. Dijo Dhyana, entre murmullos, interrumpiendo mi atención, mientras Francisco continuaba su discurso. —Radicó en Francia, donde se desempeñó como Director del Laboratorio de Neurodinámica en el Centro de Neurociencias Cognitivas e imágenes Cerebrales del CNRS, en la Escuela de Medicina del Hospital de la Salpêtrière, y también como profesor en el Centro de Investigaciones Epistemológicas (CREA) de la prestigiosa Ecole Polytechnique (Conicyt, 2005). Francisco exploró, a lo largo de treinta años de investigación, las características de la vida, las bases biológicas del conocimiento y el lenguaje, realizó aportes a la comprensión de la epilepsia y se internó en la frontera de la neurociencia y la psicología cognitiva. Los fundamentos biológicos de la conciencia, un tema antes casi vetado en la investigación científica, lo apasionaron durante sus últimos años (Tirapegui, s. f.).
Escucha:

—La relación entre el estudio del sistema nervioso, la neurociencia y el problema de la consciencia ha sido históricamente muy curiosa. Una relación casi de pareja en constante pelea y desamor, y luego de vuelta al amor intenso y a la pasión. En el comienzo del siglo, hubo una época en el que la ciencia, la mejor ciencia de la época, con gente como William James, Wundt y Husserl, todos ellos declararon de la mejor manera y con gran profundidad que no tenía sentido estudiar el cerebro, hacer neurociencia y estudiar el conocimiento sin ponerse el problema de la conciencia. Sin embargo, luego pasó un largo período, sobre todo después de la guerra, con lo

que fue el auge del conductismo, de una cierta manera mucho más estrecha, reduccionista, de mirar el fenómeno, que hicieron que la consciencia quedara fuera (Varela, 2000)—. Dhyana habló una vez más:

—La carrera científica de Francisco Varela se caracterizó por la diversidad y el impacto. Fue un creador multifacético, que desarrolló al menos cuatro grandes vertientes, dejando una marca duradera en dominios importantes de la vida científica e intelectual moderna, y que él entretendió sin contradicciones como partes imprescindibles de la comprensión unificada de la naturaleza y la sociedad. Varela ha introducido a partir de sus trabajos científicos aportes radicales a la teoría del conocimiento y las ciencias cognitivas. Más aún, sus contribuciones son ampliamente sintéticas de varias corrientes de pensamiento, incluyendo un fino diálogo con tradiciones filosóficas tales como la fenomenología occidental y oriental (Conicyt, 2005).

—Cuando hablamos del problema de la consciencia—, Nuestra atención se fijó en Francisco. —hablamos de un tema demasiado grande y hay que dividirlo, mirar los muchos aspectos que tiene la consciencia, los cuales todos necesitan ser estudiados. Uno de esos aspectos es lo que uno puede llamar «niveles de vigilancia», es decir, «estar dormidos» o «estar despiertos», su cambio es a largo plazo. Segundo, el problema de la especificidad y el contenido, es decir, cuando yo soy consciente, soy consciente de algo: de una cara, de un sonido, de un recuerdo, de un contenido, de lo que pasa en mi consciencia.

» Enseguida hay una parte igualmente en gran auge hoy, el problema de que esa conciencia no es una cosa puramente cognitiva, tiene también un nivel subyacente que podríamos llamar «tono emocional», un tono vivencial. Decimos, «yo lo siento así», más allá de decir «yo lo pienso así», eso es una parte integral de ella. Por eso

yo lo llamo y también otra gente lo llama «la consciencia que está de fondo», una consciencia que está siempre subyacente, porque siempre tenemos la sensación, por así decirlo, de estar, de existir, y sin embargo los contenidos cambian. No obstante, lo que yo quiero abordar es otra dimensión del problema de la consciencia que es el hecho de que esta consciencia siempre es una especie de presente que se mueve, es un momento del presente que está siempre en movimiento. Estamos ahora haciendo esto... ahora haciendo esto... ahora haciendo esto... ahora haciendo esto...

» Y este flujo de consciencia por lo tanto no es algo como una línea continua, sino aparece y desaparece el contenido, cualquiera que sea este, aparece y desaparece, como si fueran olas que surgen de un fondo de mar. Y esto es en el fondo la base misma de la vida, lo que aquí yo llamo «el presente vivo», frase acuñada por Husserl, un fenomenólogo alemán, ¿por qué «el presente vivo»? Porque justamente la vida se pasa en el presente, y el presente es la única parte donde nos encontramos vivos. ¿Cómo esta emergencia de un momento de consciencia puede entenderse, puede analizarse desde el punto de vista de las herramientas del neurocientífico?, ¿y cómo puede eso a su vez ayudarnos a re-entendernos a nosotros mismos? Ese es mi norte aquí (Varela, 2000).

Las palabras de Francisco sonaban tan reales, pero alguna parte de mí sabía que esto ya no era real, esto «ya no existía», y aun así ahí estaba Francisco, sin saber que un año después trascendería ese mundo. ¿Cómo era posible sentipensar que todo ello estaba sucediendo a penas en ese momento cuando nosotros, Janus, Dhyana y yo éramos conscientes de que se trataba sólo de una cápsula en el espacio-tiempo? Continuó diciendo:

—Este problema del presente vivo es una descripción que es muy válida para decir cómo vive uno las cosas. Sin embargo, cómo

hacemos una traducción entre eso y con lo que es un posible mecanismo cerebral. El puente es este: Yo estoy, por ejemplo, mirando al auditorio, tengo un momento en que ahora estoy mirando, ese es mi presente vivo... y tengo una percepción... una percepción auditiva, tengo una postura, estoy emitiendo un lenguaje, tengo un tono emocional, tengo toda una serie de dimensiones cognitivas... sin embargo, y eso es lo bonito, todas ellas no están separadas...

» No tengo yo la imagen por acá, el movimiento por acá, mis emociones por acá, sino están todas juntas en una especie de unidad, de todo unificado. Eso quiere decir que, en alguna parte del sistema nervioso, que sabemos tiene una serie de áreas y regiones especializadas (por ejemplo, neuronas que tienen que ver con la percepción visual más que con la audición, o neuronas que tienen que ver más las emociones que con la postura, etc.), se juntan para hacer un todo armónico... (Varela, 2000). Y esta combinación de factores mentales presentes constituye el carácter (el olor y el sabor) de un momento particular de la conciencia (Varela *et al.*, 1997).

El auditorio empezó a vibrar, al parecer era el único que se asustó por el hecho, ninguno de los demás espectadores lo notó. Entonces, todo quedó en negro por un segundo, y el escenario reapareció, pero era un auditorio distinto, fue como si hubiéramos cambiado de canal de televisión y ahora la película que veíamos contenía a una persona distinta a Francisco, se trataba de una mujer.

— Su nombre es Laura Rendón — dijo Janus — Y aunque ella no te va a hablar directamente sobre estudios de la conciencia, sus componentes o nos brinde una noción condensada de su comprensión, podemos discernirla a través de sus diferentes aportaciones al ámbito educativo y social. Rendón es una profesora emérita de educación superior en el Colegio de Educación y

Desarrollo Humano en la Universidad de Texas en San Antonio. Es una académica activa cuyas investigaciones han sido publicadas en revistas clave de investigación educativa (The University of Texas at San Antonio, s.f.). Rendón está muy interesada en cómo la educación contemplativa juega una parte fundamental en la justicia social y en la diversidad. Ella cuenta desde su historia de vida como latina y mexicana-americana nacida en Texas, a lo largo de la frontera entre Estados Unidos y México, y en la pobreza, que una de sus grandes pasiones es ayudar a los estudiantes que crecieron como ella, teniendo esperanzas y sueños, pero no sabiendo exactamente cómo realizarlos. ¿Cómo podemos ayudar a los estudiantes a desarrollar sus capacidades intelectuales, así como sus vidas internas?, ¿cómo podemos conectar la educación contemplativa con diversos contextos culturales como la justicia social?, ¿cómo podemos conectar la práctica contemplativa con asuntos sociales dentro y fuera de la configuración del aula? (Rendón, 2016). Son algunas de las preguntas principales que se hace. Escucha lo que dice:

—Busco que los alumnos encuentren un significado profundo, identidad de propósito y auto-valor, por medio de componentes contemplativos. Por ejemplo: la creación de murales. Cuando estos se llevan a cabo, las personas no sólo van a pintar sobre las paredes, sino a reflexionar, a compartirse, a hacer comunidad. ¿Qué otros ejemplos de prácticas contemplativas culturalmente válidas podemos mencionar? Necesitamos entender que la mayoría de las prácticas comúnmente conocidas no van a tener un impacto inmediato en los estudiantes, porque no nacimos con Yoga o caminando en un laberinto o cosas por el estilo. Necesitamos encontrar cuáles son las prácticas que están alineadas con su cultura. Algunos ejemplos de estas pueden ser la fotografía contemplativa, la fantasía guiada, las competencias de poesía, la escritura de un diario, la música, el baile,

los teatros comunitarios, tocar la batería, etc. Servicios de aprendizaje con componentes reflexivos, poderosas actividades que los estudiantes con bajos recursos pueden vincular. Este tipo de actividades son las que se necesitan implementar para los estudiantes y así se entusiasmen por su aprendizaje, sientan que pueden encontrarse a sí mismos, que puedan hallar un significado profundo, y que la actividad que realizan no es algo indiferente a quienes son. Este es el tipo de enseñanza-aprendizaje que necesita establecerse en colegios y universidades, algunas personas lo llaman aprendizaje profundo, algunos le llaman pedagogía contemplativa, yo lo llamo pedagogía sentipensante (Rendón, 2016)—. Pensé en ese momento que ella era un claro ejemplo de cómo las diferentes investigaciones sobre la consciencia pueden tener un alcance mayor al volverlas algo familiar, al verterlo a nuestro mundo a la mano, y que quizá esa era la clave, el por qué muchas de las prácticas contemplativas no tienen un impacto mayor del que he esperado, y que de esta forma podría llevarlo a la praxis en las comunidades a las que pertenezco. Ella continuó diciendo:

—Esta pedagogía está enraizada en la sabiduría ancestral, ha estado ahí por largo tiempo para ser redescubierta y contada. Es una pedagogía que diside de la epistemología y ontología occidental, ve a los individuos como seres humanos enteros, y ve que en todo lo que hacemos hay un propósito más grande. Es una pedagogía unitiva, que promueve la adquisición de conocimiento y sabiduría y enfatiza el activismo, la liberación, la sanación y el cambio social. Es una pedagogía culturalmente fortalecedora (Rendón, 2016)—. Me emocionó escuchar sus palabras y la manera en que lo expresaba. Me recordó por completo a lo que estaba viviendo con Janus y mis compañeros co-aprendices en EcoDiálogo.

—Exacto—. Dijo Janus. —Nuestra eco-pedagogía en el Centro está basada en los mismos principios que ha mencionado Laura. Llegado a este punto, queremos mencionarte a un personaje dentro de EcoDiálogo que se ha dedicado a verter la consciencia desde las prácticas contemplativas y el diálogo profundo en la universidad—. Se escuchó un rechinado metálico y entonces todo el panorama desapareció. Estábamos de vuelta a EcoDiálogo, a poca distancia de la palapa. Janus dijo:

—Te estamos hablando de Enrique Vargas Madrazo, uno de tus guías en este transcurso—. Vi a Enrique junto con un grupo de personas caminando por la zona montosa donde posteriormente estaría EcoDiálogo situado. — Enrique co-fundó el Centro de EcoAlfabetización y Diálogo de Saberes y lo coordinó en 2010. Fue Subcoordinador de EcoAlfabetización y Comunidad de la CoSustenta UV. Sus áreas de interés han incluido el estudio de repertorios de receptores en el sistema inmune, la evolución molecular, la epistemología, los paradigmas alternativos en ciencia, la relación ciencia y sociedad, la bio-ética, la relación ciencia/misticismo/conocimiento-tradicional, la sustentabilidad humana. Su principal espacio actual de trabajo reside en los estudios de la conciencia, el aprendizaje y la sustentabilidad en contextos organizacionales (Diplomado en Sustentabilidad para la vida, s.f.). Escucha cuál es su comprensión de consciencia. — Enrique se dirigió hacia nosotros y empezó a hablarnos.

—Las preguntas sobre el ser y la consciencia, trascienden el encierro antropocéntrico del ser humano. Al preguntarnos con interés abierto y amoroso al respecto, hallamos dentro de nosotras y nosotros un entramado que es el mundo, el cosmos en nuestro ser. Las emociones, las vibraciones corporales, los flujos de sentido significados, todo ello vivo en nosotros(as) nos evidencia que el

mundo está vivo y que somos expresión conectada de esa presencia vital que es mi ser-mundo. Me percató que cada detalle me evidencia creatividad, conexión, sabiduría, inteligencia y prudencia: amor. Así aflora esa cualidad, la consciencia, presente en lo que identifico como mi ser y que es el reflejo de la consciencia del mundo-cosmos. La consciencia se expresa en infinitas cualidades, tanto humanas como de cada ser y de la totalidad a la que pertenezco. En el *Ome-Teotl-Nabui-Ollin*, nos percatamos que la consciencia no está restringida hacia lo divino en su polo espiritual, sino que, de formas contradictorias, también incoherentes y mundanas, se revela también en la emoción, en la carnalidad, en la creación y la destrucción, en el pensar crítico y más... dimensiones infinitas inconmensurables e incontrolables cuando deseamos atraparlas en la pureza de lo exclusivamente divino...³⁶ — Enrique, como si no se hubiera dado cuenta de lo que nos acababa de compartir, continuó su andar sobre aquella área que a nada se parecía a lo que sería EcoDiálogo en aquel futuro. Ver el lugar sin bio-construcciones me hizo pensar en cómo la inteligencia colectiva puede echar a andar proyectos de gran impacto social, ¿cómo habría sido mi vida y la de muchos otros en esa época si esas personas no hubieran tenido el sueño de construir un lugar alternativo a la crisis mundial y del conocimiento que vivíamos? Todo tiene un ritmo y una sincronía perfecta.

El aire empezó a soplar muy fuerte, como si otra vez se estuviera formando un tornado. Entonces, un trueno se hizo presente y un rayo violeta, como un gran láser, cruzó el cielo y la tierra, manteniéndose estable, parecía como si perforara el suelo. Los tres empezamos a caminar en dirección hacia él, aunque primero no entendí por qué lo hacíamos.

³⁶ Esta información me fue compartida directamente por el autor.

Arribamos al lugar donde en el futuro sería el huerto medicinal, ahí, el rayo permanecía irradiando y me daba la impresión como si estuviera alimentando a la tierra, como si estuviera anclando luz. Tal vez ese era el rayo que a los más sensibles había señalado que aquel sitio era el indicado para erigir EcoDiálogo.

—Es momento de irnos—. Dijo Janus. Me tomaron de las manos y sin decir más, entramos al portal que se abrió frente a nosotros, dejando atrás toda esa escena de un momento de la historia.

63

Fuego

Estábamos ahora en una playa, sentados los tres, ellos con los ojos cerrados en posición de loto, meditando, yo también trataba de hacerlo, pero en mi interior revoloteaban los pensamientos como pájaros enjaulados, aún se mantenía en el fondo como un *basso obstinato* la pregunta acerca de la veracidad de lo que estaba viviendo, si es que aún seguía vivo. Tal vez ahora que estaba muerto se me revelaba todo eso que en mi vida terrestre quería saber, lo que ansiaba conocer. Pasamos cerca de una hora sentados, los tres en quietud. Sentí ya al final de ese tiempo que me estaba forzando a meditar, estaba sintiendo un poco de desasosiego, cuando por fin Dhyana y Janus rompieron el silencio:

—El fuego del espíritu—, dijeron los dos y sus ojos ardieron en llamas. Leves explosiones sonaron y esta vez el fuego se mantuvo sobre sus cuencas. Los tres manteníamos la posición de loto. —Lo espiritual ha sido negado e ignorado por las sociedades modernas al confundirlo con lo religioso en su acepción institucional. El trabajo de la sustentabilidad también lo ha negado e ignorado de forma poco

sensible. Pero la necesidad del cuidado de la conciencia ambiental y la profundización de los estudios de la consciencia, nos muestran que para que una sustentabilidad pueda gestarse, resulta esencial el cuidado de la dimensión espiritual, es decir, de la significación, la conexión, el reconocimiento de los límites del humano y de su entendimiento (O'Soullivan, 1999; Ruíz-Cervantes *et al.*, 2016). Es en mucho esta dimensión espiritual la que posibilita que cada persona pueda preguntarse y actuar acorde a sus sistemas de valores y creencias, a su conexión con su territorio, el planeta y el Universo. Esto se hace aún más significativo cuando tomamos en cuenta el movimiento y la relación que el *Ollin* introduce en todas y cada una de las dimensiones abordadas (Ruíz-Cervantes *et al.*, 2016). Dimensiones, por ejemplo, encarnadas en los caminos forjados por todos estos personajes que han protagonizado las historias que te hemos mostrado, demás personas en tu cercanía y que aún estamos por visitar.

Janus y Dhyana se levantaron con elegante lentitud, sus ojos en llamas se fueron sofocando hasta sólo parecer cuatro lunas en eclipse parcial. Yo también me puse de pie.

—Es momento de ir un poco más allá (o más acá), hacia un aspecto profundo de la conciencia a la que Francisco Varela aludió, la que como centinela silencioso se encuentre siempre ahí, aguardando.

» La mecánica cuántica actual ha desarrollado una concepción acerca de la estructura del espacio. El concepto de *lattice* considera que la estructura del espacio es una red o matriz energética hipercompleja de absoluta coherencia y total simetría. A esta red se le denomina *lattice* y se considera que en su estado fundamental constituye el espacio mismo omniabarcante y penetrando todo lo

conocido (Grinberg-Zylberbaum, 1994). Y este espacio al que llamamos vacío contiene un fondo inmenso de energía, y la materia, tal como la conocemos, es una pequeña excitación «cuantizada» en forma de onda, que se eleva sobre este fondo de un modo bastante parecido al de un pequeño rizo sobre un vasto mar. Este vasto mar de energía puede desempeñar un papel decisivo para llegar a comprender el cosmos como un todo. Entonces, el espacio que tiene mucha energía, está más lleno que vacío. Lo que percibimos por los sentidos como espacio vacío es, en realidad, una plenitud que es la base para la existencia de todas las cosas, incluyéndonos a nosotros mismos. Las cosas que aparecen ante nuestros sentidos son formas derivadas, y su verdadero significado solamente se puede ver cuando consideramos la plenitud, en la cual se engendran y sostienen, y en la cual acabarán desvaneciéndose (Bohm, 1992) en este fondo insondable y sin márgenes (abismo alimentador de todo) que sustenta y pasa a través de todas las cosas activando energías fundamentales sin las cuales no existiría nada de esto (Boff, 2012) —. Dhyana se quedó en silencio.

El mundo se borró una vez más, y súbitamente estábamos viajando a una súper velocidad. Pude ver el mar a lo lejos, y por la forma de sus aguas, sabía que volábamos sobre Europa. Nos desmaterializamos y arribamos a un lugar oscuro. Era un foro de un programa de televisión, había algunas cámaras que apuntaban hacia seis personas sentadas, cinco de ellas en media luna frente a la que parecía ser la moderadora del conversatorio que se estaba teniendo. La moderadora presentó a los contertulios: Jacobo Grinberg, Carlos Ortiz, Antonio Karam, Rodolfo Flores y José Colastra.

—¿Ahora en dónde estamos? — Les pregunté murmurando.

—Ahora estamos en 1990—. Dijo Dhyana en voz baja, señalando con su rostro en dirección al primer señor que fue

cuestionado, un señor robusto con abundante barba y bigote que me recordaba a Enrique Vargas. —Su nombre es Jacobo Grinberg Zylberbaum... — Sus apellidos eran peculiares y me sonaron alemanes. —Nació en la Ciudad de México y llevó a cabo distintos estudios donde comprobaba las potencialidades de la conciencia humana a través de diferentes prácticas. Como legado dejó, además de su ejemplar actitud ante el estudio científico de la conciencia y múltiples fenómenos «etéreos», la fundación del Instituto Nacional para el Estudio de la Conciencia y más de cincuenta libros, así como innumerables estudios e investigaciones (Dr. Jacobo Grinberg-Zylberbaum, s.f.). Escucha:

—La conciencia no se puede definir—, dijo Jacobo— pues se encuentra más allá de definiciones. Si se pudiera definir, estaría limitada o sería algo menos que la definición. Podríamos decir que la cualidad de la experiencia es conciencia. Por ejemplo, cuando tú ves una luz realmente detrás o en el hecho, en la cualidad luminosa, está la conciencia. La luz no existe ni afuera ni adentro, es decir, no existe como fenómeno físico como tal, como luz. En el espacio lo que existe son una serie de ondas electromagnéticas, cambios fotónicos, tampoco existe en la actividad cerebral como luz, como luz en esa cualidad perceptual es conciencia, de la misma forma el sonido. El sonido a nivel de espacio físico no existe. No existe nada en el universo físico similar al sonido, lo que llamamos sonido es una cualidad de la conciencia tal cual como la experimentamos. Si tú analizas a nivel físico lo que percibimos como sonido, el sonido es un conjunto de cambios vibracionales de moléculas de aire, pero no hay sonido ahí, como tampoco existe sonido a nivel físico-fisiológico, o sea, si penetras al cerebro y tratas de encontrar el sonido ahí, tampoco existe... (Grinberg-Zylberbaum, 1990).

—Lo que estamos viendo y escuchando es en un sentido muy literal el resultado de un procesamiento en el sistema nervioso (Tart, 1969)—. Dijo Janus en voz baja, enfocando su mirada sobre Jacobo. Pude ver como su pupila se dilataba y reflejaba el escenario. —El hecho de que podamos verlos es una función determinada por la estructura del ojo. El hecho de que puedas escuchar nuestras voces es una función determinada por la estructura del oído y el cerebro. Si pudiéramos ver el campo visual sólo como los patrones lumínicos que realmente llegan a nuestros ojos, las cosas serían confusas y policromas, tal cual como lo acaba de decir Jacobo. Pero el cerebro, artificialmente, emplea un proceso denominado «inhibición lateral» para agudizar las impresiones visuales. Los ingenieros lo llaman «detección del borde». Convierte los bordes, al percibirlos, en más agudos de lo que son en realidad, lo cual es muy útil para separar un objeto de otro, en lugar de percibir las cosas de manera confusa (Tart, 1969)—. No sé por qué, pero me provocó un poco de ansiedad saber ello, ¿cómo sería nuestra percepción de la realidad si no tuviera que ser «filtrada» por nuestros sentidos?

—Una de las etapas más populares de la carrera profesional de Grinberg—, continuó Dhyana— fue el trabajo realizado junto con la legendaria curandera mexicana Pachita, con quien trabajó, desde una perspectiva científica, en la evaluación metodológica de las manifestaciones de conciencia en el ser humano. A partir de estas experiencias escribió el más popular de sus libros «Pachita, Milagro Mexicano». En la introducción de esta obra, Grinberg justificó así su publicación que para muchos puso en riesgo su prestigio científico y, sin embargo, terminó por ser una pieza fundamental para que la ciencia se permitiese relajar sus viejos tabúes y disponerse a estudiar aquellas facetas de la «Realidad» que permanecían a la sombra de la

mirada de los científicos (Dr. Jacobo Grinberg-Zylberbaum, s.f.). Jacobo continuaba con su discurso:

—Entonces es también una cualidad de la consciencia, de tal forma que la consciencia podría en este nivel, conceptualizarse como lo que «está por detrás de cualquier acto perceptual, lo que sostiene la cualidad misma de la experiencia». Existen muchos niveles de la consciencia, se han mencionado sólo dos: la cualidad perceptual-visual y sonora. Existen muchísimos otros niveles. Todos tienen en común el pertenecer a «ese algo» que está por debajo de todo, pero no se puede definir (Grinberg-Zylberbaum, 1990)—. Noté que esto tenía que ver también con lo que Francisco había mencionado en su discurso, cuando habló del «presente vivo» de Husserl. Mi pensamiento discursivo fue interrumpido por Janus:

—El gran físico Heisenberg sostenía que el empirismo desbordado de la ciencia, no conducía a una comprensión cabal de la realidad, pues ésta no consistía en la simple comprobación de los hechos por parte de un observador externo. En pocas palabras hasta lo que no existe cuenta con una consistencia ontológica: lo no realizado simplemente «es». La famosa *res extensa* sobre la que cogitaba René Descartes, se limita al dominio de los sentidos humanos, pero éstos, en última instancia, no representan el alfa y el omega del conocimiento (Vargas-Madrado & Panico, 2013)—. Si es que todo eso que estaba viviendo era real, ya había comprobado que era verdad, que los sentidos no eran fiables para afirmar que sólo lo que pasa a través de ellos es el conocimiento total.

El rostro de Jacobo Grinberg y de todos los participantes empezaron a titilar entre el juego de luces y sombras que nos rodeaba. El escenario se empezó a mover... ¡No! ¡Nosotros nos empezamos a mover! Vi cómo sus figuras se desvanecían y combinaban en la oscuridad del espacio.

El escenario una vez más se esfumó y ahora estábamos sobre un paisaje desértico, sentí de pronto el golpe de calor venir a mí. Janus y Dhyana observaban a dos personas caminando sobre una llanura con poca vegetación. Dhyana dijo:

—Como ves, la ciencia moderna se metió en problemas al decir que era la única descripción de la Realidad (Berman, 1981). Los contenidos y los procesos de los que no somos conscientes influyen (de forma individual y colectiva) en la percepción, en el «pensar racional», en la apertura a la evidencia que supone un reto, en la habilidad para contemplar marcos conceptuales y metáforas alternativos, en los intereses y desintereses científicos, en el juicio científico, en todo ello en una medida indeterminada. Lo que esto implica es que debemos aceptar la presencia de procesos y contenidos inconscientes, no como una perturbación menor, sino como «un factor de fundamental importancia en la construcción de cualquier forma particular de ciencia de la sociedad» (Harman & De Quincey, 1994), ya que la conciencia es la base misma de nuestra percepción del mundo y de la propia formulación de la ciencia (Fenwick & Fenwick, 1995), es decir, lo que percibimos del mundo está moldeado por nuestra epistemología. «No vemos las cosas como son, vemos las cosas como somos», ¿recuerdas?... — Janus miró hacia arriba, observando hacia el sol, sin inmutarse por la intensidad de los rayos solares. —Y esto no sólo se trata meramente de que lo que nosotros sabemos conscientemente es tan sólo una fracción de la realidad, sino de que la incompletitud del conocimiento es la fuente del conocimiento en sí mismo. Si la ciencia occidental pudiera, de alguna manera, lograr su programa de certeza total, en ese mismo momento no sabría absolutamente nada. La incompletitud es una parte inevitable del proceso mismo de la Realidad (Berman, 1981). Y

vale decir lo mismo para todos los pares aparentemente opuestos, como en el caso de la maldad y la bondad en el mundo.

64

—Estamos sobre un desierto en Sonora, México, para mostrarte a alguien que llevó a cabo un trabajo parecido y que era contemporáneo de Jacobo—, dijo Dhyana— su nombre es Carlos Castaneda, ¿lo recuerdas? —, Dhyana señaló hacia la persona de mayor estatura. —Aquellos años donde compraste varias obras de él y luego sólo las dejaste arrumbadas en una caja... Hora de desempolvarlas.

» Castaneda, con quien compartes apellido, fue un antropólogo y escritor nacido en Sudamérica, algunos dicen que en Perú, otros que en Brasil, ¿dónde crees tú? Fue aprendiz del chamán yaqui don Juan Matus, de quien, por cierto, algunos creen no existió, ¿tú qué opinas? (Valenzuela, 1998) Intuí que la otra persona con la que caminaba Carlos se trataba de don Juan, y eso evidentemente me hacía opinar que sí había existido, además de que la prosodia que había utilizado Dhyana me invitaba a ello, pero pensándolo en este momento desde donde escribo, no sé «en qué nivel» de consciencia me encontraba, y ahí, en ese ahora, claro que todo era real. —Carlos contaba que había encontrado al brujo en Arizona en su búsqueda por plantas medicinales. Don Juan le había llevado hasta aquí, donde comenzó a enseñarle los secretos del misticismo tradicional de los indios de la frontera (Valenzuela, 1998)—. Carlos y don Juan se fueron acercando a nosotros, mientras tenían una plática donde el rostro de los dos se veía un poco adusto y concentrado. Parecía que don Juan regañaba a Castaneda. Me asusté un poco al pensar que pronto notarían nuestra presencia, pero por dentro sabía que éramos

una especie de fantasmas superpuestos viajeros en el tiempo y, por lo tanto, éramos invisibles para ellos. —Silencio—. Dijo Dhyana, aunque nadie estaba hablando y al pasar ellos a nuestro lado, don Juan miró hacia nuestra dirección por unos segundos, ¿habrá notado nuestra presencia?, ¿o sólo habían coincidido sus ojos con nuestras miradas? Janus habló:

—Carlos Castañeda, «el padrino de la nueva era», no suele figurar en los textos de historia de la antropología y sobre él ha caído un diluvio de reproches y descalificaciones de todo tipo, pero también ha atraído el interés de muchos seguidores que, en casos, sería más acertado llamar «adeptos». Castaneda (él mismo, su oscura vida, incluso más que su obra) es todo un fenómeno cultural y mediático, acaso al margen de la antropología científica, pero con una cuna incuestionablemente antropológica (González-Faraco & Gramigna, 2009). Lo que entendemos por Realidad es, según Castaneda, una manera simple y ampliamente compartida de ver el universo que puede ser trascendida a través de determinados rituales que exigen disciplina y concentración (Valenzuela, 1998).

» Don Juan Matus y los chamanes de su linaje comprenden la conciencia como el acto de estar deliberadamente consciente de todas las posibilidades perceptivas del ser humano, no sólo de las posibilidades perceptivas dictadas por cualquier cultura dada, cuyo papel parece ser el de restringir la capacidad perceptiva de sus miembros (Castaneda, 1974). Ser chamán no significa practicar hechizos o tratar de afectar a la gente, o ser poseído por los demonios. El ser chamán significa alcanzar un nivel de conciencia que da acceso a cosas inconcebibles. El término «brujería» no tiene la capacidad de expresar lo que hacen los chamanes, ni tampoco el término «chamanismo». Las acciones de los chamanes existen exclusivamente en el reino de lo abstracto, de lo impersonal. Los

chamanes luchan para alcanzar una meta que nada tiene que ver con la búsqueda del hombre común. Los chamanes aspiran a llegar al «infinito», y a ser conscientes de ello (Castaneda, 1998)—. Mientras Janus me narraba la historia de Carlos Castaneda (o Castañeda con «ñ»), que es como originalmente es su apellido), de mi memoria surgían los momentos de aquel día en el zócalo de Minatitlán, cuando estaba con una amiga del bachillerato visitando la pequeña feria del libro que se había instalado pocos días atrás. No iba con intenciones de comprar muchos libros, pero ese día me había encontrado con este autor que hablaba de temas que habían llamado mi atención y porque compartíamos el apellido (tal vez era algún familiar lejano). Compré seis de sus obras a muy buen precio, había sido una ganga. Empecé a leer «Las enseñanzas de don Juan», pero por razones que no vienen a mi presente (quizá sólo por desidia) dejé de hacerlo. Lo que sí recuerdo es que argumentaba por aquellos días que si iba a alcanzar «la iluminación» iba a ser por mi esfuerzo y no por medio de drogas o plantas alucinógenas... Eso lo decía desde mi ignorancia, porque no conocía bien la disciplina y cuidado que requiere el uso de plantas sagradas. Actualmente conozco sólo un poco más, y aunque sigo conservando esa postura, tengo la puerta abierta a las oportunidades del infinito, quizá en algún momento me toque probarlas... o quizá no.

—Los escritos de Castaneda, en casos reiteradamente reimpresos, resisten el paso del tiempo, siguen cautivando a muchos lectores y, tomados con cautela, pueden seguir aportándonos acicates y sugerencias para la discusión intelectual más candente en diversos campos de conocimiento, como, por ejemplo, el del análisis cultural de la sociedad y la educación, en momentos en que el multiculturalismo, con toda su intrincada problemática, ocupa un espacio central (Gómez-García, 2006; González-Faraco &

Gramigna, 2009). Una de las razones de la importancia de sus obras reside en que Carlos comparte contigo la lucha personal que le supuso desprenderse de su visión occidental estándar de la realidad y de sus presupuestos profesionales como antropólogo para terminar aceptando las enseñanzas de su «informante», el chamán yaqui, sin otro punto de referencia que ellas mismas (Goleman, s.f.; Walsh & Vaughan, 1982).

» La relectura y reinterpretación de la experiencia formativa de Castaneda (incluso si fuera sólo imaginaria) ha puesto de relieve, hoy más que nunca, la arbitrariedad y la precariedad de las definiciones disciplinarias clásicas y de sus fronteras cognitivas. Y, por si aún no estuviera ya suficientemente demostrado, ha subrayado la necesidad de «contaminaciones» epistemológicas y, por ende, metodológicas en la investigación antropológica, y acaso la conveniencia de un vagabundaje de la ciencia social más allá de sus confines conocidos, a fin de explorar otros mundos y nuevas constelaciones de significado (González-Faraco & Gramigna, 2009)—. El Sol se apagó como un foco, la oscuridad regresó. El escenario que acabábamos de ver donde había estado don Juan y Carlos permanecía en mi retina como posimagen que al parpadear regresaba y luego se desvanecía en el aire como un espectro.

—El ser humano es una conciencia en despliegue creativo, está inmerso en un largo proceso que tiene ciclos y etapas (Vigil-Ávalos, 2009; Bohm, 1992)—. Dijo Dhyana y un *Big Bang* surgió en el espacio-tiempo. Mi mente empezaba a asemejarse a una banda elástica irrompible que se iba estirando con cada palabra. —El tiempo en que la conciencia ha recorrido este proceso es el que marca

las diferencias entre un nivel y otro, y entre una etapa de la historia y otra (Vigil-Ávalos, 2009). Lo que algunos *yoguis* han llamado *Yugas*³⁷ o edades de la creación. Por ejemplo, los miembros últimamente llegados no son derivables por completo de los que llegaron antes, mediante un proceso en el cual el efecto surja de una causa (aunque, con cierta aproximación, un proceso causal así pueda explicar ciertos aspectos limitados de la secuencia). La ley de este despliegue no se puede comprender con propiedad sin considerar también la inmensa realidad multidimensional de la cual es una proyección (excepto en la grosera aproximación en la cual se pueden desprestigiar las implicaciones de la teoría cuántica y lo que está más allá de ella) (Bohm, 1992)—. Vi pasar frente a mí a México, América, el planeta Tierra, el Sistema Solar, la Vía Láctea, el Grupo Local, el Súper-cúmulo de Virgo, Sirius, Pólux, Arcturus, demás estrellas hipergigantes que fulguraron sobre nuestros ojos... el universo, multi-universos... y logré hacerme consciente de lo diminutos que somos. —Las teorías relativistas habituales en la física describen el conjunto de la realidad como un proceso cuyo elemento fundamental es un acontecimiento puntual, es decir, algo que sucede en una región relativamente pequeña del espacio y del tiempo. Nosotros proponemos, en cambio, que el elemento básico sea un «momento», el cual, al igual que el momento en la consciencia, no puede estar relacionado precisamente con las medidas del espacio y del tiempo, sino que más bien cubre una región en cierto modo vagamente definida, que se extiende por el espacio y tiene una duración en el tiempo. La extensión y la duración de uno de estos momentos puede variar desde algo muy corto hasta algo muy grande, según el contexto que se esté discutiendo (hasta un siglo en particular puede ser un

³⁷ Un ciclo o subperíodo de la creación, mencionada en los antiguos textos hindúes. Un Ciclo Equinoccial de 24.000 años y la posición actual de la humanidad dentro del mismo. Este ciclo tiene lugar dentro del ciclo universal mucho más prolongado al que se refieren los textos antiguos, tal como fueron calculados por los antiguos *rishis*. (Yuktswar, 1998).

«momento» en la historia de la humanidad). Como ocurre con la consciencia, cada momento tiene un cierto orden explicado, y, además, implica todos los demás, si bien a su propio modo. De esta manera, la relación de cada momento dentro de la totalidad de todos los demás está implicada por su contenido total: la manera que tiene de «mantener» implicados todos los demás dentro de él (Bohm, 1992). — El discurso elocuente de ambos a pesar de que a primera impresión se escuchaba complejo, un filtro invisible por el que pasaban sus voces me hacía entenderlo por completo. —La historia de la consciencia es entonces la historia del universo, y, por lo tanto, de la humanidad—. Una supernova ocurría en nuestra cercanía en un espectáculo de luces cósmicas. —La física cuántica, desde principios del siglo XX, logra hacer patente que la realidad es una continua epifanía, pues la materia puede surgir de la nada en cualquier momento (Vargas-Madrado & Panico, 2013)—. Janus colocó sus manos al frente y materializó un libro al cual hizo una reverencia y luego me entregó. —San Agustín había dicho lo mismo hace 1600 años simplemente por haberse percatado que la exploración del alma hace estallar cualquier intento de encajonar el espacio-tiempo dentro de una dimensión única, pues no podemos entender la eternidad a partir de las categorías de lo finito (Vargas-Madrado & Panico, 2013).

» Una de las cosas más importantes de los estudios científicos sobre la meditación y la experiencia espiritual no es que puedan explicar su correlato cerebral, sino que corroboran las afirmaciones de muchas enseñanzas espirituales (Russell, 2010), gracias a esto, se está llegando a las conclusiones que la ciencia del Yoga alcanzó hace milenios para explicar el universo. Lo que llevará nuestro entendimiento a otro nivel. La sustancia y la intención del universo vienen de una realidad más profunda que la realidad material que

percibimos normalmente con la mente y nuestros sentidos. Esta realidad es la conciencia. La esencia de nuestro universo es la conciencia y sólo la podemos experimentar internamente (Gunamuktananda, 2014).

» Cuando está en juego una decisión, cuando se realiza una observación, la función de onda colapsa en la conciencia y surge materia, de modo análogo a lo que sucede en la teoría estándar de la dualidad onda/partícula. Existe un solo observador, existe una conciencia universal no dividida. Los cerebros han producido un mecanismo especial para «captar» la conciencia, de modo que cuando la conciencia interactúa con procesos cerebrales la onda de probabilidad colapsa, por una parte, produciendo el objeto externo y, por otra, la experiencia subjetiva del objeto (Goswami, 1993; Fenwick & Fenwick, 1995). En el budismo, esta dualidad se conceptualiza bajo la denominación de «Sunyata» o «Vacío». Este concepto implica la consideración que ningún objeto posee existencia absoluta e independiente, sino que forma parte de una matriz de interrelaciones y por lo tanto se «alimenta» del resto con el cual se interconecta y del cual depende su existencia (Grinberg-Zylberbaum, 1991). De esto habla Bohm (1992) al referirse al flujo universal que no se puede definir explícitamente, pero que se puede conocer sólo de forma implícita, como lo indican sus formas y estructuras explícitamente definibles, unas estables y otras inestables, que pueden ser abstraídas de él. En este flujo, la mente y la materia no son sustancias separadas, sino que son más bien aspectos diferentes de un movimiento único y continuo.

El escenario se transformó y ahora Janus, Dhyana y yo nos encontrábamos sobre la cima de un risco. El tempestuoso y rugiente mar nos rodeaba y sentía vértigo, pero era una sensación diferente del miedo a la caída. La profundidad que se abría ante nosotros me

atraía, me seducía, despertaba en mí el deseo de caer (Kundera, 1984), de fundirme y ser uno solo, en una vasta ecología (Berman, 1981).

66

—Podemos entonces decir que—: se escuchó la voz de Janus pero sus labios no se movían, permanecían en quietud... La hermosa panorámica donde un río confluía con el océano emergió de la oscuridad que cubría el horizonte. — La Mente más amplia es comparable a Dios, y tal vez sea eso que algunas personas llaman «Dios» (Berman, 1981), y a semejanza de un río que tiene su origen en alguna fuente, el río de la conciencia nace también en una fuente. Ese río desciende de la Consciencia Cósmica, que podríamos llamar la conciencia de Dios que se encuentra más allá de toda creación. Cuando la Consciencia Cósmica se manifiesta en el reino de la materia (en cada uno de los átomos que constituyen los planetas y los distintos universos, así como en las diferentes formas de vida vegetal, animal y humana), esa Consciencia recibe el nombre de Consciencia Crística. Cuando la Consciencia Crística desciende al alma y la mente pura del hombre, se la conoce como supraconciencia. Cuando la supraconciencia desciende al reino de la imaginación, se llama subconsciente. Cuando el subconsciente desciende al plano muscular y sensorial de la vida humana, adopta el nombre de conciencia humana o conciencia de vigilia. Cuando la conciencia de vigilia se apega a los sentidos y a las cosas materiales, se le denomina conciencia mundana, y cuando se emplea para dañarse a uno mismo o al prójimo, nos encontramos ante la conciencia maligna. Por el contrario, cuando se utiliza para hacer buenas cosas y para ponernos

en armonía con Dios, recibe el nombre de consciencia espiritual (Yogananda, 2009).

» Vemos que la esencia, no solo de lo humano sino de todo lo que existe, está definida por las cuatro dimensiones esenciales: físico, emocional, mental y espiritual. En náhuatl se expresa como *Ome Teotl Nawi Ollin* (Ruíz-Cervantes *et al.*, 2016)—. Parecía que el prolífico discurso de Janus y Dhyana llegaba a su fin. —Hasta ahora hemos considerado la naturaleza del cosmos, de la materia en general, de la vida y de la consciencia como proyecciones de un fundamento común al menos hasta donde puede ser sentido y conocido por nosotros en la fase actual del despliegue de nuestra consciencia (Bohm, 1992), debido a que el hombre está cegado por las relatividades de la vida. Sin él auxilio de la luz física, ve sólo tinieblas; pero más allá de esa oscuridad existe otra luz que inunda el mundo. Oculta detrás del éter del espacio, se encuentra la formidable luz del mundo astral, que proporciona la vida y la energía que sustentan el universo entero³⁸ (Yogananda, 2011).

³⁸ La palabra sánscrita *akasa*, traducida generalmente como «éter» o «espacio», se refiere de manera específica al elemento vibratorio más sutil que existe en el mundo material. «El espacio saturado de éter constituye la línea divisora entre el cielo, o el mundo astral y la tierra —dijo Paramahansaji—. Todas las fuerzas más sutiles que Dios ha creado están compuestas de luz, o formas hechas de pensamiento, y simplemente se hallan ocultas en el fondo de una vibración particular que se manifiesta como éter».

El Dr. Frank Wilczek, profesor de Física del Massachusetts Institute of Technology, escribe en *Physics Today* (enero de 1999): «Existe un mito, que se repite en muchas conocidas presentaciones de libros de texto, acerca de que Albert Einstein barrió [el éter] y lo arrojó al cubo de basura de la historia. [...] La verdad se acerca más a lo opuesto: Einstein primero depuró y luego consagró el concepto de éter. Con el transcurso del siglo XX, el papel del éter en la Física Elemental no hizo otra cosa que expandirse. En la actualidad, rebautizado y ligeramente disimulado, domina las leyes establecidas de la Física».

Los físicos que investigan el éter —también llamado actualmente «vacío cuántico», «campo cuántico y «campo de punto cero»— se dieron cuenta de que los «cimientos mismo de nuestro universo [son] un mar pulsante de energía: un vasto campo cuántico, escribe Lynne MacTaggar en su obra *El campo: En busca de la fuerza secreta que mueve el universo* (Sirio, Málaga, 2007). «Lo que creemos que es nuestro universo estable y estático —explica ella— es, en realidad, un remolino hirviente de partículas subatómicas estallando efímeramente a la existencia y desvaneciéndose. [...] Debido en gran medida las teorías de Einstein y a su famosa ecuación $E=mc^2$, que relaciona la energía con la masa, todas las partículas subatómicas interactúan

Las olas se azotaban contra el risco, el sonido de su choque se incrementaba.

—Jonathan... — Dijo Janus, guardó silencio, cerró los ojos por un momento y continuó: — Casi hemos terminado... Tu trabajo es ahora ahondar más en los estudios de la consciencia. No basta sólo conocer la realidad, sino que es preciso transformarla (Bonilla *et al.*, 1972). ¿De qué sirve tener toda esta información?, ¿cuál es el propósito de sólo auto-realizarte?, ¿para qué viniste al mundo?, ¿no es preciso compartir tu «método»? Es necesario crear una praxis para con el mundo. Esta es una invitación para trascender el ensimismamiento, el solipsismo, de conectar la conciencia con las condiciones políticas reales, no de sólo escudarte en ella, ¿cómo vamos a entrarle al desmadre del mundo? Ya te hemos compartido algunos caminos forjados y cómo le han entrado, ¿cómo estás forjando el tuyo?

» Para finalizar por ahora, queremos decirte y hacerte consciente sobre una de las respuestas a las preguntas que te hicieron

unas con otras intercambiando energía, a través de otras partículas cuánticas, de las que se cree aparecen de la nada, se combinan y se aniquilan mutuamente en menos de un instante [...]. Las evanescentes partículas generadas durante este breve lapso también se conocen con el nombre de partículas virtuales». [...] Cada intercambio de cada partícula virtual irradia energía. La energía [del] punto cero en cualquier transacción particular dentro de un campo electromagnético es inimaginablemente diminuta: equivale a la mitad de un fotón. Pero si agregas todas las partículas de todas las variedades existentes en el universo que vienen a ser y dejan de ser constantemente, acabas con una fuente de energía vasta, inagotable [...] toda ella situada en el fondo del espacio vacío que nos rodea, como un trasfondo omnipenetrante y supercargado».

«En efecto, los cálculos acerca de lo que se conoce como la energía de punto cero sugieren que un solo centímetro cúbico de espacio vacío contiene más energía que la totalidad de la materia del universo conocido, afirma el Dr. Will Keepin en «Lifework of David Bohm: River of Truth» [La obra de David Bohm: un río de la verdad] (Revista *ReVision*, verano de 1993). Escribe Keepin que, para Bohm, conceptualizado como uno de los físicos más grandes del siglo XX, «esta inmensa energía inherente al espacio «vacío» puede ser considerada como una evidencia teórica de la existencia de un reino vasto y, sin embargo, oculto. [...] El extenso universo físico no es otra cosa que una serie de «ondulaciones» en la superficie del orden implicado. Los objetos manifestados que, según nuestra consideración, conforman la realidad ordinaria son sólo las proyecciones que se despliegan de un orden dimensional implicado, mucho más profundo y elevado, que constituye la realidad fundamental» (Yogananda, 2011).

dejar de creer en nosotros, de dejar de creer en este proceso de transformación en EcoDiálogo. Te cuestionaste sobre nuestra maldad, ahora que sabes el porqué de ella, logras vislumbrar la tuya. La sombra, donde habita tu maldad, suele contener valores imprescindibles para la conciencia (Jung, 1995), por eso hemos viajado hasta aquí, y ahora que reconoces la naturaleza cibernética de la realidad, es decir, su naturaleza relacional (Berman, 1981), puedes entender que tú no eres una sombra dentro de la sombra colectiva, sino que eres la sombra colectiva dentro de una sombra. Eres un fractal de fractales. El mundo es la proyección de nosotros mismos, y para comprender al mundo tenemos que comprendernos a nosotros mismos. El mundo no está separado de nosotros; somos el mundo, y nuestros problemas son los problemas del mundo (Krishnamurti, 2001). ¿Qué no dice el oráculo de Delfos «conócete a ti mismo y conocerás el universo»? — Hubo unos segundos más de silencio. — «Dios como *tú* entiende que es», este poder que sientes como algo personal e íntimamente ligado (Bateson, 1972)³⁹, es inmanente a este mundo, y, por lo tanto, el mal es su sombra que hace posible este espectáculo. Las sombras oscuras del mal están entremezcladas con el haz luminoso, blanco y puro, de las virtudes de Dios (Yogananda, 2006). A lo largo de la historia se ha atribuido la bondad a Dios y la maldad al Diablo, cuando en realidad Dios y el Diablo son uno solo. Dios y Satán no están fuera de nosotros, no están por encima de nosotros, están en nosotros (Morin, 2001)—. De pronto, se escuchó el aleteo de una gran ave en el cielo, algo se veía entre las nubes como un sol en la noche que brillaba con intensidad, entonces Abraxas en su aura de fuego descendió sobre

³⁹ «No importa cómo o dónde uno descubre la Mente» dice Bateson, «ella sigue siendo inmanente al sistema social total interconectado y a la ecología planetaria» (Berman, 1981).

nosotros, batiendo sus majestuosas alas en llamas. Janus y Dhyana empezaron a recitar al mismo tiempo y sus ojos empezaron a irradiar:

—«Yo soy el Señor, y no hay ningún otro; fuera de mí no hay Dios. Yo te ceñiré, aunque no me has conocido, para que se sepa que desde el nacimiento del sol hasta donde se pone, no hay ninguno fuera de mí. Yo soy el Señor, y no hay otro; el que forma la luz y crea las tinieblas, el que causa bienestar y crea calamidades, yo soy el Señor, el que hace todo esto» (Isaías 45:5-7). «Yo soy el Padre de este mundo, la Madre, el Ancestro, el Preservador, el Santificador, el Objeto Omnicomprensivo del Conocimiento, el Om Cósmico y también la sabiduría védica. Yo soy la Meta Suprema, el Sustentador, el Maestro, el Testigo, el Protector, el Refugio y el Amigo Único. Soy el Origen, la Destrucción, el Fundamento, el Reservorio Cósmico y la Semilla Indestructible. Yo prodigo calor solar, y concedo o retengo la lluvia. La Inmortalidad soy y también la Muerte; soy el Ser y el No Ser» (Capítulo IX: 17-19)—. Pude ver como de la oscuridad del cielo se desprendía negrura en forma de humo y de los ojos de los dos se desprendía luz en forma de rayos que empezaron a formar insignias en los cielos, ellas se fueron fusionando con la oscuridad y dieron forma a distintos símbolos y dioses que reconocía. Alrededor de Abraxas reposaban figuras que todas las generaciones habían conocido: el Yin Yang, Hunab Ku, Ometéotl, Eros y Thanatos, Shiva y Shakti, Mazda y Arriman, y otros que no logré identificar. Distintos símbolos y dioses, distintos aspectos de la consciencia que convergían en su esencia, distintos símbolos y dioses que lo representaban todo.

El escenario empezó a vibrar mientras observaba las espectaculares imágenes sobre el cielo, la tierra empezó a temblar y algunos fragmentos del risco caían hacia el mar. Pensé de inmediato

que la realidad de nuevo iba a transformarse, pero esta vez noté que había inquietado a Janus y a Dhyana. Enseguida ella dijo:

—Nos están atacando.

—¿Atacando? —, dije sorprendido, ¿de qué estaba hablando? Las imágenes se habían esfumado y Janus observaba a su alrededor. Una parte de mí pensó que no podía pasar «algo malo», porque todo eso era una alucinación, además, ella lo había dicho con una calma total, pero otra parte de mí sabía que no era del todo así, tal vez sí podía pasar «algo malo», como morir de verdad.

—Los gemelos—, dijo y no supe a qué se refería, pero me dio miedo otra vez. En el cielo un cometa, o lo que parecía un cometa en un principio, se dirigía hacia nosotros a gran velocidad.

—Viajemos—. Dijo Janus y el sonido como el de unas naves se hizo presente. La oscuridad nos envolvió de nuevo y pude discernir unas figuras que flotaban hacia nosotros, mi instinto de supervivencia se activó como cuando te das cuenta de la presencia de una víbora o algún otro reptil peligroso; sentí un golpe de adrenalina que me preparaba para huir. Janus y Dhyana juntaron sus manos y un campo de energía luminoso nos circundó como una burbuja. A través de ese campo de protección que se había densificado como una cúpula, empezaron a colisionar rayos que eran difractados y re-direccionados. La luz que emitía el campo me permitió ver a uno de esos seres acercándose a nosotros, y como si fuera un espejo, me vi reflejado fuera de la cúpula y sentí terror. Entonces, comenzamos a girar hasta que la realidad se difuminó (o hasta que escapamos de ahí, volando como un platillo volador).

Como si me hubiera quedado dormido ahí, aparecí acostado sobre la arena de una playa, supe que se trataba de Coatzacoalcos porque distinguí a lo lejos a la paloma que habían puesto de monumento en el malecón. Me vino a la mente de pronto todo lo vivido y busqué rápidamente a Dhyana y Janus a mi alrededor, parecía que se habían quedado en el camino o simplemente ya se habían ido mientras yo despertaba. Sin éxito alguno en mi búsqueda, me paré y caminé hacia el mar, estaba descalzo y mis pies se hundían en la arena. Al llegar a la orilla, el imponente oleaje se discernía del estrellado cielo oscuro del horizonte, sentí un gran vacío en mi interior, una tristeza formidable que me hacía anhelar lo sagrado. La tristeza me hizo voltear hacia el piso y vi el libro que Janus me había entregado. Lo recogí y le sacudí la arena, sobre su portada había un símbolo que no reconocía. Estaba a punto de abrirlo cuando escuché la voz de Janus y lo vi emerger de entre las olas, su tamaño era mayor del que recordaba.

—Regresarás a casa, tenlo presente—. Dijo y su voz retumbo por los cielos. Sus ojos parecían dos estrellas que se hacían una. — No busques valores absolutos en el mundo relativo de la naturaleza (Yogananda, 2006). La Naturaleza es a la vez madre y madrastra (Morin, 2001). Tú, como parte de ella, estás hecho de lo mismo. Hay mucho que hacer en el mundo, sal y haz tu parte.

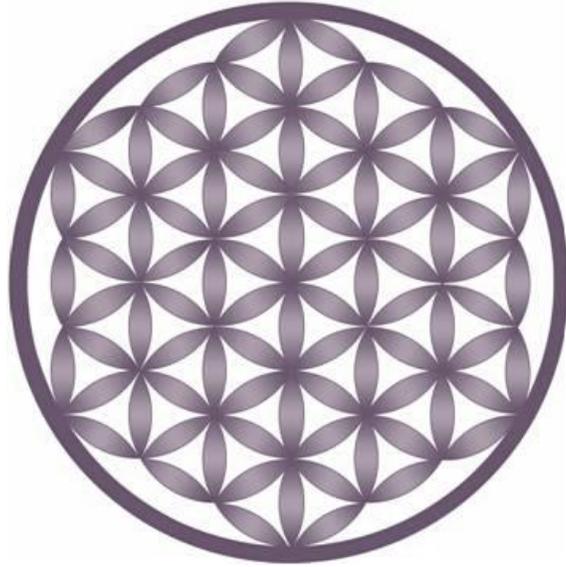
Janus movió sus brazos como ordenándole al mar moverse. Una gran ola a lo lejos se veía venir, a medida que avanzaba, su tamaño y velocidad aumentaban. Yo me quedé inmóvil, no traté de huir. Entonces, me recuerdo llevado por ella, recuerdo la sensación de su colisionar contra mi cuerpo, de mi respiración obstaculizada, de mis manos apretando contra mi pecho el misterioso libro,

intentando buscar a tientas la supervivencia. Me empecé a sentir sin estructura, podía observar al mismo tiempo por todas partes el espectáculo de la consciencia en un tiempo de adjetivo inefable. Como un trueno, la poderosa voz de los tres provenientes de todas partes, formó un acorde majestuoso al pronunciar unas palabras que no logré comprender, pero algo dentro de mí sí, provocándome un gozo increíble y entonces...

El fin del inicio

Desperté tendido en el piso, aturdido, asustado y llorando. Estaba muy agitado y me faltaba el aire, traté de apaciguarme, de normalizar mi respiración. Mis oídos zumbaban y un horrible dolor de cabeza empezó a aparecer. El sueño había sido tan real, tan aterrador y tan hermoso a la vez. Venían en cada parpadeo imágenes de lo vivido y se me movía todo por dentro, se me enchinaba la piel y me daban ganas de gritar, de estallar. ¿Quiénes eran esas personas con las que soñaba?, ¿dónde estaban esos lugares que visitaba?, ¿eran reales o sólo eran producto de mi imaginación para escribir historias?, ¿qué había en ese libro?, ¿qué mundo era ese al que algunos llamaban Tierra, algunos Pachamama y otros Gaia? Varios de los rostros no me eran familiares, aunque no era la primera vez que los veía en mis sueños, a algunas personas sí las conocía (como a mis padres), pero sus nombres no coincidían, ni siquiera el mío lo hacía.

Me quedé unos segundos más en el piso y lentamente me fui poniendo de pie, las piernas me temblaban un poco. ¿Cuánto tiempo había pasado? Caminé hacia la ventana para ver si aún era de día. El Sol ya se iba, sus tenues rayos teñían los bajos costados de algunas nubes de lluvia. Encendí la luz. Pasaron unos minutos para que recuperara por completo la fuerza en las piernas. Me recosté en la cama, sintiendo el pulsar de la sangre en las sienes, me quedé mirando el techo y algunas imágenes volvían a la pantalla de mi mente. ¿Qué había sucedido?, ¿había sido sólo un sueño en verdad? El dolor permaneció por unos minutos más y se fue aminorando. «Escribe» sonó en mi interior, sentí un *déjà vu* y de inmediato busqué una pluma y una hoja de papel.



EPÍLOGO:
**CONSCIENTIA MIXTICIA
PLANETARIA**

*Porque yo, una mestiza,
continuamente camino de una cultura a otra,
porque yo estoy en todas las culturas al mismo tiempo,
alma entre dos mundos, tres, cuatro,
me zumba la cabeza con lo contradictorio.
Estoy norteadada por todas las voces que me hablan
simultáneamente.*

GLORIA ANZALDÚA

*La vida de cada hombre es un camino hacia sí mismo,
el intento de un camino, el esbozo de un sendero.*

DEMIAN, HERMAN HESSE

Este trabajo se escribió y transformó varias veces, empezó como la estructura de una tesis y terminó siendo una narración donde pretendí representar y articular alegóricamente mis vivencias, dándole un sentido con imágenes de ficción «para ofrecerle alegrías o tristezas a nuestra alma», tal como afirma el epígrafe del principio dicho por Leonardo Boff, queriendo de esa forma su servidor, atravesar los niveles de Realidad.

Cuando me volví parte de la comunidad en EcoDiálogo, las condiciones de mi vida en muchos aspectos cambiaron: se renovaron dos años más de mi vigencia como habitante en la ciudad de Xalapa, me volví independiente económicamente y ahora estaba comprometido con el Conacyt, con mis compañeros co-aprendices, con mis profesores co-aprendedores, con mi familia, con la UV, con la sociedad. Fue una enorme carga, y no hacerme consciente de ello ni haber entendido desde el principio mi labor en el posgrado, complejizó aún más mi estancia, pues ser alumno de la Maestría no era llevar una vida *hippie* fumando marihuana y abrazando árboles, como algunos se referían a ella cuando les platicaba sobre lo que estudiaba, sino que fue un tremendo trabajo de introspección e investigación, un cambio de epistemología, donde el ego individual (la voluntad consciente) abandona el campo para dar lugar a una forma más madura del sí mismo; una que es a la vez intra e interpersonal (Berman, 1981), un gigantesco trabajo de servicio comunitario al que aspiré y que muchos de mis compañeros co-aprendices llevaron a cabo con esfuerzo y dedicación.

En un inicio, una de las motivaciones al convertirme aspirante de la Maestría, fue el hecho de ver que el programa era el adecuado

para poder propagar e investigar sobre atención plena, no estaba en mis planes moverme de Xalapa, y en la cercanía, ningún otro posgrado me ofrecía tal puerta abierta. Como comenté en el capítulo II de la historia, noté por aquella época que la atención plena no era muy conocida en mi universidad ni por las personas a mi alrededor, entonces se volvió una obsesión hablar de ella, quería que todos supieran de su existencia, de sus beneficios, de sus aportaciones a la educación, a la salud, a lo social, a lo empresarial, ¡todo giraba en torno a la atención plena! Tenía ese efecto, de cuando encuentras «la solución» a los problemas de la vida y quieres convertir a todos en devotos de supuesta panacea, de supuesta salvación, en este caso, de la atención plena. Me hallaba tan seguro de estar haciendo un bien a la humanidad, que quería que el (mi) mundo supiera de ella, y quien no estuviera en el camino, iba a ser juzgado. Mi actitud moralista, donde la práctica de la atención plena eran las trompetas apocalípticas para hacer despertar a las clases e inducirlas a ser más responsables era obsoleta, me alejaba del verdadero motivo de mi estadía en la Maestría y con mis comunidades (EcoDiálogo, el Seminario y la CoSustenta UV): el servicio a la causa popular (Bonilla *et al.*, 1972)., me estaba convirtiendo en mercenario de mis intereses.

Darme cuenta después de los conflictos internos entre los co-aprendedores y como consecuencia, entre los co-aprendices, en un principio me perturbó bastante, había idealizado demasiado a la Maestría y a EcoDiálogo, como sucede con las personas en idilio que atribuyen o maximizan cualidades que su amado o amada no tiene; no aceptaba que las cosas en verdad fueran de otra forma, menos fantasiosas, más de humanos. Traté con el tiempo que este hecho me dejara de afectar, incluso de importar, pero de vez en cuando me sentía un poco incongruente, un poco hipócrita.

Al momento de ser empujado hacia el mundo por los co-aprendedores que nos acompañaban en nuestra Comunidad en Aprendizaje, descubrí que temía hacerlo, temía no ser lo suficiente bueno para dar un servicio genuino al prójimo. No era capaz de salir de mi ensimismamiento, prefería estar encerrado leyendo o escribiendo, meditando o ensoñando, en vez de salir y ofrecerme al mundo. Esto en parte, radicaba en el hecho de que tenía la convicción de que no valía la pena trabajar en los aspectos más burdos de la Realidad, porque nuestra estancia en este mundo es pasajera y, por lo tanto, era más importante descubrir y ahondar en la sutileza de nuestro ser, y así alcanzar la liberación de la esclavitud del cuerpo y del mundo.

Con el paso del tiempo y gracias a las personas que conocí en la Maestría, descubrí que no era del todo así. La libertad no significaba escapar del mundo, de huir de nuestras responsabilidades para alcanzar la «iluminación», sino que significa la transformación de nuestro modo de ser, nuestro modo de corporización, dentro del mundo vivido (Varela, Thompson & Rosch, 1997). Si habíamos llegado a este mundo, seguramente era porque debía existir una buena razón, y si creemos que no hay tal razón, la podemos construir en nuestro andar, dándonos cuenta que como la red inextricable que somos, toda acción tiene efecto en todo y, por lo tanto, podemos ayudar en la cimentación de futuros sostenibles, ese es parte de nuestro compromiso como participante en la humanidad, en el mundo. Para ello, conocer y estudiar los trabajos de Gregory Bateson me fue fundamental, ya que, a diferencia de los de Carl Jung y Wilhelm Reich, Bateson pone un fuerte énfasis en el ambiente social y natural, además de la mente inconsciente. Nos sitúa en el mundo, mientras que la auto-realización junguiana o reichiana muchas veces se convierte en un intento de evitarlo (Berman, 1981). El mismo

Yogananda, a quien tanto amo y admiro, también se lo dijo a uno de sus estudiantes: «Me marcho a las montañas, para estar a solas con Dios» dijo este estudiante a él. «No podrás avanzar espiritualmente en esa forma» le respondió el Gurú. «Tu mente no se encuentra todavía preparada para concentrarse profundamente en el Espíritu. Aun cuando permanezcas en una gruta, tus pensamientos girarán fundamentalmente en torno a los recuerdos de personas y de distracciones mundanas. El cumplir alegremente con tus deberes terrenales, unido a la práctica diaria de la meditación, constituye el mejor sendero» (Yogananda, 1968).

69

En un segmento oculto de la historia reflejado entre líneas, viví un parteaguas dentro de una sesión del «Seminario: Universidad, Diálogo y Sustentabilidad Humana» en el momento que abordemos el tema sobre ética⁴⁰. Ahí, como un péndulo, empecé a oscilar entre mis intereses personales y mi ética como agente transdisciplinario en proceso. El día que opté por hacer mi servicio-indagación en la CoSustenta UV, me sentí contento y satisfecho con tal decisión, pues visualizaba y tenía la esperanza de que 1) mi arribo a esa comunidad me provocaría quererme relacionar más con el mundo, 2) podría hablar de atención plena sin problemas y así «salvar» a más personas desde mi trinchera y 3) que encontraría una puerta de ingreso al mundo laboral. Qué ingenuo colmilludo muchacho. Pero hay una explicación⁴¹ para esta última: mi familia es mi fundamento, y mi

⁴⁰ Ver capítulo XIII

⁴¹ —No te expliques tanto—. Dijo don Juan con una mirada dura—. Los chamanes dicen que en cada explicación hay una disculpa escondida. Así es que cuando estás explicando por qué no puedes hacer esto o aquello, lo que estás haciendo en verdad es disculpándote por tus flaquezas, con la esperanza de que el que te escucha tendrá la bondad de comprenderlas (Castaneda, 1998).

papá en esa época acababa de perder su empleo, lo que ocasionó que nuestra economía se desestabilizara, lo que a su vez produjo que me empezara a sentir presionado y responsable por generar ingresos, entonces, tenía a fuerza que encontrar un empleo pronto, y la CoSustenta UV parecía un buen camino. Debía tener algo seguro al dejar EcoDiálogo, la beca no me iba a durar para siempre.

Mi búsqueda y ansiedad por encontrar un conocimiento unificado se convirtió en la búsqueda y ansiedad por encontrar un trabajo. Mi necesidad y necesidad no me hicieron querer cambiar de rumbo, es decir, ir a otra comunidad de servicio-indagación donde tal vez pudiera colocar mis técnicas y conocimientos adquiridos al servicio de la causa (Bonilla *et al.*, 1972), y así llevar a cabo un fidedigno servicio en el que las personas y yo pudiéramos co-diseñar⁴² y co-construir saberes.

Han pasado cerca de cuatro años desde que esta aventura inició. ¿Cuántas cosas han sucedido desde entonces? «Todo tiene su tiempo, y todo lo que se quiere debajo del cielo tiene su hora», y sé que el camino fue el adecuado, el que correspondía, el perfecto. Al transitar por diferentes paisajes sombríos y luminosos plasmados en esta historia, comprendí que EcoDiálogo sí era ese lugar de sanación epistemológica que había estado buscando, incluso más allá de ello, un lugar de sanación espiritual donde tuve la oportunidad de reconocer y reaprender la naturaleza de nuestra humanidad, de nuestra unidad con el mundo, donde aprendí mucho de las realidades de mis comunidades a las que pertencí y tomé mucho cariño, y en las que conocí a personas estupendas con las que compartí fracturas, incertidumbres, sonrisas, llantos, alegrías, enojos, podredumbres,

⁴² La re-construcción de la Cultura del Co-Diseño requiere de la re-armonización y coherencia organísmica de cada persona, es decir de un proceso de eco-sanación holística-sistémica (físico-mental-emocional-espiritual). Este proceso no puede ir aislado de una sanación y re-construcción de la comunidad: la re-comunalización (Vargas-Madrado & Panico, 2013).

pesares, melancolías y dolores, y que a pesar de los procesos tan distintos que vivíamos, éramos tan iguales y singulares; todos ellos forman parte importante de mi biografía. También comprendí que el cambio llega de un modo natural cuando nos abrimos al dolor emocional con una amabilidad especial (Germer, 2011) sin pretender evitarlo o rechazarlo, sino aceptarlo tal como los árboles aceptan el sol o la lluvia, y que, si queremos emplear la fuerza de nuestros problemas para avanzar, tendremos que estar sintonizados, igual que el marino lo está con su barca, la mar y el viento y su rumbo. Tendremos que aprender a seguir adelante bajo la presión de todo tipo de condiciones estresantes; no sólo cuando hace sol y el viento sopla exactamente como queremos (Kabat-Zinn, 2003).

Qué importante es ofrecer el corazón, sonreír desde el alma, sin esperar algo a cambio, ni siquiera lo mismo. Qué importante es darte cuenta del poder de unas palabras amables, de un acto de compasión, de una caricia, de un abrazo, de un consuelo. Qué importante es ver que la vida está edificada con base en las decisiones que tomamos (conscientes o inconscientes) y que tales decisiones que crees simples en el momento, te pueden llevar a vivir aventuras que jamás imaginabas. Existe ahora en mi historia de vida un «antes de Janus» y un «después de Janus». Un Janus que tanto anhelaba apareciera para que me enseñara los secretos del universo y los caminos a seguir. Un Janus que me ayudara a romper el cascarón, tal como Max Demian lo hizo con Emil Sinclair.

Darme cuenta de mi falta de sabiduría sistémica⁴³ me condujo, como figuras fluorescentes en la noche, a discernir el mapa de la consciencia que habíamos estado trazando y así transformarme en el

⁴³ La falta de sabiduría sistémica siempre es castigada. Podemos decir que los sistemas biológicos (el individuo, la cultura y la ecología) son en parte sostenedores vivientes de sus células vivientes u organismos. Pero los sistemas, a pesar de ello, castigan a cualquier especie que es tan imprudente como para entrar en una disputa con su ecología. (Bateson, 1972).

cartógrafo de mi falta de consciencia durante mis vivencias a través de la Maestría, donde la historia contada teñida de ficción, es un intento de plasmarlo.

70

Consciencia mestiza planetaria

En el último capítulo de la historia con Janus, se intentó dar un atisbo de la importancia de los estudios de la consciencia, así como nociones provenientes de diferentes matices que van desde sus implicaciones biológicas-fisiológicas hasta sus implicaciones sutiles-sagradas. También se hizo mención de algunas personas en Latinoamérica que han forjado un camino en esta área fundamental para la humanidad. Un tema extensísimo, tal cual es la Historia del Universo, como se dijo en algún momento. Ahora, me gustaría conectar la consciencia con más condiciones reales del mundo.

Buena parte de nuestra cultura científica aún trata de negar la realidad de la mente en un mundo que tiene mente, esta negación los ha llevado a ciertas malas adaptaciones en su funcionamiento (Bateson, 2006). Aceptar que la noción de consciencia es algo plenamente real y entender cómo llega a moldearse en cierto tipo de Mente (sistema mental) (Berman, 1981) que incluye a los diferentes ámbitos de la vida, nos sitúa en una posición donde tenemos el poder de crear y participar en sistemas (familiares, sociales, políticos, educativos, empresariales) más sanos, donde nos reconectemos con nuestra experiencia individual que se transforma en interacción colectiva entre nosotros la humanidad y con el mundo.

Einstein dijo que no podemos resolver un problema con el mismo tipo de pensamiento que lo originó. Y ésta es una idea que

también resulta aplicable al dominio de la conciencia, porque no podemos resolver los problemas que aquejan a nuestro tiempo con el mismo tipo de conciencia que los generó (Laszlo, 2011). Entonces, resulta necesario y vital desarrollar la conciencia política individual o, dicho de otro modo, el reconocimiento político de nuestra existencia porque con él podemos ayudar a cambiar el mundo. Si reconocemos nuestra capacidad de gestión y gobierno individual, podremos desarrollarla a nivel colectivo, aplicándola a asuntos de interés público (Torrent, 2009). A este reconocimiento en lo colectivo es lo que el Dalai Lama, entre otras luminarias definieron como conciencia planetaria, el hecho de conocer y sentir la interdependencia vital y la unidad esencial de la humanidad y la adopción consciente de la ética y el *ethos* que ello entraña (Laszlo, 2011), el hecho de darme cuenta que soy una integridad orgánica con el cosmos que a donde quiera que vaya voy vestido de diferentes niveles de Realidad (agua, tierra, aire, fuego) y vestido de diferentes idiosincrasias en las que reconecto mi experiencia individual en lo colectivo. John Heron llama a esto una visión participatoria del universo y del ser humano (Heron, 1995; Skolimowsky, 1995). Desde esta reflexión podemos plantear que el pluralismo epistemológico, es una consecuencia fundamental de la co-construcción de una sociedad y de comunidades participatorias en el cuidado de la calidad del ser (Vargas-Madrado, 2016).

Llegado aquí, es importante agregar a esta noción de conciencia planetaria el adjetivo «mestiza», connotación que forma parte del legado que nos dejó Gloria Anzaldúa en «*Borderlands, La Frontera*» (1999). ¿Por qué una conciencia mestiza planetaria? Porque la conciencia contiene el bagaje de toda la humanidad, rompe y trasciende la dualidad objeto-sujeto, sana la división entre razas, entre hombres y mujeres, entre credos, divisiones que se originaron en la base misma de nuestras vidas, de nuestras culturas, de nuestros

lenguajes, de nuestros pensamientos. En unas pocas centurias, el futuro pertenecerá a la consciencia mestiza planetaria, porque el futuro depende de echar abajo paradigmas, creando así un nuevo mito (esto es, un cambio en la manera en que percibimos la Realidad, la manera en que nos vemos a nosotros mismos, y la manera en que nos comportamos). Una consciencia mestiza planetaria que desafía las creencias culturales/religiosas colectivas y a la vez participa en la creación de una nueva cultura, una nueva historia para explicar el mundo y nuestra participación en él, un nuevo sistema de valores con imágenes y símbolos que nos conectan con cada uno y con el planeta. La consciencia mestiza planetaria es un acto de amasar, de unir y acompañar que no solo produce criaturas de oscuridad y luz, sino también criaturas que se cuestionan las definiciones de luz y oscuridad, otorgándoles nuevos significados.

» Estas criaturas con conciencia mestiza planetaria saltan en la oscuridad. En su propia carne, la (re)evolución resuelve el choque de culturas. Su alma el trabajo, el *opus*, el gran trabajo alquímico; mestizaje espiritual, una morfogénesis, un inevitable despliegue, se convierten en el movimiento acelerador de la serpiente. Hacen una ruptura consciente con todas las tradiciones opresivas de todas las culturas y religiones. Comunican esa ruptura, documentan la lucha. Reinterpretan la historia y, usando nuevos símbolos, dan forma a nuevos mitos. Adoptan nuevas perspectivas hacia las diferencias. Fortalecen su tolerancia (e intolerancia) por la ambigüedad. Están dispuestos a compartir, a hacerse vulnerables a las formas extranjeras de ver y pensar. Renuncian a todas las nociones de seguridad, de lo familiar. ¡Dan la bienvenida a la incertidumbre! Deconstruyen, construyen. Se vuelven *nahuales*, capaces de transformarse a sí mismos en un árbol, en un coyote, en otra persona. Aprenden a transformar el pequeño «yo» en un total Si mismo (Anzaldúa, 1999),

es decir, aprenden a transformar las dos fuerzas cósmicas que habitan en ellos: la de autoafirmación (sin la cual desaparecen y en la que predomina el ego y la competición), y la fuerza de integración en un todo mayor (sin la cual también desaparecen). En ellos prevalece el nosotros y la cooperación. Saben que la vida sólo se desarrolla saludablemente en la medida en que se equilibra el ego con el nosotros, la competición con la cooperación (Boff, 2012). Se adentran en la necesidad de re-aprender, de abrir y cerrar su corazón lleno de inteligencia y perceptividad, de mirar en el pasado y en el presente de sus identificaciones e indoctrinaciones, en busca del renacimiento de la experiencia viva, de la atención delicada y sensitiva tanto a nivel personal, como colectivo (Vargas-Madrazo, 2016). Ellos cumplen con las características de una cultura planetaria planteadas por Berman (1981)⁴⁴.

Notamos, entonces, la importancia y urgencia de actualizar nuestra consciencia, de re-moldearla, de darnos cuenta de nuestra pertenencia a la totalidad, al campo unificado, sin importar nuestras razas, orígenes, creencias religiosas, estatus sociales, títulos universitarios o cuentas bancarias. Nosotros estamos unificados por esta consciencia de interdependencia de la que adquirimos el color de nuestro contexto; somos las ciudades, las culturas, las políticas, los gobiernos, la luz, la sombra, el cielo y el infierno. Somos la consciencia mestiza planetaria perteneciente a ninguna cultura, religión, institución ni a algún reino ajeno, distante, vertical o superno. Pues, así como los problemas del mundo también son nuestros problemas, la consciencia de lo que da vida a la naturaleza también es nuestra consciencia, estamos fusionados con ella, nos pertenecemos mutuamente. La cuestión a veces es que en la búsqueda de esta fusión puede surgir una gran creatividad,

⁴⁴ Ver anexo C.

incluyendo los mayores logros de la razón, pero también muchos absurdos e irracionalidades. El deseo de establecer conexiones subyace en gran parte de la ciencia y la filosofía, pero también la psicosis, la religión y el totalitarismo político. «Lo más monstruoso y lo más sublime tienen su origen en la misma fuente» escribió Whitebook. El resultado, agrega, «es que nos vemos impulsados a buscar algo cuyo logro sería indeseable; lograr estos objetivos serían tan inhumano como no luchar por alcanzarlos». Por esto, él propone: «La sabiduría política requiere de la tensión adecuada entre el apremio utópico que tiende a lo integral y la cualidad difusa de la experiencia» (Berman, 2004). Ni tanto que quemé al santo ni tanto que no lo alumbre, una vía intermedia. Un desarraigo masivo del pensamiento dualista en la conciencia individual y colectiva es el principio de una larga lucha, pero una que podría, con nuestras mejores esperanzas, traernos el fin de la violación, de la violencia, de la guerra (Anzaldúa, 1999). Ya hemos experimentado «qué es separar el objeto del sujeto», ya hemos estado escarmentando. Es momento de unirnos al camino hacia la unidad, de reintegrarnos a lo esencial, de hacer a un lado las barreras imaginarias creadas por nuestro proceso de sentipensar, ¿podremos transgredir totalmente esta dualidad?, ¿o como también ya se dijo, no debemos buscar valores absolutos en el mundo relativo de la naturaleza (Yogananda, 2006)? Aquí también nos encontramos con una serie de situaciones y dificultades, las cuales nos parecen sugerir que la actitud transdisciplinaria puede significar mucho más que quedarnos en «hacerle unos arreglitos» al pensamiento disciplinario y/o académico, sino que podemos iniciar un camino de autoconocimiento que nos lleva a la necesidad de reflexionar críticamente acerca de cómo participamos en este edificio jerárquico del conocimiento académico. Se abren posibilidades co-creativas de transformar la praxis del

conocimiento hacia un diálogo de saberes y hacia el pensar participativo (sujeto-objeto de sus propias problemáticas) (Vargas-Madrado, 2016).

No hay la menor duda de que si queremos vivir de un modo sostenible y en paz con los demás, debemos dar los pasos que conducen desde la conciencia tribal hasta la conciencia mestiza planetaria (Laszlo, 2011), viviendo y aceptando la incertidumbre en nuestro andar. También no hay duda que una «política integral», necesita aplicar la conciencia, aparte de para tener en cuenta los diferentes niveles de conciencia, como también ya hemos dicho, para encontrar y desarrollar vías que integran las necesidades tanto individuales como colectivas, teniendo en cuenta el uso y limitación de los recursos disponibles tanto naturales como de otra índole. Semejante forma de gobierno necesita enfrentarse a los retos de una sociedad postmoderna que pide a gritos, aunque (tal vez) de manera inconsciente, el salto a un nuevo nivel de conciencia, que nos lleve al despertar de una nueva civilización humana (Torrent, 2009): «la civilización de la conciencia mestiza planetaria».

Como humanidad, nos encontramos en la misma barca flotando sobre el oscuro campo infinito del universo. En el horizonte, la esperanza brilla, porque cada vez somos más los que reconocemos, exploramos y vinculamos los distintos niveles de Realidad en nuestro estar y conocer en el mundo (Vargas-Madrado, 2016), los que nos atrevemos a auto-conocernos⁴⁵, a sumergirnos en

⁴⁵ El propósito de la práctica del autoconocimiento es abrir nuestra mente al más grande de los misterios que ocurren en cada momento, permitiendo una relación afectuosa con el ambiente que produce la impresión de espacio y tiempo infinito. Esta experiencia enriquece nuestra participación en el mundo y por lo menos convierte nuestras diferentes actividades en algo placentero. Con esta práctica, no hay necesidad de refugiarse en alguna enseñanza específica; nuestro comportamiento debe ser considerado como espiritual por su simple y directa adherencia a la experiencia interior más íntima (Vargas-Madrado, 2018).

nosotros mismos, en ahondar en el sempiterno y (hasta ahora) misterioso mar de la conciencia omniabarcante, y aunque aún no tengamos una percepción detallada de lo que es la consciencia, o un conocimiento de este fundamento (que seguramente los santos, *yoguis*, budas, faquires, chamanes, cristos, etc., sí lo tienen de acuerdo con sus idiosincrasias) sabemos que está implicada en nosotros, tanto de las maneras que ya hemos subrayado, como tal vez de otras maneras que todavía tienen que descubrirse (Bohm, 1992). De ella, está emergiendo una revolución, una revolución presente en el pensamiento ecológico, sistémico, holístico, transdisciplinario y en muchos educadores, dando paso así al paradigma de la nueva era, el paradigma ecozoico (Boff, 2012). La Ecología Profunda, la naturaleza cibernética de la Realidad, los niveles de Realidad, la ecología del conocimiento, la transdisciplinariedad, el reaprendizaje transdisciplinario, la actitud transdisciplinaria, la Sustentabilidad Humana y Planetaria, la Eco-Alfabetización, la conciencia planetaria, la inteligencia colectiva, el inconsciente colectivo, la consciencia participativa, el diálogo de saberes, el diálogo profundo, el tercero oculto, lo sagrado, y demás, son distintas formas, facetas y nociones de nombrar, deconstruir, describir y entretrejer la Realidad de la unidad del conocimiento, de nuestro mundo y de nuestra participación en él. Cada una con la esperanza y al servicio de transformar el futuro de la humanidad, cada una apostando por ello desde sus caminos recorridos, desde sus recintos, desde sus métodos.

La esperanza radica también en que el conocimiento arcaico, el conocimiento de nuestros ancestros, especialmente el del reconocimiento de la Mente (la conciencia moldeada), surja bajo una rúbrica estética, de modo que nuestra ciencia (conocimiento del mundo) se torne en una maestría (artística) (Berman, 1981). Es un tema complejo de abordar y seguramente se necesitarían de mucho

más escritos para hacer una aproximación de la abundancia de los elementos que lo constituyen, algunos de estos trabajos seguramente tendrían que ser emprendidos desde una visión y actitud transdisciplinaria, porque posibilita al conocimiento del ser humano abordar la unidad multi-niveles de realidad del cosmos y la vida (entendiendo cosmos como el mundo, como la totalidad en la que existe nuestro planeta, la cultura, el cielo, el ser, etc.) (Vargas-Madrado, 2016). Además de que, siendo la consciencia una experiencia directa y viva, y que no opera en un único nivel de Realidad, ninguna descripción de segunda mano puede capturar su sabor esencial. Toda verdadera ciencia de la mente debe comenzar no con teorías y descripciones, sino con prácticas (Fontana, 2003; Lorimer, 2003). También debe tomar la incompletitud y la circuitoriedad como axiomas y de tratar de descubrir las propiedades cibernéticas de una situación, y al mismo tiempo, como ya se ha mencionado, introducir al investigador humano en el circuito que está siendo estudiado (recordemos que en la visión transdisciplinaria, el buscador/indagador/escritor llamado «sujeto transdisciplinario» tiene un papel en las narraciones como testigo manifiesto de lo experimentado); el objetivo de la investigación sería profundizar nuestra relación con la naturaleza demostrando su belleza. El resultado final será una mejor orientación de nosotros mismos dentro del cosmos (Berman, 1981), de nuestra participación en él. Esta dimensión participativa implica al menos dos ámbitos esenciales: el del conocimiento que se produce y que significa vivir articulado orgánicamente en un mundo del que soy parte. Esto se da en la interpenetración de lo conocido, con el o la conocedor(a). La Realidad es encontrada en la relación (*Ollin*). El conocedor sólo existe en el encuentro con la o el otro(a), y éstos en su mundo, mundo que es co-creado en el encuentro triádico (yo-tu-mundo) participativo

por lo que la Realidad que surge desde un conocimiento participativo es una realidad subjetiva/objetiva, que es capaz de nutrir lo que John Heron llama una cultura auto-generativa (Vargas-Madrado, 2016).

71

Los caminos de este mundo o cualquier mundo que enseñan a aprender, eso es el «método». Él no puede despejarse y formularse más que después, en el momento en que el término vuelve a ser un nuevo punto de partida, esta vez dotado de método (Morin, 1981), y ahora estamos terminando una vuelta en espiral. Esta historia compartida ha sido mi método, una vía para dar testimonio de mi presencia en el mundo y de mi experiencia vivida a través de los fabulosos saberes de mi época (Nicolescu, 1996). Cada capítulo tuvo horas de trabajo de introspección, obsesión y valentía por querer expresarme amorosa y cuidadosamente, ha sido un gozo y un displacer narrarla.

Faltaron bastantes cosas, detalles, trama, secretos pertenecientes sólo al corazón, recuerdos que no emergieron en su momento, mas es parte esencial del tejido de esta historia, ya que la principal operación de plasmación en la «ficción» de la vida individual y colectiva es el olvido, y la ficción de los otros cambia de sentido a partir del momento en que tomamos conciencia de que todos vivimos ficciones, y el hecho de que los demás vivan en la ficción contribuye más bien a que ellos se acerquen a mí y yo a ellos, porque yo también vivo en la ficción y en lo narrativo (Augé, 1998). Este fue mi intento por acercarme a ti, de relacionarnos, de descubrirnos por medio de estos avatares de auto(des)conocimiento. Te agradezco infinitamente por seguirme a través de ellos, confiando que las experiencias te hayan sido útiles y que de igual forma, colaboren en

hacernos más conscientes de las dimensiones ocultas de nuestro Ser y, por lo tanto, en la morfogénesis de la civilización con consciencia mestiza planetaria.

Estoy contento por haberme atrevido ese día a ir en busca de Janus y con ello permitirme vivir esta aventura transdisciplinaria. Estoy contento por haber podido cursar una Maestría que estuvo integrada al Padrón del Programa Nacional de Posgrados de Calidad del Conacyt, donde se permeaba un enfoque que incluía lo espiritual y lo sutil como elementos dentro de su eco-pedagogía y la que, también hoy, concluye su vuelta en espiral. Y bueno, como mencioné al principio, apreciado y misterioso lector, eres libre de creer o no en lo que está escrito, porque después de todo, ¿quién está leyendo esta historia?

Minatitlán/Kalapa, Veracruz, México.

Jonathan de J. Castañeda R.

9 de junio de 2018

23:46 h

ANEXOS

Anexo A

Integrantes de la CoSustenta UV durante la historia.

Nombre	Papel que desempeñaba	Profesión
Lázaro R. Sánchez Velásquez	Coordinador universitario para la sustentabilidad	Biología
Eric Hernández Velasco	Administrador de la CoSustenta UV	Administración
Edgar Eduardo Ruiz Cervantes	Sub-Coordinador de Eco-Alfabetización y Comunidad y de la Red Universitaria para la Sustentabilidad	Sociología
Miguel Ángel Escalona Aguilar	Sub-Coordinador de Agua y Áreas Naturales	Ingeniería en Ciencias Agrícolas
Eric Pascal Houbron	Sub-Coordinador de Protección Ambiental	Ingeniería en Ciencias Químicas
Isis Chang Ramírez	Sub-Coordinadora de Bioclimática, Energía y Movilidad	Arquitectura
Ester de Belén Serrano Pérez	WebMáster, Asistente	Informática
José Antonio Pensado Fernández	Encargado de logística y seguimiento de proyectos.	Biología
Maritza Rivera Landa	Responsable del proyecto «Creando una comunidad universitaria sustentable»	Pedagogía
Víctor Hugo Buendía Díaz	Apoyo de Proyectos del área de Protección Ambiental y Agua	Ingeniería Química
Rafael Ortega Solís	Encargado de implementación de proyectos institucionales	Ingeniería Agrónomo
María José Cervantes Herrera	Personal de Apoyo en el Área de Comunicación	Publicidad y relaciones públicas
Zayda Selene Carmona García	Apoyo de logística y seguimiento de proyectos de eco-alfabetización y comunidad	Sociología
Adriana Grajeda Olvera	Responsable del proyecto de gestión del riesgo y contingencias ambientales	Biología
Guillermo Yoel García Hernández	Servicio Social	Arquitectura
Elvia Elena García Cornelio	Servicio Social	Arquitectura
María Fernanda González Bravo	Servicio Social	Arquitectura
María Isabel Noriega Armella	Apoyo a la Sub-coordinación de Agua y Áreas Naturales	Pedagogía
Pedro Iván Rodríguez Matla	Servicio Social	Arquitectura
Pablo Vicente Juárez Olivares	Becario	Contaduría
Enrique Vargas Madrazo	Encargado del proyecto «Xico hermoso y sustentable»	Ingeniería en Ciencias Químicas
Uriel Sánchez Zárate	Servicio Social	Ingeniería Civil
Jonathan de Jesús Castañeda Rodríguez	Servicio-Indagación	Psicología
Isabel González Munguía	Apoyo a logística y seguimiento de proyectos	Biología

Anexo B

Las trampas del ego

Si crees que es más «espiritual» andar en bicicleta o utilizar el transporte público para moverse, eso está bien, pero si juzgas a alguien que conduce un auto, entonces estás en una trampa del ego.

Si crees que es más «espiritual» no ver la televisión porque crea problemas en tu cerebro, eso está bien, pero si juzgas a quienes todavía la ven, entonces estás en una trampa del ego.

Si crees que es más «espiritual» evitar chismes o los medios de comunicación, pero juzgas a aquellos que leen estas cosas, entonces estás en una trampa del ego.

Si crees que es más «espiritual» hacer Yoga, convertirse en vegetariano, comprar sólo alimentos orgánicos, comprar cristales, reiki, meditación, usar ropas *hippies*, visitar templos y leer libros sobre iluminación espiritual, pero enjuicias a quien no hace esto, entonces tú estás atrapado en una trampa del ego.

Estar siempre consciente para sentirte superior. La idea de que tú eres superior es la indicación más grande que te encuentras en una trampa de tus egos.

El ego quiere venir a través de la puerta de atrás. Tendrás una idea noble, como empezar el Yoga, y luego se tuerce para servir a su objetivo de sentirte superior a los demás. Empezarás a menospreciar a aquellos que no están siguiendo tu «camino espiritual».

Superioridad, juicio y sentencia. Estas son las trampas del ego.

MOOJI

Anexo C

Características de una futura «cultura planetaria» de acuerdo con Berman (1984).

1. El franco resurgimiento y la elaboración de modos analógicos de expresión, proceso que involucrará el cultivo y la preservación deliberada de la incompletitud (digital).
2. Una cultura más soñadora y más sensual que la nuestra. El paisaje psíquico interno de los sueños, del lenguaje corporal, del arte, de la danza, de la fantasía y del mito representarán una gran parte de nuestro intento por comprender y vivir en el mundo. Estas actividades llegarán a ser reconocidas como formas legítimas, e incluso cruciales, de conocimiento, y serán acompañadas por el cultivo directo de las facultades psíquicas: la percepción extrasensorial, la psicometría y la psicokinesia, la lectura del aura y la curación, y otras.
3. Un fuerte cambio en el énfasis de la práctica médica hacia formas populares y naturales de curación, tendientes a evitar el uso de drogas y la manipulación química; y casi una fusión de la ecología con la psicología, dado que será ampliamente reconocido que la mayoría de las enfermedades son una respuesta a un ambiente psíquico y emocionalmente perturbado.
4. El parto no ocurrirá en la «línea de ensamblaje» del hospital moderno, sino que en el hogar.
5. En general, el cuerpo será considerado como parte de la cultura, no como una libido inmanejable; un cambio de esta naturaleza en la percepción tendrá que implicar también una drástica reducción de la represión sexual y una mayor capacidad de darnos cuenta de nosotros mismos como miembros integrantes del reino animal.

6. Esta cultura futura también debiera presenciar un resurgimiento de la familia extendida, en oposición a la familia nuclear competitiva y aislada que hoy en día es caldo de cultivo para la neurosis.
7. Los ancianos se mezclarán con los muy jóvenes, en lugar de ser depositados en asilos para los «improductivos», y su sabiduría y conocimiento será aprovechado e integrado como parte continua de la vida cultural.
8. Estos cambios permitirán una variación importante en el ideal de la personalidad; el énfasis en el ego se transformará en un énfasis en el sí mismo, y se estimulará la interacción de este sí mismo con otros sí mismos. El resultado será un énfasis en la comunidad en lugar de la competencia, en la individuación en lugar del individualismo, y el fin del «falso sistema de sí mismo» y el juego de roles que han profanado tanto las relaciones humanas.
9. En cuanto al poder, éste se entenderá como equivalente a estar centrado, una verdadera autoridad interna, y no la capacidad de hacer que los otros hagan lo que uno quiere en contra de su voluntad. El poder será definido como la capacidad de influenciar a otros sin presión o coerción; la frase «posición de poder» será reconocida como una contradicción en sí misma, porque se habrá generalizado el entendimiento de que, si una persona necesita una posición para sentir su poder, entonces lo que realmente está sintiendo es impotencia.
10. La cultura del futuro tendrá una tolerancia mayor para con lo extraño, lo no-humano, la diversidad de todos tipos, tanto dentro como fuera de la personalidad. Este aumento en la tolerancia implica un cambio desde la noción freudianoplatónica de la cordura a la noción alquímica de ella:

el ideal será una persona multifacética, de rasgos caleidoscópicos por así decir, que tenga una mayor fluidez de intereses, disposiciones nuevas de trabajo y vida, roles sexuales y sociales, y así sucesivamente.

11. Toda conducta será vista como teniendo al menos un complemento, o «sombra», por necesidad de expresión legítima.
12. Habrá experimentación con modos de pensamiento y relación que no sean cismogénicos —un intento de crear pautas de conducta que no sean acumulativas y que al mismo tiempo sean inherentemente satisfactorias en lugar de dependientes de una gratificación retardada.
13. El principio de diversidad requerirá la preservación de las especies y las culturas en peligro, como factores que incrementen el «pool» de genes de posibilidades y, por lo tanto, que hagan la vida más estable, duradera e interesante.
14. La cultura humana llegará a ser vista más bien como una categoría de la historia natural, «una membrana semipermeable entre el hombre y la naturaleza». Tal sociedad se preocupará de calzar en la naturaleza en lugar de tratar de dominarla. La meta será «no gobernar un dominio, sino que liberarlo»; el llegar a tener, una vez más, «aire limpio, ríos claros, la presencia en nuestras vidas del Pelicano, del Águila Osífraga y la Ballena Gris; el salmón y la trucha en nuestros arroyos; el lenguaje no confuso y los sueños saludables».
15. La tecnología ya no invadirá nuestra conciencia y su presencia estará más en la forma de los oficios y las herramientas, cosas que están dentro de nuestro control en lugar de lo opuesto. Ya no dependeremos del *fix* tecnológico, ya sea en la medicina, la agricultura o cualquiera otra actividad, sino que en lugar de eso

favoreceremos soluciones de largo plazo y dirigidas a las causas y no a los síntomas.

16. Políticamente, habrá un importante énfasis en la descentralización, que se extenderá a todas las instituciones de la sociedad y se reconocerá como un prerrequisito para la cultura planetaria. La descentralización exige que las instituciones sean a pequeña escala y sujetas al control local, y que las estructuras políticas sean regionales y autónomas. Característicos de tal descentralización son los hospitales comunitarios y las cooperativas de alimentos.
17. El cultivo del espíritu colectivo y la autonomía del vecindario y la eliminación de aquellos destructores de la comunidad como la televisión, los automóviles y las carreteras de alta velocidad.
18. La producción en masa le cederá su puesto a la artesanía, la agricultura como negocio a granjas pequeñas, orgánicas, intensamente trabajadas, y las fuentes de energía centralizadas —especialmente las plantas de energía nuclear— a opciones de energía renovable adecuadas a sus propias regiones.
19. Los centros de educación masiva que enseñan esencialmente un tipo de conocimiento como preparación para una carrera serán reemplazados por un aprendizaje directo, en la forma de una educación de por vida que siga a los intereses siempre cambiantes que uno pudiera tener. No se tendrá una carrera, sino que una vida.
20. La plaga de los suburbios y la expansión urbana, verdaderamente la antítesis de la vida de ciudad, será reemplazada por una cultura de ciudad genuina, una que sea autóctona de su propia región en lugar de reflejar un mundo internacional de comunicación masiva. La ciudad, una vez más, se convertirá en un centro de vida y placer, un ágora (esa

excelente palabra griega), en un lugar de intercambio comercial y de encuentro, volverá a ser la «mezcolanza de colores», de Philippe Aries. La gente vivirá más cerca de su trabajo y, en general, no habrá tanta diferencia entre el trabajo, la vida y la diversión.

21. La economía será una economía de estado estacionario, una mezcla de socialismo, capitalismo y trueque directo a pequeña escala. Será una sociedad «conservadora», en el sentido de que nada se desperdiciará, y con un gran énfasis, en la medida que sea posible, en la auto-suficiencia regional. Habrá poco interés en las utilidades y el lucro como un fin en sí mismos. La actitud hacia otros y hacia los recursos naturales será de armonía en lugar de explotación o adquisición. Como lo han dicho los ecólogos Peter Berg y Raymond Dasmann, la economía será una sub-rama de la ecología.

Anexo D

Diez preguntas para determinar su tipo de conciencia

Por Ervin Laszlo (2011).

1. ¿Satisface sus necesidades básicas sin impedir, por ello, que otros hagan lo mismo con las suyas?
2. ¿Busca su felicidad asumiendo que otros puedan emprender también la misma búsqueda?
3. ¿Respetas el derecho al desarrollo económico de todas las personas, vivan donde vida y sea cual sea su origen étnico y su sistema de creencias?
4. ¿Vive de un modo respetuoso con la integridad de la naturaleza que le rodea?
5. ¿Trabaja con personas de ideas afines en la salvaguarda y recuperación de su entorno local?
6. ¿Exige que su gobierno se relacione de manera pacífica y cooperativa con otras naciones, asumiendo la legitimidad de las aspiraciones de todos los miembros de la comunidad internacional?
7. ¿Compra a empresas que asumen la responsabilidad que les compete en todos los eslabones de la cadena de suministros?
8. ¿Consume medios de comunicación que proporcionan información imparcial relevante para usted y su comunidad?
9. ¿Hace algo para contribuir a que una persona, al menos, escape de la lucha desesperada y de las humillaciones abyectas impuestas por la extrema pobreza?
10. ¿Cree que todo el mundo tiene de derecho a la educación necesaria para convertirse en un miembro provechoso de la comunidad?

Anexo E

Referencia de imágenes

1. Página 10. Castañeda-Rodríguez, J. (2018). Janus: Avatar(es) de auto(des)conocimiento.
2. Página 12. Sin autor. (S. f.). Recuperado de: https://38.media.tumblr.com/a78be619bc8468a213a5f29d29649141/tumblr_n0r2pr2HD51sw0e4co1_500.jpg
3. Página 26. Sin autor. (S. f.). Calendario maya, Hunab Ku. Recuperado de: [https://es.wikipedia.org/wiki/Archivo:Maya_calendar_\(Hunab-Ku\).svg#globalusage](https://es.wikipedia.org/wiki/Archivo:Maya_calendar_(Hunab-Ku).svg#globalusage)
4. Página 47. Sin autor. (S. f.). Abraxas. Recuperado de: <https://www.taringa.net/posts/info/18787083/Abraxas.html>
5. Página 90. Contreras-Román, I. (S. f.) Vórtice azul. Recuperado de: https://es.pngtree.com/freepng/blue-vortex-lines_3351243.html
6. Página 109. Escher, M. C. (1960). Círculo límite IV. Recuperado de: <http://www.mcescher.com/gallery/recognition-success/circle-limit-iv/>
7. Página 151. Sin autor. (S. f.). Flor de la vida. Recuperado de: http://teohua.org/files.php?file=Imagen1_320634274.jpg

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Anzaldúa, G. (1999). *Borderlands. La frontera*. EUA: Aunt Lute Books.
- Augé, M. (1998). *Las formas del olvido*. España: Gedisa.
- Batchelor, S. (2005). *Budismo sin creencias: Guía contemporánea para despertar*. Madrid: Gaia.
- Bateson, G. & Bateson, M. (1996). *El temor de los ángeles. Epistemología de lo sagrado*. Barcelona: Gedisa.
- Bateson, G. (1998). *Pasos hacia una ecología de la mente: Una aproximación revolucionaria a la autocomprensión del hombre*. Buenos Aires: Lohlé-Lumen.
- Bateson, G. (2006). *Una unidad sagrada. Pasos ulteriores para una ecología de la mente*. Barcelona: Gedisa.
- Berman, M. (2004). *La historia de la conciencia*. Santiago de Chile: Cuatro vientos.
- Berman, M. (1981). *El reencantamiento del mundo*. Cuatro vientos: Chile.
- Boff, L. (2012). *Una revolución todavía por hacer*. La columna semanal de Leonardo Boff. No. 447. Servicios Koinonía.
- Bohm, D. (1992). *La totalidad y el orden implicado*. España: Kairós.
- Bohm, D. (2001). *Sobre el diálogo*. España: Kairós.
- Buber, M. (1998). *Yo y Tú*. Madrid: Caparrós.
- Capra, F. (2006). *La trama de la vida*. Barcelona: Anagrama.
- Castaneda, C. (1974). *Las enseñanzas de don Juan*. España: B.
- Castaneda, C. (1998). *El lado activo del infinito*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Conicyt. (2005). *Murió Francisco Varela, destacado neurobiólogo chileno*. Recuperado el 12 de febrero de 2018 en: <http://www.conicyt.cl/blog/2005/10/05/murio-francisco-varela-destacado-neurobiologo-chileno/>

Damasio, A. (2000). *Sentir lo que sucede. Cuerpo y emoción en la fábrica de la conciencia*. Santiago de Chile: Andrés Bello.

De la Fuente, R. (2002). *El estudio de la conciencia: estado actual*. Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente. 25(005). Pp. 1-9

Diplomado en Sustentabilidad para la vida (S.f.). *Facilitadores*. Recuperado el 20 de noviembre de 2017 de: <http://diplomadoensustentabilidadparalavida.blogspot.mx/>

Dr. Jacobo Grinberg-Zylberbaum. (S.f). *Su biografía*. Recuperado el 2 de marzo de 2018 de: <https://www.jacobogrinberg.com/>

Edelman, G. & Tononi, G. (2002). *El universo de la conciencia*. Barcelona: Crítica.

Feldenkrais (2005). *El caso de Nora*. México: Grijalbo.

Fenwick, P & Fenwick E. (1995). *The truth in the light*. Londres: Hodder Headline.

Germer, C. (2011). *El poder del mindfulness*. España: Paidós.

Goleman, D. (1977). *Los caminos de la meditación*. España: Kairós.

Goleman, D. (1982). *Enfoques de la psicología, la realidad y el estudio de la conciencia*. En Maslow, A., et al. *Más allá del ego. Textos de psicología transpersonal*. España: Kairós.

Grinberg-Zylberbaum, J. (1991). *La teoría sintérgica*. México: UNAM. Instituto Nacional para el Estudio de la Conciencia.

Grinberg-Zylberbaum, J. (1994). *Pachita*. México: Colofon.

Grinberg-Zylberbaum, J. (1990). *Ser o no ser*. Sol de medianoche. Recuperado el 2 de marzo de 2018 de: <https://www.youtube.com/watch?v=pXPWHtgJOf4>

González-Faraco, J. & Gramigna, A. (2009). *El antropólogo como aprendiz. A propósito de Carlos Castaneda y Las enseñanzas de don Juan, cuarenta años después*. 25 (1). *Gazeta de Antropología*.

- Gómez García, P. (2006). *La identidad étnica, la manía nacionalista y el multiculturalismo como rebrotes racistas y amenazas contra la humanidad*. Gazeta de Antropología.
- Goswami, A. (1993). *The self-aware universe*. Nueva York: Simon & Schuster.
- Gunamuktananda, D. (2014). *Consciousness. The final frontier*. TedxNoosa. Recuperado el 9 de junio de 2017 en: <https://www.youtube.com/watch?v=lo0X2ZdElQ4>
- Harman, W. & De-Quincey, C. (1994). *The scientific exploration of consciousness: towards an adequate epistemology*. Sausalito: Institute of Noetic Sciences.
- Heron, J. (1995). *Co-Operative Inquiry: Research into the Human Condition*. Londres: SAGE Publications.
- Heron, J. (1999). *The complete facilitator's handbook*. Reino Unido: Kogan Page.
- Honoré, C. (2004). *Elogio de la lentitud*. México: RBA Libros.
- Huxley, A. (1992). *La Filosofía Perenne*. España: Edhasa.
- Humphrey, N. (2010). *Una historia de la mente: la evolución y nacimiento de la conciencia*. España: Gedisa.
- Jung, C. (1995). *El hombre y sus símbolos*. Madrid: Paidós Ibérica.
- Jung, C. (2004). *Obra completa de Carl Gustav Jung. Volumen 8. La dinámica de lo inconsciente: Sincronicidad como principio de conexiones acausales. Sobre sincronicidad*. Madrid: Trotta
- Kabat-Zinn, J (2005). *La práctica de la atención plena*. España: Kairós.
- Kabat-Zinn, J (2012). *Mindfulness para principiantes*. España: Kairós.
- Kabat-Zinn, J. (2003). *Vivir con plenitud las crisis*. España: Kairós.
- Krishnamurti, J. (2001). *La libertad primera y última*. España: Kairós.
- Lander, E. (2000). *La colonialidad del saber: eurocentrismo y ciencias sociales. Perspectivas Latinoamericanas*. Buenos Aires: CLACSO.
- Kundera, M. (1984). *La insoportable levedad del ser*. España: Tusquets.

- Laszlo, E. (2011). *Emergencia global*. En Wilber, et al. *Espiritualidad y política*. España: Kairós.
- Lorimer, D. (2003). *Más allá del cerebro*. España: Kairós.
- Maturana, H. & Varela, F. (2003). *El árbol del conocimiento*. Chile: Universitaria.
- Maturana, H. (2000). *El sentido de lo humano*. Buenos Aires: Granica.
- Moore, T. (1992). *El cuidado del alma*. México: Urano.
- Moore, T. (2005). *Las noches oscuras del alma*. México: Urano.
- Morin, E. (1981). *El método I*. España: Cátedra.
- Morin, E. (1999). *Los siete saberes necesarios para la educación del futuro*. Francia: UNESCO.
- Morin, E. (2006). *Método 6: La ética*. España: Cátedra.
- Nhat-Hanh, T. (2007). *El milagro de mindfulness*. España: Booket.
- Nhat-Hanh, T. (2011). *Plantando semillas*. España: Kairós.
- Nicolescu, B. (1996). *La Transdisciplinariedad. Manifiesto*. México: Multiversidad Mundo Real Edgar Morin, A. C.
- Nicolescu, B. (2015). *From Modernity to Cosmodernity: Science, Culture, and Spirituality*. EUA: SUNY Press.
- O'Sullivan, E. (1999). *Transformative learning: Educational vision for the 21st century*. Londrés: Zed Books.
- Peat, D. (2010). *Acción suave*. España: Kairós.
- Rehaag-Tobey, I. & Vargas-Madrazo E. (2012). *Fundamentos epistemológicos del re-aprendizaje transdisciplinario*. CPU-e/ *Revista de Investigación Educativa*, 15, Jul-Dic., 87-101. Universidad Veracruzana, Instituto de Investigaciones en Educación.
- Perlmutter, D., & Villoldo, A. (2011). *Conecta tu cerebro*. España: Editorial Sirio.
- Rendón, L. (2016). *Laura Rendón: Toward a contemplative, culturally-validating pedagogic imaginary*. Naropa University. Recuperado el 18 de febrero de 2018 de: https://youtu.be/Fc_kWmNBsPE

- Ruíz-Cervantes, E. (2013). *La Universidad Moderna. Desafíos y reflexiones en torno a la experiencia del Centro de Ecoalfabetización y Diálogo de Saberes de la Universidad Veracruzana*. BUAP.
- Ruíz-Cervantes, E., et al. (2016). *Sustentabilidad humana y organizacional: una forma de vivir y co-crear comunidad hacia el buen vivir*. *Sustentabilidad(es)*, 7(13), 162-199.
- Sánchez-Gutiérrez, G. (2011). *Meditación, mindfulness y sus efectos biopsicosociales. Revisión de literatura*. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*, 14(2), 223-254.
- Russell, P. (2010). *La exploración de la mente profunda*. En Goleman, D., et al. *La espiritualidad a debate. El estudio científico de lo trascendente*. España: Kairós.
- Siegel, D. (2010). *Cerebro y mindfulness*. España: Paidós.
- Singer, P. (1993). *Ética para vivir mejor*. España: Ariel.
- Sirrolli, E. (2012). *¿Quieres ayudar a alguien? ¡Cállate y escucha!* TedX Christchurch, Nueva Zelanda. Recuperado el 9 de junio de 2017 de: <https://www.youtube.com/watch?v=EADvfTINy5k>
- Skolimowski, H. (1995). *The participatory mind: A new theory of knowlegde and of the Universe*. Nueva York: Penguin Books
- Tart, C. (1969). *Altered states of consciousness: a book of readings*. Nueva York: John Wiley & Sons.
- The University of Texas at San Antonio. (S.f.). *Staff*. Recuperado el 15 de febrero de 2018 de: http://education.utsa.edu/center_research_policy_education/staff
- Tirapegui, E. (S.f.). *Francisco Varela. Coraje y lucidez*. Recuperado el 12 de febrero de 2018 de: <http://web.ceo.cl/609/article-1454.html>
- Torrent, R. (2009). *Evolución integral (Editora)*. España: Kairós.
- Valenzuela, J. (1998). *El «brujo» Carlos Castaneda muere con el misterio que caracterizó su vida y su obra*. Recuperado el 10 marzo de 2018 de:

https://elpais.com/diario/1998/06/20/cultura/898293602_850215.html

Varela, F. (2000). *Francisco Varela. Cerebro y Conciencia*. Chile. Instituto Milenio. Recuperado el 12 de febrero de 2018 de: <https://www.youtube.com/watch?v=eRrzNNITYAc>

Varela, F., Thompson, E. & Rosch, E. (1997). *De cuerpo presente*. España: Gedisa.

Vargas-Madrado, E. (2018). *Contemplative dialogue as the basis for a transdisciplinary attitude: Ecoliteracy toward an education for human sustainability*. World Futures, DOI: 10.1080/02604027.2018.1444833

Vargas-Madrado, E. (2016). *Desde la transdisciplinariedad hacia el autoconocimiento y el diálogo comunitario de saberes: simplicidad ante la crisis*. Polis [En línea], 42 | 2015, publicado el 04 marzo 2016, consultado el 6 junio 2018. URL: <http://journals.openedition.org/polis/11466>

Vargas-Madrado, E., & Panico, F. (2013). *Alternativas al desarrollo desde una política profunda: hacia una cultura del co-diseño*. Revista Sustentabilidad(es), 9 (5). Santiago de Chile.

Vigil-Ávalos, G. (2009). *Las claves de la evolución de la conciencia*. México: Editorial no identificada.

Whitehead, A. (1967). *The aims of education*. New York: Free Press.

Wilber, K. (1984). *La conciencia sin fronteras*. España: Kairós.

Yogananda, P. (2006). *Autobiografía de un Yogui*. EUA: Self-Realization Fellowship.

Yogananda, P. (2009). *El amante cósmico*. EUA: Self-Realization Fellowship.

Yogananda, P. (2011). *La Segunda Venida de Cristo. Volumen I*. EUA: Self-Realization Fellowship.

Yogananda, P. (2014). *Así hablaba Paramahansa Yogananda*. EUA: Self-Realization Fellowship.

Yuktswar, S. (1998). *La ciencia sagrada*. EUA: Self-Realization Fellowship.

Zimbardo, P. (2007). *El efecto lucifer*. México: Paidós.

Zubiri, X. (1998). *Inteligencia sentiente – inteligencia y realidad*. España: Alianza Editorial Fundación Xavier Zubiri.

Zweig C. & Abrams, J. (1991). *El encuentro con la sombra*. España: Kairós.

Formulario de autorización de publicación en el
Repositorio Institucional



Fecha de entrega: 19 de septiembre de 2018

I. Identificación del documento y autor

Nombre del autor:	Jonathan de Jesús Castañeda Rodríguez		
Correo electrónico:	JJCRRCJJ@hotmail.com; JonathandejCastanedaR@gmail.com		
Facultad:	Centro de EcoAlfabetización y Diálogo de Saberes		
Carrera:	Maestría en Estudios Transdisciplinarios para la Sostenibilidad		
Título del documento:	Janus: Avatar(es) de auto(des)conocimiento		
Tipo de documento			
Tesis:	(X)	Reporte de investigación:	()
Libro:	()	Otro:	()
Temas del trabajo recepcional: (palabras clave de 5 términos):			
Consciencia, conciencia, sustentabilidad humana, atención plena, sombra, reaprendizaje transdisciplinario			

2. Autorización de la publicación de la versión electrónica del documento

Autorizo a la Dirección General de Bibliotecas a publicar en el Repositorio Institucional de la Universidad Veracruzana.

Jonathan de Jesús Castañeda Rodríguez

Nombre y firma

Tipo formato del documento:

PDF:	(x)	Otro, especifique:	
------	-------	-----------------------	--