



| SUMARIO DE LA REVISTA Nº19 | | Pag |
|---|-------|-----|
| - Editorial | | 1 |
| - Poesía: Vuela | | 1 |
| - Poesía: Noticias al paso | | 1 |
| - Un tal Pablo Neruda | | 2 |
| - Sección: Visión Integral | | 2 |
| - Sección: Palencia | | 3 |
| - Cuento: La verdadera historia de superman | | 3 |
| - Curso de Comunicación sin violencia | | 3 |
| - Un sueño x otro ... | | 4 |
| - Filosofía Perenne (5ª parte) | | 4 |

Revista inspiradora, positiva, transformadora, integradora, espontanea, vivencial, alternativa, libre, gratuita, participativa, soñadora, ...

¿COMO PUEDES COLABORAR CON LA REVISTA?

- **Mandando** vivencias, cuentos, reflexiones, reseñas de libros, enlaces, etc. En textos cortos, dentro de un e-mail.
- **Reenviandola** a los amigos que les pueda interesar

SI PREFIERES RECIBIR LA REVISTA DENTRO DE UN E-MAIL (unos 50k de texto) Pídemelo a peregrinovida@yahoo.es

POESÍA: VUELA

Dido, reina de Cartago,
Adalid de seguridad y belleza
Se suicida por Eneas,
Aventurero vagabundo,
Del que enamorada perdidamente
No fue correspondida.

Este indudable triunfo de los mortales,
nos da esperanza, ciego mundo.
¡Vuela Eneas!
El abismo ha retrocedido unas pulgadas
y se oyen bríos de trompeta.
Los ángeles se encaraman en las ramas.
¡Que los vientos te sean favorables!
¡Que tu camino sea largo
y tu galope tendido!

Vuela Eneas y llévanos contigo
donde existan nuevos amaneceres.
Encanta nuestro mundo
derrotado de mediocridad.
Harnos vibrar de vulnerabilidad,
sentir arpegios de profundidad
y poder componer la música
que nos mueva sin miedo.

Luis Gil
jelgdp@hotmail.com

POESÍA: NOTICIAS AL PASO

Un regreso es volver a abrir las puertas,
entrar en el pasado con la esperanza de que cambie,
pero a veces el futuro se anticipa
y nos sale al encuentro.

Hoy Charo ya no está
y el hondo hueco en el corazón de mi madre
es un poco más grande.
La velocidad de los demás
se la llevé para demostrar a todos
que era un ángel
y que el mundo hoy está más vacío.
(In memoriam Charo)

Luis Gil
jelgdp@hotmail.com

EDITORIAL:

Queridos compinches caminantes por los caminos de la Vida:

Estoy encantadísimo, junto con el resto de amigos que escriben en ella, de aportar un granito de magia e inspiración a vuestras vidas, a través de este número 19.

Siempre he buscado que esta revista nos inspire mostrando nuestras distintas formas de Caminar por la Vida, todas validas y todas geniales, ya sean grandes y/o diminutas, poéticas y/o materiales, luchadoras y/o servidoras, aventureras y/o hogareñas. Lo que nos une es la misma emoción de nuestros propios pasos avanzando, el sonido de la música de nuestros corazones siempre palpitantes, las imágenes del sol radiante de nuestros sueños. Se que no hay una forma de vivir la vida, hay miles de millones de formas de vivir, y mientras esto lo tenga claro y respete mi propio Camino, volare.

Luis nos hace volar libres en uno de sus poemas, en el otro la emoción es distinta, como mostrando que cada uno caminamos por la vida por múltiples caminos a la vez, un rato por este, otro por aquel, ... y todos son la misma Vida.

Pablo Neruda nos sorprende prohibiendonos todo aquello que nos mata en vida y nos impide caminar. Para él todas las formas de avanzar son validas mientras queramos aprender, luchar, amar, comprender, ser nosotros mismos, liberarnos, crear nuestra historia, ser felices, ...

Los miembros de la **Asociación Integral Española** expresamos, en la nueva *Sección Visión Integral*, nuestro deseo de que surjan auténticas sociedades integrales con personas que caminen libres sin fragmentar su vida y su entorno.

La **Sección Palencia** nos sigue mostrando ejemplos de como caminan por la vida algunos palentinos, unos como aventureros, otros como luchadores por un mundo mejor, otra como radiante escritora, otros como consumidores éticos y responsables.

Y superman también cambio su forma de "volar" por la vida, como nos cuenta **Pere** en su curioso cuento educativo.

Clemency nos ofrece un curso de *comunicación sin violencia*, que nos da herramientas para transmitir a los demás nuestra vida y comprender con empatía la de los demás.

Manu camina con sinceridad, dejando huellas, luchando, soñando, aprendiendo, fundiéndose, ...

Y **Ken Wilber** acaba su texto de *Filosofía Perenne* señalando como los múltiples caminos vitales que nos muestran todos los sabios de todo tiempo y lugar, nos llevan por distintos recorridos a liberarnos de la ignorancia y el sufrimiento, y de allí a repartir amor y servicio.

Y como sueña Antonio Machado, << *Caminante no hay camino, se hace Camino al andar* >>

Te veo, te siento y te escucho en nuestro andar vital. ¡Por siempre!

NaChete.
nachusgalaicus@yahoo.es



Un tal Pablo Neruda...

Queda prohibido llorar sin aprender, levantarte un día sin saber que hacer, tener miedo a tus recuerdos.

Queda prohibido no sonreír a los problemas, no luchar por lo que quieres, abandonarlo todo por miedo, no convertir en realidad tus sueños.

Queda prohibido no demostrar tu amor, hacer que alguien apague tus dudas y mal humor.

Queda prohibido dejar a tus amigos, no intentar comprender lo que vivieron juntos, llamarles solo cuando los necesitas.

Queda prohibido no ser tú ante la gente, fingir ante las personas que no te importan, hacerte el gracioso con tal de que te recuerden, olvidar a toda la gente que te quiere.

Queda prohibido no hacer las cosas por ti mismo, no creer en Dios y hacer tu destino, tener miedo a la vida y a sus compromisos, no vivir cada día como si fuera un último suspiro.

Queda prohibido echar a alguien de menos sin alegrarte, olvidar sus ojos, su risa, todo porque sus caminos han dejado de abrazarse, olvidar su pasado y pagarlo con su presente.

Queda prohibido no intentar comprender a las personas, pensar que sus vidas valen más que la tuya, no saber que cada uno tiene su camino y su dicha.

Queda prohibido no crear tu historia, dejar de dar las gracias a Dios por tu vida, no tener un momento para la gente que te necesita, no comprender que lo que la vida te da, también te lo quita.

Queda prohibido no buscar tu felicidad, no vivir tu vida con una actitud positiva, no pensar en que podemos ser mejores, no sentir que sin ti este mundo no sería igual.

Pablo Neruda

SECCIÓN: VISIÓN INTEGRAL

Esta nueva sección de la revista va a resumir los contenidos y las actividades de la Asociación Integral Española (A.I.E.) y de otros grupos humanos con vocación integral.

Los miembros de esta asociación soñamos con la emergencia de una cultura integral, que vaya superado la fragmentación que existe actualmente entre los valores creativos, la ética y los logros científico-técnicos. Soñamos con una visión más completa de la realidad que nos haga dueños de nuestro propio destino evolutivo como especie (y más allá de ella). Soñamos con que cada ser sensible del universo alcance su máximo potencial.

Esperamos vuestras opiniones y aportaciones.

EL MODELO INTEGRAL FACILITA ASOCIAR IDEAS

Los cereales integrales y la civilización integral

Las semillas y las civilizaciones necesitan inteligencia, energía y cohesión para poder sobrevivir y desarrollarse. El cereal integral porta estos 3 elementos en el germen, en el grano blanco y la envoltura, mientras que las civilizaciones los llevan en su creatividad, en su tecnología, y en su ética. ¿Nuestra civilización actual es suficientemente integral para seguir subsistiendo y evolucionando? ¿Que nos falta?

La anatomía vegetal afirma que las semillas de cereal están formadas principalmente por tres partes; el **germen** que porta la información genética y hace que la planta brote, el **grano blanco de almidón** que da energía para el desarrollo del pequeño vegetal, y las **envolturas** o salvados que protegen al grano. Los agricultores aseguran que si separamos estas tres partes, la semilla sera estéril.

Los nutricionistas modernos piensan que al alimentamos solo del grano blanco, como acostumbramos a hacer actualmente en la cultura occidental, estamos perdiendo gran cantidad de las proteínas, las enzimas, la fibra y la vitalidad que aporta la semilla.

Estos tres elementos constitutivos de la semilla son como los tres mosqueteros, donde su frase típica <<todos para uno y uno para todos>> cobra especial sentido. Podríamos simbolizar que estas tres partes son para la semilla la **inteligencia** (el germen), la **energía** (el grano de almidón), y la **cohesión** (la envoltura).

La filosofía integral tiene como una de sus funciones la de asociar ideas como la anterior con otros aspectos de la existencia humana.

Por ejemplo, podríamos decir que una civilización integral necesita una inteligencia y creatividad que la guíe, una energía y tecnología que la alimente, y una cohesión cultural y ética que la estabilice.

En nuestra civilización global actual, tenemos muchos medios y capacidad tecnológica (el grano de almidón). Y poseemos por contra menos personas creativas, sabias y con sentido (el germen), y aún mucho menos de una ética y una cultura cohesionada (la envoltura). ¿Sera cierto eso que dicen que de lo que se come se cría?

La Civilización Romana se desintegro por fragmentaciones similares a las nuestras. ¿Podremos nosotros recomponer a tiempo nuestra civilización dotandola de sabiduría y unión?

Nacho Gallego de Lerma



AUDIOVISUAL PALENCIA-KATMANDÚ EN BICI

Del portal de casa al techo del mundo

El palentino Alberto "Finis", uno de los 3 compañeros de Fon en la expedición Palencia-Katmandú en bicicleta, presenta el audiovisual explicativo de sus aventuras, el día 4 de abril a las 20:00 horas en el salón de actos del Servicio Territorial de Cultura (C/ Nicolas Castellanos 10). Este evento se inscribe dentro del Ciclo Palentino de Audiovisuales de Viajes, Montaña y Aventura que empezó el día 22 de febrero y finaliza el 12 de abril.

ENCUENTRO ESTATAL DEUDA EXTERNA 2005

Necesitamos construir juntos un mundo mejor

La Red Ciudadana por la Abolición de la Deuda Externa (RCADE) celebra su encuentro estatal los días 9 y 10 de Abril en la ciudad de Palencia.

Durante el encuentro se quiere diseñar las próximas acciones y campañas de esta red de colectivos sociales y ciudadanos. Su objetivo es denunciar la ilegitimidad y la pervasión de los mecanismos de la deuda externa, generar debate, formación y participación social sobre el tema, y exigir al gobierno español un compromiso ético para que cancele la actual deuda externa pública y elimine los mecanismos que la siguen generando.

Los miembros de la Red invitan todos los ciudadanos y colectivos que deseen acudir, reseñando la importancia que tiene el encuentro por su carácter nacional. Los ejes de la campaña giran en torno a la deuda ecológica, la deuda política y social y la deuda económica.

El lugar concreto del encuentro será la Escuela Castilla (C/Los Chalets s/n), a partir de las 10:00 del sábado 9 de abril. Para obtener más información y confirmar tu asistencia, puedes comunicarte con Enrique Negueruela en enegueruela@terra.es o en el teléfono 666 040623

LA ETERNIDAD NO RECONOCE EL OLVIDO

Nuevo libro de Alba de Luna

La escritora palentina Alba de Luna presento el pasado día 3 de marzo su última novela, *La eternidad no reconoce el olvido*, una emocionante historia de amor, pequeña y grande a la vez, que nos narra un encuentro a través de las redes que no permanecerá en el olvido. Alba ha publicado también *La dama de las basuras*, y *Detrás de ti*, todas ellas en la editorial Morandi.

NUEVOS PRODUCTOS

Aceite y leche ecológica en la Red de Consumo

La Red de Consumo Ético y Responsable de Palencia ha comenzado a distribuir bajo pedido aceite de oliva virgen extra y leche de producción ecológica. Podéis acudir y haceros socios los miércoles de 19 a 21 horas en la Avenida Valladolid 24.

CUENTO:

LA VERDADERA HISTORIA DE SUPERMAN

Superman tenía fama de ser todo un héroe. Cuando se producía cualquier crisis (delitos del crimen organizado, desastres naturales o accidentes) siempre acudía rápidamente y solucionaba el problema. Dejaba las situaciones tan arregladas que todo el mundo le llamaba a la más mínima dificultad.

Este estilo de vida, sin embargo, cada vez le cansaba más. A medida que el cambio climático avanzaba, cada vez tenía más trabajo a rescatar personas de incendios e inundaciones. A medida que las desigualdades sociales crecían, había cada vez más delincuentes. A medida que la sociedad se tecnificaba y los viajes se masificaban, se producían más y más accidentes.

Superman estaba muy insatisfecho: las personas se volvían adictas a esta forma de resolver problemas. "Si todo continúa así —se decía— nadie sabrá resolver los problemas por él mismo. Todo el mundo está interesado en tratar las urgencias, pero a nadie le interesan las cosas importantes".

Lo peor era que las personas dejaban degradar mucho las situaciones para luego poder actuar como auténticos héroes, intentando imitarle. Superman, como es lógico, acabó enfermo. "¿Qué mensaje me lleva esta situación?" Se preguntaba mientras estaba en la cama. En un momento de lucidez comprendió que su heroísmo sólo contribuía a agravar los problemas.

Y empezó a decir a las personas que le informaban de las crisis:

- ¡Arréglole usted mismo!
- ¿Por qué ha dejado degradar tanto esta situación?
- ¿Qué puede aprender de este problema?
- ¿Cómo puede prevenirlo?

Y así es como Superman se convirtió en un educador.

Un educador es también un héroe: no es el héroe de las cosas urgentes, sino el héroe de las cosas importantes.

Pere Subirana

CURSO DE COMUNICACIÓN SIN VIOLENCIA

Habilidades para mejorar nuestra comunicación en el trabajo, la familia y la vida diaria.

Mi amiga Clemency Gibson organiza este interesante taller de *Comunicación sin violencia*. El curso se realizará en Madrid el sábado 4 y domingo 5 de junio de 2005. Los entrenadores son Julián Lichtmann y Martin van der Meulen. El precio del curso será de 175 euros (150 para inscripciones antes del 1 de Mayo). El taller se dictará en Castellano, con partes en Inglés con traducción simultánea.

Para inscribirte y pedir más datos del curso, ponte en contacto con Clemency Gibson en el correo electrónico clemency@telefonica.net o en el teléfono **616 244 229** de lunes a domingo entre las 10 AM y las 10 PM.

Para saber algo de la *Comunicación sin violencia* podéis consultar esta página web en inglés: <http://www.cnvc.org/>



REFLEXIÓN:

Un sueño x otro...

Ayer caminaba en una playa sin darme cuenta de ello.

Porqué será que algunas veces camino y no sé por donde voy?.

Dejaba huellas sobre la fina arena, rastros que hoy ya no están porque fueron borradas por la brisa y las olas del mar. Ayer quise construir un castillo en ése lugar, quise construirlo con lo que tenía entre mis manos. Inocencia, ilusiones y alegría, pero mis manos se cansaron de erigir torres y de levantar muros de arena que día a día la brisa y el mar diluían.

Ayer luchaba por levantar un castillo de sueños en donde no se podía construir nada... y hoy, de ése castillo no queda mas que... millones de finos granos de arena dispersos por toda la playa.

Aprendí una lección, y ésa lección es, que no se puede construir un castillo con arena, es efímero... siempre vuelve al mar.

Hoy me empeño en construir otro castillo con la misma energía con que traté de construir mi castillo de la playa pero esta vez no lo haré sobre la arena, lo haré en el espacio, más allá de las nubes, en donde flotan los ángeles. En el lugar donde residen nuestros pensamientos, en la penumbra de la habitación o en las noches que no duermo, en cada forma que se muestra por la ventana de la vida o en ése café que escribe a estas horas de la noche.

Mañana tal vez sea arena dispersa por la playa... o simplemente palabras olvidadas, como las cenizas de cualquier hoguera de la imaginación una vez incinerada. Con certeza no lo sé, lo importante de todo esto es que en ningún momento perderé el deseo de soñar, aunque vea el horizonte escaparse entre mis manos, porque en los sueños, muchas veces encuentro la luz que me permite ver el sol radiante en medio de la oscuridad.

¿Cómo evitar que una gota de agua se seque y evapore?... Arrojàndola al Mar !

Con todo mi Cariño....

Manu

FILOSOFÍA PERENNE (5ªparte)*

(...) QUINTO PRINCIPIO: PODEMOS LLEGAR A LA LIBERACIÓN.

El Renacimiento, la Resurrección o la Iluminación. El pequeño yo debe morir para que dentro de nuestro ser pueda resucitar el gran Yo. Las distintas tradiciones describen esa muerte y nuevo renacimiento con nombres muy diversos. Así, por ejemplo, en el cristianismo recibe los nombres de Adán – a quien los místicos llaman el “Hombre Viejo” u “Hombre Externo” y del que se dice que abrió las puertas del Infierno – y de Jesús- el “Hombre Nuevo” u “Hombre Interno” que abre las puertas del Paraíso-En opinión de los místicos, la muerte y resurrección de Jesús constituye el arquetipo de la muerte del yo separado y la resurrección a un destino nuevo y eterno dentro de la corriente de la conciencia, a saber, el Ser Divino o Crístico y su Ascensión.Como dijo San Agustín: “Dios se hizo hombre para que el hombre pudiera hacerse Dios”. En el cristianismo, este proceso de retorno desde la condición “humana” a la condición “Divina”, de la persona externa a la persona interna, se denomina “Metanoia”, una palabra que significa tanto “arrepentimiento” como “transformación”. En tal caso, nos arrepentimos del pequeño yo (el ego individualista) y nos transformamos en el Ser (o Cristo), de modo que, como afirmaba San Pablo, “no soy yo sino Cristo quien vive en mí”. De manera similar, el islam denomina tawbah (que significa “arrepentimiento”) y también galb (que significa “transformación”) a esa muerte y resurrección que Al-Bistami resume del siguiente modo:” Olvidarse de sí es recordar a Dios”. Tanto en el hinduismo como en el budismo se describe esta muerte y resurrección siempre como la muerte del alma individual (jivatman) y el despertar a esa verdadera naturaleza de la persona que los hindúes describen metafóricamente como Totalidad del Ser (Brahman) y los budistas describen como Apertura Pura (Shunyata). El momento en que tiene lugar esa ruptura o renacimiento se denomina iluminación o liberación (Moksha o Kaivalya). El Lankavatara Sutra describe la experiencia de la iluminación como “una transformación completa en la misma esencia de la conciencia”. Esta “transformación” consiste simplemente en desactivar la tendencia habitual a crear un yo separado y substancial donde, de hecho, sólo existe una conciencia clara, abierta y amplia. El Zen denomina Satori o Kensho a esta transformación o Metanoia. “Ken” significa verdadera naturaleza y “sho” significa “ver directamente”. Ver directamente nuestra verdadera naturaleza es convertirse en un Ser totalmente autorrealizado. Y como dijo el Maestro Eckhart: “En esta transformación he descubierto que Dios y yo somos lo mismo”.

(...) En realidad esto se refiere a la muerte del ego individualista. Los relatos de esa experiencia, que pueden ser muy dramáticos pero también muy sencillos y nada espectaculares; afirman claramente que de repente te despiertas y descubres que, entre otras cosas, y por más extraño que pueda parecer, tu verdadero ser es todo lo que has estado mirando hasta ese momento, que literalmente eres uno con todo lo manifestado, uno con el universo y que, en realidad, no te vuelves uno con Dios y el todo, sino que entonces tomas conciencia de que eternamente has sido esa unidad sin haberte percatado antes de ello. Pero junto a ese sentimiento, junto al descubrimiento del Ser que todo lo impregna, se experimenta también la sensación muy concreta de que tu pequeño ego ha muerto, que ha muerto de verdad. El Zen llama al Satori “la Gran Muerte”.Eckhart era igual de categórico. “El alma-dijo- debe darse a sí misma”. Coomaraswamy dice: “Solo cuando nuestro ego muere comprendemos finalmente que no hay nada con lo que podamos identificarnos y entonces podemos transformarnos realmente en lo que ya somos”.

(...) El SER no mora para siempre en el tiempo sino en el presente atemporal previo al tiempo, previo a la historia, al cambio, a la sucesión. El espíritu, el Ser , está presente en el sentido de ser Pura Presencia, no en el de estar en un ahora interminable que es una noción más bien espantosa.

(...) SEXTO PRINCIPIO: ESTO PONE FIN A LA IGNORANCIA Y AL SUFRIMIENTO

La iluminación o liberación pone fin al sufrimiento. Lo que causa el sufrimiento es el apego y el deseo de nuestra identidad separada; y lo que pone fin al sufrimiento es el camino meditativo que trasciende al pequeño yo y al deseo y el apego. El sufrimiento es inherente a ese nudo o contracción llamado ego y la única forma de acabar con el sufrimiento es trascender el ego.

No se trata que después de la iluminación, o después de la práctica espiritual en general, ya no sientas dolor, angustia, miedo o daño. Todavía sientes eso, si. Lo que simplemente ocurre es que esos sentimientos ya no amenazan tu existencia y, por tanto, dejan de constituir un problema para ti. Ya no te identificas con ellos, ya no los dramatizas, ya no tienen energía, ya no te resultan amenazadores. Por una parte, ya no hay ningún ego fragmentado que pueda sentirse amenazado y, por otra, nada puede amenazar a ese gran Yo del Ser original y auténtico, puesto que, siendo el Todo, no hay nada ajeno a él que pueda hacerle daño. Esta situación produce una profunda relajación y distensión del corazón. Por más sufrimiento que experimente ahora el individuo, su verdadero Yo no se siente amenazado. El sufrimiento puede presentarse y puede desaparecer, pero ahora la persona está firmemente asentada y segura en “la paz que sobrepasa el entendimiento”. El sabio experimenta el sufrimiento, pero éste no le hace “daño”.

SEPTIMO PRINCIPIO: ESTO CONDUCE A UNA ACCIÓN SOCIAL AMOROSA Y COMPASIVA HACIA TODOS LOS SERES.

Y como es consciente del sufrimiento, se siente motivado por la compasión y el deseo de ayudar a quienes sufren y creen en la realidad del sufrimiento. Se dice que la verdadera iluminación deriva en una acción social inspirada por la misericordia y la compasión, en un intento de ayudar a todos los seres humanos a alcanzar la Liberación Suprema. La actividad iluminada no es más que un servicio desinteresado. Como todos somos uno en el mismo Ser, entonces, al servir a los demás estoy sirviendo a mi propio Ser.

[FIN]

Ken Wilber

*Fragmentos de la entrevista “Filosofía Perenne”. Texto completo en:
<http://www.transpersonals.com/links/KenWilberTranspersonal.htm>

