

Revista informal por correo electrónico

N°20 MAYO JUNIO 2005

PEREGRINOS DE LA VIDA

para el encuentro compartido y el desarrollo personal

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

<http://www.peregrinosdelavida.es.vg>

peregrinovida@yahoo.es

SUMARIO DE LA REVISTA N°20	Pag
- Editorial: ¡Todo Evolucionaria!	1
- Cuentos: Leña para el fuego	2
- Sección Integral	2
- Sección Palencia	3
- Cuento: El anillo	3
- Poesía: Recuerdo de un niño	3
- Canción: Todo Cambia	4
- Reflexión: Vivir el presente	4

PEREGRINOS DE LA VIDA

Editada por: Nacho Gallego de Lerma Rojo

Colaboraciones: Monica, Manu, Raquel Torrent, Elena Villarroya, Luis Gil y Nacho.

Contacto con el editor:
 email: nachusgalaicus@yahoo.es
 blog: <http://www.nachusgalaicus.bitacoras.com/>
 web: <http://es.geocities.com/exploracionintegral/>

COLABORA CON LA REVISTA

- **Manda** vivencias, cuentos, reflexiones, reseñas de libros, enlaces, etc. En textos cortos, dentro de un e-mail a peregrinovida@yahoo.es.
- **Reenviala** a los amigos que les pueda interesar.

RECIBIR LA REVISTA VIA EMAIL
 (50k) solicitalo a peregrinovida@yahoo.es

¡ TODO EVOLUCIONA !

Hola queridos lectores y amigos:

La revista cumple **20 números**, y es un buen momento para hacer algunos cambios - *¡Todo cambia!* - y presentar algunas novedades - *¡Todo evoluciona!* -

Por un lado, he reformado un poco el **diseño** de la revista, y el de la pagina web. Son pequeños cambios para hacerla más agradable de leer.

Y por otro, os presento dos **paginas web** asociadas a mi y a la revista, con la intención de explorar un poco más allá de nuestros sueños.

La primera pagina es mi **cuaderno de bitácora**, es decir, mi diario de exploración del Kosmos, y que en el argot de internet se le denomina **blog**. Es una herramienta verdaderamente útil desde un punto de vista objetivo, pues permite apuntar cualquier cosa, adjuntar fotos, enlazar con todo internet, clasificar los escritos, realizar búsquedas, etc. Además, vosotros podéis hacerme comentarios a cada texto. Desde un punto de vista más subjetivo, pienso que los blog contribuirán a transformar el mundo, pues facilitan el crear nuevas culturas trasformativas e integradoras entre personas afines, más allá de las creencias limitadas actuales. Mi bitácora esta en:

<http://www.nachusgalaicus.bitacoras.com/>

La otra pagina esta aun en construcción, mas os paso el enlace para que podáis hechar un vistazo y hacerme sugerencias. Es una pagina de **recursos sobre el mundo integral y la generación integral** que esta surgiendo por todo el mundo. La tenéis en:

<http://es.geocities.com/exploracionintegral/>

Por lo demás, en este número 20 - quien me hubiera dicho hace año y medio que llegaríamos aquí - tenemos estupendos cuentos, reflexiones, poesías, artículos y noticias. Gracias a Mónica, Raquel, Manu, Elena y Luis por vuestras colaboraciones.

Un comentario editorial. Para mi seria fácil buscar textos por internet y "colarlos" en la revista, mas el estilo de esta revista es otro, es el de publicar los escritos y vivencias profundas que vosotros hayáis enviado, o que yo personalmente haya escrito. Y con ello construir algo interior entre nosotros. Así de fácil, y así de difícil.

Hasta otra exploradores de la vida, saborearlo todo, pues ya sabéis, cada uno de vosotros es *"una abertura a través de la cual el universo se mira y se explora a si mismo"*.

NaChete.
nachusgalaicus@yahoo.es

LEÑA PARA EL FUEGO *

El gran logro de la Humanidad no ha sido crear máquinas poderosas, ni pisar la Luna, ni descifrar su genoma. El gran logro, hace miles de años, fue la conquista del fuego.

¿Te has preguntado si todavía sigue ardiendo?

"Leña para el fuego" son cuentos cortos para mentes largas; prosa menuda, como un aguijón, para avivar la enorme poesía que aún nos crepita dentro.

ALGUNOS CUENTOS DEL LIBRO:

LEÑA PARA EL FUEGO

No había forma de avivar aquella hoguera. Ni las ramas secas del bosque, ni el carbón especial lograban animar sus llamas moribundas.

Recurrí a una pila de papeles viejos, pero el fuego seguía empecinado en languidecer. Seguí intentándolo hoja a hoja, hasta que le llegó el turno al borrador de un antiguo poema espiritual. Bruscamente las llamas crecieron con luz clara, como una sonrisa.



Eché la siguiente hoja, el esbozo de un provocador cuento de humor sobre los absurdos de los hombres. El fuego chisporroteó riéndose.

Pensé en lo que acababa de ocurrir. Por probar, cogí una hoja en blanco, escribí la palabra corazón y la metí en la hoguera. Las llamas envolvieron la hoja con un abrazo de luz intensa. Entonces comprendí.

Cogí un cuaderno y me fui a buscar más leña para aquel fuego.

TUMBOS

Aquel hombre no dejaba de dar tumbos por la vida, golpeándose aquí y allá, y pensando que el mundo estaba en su contra.

Un ángel se asomó a descansar a un balcón de nubes. Al ver al hombre, lo señaló y le dijo a otro ángel:

- Mira, otro ser humano con el alma borracha.

ECONOMÍA

El jefe de los genios lo había convocado junto a los demás compañeros. Les dijo que había muchas personas pidiendo deseos, cada vez más costosos. La magia era la magia, pero tenía sus límites. Había que ahorrar, que lo tuvieran en cuenta a partir de ese momento al conceder deseos.

Así que ese día el genio, cuando alguien le pidió una vida maravillosa, le concedió ojos de niño. Al que deseaba ser rico y que nunca le faltara nada, le dio alma de asceta. Y al que quería la persona perfecta para compartir su vida, le dio un espejo.

UN HOMBRE SE ALEGRÓ

Un hombre se alegró, cuando cayó la noche y un millón de estrellas brillaron en el Cielo.

Un millón de estrellas se alegraron, cuando un hombre venció su noche y su corazón brilló en la Tierra.

OLAS

Había una vez una ola llamada Eva y otra llamada Adán. Un día olvidaron que formaban parte de un océano llamado Dios. Y al sentirse separadas, pequeñas y con distinto hache dos o, les entró un complejo de escupitajo tal, que aún andan contando a sus hijos que existe una fregona terrible en el cielo, a la que, de vez en cuando, le da por limpiar algún lapo.



Elena Villarroya

* Selección de cuentos por parte de la misma autora. De su libro "Leña para el fuego" editado por Ediciones Mandala.

SECCIÓN INTEGRAL

NUEVA WEB INTEGRAL

Como comentaba en el editorial, la nueva página de **recursos sobre el mundo integral en castellano** la tenéis en:

<http://es.geocities.com/exploracionintegral/>

o si lo preferís, en esta redirección:

<http://lointegral.es.vg>

III JORNADAS KEN WILBER

Organizadas por **AELOTRANS** (Agrupación Española de lo Transpersonal) Y **AIE** (Asociación Integral Española).

En la Facultad de Psicología (Salón de Actos) de la Universidad Complutense, situada en Somosaguas-Madrid, Carretera Aravaca-Humera. La entrada es gratuita

Día **13 de Mayo** (Viernes) de 10:00 a 20:00 y día **14 de Mayo** (Sábado) de 9:30 a 13:30.

CORAZONES Y ESTRUCTURAS

Bertrand Russell, premio Nobel y pacifista, hablaba que para transformar el mundo no bastaba con buscar el cambio de las estructuras, ya sean estas económicas, políticas, o institucionales. Según él, era necesario también cambiar los corazones.

Gandhi sabía mucho de esto, y con su compromiso personal, facilitó la transformación de muchos corazones herméticos y muchas estructuras aparentemente inamovibles.

Un día cayó el **muro de Berlín**, casi de forma inesperada, fruto de cambios políticos, y por supuesto también fruto del cambio interno en las personas y las culturas.

Hay miles de ejemplos de grupos que han intentado cambiar estructuras, sin fomentar a la vez una transformación interna en las personas y las culturas. Por ejemplo, con la **ocupación de Irak**, EEUU y otros países pretenden introducir una estructura Democrática y modernizar el país. Esta búsqueda de cambios estructurales está chocando con las culturas y visiones del mundo internas en este país.

También muchos grupos políticos, sociales o ONGs, están cayendo con mucha frecuencia en este error. Las transformaciones estructurales son muy necesarias, mas son insuficientes.

Ojalá que cada vez más los corazones y las acciones vayan de la mano.

Nacho Gallego de Lerma Rojo

nachusgalaicus@yahoo.es



SECCIÓN PALENCIA

ALTERNATION

El Taller de Teatro de la Universidad Popular de Palencia (UPP), sigue con sus obras de teatro de calle, bajo el título genérico de "Alternation".

El pasado día 27 de abril, veintimuchos duendes, unos de blanco, otros de negro, colonizaron una de las islas del río Carrión a su paso por Palencia.

Para finales de mayo, ya se está organizando otra animación por las calles Palentinas.

Y para finales de junio, junto con otros actos de la UPP, el taller de teatro está organizando una actividad con el sugerente título de "24 horas de amor"

Estate atento, pues la función sigue en marcha.

DEUDA EXTERNA

Los días 9 y 10 de abril, tuvo lugar en Palencia el encuentro de preparación de la campaña por la abolición de la deuda externa, con el lema "¿Quién debe a Quién?"

Fue organizado por La Red Ciudadana por la Abolición de la Deuda Externa (RCADE), siendo un encuentro bastante fructífero, con más de 70 participantes de España y varios países sudamericanos.

Para los próximos meses están previstas varias acciones, entre las que destacan pegadas de carteles, ruedas de prensa, charlas, sentadas, el Tribunal de la Deuda, y seminarios de Deuda Ecológica.

Así mismo, se está acabando de elaborar un decálogo y un documento de la campaña, junto con una página web, y otros materiales.

Durante el encuentro se realizaron varias actividades para desarrollar el aspecto interno de la Red, como fue el cuentacuentos y una cena compartida.

POESÍA: RECUERDO DE UN NIÑO

Hay días que caminando
Aparece la luz de la llanura.
El viento fresco sopla en el trigo verde
Y los galgos corren hacia mí
Que avanzo en bicicleta,
un niño feliz y solo.

Hay días que el tiempo vuelve atrás.
Mi bicicleta ya no avanza
Y los galgos me miran a lo lejos
Sin salir al verme llegar.
Ya no estoy solo
Y las montañas ocultan la luz de la meseta.

Luis Gil
jelgdp@hotmail.com

EL ANILLO:

Hubo una vez un rey que dijo a los sabios de la corte:

"Me estoy fabricando un precioso anillo. He conseguido uno de los mejores diamantes posibles. Quiero guardar oculto dentro del anillo algún mensaje que pueda ayudarme en momentos de desesperación total, y que ayude a mis herederos, y a los herederos de mis herederos, para siempre. Tiene que ser un mensaje pequeño, de manera que quepa debajo del diamante del anillo".

Todos quienes escucharon eran sabios, grandes eruditos; podrían haber escrito grandes tratados, pero darle un mensaje de no más de dos o tres palabras que le pudieran ayudar en momentos de desesperación total... Pensaron, buscaron en sus libros, pero no podían encontrar nada.

El rey tenía un anciano sirviente que también había sido sirviente de su padre. La madre del rey murió pronto y este sirviente cuidó de él, por tanto, lo trataba como si fuera de la familia. El rey sentía un inmenso respeto por el anciano, de modo que también lo consultó. Y éste le dijo:

"No soy un sabio, ni un erudito, ni un académico, pero conozco el mensaje".

"Durante mi larga vida en palacio, me he encontrado con todo tipo de gente, y en una ocasión me encontré con un místico. Era invitado de tu padre y yo estuve a su servicio. Cuando se iba, como gesto de agradecimiento, me dio este mensaje (el anciano lo escribió en un diminuto papel, lo dobló y se lo dio al rey). Pero no lo leas -le dijo- mantenlo escondido en el anillo".

Ábrelo sólo cuando todo lo demás haya fracasado, cuando no encuentres salida a la situación.

Ese momento no tardó en llegar. El país fue invadido y el rey perdió el reino. Estaba huyendo en su caballo para salvar la vida y sus enemigos lo perseguían. Estaba solo y los perseguidores eran numerosos. Llegó a un lugar donde el camino se acababa, no había salida: enfrente había un precipicio y un profundo valle; caer por él sería el fin. Y no podía volver porque el enemigo le cerraba el camino. Ya podía escuchar el trotar de los caballos. No podía seguir hacia delante y no había ningún otro camino...

De repente, se acordó del anillo. Lo abrió, sacó el papel y allí encontró un pequeño mensaje tremendamente valioso: simplemente decía "ESTO TAMBIÉN PASARÁ".

Mientras leía "esto también pasará" sintió que se cernía sobre él un gran silencio. Los enemigos que le perseguían debían haberse perdido en el bosque, o debían haberse equivocado de camino, pero lo cierto es que poco a poco dejó de escuchar el trote de los caballos.

El rey se sentía profundamente agradecido al sirviente y al místico desconocido. Aquellas palabras habían resultado milagrosas. Dobló el papel, volvió a ponerlo en el anillo, reunió a sus ejércitos y reconquistó el reino. Y el día que entraba de nuevo victorioso en la capital hubo una gran celebración con música, bailes... y él se sentía muy orgulloso de sí mismo.

El anciano estaba a su lado en la carroza y le dijo:

"Este momento también es adecuado: vuelve a mirar el mensaje".

"-¿Qué quieres decir? "-preguntó el rey-. "Ahora estoy victorioso, la gente celebra mi vuelta, no estoy desesperado, no me encuentro en una situación sin salida".

-Escucha -dijo el anciano-: este mensaje no es sólo para situaciones desesperadas; también es para situaciones placenteras. No es sólo para cuando estás derrotado; también es para cuando te sientes victorioso. No es sólo para cuando eres el último; también es para cuando eres el primero.

El rey abrió el anillo y leyó el mensaje: "Esto también pasará", y nuevamente sintió la misma paz, el mismo silencio, en medio de la muchedumbre que celebraba y bailaba, pero el orgullo, el ego, había desaparecido. El rey pudo terminar de comprender el mensaje. Se había iluminado.

Entonces el anciano le dijo:

"RECUERDA QUE TODO PASA..."

Ninguna cosa ni ninguna emoción son permanentes. Como el día y la noche, hay momentos de alegría y momentos de tristeza.

Acéptalos como parte de la dualidad de la naturaleza porque son la naturaleza misma de las cosas.

¡ GRÁBATELO BIEN EN TU CABEZA Y EN TU CORAZÓN !

Enviado por **Monica**.



TODO CAMBIA

(Violeta Parra)

Julio Numhauser

Cambia lo superficial
cambia también lo profundo,
cambia el modo de pensar
cambia todo en este mundo.
Cambia el clima con los años
cambia el pastor su rebaño,
y así como todo cambia
que yo cambie no es extraño.
Cambia el mas fino brillante
de mano en mano su brillo,
cambia el nido el pajarillo
cambia el sentir un amante.
Cambia el rumbo el caminante
aunque eso le cause daño,
y así como todo cambia
que yo cambie no es extraño.
Coro : Cambia, todo cambia
cambia, todo cambia
Cambia, todo cambia
cambia, todo cambia.
Cambia el sol en su carrera
cuando la noche subsiste,
cambia la planta y se viste
de verde la primavera.
Cambia el pelaje la fiera
cambia el cabello el anciano,
y así como todo cambia
que yo cambie no es extraño.
Pero no cambia mi amor
por más lejos que me encuentre,
ni el recuerdo, ni el dolor
de mi "tribu" y de mi gente.
Y lo que cambió ayer
tendrá que cambiar mañana,
así como cambio yo
en esta tierra lejana.
Coro : Cambia, todo cambia
cambia, todo cambia
Cambia, todo cambia
cambia, todo cambia.
Pero no cambia mi amor
por más lejos que me encuentre,
ni el recuerdo, ni el dolor
de mi pueblo y de mi gente.
Y lo que cambió ayer
tendrá que cambiar mañana,
así como cambio yo
en esta tierra lejana.
Coro : Cambia, todo cambia
cambia, todo cambia
Cambia, todo cambia
Cambia, Todo Cambia....
y que lo sigamos cambiando.

Enviado por **Manu**

VIVIR EL PRESENTE

Vivir con la mente puesta en el pasado o en el futuro es algo así como pretender mirar el mundo a través de la estrecha ventana de un bunker. Lo que nos rodea, aquello que elegimos experimentar como nuestra realidad, es mucho más amplio que el túnel en el que muchos "sobreviven" cada día.

Los psicólogos Huble y Weisel metieron a gatos recién nacidos en cajas blancas o rayadas vertical u horizontalmente para demostrar, con su experimento, que la realidad puede ser limitada en base a lo que percibimos, puesto que cuando los sacaba los gatos no podían interaccionar con un mundo de colores o de verticalidades si lo que habían conocido era sólo la horizontalidad. De la misma forma, el uso que hacemos de nuestro cerebro (del que dicen los neurofisiólogos tan sólo utilizamos el 7% de su capacidad) sacrifica nuestra conciencia ilimitada como seres espirituales, percibiendo, entonces lo que nos rodea a través de límites. Es algo así como el que tiene un ordenador con memoria suficiente para todos los programas posibles y sólo lo usa para dos. Eso es lo que hacemos cuando pretendemos vivir en la creencia de que existirá mañana y antes de ayer aún está ahí. La paradoja del tiempo lineal, en relación con nuestra esencia divina es que la eternidad es el **eterno ahora**.

Wilber nos llega a decir "nuestro presente empobrecido huye, precisamente porque le exigimos que termine. Queremos que termine para que pueda pasar otro momento que, a su vez, sólo existirá para pasar".

El **recuerdo** y la **expectativa** son los dos parámetros con los que los seres humanos pretendemos huir de Dios, lo Uno y trino, el Espíritu. Como no lo vemos con nuestros ojos, no podemos medirlo, controlarlo, ni sacarle provecho directo, entonces jugamos inconscientemente a que no existe y nos montamos un paisaje lineal en el que nos aferramos al recuerdo como la realidad pasada (lo cual nos refuerza una falsa idea del "yo" que defiende lo humano como lo único valioso, porque como Sto. Tomás puede verlo y tocarlo). No nos damos cuenta de que ese es el mundo ilusorio de las percepciones. Muchos sabemos sobre las "ilusiones ópticas" y como algo que he creído ver, no está de verdad ahí o es de la manera que lo percibí. Incluso a nivel del experimento de la física cuántica de Heisenberg, la energía que observaba hoy se comportaba como onda y al día siguiente como partícula, luego el propio observador incide sobre la realidad que percibe.

Si elijo, una y otra vez, abanderar mis recuerdos como estandartes de mi identidad, lo único que voy a hacer es perderme (huir como dice Wilber) de la auténtica experiencia del AHORA ilimitado e infinito.

Lo mismo ocurre con la creencia y pre-ocupación por el futuro. Porque viviendo en la expectativa longitudinal estoy separando mis átomos y parte de mi energía estará, entonces, por delante de mi, en vez de disponer de mi energía total (al 100%) en el aquí y en el ahora.

Por todo lo anterior, podemos concluir que muchos de los conflictos psíquicos y emocionales e incluso los trastornos físicos que acompañan, se podrían mejorar y hasta sanarse con un consciente manejo del tiempo. Es decir, salir de la trampa de lo lineal (temporo-espacial), apelando en cada momento (vease respiración) a la experiencia total del presente. El zen lo define muy bien cuando dice "come cuando comas; anda cuando andes; ríe cuando rías". En palabras de Ken Wilber " sólo así nos encontraremos en el verdadero *nunc stans*.y no en el *nunc fluens*, el tiempo fugitivo, en el que creemos que tenemos la cita con nosotros mismos para mañana, en vez de para hoy, para ahora".

Vivir el presente es experimentar nuestra verdadera naturaleza ilimitada, atemporal, infinita, saliendo de Maya (el mundo de las ilusiones "ópticas o no"). Así es como Neo para las balas en la película Matrix cuando reconoce que no existe un "después". Y te dejo con una pregunta de la física cuántica: ¿al lanzar una piedra contra un cristal, éste se rompe antes o después del impacto?.

Raquel Torrent

Psicóloga Colegiada

Terapeuta Integral/Transpersonal

Aquellos interesados en formar parte del "Grupo de Estudio Ken Wilber", llamar al 91-415 57 56.

