

José Eizaguirre

TODO CONFLUYE

Espíritu y espiritualidad
en los movimientos altermundistas



DESCLEE DE BROUWER

José Eizaguirre

Todo confluye

Espíritu y espiritualidad en los movimientos altermundistas

Desclée De Brouwer

© José Eizaguirre, 2015

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2015

Henao, 6 – 48009 Bilbao

www.edescllee.com

info@edescllee.com



[EditorialDescllee](#)



[@EdDescllee](#)

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-330-3768-8

Adquiera todos nuestros ebooks en

www.ebooks.edescllee.com

Prólogo

Un silencio solidario y sostenible

por Pablo d'Ors

Este es un libro necesario en nuestro contexto contemporáneo; sorprende que nadie lo haya escrito hasta hoy. Tiene la virtud de la ambición, es decir, la pretensión de mirar lejos, pero también la virtud de la humildad. Se trata de una combinación extraña, explosiva, y un signo claro de la grandeza de una obra.

Su autor, José Eizaguirre, se presenta en estas páginas como un hombre del diálogo, y esto es en la actualidad algo tan insólito como imprescindible. Insólito porque la mayor parte de los diálogos culturales que se nos ofrecen en nuestros días no son tales: uno de los polos de ese supuesto diálogo se utiliza para desenmascarar la falacia o debilidad teórica del otro; pocas veces, por desgracia, son diálogos con la paridad que requieren. No es el caso de este magnífico *Todo confluye*, donde ambos términos de la confrontación se presentan con el debido respeto mutuo y con el necesario rigor.

La fecundidad de una tesis –y este es un ensayo auténticamente propositivo, de ahí su carácter imprescindible– es siempre el resultado de un cruce, en este caso el de la sensibilidad social con la sensibilidad espiritual. En contra de lo que parecería natural y lógico, ambos mundos no van siempre unidos. Más bien al contrario: suelen ir separados. Por una parte están los que sueñan con un mundo mejor y trabajan desde distintas instituciones por su consecución; por el otro los que, desde instancias religiosas o laicas, se consagran al silencio y a la meditación. José Eizaguirre tiende puentes inteligentes entre una frontera y la otra, es un pontífice en el sentido más literal del término. Y un profeta, pues pocos como él aúnan en nuestro país el conocimiento de lo que cada una de estas fronteras aporta.

Me ha interesado particularmente la atención que este texto brinda no ya solo a los más consolidados movimientos altermundistas, sino a las diversas movilizaciones en favor de un mundo más solidario y sostenible que proliferan en nuestros días sobre todo en Occidente y que dan fundamento a una esperanza que no es simple optimismo. En este sentido, el autor da pistas concretas para el reciclaje de basuras o la gestión de los ahorros, por poner un ejemplo, o para el comercio justo y la defensa de los derechos humanos y la ecología. Todas estas iniciativas –y esto conviene subrayarlo– no nacen de la simple buena voluntad, sino que se insertan en un proyecto global para una ética humana y humanitaria de carácter mundial: “debemos vivir sencillamente para que otros

puedan sencillamente vivir”, se dice. Y acto seguido: “debemos vivir con decencia para que otros puedan vivir decentemente”. José Eizaguirre rescata el carácter espontáneo de estas corrientes, tantas veces deslavazadas y aparentemente inconexas. Y las eleva al rango de signos de los tiempos.

Diré por último que se está hablando hoy mucho de espiritualidad transreligiosa y laica, y este libro, atento a este “nuevo” paradigma cultural, se mueve ciertamente en esta línea, si bien su autor no esconde, sino que más bien declara, su condición de cristiano. Valoro en este sentido no solo el así llamado *Epílogo para cristianos*, sino también todos los recursos pedagógicos para la meditación que se ofrecen al final de cada uno de los capítulos, y, en especial, esa “Meditación en tres tiempos”, con la que concluye el volumen.

Invito al lector a sumergirse en estas páginas y a sorprenderse como yo mismo lo he hecho de la necesidad y fecundidad de esta propuesta, a la que, pese a su carácter minoritario pero creciente, auguro un futuro halagüeño.

Prólogo

Tiempos para el encuentro

por Yayo Herrero

Vivimos tiempos inciertos y acelerados. Los seres humanos, algunos seres humanos, hemos desarrollado una forma de habitar el mundo que crece de espaldas a lo que hace posible la misma vida.

Después de haber interiorizado las promesas emancipadoras del capitalismo, de haber creído que la humanidad avanzaba por el único camino que conducía a un futuro de progreso imparable, de haber interiorizado que nuestro planeta era un almacén de recursos inagotables por los que competíamos con los otros... no entendemos por qué la sociedad y los ecosistemas se descomponen a nuestro alrededor sin que la tecnología, los economistas o los políticos al uso puedan evitarlo. Muchas personas nos sentimos perdidas ante la situación que estamos viviendo y no acertamos a comprenderla.

La pretensión ilusa de poder vivir en oposición a nuestros cuerpos, el clima, la fotosíntesis o el ciclo del agua, ha terminado provocando profundas fracturas en el entramado complejo de lo vivo. Las delicadas costuras que entrelazan las diferentes dimensiones de la vida están sujetas a tensiones que desgarran la existencia humana.

Son tiempos de fracturas: entre personas y naturaleza, entre personas y movimientos sociales; entre los sindicatos y quienes trabajan; entre los gobiernos y la gente. Son tiempos de fracturas, incluso dentro de la misma persona: entre su tiempo de trabajo y su tiempo de la vida; entre su cuerpo y su pensamiento; entre el ruido y la prisa, y el silencio y el tiempo que necesitamos para escucharnos a nosotras mismas y a las demás personas.

Todo Confluye, el libro de José Eizaguirre, habla, sin hacerlas explícitas, de todas estas fracturas y propone formas para retejer esa tela desgarrada que es la vida en común en un planeta con límites. El libro explora claves para repensarnos como especie, para reconstruirnos como comunidad y para regenerarnos como personas. Y lo hace tendiendo puentes entre la práctica política altermundialista y la espiritualidad.

Desde hace ya muchos años, en muchas partes de nuestro planeta han ido emergiendo grupos de personas conscientes de la deriva peligrosa que toma la humanidad cuando quienes gobiernan lo hacen con la mirada extraviada en la vara de medir del dinero. Muchos de esos colectivos hemos ido desarrollando iniciativas ancladas en los territorios

y a la vez conectadas con las preocupaciones globales: movimientos en defensa de la naturaleza, proyectos agroecológicos, medios de comunicación alternativos, finanzas éticas, ecoaldeas, activistas que tratan de frenar tratados internacionales infames, redes de solidaridad contra la pobreza energética, mujeres feministas, defensores de la soberanía alimentaria.

Muchas de estas iniciativas se han ido interrelacionando y van conformando un gran movimiento descentralizado, alegre y creativo que trata de renaturalizar la vida humana y de reconstruir lo comunitario. Con frecuencia, estos movimientos han rechazado tener una dimensión espiritual, quizás influidos por las percepciones que tenemos de los aparatos hegemónicos de algunas religiones. Sin embargo, en ellos subyace un aliento que nace del interior de cada persona y del diálogo de cada uno con los otros junto a los que quiere transformar la realidad. La fuerza que impulsa a las personas y los colectivos a embarcarse en una lucha tan desigual nace del amor por la vida y de la profunda conciencia de la necesidad de andar caminos hacia el buen vivir.

En tiempos de soledad, José Eizaguirre nos llama al encuentro. Al encuentro con nosotros mismos a partir de la meditación, el silencio y la conciencia de la vida que late en nuestro cuerpo; al encuentro con las demás personas a través de la palabra y del trabajo en común en las luchas de resistencia y de reconstrucción; al encuentro con la naturaleza, sus ciclos y su capacidad regeneradora.

En todos estos encuentros, la clave es mimar lo frágil, lo delicado, lo sagrado, es decir aquello imprescindible para sostener sólidamente una buena vida para todas las personas.

Presentación

Desde hace años soy testigo de una desconcertante constatación. Por una parte, muchas personas implicadas en las iniciativas y movimientos por otro mundo mejor posible no parecen mostrarse interesadas por cultivar la espiritualidad ni por la religión (por ninguna religión y, en particular, la cristiana, mayoritaria en España). Por otra parte, muchos creyentes, cuya fe se desenvuelve en el seno de la Iglesia, miran con escepticismo y desconfianza a los nuevos movimientos sociales, al ecologismo y feminismo, a los partidos políticos alternativos, a las experiencias de economía alternativa y, en general, a las nuevas iniciativas que pregonan que “otro mundo es posible”.

Es verdad que esto está cambiando. Se percibe un lento pero imparable crecimiento en la sensibilidad de muchos cristianos hacia estos nuevos ámbitos. Por la otra parte, la renovación que está suponiendo el papa Francisco en la Iglesia está haciendo que muchas personas “alejadas” vean con nuevos ojos la espiritualidad y la religión.

Con todo, siento que todavía media una considerable distancia entre ambos mundos. Para mí esta mutua lejanía supone un penoso desgarro, pues me siento “en casa” en los dos lados, si bien es cierto que no he crecido a la par sino que desde uno de ellos, el mundo de lo religioso, he hecho un movimiento de acercamiento hacia el otro, en el que me he ido progresivamente reconociendo.

Me considero por tanto, un privilegiado por poder hablar desde estas dos orillas, como los niños que son hijos de padres de países diferentes y se desenvuelven desde pequeños en ambas culturas. Por eso, estos niños serán de mayores buenos diplomáticos, expertos en relaciones internacionales, capaces de hablar simultáneamente varias lenguas y comprender mejor los puntos de vista de partes aparentemente dispares.

Algo así me pasa a mí. Desde mi “doble nacionalidad” me surge la posibilidad de ofrecer a ambas partes mi visión en algo que considero vital: la espiritualidad. A mis hermanos de fe, transmitir los signos de espiritualidad que percibo en las personas implicadas en las iniciativas por otro mundo posible, intentando hacer ver eso que tenemos en común con ellas. A mis amigos altermundistas, invitarles a descubrir que en eso que están viviendo hay rasgos de espiritualidad, intentando hacer ver lo fecundo y transformador que puede llegar a ser.

Por eso, aunque sé que la mayoría de los lectores de este libro formarán parte del primer grupo, me gustaría que también pudiera ser leído por los del otro grupo. Y por este motivo, aunque no oculto mi trasfondo cristiano, quiero intentar hacerlo en un lenguaje inclusivo que pueda ser leído y comprendido por todos.

Este libro ha sido escrito a partir de una triple fuente. En primer lugar, el contacto con personas e iniciativas altermundistas. Contacto dialogante, abierto y liberado de prejuicios, con una mirada de asombro y, tal vez, con un punto de ingenuidad maravillada, intentando acoger lo bueno y lo nuevo de estas experiencias, con una actitud deliberadamente positiva y, por tanto, conscientemente parcial.

En segundo lugar, mi propia experiencia espiritual, en particular el preguntarme cómo está cambiando mi espiritualidad desde que estoy en contacto con estas personas e iniciativas. Seguramente esos rasgos que están apareciendo en mi propia trayectoria personal se deban a ese contacto y es muy iluminador el saber detectarlos y formularlos. Esto significa que mi visión es temporal y dinámica, pues me reconozco en camino, dispuesto a seguir dejándome transformar.

Y finalmente, unas cuantas lecturas de libros, revistas, artículos y otras fuentes impresas y digitales. ¡Qué bueno es ampliar la mente leyendo lo que otros piensan y escriben! La propia experiencia se ve así completada y mejor comprendida gracias a la sabiduría compartida de tantos otros. En las páginas finales se presenta un listado de libros citados, en una amplia variedad de temas, que quieren invitar al lector a no quedarse en este libro, a seguir leyendo y ampliando su visión, a hacer cada uno su propio recorrido vital, intelectual y espiritual.

1

Espiritualidad

¿Qué sabemos de la vida en la Tierra? ¿Cuántas especies conocemos, una décima parte de ellas, tal vez una centésima? ¿Qué sabemos de los vínculos que las unen? La Tierra es un milagro. La vida sigue siendo un misterio.

Yann Arthus-Bertrand (HOME)

*Entréme donde no supe
y quedéme no sabiendo,
toda ciencia transcendiendo.*

San Juan de la Cruz

Iniciativas con espíritu

“Otro mundo es posible” es el lema que desde el Foro Social Mundial de Porto Alegre en enero de 2001 recorre el planeta abrasando corazones y movilizando voluntades. Un lema que se ha extendido de forma rapidísima y que ha acertado a expresar en cuatro palabras los sueños y aspiraciones de millones de personas en todo el mundo. Pareciera como si todas esas personas hubieran estado durante mucho tiempo esperando escuchar esa consigna para ponerse en movimiento. Como el campo que ha permanecido durante todo el invierno recibiendo el agua y la nieve, y con el sol y el calor de la primavera se puebla de flores en muy pocos días.

A lo largo de la historia ha habido ocasiones en que unas pocas palabras han provocado revoluciones sociales de envergadura. Una de estas ocasiones fue la que se suscitó entre los campesinos de la Galilea del siglo I al escuchar unas palabras sorprendentes: «El tiempo se ha cumplido; el Reino de Dios está cerca. Convertíos y creed en esta buena noticia». Unas palabras que encontraron eco en muchas personas que llevaban tiempo esperándolas. Palabras entusiasmantes que llegaron en el momento oportuno y que encendieron corazones y conjuntaron pasiones y voluntades en torno a quien las divulgaba.

“El tiempo se ha cumplido. Otro mundo mejor posible está cerca. Cambiad vuestra mentalidad y comportamiento y vivid creyendo que esto es verdad”, podríamos decir aunando ambas expresiones. En los últimos tiempos estamos siendo testigos del surgimiento de un nuevo paradigma cultural. Estamos participando en un asombroso movimiento mundial de concienciación y acción organizada. Una movilización “con espíritu”, aunque no siempre se explice.

Hay que decir que la mayoría de la población sigue en el viejo paradigma. La mayoría de nuestros conciudadanos sigue pensando y viviendo con los parámetros y hábitos de siempre, únicamente atenuados por las penurias económicas. Lo nuevo es minoritario, sí, pero es una minoría creciente –una “minoría aplastante”– que ya permite percibir por dónde se mueven los ánimos. Un nuevo paradigma cultural que invita a poner en práctica estilos de vida saludables, sostenibles y solidarios, a la vez que espirituales.

He aquí el propósito de este libro: ayudar a descubrir los rasgos de espiritualidad que pueden percibirse en las iniciativas y movimientos por “otro mundo posible” (de ahí la palabra “alter-mundista”). Y esto con una doble intención. Por una parte, para quienes viven en el ámbito de lo religioso, invitar a reconocer que lo espiritual no es patrimonio exclusivo de ellos y que podemos descubrir rasgos espirituales en esas personas e iniciativas que han surgido al margen de las religiones. Y, particularmente, para los cristianos, una llamada que responde a los signos de los tiempos, como invita Antonio

López Baeza:

Los cristianos no podemos olvidar que un Mundo Nuevo está siempre viniendo a nuestro mundo real desde Cristo Resucitado. Tal es el contenido principal de nuestra escatología: *He aquí que todo lo hago nuevo*. Y este Mundo Nuevo no puede por menos que coincidir en lo esencial con ese *otro mundo posible* que es clamor hoy en multitud de gargantas. Y porque creemos que, no solo es posible, con posibilidad de realización en el futuro, sino que ya está presente como levadura que fermenta la masa, como dolores de parto que anuncian una nueva vida, hemos de salir audazmente a su encuentro, señalándolo allí donde ya se da, colaborando con su expansión mediante la lucha solidaria y celebrándolo en nuestras asambleas de culto y alabanza^[1].

Esta actitud positiva ante lo nuevo que está surgiendo me parece fundamental. No se trata de apuntarse a lo nuevo acríticamente solo por ser nuevo; en las iniciativas por otro mundo posible también hay ambigüedades y carencias, como ha señalado, entre otros, José María Arnaiz:

El contexto de la posmodernidad, por su parte, es irreversible y quien lo olvida entra en crisis. No se pueden cerrar las puertas que necesariamente se abrieron. Sin embargo, no es difícil encontrar una posmodernidad *light*, centrada en el pensamiento débil, el fragmento, la emotividad, el instinto, el sentimiento y, externamente al menos, muy dura con los mitos de la razón, el progreso y la técnica eficiente. Pero si se busca se da con otra nueva posmodernidad mucho más consistente^[2].

Es cierto, existe una cultura actual débil y *light*. Pero nuestra mirada es benevolente, es decir, con la buena voluntad de intentar descubrir lo positivo que hay en toda ella, de buscar esa *otra nueva posmodernidad mucho más consistente*.

Por otra parte, este libro quiere dirigirse también a quienes viven en estos ámbitos altermundistas e invitarles a reconocer la dimensión espiritual de su experiencia y explicitarla sin reparos, a preguntarse qué aporta la espiritualidad al compromiso eco-socio-político y a descubrir su tremendo potencial. En palabras del jesuita Gérard Fourez: «La vida espiritual no concierne solo a las personas que perciben una dimensión religiosa en la existencia... Me parece que ya va siendo hora de que los creyentes en Dios dejen de pretender ser los únicos que tiene acceso a una experiencia espiritual. La vida espiritual es patrimonio de toda la humanidad»^[3].

La vida espiritual es patrimonio de todos. Sin embargo, después de años en contacto con personas e iniciativas en torno a este nuevo paradigma cultural, me he encontrado con que a menudo los propios actores de estas iniciativas muestran rechazo ante la

palabra “espiritualidad”, pues la vinculan con “religión” y, en el caso de España, con la Iglesia Católica, con todas las connotaciones que esto tiene. Pero el que cueste reconocer y, más aún, formular la propia espiritualidad no significa que esta no exista.

Por eso pienso que puede ser valioso este intento de explicitarlo, en mi caso desde lo que percibo a partir de mi propia experiencia espiritual vivida en el seno de una religión. Soy cristiano y católico, y para mí la religión me ha servido y sirve como cauce de cultivo de mi espiritualidad. Soy consciente de que no siempre las religiones han ayudado a las personas en la “religación” con la transcendencia (las religiones son como el dedo que apunta a la luna: el sabio mira a la luna y el necio se queda mirando al dedo). Pero en mi caso, la fe cristiana es el trasfondo espiritual en el que me siento “en casa”.

Esta ausencia de explicitación de lo espiritual en las iniciativas por otro mundo mejor posible hace que me base más en percepciones subjetivas de algunas experiencias y proyectos que en formulaciones de los propios protagonistas. Por eso, es difícil hacer una síntesis. Los ejemplos que expongo tal vez no signifiquen tendencias, pero pueden ser signos que nos ayuden a darnos cuenta de algo que hay detrás de ellos. También es cierto que no todas las personas que participan de estas iniciativas responden a los rasgos que aquí se describen. No todos responden a estos “signos de espiritualidad”; pero sí algunos, o muchos; no sabría estimarlo. Lo cierto es que estos rasgos pueden percibirse; el que signifiquen tendencias crecientes o elementos aislados es una cuestión que dejo para quien tenga más conocimiento.

Espíritu y espiritualidad

Hay un primer significado de “espíritu”, que tiene que ver con la “motivación” que mueve a las personas. Cuando uno pregunta en los ambientes altermundistas «¿qué espíritu os mueve?», en el sentido de «¿qué motivación os mueve?», las respuestas suelen agruparse en tres direcciones:

- Lo *saludable*, en sentido pleno (cuerpo y espíritu). La búsqueda de lo mejor para la propia persona. Una vida sana, integral, armónica en sus múltiples dimensiones de relación con la naturaleza, con los demás, con uno mismo y con el misterio de la vida que nos envuelve.
- Lo *sostenible* y lo *solidario*: la preocupación y cuidado de la naturaleza. La justicia social e internacional. La participación y transformación social y política. La fraternidad humana y con todo el cosmos. La contribución a otro mundo mejor posible.
- Lo *comunitario*. La comunidad, el pequeño grupo, las relaciones humanas.

Tirando de uno de estos hilos, normalmente acaban apareciendo los otros. Hay quien

comienza por la vida sana y descubre después el cuidado medioambiental; quien, motivado por la justicia social, se junta con otras personas con quienes forma comunidad; quien, buscando un grupo humano de referencia, asume sus búsquedas y luchas.

Pero esta primera acepción del “espíritu” no es la que más nos interesa. Demos otro paso.

De entre las muchas definiciones de espiritualidad, parto de la que apunta Cristóbal Cervantes en la introducción a la obra colectiva *Espiritualidad y política*:

Suelo definir la espiritualidad de manera sencilla como *la experiencia de sentir que formas parte de algo que conecta a todo y a todos*, que te hace ver a todos los seres humanos como hermanos y al planeta como casa común que tenemos que cuidar. Esta definición incluye “el arte de vivir” (espiritualidad) y “el arte de convivir” (política). Todos somos uno, todas y todos somos hermanos, ese es el gran cambio, la conciencia planetaria^[4].

Ese “algo” del que formamos parte podemos llamarlo “Todo”, “Ser”, “Origen”, “Dios”, “Transcendencia”, “Misterio”... Aquí es donde intervienen las cosmovisiones y las tradiciones espirituales y religiosas.

Me gusta esta definición porque incluye “el arte de vivir” (espiritualidad) y “el arte de convivir” (política). En el fondo son las dos primeras preguntas de la Biblia: «Adán, ¿dónde estás?», «Caín, ¿dónde está tu hermano?». Dos preguntas a las que hoy añadimos una tercera en relación con esa *casa común que tenemos que cuidar*: «Adán, Caín, ¿os dais cuenta de dónde estáis (del planeta que habitáis y del vínculo que os une con él)?». Espiritualidad, política y ecología son hoy inseparables.

Espiritualidad tiene que ver con interioridad, con la experiencia de entrar en uno mismo y encontrar ahí, en ese espacio sagrado –en el “hondón del alma”–, un sentido profundo para la propia vida y para toda vida: *Cuando nos referimos a espiritualidad y a mística aludimos a esas visiones globales que fundan convicciones poderosas que nos dan la fuerza y el entusiasmo interior para definir un sentido para la vida y encontrar un significado al universo entero* (Leonardo Boff^[5]). Hasta aquí no es necesario el reconocimiento de una divinidad, abstracta o concreta; es suficiente con reconocer la dimensión sagrada de la vida, su componente meta-física, la que va más allá de lo material, algo que no necesariamente ha de vivirse en el seno de una religión.

En el año 2002, el escritor Álvaro Mutis junto con Javier Álvarez Portella encabezaron un *Manifiesto contra la muerte del espíritu*^[6], denunciando “la profunda pérdida de sentido que commueve a la sociedad contemporánea”:

Lo que se ve amenazada es la vida del espíritu. Lo prueba, entre mil otras cosas, el

mero hecho de que incluso se ha vuelto problemático usar el término “espíritu”. Es tal el materialismo que impregna los más íntimos resortes de nuestro pensamiento y de nuestro corazón, que basta utilizar positivamente el término “espíritu”, basta atacar en su nombre el materialismo reinante, para que la palabra “espíritu” se vea automáticamente cargada de despectivas connotaciones religiosas, si ya no esotéricas.

Se impone por ello precisar que no es la inquietud religiosa la que mueve a los signatarios del presente Manifiesto, independientemente de lo que estos puedan considerar acerca de la relación entre “lo espiritual” y “lo divino”.

Lo que nos mueve no es la inquietud ante la muerte de Dios, sino ante la del espíritu: ante la desaparición de ese aliento por el que los hombres se afirman como hombres y no solo como entidades orgánicas. La inquietud que aquí se expresa es la derivada de ver desvanecerse ese afán gracias al cual los hombres son y no solo están en el mundo; esa ansia por la que expresan toda su dicha y su angustia, todo su júbilo y su desasosiego, toda su afirmación y su interrogación ante el portento del que ninguna razón podrá nunca dar cuenta: el portento de ser, el milagro de que hombres y cosas sean, existan: estén dotados de sentido y significación.

Lo que diferencia a las personas creyentes de las que no lo son no es, por tanto, la dimensión espiritual, común a todas ellas, sino que las primeras, al entrar en ese espacio interior, descubren una Presencia distinta a ellas mismas. De alguna manera, se descubren personas habitadas: «Hermanas mías, no penséis que estamos huecas en lo interior», decía Teresa de Ávila. Y san Agustín hablaba de esta presencia misteriosa que está «más por encima de mí que lo más alto, más dentro de mí que lo más dentro». Todas las tradiciones religiosas tienen que ver con esta “religación” del Misterio que está más allá de todo, origen de la vida y de todo lo real, con esa Presencia que el creyente descubre en lo más íntimo de su ser y con los modos y mediaciones, siempre relativos, que sirven de ayuda para vivir el encuentro con ella. De nuevo Francesc Torralba:

Esta realidad Totalmente Otra puede ser experimentada por el creyente en términos de misterio, de *mysterium tremendum et fascinans*, en palabras de Rudolf Otto, pero también puede ser vivida en términos de encuentro, en clave de diálogo entre el yo humano y el tú eterno, y eso a pesar de la distancia infinita que separa al ser humano de lo Totalmente otro. (...) ¿Por qué deben plantearse de un modo excluyente la espiritualidad cósmica y la espiritualidad personal? ¿Por qué, cuando afirmamos que Dios es el Todo, excluimos, por definición que pueda ser también un tú?^[7].

Mientras algunas personas –a las que nos referimos como “creyentes”–, al entrar en su morada interior, se encuentran con esa Presencia distinta de ellas mismas que se

convierte en un “Tú”, otras –a las que llamamos “no creyentes”– no se reconocen ante un “Tú” personal con quien puedan relacionarse en el mismo sentido en que nos relacionamos unas personas con otras. Pero tanto unos como otros, en la práctica espiritual, hacemos *la experiencia de sentir que formamos parte de algo que nos conecta a todo y a todos*. Si algo caracteriza a la espiritualidad es la experiencia de no saberse solo, separado, independiente, sino en *común-unión* con el origen de la Vida y con todo lo que está vivo. Para los creyentes, un “Alguien” que nos habita y que habita en las demás criaturas y en el Cosmos, con quien podemos encontrarnos y relacionarnos cuando entramos en lo profundo de nosotros mismos, cuando nos relacionamos con otras personas “de corazón a corazón” –tanto en la relación interpersonal amorosa como en el servicio generoso y desinteresado– y cuando nos asombramos boquiabiertos ante el misterio del Universo. Entrar en ese espacio profundo, “más íntimo que lo más íntimo”; salir de nosotros mismos para encontrarnos en el otro, “más sagrado que lo más sagrado”; y maravillarnos sintiéndonos pequeños ante lo “más alto que lo más alto”. Una múltiple experiencia que también hacen los “no creyentes”, sin esa dimensión de relación amorosa interpersonal con un “Tú”. Una experiencia a la que llamamos “espiritual” y que pueden hacer las personas incluso que no se reconocen como tales o que rehúsan considerarse “espirituales” por la compleja carga emocional que lleva consigo esta palabra.

Espiritualidad y religión

Además de esta primera diferencia entre “creyentes” y “no creyentes”, habría una segunda entre personas que son “religiosas” –en el sentido de que profesan o pertenecen a una religión– y los que no lo son. Quizá el rasgo más evidente de distinción es que los primeros aceptan mediaciones ajenas a ellos mismos, mientras que los segundos evitan estas mediaciones. «La religión supone aceptar unas creencias y prácticas que me vienen dadas mientras que la espiritualidad brota de mi interior, de mi propia experiencia», comentaba Miki, animador de un taller sobre espiritualidad y movimientos sociales, en el Foro Social Mundial de Madrid (marzo de 2014). Y continuaba: «Las religiones tratan de adoctrinar a las personas mediante una autoridad por encima de ellas; en la espiritualidad, la autoridad viene de mi propia experiencia».

La diferencia entre espiritualidad y religión es uno de los temas que llevan tiempo siendo repensados y que últimamente está dando mucho que hablar. Desde el ámbito religioso se mira con desconfianza a esas “espiritualidades sin religión”, pues se piensa en el peligro de un *relativismo* en el que el sujeto se apoya únicamente en sí mismo y en su propia experiencia subjetiva.

El punto clave no está en la reclamación de una experiencia personal. Apoyarse en la

propia experiencia no solo no es malo sino que en los tiempos que vivimos se hace imprescindible. Recordemos la famosa frase del teólogo jesuita Karl Rahner: «El cristiano del siglo XXI será un místico, es decir, alguien que ha hecho una experiencia espiritual personal, o no será». El punto crítico no está por tanto en la propia experiencia sino en apoyarse *únicamente* en ella. La persona religiosa se sabe falible y por eso se apoya en mediaciones. Es una primera expresión del reconocimiento de ese “Tú” distinto de mí que me hace salir de mí. Un tema recurrente en la literatura espiritual de todos los tiempos:

*Si no voy hacia ti, si no salgo de mí,
daré vueltas y vueltas, daré vueltas y vueltas
quedándome en mí.* [\[8\]](#)

Desde los ámbitos no religiosos, por el contrario, se sospecha precisamente de toda mediación que pretenda imponerse a la persona, sean creencias, rituales, principios morales o pautas concretas de conducta. Se reconoce, sí, el peligro del egocentrismo que nos encierra en nosotros mismos –“amor de esterilla hacia adentro”, como también decía Miki– y el riesgo de una espiritualidad narcotizante, vivida como terapia o buscada por su utilidad práctica de gestión de las propias emociones. Pero se pretende sinceramente transcender el propio ego para encontrarse más allá de uno mismo en contacto con ese Algo que nos vincula a todo y a todos. Y esa pretensión se convierte en tarea personal al margen de toda autoridad externa no previamente reconocida.

Por desgracia, la historia, remota y reciente, ha hecho que se perciban a las religiones como instancias de poder que imponen en lugar de como comunidades de sentido y de celebración que invitan y acogen. Los tiempos están cambiando, especialmente para la Iglesia Católica, pero la percepción que de esta se tiene en la sociedad no se cambia así como así.

Como decíamos antes, las religiones son el dedo que apunta a la luna y en ese sentido siempre serán mediaciones limitadas y culturalmente condicionadas, que orientan a las personas en su relación y en su encuentro con el Todo. Como describe, entre otros, Enrique Martínez Lozano, la religión es el “mapa” mientras que la espiritualidad es el “territorio”. El mapa describe el territorio, gracias a las aportaciones de millones de exploradores a lo largo de los siglos. Pero siempre será una referencia. Pretender conocer el territorio porque se ha estudiado el mapa a fondo es un error lamentable. Dice Joan Chittister:

La religión está destinada a ser luz, signo, indicación, camino. La religión se convierte en el mapa hacia un lugar en el que nadie ha estado. Pero el modo de avanzar queda en mis manos. Y ese modo de avance es la espiritualidad. (...) En mi opinión no es tanto que la gente abandone la religión cuanto que, como corredores

olímpicos en una misión, llega un momento en su vida en que van, más allá del sistema, hasta la fuente misma de la luz.^[9]

La práctica de la espiritualidad

La vivencia de la espiritualidad, esa experiencia de entrar en lo más dentro de lo más dentro de nosotros mismos y sentirnos parte de un Todo, o un Alguien, que nos pone en conexión con todos los seres humanos y con todas las criaturas vivas e inanimadas, es algo que puede comenzar como una experiencia sobrevenida en la que el sujeto se siente atrapado, implicado o atraído. Pero suele ser normal que, si no se cultiva esa experiencia, con el tiempo acabe desapareciendo del horizonte consciente, afectivo y vital de la persona. Precisamente, todas las religiones proponen medios de cultivo de la vida espiritual, tanto en la vida personal del creyente como en esa misma vida compartida con otros creyentes. Con o sin religión, está claro que la dimensión espiritual de la persona – como otras dimensiones– debe ser cultivada, puesta en práctica, ejercida. Y eso supone tiempos específicos dedicados a ello. Tiempos concretos para practicar el silencio, la meditación, la contemplación, la oración, la interioridad, la conciencia... (o la palabra que mejor se ajuste a la experiencia de cada uno).

Por eso, este libro, que trata sobre espiritualidad en su relación con las iniciativas por otro mundo mejor posible, quiere abordarla no solo desde la narración y la descripción sino también desde la práctica. La mera transmisión de datos y de conocimientos no es suficiente cuando hablamos de una *experiencia*. Es verdad que el formato libro se presta sobre todo a la transmisión de conocimiento (a diferencia de cursos, talleres, terapias, dinámicas de grupo... más vivenciales). Pero, con las limitaciones de este formato, es bueno incluir herramientas que inviten a hacer personalmente la experiencia.

Así, al final de cada capítulo se incluye una propuesta de ejercicio práctico. Se trata de una forma concreta de meditación, posiblemente distinta a la que el lector estará habituado. No se está invitando a dejar las formas de práctica espiritual que tenga cada cual sino a conocer –si no se conoce– una forma concreta de practicarla. En el último capítulo se intentará explicar qué tiene que ver esta forma de meditación con la contribución a *otro mundo posible*.

Se invita por tanto, no solo a *leer* esas propuestas sino a *practicarlas*, en la confianza de que su puesta en práctica es un complemento necesario a los contenidos expuestos.

Disposiciones previas para los ejercicios de meditación

Antes del ejercicio en sí puede venir bien practicar algunos movimientos físicos apropiados que ayuden a integrar el cuerpo, la mente y el espíritu.

Tomo conciencia de que voy a pasar este rato centrado en este ejercicio (en torno a 30 minutos). Para no estar pendiente del tiempo, puede ayudar el ponerse una discreta alarma, o el tiempo que tarda en consumirse una varilla de incienso. Me repito interiormente que me pongo en esta disposición por propia voluntad; nadie me fuerza a ello. Si soy creyente, tomo conciencia de la presencia de Dios.

Busco un lugar adecuado, silencioso y preferentemente sobrio. Puedo situar delante algún elemento de la naturaleza (planta, flores), vela o luz apropiada y algún icono, imagen o símbolo espiritual o religioso.

Evito todo lo que pueda distraerme o interrumpirme durante este rato.

Me siento en una postura cómoda (no tanto que pueda dormirme), con la espalda recta, como si una fuerza invisible tirara suavemente de mi cabeza hacia arriba. Si alguna prenda, calzado, cinturón, reloj de pulsera... me aprieta, la aflojo o me la quito. Procuro no cambiar de postura durante todo este rato.

Si a lo largo de este tiempo me vienen distracciones –lo cual es normal–, evito la trampa de seguirlas, ni siquiera de preguntarme por qué aparece ese pensamiento precisamente en ese momento. Con mucha tranquilidad, lo aparto y sigo en lo que estoy. Y cuando vuelvan a venir pensamientos, lo mismo: en cuanto me doy cuenta, los dejo de lado y, manteniendo la calma, vuelvo al ejercicio. Y tantas veces como me descubra con distracciones, las mismas veces volveré sin perder la paz.

No me preocupo por el “resultado” o “provecho” de este tiempo; es un tiempo gratuito, desprendido del concepto de “eficacia”. Tiene valor en sí mismo, en la conciencia del momento presente. Por eso, realizo el ejercicio sin prisa por pasar al siguiente momento. No pasa nada si no me da tiempo a “terminarlo”. Más vale hacer bien lo que pueda hacer que tener la preocupación de hacerlo todo. No me preocupa llegar al final pues no tengo ese objetivo ni más pretensión que estar plenamente en cada momento.

Tras un primer instante de conciencia de donde estoy, salvo que se sugiera expresamente otra cosa, cierro los ojos o los mantengo entreabiertos con la mirada puesta en un punto preferentemente en el suelo, a poca distancia por delante de mí.

Meditación de la conciencia corporal

Conviene leer despacio, reparando bien en lo que dice el texto, y hacer una pausa después de cada párrafo.

Me hago consciente de mi realidad corporal. Soy un cuerpo concreto, delimitado en el tiempo y el espacio.

Me doy cuenta de la sensación corporal, empezando por el contacto de mi piel con lo

que ya no es mi cuerpo. Siento la piel que está al aire y me detengo en la sensación que supone. ¿Frío, templado, cálido? ¿Siento que el aire se mueve en torno a mí y me acaricia la piel o está quieto?

También experimento la sensación de mi piel en contacto con la ropa, distinta de la anterior. Recorro con mi atención esas partes de mi cuerpo en contacto con la ropa...

Centro mi atención ahora en las partes que están sometidas a alguna presión debido al peso del propio cuerpo. Es una presión natural; mi cuerpo pesa y me doy cuenta de la sensación que eso supone...

Reparo en si otras partes de mi cuerpo sufren alguna tensión, aunque no sea debido al peso. Por ejemplo, los músculos de la cara o del cuello y los hombros. Los recorro con la percepción. ¡Y son tantos! Constató si están relajados o sufren algún estiramiento o tensión. Y, al hacerlo, tal vez se relajen solos...

Y ahora, percibo mi cuerpo por dentro. En primer lugar, los pulmones, que se hinchan y desinflan constantemente, llenándose y vaciándose de aire...

Sigo el recorrido del aire que respiro, desde que entra por la nariz, pasa por las fosas nasales y la garganta y llega a los pulmones. Y allí empuja la parte inferior, el diafragma, que sube y baja...

El diafragma está en contacto con el estómago, los intestinos, las vísceras. ¡Y puedo sentirlas! Tanto si en este momento estoy haciendo la digestión como si las percibo vacías.

¡Y el corazón! Si me fijo bien, puedo notar cómo late dentro de mi pecho. Al principio no siempre se siente, pero seguro que puedo sentir los latidos, el pulso, en otras partes de mi cuerpo (por ejemplo, en las yemas de los dedos). El corazón, que siempre está ahí y nunca para de latir, aunque no nos demos cuenta.

Dedico un rato simplemente a percibir todas estas sensaciones corporales. Y me digo: “Este es mi cuerpo. Soy en mi cuerpo. ¡Qué maravilla! Y me encuentro bien”.

* * *

¿Qué necesidad hay de entretenerte en pensamientos cuando percibir el propio cuerpo es algo tan alucinante? ¿Qué necesidad hay de más experiencias físicas cuando la mera sensación corporal es tan maravillosa?

Finalmente, me quedo un rato disfrutando de este momento consciente. ¡Qué deliciosa experiencia, vivo!

Y me siento en unión, en conexión, con otras formas de vida, con todo lo que vive...

Y dejo que aflore, desde lo hondo de mí, una actitud de agradecimiento...
(Y, si soy creyente, expreso ese agradecimiento en las maneras como suelo hacerlo).

- 1 . LÓPEZ BAEZA, Antonio. *Ojos nuevos para un mundo nuevo. De la experiencia mística a “otro mundo posible”*. Desclée De Brouwer, Bilbao 2014, p. 142.
- 2 . ARNAIZ, José María. *Alternativas de humanización. Más allá de la dualidad*. PPC, Madrid 2012, p. 18.
- 3 . Citado por TORRALBA, Francesc. *Creyentes y no creyentes en tierra de nadie*. PPC, Madrid 2013, p. 225.
- 4 . CERVANTES, Cristobal. *Espiritualidad y política*. Kairós, Barcelona 2011, p. 9.
- 5 . BOFF, Leonardo. *Ecología. Grito de la tierra, grito de los pobres*. Trotta, Madrid 1996, p. 175.
- 6 . Puede leerse, entre otros sitios, en: <http://www.elcultural.es/revista/letras/Contra-la-muerte-del-espíritu/4994>
- 7 . TORRALBA, Francesc, o. c., p. 251.
- 8 . Almudena. *Si no muero por ti*. Del CD Tierra, 1997. Disponible en internet, con la siguiente nota de la autora: *Estas canciones no están sujetas a derechos de autor: se canta al Aire y el Aire gobierna los cantos, gratis los difunde, sin cobrar los multiplica. Por tanto, no solo se permite, sino que se ruega, la difusión de estas canciones y del espíritu que las anima*.
- 9 . CHITTISTER, Joan. *Ser mujer en la Iglesia. Memorias espirituales*. Sal Terrae, Santander 2006, pp. 30-31.

2

Conciencia

Tal vez como individuo no sea gran cosa, pero ¿y si fuera un elemento más, tan único como prescindible, de esa gran conciencia universal que va emergiendo lentamente desde la materia y la vida a través de una humanidad que apenas ahora está despertando a su destino? ¿Y si el siguiente paso a esta conciencia individual, todavía pobre, todavía lejos de su máximo esplendor, fuera una conciencia colectiva, alimentada y soportada por millones de seres humanos en permanente conexión, una conciencia común para una nueva esfera del ser, esa noosfera de la que ya otros nos hablaron antes?

José Luis Escorihuela, “Ulises”

La conciencia es un rasgo típico de las personas espirituales. Estas son personas despiertas, conscientes de su realidad, de su verdad. “Haz, Señor, que te conozca y que me conozca” era la súplica de san Agustín. En las religiones orientales se habla de alcanzar la “iluminación” como sinónimo de quien ha llegado al culmen de la vida espiritual. Esta iluminación supone conciencia (en inglés se expresa con las palabras *mindfulness* y *awareness*), que es mucho más que un mero conocimiento intelectual; es un “darse cuenta”, “caer en la cuenta”, “ver”, “ser consciente”, “despertar”. Con este significado utilizo indistintamente las palabras “conciencia” y “consciencia”.

Conciencia personal

No hace falta tener muchos conocimientos históricos para reconocer que el Renacimiento supuso un giro en la historia cultural de Occidente. La nueva mentalidad humanista ponía al ser humano en el centro, desplazando el puesto que hasta entonces había ocupado Dios. Esta nueva relevancia otorgada a las personas trajo consigo una nueva relevancia otorgada a *cada* persona. Por poner un ejemplo, las obras de arte que hasta la Baja Edad Media habían sido normalmente anónimas comienzan a tener firma propia en el Renacimiento.

Este descubrimiento y puesta en valor de la identidad propia de cada ser humano fue una conquista humana que ya no ha admitido retroceso y que ha ido completándose hasta hoy, en que la exaltación de la subjetividad personal es una de las características de nuestros días.

Es evidente que esto ha tenido y tiene enormes repercusiones en la religión, tanto en la manera de comprensión y organización de las instituciones religiosas como en la propia comprensión de la relación del creyente con Dios. Juan Martín Velasco, reconocido experto en materia de Fenomenología de la Religión, lo formula con enorme lucidez:

En la situación inaugurada por el individualismo, vigente en las sociedades occidentales desde el Renacimiento y la Modernidad y radicalizado en la Postmodernidad, que ha originado la vivencia y la comprensión de lo sagrado en torno a la persona humana, al yo y su entorno y, en el mejor de los casos, al otro humano que comparte conmigo el mundo y el destino, se ha convertido en razón de vida o muerte para la religión el que esta pueda ser vivida por un sujeto consciente de su subjetividad individual, respetuoso de su autonomía y atento a su inalienable dignidad personal.^[1]

Y Pablo de la Iglesia, en el libro citado de *Espiritualidad y política* (p. 180):

En otros tiempos, nuestras formas de relacionarnos con la divinidad tenían que ver con la importancia de edificar códigos de convivencia y valores que nos facilitaron la organización social; sin duda, han cumplido su función. Sin embargo, ya no necesitamos un maestro, una guía, una autoridad moral que nos diga lo que está bien y lo que está mal; hoy se manifiesta la comprensión del maestro interior y el reconocimiento de la divinidad, en la forma en que cada uno la entienda, en nuestros propios corazones.

Esta es, pues, la primera constatación. Se trata de una experiencia vivida por *un sujeto consciente de su subjetividad individual* y de una práctica personal y una ética de comportamiento basada en motivaciones internas. Para muchos, la religión supone admitir una autoridad externa que propone asumir unos principios, creencias y prácticas que ya vienen dadas, frente a una espiritualidad que brota de la propia experiencia y búsqueda personal. Son argumentos que se escuchan hoy y que hemos mencionado al hablar de la distinción entre religión y espiritualidad.

Sin duda estamos ante *el problema decisivo, aquel en torno al cual se juegan el ser o no ser las religiones*, como continúa Juan Martín Velasco:

El problema fundamental de las religiones en las sociedades modernas no es la crisis de determinadas mediaciones (creencias, prácticas rituales, constelaciones simbólicas, organizaciones institucionales...), ni siquiera la presencia de ciertos comportamientos morales, aunque todo ello dé lugar a una serie de problemas que no se pueden olvidar. El problema decisivo, aquel en torno al cual se juegan el ser o no ser las religiones, es si es posible el reconocimiento de la absoluta Transcendencia, la adoración del único Dios, sin que el sujeto se vea condenado por ese reconocimiento a renunciar a su condición de sujeto, a su legítima autonomía, a su inviolable dignidad.

El reconocimiento de la propia condición de sujeto, con la legítima autonomía e inviolable dignidad que conlleva, es el primer rasgo de esta conciencia personal, tanto para creyentes como para no creyentes.

Conciencia de la realidad

La conciencia de la propia existencia lleva inmediatamente –o debería llevar– a la conciencia de la realidad en la que vivimos. Y, en particular, a la relación entre una y otra. Efectivamente, si hemos hecho *la experiencia de sentir que formas parte de algo que conecta a todo y a todos*, esa experiencia te hace ver a todos los seres humanos

como hermanos y al planeta como casa común que tenemos que cuidar.

El saberemos conectados a todo y a todos nos hace *conscientes de las repercusiones de nuestros actos*, algo que a la cultura occidental le ha costado siempre y que reconocemos como algo novedoso en este nuevo paradigma cultural.

La mayoría de los españoles sigue en la ignorancia de estas repercusiones, pensando como siempre, votando (aunque esto está cambiando) a su partido de siempre, comprando (los que pueden) las mismas marcas y en los mismos establecimientos de siempre, moviéndose (los que siguen pudiendo) y desplazándose como siempre, siendo cliente de los mismos bancos y de las mismas grandes empresas de suministros, viendo de media cuatro horas diarias de televisión (la mayoría, fútbol y programas de entretenimiento), alimentándose de la misma manera (aunque cada vez hay más gente que ya ni puede permitírselo), soñando con las mismas vacaciones...

Sin embargo, es muy esperanzador ver que cada vez hay más gente que, consciente de las repercusiones de su forma de vida, empieza a pensar de otra manera, a informarse, a votar, a comprar (y a no comprar), a alimentarse, a elegir su banco y su compañía de suministro eléctrico, a gestionar su tiempo, a participar en la sociedad... de otra manera. Una nueva conciencia está surgiendo, la conciencia de que nuestra forma de vida está afectando negativamente a otras personas y al medio ambiente, y de que incidiendo en nuestra manera de vivir podemos dejar de causar ese daño y contribuir positivamente a otro mundo mejor posible. De momento, como decíamos al principio, esta nueva conciencia es minoritaria, aunque está creciendo de forma imparable.

Es llamativo que uno de los libros escritos a raíz del surgimiento del 15M lleve por título *Dormíamos y despertamos*^[2]. Y es que ésa ha sido la sensación de muchos protagonistas de esta movilización social: estábamos dormidos, aturdidos, abotargados... y hemos despertado.

“La alternativa al neoliberalismo se llama conciencia” (José Saramago). Conciencia política, económica, ambiental, respecto a los medios de información... Venimos de un tiempo de inconsciencia; no ha sido maldad por nuestra parte, sino simplemente ignorancia. Pero ahora que somos conscientes, no podemos seguir viviendo igual.

Tal vez en ningún otro texto es más patente el sentido de la conciencia que en los Catorce Entrenamientos de la Atención Plena de la Orden del Interser, fundada en Vietnam por el monje budista Thich Nat Hanh y cuyo principal monasterio se encuentra en el sur de Francia (se copia únicamente el principio de cada frase):

1. Conscientes del sufrimiento causado por el fanatismo y la intolerancia...
2. Conscientes del sufrimiento causado por el apego a puntos de vista y a percepciones equivocadas...
3. Conscientes del sufrimiento que causamos al imponer nuestros puntos de vista a los

demás...

4. Conscientes de que el observar con profundidad a la naturaleza del sufrimiento nos puede ayudar a desarrollar compasión y a encontrar salidas del sufrimiento...
5. Conscientes de que la verdadera felicidad está arraigada en la paz, entereza, libertad y compasión, y no en la riqueza o fama...
6. Conscientes de que la ira bloquea la comunicación y crea sufrimiento...
7. Conscientes de que la vida está disponible solo en el momento presente y de que es posible vivir con felicidad en el aquí y el ahora...
8. Conscientes de que la falta de comunicación siempre trae desunión y sufrimiento...
9. Conscientes de que las palabras pueden crear sufrimiento o felicidad...
10. Conscientes de que la esencia y meta de una *Sangha* [comunidad] son la práctica del entendimiento y de la compasión...
11. Conscientes de la enorme violencia e injusticia a que han sido sometidos nuestro ambiente y sociedad...
12. Conscientes de que mucho sufrimiento es causado por guerras y conflictos...
13. Conscientes del sufrimiento causado por la explotación, la injusticia social, los robos y la opresión...
14. (*Para los miembros laicos*): Conscientes de que las relaciones sexuales motivadas por el deseo no pueden disipar el sentimiento de soledad sino que crean más sufrimiento, frustración y aislamiento... (*Para los miembros monásticos*): Conscientes de que la aspiración de un monje o una monja solo puede realizarse cuando él o ella abandona totalmente los lazos del amor mundial...^[3]

Cada uno de estos catorce *entrenamientos* viene seguido de una respuesta en forma de compromiso en torno a cada uno de estos ámbitos. La Orden del Interser es así una muestra patente de una tradición budista innegablemente comprometida con la realidad. Queda claro que a una vida *consciente* le sigue una vida *consecuente*.

Infinitamente más modesta que la Orden del Interser, Biotropía (del griego *bio*, vida, y *tropo*, manera; es decir “manera de vivir”) es una iniciativa surgida en Madrid en 2013 que pretende ayudar a las personas en la conversión de sus estilos de vida. En su página web (www.biotropia.net) se lee este manifiesto, que puede formularse tanto en singular como en plural (pareja, familia, comunidad):

Yo,
consciente de las repercusiones que mi forma de vida tiene
en mi propia salud corporal y espiritual,
en mi entorno social y natural,

en otras sociedades y en el medioambiente global,
queriendo alcanzar una vida plena, humanizante
y feliz para mí y para los demás
—incluidas las generaciones futuras—,
manifiesto libremente mi voluntad responsable
de contribuir a otro mundo mejor posible
mediante la adopción de pautas de comportamiento
consecuentes en todos los ámbitos de mi vida.

De nuevo, el punto de partida es la *conciencia de las repercusiones de nuestra forma de vida*, a la vez que la intención ética de buscar el bien para todos, seguida del compromiso por incidir en nuestra manera de vivir. Y es que en el fondo sabemos que, casi siempre sin mala intención, con nuestra forma de vida estamos ocasionando daño y sufrimiento.

Esta conciencia del sufrimiento e injusticia en el mundo lleva cada vez más a la *conciencia de sus causas*, más allá de la sensibilidad y la compasión (que no son nuevas). Ya no basta con ser sensibles a la carencia ajena y movernos a compasión compartiendo con ellos algo de lo nuestro. Más pronto o más tarde llega el momento en que nos preguntamos qué es lo que está pasando y por qué. «Cuando doy pan a un pobre me llaman santo; cuando pregunto por qué el pobre no tiene pan me llaman comunista», decía el obispo brasileño Helder Camara.

La conciencia de las causas del sufrimiento lleva a la *indignación*, como veremos en el capítulo 5. Una indignación que para muchos es el punto de partida, raíz y fuente del compromiso personal y la movilización social. Pero lo que es interesante observar ahora es que se trata de una indignación que brota de la conciencia, la de las causas de la injusticia, y cristaliza en un compromiso, no solo para aliviar las heridas sino para evitarlas. Marcos Rivero, uno de los fundadores de la Red de Decrecimiento de Sevilla, me contaba que hace años dejó su puesto de Trabajador Social —sin tener en ese momento otro trabajo— «porque me daba cuenta de que lo que hacía era curar las heridas que produce este sistema, pero no estaba cambiando el sistema, y eso me atormentaba».

He aquí el proceso de reflexión en el que llevan tiempo insertas no pocas organizaciones de desarrollo y la propia Coordinadora de ONGs para el Desarrollo en España (CONGDE). Después de décadas de “acción social” y de “cooperación al desarrollo”, los resultados son bastante decepcionantes. De alguna manera podemos decir que se es consciente de estar curando las heridas que produce el sistema pero no de estar contribuyendo a cambiarlo. Por eso desde hace tiempo muchas de estas organizaciones incorporan un eje transversal de denuncia y propuestas de otra manera de organizar la sociedad y las relaciones internacionales.

Como Marcos, muchos están despertando a la conciencia de las causas que están detrás de la desigualdad, violencia e injusticia del mundo y descubren que la forma como vivimos y nos organizamos como sociedad está contribuyendo a ese mal que se quisiera evitar. Y algunos ya han empezado a cambiar su forma de vida, siquiera en “cosas chiquitas”, como pregonó poéticamente Eduardo Galeano:

Son cosas chiquitas. No acaban con la pobreza, no nos sacan del subdesarrollo, no socializan los medios de producción y de cambio, no expropián las cuevas de Alí Babá. Pero quizás desencadenen la alegría de hacer, y la traduzcan en actos. Y al fin y al cabo, actuar sobre la realidad y cambiarla, aunque sea un poquito, es la única manera de probar que la realidad es transformable.

Libertad de conciencia

La conciencia de la subjetividad individual trae consigo una nueva manera de ejercer la libertad personal, en particular respecto a los formalismos y las instituciones. En la mayoría de estas iniciativas por otro mundo mejor posible no hay compromiso formal de adhesión. Son proyectos “de entrada libre y salida libre” (José Luis, Fiare Valladolid). No hay compromiso formal de pertenencia y, aunque a veces los vínculos son frágiles, lo normal es un nivel alto de implicación.

Tampoco suele haber plazos acordados de compromiso, más allá de las cuestiones meramente prácticas. «Aquí no tenemos compromiso de pertenencia –cuenta Dani que, junto con su pareja y otras parejas más se han ido a vivir a Candeleda (Ávila), cultivando la tierra y organizando un precioso proyecto de recuperación de saberes rurales– Eso sí, ¡sería una faena que alguien se descolgara del proyecto en plena temporada!».

Es así. Las personas están porque quieren, mientras quieren y tanto como quieren. ¡Y normalmente funciona! Sin duda de manera distinta a como lo hacen las instituciones tradicionales, sin contar con las ventajas que supone “saber cuántos somos y de qué fuerzas disponemos”, pero con otro tipo de ventajas, que tienen que ver principalmente con la motivación personal y la agilidad de respuesta.

Del mismo modo, tampoco hay un ritual de incorporación, un momento a partir del cual uno pueda decir que ya está incorporado a tal o cual movimiento, o un acto formal de afiliación. Cuando uno pregunta: «¿cuántos sois?», muchas veces la respuesta es imprecisa: «seremos más o menos...». Esto es algo que desconcierta para quienes están habituados a una mentalidad de “o dentro o fuera”, “el que está, está y el que no está, no está”. ¿Cómo es posible que funcionen unas organizaciones en las que no se tiene claro quién es miembro y quién no lo es?

Cuando le pregunté «¿cuántos sois?» a Javier Zarzuela, de Zarzalejo en Transición, su respuesta fue: «No sabría decir con exactitud un número, porque más que un

movimiento, Zarzalejo en Transición es una movilización: personas entrando y saliendo, personas poniendo en marcha iniciativas de transición hacia otra forma de organizarse y de satisfacer juntos nuestras necesidades y sueños. Por eso, no te fijes tanto en cuántos somos sino en cómo nos movemos y en los frutos de esa movilización».

El movimiento de Comunidades en Transición, impulsado por Rob Hopkins en Totnes (Reino Unido) en 2005 es paradigmático en otro rasgo significativo. En tan solo diez años han surgido en más de veinte países cientos de comunidades con decenas de miles de miembros. La clave de este asombroso crecimiento es que no ha surgido de un centro a la periferia sino que a partir de los principios de Transición –fácilmente accesibles gracias a internet– ha habido personas que se han sentido reflejadas en ellos y que, en contacto con otras personas igualmente sensibles y decididas, han comenzado una iniciativa de Transición. Iniciativas que surgen descentralizadamente y solo después se ponen en contacto entre sí.

En la primavera de 2012 tuve la fortuna de participar en el inicio de un huerto urbano en el madrileño barrio de Carabanchel. Como en otras iniciativas similares, un grupo de vecinos había pedido permiso al Ayuntamiento para sanear, adecentar y cultivar un pequeño terreno que llevaba años abandonado. Al ser una parcela de propiedad incierta, los servicios de limpieza del Ayuntamiento la dejaban de lado, con lo que con el tiempo se había convertido en una escombrera sucia y degradada. Las autoridades municipales no pudieron conceder el permiso, pues no era un terreno de su propiedad, pero se dieron por enteradas, con lo que el día y a la hora fijada unos cuantos vecinos comenzaron las labores de desescombro y limpieza.

Uno de los días de trabajo vecinal apareció por allí una persona que venía en bicicleta: «Hola. Me llamo Pablo, soy de la Red de Huertos Urbanos de Madrid y vengo a deciros que contáis con nuestro apoyo y con toda la ayuda y asesoramiento que podamos». ¡Qué bien! Parece que la cosa ha transcendido y esta gente se ofrece a apoyar con su experiencia. Recuerdo que hablando con Pablo le pregunté por la Red de Huertos Urbanos de Madrid: «Esto qué es, ¿una asociación?». Y su respuesta vehemente: «¡Nooo! Esto es un nombre que nos hemos puesto. ¡Estructuras las mínimas!».

He aquí otro de los rasgos que caracterizan a muchas de las iniciativas que están brotando: no solo no crecen a partir de un centro hacia la periferia –no existe un organismo central que decida: «extendámonos y fundemos un huerto en Carabanchel», ni una entidad a la que los vecinos puedan dirigirse pidiendo «venid y fundad un huerto en Carabanchel»– sino que son iniciativas que brotan independientemente unas de otras y luego se enredan, coordinan y apoyan mutuamente con la mínima estructura jurídica. Unas formas de organización en red donde no se puede hablar propiamente de un “centro”, pues todo está interrelacionado en horizontal. La imagen de la red, con su trama de nudos y su extensión ilimitada, habla bien de todo esto. De hecho, es la palabra

preferida para nombrar muchas de estas realidades: Red de Huertos Urbanos de Madrid, Red Ibérica de Ecoaldeas, Red de Economía Alternativa y Solidaria, Red de Decrecimiento...

Cuando hablamos de *iniciativas* por otro mundo mejor posible nos referimos a esto mismo: grupos de personas que toman la iniciativa para poner en marcha proyectos nuevos o sumarse a los existentes. Lo sorprendente es cómo muchas de ellas brotan de forma independiente y descentralizada y, en un segundo momento, se ponen en contacto y coordinan entre sí bajo un nombre-paraguas y con el mínimo de estructura formal. Como el campo en primavera tras el invierno en que ha caído la lluvia y preparado el terreno; cuando sale el sol y la temperatura es adecuada, el paisaje se llena de flores que brotan por sí solas...

En muchas de estas iniciativas no hay nombres registrados, ni logotipos oficiales. Todo es compartido y a disposición de quien quiera utilizarlo. El conocimiento compartido está creciendo tanto que incluso existe una licencia llamada “Creative Commons” para regularlo. Por ejemplo: se puede utilizar y divulgar una creación intelectual siempre que se mencione al autor de la misma, o siempre que se haga sin obtener ganancia económica, o siempre que se divulgue sin modificarla.

Por ejemplo, el nombre “banco de tiempo” es de uso libre. Un banco de tiempo es una agrupación de personas que intercambian servicios mutuamente, sin que haya transacciones monetarias. A veces manualmente, a veces mediante un programa electrónico, se van anotando los servicios prestados/servicios recibidos por cada miembro del grupo. Lo ideal es tener un balance elevado pero equilibrado: muchos servicios prestados y muchos recibidos. Si se recibe pero no se da, algo está fallando. Lo mismo si se da pero no se recibe.

Cualquiera puede utilizar el nombre de “banco de tiempo”. Por eso, si estas realidades no se dan a conocer, es difícil incluirlas en un registro completo y los que hay (como el que encontramos en la página www.vivirsinempleo.org) son más bien fruto de la paciente tarea de recopilación por parte de algunas personas. Existe, sí, una Asociación para el Desarrollo de los Bancos de Tiempo (www.adbdt.org), surgida para dar apoyo a los bancos de tiempo que se van creando. Nuevamente nos encontramos ante el hecho de iniciativas que surgen de manera independiente y en un segundo momento contactan entre sí y se organizan para apoyarse mutuamente.

Un ejemplo opuesto es el de los “bancos de alimentos”, un nombre registrado que no puede utilizarse sin autorización del “propietario de la marca”, en este caso, la FESBAL (Federación Española de Bancos de Alimentos). En febrero de 2014 un grupo de vecinos del madrileño barrio de Tetuán, que se habían organizado para recoger alimentos y repartirlos entre familias necesitadas y que se denominaban Banco de Alimentos de la Asamblea Popular de Tetuán del 15M, recibió una notificación de la FESBAL en la que

se decía que “tenemos conocimiento de que ustedes están utilizando nuestra marca” y se pedía que “retiren inmediatamente la utilización de nuestra marca de bancos de alimentos”. Los vecinos no comprendían tal prohibición, habida cuenta de que habían actuado con intención altruista. Y es que desde esta naciente cultura del conocimiento compartido es difícil comprenderlo.

Esta espiritualidad desinstitucionalizada es también una espiritualidad des-dogmatizada. Recuerdo contar a Cristina, una amiga cristiana de Barcelona, cómo una compañera atea le había pedido: «Enséñame a meditar, ¡pero solo a meditar!». Es decir, no me adoctrines, no me “catequices”, prescinde de todo ese bagaje de creencias que lleva consigo la religión y que no me interesa.

«Nos han enseñado a confiar en las instituciones y a desconfiar de las personas; hoy estamos aprendiendo a confiar en las personas y desconfiar de las instituciones» (Miki, Madrid). Esta desconfianza no es solo hacia las instituciones religiosas; también a las políticas, económicas y empresariales. Por ejemplo, en los ámbitos altermundistas suele preferirse una banca ética como Fiare o COOP57 a Triodos Bank, pues, siendo las tres respuestas éticas y válidas en el ámbito financiero, las primeras son participativas mientras que la tercera no. Se percibe un cierto rechazo a toda estructura jerárquica y piramidal, lo cual supone un reto para las instituciones que funcionan así. Un ejemplo más: en la página web www.mecambio.net se presentan alternativas posibles de comportamiento responsable. En el ámbito del consumo eléctrico se enumeran algunas empresas y cooperativas que suministran electricidad 100% renovable. Una de estas posibilidades es Gesternova, una empresa que cuenta en su valoración con unos cuantos aspectos positivos y tan solo uno negativo: “No son una cooperativa, con lo cual no te puedes hacer socio/a”. Para algunas personas, esto es un inconveniente.

Seguramente no todas las empresas e instituciones son rechazables; es más: posiblemente la mayoría arroje un resultado positivo en la balanza de virtudes/defectos. No estamos hablando tanto de una realidad objetiva de las instituciones en sí como de la manera como son percibidas por parte de un número creciente de personas.

Humildad, apertura, búsqueda

Humildad: he aquí una palabra poco frecuente hoy. «Humildad es andar en verdad», decía santa Teresa. La persona espiritual, la persona despierta, consciente de su realidad, es humilde, pues se sabe un ser temporal y vulnerable. No me refiero tanto a la humildad moral de quien se sabe falible en su comportamiento, sino a la humildad como la experiencia de pequeñez que uno siente frente al misterio de la vida y de la muerte, ante el dolor y el sinsentido extremos, frente a la Transcendencia que se intuye en la naturaleza o el asombro que suscita la inmensidad del universo.

«Para mí la espiritualidad tiene relación con el sentimiento de vulnerabilidad. Cuando estoy en la naturaleza me siento pequeña. Y eso es una sensación enormemente placentera: experimentar la complejidad de la vida que me supera y que no soy capaz de explicar. Esto no quiere decir necesariamente sacralizar la naturaleza, como han hecho y hacen muchas culturas. La espiritualidad es también para mí el sentir que puedo trascender mi vulnerabilidad. “Trascender” no en un sentido religioso sino más terrenal, de reconocer mis límites e ir más allá de mi pequeña existencia en el contacto con la naturaleza y con los demás». Son palabras de Yayo Herrero, uno de los referentes del ecologismo y feminismo en España.

Una experiencia que puede ser compartida por todos. La contemplación de la naturaleza, del cosmos, hace al ser humano consciente de su diminutuz (y esto es algo común a creyentes y no creyentes). El físico y astrónomo Carl Sagan comentaba así la fotografía del Voyager 2 más allá de Neptuno, a 4.500 millones de kilómetros de distancia, en la que la Tierra aparecía como un pálido punto azul:

Al ver esta fotografía, ves un punto. Eso es aquí. Eso es casa. Eso es nosotros. Sobre él, todo aquel que amas, todo aquel que conoces, todo aquel del que has oído hablar, cada ser humano que existió, vivió su vida. La suma de nuestra alegría y sufrimiento, miles de confiadas religiones, ideologías y doctrinas económicas, cada cazador y recolector, cada héroe y cobarde, cada creador y destructor de civilización, cada rey y campesino, cada joven pareja enamorada, cada madre y padre, cada esperanzado niño, inventor y explorador, cada maestro de moral, cada político corrupto, cada “superestrella”, cada “líder supremo”, cada santo y pecador en la historia de la especie vivió ahí, en una mota de polvo suspendida en un rayo de luz del sol.^[4]

La humildad es lo contrario de las actitudes arrogantes y prepotentes de los fundamentalismos. Cuando uno va conociendo gente de las iniciativas y movimientos altermundistas puede encontrarse alguna vez con individuos “fundamentalistas”, rígidos en sus posturas, intolerantes con quienes no se comportan como ellos. Pero lo normal no es eso sino encontrarse con personas que, estando convencidas de su parte de verdad, son abiertas y tolerantes. ¡Cuánta buena gente! No hay cabida para los fundamentalismos en este tipo de movimientos.

Sin embargo, incluso la buena gente tiene ego, algo inherente a todos los seres humanos. Por eso es bonito constatar cómo en algunas de estas iniciativas se establecen deliberadamente estrategias para no caer en sus trampas. Una de las dinámicas de las Comunidades de Transición consiste en repartir una piedra a cada participante al comenzar una reunión: «Vamos a mirar cada uno nuestra piedra, a pensar que esta piedra representa mi ego, mis miedos, mis prejuicios... y vamos a dejarla mientras dura la

reunión en el centro de la mesa, junto con las de los demás, como signo de que durante este rato vamos a intentar poner todo eso aparte a la hora de construir juntos y tomar decisiones». Ferrán Caudet, fundador en Valencia de la Red Sostenible y Creativa, me contaba que una cosa parecida hacían ellos con unas tarjetas en las que figuraba la palabra EGO.

Sí, el peligro de caer en la trampa del ego nos acecha a todos, incluso a los más bienintencionados, como advierte Enrique Martínez Lozano:

El compromiso suele convertirse en un activismo voluntarista que, en no pocos casos, no es sino una proyección de las necesidades, ambiciones o exigencias del propio yo. En efecto, cuando alguien no puede tolerar el dolor o la imperfección, puede verse impelido a una acción que pretenda acabar con todo ello en el mundo. Pero parece claro que lo que mueve ese tipo de acciones no es la comprensión ni el amor, sino la propia incapacidad para convivir con frustraciones e imperfecciones. No es raro que el fruto no sea otro que el de incrementar el dolor que buscaba suprimir, por cuanto –como ha escrito acertadamente John R. Price–, “*hasta que no transciendas el ego, no podrás sino contribuir a la locura del mundo*”.^[5]

Transcender el ego es objetivo de toda espiritualidad. Y esto es algo que nunca podremos alcanzar completamente en esta vida. Es un horizonte al cual tender. Una línea del horizonte que nos ayuda a avanzar sabiendo, por su propia naturaleza, que nunca llegaremos a tocar.

Esta es otra característica de las personas espirituales: hacer la experiencia de un Todo al que estamos conectados, que nos supera y que nunca podremos aprehender ni comprender con nuestra mente, conlleva una actitud de búsqueda permanente. Uno no puede decir nunca «ya lo tengo, ya lo he comprendido, ya he llegado». Y esto lleva, además de a la humildad, a la apertura, la tolerancia y la capacidad de diálogo sincero. En versos conocidos de Antonio Machado: *¿Tu verdad? No, la Verdad, y ven conmigo a buscarla. La tuya, guárdatela.*

Una actitud sin duda valiente que nos impide descansar en las respuestas y acoger con honestidad la siguiente pregunta. «Una vez que te empiezas a hacer preguntas, te las haces todas» (Natalia, Vitoria-Gasteiz). Una espiritualidad más de preguntas que de respuestas. Y un sentimiento de que tenemos más en común con aquellos que se hacen las mismas preguntas que nosotros que con aquellos que llegan a las mismas respuestas que nosotros. Una espiritualidad de búsqueda, como apunta Joan Chittister:

La espiritualidad es un compromiso de inmersión en Dios, en la búsqueda que nunca concluye. Es una conciencia de absorción en Dios que desafía las convenciones, que vive más allá de ellas, que las eclipsa. La religión, el dedo apuntando a la luna, no es

la luna. Cumplir meramente las normas, aceptar las convenciones y amar la pompa que conlleva la religión no nos llevará allí. Para llegar necesitamos una espiritualidad de búsqueda.^[6]

Meditación de los sentidos

El ejercicio de meditación anterior nos ayudó a ser conscientes de nuestra existencia personal, empezando por la percepción del propio cuerpo. En este ejercicio damos un paso más, haciéndonos conscientes de la realidad que está más allá de mi cuerpo y que percibo a través de los sentidos. A la conciencia personal sigue la conciencia de la realidad.

Tomo en cuenta las *disposiciones previas* de la página 35 y no comienzo el ejercicio hasta entonces. Leo despacio, reparando bien en lo que dice el texto, y hago una pausa después de cada párrafo.

La anterior meditación estuvo centrada en la sensación corporal global, en particular en el sentido del tacto de mi cuerpo y de sus partes con lo que le rodea. Comienzo haciendo un breve repaso: percibo la sensación de mi piel en contacto con el aire, con la ropa... Las partes de mi cuerpo sometidas a alguna tensión –por el propio peso del cuerpo o por otros motivos–... Y mi cuerpo por dentro: sigo el recorrido del aire que entra por mi nariz, atraviesa la garganta e hincha los pulmones y el diafragma... Siento mis tripas y el corazón, cuyos latidos envían regularmente la sangre a todos los extremos de mi cuerpo...

El *tacto* es una puerta de los sentidos que me abre a la realidad, la de mi propio cuerpo y la que está en contacto con él. Hay otras puertas sensoriales que también lo hacen. Me animo ahora a recorrerlas.

El *olfato*. Siento cómo el aire entra en mi nariz. ¿Cómo es ese aire? Percibo su temperatura y su olor. Y al hacerlo, reparo en mis fosas nasales y en la sensación que me transmiten. Esa sensación siempre está ahí, pero normalmente no soy consciente de ella.

Me quedo un rato “oliendo” el aire, sin ponerle palabras, sin analizarlo, sin dejarme llevar por los pensamientos que se me ocurren. Tan solo oliendo el aire, sintiéndolo, percibiéndolo...

El *gusto*. Descubro mi boca por dentro. De momento, sin mover la lengua ya puedo percibir un montón de sensaciones en su contacto con los dientes y las muelas, el paladar y la garganta...

Al rato, muevo un poco la lengua, exploro con ella mi propia boca por dentro. Acaricio y humedezco mis labios con la lengua...

A diferencia de mi piel, la boca está húmeda. Siento la saliva mojándolo todo. Y, muy

despacio, trago un poco de saliva, descubriendo la cantidad de músculos que intervienen en ese movimiento tan básico. Repito lentamente y varias veces esta acción de tragarse saliva, percibiendo todas las sensaciones corporales que lleva asociada...

(Este ejercicio de tragarse saliva puede completarse con el de beber una infusión muy despacio, a sorbos muy lentos, siendo plenamente consciente de todas las sensaciones físicas que supone, desde los labios hasta el estómago).

El *oído* es un sentido que siempre tengo activo. No puedo dejar de percibir sonidos, aunque la mayoría de las veces no repare en ellos. En este momento me dedico solo a escuchar, solo escuchar...

Seguramente esté distinguiendo entre una especie de zumbido de fondo permanente – cuya intensidad y tono varían en función de momentos y estados corporales– y los sonidos o ruidos propiamente dichos, que se superponen a ese zumbido de fondo.

Me quedo un rato, sin prisas, con la atención centrada en esto. Solo escuchar, sin elaborar pensamientos en torno a lo que oigo. Maravillándome de que sea capaz de oír...

Finalmente, la *vista* es seguramente el sentido más poderoso y totalizador (de hecho, utilizamos el verbo *ver*, entre otros muchos significados, como sinónimo de *percibir*). La vista es capaz de eclipsar los demás sentidos. Cuando veo algo, es normal pensar que ya lo he “captado” y me resulta innecesario completar la percepción con otros sentidos.

Abro ligeramente los ojos. No mucho, lo suficiente para darme cuenta de que veo (no de lo que veo sino simplemente de que veo). Me paso todo el día viendo y en este momento reparo en la maravilla, el milagro que eso supone... ¡Qué gozada, veo! Lo de menos es si lo que veo es una planta, un ícono o un trozo de suelo. Aquí y ahora, estoy viendo. ¡Qué prodigo cotidiano que suelo dar por supuesto!

Pero no me entretengo en pensamientos. Me quedo un rato viendo. Solo eso: viendo, dándome cuenta de que veo y disfrutando de este momento presente de conciencia visual...

* * *

Puedo volver sobre los pasos anteriores y hacer de nuevo un breve recorrido a los sentidos de los que me he hecho consciente. En primer lugar, la sensación de mi piel en contacto con el aire y con la ropa. A continuación, el olfato del aire, la saliva que trago, el silencio que escucho sobre el que se superponen los sonidos. Y la vista...

¿Qué necesidad hay de entretenerte en pensamientos cuando la mera percepción de la realidad es algo tan alucinante? ¿Qué necesidad hay de más experiencias físicas cuando esta simple experiencia de los sentidos es ya tan maravillosa?

Me quedo un rato disfrutando de este momento consciente. ¡Qué maravilla! ¡Qué gozo! ¡Vivo! Soy vida en medio de una realidad viva. Y me siento en unión, en conexión,

con otras formas de vida, con todo lo que vive...

Y dejo que aflore desde lo hondo de mí una actitud de agradecimiento...

(Y, si soy creyente, expreso ese agradecimiento en las maneras como suelo hacerlo).

- 1 . MARTÍN VELASCO, Juan. *Metamorfosis de lo sagrado y futuro del cristianismo*. Sal Terrae, Santander 1998, p. 37.
- 2 . MONEDERO, Juan Carlos. *Dormíamos y despertamos. El 15M y la reinvenCIÓN de la democracia*. Nueva Utopía, Madrid 2012.
- 3 . Texto disponible en internet, entre otros sitios en <http://momentopresente.momentomaravilloso.blogspot.com.es>
- 4 . Citado por TORRALBA, Francesc, o.c., p. 287.
- 5 . MARTÍNEZ LOZANO, Enrique. *Otro modo de ver, otro modo de vivir. Invitación a la no-dualidad*. Desclée De Brouwer, Bilbao 2014, p. 179.
- 6 . CHITTISTER, Joan, o.c., p. 33.

3

Integración

Vivimos en una cultura que parece ignorar los límites, una cultura que se ha emancipado de la naturaleza. De aquí vienen muchos de nuestros males. Reconectarme con mis límites supone conectarme con los otros. Esto es lo que significa la ecodependencia y la interdependencia de la vida humana. Aquí entra la necesidad de poner los cuidados en el centro, como principio regulador y como práctica concreta. Reconocer esa conexión es fundamental. Y es un rasgo de espiritualidad.

Yayo Herrero

La persona espiritual se sabe unida a todo y a todos. En muchas tradiciones religiosas, los ermitaños y monjes y monjas de vida contemplativa eligen vivir apartados del mundo y de la sociedad, ¡pero se saben bien unidos al mundo y su sociedad, por la que rezan día y noche! De hecho, no rehúyen el contacto humano cuando son requeridos o consultados, o cuando acuden peregrinos en busca de hospitalidad.

Esta unidad con todo y con todos supone un primer nivel de unidad con uno mismo. La palabra “monje” procede de la raíz griega “mono”, es decir, uno, unido, integrado. El monje, la monja, es una persona integrada, unificada en primer lugar consigo misma, y a la vez con todo y con todos. Por eso la conciencia, de la que hablábamos en el capítulo anterior, comienza por lo más elemental: la conciencia corporal, la conciencia de ser un cuerpo que respira, que late, que se mantiene a una determinada temperatura, que oye, ve y siente... y que se maravilla por ello. Solo empezando por ser conscientes de la propia realidad personal, integrados en cuerpo, afecto y espíritu –unificados como los monjes–, podemos ser de verdad conscientes de ser relación, de estar integrados con otras personas, con otros seres vivos, con la materia y el mismo polvo de que están hechas las estrellas.

Todo está relacionado

Si consideramos la espiritualidad como *la experiencia de sentir que formas parte de algo que conecta a todo y a todos*, entonces es que todo está relacionado. La persona espiritual se experimenta unida a ese “todo” que recibe mil nombres, a la vez que a “todos”, a todas las formas de vida y de presencia de ese Todo primordial origen de todo.

Todo está conectado, todo forma parte de un único Universo que es, en esencia, relación. Por eso no es de extrañar que si hay un “supremo Prototipo”, un “Todo primordial origen de todo”, este sea también relación:

Si todo en el Universo constituye una trama de relaciones, si todo está en comunión con todo, si, por consiguiente, las imágenes de Dios se presentan estructuradas en la forma de una comunión, entonces eso es indicio de que ese supremo Prototipo es fundamental y esencialmente comunión, vida en relación, energía en expansión y amor supremo^[1].

Cuando yo estudiaba física en el colegio, hace ya unos cuantos años, me enseñaron que la parte más pequeña de materia se llamaba “átomo” (etimológicamente, “que no se

puede dividir”). Sin embargo, el profesor de física ya nos advirtió que lo que sucede dentro del átomo sigue siendo un misterio para los científicos. Hoy vamos sabiendo que las partículas de materia elementales del átomo –protones y neutrones– están formadas por partículas subatómicas cada vez más imprecisas y que estas no son sino energía concentrada en tensión constante de unas con otras. Albert Einstein ya revolucionó la física cuando enunció la famosa fórmula en la que a un lado de la igualdad está la energía y al otro la masa multiplicada por una constante. ¡La energía y la materia en igualdad! Lo que nos dicen hoy los científicos es que, en último término, la materia está sostenida por la energía en tensión en el interior de esas partículas subatómicas. ¡La materia es energía en relación! Asombroso descubrimiento que nos sugiere que el universo está configurado por la relación. Más allá de que “todo está relacionado” habría que decir que “todo es relación”, el Universo es relación, la materia y la energía son relación.

Jordi Pigem, en su libro *La nueva realidad*, expone un sorprendente experimento científico en el que:

Se genera un par de fotones entrelazados en la isla de La Palma y se envía uno de ellos a Tenerife, donde es captado por el telescopio de la Agencia Espacial Europea a 2.410 metros de altura. A 144 kilómetros de distancia, el fotón de Tenerife sigue actuando de manera sincronizada e instantánea con el que se quedó en La Palma.

El entrelazamiento cuántico muestra que no podemos entender los fotones como “objetos” que existen por sí mismos, independientemente del contexto y del observador. En el fondo, no se trata de que haya *dos* partículas entrelazadas, sino que hay una relación entrelazada en la que a efectos prácticos se pueden distinguir dos polos (“partículas”). Pero las partículas, por sí mismas, privadas de relaciones, no tienen sentido^[2].

Pasando de los fotones a los seres humanos, sabemos que una persona incluso privada de relaciones sigue manteniendo su esencia y dignidad de persona. Pero lo que da sentido pleno a la realidad humana son las relaciones. ¿Qué nos decía Javier Zarzuela hablando de Zarzalejo en Transición? «No te fijes tanto en cuántos somos sino en cómo nos movemos». El foco no está puesto aquí en los objetos o en los individuos por sí mismos, sino en su movimiento, en la forma en que estos se relacionan entre sí y con otros. Como una danza –una preciosa metáfora apuntada, entre otros, por Tony de Mello– en la que la esencia no está en los danzantes sino en la acción. Si los danzantes se quedan quietos, la danza deja de ser, ya no hay danza. La razón de ser de la danza, lo que la caracteriza, está en el movimiento de las personas que se mueven, no en ellas mismas privadas de su movimiento. El Universo, el mundo, la vida... ¡es una danza!

Todo está integrado aunque en la vida tendamos a separar las cosas, las ideas y hasta a las personas, echando mano de conceptos y etiquetas. A veces es conveniente desde el

punto de vista práctico, pero eso no puede hacernos olvidar la radical integración de todo con todo y con todos, incluso de lo aparentemente contrario.

La mente humana tiende a separar en categorías opuestas: arriba-abajo, izquierda-derecha, dentro-fuera, bueno-malo, bonito- feo... En particular, la filosofía aristotélica, que impregna todo el pensamiento occidental, distingue inequívocamente lo “verdadero” de lo “falso”. Si “A” es verdadero, entonces “no-A” es falso. Si algo es verdad, su contrario no puede ser verdad. Esta manera de pensar ha tenido indudables ventajas en los campos de la ciencia y de la técnica, pero ha sido contraproducente en otros ámbitos. La experiencia humana nos indica que lo opuesto a una verdad puede ser también una verdad. Por ejemplo, como veremos más adelante, ¿quién no ha sentido la experiencia de “estar bien” y a la vez “no estar bien”, o de amar (a algo o a alguien) y a la vez odiar?

He aquí dos “mentalidades”, dos formas de estructurar el pensamiento humano: Una más inclusiva e integradora y otra más lineal y separadora. Una interpretada como más “femenina” y otra como más “masculina”. Y puesto que, por desgracia, la historia del pensamiento, la política, la ciencia, la economía, la religión, el arte... ha sido protagonizada mayoritariamente por varones, la civilización occidental ha descansado demasiado en la mentalidad “masculina”, lineal y separadora, y ha perdido una dimensión “femenina” integradora que solo ahora estamos comenzando a tener en cuenta. Sin negar las indudables diferencias biológicas entre hombres y mujeres, hay que decir que esta diferente mentalidad está muchas veces condicionada por patrones establecidos de aprendizaje que –y esto es lo positivo– pueden ser educados y re-educados en un sano equilibrio.

Cuando en las iniciativas altermundistas se habla de que “todo está relacionado” se insiste también en el hecho de que todo lo que pasa en el mundo tiene relación. No hay efecto sin causa. En el capítulo anterior hablábamos de la conciencia de la injusticia en el mundo, que lleva cada vez más a la *conciencia de sus causas*. Y, en particular, las causas que tienen que ver con la manera como vivimos y nos organizamos como sociedades.

Por ejemplo, sabemos por la FAO que cada día mueren de hambre 40.000 personas, un tercio de los cuales son niños y niñas. Esto no es una casualidad ni una fatalidad; sabemos por qué ocurre y sabemos que está relacionado con un determinado entramado de estructuras legales y económicas al que resulta difícil enfrentarse. Pero esas estructuras maliciosas no han surgido de la nada: son resultado de la manera de pensar y de vivir de las personas, sobre todo de las que habitamos en los países ricos y poderosos del planeta. Y así, tirando del hilo, vamos descubriendo cómo todo está relacionado con todo. La manera que tenemos de desplazarnos, de divertirnos, de acondicionar nuestras casas. La forma de producción y transporte de los alimentos que comemos. La ropa que vestimos. La polución atmosférica. El agotamiento de suelos, acuíferos y océanos. El

cambio climático. La pérdida acelerada de la biodiversidad. Los cada vez más frecuentes “desastres naturales”, que sufren sobre todo los más pobres. El aumento de enfermedades alérgicas y cancerígenas. La contaminación de los ríos en China. La violencia callejera en las ciudades de Centroamérica. Las violaciones de mujeres en la R. D. Congo. El asesinato de líderes campesinos en Brasil.

Todo está relacionado. El fracaso escolar. La deriva moral. La pérdida de derechos civiles largamente conquistados. El auge de la telebasura y de la información deportiva. La creciente concentración de riqueza cada vez en menos manos. La vida de unos y la no-vida de otros. La desgracia de unos y la indiferencia de otros. El mundo que estamos dejando a nuestros sucesores y el mundo que ellos recibirán.

Ahora ya lo sabemos. Y hemos comenzado por ser conscientes. Hemos configurado así este mundo con nuestra forma de vivir y de pensar. La buena noticia es que podemos configurarlo de otra manera cambiando la manera como vivimos y pensamos. A la conocida frase “debemos vivir sencillamente para que otros puedan sencillamente vivir” añadimos otra más: “debemos vivir con decencia para que otros puedan vivir decentemente”. Si no queremos que otros mueran como mueren, debemos dejar de vivir como vivimos. Si queremos que nuestros hijos puedan vivir dignamente, nosotros no podemos vivir de cualquier manera.

Y la buena noticia es también que algunos ya están dando pasos. Muchos sueñan con otro mundo mejor posible y ya se han puesto en marcha, incidiendo en sus pautas de comportamiento. Empezando por ahorrar agua y energía, por reciclar los residuos, por comprar café de Comercio Justo, por hacer donativos a organizaciones que defienden la naturaleza y los derechos humanos, por adoptar ritmos de vida menos estresantes, por leer artículos de economía y análisis social, por pensar en los hambrientos del mundo a la hora de votar a los gobernantes de nuestro país... Cada uno desde donde está y hasta donde puede. Poco a poco. Descubriendo que tras cada paso viene otro más. Experimentando el bien que nos hace vivir así. Y sabiendo que al cambiarnos de esta manera a nosotros mismos estamos contribuyendo a cambiar el mundo. Sin caer en ingenuidades ni en derrotismos. Y aunque no veamos los resultados, el hecho de mantenernos juntos en el empeño nos hace más conscientes y nos confirma en el propósito, convencidos y con paz.

Y puesto que todo está relacionado, todo es necesario: la sobriedad y sensatez de vida, los hábitos de consumo, la espiritualidad, la ética, la economía, la política, los movimientos ciudadanos, la educación... Todo es necesario porque todo está relacionado. Cada uno desde lo que podemos y sabemos. Apreciando y valorando los esfuerzos de los demás. Apoyándonos unos en otros. Enseñándonos y ayudándonos. Contando incluso con aquellos que piensan (o pensamos) que están en un barco distinto. Cada uno en lo que podemos y sabemos, ampliando, con la ayuda de otros, nuestros

ámbitos de comportamiento. Viviendo así estamos contribuyendo a configurar el mundo de otra manera.

Integración de todas las dimensiones de la persona

La palabra “integral” está hoy por todas partes. Tras el concepto de “salud integral” corren ríos de tinta y de megabytes. No se trata ya de “tener salud”, de tener un cuerpo sano, sino de que la salud alcance a todas las dimensiones de la persona: cuerpo, espíritu, mente, relaciones, afectividad, creatividad, trabajo, cuidados, descanso...

¡Cuántos militantes se han “quemado” por actuar sobre todo desde la ideología –desde la cabeza–, sin estar conectados –integrados– con el afecto, las entrañas y el cuerpo! Por el contrario, cada vez es más frecuente encontrarse con personas que practican ejercicios de “conciencia corporal” (que para los creyentes es también una forma de oración), yoga, *tai chi, chi kung...* integrando el cuerpo, la mente y la dimensión espiritual. Personas que buscan la serenidad y la armonía en medio de una sociedad urbana que fragmenta a los individuos.

En muchas de estas personas se percibe un importante interés por hábitos de vida saludables, como la alimentación ecológica. En este terreno también todo está relacionado. Hoy es normal que en los herbolarios y restaurantes vegetarianos se vendan libros de autoayuda y haya publicidad de cursos de yoga y meditación, retiros espirituales y otras actividades saludables. Pero en seguida uno puede percibir que lo que hay detrás de muchas de estas tendencias es más una búsqueda de plenitud y bienestar personal que una contribución a otro mundo mejor posible. En algunas tiendas de productos ecológicos es posible encontrar fruta con certificación ecológica producida en países lejanos y en condiciones laborales inciertas. Será muy sano para quien lo come, pues se garantiza que está libre de pesticidas, pero ¿se es consciente de la huella ecológica y social de esa fruta?

La búsqueda de armonía e integración personal no es mala. Pero si se queda solo en eso, resulta insuficiente. Se trata de la línea que separa el cuidado del cuerpo del culto al cuerpo, el cuidado de la propia salud de la exageración en dicho cuidado. De todo hay.

Esta búsqueda de integración de todas las dimensiones de la persona significa para muchos el deseo de coherencia en todos los ámbitos de la vida: laboral, social, afectivo... Una vida integral, integrada, implica también una vida íntegra, coherente, de una pieza desde el punto de vista ético, un comportamiento “en conciencia”. Una vez más, a una vida *consciente* le sigue una vida *consecuente*. Una vez que somos conscientes del daño que estamos causando con nuestra indiferencia y nuestra forma de vida, tenemos dos vías: hacer como que no lo sabemos y seguir viviendo igual; o bien, si reconocemos que “es preciso creer lo que sabemos” (Yann Arthus-Bertrand), entonces no tenemos más

salida que cambiar nuestra vida. “Si no vives como piensas acabarás pensando como vives”, decímos desde hace tiempo. En una formulación un poco más sutil, Melanie Joy lo describe así:

Nuestros valores y nuestras conductas son incongruentes y esta incongruencia nos provoca un malestar moral. Tenemos tres opciones para aliviar este malestar: cambiar de valores para que coincidan con la conducta, cambiar de conducta para que coincida con los valores o cambiar la *percepción* de nuestra conducta para que *parezca* que coincide con nuestros valores^[3].

Por desgracia, muchas veces caemos en esta tercera posibilidad. Pero nuestra creciente conciencia nos hace cada vez más difícil engañarnos. Una vida integrada implica una vida íntegra.

Integrar todas las dimensiones de la persona supone también descubrir y desplegar todas esas dimensiones que, por motivos diversos, no hemos sabido o podido poner en juego. Inés, una amiga “neorrural” que ha dejado Madrid para irse con su pareja a un pueblo de la sierra de Guadarrama, expresa lo mucho que está aprendiendo en su nueva vida: «Nuestras madres no nos han enseñado a hacer muchas cosas que ellas aprendieron cuando eran niñas y jóvenes. Ahora estoy descubriendo todo lo que puedo hacer con mis manos. He aprendido a confeccionar mi propia ropa, hago jabones y cremas caseras, cultivo el huerto, cuido a las gallinas, estoy explorando recetas de cocina, hacemos nuestro propio pan...». Lo manual y lo artesanal se descubren como valores frente a lo industrial y estandarizado. «Mira qué bolso más bonito me he hecho», «Prueba estas galletas que he elaborado con harina integral», «Toma este jabón de romero que hemos hecho en casa», «He arreglado la bicicleta de toda la vida y ahora va fenomenal»... Sí, ahora estamos re-descubriendo todo lo que podemos hacer con nuestras manos.

En Amayuelas (Palencia) se ha puesto en marcha recientemente un proyecto de inserción sociolaboral con jóvenes inmigrantes a quienes, además de proporcionarles un ámbito humano de convivencia y relación, se les forma en todos esos oficios rurales que se estaban perdiendo. Demetrio, uno de los responsables del proyecto, cuenta que «antes en los pueblos la gente sabía hacer de todo: desde retejar a arreglar un grifo; ahora solo sabemos hacer aquello en lo que nos hemos especializado. Por eso queremos enseñar a estos jóvenes a valerse en todos esos oficios, no solo por ellos mismos sino para recuperar el tejido social rural».

En esta expresión descubrimos también la repercusión estructural de estos comportamientos domésticos. No solo aprendemos estas manualidades por nosotros mismos, para ser personas más completas, para desplegar más nuestras capacidades, sino que eso mismo tiene consecuencias sociales. Una vez más, todo está relacionado. “Cocinar es un acto revolucionario, un acto político”, dicen las autoras de Carro de

Combate, un blog sobre la importancia del consumo como arma de transformación social. Frente a la uniformidad capitalista de los estilos de vida, ejercer nuestra capacidad de hacernos las cosas por nosotros mismos supone un torpedo en la línea de flotación del sistema y una modesta contribución a otro sistema económico posible.

En la misma línea se sitúa la llamada “economía de los cuidados”. Somos seres vulnerables y dependientes, necesitados de cuidados y capaces de cuidar de otros. Nuestra sociedad productiva-capitalista, que pone en el centro el beneficio económico, parece ignorar este hecho, por mucho que haga algunos esfuerzos para conciliar la vida laboral y la familiar. Pero no se trata de conciliar lo irreconciliable sino de poner los cuidados en el centro de nuestra vida y de nuestra organización social. Si fuéramos capaces de hacerlo, ganaríamos en humanidad, en ese despliegue integrador de todas las dimensiones de nuestras personas. Y, a la vez, la sociedad en su conjunto también ganaría. Poner en el centro el cuidado de las personas y la sostenibilidad de la vida en lugar del beneficio económico, ¿no sería mejor para todos?

Carolina del Olmo, en su libro *¿Dónde está mi tribu? Maternidad y crianza en una sociedad individualista*, reflexiona sobre su propia experiencia de madre: «La maternidad –las maternidades– que hoy vivimos son en buena medida el resultado de condiciones sociales, materiales y políticas que nos impiden cuidarnos a nosotros mismos y a quienes nos rodean. Comprender estos límites es el primer paso para transformarlos» (p. 212). Y en el epílogo concluye:

No se puede ser una buena madre sin ser al mismo tiempo una buena ciudadana, ni se puede ser un buen ciudadano sin ser, en cierto modo, madre, es decir sin incorporar a la idea de persona y a la vida pública el carácter central de la vulnerabilidad, la dependencia, la reciprocidad y los cuidados. (...) Necesitamos una organización social en la que ser madre no implique salirse del mundo ni hacer equilibrios imposibles; en la que participar activamente en la vida común no signifique mutilar la experiencia maternal ni externalizar el cuidado; en la que todo el mundo entienda y proteja la importancia de los cuidados. Es cierto que hace falta toda la tribu. (...) Tal y como están las cosas, lo más que puede hacer un hijo es cambiarte la vida (y a veces ni eso). Trabajemos para que su llegada pueda cambiar el mundo^[4].

La voluntad de integrar todas las dimensiones de la persona, partiendo del hecho de que somos seres vulnerables y dependientes, conlleva descubrir –como veremos más adelante– nuestra radical interdependencia y hacer de ella el centro de nuestra organización social y política. Trabajemos para que la centralidad de los cuidados pueda cambiar el mundo.

Integración de la persona con y en la naturaleza

Josep Maria vive con su familia en el barrio de La Barceloneta, cerca del puerto de Barcelona. En la terraza de su casa ha montado unos cajones de madera donde cultiva unas pocas hortalizas. «Lo de menos, dice, son los cuatro tomates que cosecho al final de la temporada. Lo hago para mancharme las manos de tierra». Como él, cada vez hay más personas que, viviendo en entornos urbanos, buscan maneras de tener ese contacto con la tierra. Es algo más que tener plantas ornamentales en un piso en la ciudad; se trata de tocar la tierra, sembrar alimentos, cuidarlos mientras crecen (y normalmente sin productos químicos, buscando maneras orgánicas de abonarlos y combatir las plagas) y, al final de la temporada, disfrutar de esos “cuatro tomates” que resultan mucho más deliciosos al paladar que todos los tomates del supermercado.

Otros urbanitas, que no tienen terraza, proponen a los vecinos utilizar la cubierta del edificio para cultivar juntos. Como Ester y Chema, en Valencia, que, junto con dos familias más y con la autorización de la comunidad de vecinos, han habilitado parte de la azotea común para plantar hortalizas y aromáticas. «Somos diez las familias que vivimos permanentemente en el edificio y el proyecto se ha apoyado por unanimidad. Se han hecho las obras para instalar un par de grifos en la zona que hemos dedicado al “huerto”. Hemos instalado también una compostadora para reciclar los residuos del huerto y producir humus. Cada vez tenemos más experiencia y obtenemos mejores resultados».

Hay quienes recuperan espacios baldíos de la ciudad y los convierten en huertos o jardines. Son los llamados “huertos urbanos”, que están eclosionando en nuestras ciudades como las flores en primavera. Además del propio contacto con la tierra, los “hortelanos urbanos” contribuyen a tejer un precioso entramado de relaciones vecinales en torno a la presencia de la naturaleza en la ciudad.

Están también los “neorrurales”, personas que, como Inés y Luis, dejan la ciudad para irse a vivir al campo. Pero esta vez no buscando un chalé con tejado a dos aguas y césped alrededor, con piscina particular y todas las comodidades de las casas de la ciudad. Lo que caracteriza este movimiento neorrural es la voluntad de vivir en el campo con la forma de vida del campo. Una forma de vida que se estaba perdiendo después de décadas de des prestigio cultural y social. En nuestro país, desde los años 50 en el imaginario colectivo se había instalado la mentalidad de que ser “de pueblo” equivalía a ser inculto, paletó, bruto y un tanto marginal. Afortunadamente, esto está cambiando (aunque también sea minoritario). Demetrio, que ha dejado su ciudad de Valladolid para irse a vivir a Amayuelas, lo formula con ingenioso acierto: «Hemos llegado justo a tiempo. Si hubieramos llegado diez años más tarde, ya se hubiera muerto la generación de mayores que nos están transmitiendo todos estos saberes». Con él, el movimiento Plataforma Rural está haciendo esfuerzos encomiables para recuperar esa cultura rural y

evitar que se pierda la sabiduría ancestral de la gente de nuestros pueblos.

Otro ejemplo paradigmático de este movimiento de vuelta a la sabiduría y forma de vida rural lo encontramos en Leciñena, un pueblo de Los Monegros (Zaragoza). El abuelo de Laura y Ana era agricultor y panadero, un hombre que cultivaba y cosechaba el trigo que llevaba al molino para fabricar el pan que luego vendía. Se trataba de una variedad local de trigo, adaptada, después de cientos de años de selección, al suelo y al clima extremadamente seco de la región. Su hijo Daniel heredó el negocio y en los años 80 del pasado siglo se incorporó a la tendencia entonces imperante de cultivar semillas estandarizadas proporcionadas por las grandes empresas, más aptas para las cosechadoras y para las máquinas industriales de amasar. Esta manera de producir generaba más ingresos, lo que permitió que las hijas de Daniel pudieran ir a la Universidad en Zaragoza. Terminadas sus carreras y después de un tiempo sin encontrar trabajo, las dos volvieron al pueblo donde un tío suyo, Juan José, médico y microbiólogo, había recuperado las semillas tradicionales del trigo Aragón 03 y buscaba la manera de volver a hacer pan con ellas. Los primeros años fueron difíciles, entre otros motivos por el empeño de cultivar el trigo sin ayuda de fertilizantes ni pesticidas químicos –como se hacía antaño– es decir, de forma ecológica. Hoy son una empresa familiar que ha creado diez puestos de trabajo. El ejemplo es ilustrativo porque muestra las tres generaciones: la del abuelo, que cultivaba trigo y hacía pan de forma tradicional, “como toda la vida”; la de la transformación productiva (el padre); y la de la recuperación ecológica (las hijas). Un viaje de ida y vuelta donde se regresa al punto de partida con una conciencia nueva. No se trata de un mero retorno al pasado sino de una “vuelta por el pasado en dirección a un futuro emancipador” (Michael Löwy^[5]). La diferencia entre la primera y la tercera generación es que, si bien ambas producen el mismo pan con el mismo trigo cultivado en los mismos campos, entonces se hacía porque no había otra opción y hoy se hace porque se ha elegido hacer así, con más conciencia (¡de nuevo la conciencia!) y además con las ventajas que ofrece la tecnología: «Yo creo que nosotras hemos innovado en la tradición. Hemos cogido las cosas buenas que tenía la tradición y las hemos traído a la actualidad con todas las mejoras tecnológicas que tenemos a nuestra disposición», cuenta Ana^[6]. Con Demetrio en Amayuelas, también en Leciñena pueden decir que “llegaron justo a tiempo”: «Nuestro tío buscó y al final encontró a dos ancianos, dos octogenarios en el pueblo de al lado que seguían cultivando un terreno muy pequeño solo por no perder la semilla, por romanticismo. Esos ancianos nos dejaron un par de sacos, para sembrarla, multiplicarla... y aquí estamos», explica Laura. ¡Si no hubiera sido por esta pareja de octogenarios esa especie de trigo se hubiera perdido definitivamente!

“Por romanticismo”... Todo lo contrario al espíritu productivista que considera la ganancia económica como el principal objetivo, si no el único, de la actividad económica,

para el que la naturaleza es un mero recurso del que obtener beneficios. Por eso son muy esperanzadores todos estos signos de recuperación de esa re-conexión, ese contacto con la naturaleza en hermandad. Esta búsqueda de integración con y en la naturaleza es uno de los signos más esperanzadores del nuevo paradigma cultural y espiritual, y guarda relación con esa intención y puesta en práctica de una vida más integradora, más “natural” y menos “artificial”: la cercanía física a la naturaleza, la alimentación ecológica, los ejercicios de conciencia corporal y meditación, las artesanías manuales, la centralidad de los cuidados...

Unos signos que, sin duda, nos hablan de espiritualidad. Volvemos a la definición que nos sirve de referencia: *la experiencia de sentir que formas parte de algo que conecta a todo y a todos, que te hace ver a todos los seres humanos como hermanos y al planeta como casa común que tenemos que cuidar*. Indudablemente, una de las causas del desajuste de nuestra sociedad urbana es el “déficit de naturaleza”, haber perdido ese contacto con la tierra, con nuestro medio natural. Peor aún, considerar al ser humano como una especie que está “sobre” la naturaleza como “señor y dueño” en lugar de una especie que vive “en” la naturaleza y es parte integrante de ella, con la responsabilidad de cuidar y custodiar nuestra casa común.

La palabra “humano” viene del latín *humus*, tierra. Algo que, ante el alarmante deterioro medioambiental, nos debe hacer pensar –¡y reaccionar!–, como invita el antropólogo Bernard Campbell:

No hay manera de evitar nuestra interdependencia con la naturaleza; estamos entrelazados en una estrechísima relación con la tierra, los mares, el aire, las estaciones, los animales y todos los frutos que da la tierra. Lo que afecta a uno nos afecta a todos, ya que somos parte de un todo, el cuerpo del planeta. Debemos respetar, conservar y amar esta relación con el planeta si queremos sobrevivir.^[7]

Es también el núcleo del conocido mensaje que el indio Seattle dirigía al “gran jefe de Washington” en 1855 (aunque algunas fuentes señalan que probablemente es un texto posterior) en el que decía:

Consideraremos vuestra oferta de comprar nuestras tierras. Si decidimos aceptarla, pondré una condición: que el hombre blanco deberá tratar a los animales de estas tierras como hermanos. ¿Qué es el hombre sin los animales? Si todos los animales hubiesen desaparecido, el hombre moriría de una gran soledad de espíritu. Porque todo lo que ocurre a los animales pronto habrá de ocurrir también al hombre. Todas las cosas están relacionadas entre sí.

Esto lo sabemos: la tierra no pertenece al hombre, sino que el hombre pertenece a la tierra. El hombre no ha tejido la red de la vida: es solo una hebra de ella. Todo lo

que haga a la red se lo hará a sí mismo. Lo que ocurre a la tierra ocurrirá a los hijos de la tierra. Lo sabemos. Todas las cosas están relacionadas como la sangre que une a una familia.

En la misma línea, Leonardo Boff escribía en 1996 sobre la revolución que supone el redescubrimiento de esta cosmología:

No podemos entendernos como seres separados de la Tierra; ni podemos quedarnos en la visión clásica que concibe a la Tierra como un planeta inerte, un conglomerado de suelo y agua formado por los 100 elementos que componen todos los seres. Nosotros somos mucho más que eso. Somos hijos e hijas de la Tierra, somos la misma Tierra que se hace autoconsciente, la Tierra que camina, como decía el gran poeta mestizo argentino Atahualpa Yupanqui, la Tierra que piensa, la Tierra que ama y la Tierra que celebra el misterio del universo.^[8]

¡Impresionante “cosmo-visión” de lo que somos! *Somos la misma Tierra que se hace autoconsciente, somos la Tierra que piensa, que ama y que celebra el misterio del universo...*

Integración de todos con todos

Algo que ya puedo hacer por los demás es empezar por estar yo bien. “Si yo estoy bien, contribuyo a que el conjunto esté bien”. Y la inversa también es cierta: si los demás están mal, yo estoy mal, porque estamos todos integrados *como la sangre que une a una familia*. He aquí otro rasgo típico de las personas espirituales: la sensibilidad por el sufrimiento ajeno, la com-pasión. ¿Es posible vivir de manera integradora este doble movimiento de búsqueda de armonía personal y a la vez de empatía comprometida ante el sufrimiento ajeno? La experiencia indica no solo que es posible sino que es algo que juega a favor de la humanización de todos. De nuevo Antonio Machado: *Poned atención: / un corazón solitario / no es un corazón*. La búsqueda de la felicidad personal al margen de la sensibilidad por el sufrimiento de los demás a la larga acaba haciéndonos in-sensibles, fríos, agrios, estériles. Y la suma de esas insensibilidades hacia el sufrimiento ajeno produce esa “Globalización de la indiferencia” denunciada por el Papa Francisco:

Para poder sostener un estilo de vida que excluye a otros, o para poder entusiasmarse con ese ideal egoísta, se ha desarrollado una globalización de la indiferencia. Casi sin advertirlo, nos volvemos incapaces de compadecernos ante los clamores de los otros, ya no lloramos ante el drama de los demás ni nos interesa cuidarlos, como si todo fuera una responsabilidad ajena que no nos incumbe. La cultura del bienestar nos anestesia...^[9]

Siendo cierta esta indiferencia globalizada, también lo es que cada vez hay más muestras de solidaridad compartida, de integración de todos con todos. Efectivamente, si partimos de *la experiencia de sentir que formas parte de algo que conecta a todo y a todos, que te hace ver a todos los seres humanos como hermanos*, entonces la integración con los otros es algo que se da de forma natural. Las personas auténticamente espirituales transmiten bondad, sintonía humana, confiabilidad, fraternidad. ¿Acaso no tenemos esa experiencia cuando nos hemos encontrado con alguien profundamente espiritual (con un “hombre o mujer de Dios” decimos los creyentes)? Por eso las personas reconocidamente espirituales suelen ser elegidas para mediar en conflictos humanos o sociales, pues es fácil que todas las partes confíen en ellas.

Venimos de una cultura individualista, del “Bienvenido a la república independiente de tu casa”, como proponía el eslogan de IKEA. La abundancia material y, en particular, la energía abundante y barata nos ha hecho ser individualistas. Por eso es admirable la intuición del Movimiento de Transición de que, cuando la energía sea escasa y cara, vamos a necesitarnos más unos a otros, con lo que de lo mejor que podemos hacer es prepararnos a ese escenario constituyendo comunidades en las que resolvamos juntos nuestras necesidades.

Es tan solo un ejemplo. En los últimos tiempos estamos viendo surgir un desplazamiento de la *independencia* a la *interdependencia*. Frente a la competitividad, descubrimos que la cooperación es mejor método, no solo como medio sino también como contribución al resultado.^[10]

Más arriba hablábamos de la desconfianza hacia las instituciones piramidales y la preferencia por las entidades democráticas, como una consecuencia de la conciencia de la subjetividad y dignidad personales. De nuevo hablamos de lo mismo, como consecuencia de esta integración en pie de igualdad de unos con otros, que hace que se prefieran las organizaciones participativas, democráticas, horizontales, no excluyentes, en definitiva, integradoras.

Los Mercados Sociales que están surgiendo por todo nuestro territorio están constituidos por entidades que cumplen los seis principios de la Carta de Economía Solidaria: equidad, trabajo, sostenibilidad ambiental, cooperación, “sin fines lucrativos” y compromiso con el entorno. A la luz de estos principios no es de extrañar que la mayoría de estas entidades –por no decir todas– adopten una forma de organización asociativa o cooperativa, en las que todos participan de la toma de decisiones.

La integración de unos con otros es una de esas respuestas a la pregunta «¿qué espíritu os mueve?». Mueve la búsqueda de comunidad, el contacto con otras personas con quienes compartimos inquietudes, visiones y sueños. Se percibe aquí una espiritualidad de lo comunitario y del compartir, de la gratuidad y las relaciones humanas. En primer

lugar, en las relaciones personales y en el grupo cercano, en las “cosas chiquitas” (Eduardo Galeano) y el nivel de lo local/vecinal. Pero también con los de lejos. Y en esto hay que reconocer que internet ha llegado en el momento cultural apropiado. ¡Qué magnífica herramienta que pone en contacto a personas que se encuentran físicamente lejos! Integración que también es intergeneracional: los jóvenes miran a los mayores buscando recuperar una sabiduría que se estaba perdiendo. Los mayores a su vez apoyan las luchas de los jóvenes.

Este espíritu comunitario, del compartir gratuitamente, tiene un ámbito privilegiado en internet. Un ejemplo paradigmático es *Wikipedia*, una enciclopedia electrónica en doscientos idiomas, construida a partir del conocimiento compartido de cientos de miles de personas. Unas reglas básicas, apertura a todo aquel que quiera aportar y la confianza en la buena voluntad de los autores ha generado esta inmensa recopilación de saber humano accesible gratuitamente para todo aquel que tenga una conexión a internet. Cualquiera puede crear entradas o modificar la información. Las controversias se resuelven mediante el dialogo entre los usuarios.

Wikipedia supone una recopilación de saber radicalmente distinta en su génesis a las clásicas enciclopedias, como la de Espasa en España o la mundialmente famosa Enciclopedia Británica, generadas “de arriba abajo”, desde la cabeza de una casa editorial que organiza personas y recursos. Ciertamente que este método nuevo de recopilar conocimiento supone controversias e informaciones dudosas. ¡Como en la vida misma! Son contenidos dinámicos que se van ajustando y actualizando constantemente gracias a la participación activa de las personas que intervienen. ¿Es mejor la *Wikipedia* a la Enciclopedia Británica? Un estudio de la revista *Nature* comparó los errores encontrados en una serie de entradas de contenido científico, resultando que en ambas enciclopedias había errores, si bien en *Wikipedia* había algunos más que en la Británica (4 errores de *Wikipedia* por 3 de la Británica). Los defensores de esta argumentaron así su mayor fiabilidad. La respuesta de los defensores de la *Wikipedia*, reconociendo esa ligera menor fiabilidad, fue señalar su agilidad para corregirse a sí misma: “Los errores detectados en *Wikipedia* estarán corregidos mañana, mientras que habrá que esperar a la siguiente edición impresa de la Enciclopedia Británica para ver corregidos los suyos”.

¿Es mejor una a la otra? Ambas tienen ventajas e inconvenientes y no se trata ahora de poner a una por encima de la otra sino de comprender que cada una responde a las características de los tiempos en que han surgido, tanto culturales como tecnológicos. La Enciclopedia Británica, en su momento, fue la mejor respuesta a la recopilación y divulgación del conocimiento humano. Hoy la *Wikipedia* nos habla de otros acentos: integración de las personas entre sí, construcción “de abajo arriba”, relaciones horizontales, carácter abierto, dinámico y ágil en constante transformación, apoyo en las nuevas tecnologías. Estos son los rasgos que nos interesan, pues nos hablan del

“espíritu” que está configurando nuestro tiempo.

Otro ejemplo paradigmático del conocimiento compartido es el *software libre*, un conjunto de sistemas operativos y de programas informáticos construidos a partir de aportaciones desinteresadas de miles de expertos. ¿Quién no se siente bien cuando contribuye con su conocimiento a ayudar a otras personas, y más aún cuando lo hace de forma gratuita?

Precisamente, uno de los sistemas operativos más conocidos de software libre es Ubuntu, palabra que procede del sur de África y que viene a significar “yo soy porque nosotros somos”, es decir, yo soy lo que soy gracias a los demás, que me hacen ser, porque todos estamos integrados, somos interdependientes. La ética ubuntu jugó un papel importante en el proceso de desmantelamiento del *apartheid* sudafricano. En palabras de Nelson Mandela: «Una persona con ubuntu es abierta y está disponible para los demás, respalda a los demás, no se siente amenazada cuando otros son capaces y son buenos en algo, porque está segura de sí misma ya que sabe que pertenece a una gran totalidad, que se decrece cuando otras personas son humilladas o menospreciadas, cuando otros son torturados u oprimidos».

De nuevo la experiencia de *saber que pertenecemos a una gran totalidad*. Preciosa sabiduría espiritual africana hecha realidad concreta, en este caso, en un sistema operativo.

Dando un salto geográfico de gigante –de Sudáfrica a Francia pasando por Vietnam–, *Yo soy porque nosotros somos* es una expresión que recuerda a la Orden del Interser, creada por el monje budista Thich Nat Hanh, cuyos Catorce Entrenamientos ya han sido mencionados. “Inter-ser” es un intento de traducir la expresión vietnamita *Tiep-Hien*, cuyo sentido literal sería algo así como “estar en contacto (con uno mismo) en el momento presente, haciéndolo real”. “Interser”, ¡qué neologismo más acertado! Nosotros “intersomos”, somos “interseres”, integrados unos con otros; somos en la interacción con los demás.

La Orden del Interser tiene su sede en Plum Village, en el sur de Francia, un monasterio de monjes y monjas budistas a la vez que un centro de retiro y formación para laicos, fundado en 1982. Un ejemplo emblemático de cómo la integración de todos con todos cristaliza en ocasiones en formas de vida común, que adoptan modalidades diversas.

No siempre las comunidades de vida suponen vivir bajo el mismo techo, aunque en ocasiones sea así. Como en La Garaldea, una comunidad rural cerca de Ciempozuelos (Madrid), donde una docena de jóvenes de ambos性os conviven y desarrollan un doble proyecto de crecimiento personal basado en las relaciones mutuas y de puesta en práctica y divulgación de una forma de vida sostenible y en armonía con la naturaleza. Los

inevitables conflictos surgidos de la convivencia se resuelven mediante el diálogo, ayudados por profesionales de la psicología que acompañan la trayectoria del grupo.

Al comentar más arriba la integración con y en la naturaleza, hablábamos de los *neorrurales*, personas que toman la decisión de dejar la ciudad para irse a vivir al campo, adoptando la forma de vida rural con una conciencia nueva. Pues bien, la versión comunitaria de los neorrurales son las llamadas *ecoaldeas*, núcleos rurales abandonados o semiabandonados que son habitados por un grupo de personas con vocación no solo rural sino también comunitaria. Aunque normalmente cada persona, pareja o familia vive en su casa, en las ecoaldeas hay una inequívoca dinámica de interacción entre sus pobladores. Para las cuestiones prácticas que atañen a todos, por supuesto, pero no pocas veces también en el cuidado de las relaciones interpersonales.

Esta insistencia en el crecimiento de las relaciones humanas nos habla una vez más de la voluntad de integración de unos con otros, que en ocasiones se convierte en el eje sobre el que gira la vida en común. La nueva figura del “facilitador de grupos” surge en estos tiempos como respuesta a una necesidad creciente. En España, uno de los facilitadores con trayectoria de mayor calado es José Luis Escorihuela (Ulises), autor del libro *Camino se hace al andar. Del individuo moderno a la comunidad sostenible*^[11] e impulsor de una ecoaldea en Artosilla (Huesca). Ulises, uno de los pioneros en la creación de ecoaldeas, primer coordinador de la Red Ibérica de Ecoaldeas, (RIE) y miembro activo de la Red Global de Ecoaldeas (GEN, Global Ecovillage Network), relata cómo a partir de la lectura del libro *Sentados en el fuego*, de Arnold Mindell, algo cambió en él:

Pude ver claramente cómo mis propios actos contribuían al conflicto y, aunque no podía hacer nada para cambiar a los demás, al menos no directamente, sí podía hacer y mucho para cambiar mi propia forma de actuar. Por supuesto, eso no se aprende en un día, y de hecho todavía hoy me considero un aprendiz, pero al menos me sirvió para reconocer que cualquier intento de crear una comunidad sostenible pasa por ganar conciencia de nuestras relaciones y aprender las herramientas necesarias para favorecer unas relaciones más auténticas, más cooperativas y compasivas. El mundo no será más sostenible porque un día todas nuestras tecnologías productivas sean ‘eco’. Conocer el funcionamiento de los procesos grupales, aprender del conflicto, hacer un uso consciente del poder que tenemos, saber gestionar las emociones, mejorar nuestra comunicación, tomar decisiones acordes con la sabiduría grupal... son elementos imprescindibles para una forma de vida sostenible.^[12]

Precioso descubrimiento: el mundo no será más sostenible simplemente por el hecho de dejar de contaminar el entorno. Es imprescindible, además, tomar conciencia (¡y una

vez más la conciencia!) de que somos seres interdependientes y utilizar sabiamente las herramientas necesarias para que nuestras relaciones sean más auténticas, cooperativas y compasivas.

Una última precisión. Cuando en las nuevas iniciativas se habla de “vivir en comunidad” en ningún momento se plantean comunidades de personas célibes. En algunos casos, incluso, se prefiere expresamente que se incorporen parejas. Cuando en el Boletín electrónico de Ulises (16/11/13) se anunciaba la gestación de un proyecto de vida rural compartida, se decía (el resaltado en negrita es mío):

Estamos promoviendo un grupo que forme una cooperativa de personas para vivir en comunidad, en Huesca. Existe a disposición del proyecto un espacio, una amplia casa rural, que no necesita ninguna inversión inicial. También se dispone de amplio huerto en producción y otros recursos de tierras y bosque para disfrutar de sus productos. Se precisa contactar con 3 o 4 personas (o mejor 3 o 4 parejas) para completar el equipo para el proyecto, se invita a quienes tengan interés se pongan en contacto con la CIAR (Cooperativa Integral Aragonesa) en la dirección...

Meditación de la paz

(Inspirada en una meditación del budismo tibetano)

Después de sentir la conciencia maravillada del propio cuerpo y de la realidad que nos llega a través de los sentidos, en este ejercicio nos ponemos en disposición de experimentar la paz profunda que brota de la integración de todo con todo y de todos con todos.

Tomo en cuenta las *disposiciones previas* de la página 35 y no comienzo el ejercicio hasta entonces. Leo despacio, reparando bien en lo que dice el texto, y hago una pausa después de cada párrafo.

Comienzo con un breve ejercicio de percepción corporal, al estilo de la meditación de la conciencia corporal (página 36) y la meditación de los sentidos (página 58). No tengo prisa por pasar adelante (si me quedo todo el rato en este ejercicio de conciencia corporal, habrá sido un tiempo bien empleado; en otro momento haré la meditación de la paz).

* * *

Siento el aire entrar en mi cuerpo y sigo su recorrido: la nariz, las fosas nasales, la garganta, los pulmones, el diafragma. No fuerzo la respiración, solo la percibo. Tal vez tenga la sensación de que, puesto que la voluntad no interviene, más que respirar, soy *respirada/o...*

Sé que no puedo dejar de respirar. Respirar es estar viva y estar vivo es respirar. El aire que entra y sale constantemente de mi cuerpo es quien hace que me mantenga con vida. El aire, sobre todo cuando es limpio, es la vida. El aire es vida, es el sostén de mi vida...

Sé que el oxígeno presente en el aire, al llegar a mis pulmones pasa al circuito sanguíneo. Y a través de él llega a todos los rincones de mi cuerpo y los oxigena y vivifica. Siento cómo esta vida que entra en mí llena de vida cada una de mis células...

Sin darme mucha cuenta, una sonrisa ha apuntado en mis labios. Me encuentro bien, en plenitud de vida... y de paz. El aire que entra en mí me llena de paz. Por muchos que sean mis problemas, en este momento me siento en paz, en armonía, en integración...

Siento que me habita un “algo” que me da paz y me conecta a todo y a todos. Un algo bueno que comunica bondad y que hace que yo reconozca esa bondad en mí. Y me doy cuenta de que soy y puedo ser cauce de esta paz y bondad para otras personas...

Y pienso en alguien concreto, una persona a quien yo quiera transmitir la paz que me habita, alguien que necesite paz. Pienso en esta persona, descubro su interior turbado, su falta de paz. Y siento mi deseo de transmitirle la paz y bondad que me habitan. Quiero creer que mi deseo de alguna manera es una intercesión en favor de esta persona. Y me encuentro bien, siendo así instrumento de paz...

* * *

Después de saberme instrumento de paz para esta persona, pienso en otra a quien también quiera transmitirle mi paz. Y hago lo mismo...

Y todavía puedo pensar en una tercera persona...

Siento que cuando más comparto mi paz, más paz brota en mi interior. Parece una fuente inagotable que brota más cuanto más se saca de ella. Reparo en mi entorno cercano, en las personas con las que convivo y me encuentro cada día. Y afirmo mi deseo de contagiar mi paz...

Pienso también en esas otras personas con las que me encuentro ocasionalmente –de algunas no sé ni el nombre–. Vecinos, compañeros, gente que me encuentra por la calle. A todos quiero transmitir mi paz...

Sigo expandiendo el círculo de mi acción bondadosa y pacificadora. Pienso en mi barrio, en mi pueblo, en mi ciudad... ¡Tanta gente agitada! ¡Tanta violencia innecesaria! Aunque me vea tan poca cosa frente a todo eso, también siento cómo la paz que me brota del fondo puede contribuir a que haya más paz en mi ciudad...

No me quedo aquí. Mis deseos de paz siguen expandiéndose a otras ciudades y regiones... A mi país y a otros países... Al mundo entero y a lo que está más allá... Soy una menudencia, pero la bondad y armonía que descubro en el fondo de mí son capaces

de llegar a todo el universo...

Y me quedo un rato así, respirando, sonriendo, siendo instrumento de paz...

Y, como otras veces, dejo que aflore desde lo hondo de mí, una actitud de agradecimiento...

(Y, si soy creyente, expreso ese agradecimiento en las maneras como suelo hacerlo).

1 . BOFF, Leonardo, o. c., p. 185.

2 . PIGEM, Jordi. *La nueva realidad. Del economicismo a la conciencia cuántica*. Kairós, Barcelona 2013, p. 125.

3 . JOY, Melanie. *Por qué amamos a los perros, nos comemos a los cerdos y nos vestimos con las vacas. Una introducción al carnismo*. Plaza y Váldés, Madrid 2013, p. 24.

4 . DEL OLMO, Carolina. *¿Dónde está mi tribu? Maternidad y crianza en una sociedad individualista*. Clave Intelectual, Madrid 2013, p. 220-221. Más que un libro sobre crianza es una mirada a nuestra sociedad de consumo desde la perspectiva que da cualquier experiencia de vulnerabilidad.

5 . Citado por Santiago ÁLVAREZ CANTALAPIEDRA en la introducción al nº 125 de la revista *Papeles de relaciones ecosociales y cambio global*, con el título de *Ecologismo y religión*. Madrid, primavera 2014.

6 . Reportaje de Carolina VALLADARES para la BBC: http://www.bbc.com/mundo/video_fotos/2014/08/140801_video_panaderas_ecomonegros_lp

7 . Citado por SUZUKI, David. *El legado. La sabia visión de un anciano para un futuro sostenible*. Octaedro 2011, p. 47.

8 . BOFF, Leonardo, o.c., p. 154.

9 . Papa Francisco. Exhortación Apostólica *Evangelii Gaudium*, 54.

10 . Y esto a pesar de que nuestros políticos todavía siguen en el viejo paradigma: en 2011 el Gobierno de España cambió el nombre al “Ministerio de Economía” para pasarse a llamar “Ministerio de Economía y Competitividad”.

11 . Editorial Nous, 2009.

12 . Nota biográfica en www.selba.org

4

Confianza

*“Confianza significa básicamente decir:
la vida tiene sentido, vale la pena, tiene una energía
interna que la autoalimenta, es preciosa. Esta confianza
pertenece a una visión espiritual del mundo.”*

Leonardo Boff

La confianza es uno de los rasgos más típicos de las personas espirituales. En efecto, si consideramos la espiritualidad, una vez más, como *la experiencia de sentir que formas parte de algo que conecta a todo y a todos*, esa experiencia lleva de forma natural a una actitud de confianza: ¡no estoy solo! No soy en soledad, formo parte de algo, estoy en las manos de Alguien, no todo depende de mí.

En el libro bíblico de los salmos, el tema más repetido es precisamente la confianza en Dios frente a algún peligro, concreto o no. “Dios mío, en ti confío; no quede yo defraudado”. “El Señor es mi pastor, nada me falta”. “El auxilio me viene del Señor, que hizo el cielo y la tierra”... y cientos de versos más que expresan repetidamente esa confianza. A lo largo de toda la Biblia son frecuentes también las expresiones del tipo: “No temas”, “no temáis”, “no tengáis miedo”. ¡La confianza es lo opuesto al miedo!

Es también la experiencia de los místicos de todas las religiones, personas que en la cumbre de la experiencia espiritual saben que no hay nada que les pueda quitar la paz (*la conciencia y la integración*, podríamos decir). Personas serenas, que transmiten paz y profundidad. Personas confiables. Personas que no muestran miedo ni a la muerte:

Se cuenta que en cierta ocasión Buda fue al encuentro de un terrible asesino llamado Angulimala, que había sembrado el terror en la región por sus sangrientos crímenes. Cuando llegó hasta él, el asesino, perplejo ante el atrevimiento de Buda, le dijo:

—¿No sabes quién soy yo? Yo soy Angulimala, y puedo matarte sin pestañear.

A lo que Buda respondió:

—¿No sabes quién soy yo? Yo soy Buda, y puedo morir sin pestañear.

Confianza en el fluir de la vida

Una primera dimensión de la confianza presente en las personas espirituales tiene que ver con lo que San Ignacio de Loyola proponía como “indiferencia”, que no es despreocupación ni indolencia sino confianza en que, sea lo que sea, será para bien. Y esto se manifiesta en un sentimiento de fondo liberador. En palabras de Carlos G. Vallés citando a Tony de Mello:

La aventura en este reino desconocido es demasiado extraña y aterradora, y nadie quiere adentrarse en él. Nos gusta llevar el timón, dirigir nuestra vida, llevar la contabilidad, controlarlo todo... y la idea de quedarnos sin nuestro ‘Yo’ nos deja sin dónde agarrarnos, cosa que no nos gusta. En el fondo es batalla de fe. Si supiéramos confiar en Dios, olvidarnos de nosotros mismos y dejarnos llevar por él en cada

momento, entraríamos en este camino real que lleva a la liberación de la mente en medio mismo de la vida que vivimos. Hay que aflojar esas manos tensas con que nos agarramos al volante de nuestras vidas, con que nos agarramos al propio Yo, y... dejarnos llevar. (...)

Es imposible eliminar al Yo, porque es imposible encontrarlo. Hay que aceptarlo como parte de la condición humana. Hay incluso que llegar a amarlo. Si se le acepta y se le quiere, se le toma más a la ligera, y uno puede descansar un rato. Y al descansar y relajarse, uno puede empezar a sentir confianza. Confianza en que la conducta humana puede seguir siendo una conducta responsable aun cuando uno afloje las manos del escurridizo volante. Confianza en que el vivir limpio y profundo tiene lugar cuando uno desiste de intentar vivir^[11].

Casi treinta años después de ser escritas estas palabras, uno se encuentra con testimonios vivos que las corroboran: «Lo que sucede es lo que conviene» (Ana, Madrid). «Cuando quieras llevar las riendas de tu vida, te estrellas; cuando te dejas llevar, todo sale» (Mireia, Barcelona). «Hay que aceptar la vida exactamente como viene» (Anabel, Valencia). De alguna manera, supone fluir con la vida y con-fluir con otras personas que la vida nos pone a nuestro lado, confiando en “eso” que no se puede controlar y que te va llevando, acogiendo la vida *exactamente como viene*.

Joseba es un bilbaíno que un día, hace más de diez años, dejó su trabajo en una empresa de publicidad de la que era socio y se fue a vivir a una pequeña aldea semiabandonada de la provincia de Burgos. Comenzó alquilando una cuadra para vivir y, con el tiempo, las circunstancias le han hecho comprar la casa adyacente –que amenazaba con derrumbarse arruinando también su modesta vivienda– y repararla poco a poco. Es precioso escuchar su testimonio: «Dios también va haciendo que las cosas salgan como van saliendo. Cuando me vine a vivir a este pueblo, ni me podía imaginar que acabaría teniendo una casa de 400 metros cuadrados preparada para acoger gente. Es algo que no he decidido yo; las cosas han venido como han venido y las circunstancias me han hecho comprar y preocuparme de títulos de propiedad, algo de lo que jamás me he preocupado. Y luego la gente que viene y me ayuda y se queda... Las cosas han venido así y yo estoy contento de cómo han venido».

Ana Moreno, autora de varios libros de alimentación vegetariana y directora de un máster en cocina y nutrición vegetariana, es otro ejemplo de confianza en el fluir de la vida:

Yo no creo que yo sea la “hacedora” o la “conseguidora” sino la “beneficiaria”. Me explico: En realidad yo no hago nada. Bueno nada aparte de jugar. Yo vivo la vida como una niña. Hago lo que quiero. Yo no pienso “¿será posible esto que quiero?” o “¿podré hacerlo?” sino que me pregunto “¿quiero hacerlo?”. Lo demás es la ley del

karma o causa-efecto: Cuando haces lo que quieras (causa), las cosas pasan (efecto), y te conviertes en un beneficiario doble. Primero porque hacer lo uno quiere es maravilloso, y segundo porque como consecuencia se consiguen cosas.

Yo no creo en el fracaso. Cuando las cosas salen diferentes a como las tengo pensadas, fluyo. Yo hago y espero. Veo y ajusto. Doy las gracias y continúo.

Yo creo que se trata de hacerse preguntas, tener las ideas claras sobre lo que quieras para ti, ser fiel a ti mismo y creer que la vida está de sí. Si decides hacer algo, lo ideal es desoír los consejos que te llegan desde el miedo, fluir e ir modificando el rumbo, mantenerte en movimiento, ser agradecido y celebrar... Y si aún no es momento de hacerlo, no abandonar el sueño, mantenerlo latente y mimarlo mentalmente mientras aceptas y agradeces la realidad que vives en este momento.^[2]

Lo ideal es desoír los consejos que llegan desde el miedo. El miedo nunca es buen consejero. Lo contrario del miedo se llama confianza.

Confianza en el valor del presente

He aquí un paso más de esta confianza que tiene que ver con el valor del presente y el horizonte temporal a corto-medio plazo: la aceptación agradecida de lo que vivimos en cada momento. No es despreocupación por el futuro sino confianza decidida en el aquí y ahora. Vivir a tope el momento presente para poder vivir a tope la siguiente etapa. Cuando vivimos a medias y llegamos al final de una etapa nos cuesta cerrarla, nos gustaría que durara un poco más para intentar recuperar el tiempo perdido. Pero cuando hemos vivido a tope lo que nos ha tocado vivir, podemos pasar página con plenitud alegre y reconocida. Los ejercicios de silencio y conciencia corporal propuestos en este libro –y de modo particular el de este capítulo– insisten precisamente en el valor del momento presente. Podemos recordar el pasado y aventurar el futuro, lo cual es conveniente y necesario en ocasiones, pero la plenitud está aquí y ahora, no en un pasado que ya no existe ni en un futuro que aún no ha llegado. Aquí y ahora, en el maravilloso y extraordinario momento presente, aceptando lo que hay y lo que soy como lo único y lo más precioso que tengo.

En el Evangelio ya se habla de esta actitud de confianza en el aquí y ahora: “No os preocupéis del mañana, el mañana traerá su propio afán” (Mt 6, 34). Estamos ante una espiritualidad abierta, de búsqueda y exploración, dispuesta a acoger lo nuevo y a dejar lo que no sirve. Ya mencionábamos esto al hablar de la humildad que conlleva la conciencia de la propia verdad. Uno no puede decir nunca «ya lo tengo, ya lo he comprendido, ya

he llegado». Vivimos en camino y cada momento del camino es único y merece ser disfrutado plenamente.

Joseba, nuestro amigo bilbaíno, a mi pregunta «¿Cómo te imaginas tu vida en los próximos diez años?». Respondía así: «¿Cómo me la imagino? No me la imagino. De momento estoy bien viviendo el presente. El mañana me preocupa poco. No sé dónde estaré dentro de diez años, pero estoy seguro de que, sea donde sea, estaré en mi sitio, allá donde tenga que estar». Aceptar la vida exactamente como viene. No es un dejarse llevar indolente; uno sigue siendo consciente de sus deseos y capacidades. Es un aceptar de corazón que uno no es dueño de su propia vida.

Más arriba, hablando de una espiritualidad de la libertad, comentábamos que en los movimientos por otro mundo mejor posible no suele haber plazos formales de compromiso, más allá de las cuestiones meramente prácticas. Las personas están porque quieren y mientras quieren. Y funciona. Respetando el valor de los compromisos para toda la vida, la nueva espiritualidad se caracteriza por la importancia dada al presente.

Por otra parte, la crisis económica en que vivimos está haciendo que no se puedan hacer planes a largo plazo. «Nos han robado el futuro –se lamentan muchos jóvenes–; vivamos el presente pues el futuro es incierto». Lo que para algunos es una circunstancia negativa a la que necesariamente hay que adaptarse, para otros es una oportunidad de plantearse la vida de otra manera. Antes uno se fijaba la meta a la que quería llegar y organizaba los medios para ello; ahora el acento está puesto en el camino y en la manera de caminar. Es una constatación unánime de todos los que han hecho el Camino de Santiago: «Lo mejor del Camino no es llegar a Santiago sino... ¡el camino mismo!».

“El camino es la meta” es también una frase repetida en la sabiduría zen. Una sabiduría que disiente de las ideologías surgidas en la modernidad que ponen la mirada en la “victoria final”, el “superhombre”, el “hombre nuevo”... sacrificando el presente por el futuro y llegando a aberraciones históricas de todos conocidas. Cuando el fin, por muy loable que sea, justifica unos medios que acaban con las personas, los resultados no pueden ser sino catastróficos. Tal vez por este aprendizaje histórico, nuestros tiempos postmodernos desconfían de las promesas de futuro que nos evaden del presente.

Una dimensión más de esta confianza en el presente es la insistencia en los medios, en las herramientas y los procesos más que en la meta en sí. Felipe Gómez-Pallete, presidente de la asociación Calidad y Cultura Democráticas, dice: «No nos interesan los programas electorales, sino los procesos que los partidos utilizan a diario para su actividad, en áreas tan importantes como puedan ser el modo en que contratan a su gente, cómo se financian, cómo toman las decisiones, etc. Hablamos de transparencia en un sentido mucho más profundo que el de las cuentas, pues dicha transparencia debe llegar a todos los ámbitos que afectan a la actuación del partido»^[3].

Se pone por tanto el acento más en los procesos que en los resultados, más en las estrategias para el camino que en la meta del mismo. No existe un modelo social completamente definido hacia el que queremos ir sino unos instrumentos de navegación: la participación, la transparencia, la honradez, la rendición de cuentas, el bien común. No sabemos dónde nos lleva esto, pero con esta caja de herramientas, el resultado no puede ser sino bueno. La pregunta ya no es tanto a dónde queremos llegar sino cómo queremos caminar –*no nos interesan los programas sino los procesos*–, algo que corrobora el papa Francisco con otro lenguaje:

Dios se manifiesta en una revelación histórica, en el tiempo. Es el tiempo el que inicia los procesos, el espacio los cristaliza. Dios se encuentra en el tiempo, en los procesos en curso. No hay que dar preferencia a los espacios de poder frente a los tiempos, a veces largos, de los procesos. Lo nuestro es poner en marcha procesos, más que ocupar espacios. Dios se manifiesta en el tiempo y está presente en los procesos de la historia. Esto nos hace preferir las acciones que generan dinámicas nuevas. Y exige paciencia y espera^[4].

Lo nuestro es poner en marcha procesos, más que ocupar espacios. Y esto exige paciencia y espera confiada, pues los procesos suelen ser largos. Aprender a vivir lleva tiempo y aprender a vivir de otra manera, más. Pues implica tener primero que desaprender lo aprendido.

Esta actitud de confianza se manifiesta también respecto a los medios materiales. Nuestro amigo Demetrio, de Amayuelas, lo expresa de forma simpática: «Yo soy laico a rabiar, pero a mí lo de “Dios proveerá” no me ha fallado nunca». Como el proyecto de inserción sociolaboral del que hablábamos en el capítulo anterior, ¡cuántas iniciativas se lanzan a la aventura sin apenas recursos, confiadas en que estos irán viniendo! Casas vecinales, asociaciones, cooperativas, publicaciones... Por no hablar del *crowdfunding*, esta relativamente nueva modalidad de financiar un proyecto mediante multitud de microdonativos de muchas personas que lo apoyan. Parecen tomar cuerpo las estimulantes palabras de Goethe:

Concerniente a todos los actos de iniciativa y creación existe una verdad elemental cuya ignorancia mata innumerables ideas y espléndidos planes; esto es: que en el momento en que uno se compromete definitivamente, también la Providencia se activa.

Todo tipo de ayuda que nunca hubiera aparecido surge ante uno. Toda una corriente de sucesos fluye de la decisión, poniendo a nuestro favor todo tipo de incidentes, encuentros y ayuda material que nadie hubiera podido soñar que le llegaran. Lo que puedes hacer, o sueñas poder, comiéntalo. La audacia lleva genio, poder y magia en sí. Comiéntalo ya.

Parece que es así. Cuando uno confía y se lanza, todo confluye.

Confianza a priori en las personas

El sistema económico capitalista está basado en el egoísmo. Se piensa que, puesto que el ser humano es egoísta por naturaleza, el sistema debe “organizar” los egoísmos individuales para hacer que estos confluyan en un bien general (gracias a la famosa “mano invisible” popularizada por Adam Smith en el siglo XVIII). El fin es loable –el bien común– pero el punto de partida es parcial, pues si bien es cierto que las personas tenemos tendencia al egoísmo, también es igualmente cierta nuestra inclinación natural al altruismo. Los seres humanos somos capaces de generosidad y amor, lo mismo que somos capaces de avaricia y crueldad. Un sistema que quiera organizar las motivaciones humanas con vistas al bien común debe tener en cuenta ambas tendencias y no solo la egoísta.

Esto es precisamente lo que estamos descubriendo en estos últimos tiempos: las personas somos dignas de confianza. Es más: las personas somos, a priori, más dignas de confianza que de desconfianza.

Ramón Pascual, coordinador de COOP57, una cooperativa de crédito constituida en Barcelona en 1996, comenta en el reportaje “Finanzas éticas” de Documentos TV (min 27.43): «Nosotros no estamos regulados por el Banco de España. Por tanto, la gente que va a depositar una parte de su ahorro en COOP57 ha de ser consciente de que no está regulado por el Fondo de Garantía de Depósitos; va a confiar en nuestra organización, que es propiedad de ellos mismos y de las entidades de la economía social. Esos son nuestros propietarios. Y nosotros vamos a vigilar para que eso salga bien. ¿Cómo vamos a terminar el 2012? Sin estar regulados, todo basado en la confianza, vamos a acabar gestionando unos 15 millones de euros aproximadamente...».

Todo basado en la confianza... Cuando una persona, a través de una plataforma de internet, presta su dinero a un desconocido, es porque confía en que ese deudor devolverá el préstamo. Cuando alguien se mete en un vehículo con tres desconocidos para hacer un viaje en coche compartido, y más aún cuando acepta en su propio coche a tres desconocidos para hacer ese viaje, es porque hay una actitud previa de confianza. El ejemplo de las casas compartidas es incluso más llamativo: cuando uno se va de vacaciones y deja su casa para que durante ese tiempo la habiten otras personas de las que apenas se conocen unos pocos datos intercambiados a través de internet, es porque se confía en que esos inquilinos van a comportarse debidamente, exactamente lo mismo que uno se comporta debidamente cuando habita una casa que no es suya. Las actuales herramientas de internet permiten además ir consignando un “rastro de comportamiento”

que puede seguirse públicamente, hasta el punto de tener un cierto conocimiento de cómo se comporta esa persona en quien estamos dispuestos a confiar.

Raquel Botsman, una de las “gurús” mundiales del consumo colaborativo, a propósito de ese “rastro de comportamiento” que vamos dejando las personas en las diversas plataformas de internet, habla en una de sus ponencias del paso “del crédito a la credibilidad”, de una situación en la que se tiene acceso a los bienes de consumo por la propia capacidad económica –el crédito– a otra en la que se accede a esos bienes por la “credibilidad” de nuestro comportamiento.

No siempre; no con todo el mundo. A veces sucede que el inquilino a quien hemos confiado nuestra casa resulta ser una persona descuidada que nos ha dejado destrozos que lamentamos. Y esos casos sirven a algunos para argumentar que no deberíamos confiar en desconocidos. Pero en realidad esos casos son los menos, son la excepción. Lo normal es que las personas respondan con diligencia cuando se confía en ellas. Exactamente lo mismo que nos comportamos debidamente cuando se deposita confianza en nosotros.

Yochai Benkler dedica un libro para mostrar fundadamente *por qué la cooperación es nuestra arma más valiosa para mejorar el bienestar de la sociedad*, en el que concluye:

Hemos batallado durante siglos por construir sistemas humanos, ya que nuestras motivaciones son fundamentalmente muy distintas. Sabemos que somos egoístas, pero también generosos, justos y decentes. Sabemos que somos imperfectos. Nos hemos visto y hemos visto a otros comportarse de forma admirable, y hemos visto a otros (no tanto a nosotros mismos) actuar de manera egoísta.

Con esta diversidad como trasfondo, una hipótesis de trabajo muy importante ha consistido en crear sistemas dirigidos a la mala gente, a la que se preocupa por sí misma, y dejar que el resto se las arregle como pueda. David Hume escribió: «Al idear un sistema de gobierno... todo hombre debería ser considerado un truhán, cuyos actos no tienen más finalidad que su interés particular». (...) Tratar siempre de refrenar a la mala persona puede ser la mejor opción. Tal vez es incluso perfectamente racional, pero también hace que pasemos por alto lo que sucedería si confiáramos. En la vida apostamos los unos por los otros. Confiamos y nos comportamos de manera merecedora de confianza. No siempre; no con todo el mundo, pero con mucha mayor frecuencia de lo que indicarían las cínicas y poco halagüeñas visiones de la naturaleza y la interacción humanas. Y cuando lo hacemos resulta que prosperamos; al menos nos va mejor que cuando no confiamos en nadie.

[5]

Estamos ante un cambio de antropología, un nuevo paradigma cultural. Frente al individualismo del que venimos, confiamos cada vez más en la fuerza del compartir, de

lo común. Y esto, sin duda, tiene una repercusión en la espiritualidad, en esa actitud radical de confianza en la vida que para unos conlleva la fe y para otros la dimensión profunda del ser humano.

Confianza en que otro mundo es posible

¡Otro mundo es posible! He aquí la buena noticia, el convencimiento que ha prendido como fuego en millones de corazones. Esto es algo que va más allá de un mero talante positivo y optimista de que es posible cambiar la realidad, al estilo del “*Yes, we can*” de la campaña electoral de Obama, del partido Podemos o de las manifestaciones ciudadanas que corean “¡Sí se puede!”. Es eso, pero es más. Es optimismo, sí, pero es también un convencimiento profundo que atrapa a la persona y la dispone a contribuir a esa transformación.

La “confianza en la vida” no es en absoluto pasividad ni desentendimiento de la realidad. Como estamos viendo, esta espiritualidad que venimos describiendo incluye también la sensibilidad hacia el sufrimiento ajeno, la conciencia de las causas de ese sufrimiento, el convencimiento de que las cosas pueden ser de otra manera y la voluntad inequívoca de contribuir a ello. Aceptar la realidad como es y a la vez estar convencidos de que “otro mundo es posible”; dejarse fluir con la vida y soñar con que la vida puede ser de otra manera; estar atentos al momento presente y a la vez confiar en que otro mundo es posible y, por tanto, que la realidad es transformable. “El mundo puede cambiar, pero no va a cambiar solo”, nos recuerda Amnistía Internacional. Acoger la vida como viene es compatible con creer que el mundo puede ser de otra manera y empeñarse a fondo para que lo sea.

“No hay alternativa” es el discurso dominante del liberalismo económico (Margaret Thatcher lo repetía con tanta frecuencia que hubo quien la apodó “Margaret TINA”, por las siglas en inglés de la frase: *There Is No Alternative*). Para los poderes dominantes, las políticas neoliberales son las únicas posibles. “El Gobierno está haciendo lo que tiene que hacer”, “no hay alternativa a los recortes”, escuchamos en España. Es el eslogan mil veces repetido por los grandes medios de comunicación al servicio de los poderes fácticos.

Frente a esto, un sentimiento que es a la vez visceral y racional se levanta y grita. ¿Cómo que no hay alternativas? ¡Tiene que haberlas! ¡Otras políticas han de ser posibles! ¡Otro mundo debe ser posible!

Hay alternativas es precisamente el título de un libro de los economistas Vincenç Navarro, Juan Torres y Alberto Garzón, que debía ser publicado en el otoño de 2011 por una gran editorial que, a última hora, no se atrevió a hacerlo (lo cual acabó dando al libro más notoriedad). Después de circular el texto por internet, finalmente fue publicado por

Sequitur-ATTAC, alcanzando una docena de ediciones. En la introducción los autores presentan su intención:

Los autores de este libro, como otros muchos científicos, sabemos que los argumentos que los políticos y los economistas neoliberales dan para justificar lo que proponen son falsos. (...) Nosotros sabemos que hay alternativas, es decir, que se pueden hacer otro tipo de políticas simplemente porque eso es lo que demuestra la literatura científica, por mucho que se quiera ocultar por parte de los neoliberales (...) Y porque es fácil comprobar que las propuestas que hacen los neoliberales no responden a verdades científicas o evidencias empíricas sino a creencias puramente ideológicas que, en muchas ocasiones incluso chocan, como veremos, con el sentido común más elemental.^[6]

Un razonamiento no muy alejado del que hace el papa Francisco:

En este contexto, algunos todavía defienden las teorías del «derrame», que suponen que todo crecimiento económico, favorecido por la libertad de mercado, logra provocar por sí mismo mayor equidad e inclusión social en el mundo. Esta opinión, que jamás ha sido confirmada por los hechos, expresa una confianza burda e ingenua en la bondad de quienes detentan el poder económico y en los mecanismos sacralizados del sistema económico imperante. Mientras tanto, los excluidos siguen esperando.^[7]

Estamos hablando, por tanto, de *creencias ideológicas que jamás han sido confirmadas por los hechos*. ¿Y cómo es posible que estas creencias irracionales, contrarias al sentido común y nunca confirmadas en la realidad hayan calado tanto en el pensamiento colectivo?

Jordi Pigem dedica un bloque del libro citado a exponer las consecuencias para los seres humanos de tener un cerebro con dos hemisferios complementarios. A uno –el izquierdo– le corresponde un “pensamiento lineal, lógico y abstracto” y al otro –el derecho– un “pensamiento relacional y concreto”. Más adelante desarrolla la idea de “creencias delirantes”, próximas a la esquizofrenia, como aquellas creencias abstractas defendidas intelectualmente a pesar de que la realidad evidencia su falsedad. Para concluir que buena parte de los postulados económicos que rigen hoy nuestro mundo son “creencias delirantes”, que *prestan una extraordinaria atención a las cifras y poca o ninguna a las personas* (Pág. 105). Mecanismos así de delirantes son los que hacen posible, por ejemplo, que el discurso oficial declare que la economía va bien mientras que la experiencia de los ciudadanos de a pie es que a la gente le va mal.

¿De dónde viene entonces, ante el bombardeo mediático de que no hay alternativas, la confianza inquebrantable en que otro mundo es posible? Por supuesto, como hacen los

economistas citados más arriba, de la crítica científica y racional. Pero también, ¿no será que este nuevo paradigma cultural que está emergiendo está dando menos importancia al pensamiento lógico y abstracto y más al pensamiento relacional (menos al hemisferio izquierdo del cerebro y más al derecho)? De aquí vendría una espiritualidad menos “racional” y más “emocional”, menos abstracta y más concreta: cada vez más las personas estamos haciendo menos caso a nuestras creencias ideológicas y más a la realidad concreta. Si a la economía le va bien pero a la gente le va mal, entonces es que vamos mal. Sabemos que vamos mal. *Sentimos* que vamos mal. Porque hemos pasado de la primacía del cerebro a la del corazón. Y el corazón nos dice que tiene que haber alternativas, que otro mundo es posible. ¿Por qué tenemos confianza, a pesar de todas las razones en contra, en que otro mundo es posible? ¡Porque nos lo dice el corazón!

Meditación del momento presente

En este ejercicio experimentamos la confianza en el valor del presente y el agradecimiento a lo que vivimos en cada momento. El pasado ya no existe y el futuro aún no es; la vida se realiza en el instante presente. Nos ayudaremos de una palabra a modo de mantra.

Repasso las *disposiciones previas* de la página 36. Especialmente en este ejercicio, tengo en cuenta que cada vez que me distraigan los pensamientos, los dejo a un lado con toda tranquilidad, sin caer en la trampa de preguntarme de dónde vienen. Y tantas veces como me vea atendiendo un pensamiento, tantas veces volveré al ejercicio sin perder la paz.

Voy leyendo despacio, fijándome bien en el texto, y haciendo una pausa después de cada párrafo.

Comienzo, como otras veces, con un breve ejercicio de percepción corporal, que no es un paso previo a la meditación sino que ya está siendo meditación: conciencia, integración, confianza.

Reparo en mis pies, primero uno... después el otro... Sin prisa, como si no tuviera otra cosa que hacer en todo el día más que sentir mis pies...

Siento también mis piernas, primero una... luego la otra... Las rodillas... Los muslos...

Reparo en mis glúteos y en la presión que sufren por el peso del cuerpo... Percibo mi vientre, los genitales...

Paso a la parte baja de mis tripas... siento mi respiración profunda en esta parte del cuerpo... El estómago... Y el pecho, que también se mueve al compás de la respiración... No fuerzo nada; tan solo me limito a percibir...

Los hombros... Antebrazos, codos y brazos... Y mis manos... Siento su temperatura, su contacto una con otra o con otras partes del cuerpo... Tal vez el latido del flujo sanguíneo en las yemas de los dedos...

Vuelvo a los hombros y centro mi percepción en el cuello... La cabeza... Y la cara... ¡Cuántos músculos de la cara puedo sentir!... Reparo si alguno de estos músculos está tenso, y lo relajo...

* * *

Dirijo mi mirada a un punto frente a mí: un punto en el suelo, o un objeto o imagen, o un punto lejano en el horizonte. Procuro permanecer con atención en ese punto hasta terminar el ejercicio. No pienso sobre lo que es o significa ese punto; simplemente fijo mi mirada y mi atención en él. Si me resulta difícil o siento que me distraigo, cierro los ojos un rato.

A la vez, siento mi respiración, sin forzarla. Y me doy cuenta de que soy capaz de estar simultáneamente con atención en el punto que miro y en mi respiración, sin esfuerzo...

Un paso más. Cada vez que respiro dejo que resuene interiormente en mí una palabra: *presente*. Esta palabra será mi mantra durante este rato: “presente”. No la digo en voz alta ni muevo los labios; tampoco me detengo a pensar sobre ella. Solo dejo que resuene interiormente con cada inspiración: *presente... presente... presente...*

* * *

La palabra es viva y eficaz, es poderosa. Repitiéndola, hago posible que sea real su significado:

- Estoy *presente*, me presento, me ofrezco, me hago presente...
- Ahora, en este instante, en el momento *presente*, en este presente instante...
- Y siento una presencia que está aquí y ahora, *presente* en mí y más allá de mí (una presencia a la que las personas creyentes ponemos nombre y a quien nos dirigimos como a un “Tú”).

Sigo dejando resonar esta palabra con cada espiración: *presente... presente... presente...*

* * *

Y, como otras veces, dejo que aflore desde lo hondo de mí, una actitud de agradecimiento...

(Y, si soy creyente, expreso ese agradecimiento en las maneras como suelo hacerlo).

- 1 . G. VALLÉS, Carlos. *Ligero de Equipaje. Tony de Mello. Un profeta para nuestro tiempo.* Sal Terrae, Santander 1987, pp. 123-124.
- 2 . Entrevista por Raimon SAMSÓ en www.elcodigodeldinero.com/manifestar-abundancia-sin-hacer-nada.
- 3 . <http://ccdemocraticas.net/portfolio/la-politica-bien-entendida>
- 4 . Papa Francisco. Entrevista por Antonio Spadaro, Director de *La Civiltà Cattolica*, agosto de 2013.
- 5 . BENKLER, Yochai. *El pingüino y el leviatán. Por qué la cooperación es nuestra arma más valiosa para mejorar el bienestar de la sociedad.* Deusto 2011, pp. 210-211.
- 6 . NAVARRO, Vincenç, TORRES LÓPEZ, Juan y GARZÓN ESPINOSA, Alberto. *Hay alternativas. Propuestas para crear empleo y bienestar social en España.* Sequitur-ATTAC España, Madrid 2011, pp. 13-14.
- 7 . Papa Francisco, o. c., 54.

5

Transformación

*El hambre y la sed de justicia es una característica
del espíritu místico.*

Raimon Panikkar

*Evolucionar no significa otra cosa que ir de comienzo
en comienzo. Atrevámonos a comenzar.*

Thérèse Bertherat

Una espiritualidad de la indignación

El llamado Movimiento 15M, que desde mayo de 2011 está siendo en España un acontecimiento social innegable, es también nombrado como el movimiento de los *indignados*. Lo que caracteriza a nuestro tiempo no es tanto el nivel clamoroso de injusticia (siempre es difícil comparar esto con otras épocas. ¿Hay más injusticia hoy que en otros tiempos?) sino la conciencia de ella, que lleva a la indignación.

La palabra *indignación*, con su significado de “enojo, ira, enfado vehemente”, procede de *dignidad*, una palabra que encontramos en la primera frase de la Declaración Universal de los Derechos Humanos: *Considerando que la libertad, la justicia y la paz en el mundo tienen por base el reconocimiento de la dignidad intrínseca y de los derechos iguales e inalienables de todos los miembros de la familia humana...* La indignación es un enojo vehemente que brota de la conciencia de que la dignidad humana está siendo cercenada. ¡Basta ya! ¡Nunca más! ¡Esto no puede ser! Se trata de una conciencia compasiva, de quien se conmueve ante el sufrimiento ajeno, se indigna y moviliza todos sus resortes para hacer frente a esa situación de indignidad.

En el capítulo anterior hemos hablado de la confianza en el fluir de la vida, algo que tiene mucho de sabiduría oriental. La cultura occidental se caracteriza por ser una cultura de *transformación* de la realidad (y en esto la tradición judeocristiana ha tenido mucho que ver). La cultura oriental es la de la *adaptación* a la realidad (y en esto las cosmovisiones hindústa y budista tienen mucho que ver). Para los occidentales resulta llamativa esa actitud aparentemente pasiva que descubrimos en los orientales. Para ellos, la fuente del sufrimiento está en uno mismo, en la no aceptación de la realidad. Por tanto, la vía para evitar el sufrimiento es asumir la vida como viene y no pretender cambiar la realidad.

Está claro que ambas visiones contienen verdad. Por eso, qué buenos son los contactos sinceros y respetuosos entre culturas distintas. A nosotros, occidentales, que frecuentemente estamos insatisfechos, nos viene bien esa sabiduría del “contento”, de estar contentos con lo que hay y contentarnos con lo que tenemos. A los orientales les viene bien descubrir, como apuntaba Eduardo Galeano, que “al fin y al cabo, actuar sobre la realidad y cambiarla aunque sea un poquito, es la única manera de probar que la realidad es transformable”. La aceptación de la realidad es el primer paso para afrontarla, pero tras ese primer paso viene el segundo.

En cualquier caso, es importante discernir entre lo uno y lo otro. Es bien conocida la formulación preciosamente expresada en *la plegaria de la serenidad*, de Reinhold Niebuhr:

*Señor, concédeme serenidad para aceptar todo aquello que no puedo cambiar,
fortaleza para cambiar lo que soy capaz de cambiar
y sabiduría para apreciar la diferencia.*

Serenidad para aceptar la vida exactamente como viene. "Lo que viene es lo que conviene", recogíamos más arriba, referido al fluir de la vida y la aceptación de lo que es. Es el momento de añadir que esta aceptación de la realidad, esta confianza en el fluir de la vida, vale para todo menos para la injusticia. La injusticia, sea consecuencia de la ignorancia o de la maldad humana, se nos presenta inaceptable.

A un niño obligado a trabajar duramente o a participar en acciones de guerra, a una niña explotada sexualmente, a una mujer víctima de una cultura machista que la pisotea, a un hombre expulsado de su tierra por una multinacional depredadora, a una familia desahuciada de su casa... resultaría frívolo y hasta sarcástico decirles: «confianza y aceptación; lo que viene es lo que conviene». ¡De ningún modo! ¡Eso no puede ser! ¡Esto clama al cielo! ¡Me opongo con todas mis fuerzas! He aquí la indignación movilizadora de todas nuestras energías. Esta espiritualidad rebelde es la espiritualidad de los *indignados*, de tantas personas implicadas en las nuevas iniciativas sociales. Y lo que percibimos en todas ellas es que se trata de una indignación que no se calla, que toma la palabra, los medios de comunicación, internet, las calles... para hacer pública la protesta en nombre de todas las víctimas.

Sí, ante las injusticias clamorosas de nuestro mundo, la única reacción legítima pasa por la indignación, el enfado, la ira, el enojo vehemente. Una indignación ética, desde luego, pero también compasiva: *se nos commueven las entrañas* ante el sufrimiento ajeno, y especialmente al que estamos contribuyendo con nuestra insensata forma de vida.

Y aquí nos encontramos con la paradoja en la que más pronto o más tarde acabamos enredados: ¿aceptamos la realidad como viene o nos rebelamos ante ella dispuestos a transformarla? Dilema eterno cuya respuesta no encontraremos sino en un nivel "místico", no racional. No se trata de elegir entre una cosa y la otra. San Ignacio de Loyola llegó a formularlo de forma genial: «Actúa como si todo dependiera de ti, sabiendo que en realidad todo depende de Dios». ¡Magnifica expresión de la espiritualidad no-dual! He aquí que *todo fluye* y a la vez que *todo confluye*. Seguir esforzándonos con denuedo por otro mundo mejor posible y a la vez aflojar las manos del escurridizo volante... Acoger la vida como viene y a la vez saber que la vida, el mundo, el futuro del planeta, está en nuestras manos.

La meditación propuesta al final de este capítulo insiste precisamente en este doble movimiento de "acoger la vida, entregar la vida", aceptar lo que hay con total confianza y darse hasta el final para que otro mundo sea posible.

Cambio personal, transformación global

El doble movimiento, aparentemente paradójico, de acoger la vida como viene y de empeñarse por otro mundo mejor posible tiene una dimensión peculiar que quiero destacar: la integración (¡y de nuevo esta palabra!) de lo personal con lo global, de lo “egoísta” –cultivo de lo saludable para mí– y lo “altruista” –entrega a los demás y trabajo por la justicia–. Venimos de una tradición en la que lo valorable estaba puesto en la militancia activa y el servicio desmedido. Todo lo más, el cuidado de uno mismo se consideraba una condición previa necesaria para poder entregarse a ese servicio (incluso se veía mal cuando alguien “se cuidaba demasiado”), del mismo modo que la contemplación se ha considerado a menudo como un paso previo a la acción, casi subordinada a esta.

Hoy vamos viendo las cosas de otra manera. Algo que ya puedo hacer por los demás es estar yo bien. Si yo procuro ser una persona armónica, integrada, compasiva y amorosa, estaré contribuyendo a que en el mundo haya un poco más de armonía, integración, compasión y amor. Evidentemente, no se trata de quedarse ahí, en el bienestar personal, pero este paso es uno –no un paso “previo”– con el altruismo. Se trata de “hacer mucho bien estando bien”.

Una de las consecuencias de esto se transluce en la importancia dada a las motivaciones personales (“cuál es el fueguito interior que me mueve”) por encima de las necesidades reales (“hace falta esto y lo otro, ¿quién puede ocuparse?”) o de imperativos morales (“tendríamos que..., deberíamos...”). ¡Hay tanto que hacer! Tantos terrenos posibles de actuación. Y todo es importante. ¿Por dónde empezar?

¿Por dónde? Por lo que motiva más a cada uno: “Tú, ¿qué quieres hacer? ¿a qué te sientes motivado? ¿qué crees que es lo mejor que puedes aportar?”. Por eso es normal que comunidades como las de Transición se dediquen a campos de actividad distintos en función de los talentos personales y las motivaciones de quienes las forman. Esto tiene la desventaja de que se quedan áreas sin cubrir, pero la ventaja de que todos están haciendo aquello que les motiva.

Los cristianos estamos habituados a una metodología en tres tiempos: ver-juzgar-actuar. Por el contrario, el punto de partida en las iniciativas altermundistas suele tener en cuenta las motivaciones personales. Por ejemplo, la reciente metodología de *Dragon Dreaming*, que ayuda a organizar procesos grupales, consta de cuatro fases que son: soñar-planificar-actuar-celebrar. ¡Se empieza por soñar! Se empieza por identificar los propios sueños, creer en ellos y ponerlos en común junto a los sueños de otros. ¡Nada hay comparable a *la fuerza de un sueño!* Despues se verá cómo hacerlos confluir y cómo ocuparse de los aspectos prácticos. Y se termina siempre con la celebración de lo mucho o lo poco que se haya conseguido. ¡En el movimiento de Transición hablan

incluso de “celebrar hasta los fracasos”! Aunque no se haya alcanzado el objetivo previsto, el proceso colectivo ya ha merecido la pena y merece celebrarse. Santi Alburquerque, en “Diario de Biocultura” 2013, hablando de la metodología de *Dragon Dreaming*, recordaba que «sin una cultura sana de celebración y de aprecio mutuo no llegaremos a acercarnos unos a otros lo suficiente, perderemos tarde o temprano el placer de lo que hacemos y nos cansaremos».

Un ejemplo de esta dimensión celebrativa lo tenemos en muchas manifestaciones callejeras que, a pesar de la seriedad e importancia de lo que allí se denuncia o reivindica, transmiten un aire de fiesta: colores, batucadas, eslóganes ingeniosos, malabares, canciones y hasta bandas de música. ¡Parece que la gente está de fiesta! Y es que la gravedad de fondo no está reñida con el carácter fructífero en la forma. ¡Qué distintas de aquellas otras manifestaciones de puño cerrado, gesto severo y gritos roncos de tiempos pasados!

Sí, hay una profunda diferencia que puede percibirse entre los viejos militantes de la “vieja escuela” y los nuevos altermundistas. Del «yo aquí vengo a hacer política, no a hacer amigos» diríamos que hemos pasado a un «yo aquí vengo a hacer política y a hacer amigos». Antaño no era raro encontrarse con gente que acababa cansada, quemada, frustrada... ¡Sin embargo la gente altermundista es gente feliz!

Volvemos a esa búsqueda de integración en todas nuestras dimensiones: la de crecimiento personal y la de contribución a otro mundo mejor posible, lo “egoísta” y lo “altruísta”, el cambio personal y la transformación global. “Cambio Personal, Justicia Global” es precisamente el nombre de una iniciativa surgida en Sevilla en 2007 como espacio de encuentro de espiritualidades y éticas relacionadas con la lucha por la justicia.

Sin negar que algunas personas ponen la insistencia en lo primero, se constata cómo lo segundo, la intención transformadora de la realidad, es algo determinante. Por ejemplo, los neorrurales y habitantes de ecoaldeas que escapan de la ciudad buscando un contacto con la naturaleza y con la forma de vida del campo rara vez se limitan a su vida privada; normalmente ponen en marcha iniciativas transformadoras de gestión comunitaria, promoción social, proyectos de recuperación de saberes tradicionales, cooperativas de agricultura ecológica, mantenimiento de blogs y webs donde dan a conocer esa forma de vida, apertura de albergues y casas rurales donde acoger a quien quiere acercarse, escuelas infantiles alternativas... Ciertamente, en las iniciativas altermundistas se percibe tanto la búsqueda de la felicidad personal como una innegable actividad divulgadora y transformadora. ¡Esto que vivimos no se puede quedar solo en nosotros!

Un ejemplo, entre otros, de todo esto es una comunidad de “neorrurales” establecida en Candeleda (Ávila). Cuatro o cinco parejas de en torno a los treinta años de edad que comparten un proyecto de vida rural autosuficiente, viviendo de los frutos de la tierra. Cuando uno los visita en seguida se da cuenta de que “el espíritu que los mueve” no es

únicamente vivir de forma más cercana al campo y más natural, sino también como ellos mismos cuentan en su blog, *poner en marcha iniciativas que contribuyan al desarrollo endógeno de nuestra región, potenciando las capacidades internas de la comunidad*^[1]. Para ello, entre otras actividades, organizan cursos y sesiones, tanto con los ancianos del lugar como con personas que vienen de la ciudad a aprender.

Más al sur, La Ortiga es una cooperativa de consumidores creada en Sevilla que cuenta con 500 miembros y dos tiendas de productos ecológicos y de Comercio Justo. Pero es mucho más que un colectivo donde los socios se inscriben para poder consumir productos más saludables a buen precio. Como ellos mismos afirman: *La Ortiga no es una simple tienda de productos ecológicos donde puedes comprar productos más sanos y mejores para el medio ambiente. La Ortiga es un colectivo de consumidores preocupados por crear un nuevo modelo de economía, que no se basa en el beneficio económico, y unos hábitos de consumo responsables con el medio ambiente y con el entorno social*^[2]. Por eso, entre sus actividades se incluyen coloquios y debates abiertos, organización de eventos divulgativos, participación en un programa de radio, biblioteca, cursos de cocina y alimentación...

Finalmente y para terminar con los ejemplos, el CRIC (Centre de Recerca i Informació en Consum), con sede en Barcelona, además de organizar talleres y sesiones sobre un consumo crítico, publica la revista *Opcions* (*Opciones* en su versión castellana) que es actualmente una de las mejores publicaciones impresas en educación sobre el consumo responsable. El subtítulo de la cabecera es: *La revista del consumo consciente y transformador*. Volvemos a la conciencia como punto de partida del desarrollo personal y de la transformación social.

Creatividad para el bien común

Hay que reconocer que muchos de los eslóganes surgidos a raíz del 15M son realmente ingeniosos: “No hay pan para tanto chorizo”, “Me sobra mes al final del sueldo”, “Si no nos dejáis soñar, no os dejaremos dormir”, “No somos antisistema, el sistema es antinosotros”, “Apaga la tele, enciende tu mente”, “Esta revolución no es de izquierdas ni de derechas; es de sentido común”...

Ciertamente, el movimiento 15M ha supuesto una explosión de creatividad, y no solo por la que se ha vertido en sus pancartas. Ha sido el catalizador de cientos de iniciativas en un vasto abanico de ámbitos: economía, política, cultura, participación social, energía, educación, ecología, campañas de denuncia... Muchas de estas iniciativas son frágiles y posiblemente desaparecerán con el tiempo o se integrarán en otras más perdurables. Lo que interesa reseñar ahora no es la solidez de todas ellas sino su número y variedad. Creatividad significa “facultad de crear” y “capacidad de creación”. ¡Y cuántas cosas se

están creando en los últimos años!

A lo que estamos asistiendo es, ni más ni menos, a la creación de una nueva cultura, algo que se viene detectando desde hace tiempo. El sociólogo norteamericano Paul H. Ray llegó a la conclusión en 1990 de que «mes tras mes, año tras año, una nueva e importante subcultura está emergiendo en nuestra sociedad». Una subcultura que, según sus estimaciones, alcanzaba al 26% de la población adulta de los Estados Unidos. A estas personas las denominó “creativos culturales” (*Cultural Creatives*, en inglés, que puede entenderse como “creadores de cultura”). Se trata de un cambio en la visión del mundo, en los valores e incluso en la forma de vida. Son personas preocupadas por los problemas globales del mundo: el deterioro medioambiental, la explotación laboral en países pobres, la inequidad de género, el poder de las multinacionales. Individuos conscientes que desconfían de los medios de comunicación convencionales y quieren conocer “la historia de las cosas” hasta el final. Hombres y mujeres que valoran y cultivan todas las dimensiones de la persona, cuidando especialmente la espiritualidad y las relaciones interpersonales de calidad. Gente que dedica su tiempo a ayudar a otros y a colaborar con organizaciones ciudadanas. Personas insatisfechas con las derechas e izquierdas políticas, que quieren encontrar un nuevo camino de organización de la sociedad que reverta en el bien común. Hombres y mujeres optimistas respecto al futuro, a quienes les gustan las gentes de otros lugares, les encanta experimentar y descubrir otras formas de vida...

Encuestas realizadas en Europa señalan que la proporción de “creativos culturales” no es muy distinta de la de Estados Unidos. ¿Diríamos en España que uno de cada cuatro adultos responde al perfil descrito? Tal vez sí en cuanto a la visión del mundo, pero no tanto en cuanto a la forma de vida, pues es propia de la condición humana esa distancia entre el pensar y el hacer, sobre todo cuando el hacer supone modificar nuestros hábitos de comportamiento. «Pensar es fácil. Actuar es complicado. Actuar como se piensa, lo más difícil» (Goethe).

En cualquier caso, parece claro que una nueva cultura está emergiendo. Y uno de los rasgos de esta cultura es la creatividad, algo que ya no está relegado a ciertos profesionales (artistas, publicistas, inventores...) sino que responde a una fibra, la “capacidad de creación”, profundamente enraizada en el ser humano. Sí, indudablemente somos seres creadores y creativos; lo llevamos en los genes. Y hoy estamos descubriendo las dimensiones sociales de esta capacidad innata: «Creatividad es hacer algo nuevo y valioso para beneficio de los demás» (Saturnino de la Torre). En nuestros días estamos descubriendo las repercusiones que pueden llegar a tener nuestras “facultades de crear” puestas al servicio del bien común. El punto de partida, además de nuestros sueños, es aquello que nos conecta con nuestra capacidad creadora, haciendo confluir en un delicioso “punto dulce” lo que soy capaz de hacer, lo que me motiva hacer

y lo que mi entorno y el mundo necesitan que haga ¿Qué es lo que se me da realmente bien? ¿En qué ámbito o actividad vuelco más mi “facultad de crear”? Pensar, escribir, contar historias, dinamizar grupos, escuchar, acoger, curar, cuidar, cocinar, cultivar, componer canciones... ¿Y cómo puedo poner eso al servicio de los demás? Cuando somos capaces de alinear todo esto, entonces todo confluye...

«Las grandes soluciones a los retos y problemas actuales solo conseguirán nacer en entornos creativos donde brote la inteligencia y creatividad del grupo: lugares donde las personas pueden aportar su creatividad, verla crecer en otros y conseguir ponerla al servicio del entorno y de la comunidad. Ampliamos el concepto de creatividad redefiniéndola como aquella cualidad que es capaz de poner lo mejor de nosotros mismos al servicio del bien común», escribe Pablo Llobera, de la Red de Huertos Urbanos de Madrid. Una creatividad que nace en las personas, crece y se desarrolla en los grupos y da frutos en la sociedad. El nombre de la licencia *Creative Commons*, mencionado más arriba, aplicado al conocimiento compartido tiene pleno sentido: la creatividad puesta al servicio de los recursos comunes compartidos. La creatividad se reviste así de valor ético: se reconoce como auténticamente creativa aquella novedad que surge para bien de todos, para el bien común.

Seguramente la novedad más propia de nuestro tiempo no sea la multiplicación de las creatividades personales sino la creatividad social, la que brota de la inter-relación de unos con otros. Para José Luis Escorihuela (Ulises), el espacio para la indagación colectiva, creativa y artística, es uno de los “espacios sagrados” que deberían estar presentes en todo grupo que aspire a convertirse en una auténtica comunidad. Porque no se trata solo de una solución tecnológica que nos permita seguir viviendo de la misma manera sin crear tantos problemas. La verdadera investigación, desarrollo e innovación (I+D+I) que necesitamos no es técnica sino social, se refiere a ese *arte de convivir* que Cristobal Cervantes identificaba como política, tan necesario como el *arte de vivir* (la espiritualidad).

La creatividad brota muchas veces de la necesidad de resolver un problema. Y hoy nos damos cuenta de que los principales problemas que tenemos no son técnicos ni tecnológicos sino sociales, comunales. Nuestro modelo de organización política, de funcionamiento de la economía y de relación con el entorno, que ha venido resolviendo nuestras necesidades colectivas en los últimos siglos, está haciendo aguas hasta el punto de que no se trata de una crisis *en* el sistema sino de una crisis *del* sistema (“Error de sistema. Reiniciar”, decía otra de las pancartas del 15M). Y esto puede darnos miedo, pues no conocemos otro sistema que el capitalista. Como humanos, ante lo desconocido sentimos simultáneamente miedo y atracción. Ante la crisis de sistema que vivimos, algunas personas experimentan sobre todo el miedo al cambio; otras acogen lo nuevo con confianza e ilusión. ¿De qué depende? De condicionantes psicológicos, desde luego, pero

también de decisiones personales: de cada cual depende cómo afrontar el nuevo paradigma cultural y las necesarias reformas sociales que conlleva. Como decíamos más arriba, el miedo nunca es buen consejero. Lo contrario del miedo se llama confianza, una cualidad típicamente espiritual.

Creatividad. Una palabra que tiene mucho que ver con espiritualidad y con política. Y con libertad. Sin lugar a dudas, solo donde hay libertad puede haber creatividad. No me refiero tanto a la libertad formal de quien puede dedicarse a la actividad creadora sabiendo que no será castigado por ello, sino a la libertad mental, la de quien se concede el atrevimiento de no poner límites a sus esquemas mentales. Volvemos a esa libertad de conciencia, que aquí se manifiesta más nítidamente como una *libertad de conciencia*, como veremos en el siguiente epígrafe. La capacidad de crear se convierte así en capacidad de buscar caminos nuevos cuando los conocidos ya no nos sirven.

Todo cambia, todo fluye: espiritualidad líquida

Aceptación de la realidad tal como viene, transformación de la realidad para que pueda ser de otra manera. Ambos postulados nos hablan del carácter cambiante de la realidad. En el capítulo dedicado a la integración veíamos cómo en el sustrato de todo el Universo encontramos relación. ¡El Universo está sostenido por la relación! Y la vida, esa maravillosa expresión de la creatividad del Universo, nunca es estática sino que participa de esa esencia de interrelación constante.

Y está claro que hablar de relación es hablar de algo activo, movedizo, cambiante. Hay una preciosa canción del compositor chileno Julio Numhauser titulada “Cambia, todo cambia”, que resuena en muchas de las iniciativas por otro mundo mejor posible:

*Cambia el sol en su carrera
cuando la noche subsiste.
Cambia la planta y se viste
de verde en 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 pueblo y de mi gente.*

Cambia, todo cambia... pero no cambia el amor. En este mismo sentido, cuando se

afirma que “Dios es inmutable” y a la vez que “Dios es amor”, lo que se está diciendo es que lo que es inmutable de Dios, lo que no cambia en Dios, es su dinamismo de amor, su ser amor. Y el amor es algo dinámico que implica necesariamente movimiento. Y todo lo que se mueve cambia.

Vivimos en una “sociedad líquida”, en palabras de Zygmunt Bauman, en una cultura flexible, cambiante. “Lo único permanente es el cambio”, se oye decir. Y esto, que para algunos es motivo de inquietud, es vivido por otros de forma liberadora. *Y así como todo cambia, que yo cambie no es extraño.* ¿No es una liberación descubrir que somos movimiento? «Hay momentos en la vida en que una persona, para ser fiel a sí misma, tiene que cambiar» (Leonardo Boff). Dice Pablo d’Ors:

El agua que no corre, se estanca, se pudre y huele mal; eso lo sabemos todos. Pero también se pudre y huele mal toda vida que no fluye. Nuestra vida solo es digna de este nombre si fluye, si está en movimiento.^[3]

“Todo fluye” (*panta rei*, en la lengua original de Heráclito), todo está en movimiento, en transformación, en conversión. Y esto incluye algo que nuestra experiencia nos muestra que es tremadamente difícil que cambie: nuestra propia manera de pensar. Sí, ¡qué difícil es cambiar de mentalidad, de esquemas mentales, de prejuicios arraigados! Por eso, qué significativo es que los dos primeros de los Catorce Entrenamientos de la Atención Plena de la Orden del Interser incidan en esto mismo:

1. Conscientes del sufrimiento causado por el fanatismo y la intolerancia, estamos decididos a no idolatrar o atarnos a ninguna doctrina, teoría, o ideología, ni siquiera las budistas. Las enseñanzas budistas son guías que nos ayudan en el aprendizaje de observar con profundidad y en el desarrollo del entendimiento y la compasión. No son doctrinas por las que haya que pelear, matar o morir.
2. Conscientes del sufrimiento causado por el apego a puntos de vista y a percepciones equivocadas, estamos decididos a evitar tener una mente estrecha y a no aferrarnos a los puntos de vista actuales. Aprenderemos y practicaremos el desapego a puntos de vista para estar abiertos a los conocimientos y experiencias de los demás. Somos conscientes de que el conocimiento que poseemos actualmente no es inmutable ni una verdad absoluta. La verdad se encuentra en la vida, y observaremos en cada momento la vida en nuestro interior y alrededor nuestro, preparados a aprender durante toda la vida.

¡Qué sabiduría y, sobre todo, qué valentía más honda se aprecia en estas afirmaciones! *La verdad se encuentra en la vida.* ¡Qué distinto sería el mundo si todas las ideologías y religiones reconocieran que sus enseñanzas particulares no son más que *guías que nos ayudan en el aprendizaje!*

Estamos ante una espiritualidad desapegada de nuestros propios puntos de vista para estar abiertos a los conocimientos y experiencias de los demás. Una espiritualidad de búsqueda y exploración, dispuesta a acoger lo nuevo y a dejar lo que no sirve, *preparados a aprender durante toda la vida...*

Está claro que se trata de un aprendizaje no intelectual sino vital, aquel que nos transforma. Mónica Cavallé desarrolla con claridad la diferencia entre una “filosofía especulativa”, intelectual, relegada al plano del tener, y una “filosofía esencial”, que concierne a nuestro ser:

La filosofía estrictamente especulativa nos proporciona seguridad psicológica y cierta orientación existencial, pero no nos modifica. En cambio, la filosofía esencial exige, y a la vez posibilita, la conversión de nuestro ser, la ampliación de nuestro nivel de conciencia. Su finalidad es la de favorecer, en un único movimiento, *la capacidad de penetración de nuestra mirada interior, nuestra transformación profunda y nuestra realización.*^[4]

Conversión, ampliación, transformación, realización. He aquí la última de las características presentadas en este libro en torno a los rasgos de espiritualidad que pueden percibirse en las iniciativas por otro mundo posible: se trata de una espiritualidad dinámica, cambiante, transformadora. Una espiritualidad que a la vez que está centrada en el momento presente, confía en que otro mundo es posible. Una espiritualidad que disfruta de cada recodo del camino, pues sabe que “el camino es la meta”. Una espiritualidad, finalmente, que se experimenta caminando. Porque solo moviéndose uno descubre que es movimiento. Solo fluyendo se capta la esencia de lo que somos:

El discípulo preguntó al maestro: —«¿Qué he de hacer para alcanzar la iluminación?». El maestro contestó: —«Vete andando hasta el pueblo vecino». —«¿Y cuando llegue?». —«Vuelve aquí a tu pueblo». —«Y...». —«Sigue así hasta que yo te diga».

El discípulo comienza sus peregrinaciones de ida y vuelta. Un día aquí y otro día allá. Un día duerme en su pueblo, y otro día en el pueblo vecino. Sigue la disciplina del caminar y la confusión del cambio. Día a día. Hoy aquí, mañana allá.

Un día se pregunta: «¿En qué pueblo estoy? ¿En el mío o en el vecino?». Y sigue caminando.

Otro día se pregunta: «¿Y cuál de los dos es mi pueblo?». Ya no los distingue.

Otro día: «Es que los dos son mi pueblo». Al fin y al cabo, tantos días pasa en uno como en otro.

Otro día: «Mejor dicho, ninguno de los dos es mi pueblo». Claro. Si tengo dos pueblos, no tengo ninguno.

Otro día: «¡Ya lo tengo! El mundo entero es mi pueblo». Mucha verdad, pero todavía son disquisiciones mentales. Aún hay que seguir caminando de un pueblo a otro.

«¿Y qué quiere decir “mi pueblo”?».

«¿Y qué quiere decir “mí”?».

«¿Y qué quiere decir “yo”?».

Una sonrisa alegró el rostro del caminante. Siguió andando, pero ya todo era distinto. Los árboles del camino y los pájaros por los aires. El polvo y la brisa. Las casas y la gente. Un pueblo y el otro. Su vida entera y el mundo entero. Lo veía ya todo con ojos abiertos, con sentimiento hermano, con cercanía humilde, con reverencia sagrada. Y siguió caminando.

(Carlos G. Vallés, *El pueblo vecino*)

Meditación de los dos tiempos

“He aquí la aparente paradoja en la que más pronto o más tarde acabamos enredados: ¿jacogemos la vida con confianza, aceptando lo que nos viene, o nos rebelamos ante ella empeñados en otro mundo mejor posible?”. La solución no está en el nivel mental sino en el vital. Este ejercicio nos ayudará a conectar con la respuesta, que encontramos en nuestra propia respiración.

Tomo en cuenta las *disposiciones previas* de la página 35 y no comienzo el ejercicio hasta entonces. Leo despacio, reparando bien en lo que dice el texto, y hago una pausa después de cada párrafo.

Comienzo, como otras veces, haciéndome consciente de mi realidad corporal. Siento mi cuerpo en toda su extensión... Por fuera: la piel en contacto con el aire, con la ropa, con la presión del suelo... Por dentro: siento el corazón latir... Siento los pulmones hincharse y contraerse...

Soy un cuerpo que respira, un cuerpo “espiritual”. La palabra “espíritu” viene del latín *spiritus*, y este del verbo *spirare*, que significa “respirar”. Espíritu tiene que ver con respirar. Porque ambos tienen que ver con estar vivos... La respiración me mantiene con vida, como el espíritu... ¡Qué maravilla! Estoy vivo/a.

Me centro en la respiración. Inspiro. Espiro. Siento el aire entrar y salir de mi cuerpo, al principio de forma deliberada. Poco a poco voy dejando que mi respiración siga su ritmo. Yo me limito a observar... No fuerzo la respiración, solo la percibo. De nuevo, tal vez tenga la sensación de que, más que respirar, soy *respirada/o...*

Me mantengo en esta atención, en esta percepción... Si me viene a la mente algún

pensamiento, lo dejo a un lado con suavidad y regreso a la percepción. Si me vuelven los pensamientos, en cuanto me doy cuenta, con la misma tranquilidad los vuelvo a apartar. No importa si me distraigo más veces. Lo importante es que, en cuanto me doy cuenta, vuelvo con atención a la percepción...

Me centro ahora en el momento de la inspiración, que intento ahora que sea profunda. Me hago sobre todo consciente de esos momentos en que el aire entra en mi cuerpo... Sé que con el aire entra el oxígeno que al llegar a mis pulmones pasa al circuito sanguíneo y se reparte por todas las células de mi cuerpo dándoles vida...

Acojo la vida que entra con este aire... Y cada vez que inspiro, me digo en mi interior: *acoger la vida*... Y me detengo un rato en este movimiento y estas palabras: *acoger la vida*...

* * *

Dejo por un momento la atención a la inspiración y a estas palabras y me centro ahora en el momento de la espiración, que intento que sea profunda. Me hago sobre todo consciente de esos momentos en que el aire sale de mi cuerpo... Y con él la vida que consiento en entregar... Y cada vez que espiro, me digo en mi interior: *entregar la vida*... Y dejo que resuenen estas palabras en lo profundo de mí y me vayan transformando: *entregar la vida*...

* * *

Finalmente, retomo la atención a la inspiración y completo el doble movimiento, cada uno con sus palabras que resuenan en mi interior al ritmo de la respiración: *acoger la vida*... *entregar la vida*...

Acoger la vida... entregar la vida...

En esto consiste vivir, en este doble movimiento de acoger y entregar.

Acoger la vida... entregar la vida...

Acepto que es así, consiento en ello. La vida consiste en esto, en *acoger* (inspiración) y *entregar* (espiración)...

* * *

Y, como otras veces, dejo que aflore desde lo hondo de mí, una actitud de agradecimiento...

(Y, si soy creyente, expreso ese agradecimiento en las maneras como suelo hacerlo).

1 . <https://dicenycuentan.wordpress.com/somos>. En la misma sección del blog leemos algo en sintonía con lo que decíamos de *Dragon Dreaming: El motor de estas alternativas que transformarán nuestro entorno, han de ser nuestros sueños, aquellos que hacen que caminemos hacia la felicidad. Si creemos en ellos, seremos capaces de transformar la realidad.*

2 . www.laortiga.com

3 . D'ORS, Pablo, *Biografía del Silencio*. Siruela, Madrid 2012, p. 33.

4 . CAVALLÉ, Mónica. *La sabiduría recobrada. Filosofía como terapia*. Kairós, Barcelona 2002, p. 45.

Silencio

Al meditar no nos alejamos de la sociedad, no nos escapamos de ella, sino muy por el contrario, nos preparamos para reinsertarnos adecuadamente en ella.

Thich Nat Hanh

*Calmar nuestra mente es un acto político.
Porque lo que el mundo necesita no es más petróleo
ni más energía ni más comida. Necesita menos
codicia, menos odio, menos ignorancia.*

Jack Kornfield

Cuando muchas veces me preguntan por dónde empezar a cambiar el estilo de vida, siempre respondo lo mismo: *empieza por tu ritmo de vida*. Es algo primordial, sobre todo para quienes vivimos en ambientes urbanos y acelerados. Simplifica tu vida, tu agenda, tus compromisos. No rellenes todo tu tiempo con actividad. Deja “zonas verdes” en tu jornada, en tu semana, en tu trimestre. Sin quedarte en buenas intenciones: empieza por algo práctico, concreto. Sé capaz de introducir cambios estructurales y hábitos regulares en tu ritmo de vida, que te fuercen a pararte y ser consciente. Busca momentos de soledad.

Y, particularmente, *practica el silencio* un rato al día, a la semana, en momentos regulares. Un tiempo para intentar dejar de pensar y centrarse en la respiración, en la propia sensación corporal, en la percepción de los sentidos. Aunque no lo consigamos del todo; el hecho de intentarlo ya es positivo. Los ejercicios de silencio y conciencia corporal propuestos en este libro no son un añadido anecdótico: son una invitación práctica a adentrarse en una espiritualidad que encaja con las iniciativas por otro mundo mejor posible.

Estos ejercicios quieren ser también un itinerario pedagógico que nos ayude a pasar de la práctica puntual del silencio a un estilo de vida en el que “nos sintamos en casa en el silencio”, evitando añadir más ruido al ruido ambiental y renunciando a la distracción y el aturdimiento que suponen la televisión y el uso abusivo e invasivo de internet. Podemos estar suficientemente informados (y seguramente mejor) de lo que pasa en el mundo –y, sobre todo, de por qué pasa lo que pasa– sin ver telediarios. No encendamos la tele simplemente para relajarnos y entretenernos; si lo necesitamos, busquemos otras formas de hacerlo. No caigamos en la nueva dependencia de los dispositivos móviles. No siempre es fácil, pero es fundamental para poder llevar una vida consciente.

Esta práctica del silencio es algo que me parece clave, íntimamente vinculado a los estilos de vida que buscan otro mundo mejor posible. Pero no resulta fácil explicar la relación entre una cosa y la otra, ¿qué tiene que ver el hacer ejercicios de silencio con adoptar estilos de vida altermundistas?

Así como los capítulos anteriores están inspirados sobre todo en la observación, este lo está más en mi experiencia personal. Hay aquí, por tanto, un giro en el enfoque: hasta ahora hemos recorrido algunos rasgos de espiritualidad que pueden percibirse en las iniciativas por otro mundo mejor posible; en este capítulo abordamos el silencio no como un rasgo que se perciba en estas iniciativas (al menos, no claramente) sino como una invitación que brota de mi experiencia. Para mí, el estilo de vida y la práctica del silencio van íntimamente unidos, pero no sabría decir si es una mera coincidencia, como podría ser, por ejemplo, el que a una persona le apasionara simultáneamente la música clásica y el salir al campo. ¿Hay relación entre una cosa y otra o simplemente que en esa persona coinciden ambas pasiones?

De hecho, para mí es cuestionante el descubrir que hay muchas personas que practican regularmente el silencio en sus vidas y no se caracterizan por un estilo de vida alternativo: salvo por el silencio, viven como todo el mundo. ¿Cómo es posible que la práctica del silencio ayude a crecer en conciencia y, sin embargo, no se sea consciente de las repercusiones de nuestra forma de vida?

En el lado contrario, también me resulta llamativo que mucha gente altermundista, conscientes de las repercusiones de su forma de vida y de los mecanismos que hacen funcionar el mundo, cuyas vidas son especialmente comprometidas por otro mundo mejor posible, son completamente ajenas a prácticas de silencio y meditación (aunque cada vez son más los que descubren las ventajas de la meditación para el equilibrio personal). La realidad por tanto parece mostrar que ambas cosas no tienen por qué estar vinculadas. Sin embargo, no puedo dejar de hablar de lo que para mí es un todo indisoluble.

Una observación: hablo de “práctica del silencio”, “meditación”, “oración silenciosa”, “contemplación”, “momentos de conciencia corporal” en un mismo sentido. Cada lector que encuentre la expresión que más se ajuste a su sensibilidad y experiencia.

Silencio y conciencia

Volvemos a la primera de las palabras que identifican esta espiritualidad: *conciencia*. Se trata de *ser conscientes* de las repercusiones de nuestra forma de vida e incidir en ella buscando hacer el bien o, por lo menos, no contribuir al mal. Se trata también de *ser conscientes* de nuestra propia realidad corporal. Si no somos conscientes de nuestro propio cuerpo, ¿cómo vamos a ser conscientes de lo que ocurre más allá de él?

Cuando uno aprende a centrarse en la percepción, por ejemplo, de la propia respiración en el momento de la meditación, se sorprende en otros momentos del día siendo consciente de la respiración. ¡Y esto es algo maravilloso! Nos pasamos todo el día y toda la noche y toda la semana y toda la vida respirando y no somos conscientes de ello, salvo cuando algo va mal, cuando tenemos algún problema de respiración. El ir por la calle, el estar trabajando o haciendo alguna tarea... y de repente caer en la cuenta de la propia respiración y de la conciencia corporal, es algo único. ¡Maravillosas “ráfagas de conciencia”! ¿Cuántas veces al día somos conscientes de que estamos respirando? ¡Qué demasiao, vivo! ¡Siento mi cuerpo! Y ser consciente de esto nos ayuda a ser conscientes también de lo que hay más allá de uno mismo: esta luz de atardecer tan bonita, este árbol tan sorprendente, este bullicio tan atronador, este mendigo que pide limosna a mi lado...

En los talleres y cursos de Biotropía, a la hora de las comidas no se “bendice la mesa”. En su lugar, se hace un “minuto contemplativo”: en silencio, contemplamos los alimentos que vamos a comer. Nos hacemos conscientes de que vamos a comer y de lo

afortunados que somos porque podemos hacerlo, sabiendo que tanta gente no puede alimentarse y pasa hambre. Nos hacemos conscientes también de *qué* vamos a comer. Nos disponemos a introducir en nuestro organismo otros seres que han estado vivos y que nos han regalado su vida para que nosotros sigamos con vida. ¡Qué maravilla! ¡Qué milagro es este! Tomamos conciencia de que, con este acto tan cotidiano de alimentarnos, estamos participando del misterio de la vida, la vida que se transmite de unos seres a otros. Y de la responsabilidad que supone recibir esta vida para luego seguir transmitiéndola. Todo esto no son elucubraciones mentales sino experiencia profunda de vida. Pero para ser conscientes de esto hay que pararse y hacer silencio, aunque sea un minuto. La escuela del silencio nos ayuda a ser conscientes.

Junto a esto, esta forma de oración silenciosa –o de conciencia corporal, o esta forma de practicar el silencio– nos hace estar *atentos al momento presente*. Cuando uno se centra en la percepción, dejando de lado los pensamientos, el tiempo se concentra en el *presente*, una palabra preciosa que constituye en sí todo un mantra rico en significados (como gustábamos en la meditación al final del capítulo dedicado a la confianza). Estar presentes en el presente nos ayuda a estar atentos y centrados, no solo en el momento de la meditación sino, misteriosamente, también fuera de ella. ¿Y no es verdad que una persona atenta y centrada puede hacer mucho más bien que otra dispersa y aturdida?

Y junto con el anclaje en el presente, la meditación silenciosa nos retorna una experiencia maravillosa: la conciencia de existir.

¿Cómo sé –preguntó el discípulo– cuándo estoy en la conciencia y cuándo en la inconsciencia? Es fácil –respondió el maestro–: cuando no estás absolutamente maravillado de existir, estás en la inconsciencia.

Estar *absolutamente maravillados de existir...* La esencia de la contemplación es la capacidad de asombro. Cuando estamos en la percepción, en ese fascinante fenómeno biológico que es la respiración que nos hace estar vivos y activos en el doble movimiento de inspirar y espirar, acoger la vida y entregar la vida, cuando nos limitamos a ser, a estar en el momento presente, sintiendo nuestro cuerpo y la realidad que nos llega a través de los sentidos... ¿no experimentamos algo maravilloso? ¿Qué necesidad tenemos de enredarnos en pensamientos cuando la mera experiencia de sentirnos vivos ya es tan alucinante? ¡Qué bien lo expresa Vicente Simón!:

*¡Qué feliz soy cuando solo soy!
¡Qué feliz soy solo siendo!
Estando sencillamente aquí.
Notando la vida en mi cuerpo.*

Y esto, que experimentamos en la oración silenciosa o en el ejercicio de conciencia

corporal, también lo vivimos fuera de ella.

*Cuando el Maestro de Zen alcanzó la iluminación,
escribió lo siguiente para celebrarlo:
«¡Oh, prodigo maravilloso:
puedo cortar madera
y sacar agua del pozo!»*¹¹

Los que me conocen saben que suelo evitar los ascensores. Me gusta utilizar las escaleras. Y tengo un argumento para ello, que reconozco que es un poco macabro pero que a mí me sirve: «los muertos no pueden subir escaleras; yo, mientras esté vivo y pueda, voy a aprovechar». ¡Oh, prodigo maravilloso, puedo subir escaleras! ¡Gracias a la vida que me ha dado tanto! Puedo oír y distinguir sonidos. Abro los ojos y veo. Me pongo de pie y ando. ¡Puedo respirar! Los muertos no pueden respirar; yo mientras esté vivo voy a aprovechar y darme cuenta de ello todo lo que pueda.

Este vivir maravillados y agradecidos tiene también mucho que ver con la contribución a otro mundo mejor posible. En primer lugar, porque si somos personas felices, maravillosas y maravilladas, ¿no estamos ya contribuyendo a que en el mundo haya un poquito más de felicidad y de maravilla? ¡Y qué necesario es esto! Pero a la vez, estoy convencido de que a la hora de cambiar el mundo la actitud positiva es más eficaz que la derrotista, la actitud “disfrutadora” más que la “militante”.

Y en segundo lugar, el silencio nos ayuda a reconocer que el mundo es maravilloso y que la vida es maravillosa. Y por eso mismo nos hace ser conscientes y sensibles a todas las situaciones en que la vida no puede ser así de maravillosa, especialmente aquellas degradadas por las injusticias humanas, fruto de la inconsciencia o de la maldad. He aquí la prueba decisiva: un silencio que nos haga inconscientes e insensibles al dolor ajeno no es auténtico silencio sino una droga alienante. He aquí la pregunta decisiva: el silencio ¿me vuelve sobre mí o me hace salir de mí? ¿Me repliega sobre mí o me despliega? ¿Refuerza mi ego o lo disuelve?

Cuando el silencio es genuino, nos sentimos motivados a hacer todo lo que esté de nuestra parte para que allí donde la vida no es maravillosa pueda empezar a serlo, para que esos miles de millones de seres humanos, exactamente iguales a nosotros en dignidad, que no pueden disfrutar de una vida mínimamente decente, puedan siquiera satisfacer sus necesidades básicas. Llevar a los pobres en el corazón día y noche es compatible con gozar de la vida, de la naturaleza, del arte y la cultura que ellos no pueden disfrutar. Y el silencio nos ayuda a darnos cuenta de todo esto y a ser personas compasivas, sensibles al sufrimiento ajeno y dispuestas a aliviarlo y combatirlo.

Silencio e integración

La meditación silenciosa, además de regalarnos la maravillosa experiencia de ser conscientes de que existimos, nos ayuda a integrar todas las dimensiones de la persona: somos cuerpo, mente, espíritu, afectividad, relación... y el silencio contribuye a que todo eso se unifique en armonía. No se trata de dejar la mente en blanco sin más, no pensar, no reparar en las sensaciones, evitar los sentimientos... ¡No es eso! Se trata precisamente de la absoluta aceptación de todo eso que está en nosotros y dejar que se integre de forma armónica y encajada. Cuando nos ponemos en esta disposición experimentamos nuestra verdad profunda, la unidad de lo que somos en medio de la dispersión de lo que solemos ser.

Todo confluye significa que todo fluye conjuntamente, que *todo encaja* en armonía, pues todo está relacionado. Y no es solo la experiencia de la integración personal la que vivimos en la meditación. En el silencio descubrimos, siquiera de manera misteriosa, que estamos integrados con otros seres vivos. Así como en el “minuto contemplativo” antes de comer nos sentimos conectados con esos alimentos que proceden de otros seres vivos y que van a formar parte de nuestro cuerpo, cuando hacemos silencio y nos descubrimos maravillosamente vivos, nos sentimos conectados con todo lo que vive. Cuando estoy en la percepción, en el momento presente, dejando a un lado los pensamientos, y abro los ojos y veo, por ejemplo, una planta en su maceta frente a mí, me siento naturalmente vinculado a ella de una forma íntima. Esa planta no necesita decir nada para ser, no necesita recitar salmos para alabar a Dios. Siendo como es y lo que es, ya es una maravilla de la naturaleza, un milagro de la vida y una alabanza al Creador. Y yo, en ese momento en que procuro apartar los pensamientos y centrarme en la percepción, descubro que no necesito decir nada, recitar nada, pensar nada, para ser como esa planta: pura y simplemente una alabanza, un milagro de la vida, una maravilla. En ese momento me hago consciente de que la planta y yo tenemos mucho en común, que estamos en comunión; más aún: que la planta y yo formamos parte de algo –la Vida, el Ser, el Misterio– que nos hace estar conectados.

La contemplación de la naturaleza en silencio nos hace experimentar así la verdad y la unidad de todo lo que vive y de todo el cosmos. Esta es la experiencia que tuvo Francisco de Asís al llamar hermanos y hermanas a todas las criaturas: hermano lobo, hermana agua, hermano fuego, hermana tierra... no tanto por razones poéticas sino existenciales: él creía realmente que son hermanas porque percibía en su esencia el origen común de todas las criaturas, como revela uno de sus primeros biógrafos:

La piedad del Santo se llenaba de una mayor ternura cuando consideraba el primer y común origen de todos los seres, y llamaba a las criaturas todas –por más pequeñas que fueran– con los nombres de hermano o hermana, pues sabía que todas ellas

tenían con él un mismo principio^[2].

Esta íntima percepción de sabernos hermanados con todos los seres, con quienes compartimos un mismo principio, es también la sabiduría de los pueblos que viven integrados en la naturaleza y que nos recuerdan que *todas las cosas están relacionadas como la sangre que une a una familia* (indio Seattle).

Y esto que experimentamos en los momentos de silencio, lo vivimos también fuera de ellos. Salimos a la calle y “vemos”. Vemos que todo es un milagro de la vida, nos sentimos absolutamente maravillados de existir, reconocemos el gozo asombroso de que todo existe y que todo confluye. Como el caminante del relato, seguimos andando, pero ya todo es distinto. Los árboles del camino y los pájaros por los aires. El polvo y la brisa. Las casas y la gente. Lo vemos todo con ojos nuevos, con sentimiento hermano, con cercanía humilde, con reverencia sagrada. Y seguimos caminando.

Cuando uno se experimenta de esta manera formando parte de una unidad con otros seres vivos, descubre que todo lo que les hagamos nos lo estamos haciendo a nosotros mismos. Y si esto es así con otras criaturas, ¡cuánto más con otras personas! La sostenibilidad y la solidaridad se convierten así en una cuestión del corazón. Ser “coherente” en nuestra forma de vida no es entonces un esfuerzo moral que nos imponemos sino la consecuencia natural de quien se sabe formando parte de la trama de la vida. Cuando uno es sensible a todo esto y sabe, por ejemplo, lo que hay detrás de los objetos cotidianos que consumimos a diario, entonces uno no puede seguir consumiendo esas cosas, porque haciéndolo estamos haciendo daño a otros como nosotros. ¡Nos estamos haciendo daño a nosotros mismos! No es una argumentación mental, ideológica o moral, es más un resorte afectivo, una cuestión vital.

Y todo esto nos lo hace ver la contemplación. Sí, la práctica del silencio nos hace sentir la experiencia de unidad, de que todo está relacionado y que formamos parte de la trama de la vida. Hay una metáfora muy conocida para expresar esto, que también es el título de un libro de Willigis Jäger: *La ola es el mar*. ¿Podemos imaginar una ola emergiendo arrogante sobre el mar diciendo “soy una ola”? Seguramente la miraríamos con condescendencia: ¡pobrecilla! No sabe que no es más que un pliegue temporal de la superficie del océano. Dentro de unos segundos, ¿dónde estará? Integrada de nuevo en el mar... Es verdad: en este momento es una ola, única e irrepetible, que se puede diferenciar de las olas de alrededor, pero ¿qué significa la afirmación “soy una ola”? («¿Y qué quiere decir “mí”?». «¿Y qué quiere decir “yo”?»).

Esta experiencia de unidad, de *sentir que formas parte de algo que conecta a todo y a todos, que te hace ver a todos los seres humanos como hermanos*, se expresa de manera privilegiada en el silencio, algo en lo que todos estamos conectados. En el libro *El Señor de los amigos* José Luis Cortés refleja en viñetas el encuentro de Jesús con la

samaritana, en una preciosa interpretación del capítulo 4 del Evangelio de San Juan^[3]. Cuando Jesús le pide de beber a la mujer, esta le devuelve una serie de preguntas: «¿Cómo tú, que eres judío, me pides de beber a mí, que soy palestina, digo samaritana? ¿Cómo tú, siendo hombre, me pides agua a mí, que soy mujer? ¿Cómo no teniendo con qué sacar agua, te atreves a pedirme a mí, que sí que tengo? ¿Cómo tú, que eres blanco, quieras que te dé agua yo, que soy morena? ¿Cómo estando a la derecha, me pides de beber a mí, que estoy a la izquierda?». Y Jesús le responde sencillamente: «Porque tengo sed, corazón. Y cuando uno se coloca al nivel de las cosas más simples y fundamentales (la sed, el hambre, la desnudez, el dolor), se da cuenta de qué poco importan las distinciones basadas en el color, en la nacionalidad, en el tener o no tener, el sexo, la política, la religión...».

Es así. Cuando uno se sitúa en el nivel de las cosas más simples y de las necesidades más básicas, nuestras diferencias desaparecen. Todos tenemos un cuerpo que necesita agua, alimento, calor, protección... En eso coincidimos todos, en eso estamos todos unidos. *Porque tengo sed, corazón*, y te pido de beber, todo lo demás pasa a segundo plano.

Por eso, los ejercicios de silencio y conciencia corporal nos ayudan a situarnos en ese nivel de experiencia básico en el que todos coincidimos, independientemente de nuestras condiciones, ideologías y creencias. Y por eso es posible realizar juntos este tipo de práctica personas de creencias e ideologías distintas.

Más que silencio es un “centro abierto de silencio y encuentro”, una preciosa iniciativa que ofrece en Madrid un espacio donde acudir a practicar el silencio en compañía de otras personas. A determinadas horas, además, hay ejercicios de “silencio guiado”, además de posibilidad de acompañamiento por parte de voluntarios. Lo bonito de esta iniciativa es que está abierta a todas las creencias y religiones, pues el cultivo de la interioridad/espiritualidad mediante la práctica del silencio es algo que todos necesitamos. ¡Y qué bonito poder reunirnos personas de distintas creencias, religiones y visiones espirituales, a “callar” juntos de esta manera!

Lola Montes, que anima varios grupos de la Escuela del Silencio en Sevilla y dirige retiros inspirados en las enseñanzas de su Maestro, el Padre Moratiel, corrobora esta misteriosa conexión de espíritus: «En nuestros retiros de Silencio no se habla nada y muchas veces las personas que asisten no se conocen, además suelen ser de diferentes credos, ideologías, culturas, edades... y a medida que avanza el retiro, ¡Qué profunda comunión experimentamos entre todos! Esto es algo sorprendente, inexpresable y maravilloso!».

La práctica del silencio nos une a todas las criaturas y a todos los seres humanos, porque nos une en lo básico. Y esta experiencia de integración universal –con todas las

criaturas, con todas las personas— es clave para poder vivir un estilo de vida solidario y sostenible, y para poder trabajar codo con codo con todas las personas que también pretenden otro mundo mejor posible. Si somos capaces de sentarnos juntos a practicar el silencio, ¿no vamos a ser capaces de mucho más?

Silencio y confianza

Esta forma de oración silenciosa —meditación, contemplación, conciencia corporal... como queramos llamarlo— implica una actitud de *desprendimiento confiado*. De entrada puede parecer una pérdida de tiempo: estar sin pensar en nada, sin decir nada, sin concluir nada... Pero, como dice Pablo d'Ors, «no es tiempo perdido, es tiempo entregado, que no es lo mismo. Tiempo entregado al Misterio. La vida nos regala mucho tiempo y nosotros le devolvemos un poquito».

La vida nos regala tiempo, nosotros entregamos tiempo. *Tiempo acogido, tiempo entregado*. Y esto, en la meditación silenciosa centrada en la conciencia de la respiración, lo experimentamos de una forma incluso física: aire que tomo, aire que devuelvo. Y con el aire, la vida: vida que se me regala, vida que yo entrego... *acoger la vida, entregar la vida*... Es un fenómeno, para empezar, biológico: nuestra misma realidad física está constituida a partir de este doble movimiento vital: acoger y entregar, recibir y dar.

La práctica del silencio es un tiempo del que no esperamos nada a cambio. No pretendemos sacar ningún provecho. Y esto supone una actitud de generosidad y desprendimiento grande. Después del rato de meditación, ¿qué ganancia saco? Ninguna, porque no era esa mi intención sino entregar sin más mi tiempo al Misterio, devolver a la Vida gratuitamente la vida que ella me da. Y esto incluso cuando ese rato se ha pasado invadido por las distracciones, cosa absolutamente habitual, pues nuestra mente está siempre funcionando y es muy difícil detener su torrente de pensamientos. Pero lo importante no es la perfección formal sino la pureza de intención, el renovado propósito de mantenernos en ese desprendimiento confiado. Aunque uno se pase todo el rato apartando pensamientos, volviendo una y otra vez a ese aparente vacío, a esa oscuridad amorosa, seguirá siendo un tiempo entregado. Por eso es tan importante comenzar el rato de silencio recordando esta intención, renovando el propósito de entregar ese tiempo al Misterio. Un Misterio al que los creyentes nos dirigimos como a un “Tú”:

*Tiempo para ti (inspiración), no para mi provecho
(espiración).*

Tiempo para ti, no para mi contento.

Tiempo para ti, no para mis pensamientos.

Tiempo para ti, no para mis recuerdos.

Tiempo para ti, no para mis proyectos.

Tiempo para ti, no para mis deseos.

Tiempo para ti, no para mis afectos.

Tiempo para ti, no para mis devaneos.

Tiempo para ti, no para mi sufrimiento.

Tiempo para ti, no para mi ego.

El comenzar siempre nuestros ejercicios de silencio de esta manera nos ayuda a estar conscientes y *atentos*. Y la atención es una componente básica del amor. El amor es una cuestión de atención, de estar solícitos hacia el bien del otro y hacia sus necesidades. Los místicos hablan de la “atención amorosa”. Así, la oración (en general y especialmente la oración de silencio), mucho más que un ejercicio mental es un ejercicio de amor, en cuanto nos hace poner la atención no en mí mismo sino en Alguien que no soy yo (de nuevo la pregunta decisiva: el silencio ¿me repliega sobre mí o me hace salir de mí, refuerza mi ego o lo disuelve?) Como decíamos más arriba, no se trata de dejar la mente en blanco sin más. El apartar los pensamientos no es un fin en sí mismo sino un paso previo para poder poner la atención y el corazón en ese Alguien. Esta es la enseñanza del autor anónimo de “La nube del no saber”:

He aquí lo que has de hacer. Eleva tu corazón al Señor; con un suave movimiento de amor, deseándole por sí mismo y no por sus dones. Centra tu atención y deseo en él y deja que sea esta la única preocupación de tu mente y tu corazón. (...) Quizá pueda parecer una actitud irresponsable, pero, créeme, déjate guiar. (...) Persevera, pues, hasta que sientas gozo en ella. Es natural que al comienzo no sientas más que una especie de oscuridad sobre tu mente o, si se quiere, una nube del no-saber. Te parecerá que no conoces ni sientes nada a excepción de un puro impulso hacia Dios en las profundidades de tu ser. Hagas lo que hagas, esta oscuridad y esta nube se interpondrán entre ti y tu Dios. Te sentirás frustrado, ya que tu mente será incapaz de captarlo y tu corazón no disfrutará las delicias de su amor. Pero aprende a permanecer en esa oscuridad. Vuelve a ella tantas veces como puedas, dejando que tu espíritu grite en aquel a quien amas.^[4]

Créeme, déjate guiar. Ten confianza. Confía. La práctica del silencio es un ejercicio de confianza. Nos entregamos a la percepción y a la oscuridad del no-saber con una actitud de gratuidad y desprendimiento, en la confianza de que no necesitamos nada más. Y lo maravilloso es que la vida nos lo confirma después. El “fruto”, el “provecho” que no buscamos en los momentos de silencio lo encontramos, en medio de los trajines cotidianos, en una vida más consciente, integrada, confiada y transformadora.

Y esta actitud de gratuidad, desprendimiento y confianza tiene también mucho que ver con la contribución a otro mundo mejor posible. En primer lugar, todo lo que suponga

hacer silencio y ejercitarnos en la gratuidad jugará a favor de nuestro hacer. Porque nuestro ego no estará por medio y podremos volcarnos plenamente al servicio con toda libertad. Y es que no nos comprometemos para resolver una insatisfacción personal. En un mundo desquiciado por la exaltación egoísta del beneficio individual, el que cada vez haya más personas capaces de silencio y desprendimiento del ego no puede sino ser bueno.

Y en segundo lugar, esta actitud de desprendimiento y confianza que ejercitamos en la meditación es hoy especialmente apropiada, tal como están las cosas, para quienes queremos que el mundo sea de otra manera, precisamente porque la situación es muy grave. Si yo creyera que el mundo va a mejor, me quedaría en casa; pero como preveo que nos encaminamos a tiempos muy preocupantes (de entrada, en el aspecto medioambiental, pero también económico y social), eso me hace movilizarme y decir con el profeta Isaías (Is 62, 1): “¡no callaré, no descansaré hasta que rompa la aurora de la justicia!”.

Personalmente, no creo tener un carácter pesimista (más bien al contrario), amante de los escenarios apocalípticos; simplemente observo, pienso y saco conclusiones. Y mi conclusión es que seguramente nos va a tocar vivir tiempos muy duros, especialmente de carestías energéticas y en materias primas y de rigores climáticos desconocidos. A pesar de que cada vez hay más buena gente contribuyendo a otro mundo mejor posible, en conjunto no parece que estemos llegando a tiempo para evitar el colapso medioambiental. En general, seguimos consumiendo y contaminando tanto como podemos, con el agravante de que cada vez se incorporan más seres humanos –de los “países emergentes”– a esta espiral insensata.

Desde luego, si pusiéramos la esperanza en nuestra capacidad de revertir la situación, lo más seguro es que en algún momento acabaríamos decepcionándonos, “quemándonos” y tirando la toalla. Pero precisamente, esa actitud de desprendimiento ejercitada en los momentos de silencio nos ayuda a seguir luchando, en la confianza de que el resultado no depende de nosotros.

No vamos a la meditación a sacar provecho, aunque luego lo experimentemos, del mismo modo que no vamos a la acción a obtener resultados directos. ¿A qué vamos entonces? A consentir fluir con la vida y que la vida fluya a través de nuestra acción, *como si todo dependiera de nosotros, sabiendo que todo depende de Dios*. Y, mientras tanto, el camino en sí merece la pena.

Y todo esto nos inunda de confianza y de paz. Cuando conectamos con la verdad profunda que somos, haciendo la experiencia de estar unidos a todas las criaturas, sintiendo la maravilla que es estar vivos y percibiendo la realidad a través de los sentidos, captando el misterio de la vida que consiste en acogerla y entregarla... Cuando experimentamos todo esto, por muchas dificultades que tengamos en la vida –y aunque

vayamos a la meditación sin buscar provecho— encontramos paz.

No hace falta explicarlo mucho. Todos sabemos que las personas que practican el silencio son personas de paz, que transmiten paz, que son instrumentos de paz. ¡Y qué bueno es esto para el mundo! ¡Ojalá haya muchos, cada vez más! «Si enseñáramos a meditar a los niños, terminaríamos con la violencia en el mundo en tan solo una generación», decía Gandhi con profunda sabiduría.

Finalmente, esa paz que encontramos en la meditación y que transmitimos con nuestra vida contribuye a que seamos más libres. Y es que poner en práctica estos estilos de vida no es fácil. Lo menos que nos puede pasar es que nos llamen “raritos”, “frikis”, “antisistema”, “perroflautas” o incluso “ecologistas” (palabra que en determinados ambientes suena despectiva). Pero cuando uno se encuentra con lo profundo de su ser en la práctica del silencio... entonces da igual lo que digan: uno está en su centro y no importa lo que puedan decir otros.

No es solo nuestro estilo de vida personal, el ritmo de vida, el consumo, la alimentación, el transporte, el uso doméstico del agua y la energía... Poner en práctica estilos de vida altermundistas supone entrar en el terreno de la política y de la economía. Y eso significa invariablemente problemas y conflictos. La práctica del silencio nos ayuda a vivir esos problemas en paz y libertad, en confianza. Quien lo prueba lo comprueba.

Silencio y transformación

Aunque no resulta evidente al principio, el silencio es un poderoso medio de transformación personal. Las personas que practican el silencio de forma regular y perseverante, con el tiempo van siendo transformadas. Hemos visto que no hay cambio estructural sin cambio personal; y no hay cambio personal sin silencio interior.

Cuando hacemos la experiencia de sentirnos uno con todo —y el silencio, como vemos, nos ayuda a ello—, estamos experimentando la compasión, la sensibilidad hacia el otro (no solo debido a su sufrimiento, pero especialmente). Cuando yo estoy bien, en armonía y feliz, contribuyo a que el mundo esté bien, con un poquito más de armonía y felicidad. Pero cuando el mundo está mal, en desajuste y violencia, entonces yo también estoy mal, porque yo formo parte de este mundo, participo de esa maldad estructural. He aquí de nuevo esa simultaneidad misteriosa de, al mismo tiempo, sentirnos maravillados, integrados, felices... y a la vez doloridos, enojados, indignados. Desde el modelo dual de pensamiento, aquí hay una contradicción. Como veíamos en el capítulo dedicado a la integración, el pensamiento clásico nos ha transmitido la firme creencia de que si algo es verdad su opuesto no puede ser verdad. Por tanto, yo no puedo estar bien y no estar bien al mismo tiempo. Sin embargo, ¿qué nos dice no nuestra cabeza sino nuestra experiencia? «Estoy bien... pero no estoy bien». ¿En qué quedamos? Esto lo vivimos

como una contradicción porque nuestra manera de pensar nos lo dice así. ¡Qué poderosos son los esquemas y prejuicios mentales! El drama es que, a pesar de que nuestra experiencia vital nos dice otra cosa, damos más crédito a nuestro pensamiento.

Sin embargo, desde el modo no-dual de pensamiento no hay contradicción: son dos realidades simultáneas que coexisten. ¡Y la vida está llena de estas ambivalencias no contradictorias! Lo decíamos antes: llevar a los pobres en el corazón y sufrir por el daño que estamos causando a la naturaleza es compatible con la experiencia personal de sentirnos absolutamente maravillados de existir.

Esta sensibilidad hacia el sufrimiento ajeno, esta compasión, es lo que se convierte en el motor de la acción. La conciencia mueve a la indignación y el silencio mueve a la compasión. Y ambos a la actividad, no como un compromiso fruto de una ideología sino como un resorte que brota de las entrañas.

El cultivo de la interioridad/espiritualidad y el cultivo de la compasión (entendida como sensibilidad entrañable hacia el sufrimiento ajeno) son los dos ámbitos primordiales de estos “estilos de vida en conversión”. Y el silencio es imprescindible en ambas dimensiones. En la primera, es evidente. Y en la segunda, no tanto pero también: es precisamente el aturdimiento mediático en el que vivimos lo que nos está haciendo insensibles al sufrimiento de tanta gente, viviendo en una “cultura de la indiferencia”, algo que el papa Francisco no ha dejado de advertir desde que comenzó su pontificado. Pasamos de una noticia a otra, de un mensaje electrónico a otro, de una sensación a otra, de un sentimiento a otro, con una rapidez y liviandad increíbles. Hacer silencio es un paso imprescindible para poder pasar a la actividad desde la auténtica compasión.

Lo que decimos del silencio también podemos aplicarlo al ayuno (que es otra forma de silencio). Este tiene una asombrosa fuerza de transformación personal y social. El ayuno nos ayuda en el dominio de sí y el conocimiento propio, en la compasión hacia las necesidades ajenas y en la comprensión de las debilidades de los demás. El dejar de comer voluntariamente algunas veces nos hace conscientes de las muchas veces que sí comemos y nos hace ser más agradecidos y menos caprichosos. El carácter “irracional” del ayuno (¿qué sentido tiene que yo me prive del alimento si no voy a evitar con ello el hambre en el mundo?) nos ayuda a pasar del nivel de la cabeza al del corazón. En el contexto consumista de nuestras sociedades, el ayuno es, además, un instrumento de rebeldía y un testimonio de sobriedad necesaria.

Finalmente, el silencio, como práctica efectiva y como estilo de vida, es algo que indudablemente contribuye a cambiar el mundo. En primer lugar, por el cambio que experimentan quienes lo ejercitan, pero también como poderoso medio de transformación política y social. ¡Qué fuerza tienen las manifestaciones de miles de personas en silencio recorriendo las calles o simplemente de pie en un espacio público! Sí, es algo mucho más impactante que esa misma multitud coreando gritos a plena voz. El grito no deja de ser

una forma de violencia, necesaria en ocasiones para “alzar la voz” en nombre de los sin voz. Pero a veces tenemos la impresión de que las palabras no bastan. Descubrir el silencio –y más aún si va acompañado del ayuno– como instrumento de reivindicación política tiene una fuerza imparable.

Lo saben muy bien los que practican la no-violencia activa, el *ahimsa*, que literalmente en sánscrito significa “no violencia hacia la vida”. Doctrina de vida procedente de las religiones orientales –hinduismo, budismo y jainismo– y hecha instrumento político por Gandhi en los años de la independencia de la India: «La no violencia es la mayor fuerza a disposición de la humanidad. Es más efectiva que el arma de destrucción más efectiva que haya ingeniado el hombre», decía el Mahatma. Lo han sabido muy bien y puesto en práctica líderes morales de la talla de Martin Luther King y Nelson Mandela, con admirables resultados en el terreno político.

Inspirados en esta tradición y más cercanos a nuestra realidad, tenemos los “Círculos de Silencio”, grupos de personas que periódicamente se manifiestan en silencio durante una hora en lugares públicos para llamar la atención sobre la indignidad con la que son tratadas algunas personas migrantes en nuestros países. Surgidos en 2007 en Toulouse por iniciativa de un grupo de frailes franciscanos, los Círculos de Silencio están ya presentes en más de 170 ciudades de varios países. Alain J. Richard, uno de sus fundadores, explica su sentido:

«Los Círculos de Silencio quieren ser un medio de acción al alcance de todos, una interpellación a la dignidad de todos nuestros ciudadanos y a las autoridades. El silencio debe ser un signo sin juicio, que grita que nos faltan palabras frente a la gravedad de los actos. Se trata de un silencio que busca respetar la dignidad y que expresa el propio grito de nuestra conciencia para decir lo innombrable de la dignidad humana herida»^[5].

Excelente muestra de cómo el silencio contribuye a otro mundo mejor posible mediante la transformación de las conciencias y las estructuras.

Meditación de los tres tiempos

“*La vida consiste en esto, en acoger (inspiración) y entregar (espiración)*”. En este último ejercicio introducimos un tercer momento de silencio, que da sentido a los dos anteriores.

Si es necesario, repaso las *disposiciones previas* de la página 35 y las tengo en cuenta. Voy leyendo despacio, fijándome bien en el texto, y haciendo una pausa después de cada párrafo.

Comienzo con un breve ejercicio de percepción corporal, eligiendo alguna de las maneras como se han propuesto en ejercicios anteriores.

* * *

Tomo conciencia una vez más de mi respiración... Recuerdo que *spirare* y *spiritus* comparten la misma raíz: *respirar* es poner en juego el *espíritu*...

Inspiro... Espiro... Siento el aire entrar y salir de mi cuerpo, al principio de forma deliberada. Poco a poco voy dejando que mi respiración siga su ritmo. Yo me limito a observar... No fuerzo la respiración, solo la percibo. De nuevo, tal vez tenga la sensación de que, más que respirar, *soy respirada/o*...

Como en el ejercicio anterior, me centro primero en el momento de la inspiración. Y cada vez que inspiro, me digo en mi interior: *acoger la vida*...

Pongo mi atención en los momentos de espiración. Y cada vez que respiro, dejo que resuene en mi interior: *entregar la vida*...

Retomo la atención a la inspiración y completo el doble movimiento, cada uno con sus palabras que resuenan en mi interior al ritmo de la respiración: *acoger la vida*... *entregar la vida*... *acoger la vida*... *entregar la vida*...

* * *

Introduzco ahora un tiempo más en mi respiración. Después de cada espiración, aguento un poco antes de volver a tomar aire. Sin forzarlo mucho (¡no hay que ahogarse!). Incluso tomo y suelto el aire un poco más rápido para poder quedarme más tiempo en ese tercer momento. Y me centro en ese momento fugaz en que el aire ha salido de mi cuerpo y todavía no ha vuelto a entrar... Ese momento delicioso y único, ese momento de absoluta quietud, de absoluto silencio...

Estoy ahora respirando con una respiración de tres tiempos. Y en cada uno de los tres, me digo interamente: *acoger la vida*... *entregar la vida*... *silencio y amor*...

Acoger la vida... *entregar la vida*... *silencio y amor*...

El amor es lo que da sentido a los dos primeros tiempos. Si no tengo amor, por mucho que acoja la vida y entregue mi vida, de nada me sirve...

Acoger la vida... *entregar la vida*... *silencio y amor*...

Me quedo en este triple movimiento el tiempo que sea capaz. Y, como otras veces, dejo que aflore desde lo hondo de mí, una actitud de agradecimiento...

Acoger la vida... *entregar la vida*... *silencio y amor*...

* * *

(Continuación para cristianos)

Mantengo este ritmo de respiración en tres tiempos, y ahora me digo interiormente en cada uno de ellos: *Padre de la vida... Señor de mi vida... Espíritu de amor...*

Padre de la vida... Señor de mi vida... Espíritu de amor...

Y después simplemente: *Padre... Hijo... Espíritu...*

Padre... Hijo... Espíritu...

Me quedo un rato en esta maravillosa conciencia trinitaria de silencio y amor.

1 . DE MELLO, Anthony. *El canto del pájaro*. Sal Terrae, Santander 1982, p. 30.

2 . SAN BUENAVENTURA, *Leyenda mayor*, VIII, 6.

3 . CORTÉS, José Luis. *El Señor de los amigos*. PPC, Madrid 2002, pp. 49-50.

4 . ANÓNIMO inglés del s. XIV. *La nube del no saber*. San Pablo, Madrid 2013. Comienzo del capítulo 3.

5 . Citado por Irene Gutiérrez en Revista Alandar, febrero 2015, p. 16.

Epílogo para cristianos

«Fijaos en la higuera o en cualquier árbol: cuando echan brotes, os basta verlos para saber que el verano está cerca. Pues, cuando veáis que suceden estas cosas, sabed que está cerca el Reino de Dios».

Lc 21, 29-30

En un taller de la Red Myriam de espiritualidad ignaciana femenina, llevado a cabo en Madrid en el otoño de 2014, se comenzó pidiendo a las participantes que dijeran espontáneamente palabras que tuvieran que ver con “espiritualidad”. Una a una y sin orden establecido, fueron apuntándose en una pizarra decenas de palabras: confianza, fiarse, búsqueda, novedad, riesgo, compartir, comunicar, acoger, acompañar, comprender, ilusionar, esperar, agradecer, interés, amistad, solidaridad, generosidad, igualdad, cercanía, compasión, respeto, cariño, ternura, preocupación, dolor, alegría, sensibilidad, intuición, empeño, apertura, abandono, escucha, ver, apoyar, hondura, silencio...

A continuación, a través de vídeos y textos, se fueron presentando algunas iniciativas relativamente recientes relacionadas con el mundo de la economía: la banca ética, el Comercio Justo, la Economía del Bien Común, el Mercado Social, el consumo colaborativo, los bancos de tiempo...

Al terminar de exponerlas y de tener un breve coloquio sobre cada una de ellas, se repasó la lista de palabras elaborada al principio, preguntando cuáles podrían aplicarse a esas realidades económicas que se habían presentado. ¡Y cuántas de ellas fueron subrayadas!

Finalmente, se preguntó a las presentes qué otras palabras relacionadas con “espiritualidad” se nos ocurrían ahora a la luz de esas iniciativas. Y la lista escrita en la pizarra se fue ampliando con nuevos matices...

¡Qué feliz descubrimiento! Resulta que en estas relativamente nuevas iniciativas –en este caso circunscritas al ámbito de la economía– podemos reconocer muchos rasgos de lo que los cristianos espontáneamente entendemos por “espiritualidad”. Y más aún: que, dejándonos iluminar por ellas, podemos enriquecer nuestra propia espiritualidad.

Esto nos dice, en primer lugar, algo que ya sabemos: que los cristianos no tenemos en absoluto el patrimonio exclusivo de la espiritualidad, que es algo que compartimos con otras religiones y con muchas personas que, sin confesar una fe particular, cultivan esta dimensión fundamental del ser humano común a todos. En segundo lugar, que la espiritualidad puede ser vivida al margen de las religiones. Y en tercer lugar, que en las iniciativas altermundistas –ésas que se afanan por *otro mundo* mejor posible– hay muchos rasgos de espiritualidad, aunque frecuentemente los propios protagonistas no lo formulen así.

Estamos hablando –y esto es lo maravilloso– de rasgos de espiritualidad que pueden ser perfectamente vividos en clave cristiana. De la misma manera que los ejercicios de meditación propuestos pueden vivirse también como oración cristiana, siempre que reconozcamos la presencia del “Tú” trinitario: el Dios-Padre sobre nosotros, Creador y origen de toda vida; el Dios-Hijo junto a nosotros, en quien tenemos un modelo humano

de comportamiento compasivo; y el Dios-Espíritu Santo en nosotros, que nos habita y anima (y no se trata de tres dioses sino, como sabemos, de tres maneras de vivir en nosotros la vida de Dios). Los cristianos podemos rezar de muchas maneras; también de la manera como se propone en este libro.

Más allá de la oración, los cristianos enriquecemos nuestra espiritualidad cuando, en contacto con las iniciativas altermundistas, nos exponemos y nos dejamos transformar. Al hacerlo así estamos siendo fieles a nuestra fe:

La Iglesia admite abiertamente los valores propios de las realidades temporales; es decir, reconoce que el mundo posee bienes, realiza tareas, expresa pensamientos y artes, merece alabanza, etc., en su ser y en su devenir, en su propio reino aún no bautizado sino laico, profano, secular...; la Iglesia reconoce cuanto de bueno se encuentra en el dinamismo social de hoy.^[1]

De hecho, no son pocos los cristianos que van siendo cada vez más sensibles a *cuanto de bueno se encuentra en el dinamismo social de hoy* y, particularmente, a estos rasgos de espiritualidad, que está intrínsecamente vinculada a un nuevo paradigma cultural:

- Una espiritualidad desvinculada de la religión, desconfiada de mediaciones, vivida por sujetos “conscientes de su subjetividad individual, respetuosos de su autonomía y atentos a su inalienable dignidad personal”, que se despliega en una ética de comportamiento basada en motivaciones internas más que en preceptos externos.
- Una espiritualidad tolerante, abierta a todos, humilde, alejada de todo lo que suene imposición, abuso de poder y privilegios, recelosa de las grandes instituciones, vivida en movimientos y asociaciones “de entrada libre y de salida libre”, sin compromisos formales de permanencia, donde más que en los sujetos el acento está puesto en el movimiento y en las relaciones dinámicas en red.
- Una espiritualidad que integra todas las dimensiones de la persona y valora el cuerpo, la afectividad y las emociones, que cuida la armonía y el crecimiento personal. Una espiritualidad positiva, disfrutadora, que concede gran importancia a los sueños de cada uno y procura armonizarlos en el sueño común por otro mundo mejor posible.
- Una espiritualidad comunitaria, que busca la experiencia de formar parte de algo más grande que uno mismo, donde aportar creativamente lo mejor de cada cual. Que nos conecta con otros, conscientes de que somos seres interdependientes que debemos aprender a poner aparte nuestro ego para que nuestras relaciones sean más auténticas, cooperativas y compasivas. Una espiritualidad que brota de la conciencia radical de vulnerabilidad e interdependencia y pone en el centro los cuidados a las personas.
- Una espiritualidad que pasa de la primacía del cerebro a la del corazón, que

encuentra la verdad más en la vida que en los razonamientos; que, valorando la razón, se deja llevar más por la intuición; que no se hace problema en integrar de forma no contradictoria las ambivalencias de la vida.

- Una espiritualidad inequívocamente sensible a los problemas e injusticias de nuestro mundo (y muy sensible a todo lo que suponga discriminación de las mujeres), indignada ante las actuales injusticias y entrañablemente compasiva ante el sufrimiento ajeno. Con una conciencia particularmente lúcida respecto a las repercusiones de nuestra forma de vida, que se traduce en estilos de vida decididamente alternativos y contraculturales.
- Una espiritualidad amiga de la naturaleza, que se reconoce parte de ella y no sobre ella, en comunión con todas las criaturas y con todo el cosmos, que se siente pequeña, se asombra y sobrecoge ante la inmensidad del Universo y sufre ante el daño que los humanos estamos causando a otras criaturas. Una espiritualidad que busca el contacto con el campo y con su forma de vida y sabiduría en un movimiento consciente de vuelta que no impide aprovechar las ventajas de la tecnología.
- Una espiritualidad del momento presente, que pone más la insistencia en el camino que en la meta. Espiritualidad flexible, cambiante, de búsqueda y exploración, consciente de lo relativo de nuestro conocimiento, que se concede el atrevimiento de no poner límites a los esquemas mentales, capaz de dejar atrás lo que no sirve y abrirse a nuevas maneras de comprensión. Que no deja de poner en cuestión principios y creencias y considera las enseñanzas religiosas como “guías que nos ayudan en el aprendizaje”.
- Una espiritualidad fortalecida por una forma de oración silenciosa, centrada en la conciencia corporal y la respiración, que nos hace estar absolutamente maravillados de existir, que nos une en lo básico a todos y nos permite callar juntos y trabajar codo con codo con personas de culturas y tradiciones distintas.

¿Cómo suena todo esto? Esta recopilación de características puede dejarnos a los cristianos un sabor agridulce, ambivalente. Podemos reconocer algunos de estos rasgos como positivos y deseables mientras que otros nos producen cierta inquietud, pues ponen en cuestión valores y costumbres que llevamos mucho tiempo viviendo como buenos.

Evitemos comparar todo esto en clave moral –de “bueno” o “malo”– respecto a las espiritualidades de las que venimos. Lo “bueno” o lo “malo” tiene siempre que ver con la mayor o menor capacidad de dar respuesta a las necesidades y a los signos de los tiempos. Recordemos la comparación entre la Enciclopedia Británica y la Wikipedia. ¿Es mejor una a la otra? De lo que se trata es de comprender que cada una responde a las

características de los tiempos en que han surgido. La Enciclopedia Británica, en su momento, fue la mejor respuesta. Hoy la Wikipedia se está mostrando más adecuada a nuestros días.

Del mismo modo, todos estos rasgos culturales en relación a la espiritualidad no son ni mejores ni peores que los de otras épocas; sencillamente son los que hoy podemos percibir y nos toca vivir. Sin duda esta nueva (que ya no es tan nueva) sensibilidad tiene virtudes y defectos –como también los tienen los de tiempos pasados–, fortalezas y debilidades, que es bueno identificar y discernir. Como decía al principio de este libro, he querido tener una mirada deliberadamente positiva, fijándome más en las luces que en las sombras.

En cualquier caso, está claro que una espiritualidad así, además de una interpelante invitación para los cristianos, supone un auténtico reto para el nivel estructural, el de las instituciones de Iglesia, que se mueven mal en este nuevo paradigma cultural y descubren que no pueden adaptarse a esta nueva corriente sin renunciar a lo que hasta ahora ha sido su identidad («es que si no te transformas nunca podrás volar», le dijo la mariposa a la oruga). ¿Qué hacer ante este reto?

En el libro *Caminar sobre las aguas* Benjamín González Buelta plantea el difícil dilema de los cristianos en esta cultura líquida en la que vivimos^[2]. No se trata de anclarse al fondo de forma inamovible, ni tampoco de dejarse llevar acríticamente por la corriente. ¿Cuál es entonces la salida? Fijar nuestra mirada en Jesús, que camina sobre las aguas...

Pero nosotros no podemos (normalmente) hacer el milagro de caminar sobre las aguas. ¿De qué se trata entonces? De *navegar sobre las aguas*, dirigiendo nuestra barca con sabiduría y audacia, con valentía y discernimiento. Sin aceptar lo nuevo simplemente porque es nuevo, pero tampoco sin aferrarnos a un pasado que hoy está fuera de lugar.

Sin duda, los cristianos podemos aportar mucho a esta espiritualidad presente hoy en nuestro mundo. Para empezar: el sentido de la Cruz, la compasión, la esperanza, la profecía, la centralidad de los últimos, el discernimiento de espíritus... Pero más que lo que podemos aportar, en este libro he querido insistir en lo que los cristianos podemos aprender.

Una consideración final. En el taller con la Red Myriam, además de anotar los rasgos de espiritualidad que descubrimos en las iniciativas por otro mundo mejor posible, muchas de ellas surgidas al margen de las religiones y de la Iglesia, terminábamos reconociendo que el Espíritu –con mayúscula– está actuando en ellas. Sí, fuera de la Iglesia... ¡hay mucha vida! El Reino de Dios desborda las fronteras de la Iglesia y el Espíritu Santo actúa donde quiere y como quiere. ¡Qué importante y necesario es entonces reconocer que el Espíritu está presente, actuando en todas esas iniciativas! ¡Qué

bien lo formula Pablo d'Ors!:

De lo que se trata es de contar al mundo la belleza de Cristo y del cristianismo, pero también de contar a la Iglesia los destellos de Dios que hay en la cultura secular y en este mundo, donde, pese a los profetas de mal agüero –laicos o religiosos–, es infinitamente superior la luz a la oscuridad. Quiero subrayar este movimiento de vuelta puesto que la función primordial del testigo de Cristo no es, a mi parecer, predicar o hacer signos que evidencien la fuerza del Reino, sino más bien reconocer ahí donde el Reino emerge en el mundo, aún sin la intervención directa de la Iglesia. “Ahí está el Espíritu, y ahí, y ahí”.^[3]

¡No tengamos duda: *ahí está el Espíritu, y ahí, y ahí!*

¹ . Pablo VI, *Alocución en la audiencia general del miércoles*, 5 de marzo de 1969. Citado por ESPEJA, Jesús. *Huellas con futuro en algunos signos de nuestro tiempo*. Desclée De Brouwer, Bilbao 2013, p. 26.

² . GONZALEZ BUELTA, Benjamín. *Caminar sobre las aguas. Nueva cultura mística y ascética*. Sal Terrae-Mensajero, 2010.

³ . Pablo d'Ors en *Vida Nueva* nº 2.906, agosto-septiembre 2014.

Bibliografía citada

- ANÓNIMO inglés del s. XIV. *La nube del no saber*. San Pablo, Madrid 2013.
- ARNAIZ, José María. *Alternativas de humanización. Más allá de la dualidad*. PPC, Madrid 2012.
- BENKLER, Yochai. *El pingüino y el leviatán. Por qué la cooperación es nuestra arma más valiosa para mejorar el bienestar de la sociedad*. Deusto 2011.
- BOFF, Leonardo. *Ecología. Grito de la tierra, grito de los pobres*. Trotta, Madrid 1996.
- CAVALLÉ, Mónica. *La sabiduría recobrada. Filosofía como terapia*. Kairós, Barcelona 2002.
- CERVANTES, Cristobal. *Espiritualidad y política*. Kairós, Barcelona 2011.
- CHITTISTER, Joan. *Ser mujer en la Iglesia. Memorias espirituales*. Sal Terrae, Santander 2006.
- CORTÉS, José Luis. *El Señor de los amigos*. PPC, Madrid 2002.
- ESCORIHUELA, José Luis (Ulises). *Camino se hace al andar. Del individuo moderno a la comunidad sostenible*. Nous, 2009.
- ESPEJA, Jesús. *Huellas con futuro en algunos signos de nuestro tiempo*. Desclée De Brouwer, Bilbao 2013.
- Papa FRANCISCO. Exhortación Apostólica *Evangelii Gaudium*.
- G. VALLÉS, Carlos. *Ligero de Equipaje. Tony de Mello. Un profeta para nuestro tiempo*. Sal Terrae, Santander 1987.
- GONZALEZ BUELTA, Benjamín. *Caminar sobre las aguas. Nueva cultura mística y ascética*. Sal Terrae-Mensajero, 2010.
- JOY, Melanie. *Por qué amamos a los perros, nos comemos a los cerdos y nos vestimos con las vacas. Una introducción al carnismo*. Plaza y Valdés, Madrid 2013.
- LÓPEZ BAEZA, Antonio. *Ojos nuevos para un mundo nuevo. De la experiencia mística a “otro mundo posible”*. Desclée De Brouwer, Bilbao 2014.
- MARTÍN VELASCO, Juan. *Metamorfosis de lo sagrado y futuro del cristianismo*. Sal Terrae, Santander 1998.
- MARTÍNEZ LOZANO, Enrique. *Otro modo de ver, otro modo de vivir. Invitación a la no-dualidad*. Desclée De Brouwer, Bilbao 2014.
- DE MELLO, Anthony. *El canto del pájaro*. Sal Terrae, Santander 1982.
- MONEDERO, Juan Carlos. *Dormíamos y despertamos. El 15M y la reinvención de la*

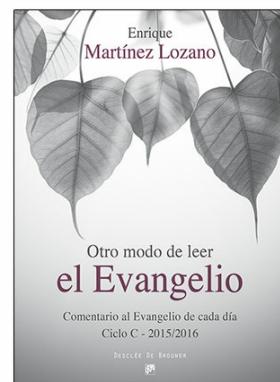
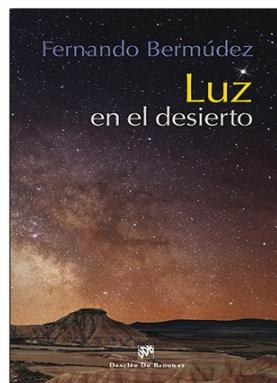
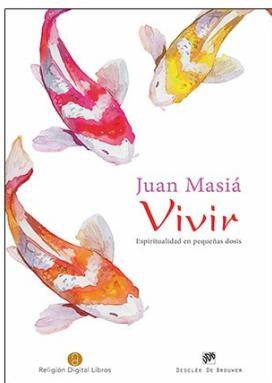
- democracia.* Nueva Utopía, Madrid 2012.
- NAVARRO, Vincenç, TORRES LÓPEZ, Juan y GARZÓN ESPINOSA, Alberto. *Hay alternativas. Propuestas para crear empleo y bienestar social en España.* Sequitur-ATTAC España, Madrid 2011.
- DEL OLMO, Carolina. *¿Dónde está mi tribu? Maternidad y crianza en una sociedad individualista.* Clave Intelectual, Madrid 2013.
- D'ORS, Pablo, *Biografía del Silencio.* Siruela, Madrid 2012.
- Revista PAPELES DE RELACIONES ECOSOCIALES Y CAMBIO GLOBAL nº 125: *Ecologismo y religión.* Madrid, primavera 2014.
- PIGEM, Jordi. *La nueva realidad. Del economicismo a la conciencia cuántica.* Kairós, Barcelona 2013.
- SUZUKI, David. *El legado. La sabia visión de un anciano para un futuro sostenible.* Octaedro 2011.
- TORRALBA, Francesc. *Creyentes y no creyentes en tierra de nadie.* PPC, Madrid 2013.

Acerca del autor



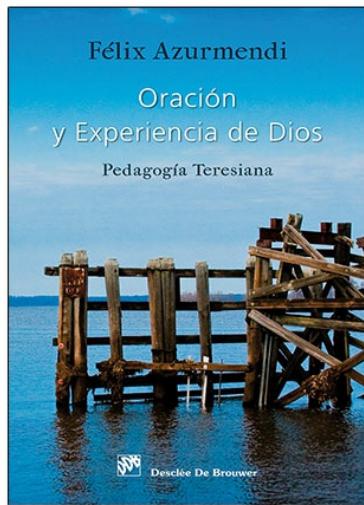
José Eizaguirre (Madrid, 1964) lleva años alimentando una especial pasión por el Creador, las criaturas y la Creación, aunando silencio y cultivo espiritual con una sensibilidad social que no deja de preguntarse por las causas de las injusticias y las repercusiones de nuestra forma de vida. Pasión que le lleva a poner en práctica y divulgar maneras de vivir intencionadamente solidarias, sostenibles, saludables y espirituales. Desde enero de 2013 impulsa la iniciativa Biotropía. Estilos de vida en conversión.

Otros libros



Adquiera todos nuestros ebooks en

www.ebooks.edesclée.com



Oración y experiencia de Dios

Pedagogía Teresiana

Félix Azurmendi

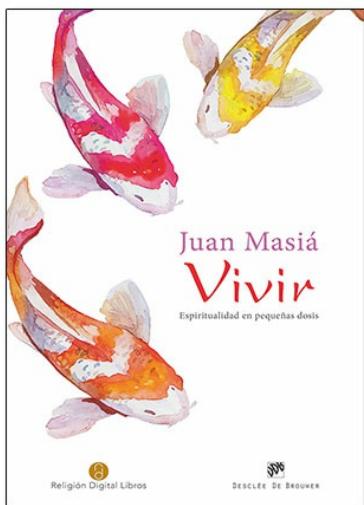
ISBN: 978-84-330-2787-0

www.edesclée.com

En el 5º centenario del nacimiento de Teresa de Jesús, una gran mujer del s. xvi que fue santa, mística y escritora, la clave que atraviesa todas estas dimensiones de su persona, y que nos ayuda a entenderla, es su original experiencia de Dios, su deseo insobornable de verdad y autenticidad y su talante evangélico. Todo ello la condujo a ser reformadora, creadora de propuestas nuevas para su tiempo. Pero, Santa Teresa ¿es actual? ¿Nos aporta hoy algo que merezca la pena?

No es una pregunta retórica. Hacer memoria de una persona del pasado ha de ayudarnos a vivir creativamente nuestro presente. Vivimos un momento histórico de gran complejidad. Uno de nuestros desafíos, o urgencias, es el modo en el que, también hoy, podemos llevar a cabo la experiencia de Dios, básica en todo itinerario creyente, que significa certificar en la propia vida la verdad de Dios. La experiencia personal de Dios es, pues, ineludible.

Hoy estamos reclamando de manera insistente personas creyentes, mistagogos, que sepan acompañar a otros en esta búsqueda de la experiencia de Dios, sus itinerarios y su pedagogía. Es una cuestión pastoral de primer orden. Pues bien, Santa Teresa es una pedagoga de los caminos de la experiencia de Dios que resulta enormemente actual. Su enseñanza es sugestiva, realista y convincente. Este trabajo trata de actualizar, precisamente, la pedagogía teresiana de la experiencia de Dios, concretamente en su libro Las Moradas, de tal modo que pueda ayudar a sacerdotes, catequistas, religiosos y personas en búsqueda a encontrar las claves pedagógicas para iniciar(se) y recorrer los caminos de la apasionante búsqueda de Dios en nuestro contexto cultural.



Vivir

Espiritualidad en pequeñas dosis

Juan Masiá

ISBN: 978-84-330-2795-5

www.edesclée.com

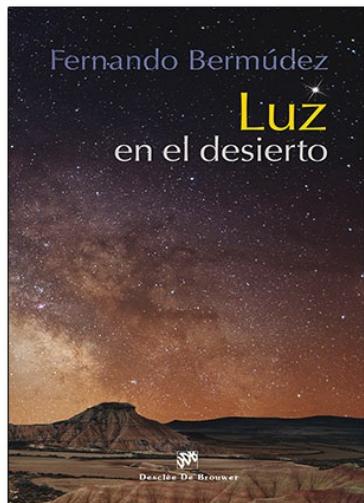
La clave de este libro es tan sencilla y difícil como su título, vivir. Setenta y cinco breves capítulos de una página con sugerencias para una espiritualidad del despertar a la Vida de la vida. Despertar a la gratitud por la vida, a la llamada a la convivencia y a la compasión liberadora.

A Siddharta Gautama, el Shakamuni o sabio del pueblo de los Shaka, sus seguidores le llamaron Buda, es decir, el Despierto, el que les ayudó a despertar.

A Jesús de María y José, el profeta de Nazaret, sus seguidores le llamaron El Que Vive: el Enviado que había de venir a despertarnos y darnos esperanza. Despierta y te iluminará Cristo (Ef 5, 14).

Estos esbozos de espiritualidad, en pequeñas dosis como puntos de contemplación, exploran tres caminos de iluminación: Despertar a la vida para agradecerla confiadamente; convivir vivificándonos mutuamente con gozo; y compadecer liberadoramente cuanto sofoca la vida.

La cuarta parte de la obra contempla a vista de pájaro el panorama de una espiritualidad trinitaria: la fuente de la Vida, la epifanía del Camino, la brisa del Espíritu.



Luz en el desierto

Fernando Bermúdez

ISBN: 978-84-330-2794-8

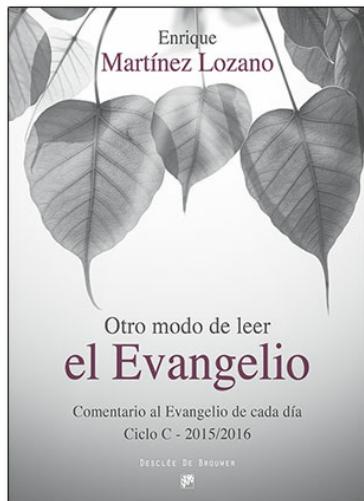
www.edesclée.com

A raíz de la alianza de la Iglesia con los poderes imperiales, en el siglo IV, se generó un movimiento de protesta silenciosa por el que multitud de hombres y mujeres se retiraron al desierto.

Este libro hace una relectura de aquel acontecimiento histórico desde la realidad social y eclesial de hoy, para apuntalar el camino de vuelta a las fuentes de la fe cristiana y a la simplicidad de vida de las primeras comunidades. La Iglesia necesita vivir en permanente reforma, siempre con la mirada puesta en Jesús, lo cual requiere de una permanente conversión personal y comunitaria, fruto del silencio y experiencia de desierto.

¿Es posible vivir la espiritualidad del desierto en el trajín de cada día?

El ermitaño, protagonista principal de este relato simbólico, descubrió en la soledad del desierto que solo el amor y el servicio a la humanidad sufriente es lo que importa. Ahí encontró la luz que dio sentido a su vida, luz que ilumina la vida del creyente y señala el camino para la reforma que la Iglesia necesita, al servicio de los pobres y solidaria con la humanidad sufriente.



Otro modo de leer el evangelio

Enrique Martínez Lozano

ISBN: 978-84-330-2785-6

www.edesclée.com

Después de siete años enviando semanalmente el comentario del evangelio del domingo a miles de destinatarios, el autor ofrece en esta obra un comentario al evangelio diario. Propone otro modo de leerlo, no desde el gusto superficial por lo novedoso, sino desde aquel modelo de cognición en el que siempre se han movido los sabios y hacia el que parece encaminarse la humanidad: el modelo no-dual.

Es una lectura que nace de la admiración y el amor a Jesús, de la fascinación y gratitud hacia el evangelio, del gusto por la sabiduría no-dual y del servicio humilde y amoroso a todas las personas que buscan. Al ser una propuesta diaria, este comentario nos brinda la posibilidad de que, día a día –con el trasfondo de la vida y el mensaje de Jesús–, renovemos el gusto por reconocer nuestra verdadera identidad y experimentemos el gozo de vivirla.

No podemos leer el evangelio y no ser transformados. Pero la transformación no viene de una manera mágica, sino cuando permitimos que el eco despertado en nuestro interior por la palabra leída tome vida hasta convertirse en la luz que nos libera de la oscuridad, la ignorancia, la tristeza y el sufrimiento. Desde la perspectiva no-dual, y abandonados el literalismo y el moralismo que lo desfiguran y empobrecen, el evangelio se revela en lo que es: un texto de sabiduría que, a partir del saboreo de lo que somos, ayuda a vivir en plenitud.



Director: Manuel Guerrero

1. Leer la vida. Cosas de niños, ancianos y presos, (2^a ed.) Ramón Buxarrais.
2. La feminidad en una nueva edad de la humanidad, Monique Hebrard.
3. Callejón con salida. Perspectivas de la juventud actual, Rafael Redondo.
4. Cartas a Valerio y otros escritos,(Edición revisada y aumentada). Ramón Buxarrais.
5. El círculo de la creación. Los animales a la luz de la Biblia, John Eaton.
6. Mirando al futuro con ojos de mujer, Nekane Lauzirika.
7. Taedium feminae, Rosa de Diego y Lydia Vázquez.
8. Bolitas de Anís. Reflexiones de una maestra, Isabel Agüera Espejo-Saavedra.
9. Delirio póstumo de un Papa y otros relatos de clerecía, Carlos Muñiz Romero.
10. Memorias de una maestra, Isabel Agüera Espejo-Saavedra.
11. La Congregación de "Los Lujes" de Madrid. Apuntes para la historia de una Congregación Mariana Universitaria de Madrid, Carlos López Pego, s.j.
12. El Evangelio del Centurión. Un apócrifo, Federico Blanco Jover
13. De lo humano y lo divino, del personaje a la persona. Nuevas entrevistas con Dios al fondo, Luis Esteban Larra Lomas
14. La mirada del maniquí, Blanca Sarasua
15. Nulidades matrimoniales, Rosa Corazón
16. El Concilio Vaticano III. Cómo lo imaginan 17 cristianos, Joaquim Gomis (Ed.)
17. Volver a la vida. Prácticas para conectar de nuevo nuestras vidas, nuestro mundo, Joaquim Gomis (Ed.)
18. En busca de la autoestima perdida, Aquilino Polaino-Lorente
19. Convertir la mente en nuestra aliada, Sakyong Mipham Rimpoche
20. Otro gallo le cantara. Refranes, dichos y expresiones de origen bíblico, Nuria Caldúch-Benages
21. La radicalidad del Zen, (3^a ed.) Rafael Redondo Barba
22. Europa a través de sus ideas, (2^a ed.) Sonia Reverter Bañón
23. Palabras para hablar con Dios. Los salmos, Jaime Garralda
24. El disfraz de carnaval, José M. Castillo
25. Desde el silencio, (2^a ed.) José Fernández Moratiel
26. Ética de la sexualidad. Diálogos para educar en el amor, Enrique Bonete (Ed.)
27. Aromas del zen, Rafa Redondo Barba
28. La Iglesia y los derechos humanos, José M. Castillo
29. María Magdalena. Siglo I al XXI. De pecadora arrepentida a esposa de Jesús. Historia de la recepción de una figura bíblica, Régis Burnet
30. La alcoba del silencio, José Fernández Moratiel –Escuela del Silencio (Ed.)–
31. Judas y el Evangelio de Jesús. El Judas de la fe y el Iscariote de la historia, Tom Wright
32. ¿Qué Dios y qué salvación? Claves para entender el cambio religioso, Enrique Martínez Lozano

33. Dios está en la cárcel, Jaime Garralda
34. Morir en sábado ¿Tiene sentido la muerte de un niño?, Carlo Clerico Medina
35. Zen, la experiencia del Ser, Rafael Redondo Barba
36. La sabiduría de vivir, (3^a ed.) José María Toro
37. Descubrir la grandeza de la vida. Una vía de ascenso a la madurez personal, (2^a ed.) Alfonso López Quintás
38. Dirigir espiritualmente. Con San Benito y la Biblia, (2^a ed.) Anselm Grün, Friedrich Assländen
39. Recuperar a Jesús. Una mirada transpersonal, (3^a ed.) Enrique Martínez Lozano
40. Detrás de la apariencia, Matilde de Torres Villagrá
41. El esplendor de la nada, Rafael Redondo Barba
42. Desenterrar y vivir el Evangelio, Jaime Garralda
43. Descanser. Descansar para ser. Propuestas para liberarnos del secuestro del descanso, José María Toro
44. Quiéreme libre, déjame ser. Lo masculino, lo femenino y la pareja, Alfonso Colodrón
45. La vida no tiene marcha atrás. Evolución de la conciencia, crecimiento espiritual y constelación familiar, Wilfried Nelles
46. Quien ama muere bien. Al borde de la Tierra Pura de Buda, DHARMAVIDYA, David J. Brazier
47. Humanizar el liderazgo, José Carlos Bermejo y Ana Martínez
48. Teología popular. La buena noticia de Jesús, José M. Castillo
49. Por qué - Cómo - Y hablando con Dios, Fundación padre Garralda
50. Envejecimiento en la vida religiosa, José Carlos Bermejo
51. Teología popular (II). El reinado de Dios, José M. Castillo
52. La sabiduría interior. Pinceladas de filosofía experiencial, Tomeu Barceló
53. Teología popular (III). El final de Jesús y nuestro futuro, José M. Castillo
54. La psicoterapia integrativa en acción, Richard G. Erskine y Janet P. Moursund
55. Debate en torno al aborto. Veinte preguntas para debatir sin crispación sobre el aborto, Benjamín Forcano, Javier Elzo, Federico Mayor Zaragoza, Nuria Terribas, Juan Masiá
56. Para reír y rezar, Manuel Segura Morales
57. Guía no farmacológica de atención en enfermedades avanzadas. Cuidados paliativos integrales, Iosu Cabodevilla
58. La laicidad del Evangelio, José María Castillo
59. Otro modo de ver, otro modo de vivir. Invitación a la no-dualidad, Enrique Martínez Lozano
60. Guía para hombres en marcha. De la línea al círculo, Alfonso Colodrón
61. Entra en tí, Mercedes Montalt y Enrique Montalt
62. Mi alegría sobre el puente. Mirando la vida con los ojos del corazón, José María Toro
63. Ser la propia luz. Más allá de linajes y maestros, de escuelas y creencias, Rafael Redondo Barba
64. Vivir. Espiritualidad en pequeñas dosis, Juan Masiá
65. El dinero emocional, Ruth Morales
66. Todo confluye. Espíritu y espiritualidad en los movimientos altermundistas, José Eizagirre

Índice

Portada interior	2
Créditos	4
Prólogo Un silencio solidario y sostenible	5
Prólogo Tiempos para el encuentro	8
Presentación	11
1. Espiritualidad	14
2. Conciencia	27
3. Integración	43
4. Confianza	63
5. Transformación	77
6. Silencio	92
Epílogo para cristianos	109
Bibliografía citada	116
Acerca del autor	119
Otros libros	121
Oración y experiencia de Dios	122
Vivir	123
Luz en el desierto	124
Otro modo de leer el evangelio	125
A los cuatro vientos	126