

SIMPLICIDAD ELEGANTE

Alcanzamos la libertad mediante la simplicidad

SatiSh Kumar

Contraportada.- Satish Kumar nos sugiere en estas páginas cómo podemos —i por qué deberíamos— adoptar una vida de simplicidad elegante. Para lograr una vida de simplicidad elegante es importante prestar atención a tres ámbitos de la existencia: nuestra Tierra, nuestra alma y nuestra sociedad. Es decir, integrar la dimensión ecológica, espiritual y social.

Cuidar la Tierra porque somos tierra.

Realimentar nuestra alma mediante la meditación, porque es una manera de estar consciente.

Cuidar la sociedad según los principios de dignidad humana, igualdad y justicia social, para combatir el orden injusto creado por los seres humanos.

Si esta trinidad está bien equilibrada podemos crear un futuro para la humanidad y para todo el planeta. Esto será posible si los seres humanos aprendemos a transitar ligeramente sobre la Tierra y a vivir una vida de simplicidad elegante. Pero vivir simplemente no es algo sencillo.

Vivimos inmersos en un malestar global profundo que nos inquieta. Con frecuencia, la vida moderna es terriblemente complicada. Para vivir sencillamente necesitamos incorporar a nuestras vidas cotidianas la simplicidad como un modo consciente de vida, a partir de la conciencia que significa «conocer juntos».

Simplicidad no significa pobreza. **Vivir simplemente y sin confusiones significa que debemos cambiar de ego a eco.**

Eco significa hogar, el lugar donde las relaciones se nutren. Si quedamos atrapados por el ego nos desconectamos de los demás.

El ego separa, lo eco conecta. El ego complica, lo eco simplifica.

Prólogo

Seamos sencillos

Es el don de ser sencillos.

Es el don de ser libres.

Así comienza una canción *shaker* escrita el 1848 por el presbítero Joseph Brackett.

Para los shakers, el minimalismo es un estilo de vida.

Mi primer contacto con las simientes de la simplicidad lo tuve al convertirme en monje jaina a los nueve años.

...

Cuando tenía dieciocho años descubrí los escritos de Mahatma Gandhi.

«Vida simple y pensamiento elevado» era su lema.

Para Gandhi, la simplicidad era también una manifestación de la justicia social. Se adhería a la idea de que debemos “vivir simplemente para que los demás simplemente puedan simplemente vivir”.

...

Una vida opulenta genera desperdicios, contaminación y pobreza.

...

A los 26 años decidí emprender un peregrinaje por la paz.

...

Podemos vivir de la reciprocidad y el intercambio, que son dones de la humanidad. Vivir del amor y de la generosidad engendra amor y generosidad. Vivir sencillamente es vivir en libertad y confiar en que “todo irá bien y toda clase de cosas irán bien” (Santa Juliana de Norwich)

La simplicidad nos acerca a la verdad sublime, a la bondad constante y a la belleza sutil.

...

La idea de simplicidad elegante está vinculada a las artes y los oficios, al proceso de crear i al arte de vivir bien con menos.

Vivir con sencillez es en sí mismo una recompensa.

La simplicidad elegante es a la vez un sendero espiritual y un estilo práctico de vida.

...

La vía a la sostenibilidad es la simplicidad.

La simplicidad es la senda a la espiritualidad.

La simplicidad elegante es tanto una cosmovisión como un estilo de vida.

Tal es el contenido de este libro.

1. Mi historia

La felicidad humana reside en sentirse satisfecho (Mahatma Gandhi)

Nací el 1936, i crecí al cuidado de mi bondadosa madre. Mi padre murió a los 50 años de un ataque al corazón, dejando 7 hijos.

Mi madre comenzó a practicar la meditación. La escuchaba cantar mantras sobre la ecuanimidad, la aceptación de la pena y del placer, del beneficio y de la pérdida; el nacimiento y la muerte como realidad existencial.

Estas meditaciones la condujeron hacia un estado de ser más profundo.

Me contaba sobre el poder curativo de la naturaleza, nuestra maestra.

Fuí muy afortunado de tener una madre así; era mi mentora, mi maestra mi guía y mi heroína.

La recuerdo como una mujer que había superado sus temores, como alguien que celebraba el presente y cada momento del mismo. Pocas veces la vi enfadada.

Pero yo crecía cada vez más triste.

...

Un día tuve una conversación con un reverendo monje jaina llamado **Tulsi**, que era el guía de mi madre y de nuestra familia, y de decenas de miles de seguidores. La gente le llamaba Gurudev, divino gurú. **Era la personificación de la serenidad y de la paz.**

Y me dijo:” Sí, tu puedes ponerle fin al círculo del nacimiento y la muerte, puedes alcanzar el nirvana, la liberación última, liberarte de las idas y venidas terrenales. Sí, puedes liberarte de la pérdida, de la soledad y de cualquier otro tipo de sufrimiento”.

¿Y qué debo hacer?

Gurudev repondió: “Debes renunciar al mundo. Seguir la senda de los monjes. Deshacerte de tu orgullo y de tus posesiones. Liberarte de los lazos de familia y de tu apego a la riqueza. Necesitas vivir la vida de un monje”.

Obtuve el beneplácito de mi madre, y me convertí en un *sadhu* errante. Llevaba un cazo de mendigo, caminaba descalzo entonando el mantra sagrado...y no me bañé durante 9 años.

...

Eso continuó durante años. El tiempo pasaba y yo continuaba anhelando esa elusiva iluminación, *moksha*.

Cumplí 17 años, y leí en secreto un libro de Gandhi. Fue todo un desafío para mi mente atormentada.

Esa misma noche Gandhi vino a mí en un sueño, y me dijo: “Ven conmigo. **Practica la espiritualidad sirviendo al mundo, no renunciando a él.** Renuncia a tus pasiones, a tu lujuria y a tus deseos, y así transformarás tu vida y hallarás la salvación”.

...

Me perdí andando por el desierto y encontré un amable camellero, Krishna, que iba a su casa cargado de productos de granja. Casado con 2 hijos. Vivía una vida sencilla pero placentera. Hablaba como mi madre. Había aprendido simplemente escuchando a la tierra y mirando a su alrededor.

Finalmente llegamos. Súbitamente percibí una luz clara. Me dije a mí mismo: soy libre. El peso había desaparecido.

...

Regresé a casa y conversé durante horas con otros dos horas. Los tres ansíabamos marchar.

Esa noche, escapamos del confinamiento de la orden monástica. Escapé de la prisión que yo mismo había escogido. Me embargaban emociones contradictorias, rebelión y gratitud. Debía encontrar mi guía interior y no seguir dependiendo de Gurudev Tulsi durante el resto de mi vida.

Estaba dispuesto a aceptar la vida con todas sus incertidumbres, ambigüedades, luchas y simplicidades.

Gurudev se sintió traicionado. Mi madre ofendida.

...

Me refugié en un ashram fundado por Vinoba *Bhave*, cerca del árbol *Bodhi* bajo el cual había alcanzado la iluminación.

Vinoba enseñaba que el espíritu santo penetra profundamente en la materia y la purifica. No pueden estar separados.

La espiritualidad no es un sistema de creencias o un conjunto de dogmas o doctrinas. **La espiritualidad es un sistema de vida.**

Las religiones y los ritos, los libros y los templos, pueden contribuir a abrir las puertas a la percepción, pero **tenemos que ir más allá de ellas para experimentar una espiritualidad viviente, en la simplicidad de la vida cotidiana.**

...

Paradójicamente, el monacato me había hecho sofocado y resiliente al mismo tiempo. Había aprendido el arte de la renuncia, sin usar dinero, sin tener hogar ni posesiones, y aun así nunca sentí que me faltase algo.

Me había liberado de los deseos.

En tanto monje, **había aprendido que el temor es el origen del ego, la ira, la codicia y el orgullo.** Por lo que debía superar el temor y confiar en lo desconocido.

Estaba agradecido a mi gurú por este regalo.

Había hecho el giro más decisivo de mi vida.

...

En el ashram aprendí sobre las cuatro fases de la vida según la tradición hindú. Los primeros 25 años son un período de aprendizaje. Los segundos 25 años son para poder en práctica las habilidades e ideas que ya has adquirido.

El tercer período de 25 años es para que te comprometas a servir a tu comunidad y a la sociedad.

Y la cuarta y última fase es para que vivas tu verdad interior a través de la meditación, la reflexión, la renunciación y la liberación de todos los apegos a las posesiones materiales y emocionales.

Este patrón de vida ideal es el que valoro y el que ha guiado mis actos.

...

Como monje aprendí las artes de caminar, ayunar, pensar y meditar.

En el ashram de Bodhgaya aprendí las artes de hacer: cocinar, cuidar el huerto e hilar el algodón para hacerme mis propias ropas.

Con Vinoba aprendí a meditar mientras hacía cosas y a estar calmo mientras caminaba.

Ser peregrino equivale a vivir ligera y simplemente en cualquier circunstancia, y a aceptar tanto los placeres como las dificultades según se vayan presentando.

Aunque he hecho muchas peregrinaciones a santuarios y lugares sagrados, de importancia religiosa y natural, he comprobado que **la verdad más profunda es que la vida misma es un peregrinaje.**

2. La simplicidad del caminar

Todas las ideas verdaderamente grandes se conciben caminando (Friedrich Nietzsche)

...

Cuando era monje jaina, caminar era una práctica espiritual en sí misma; una práctica de simplicidad, minimalismo y meditación.

La vida monástica fue mi preparación para alcanzar la paz interior.

Lograr la paz comienza por ser paz.

...

A lo 18 años abandoné la vida mendicante y me uní a otro activista por la paz, un discípulo de Gandhi llamado Vinoba Bhave.

“No puede haber paz en el mundo mientras los poderosos dominen a los desposeídos y los ricos exploten a los pobres”, explicaba Vinoba.

Vinoba visitaba terrateniente tras terrateniente pidiéndoles que actuaran guiados por la compasión de sus corazones y respondiesen al llamado político a favor de la justicia social. Les decía que podían hacer la paz con sus vecinos y con sus campesinos si compartían con ellos sus tierras.

...

“Si un sexto de las tierras de la India fuesen redistribuidas entre los campesinos sin tierra, ninguno de ellos estaría privado de su fuente de supervivencia”, decía Vinoba.

“La donación es la solución. Ofrecer una donación beneficia tanto al que la da como al que la recibe” decía Vinoba.

Entre 1951 y 1971, más de 1,6 millones de hectáreas de tierra fueron donadas a Vinoba. Fue el mejor ejemplo de activismo social. Durante todos estos años, **Vinoba caminó más de 16000 kilómetros a lo largo y ancho de la India.**

Tuve la gran fortuna de caminar a su lado y trabajar con él como aprendiz de activista.

...

Una mañana de 1961, mi amigo E.P. Menon y yo nos enteramos que Bertrand Russell y miles de otros opositores a las armas nucleares se manifestaban en Londres y también lo harían en Moscú, París y Washington.

La idea nos sorprendió a ambos; **habíamos hallado nuestra motivación inspiradora**: literalmente, caminaríamos hasta las cuatro capitales nucleares del mundo, unos 13.000 kilómetros.

...

Tuvimos una larga conversación con Vinoba, y nos dijo: “Tenéis mi bendición, pero os daré do a armas para que os protejan durante esta larga travesía. Primero, sois vegetarianos y deberéis seguir siéndolo, y segundo, debéis viajar sin un céntimo en los bolsillos”.

Y siguió: “Las guerras comienzan por temor a los otros y la paz nace de la confianza. No basta con solo predicar la paz, para ser un verdadero pacificador **tienes que practicar la paz**, que significa practicar la confianza. Por lo tanto, debéis afrontar este largo viaje con vuestros corazones llenos de confianza. Confiad en la gente y confiad en el proceso del universo y todo irá bien”.

...

El Primer Ministro Nehru, asumió personalmente la responsabilidad de suprimir las trabas burocráticas. La confianza había prevalecido.

Consideramos que llevar paquetes de comida era como llevar paquetes de desconfianza.

...

“Si durante unos días no me ofrecen comida, lo tomaré como una oportunidad para ayunar, y si durante unos días no me ofrecen cobijo, lo consideraré una oportunidad para dormir en un hotel de un millón de estrellas”, dije a una amiga muy angustiada.

Para nuestra sorpresa solo pasar al Pakistán, encontramos ayuda ya que los periódicos locales hablaron de nuestro proyecto.

Dijimos: “Gracias, tienes un gran corazón y una mente sana. No se puede alcanzar la paz mediante la estrechez de miras. Ser un hindú, un musulmán, un indio o un paquistaní, son identidades secundarias; ser miembros de la comunidad humana y de la comunidad de la Tierra es nuestra principal identidad”.

En general, a lo largo de nuestro peregrinaje nos vimos bendecidos por la generosidad del corazón humano.

...

En Georgia, a orillas del Mar Negro, unas trabajadoras de una fábrica de té, nos dieron cuatro paquetes para cada uno de los cuatro líderes de los países nucleares del mundo, como un encargo especial.

El mensaje para ellos era: “Este no es un té normal, **es té por la paz**, y si en algún momento os asalta la disparatada idea de apretar el botón nuclear, esperad un momento y servíos una taza de té por la paz. Esto os permitirá tener la ocasión de reflexionar sobre las consecuencias; las armas nucleares matarán toda la vida. Pensadlo una vez más y no apretéis el botón”.

Finalmente llegamos a Moscú, París, Londres (donde Lord Russell nos invitó a té, *Make tea not war*) y Washington.

...

Hicimos lo mejor que pudimos como embajadores de la joven productora de té del Mar Negro y por lo visto el té por la paz ha sido efectivo.

Comprendí claramente, después de caminar tantos miles de kilómetros, que **la paz es una actitud mental y un estilo de vida**.

En todo este proceso llegué a tomar conciencia de que la Tierra me cobija, la naturaleza me nutre y los ríos, los bosques, las flores y la vida silvestre me sustentan.
A menos que hagamos las paces con el planeta, tanto la paz interior como la paz mundial nos seguirán siendo esquivas.

...

La humanidad está en guerra con la naturaleza. La forma en que extraemos y utilizamos los recursos naturales, todos son actos de agresión contra la Tierra.
Es por esto que no solo soy un peregrino por la paz sino, también un peregrino por la Tierra.

Mi activismo integra la paz interior, la paz mundial y la paz ecológica.

3. La vida como peregrinaje

La fe no es aferrarse a un templo, sino un infinito peregrinaje del corazón (Abraham Joshua Heschel)

La idea de una peregrinación es que muy poco se haya planificado, establecido o anticipado.

Cuando surgen dificultades, bienvenidas sean.

Cuando se nos presentan problemas, los aceptamos.

Los problemas són una oportunidad para usar la creatividad, la imaginación y la ingenuidad. **Ponen a prueba nuestra resiliencia.** Nos desafían a confiar en el universo.

...

Los peregrinos no quieren una carretera uniformemente asfaltada. Siempre es mejor a pie.

...

El verdadero sentido del peregrinaje es vivir libre de cualquier tipo de ataduras, hábitos o prejuicios. Libres del caos físico y mental. **La vida es un viaje.**

...

La senda del peregrino no és fácil ni evidente. Implica luchar.

Nosotros, en nuestro mundo moderno, somos “buscadores de confort”.

Queremos que todo sea sencillo y conveniente. Todo nos tiene que resultar fácil.

Hemos perdido el sentido de la aventura, el coraje, la autoestima y la confianza. Somos reacios a asumir riesgos.

...

Gandhi era un peregrino militante. No aspirava a ninguna ganancia material o éxito personal.

La acción de peregrinar tiene su propio valor intrínseco. Los actos del peregrino deben estar libres del ego.

Un peregrino es alguien que actúa al servicio del planeta Tierra y para la realización personal. Todas las dificultades, problemas e incomodidades son parte de su peregrinaje.

...

Ya es hora de que vivamos en esta Tierra como peregrinos, no com turistas.

Los peregrinos aceptan el don de la vida y los frutos de la naturaleza según se les van concediendo.

Los peregrinos agradecen el sol, la lluvia, las flores y los frutos, pero también aceptan las tormentas y las ventiscas. **Aceptan la vida en su totalidad.**

...

Ir en peregrinación a un lugar sagrado es un acto simbólico para que comprendamos que la vida siempre está en movimiento.

Caminar hacia un destino sagrado es, en esencia, comprender que el sitio sagrado está dentro nuestro.

Al realizar un viaje exterior estamos haciendo un viaje interior.

La simplicidad elegante tiene sus raíces en la idea de peregrinaje.

Ser un peregrino implica cultivar tanto la simplicidad exterior como la simplicidad interior.

4. Simplicidad elegante

Cualquier tonto puede hacer cosas complicadas, pero es necesario un genio para hacerlas simples (E. F. Schumacher)

La simplicidad es un modo consciente de vida. A todo nivel debemos preguntarnos ¿cómo puedo hacer más simple mi vida?

...

La simplicidad en el pensar, en el hablar y en el actuar es un continuo. Una vida simple es una vida espiritual.

La simplicidad material no equivale a pobreza. Vivir simplemente y sin confusiones **no significa que debemos renunciar a una vida confortable.** Hay una elegancia innata en reducir las posesiones y potenciar el confort.

El desorden provoca el caos, la simplicidad nos aporta claridad.

La simplicidad es la aceptación voluntaria de los límites.

En Japón existe un hermoso concepto, el wabi sabi. Significa modesto, desinhibido y anónimo.

El *wabi sabi* es un modo de practicar la simplicidad elegante.

Como escribiera Paulo Coelho: “La elegancia se alcanza cuando todo lo superfluo ha sido descartado”.

Lo mínimo es hermoso. Cuando hablamos, es mejor utilizar pocas palabras. Los haikus japoneses son muy breves. La buena poesía no requiere demasiadas palabras.

En la India tenemos el concepto de “sátvico”, que significa auténtico, sencillo y veraz.

La comida sátvica es natural y viene directamente del huerto. El empaquetado complica las cosas. Un supermercado es demasiado complicado.

...

La simplicidad está donde está la autenticidad. La ropa sencilla es aquella que mantiene tu cuerpo caliente o fresco según la estación.

Cuando compras una prenda en función de la etiqueta de su diseñador, te alejas de la simplicidad. **Estás vistiendo a tu ego, no a tu cuerpo.**

...

La simplicidad de pensamiento y espíritu contribuirá a una reducción del deseo de objetos materiales.

El ego hace que nuestras vidas y nuestras mentes se compliquen.

...

La simplicidad conduce a la humildad. La humildad conduce a las relaciones adecuadas, la comunicación adecuada, la comprensión adecuada y el reconocimiento adecuado.

Todas estas son las cualidades del alma. **El ego separa, lo eco conecta.**

El ego complica, lo eco simplifica.

La simplicidad elegante practicada a todo nivel —físico, material, mental y espiritual— es la clave.

Deshacernos de la confusión emocional, mental y material es algo esencial para lograr la libertad.

...

La naturaleza nos puede enseñar simplicidad. El árbol no es ambicioso, quiere ser un árbol, nada más. No necesita ser más o menos.

En nuestras vidas nosotros también podemos ser nosotros mismos; sin ambición, ansiedad, ego o deseo. **Sin empeñarnos en ser algo que no somos.**

El viaje del autodescubrimiento es un viaje hacia la simplicidad, es un viaje a las fuentes.

La espiritualidad nos ayuda a ser sencillos. El materialismo es complicado, implica acumular y poseer.

Los grandes líderes espirituales vivieron vidas sencillas. Estar cerca de la gente, ser natural, ser común y corriente.

Ser una persona común y corriente es la cosa más extraordinaria que le puede suceder a nuestras vidas.

Dejamos de depender de la opinión de los demás.

Queremos vivir nuestras vidas de forma simple y dichosa, esto es lo que cuenta.

En tanto estemos cómodos con nosotros mismos, no necesitamos más.

...

No querríamos ser medidos según los superficiales criterios del mercado.

La conciencia de sí mismo, la autoaceptación y la autovaloración son parte de una vida sencilla.

La simplicidad no tiene una fórmula o una técnica. Cada uno de nosotros debe encontrar su propio camino a la simplicidad.

Es un proceso a lo largo de toda la vida. No hay un destino final.

Estamos en un viaje, un peregrinaje.

Con la atención constante, accedemos a un estado de simplicidad natural y no premeditado.

...

En un estado de simplicidad elegante los dos hemisferios cerebrales confluyen equilibrada y armoniosamente.

La simplicidad no se refiere sólo a lo externo, sino también a lo interno.

Desde la más pequeña a la más grande, cada acción que realicemos ha de ser tenue, con una huella ligera.

En el momento que dejamos que las cosas nos atormenten, la vida se vuelve más complicada.

La simplicidad es fluir por la vida como fluye un río por la campiña.

...

Complejidad no es lo mismo que complicación. La complejidad es natural y hermosa.

Simplicidad i complejidad son complementarias.

Nuestros cuerpos son muy complejos.

La existencia es compleja sin dejar de ser simple. Los académicos y los economistas la vuelven complicada.

...

La simplicidad tiene sus raíces en la conciencia, que significa “conocer juntos”.

La conciencia nos conecta con el pasado, el presente y el futuro; es la base de nuestra relación elegante con el universo.

La conciencia, en la filosofía hindú, **es el principio esencial.** La conciencia es la realidad suprema, es la mente cósmica.

La mente humana está conectada con la mente universal absoluta. De lo absoluto a lo personal y viceversa.

En esta realidad cósmica hay un orden implícito. Aquello que nos parece caótico está perfectamente organizado. Tiene una enorme simplicidad.

No deberíamos temer al caos en nuestras vidas.

Hoy nuestras vidas están controladas por el reloj, la agenda, los compromisos.

Hay en esto una paradoja: aquello que podemos percibir como desorden tiene un orden implícito, y lo que nos parece ordenado es en realidad complicado.

Un bosque parece caótico, pero hay un orden implícito, autoorganizado y autopreservado.

...

La práctica de la simplicidad requiere espontaneidad e improvisación.

En la tradición india, la palabra que define al visitante es *atithi*, que significa “quien viene inesperadamente”.

En cada situación debemos estar abiertos a los acontecimientos inesperados, no planificados; **debemos ser flexibles i espontáneos.** Debemos de ser capaces de improvisar.

Siempre surten situaciones nuevas.

En Paquistán hay un tipo de música que se conoce como *qawwali*; es música improvisada.

No hay notas escritas. Mi madre diría que **la vida es como la música.**

La vida nos pide que toquemos e improvisemos.

...

La espontaneidad y la improvisación nos liberan de las preocupaciones.

Solo **el presente es real.** Se llama “presente” porque es un regalo.

Debemos responder a la situación en la que nos hallamos.

Fórmula: un 10% de nuestro pensamiento podemos dedicarlo al pasado, un 15% al futuro, y el 75% restante al presente.

...

Para lograr tal cosa es necesario que confiemos. Confiar en que seremos capaces de afrontar el futuro cuando llegue. **No debemos anticipar los problemas.** Tal vez surjan, tal ve no.

Si planificamos en exceso y luego nuestro plan no funciona nos sentiremos decepcionados.

En lugar de demasiada planificación, **tratemos de tener visión.**

Dejar que el futuro surja solo.

No ser inflexibles ni dogmáticos con los planes tiene su propia magia, su propia energía.

Cuando dejamos que las cosas fluyan, pueden acontecer milagros.

Es más fácil practicar la simplicidad cuando escogemos la senda de la planificación mínima y de la máxima improvisación.

...

El significado de la simplicidad elegante es profundo y no tiene nada que ver con la austeridad rigurosa, con la escasez, la penuria y los sacrificios.

Paradójicamente, **el don de la simplicidad es el don de la abundancia.**

Cuando sabemos cuánto es suficiente, tenemos más que suficiente.

La simplicidad prioriza la suficiencia sobre la extravagancia, la comodidad sobre la facilidad, la satisfacción sobre las apetencias, la reconciliación sobre el resentimiento.

Richard Greg, amigo de Gandhi, la llamó **simplicidad voluntaria.** Quiere decir sinceridad y honestidad interiores y, al mismo tiempo, reducción del desorden material exterior; significa evitar aquellas posesiones que son irrelevantes al verdadero sentido de la vida.

Merece la pena seguir esta visión global de la simplicidad elegante. Podemos lograrla en nuestras vidas evitando la producción en masa y el consumo en masa.

5. El arte de hacer

Este mundo no es sino un lienzo para nuestra imaginación (Henry David Thoreau)

Hubo una época, en la India, en que la gente estudiaba las 64 artes de vivir.

Las artes externas y las internas són dos aspectos de una misma y única realidad. Las artes de hacer y las artes de ser se complementan recíprocamente y nos aportan una sensación de plenitud, alegría y satisfacción.

...

Cuando la sociedad está compuesta por artistas, el propósito de la economía se centra en satisfacer las genuinas necesidades de todo el mundo y no la falsa codicia de unos pocos.

Sueño con una sociedad de artistas que, sobre todo, pratiquen el arte de vivir. Cultivando las artes podremos hacer nuestras vidas más simples, más harmónicas, más alegres y más satisfactorias.

...

El método industrial de producción en masa ha creado una civilización desagradable.

Estamos gobernados por las cifras, obsesionados con la economía y poseídos por la velocidad; todos ellos son enemigos de la belleza.

Un monstruo obsesiona al mundo moderno, el monstruo del materialismo abominable.

...

El arte puede erradicar la fealdad de nuestra civilización. Es el arte el que puede revelar los secretos de la imaginación y librarnos del yugo de la avaricia, la velocidad y el desorden.

Pero lamentablemente el arte también ha caído en las manos de lo elegante y lo sofisticado.

El arte ha sido secuestrado por el espectáculo y por los fabricantes de dinero.

...

La naturaleza es la poesía de Dios, el arte de Dios.

El arte es un estado mental. Cuando hacemos algo bien, ignorando el deseo de fama, fortuna o poder, nuestro hacer se convierte en una obra de arte.

...

Las culturas indígenas no tienen una palabra para el arte según lo entendemos en el mundo occidental. Para ellas, algo bien hecho, con imaginación y maestría, es arte, sin definirlo como tal.

Para ellas, **el arte es parte de la vida cotidiana.**

Pero nuestra civilización utilitarista e industrial ha exiliado las artes de nuestra vida cotidiana. El arte se ha convertido en un lujo.

Los pueblos indígenas pueden parecer no civilizados o analfabetos al extranjero, pero en sus artes y oficios cotidianos tienen un profundo y natural sentido de la estética.

...

El hacer con conciencia plena es con la meditación. La mente ha de estar completamente presente en el momento de hacer.

Nos hemos distanciado enormemente de esta forma de entender el arte.

El arte no es meramente un concepto, es una forma de vida.

El divorcio entre el arte y la vida comenzó cuando los artistas empezaron a reivindicar una posición superior a la de los artesanos, separándose de sus hasta entonces colegas.

De tal forma, el arte se volvió un objeto de consumo, una mercancía para ser vendida y comprada, y un vehículo de inversión.

...

Estamos en la antesala de una nueva revolución, de una nueva toma de conciencia, desde la que aspiramos a recuperar la relación entre el arte y el lugar en que vivimos, la ropa que usamos y las cosas que hacemos.

Solo mediante la reonexión de la cultura con la naturaleza, de la utilidad con la belleza, del hacer con el consumir y de las artes con los oficios, lograremos librarnos de la tiranía del dinero, del materialismo y de la producción en masa.

El arte tiene un poder transformador. Los artistas son alquimistas.

Es el poder de la paciencia y la práctica, el poder de la imaginación y la perseverancia, el poder de las manos, los pies y la voz y, en última instancia, el poder del espíritu humano. Lo hermoso de todo ello es que todos somos alquimistas en potencia. Todos somos capaces de convertirnos en artistas y artesanos.

...

El arte no es una profesión, sino una forma correcta de vivir en la que se fusionan la profesión y la vocación.

Una economía basada en las artes y los oficios es **una economía resiliente**, además de una economía pacífica.

...

Una economía de producción en masa y de consumo masivo es una inacabable carrera de locos que conduce a la insatisfacción permanente y que ignora el sentimiento de plenitud y satisfacción que genera el hacer cosas con las manos.

La ansiedad, la falta de sentido y la depresión que tanta gente padecen están causadas por la ausencia de creatividad.

...

En el sistema actual es la economía la que gobierna, la que nos exige ser consumidores de bienes de producción masiva para así potenciar el crecimiento económico.

Una vida de simplicidad elegante debería sustentarse sólidamente sobre las artes y los oficios.

Es necesario que nos distanciamos de la automatización, del industrialismo y de la robótica. Es necesario que adoptemos el ideal del hacer con conciencia plena.

6. El yoga de la acción

La vida es un proceso, no un producto (Brian Goodwin)

Una de las enseñanzas más valiosas del hinduismo es el karma yoga, que nos enseña a actuar sin anhelar el fruto de nuestra acción.

...

Unas palabras acerca del hinduismo para poner en contexto esta enseñanza.

Todo aquello que vemos, tocamos, sentimos, percibimos, olemos u oímos es sagrado.

Todo lo que hay en el universo es divino.

Las Upanishads alaban la generosidad de la Tierra.

...

Es el ciclo sagrado de la naturaleza.

La vida hindú de la vida y la naturaleza no es lineal, sino cíclica. La vida es una travesía eterna, sin una finalidad, sin una meta.

...

La Bhagavad Gita es otro texto hindú de la mayor importancia. Mi maestro, Vinoba Bhave, se lo sabía de memoria.

La Gita presenta la filosofía del karma yoga de la forma más clara y profunda. Sostiene que la acción es natural en todos los seres humanos, algo imposible de evitar. **Todos necesitamos actuar. Nuestro cuerpo está hecho para actuar.**

La acción es nuestra fuente natural de plenitud. La acción es hermosa. La acción es su propia recompensa, una fuente de placer y alegría.

...

Toda acción es una forma de servicio. Cuidar del huerto es una forma de servicio.

Al estar en armonía con la tierra estamos reconectándonos con los elementos.

El karma yoga se convierte en un estilo de vida.

Cada acción que llevamos a cabo con atención y conciencia plena, sin ansias ni pretensión de aferrarnos, es karma yoga.

...

Según la Gita, el karma yoga es la base de nuestra espiritualidad. No hay dogma, ni iglesia, ni mezquita, ni templo, ni libro. No hay una separación entre ser espiritual y estar activo en el mundo. No hay una separación entre Dios y el mundo.

La espiritualidad reside en nuestros corazones.

...

El yoga de la acción debe ser siempre no violento. Una acción violenta, por más que sea emprendida con la intención correcta, no es yoga.

Mahavira, el maestro jaina, replicó que la puresa de intención no era suficiente. Defendía un karma yoga reformado. Para él, la práctica de la no violencia incluía la no violencia de la mente.

...

La doctrina de los jainas se oponía completamente a la doctrina de la Gita. Para ellos no había guerras justas.

...

Mahatma Gandhi llevó aún más lejos la filosofía del karma yoga. Él mismo era la personificación de las tradiciones hindú i jaina. Su padre era hindú y su madre jaina. El Mahatma introdujo el karma yoga social, político y económico.

Gandhi propone **una política a escala humana y un poder descentralizado.**

No debe haber contradicción entre los fines y los medios.

Lo ideal y lo pragmático necesariamente han de ser coherentes.

Esto significa actuar con una motivación justificada, mediante métodos no violentos y al servicio de la humanidad y de la Tierra.

El practicante de karma yoga debe evitar las acciones que perjudiquen la cohesión social y la armonía natural.

...

La confluencia de estos tres aspectos del karma yoga constituye el fundamento de la simplicidad elegante.

¿Por dónde comenzamos? Por el principio, con la niñez y las escuelas.

7. Aprendizaje y vida

La educación no es una preparación para la vida; la educación es la vida en sí misma
(John Dewey)

Un niño es como una semilla.

Es poco frecuente que los maestros presten atención a las cualidades del niño.

...

En 1982 fundé una escuela en Hartland, North Devon, Inglaterra. Tengo 2 hijos. En aquel momento estaban en edad de ir a la escuela secundaria, y tenían que desplazarse a 25 km de distancia.

Queríamos que aprendiesen de la naturaleza, de los bosques, de la flora y la fauna.

Queríamos que conociesen las vidas de los agricultores y de los constructores, de los pintores y los poetas.

...

No queríamos que nuestros hijos fuesen educados fuera de nuestra comunidad.

Así comenzó a funcionar The Small School.

Los chicos vendrán caminando. La cocina será una aula más. Alimentos frescos. Huerto.

...

Nuestra escuela no sería una fábrica de exámenes, sino **un lugar para el autodescubrimiento.**

La verdadera comprensión proviene de la experiencia.

Al cabo de unos años nació el Scumacher College, para adultos.

La *raison d'être* ha sido y es muy sencilla. La moderna sociedad de consumo es promovida y respaldada por el sistema educativo convencional.

Las universidades son la columna vertebral del complejo militar-industrial.

Los jóvenes son condicionados para pensar de forma materialista y economicista.

...

Se nos enseña que podemos hacer lo que queramos con la naturaleza.

La injusticia social y la injusticia ecológica confluyen.

...

Era necesario que cuestionásemos esa visión. Podíamos haberlo hecho de muchas maneras. Se trata de enseñar que *somos* naturaleza.

En el Schumacher College definimos la ecología de manera mucho más amplia.

La palabra *oikos*: "eco", significa "hogar"; "hogar planetario" y también nuestro "hogar personal".

Nos adherimos al lema gandhiano "**Sé el cambio que quieres ver en el mundo**".

...

Aprender y vivir deberían estar integrados. Tal es la visión de la **educación holística**. Es un proceso de aprender aprendiendo.

El Schumacher College es a la vez una comunidad y un hogar.

Procuramos vivir en armonía con la naturaleza, con la gente y con nuestro entorno.

Aprendemos a respetarnos, ayudarnos y apoyarnos mutuamente.

Tratamos de trasladar al nivel micro la idea de un hogar planetario y de una comunidad terráquea.

...

Los estudiantes aprenden ciencia holística, economía holística, filosofía holística y cómo estas disciplinas están relacionadas e interconectadas.

Los estudiantes saltan transformados. Contribuyen a que el mundo sea un lugar mejor, un lugar donde cada uno trata de minimizar la explotación de las personas y de la naturaleza, y maximizar la espiritualidad, la sostenibilidad y la simplicidad.

Aprenden a vivir ligeramente, a vivir con menos y a dejar la menor huella posible sobre los recursos del planeta.

El maestro y el estudiante colaboran entre sí, exploran y se desarrollan conjuntamente.

Son aliados en el aprendizaje. Se trata de un viaje. Los maestros están allí para inspirar, para encender, para inflamar la vela interior del estudiante.

En 27 años, hay 17000 en la lista de ex alumnos. Aprenden, se transforman y se convierten en agentes de cambio.

El Schumacher College, que lleva el nombre del autor de ***Lo pequeño es hermoso***, aspira a seguir siendo pequeño. No es una franquicia.

...

Hay una diferencia entre tener un trabajo y tener un modo de vida. Un trabajo es algo que hacemos por dinero, nos guste o no.

Un modo de vida implica que hacemos aquello que realmente queremos hacer y nos gratifica hacerlo. Que se nos pague por ello es una consecuencia.

...

Se trata de conjugar su profesión y su vocación. Los estudiantes deben hacer aquello que es su vocación, y hacerlo profesionalmente.

Tenemos estudiantes de noventa países en total.

Aprenden a practicar la tolerancia y la aceptación, a ser generosos con los demás, a celebrar las diferencias de idioma y de cultura.

Aprenden a hablar con confianza y cariño.

Aprenden el arte de hablar y el arte de escuchar.

También aprendren el arte de cocinar, de limpiar, de cuidar del huerto y otras habilidades prácticas.

Nuestras manos son un gran regalo. Las manos son las herramientas de la transformación.

...

En el Scumacher College, la dignidad de hacer cosas con las manos se valora enormemente.

En el College **incluimos el cultivo del corazón**. Preocuparse por los demás, desarrollar la empatía y la compasión, son una parte integral del aprendizaje.

El aprendizaje no es una carrera contra el tiempo. Es un proceso de descubrimiento, de autorrealización.

...

Aprendemos durante toda la vida. El arte de aprender consiste en cultivar la curiosidad.

....

Davir Orr y Fritjof Capra...**eco-alfabetización**, en Berkeley (California).

Vivimos en una civilización urbana, es por ello que nos estamos convirtiendo en eco-analfabetos.

Si pretendemos recuperar una adecuada relación con el planeta, es preciso que pensemos en él como nuestro hogar. Debemos experimentar directamente la naturaleza.

...

Mucha gente en las universidades estudia economía sin estudiar ecología.

No debería sorprendernos que la economía mundial sea una sucesión continua de crisis.

...

Los economistas y los empresarios no están eco-alfabetizados. Todo indica que desconocen los límites del ecosistema.

Continúan extrayendo petróleo, minerales y materias primas como si no hubiese un mañana. **Nuestro planeta es finito**.

Una de las leyes naturales fundamentales que los economistas han ignorado debido a su déficit de eco-alfabetización es que todos los sistemas naturales son cíclicos, mientras que la economía moderna es lineal.

Extraemos recursos naturales, los usamos y luego nos deshacemos de ellos con residuos. Pero en la naturaleza no hay residuos, la naturaleza funciona en ciclos.

...

Los economistas eco-analfabetos que trabajan para gobiernos y empresas comerciales o industriales son responsables de la contaminación del agua y del aire, de la erosión del suelo, del agotamiento de recursos y del cambio climático.

El conocimiento por sí solo es peligroso.

...

Todo estudiante debería pasar al menos un día a la semana en la naturaleza, aprendiendo del mundo natural.

El arte y la poesía son meditaciones sobre la naturaleza.

Habitualmente, las universidades educan a sus alumnos para que se conviertan en especialistas. Son como el pan a medio hornear.

...

Primero nos distanciamos de la naturaleza y luego pensamos que los seres humanos somos superiores a ella.

Hemos acabado con la esclavitud humana pero tratamos a la naturaleza como nuestra esclava. También los animales son tratados como esclavos.

Los derechos de la naturaleza son tan importantes como los derechos humanos.

En lugar de hablar de derechos humanos, deberíamos hablar de responsabilidad humana.

Para alcanzar la eco-alfabetización, es necesario que comprendamos el profundo significado de la educación.

La palabra “educación” proviene del latín educere, que significa “liberar” o “sacar fuera” aquello que ya está allí, revelar lo que está latente, hacer explícito lo que está implícito.

...

Ningún árbol logra evitar el estrés. Solo experimentando tormentas y huracanes pueden los árboles volverse fuertes y resilientes. El entorno silvestre en el que sobreviven es la fuente de su fortaleza.

...

La educación moderna forma seres humanos que carecen de las habilidades y de la confianza para ser resilientes y autosuficientes, y para servir desinteresadamente.

La educación moderna crea demandantes de empleo.

Las máquinas se han convertido en los amos de los humanos.

...

Es hora de recuperar el sentido original de la educación: **la educación con proceso de autodescubrimiento.**

Esto implica estar preparados para afrontar los problemas, en lugar de escapar de ellos. Solo cuando tenemos problemas podemos utilizar nuestra imaginación para resolverlos.

Si deseamos vivir sencillamente, de manera significativa, creativa e imaginativa, debemos buscar un sistema educativo **que nos libere del individualismo egocéntrico, de la noción de separación del “otro” y del concepto de un “yo” desconectado.**

La capacidad para una simplicidad elegante debe estar arraigada en el sustrato de las relaciones adecuadas.

8. Relaciones justas

Las relaciones basadas en la obligación carecen de dignidad (Wayne Dyer)

Nuestras crisis, ya sean de orden mental, personal social, económico, ambiental, político, cultural o religioso, tienen su origen en la desconexión y separación.

En el momento en que comprendremos que **todas las cosas están conectadas**, que todos estamos relacionados, que todo depende de todo lo demás, comenzamos a ver las soluciones.

...

El planeta era mi hogar. Nuestra verdadera identidad es que somos miembros de una comunidad humana, además de ser parte de una comunidad terráquea.

Es importante que comprendamos que todas las especies están relacionadas entre sí, todos nosotros hemos evolucionado juntos.

Todos los seres se nutren mutuamente. Esto es la ecología.

Este sistema no puede ser medido ni cuantificado.

Pretenden asignarle un valor monetario a los recursos naturales.

Pero yo pregunto, ¿cuánto valor debo asignarle al aire que acabo de respirar?

Nadie puede fijarle un valor al aire que respiramos.

No puedes ponerle un precio a la leche de una madre.

...

Pero **el dinero no es la economía.** Deberíamos hablar de “dineronomía”.

La verdadera economía trata de la tierra, de la mano de obra y el capital. Son estos tres los pilares de la economía.

La tierra representa a todo el mundo natural. **Todo se origina en la tierra y todo regresa a la tierra.**

La segunda vertiente de la economía es la mano de obra, es decir, la gente con su imaginación, su creatividad y sus habilidades. **La gente es la riqueza real.** Son las personas las que crean y mantienen la economía.

La tercera vertiente es el capital financiero. El dinero es una medida de la riqueza. Es como un mapa que es útil para determinar el territorio, pero un mapa no es el territorio.

La economía del dinero ha transformado la tierra y la mano de obra en mercancías, y hacer dinero se ha vuelto el único propósito de las economías modernas.

Necesitamos un sistema que valore adecuadamente estos tres aspectos, dentro de un contexto de un todo integrado.

Estos tres aspectos de la economía se pertenecen mutuamente.

...

El cuerpo humano es un microcosmos del macrocosmos. El universo entero está en nuestro cuerpo, y en constante interacción.

...

Necesitamos reconectar todo. Si estamos conectados mediante relaciones adecuadas con todos los seres humanos y también con el mundo más-que-humano, lograremos la armonía con nosotros mismos y con todo el ecosistema en su multiplicidad y diversidad.

La diversidad es esencial para unas relaciones adecuadas. Hay que evitar que la diversidad se convierta en división.

....

Necesitamos una mano izquierda y una mano derecha, ambas tienen el mismo valor. Cuando izquierda y derecha alcanzan una relación adecuada, nos hallamos en una situación de plenitud e integridad. Es entonces cuando las crisis se convierten en oportunidades.

El edificio de las relaciones justas se construye sobre los cimientos de la amistad.

La amistad es la mejor y más pura forma de relacionarse.

La amistad es el principio básico y el sustento cotidiano de mi vida. **Vivo de la amistad:** es algo sumamente espiritual.

La amistad es incondicional; no hay peros ni condiciones.

La amistad se basa en la aceptación, sin expectativas. Damos y recibimos.

En la amistad solo dices sí.

....

Siento también amistad hacia la naturaleza. Soy amigo de mi hogar y de mi jardín.

...

Mis hijos son mis amigos. Lo mismo sucede con mi esposa. Una vez más, es una relación basada en la aceptación y libre de expectativas.

La aldea donde vivo es mi amiga; la acepto tal cual es. Amo a su gente.

Toda la Tierra es mi amiga.

...

Cuando mi cuerpo necesita renovación y cura, centro mi atención en ello.

...

La amistad cura todos los sufrimientos.

El mejor modo de tener un amigo es ser un amigo.

En el terreno de la amistad sembramos las semillas del amor con las manos de la humildad.

...

Ya seamos rusos o estadounidenses, judíos o árabes, shiíes o suníes, comunistas o capitalistas, cualquiera que sea la etiqueta, somos ante todo seres humanos.

Probablemente me consideréis un idealista. Sí, soy un idealista. Pero os pregunto?: ¿Qué han logrado los realistas? ¿Guerras? ¿Pobreza? ¿Cambio climático?

Los realistas han regido el mundo durante demasiado tiempo y no han logrado alcanzar la paz ni la prosperidad para todos.

Por lo tanto, otorgadnos a los idealistas una oportunidad y dejemos que la amistad sea el principio organizativo de nuestra vida y de nuestro mundo.

...

Tratemos de no tener enemigos, no buscar enemigos y no ser enemigos. Vale la pena intentarlo.

9. Amor sin límites

*Si tengo suficiente fe como para mover montañas pero no tengo amor, nada soy
(Corintios 13:2)*

La vida es un paisaje de amor y el amor es la celebración de la vida.

El amor es el medio y el amor es el fin. El amor es nuestro sendero y nuestro destino. **No hay un camino al amor; el amor es el camino y la meta a la vez.** El amor es un modo de ser. El amor es un estilo de vida.

El amor no es lógico, el amor es pura magia. El amor es pura poesía y puro placer.

...

Amar es superar las críticas, las quejas y las comparaciones.

Amar es ser valiente.

...

El amor es la mayor religión del mundo. El amor es la madre de todas las virtudes; la paz y la compasión, la generosidad y la humildad surgen de amor.

...

Vivir es amar y amar es arriesgarse, arriesgarse a ser herido, arriesgarse a la posibilidad de no ser amado a cambio.

El amor a ti mismo, el amor a tu ser querido, el amor a la gente y el amor a la naturaleza son un continuo.

El amor nos es tan natural como respirar.

...

Enamorarse es un milagro.

El amor nos conduce más allá de la razón, más allá del intelecto y más allá del aspecto. El amor nos transporta a un lugar más allá de lo correcto y lo incorrecto, un lugar de magnanimidad y generosidad.

10. El poder del perdón

Perdonar es uno de los mayores obsequios que puedes hacerte a ti mismo. Perdonar a todo el mundo (Maya Angelou)

Durante mi peregrinaje de casi 13.000 kilómetros, en dos ocasiones me amenazaron con armas de fuego (en París y en Albany).

...

Aprendí que el arte del perdón puede ir de la mano con el arte de actuar a favor de una causa justa.

El perdón no equivale a aceptar la injusticia, y actuar a favor de la justicia no equivale a tomar la revancha o causar daño al oponente.

En mi caso, la práctica del perdón se remonta a mis raíces jainas.

“La idea de que alguien pueda ser tu enemigo es falsa” decía mi maestro. “Conviertes al otro en un enemigo por causa de tu miedo; tu miedo es tu enemigo. Supera tu miedo y habrás superado todos tus enemigos”.

Además de esta práctica cotidiana, los jainas tienen un festival anual del perdón.

...

No puede haber un sentimiento de armonía y paz sin la presencia del perdón.

Estar libres del miedo es el fruto del perdón.

La felicidad es una consecuencia de la mente serena.

La única manera de neutralizar el fuego de la agresividad es apagándolo con el agua del perdón.

El agua del perdón es la acción positiva de percibir el bien en un individuo aun cuando te enfrentas a una negatividad extrema.

...

Vinoba Bhave acostumbraba a explicarnos el camino real hacia el perdón.

Hay personas que al encontrar alguna pequeña virtud en los demás la magnifican, los elogian efusivamente y les expresan agradecimiento; **estas personas están en el camino real hacia el perdón.**

Vinoba también me dijo que cuando ves una pequeña virtud en alguien, es importante que comprendas que esa cualidad positiva sugiere un reservorio de virtud oculta en su corazón.

Vinoba tenía una gran generosidad de espíritu. **Demostró que el intercambio de perdones curaba las heridas de muchas generaciones.**

...

Cuando renuncié a la vida monástica, mi maestro Tulsi se disgustó enormemente.

...

El tiempo siguió pasando, abandoné la India, me casé y tuve un hijo llamado Mukti, que visitó mi lugar de nacimiento y visitó a Tulsi.

...

Mukti regresó y me dijo que tenía que ir a ver a mi maestro antes de morir.

Fuí a verlo y me dijo que se sintió traicionado cuando me marché hacia 40 años.

Permanecimos en silencio y luego continué: “Tus enseñanzas y tu sabiduría orientaron mi vida. He practicado el desapego tal como tú me enseñaste. De ti aprendí a confiar en mí mismo y a confiar en el mundo”.

Rompí a llorar.

Tulsi respondió: “Has hecho bien. He estado al tanto de tus aventuras, tus peregrinajes y tu compromiso por hacer del mundo un lugar mejor. Permíteme bendecirte y desearte lo mejor en tu viaje pero la vida”.

...

Fue este un gesto de gran generosidad y de perdón por parte de mi gurú.

...

Otro maravilloso ejemplo de perdón es Jo Berry, hija de un político conservador asesinado por el IRA.

Jo me contó que el trauma y el dolor le hicieron reflexionar profundamente: “Puedo buscar venganza o puedo buscar paz”, pensó. Y optó por el perdón en lugar del reproche y el odio. Lo más difícil fue tender un puente con el asesino de su padre.

Le dijo: “Se trata de que ambos nos perdonemos. Haga lo que haga, nada me devolverá a mi padre, pero hagamos algo juntos para que en el futuro ninguna hija ni ningún hijo pierdan a su padre en circunstancias tan violentas”.

A partir de entonces, ambos han estado trabajando juntos para tender puentes hacia la paz.

...

Esta historia demuestra que lo bueno y lo malo anidan en todo corazón humano, y que todo ser humano tiene la posibilidad de transformarse. **El poder de la compasión y del perdón es más fuerte que el poder del castigo y la venganza.**

...

Mi último ejemplo de perdón es el trabajo de la Comisión per la Verdad y la Reconciliación de Sudáfrica, presidida por el arzobispo Desmond Tutu.

“ El perdón no cambia el pasado, pero cambia el futuro” (Bernald Meltzer)

La negociación y el perdón son las vías de los valientes. Como dijese Mahatma Gandhi: “El débil nunca puede perdonar; el perdón es un atributo del fuerte”.

...

Hoy, el abrumador conflicto de intereses se libra entre la codicia humana y la capacidad de planeta.

Da la impresión de que la humanidad estuviese en guerra con la naturaleza.

Llegará el momento en que la humanidad tendrá que reconocer su locura y deberá pedir perdón a la Tierra.

Hasta ahora, la gran mayoría de las personas continúan creyendo que es prerrogativa humana explotar al mundo natural para satisfacer las cada vez mayores demandas de la sociedad consumista mundial.

Tarde o temprano llegará el momento en que tendremos que solicitar el perdón de la Tierra.

...

Cada vez son más las personas que reconocen que la humanidad debe vivir en armonía con la Tierra.

Afortunadamente, la mayoría de naciones del mundo está en proceso de ratificar el acuerdo de París.

...

El movimiento de Ciudades en Transición es un estimulante ejemplo de personas que asumen la responsabilidad de efectuar una transición de un estilo de vida basado en los combustibles fósiles a uno basado en las energías renovables.

Las relaciones adecuadas, el amor radical y el perdón incondicional son los frutos de una profunda convicción en que la vida está llena de paradojas, dilemas y opciones que nos arrastran en direcciones opuestas.

Debemos superar la dialéctica de los opuestos y **tender a un estado de equilibrio mediante la práctica de la ecuanimidad.**

11. La danza de los opuestos

La vida y la muerte son uno, como uno son el río y el mar (Khalil Gibran)

El final del otoño y el comienzo del invierno són un momento especial, el un ral del período oscuro. Aprovechamos las noches largas.

Cuando tenemos días largos y tardes luminosas nos agrada salir a caminar o cuidar del huerto o el jardín.

...

Mucha gente habla sobre la “iluminación”. Però también podríamos hablar del “oscurecimiento”. Tal es el arte de asociar los opuestos.

...

Necesitamos trabar amistad con la oscuridad. La oscuridad es una etapa de renovación.

Mientras dormimos nuestro cuerpo recupera la energía que ha perduda durante el día.

La renovación espiritual también tiene lugar en la oscuridad.

Los místicos la llaman “la oscura noche del alma”.

Cuando soportamos dificultades emocionales, problemas psicológicos o una crisis espiritual, nos encontramos metafóricamente en la noche oscura.

Durante estas “noches oscuras” utilizamos nuestra imaginación, nuestra fe la meditación para afrontar la crisis.

Toda crisis es una oportunidad. Aprovechamos estas crisis de dudas y desaliento para reconectar con nuestro yo más profundo.

...

La meditación es la medicina para la mente (*meditari*, significa prestar atención).

Prestar atención es un paso hacia la toma de conciencia de nosotros mismos y de las causas de nuestra crisis.

Comprendemos que las causas de nuestra crisis interior son el ego, la ambición, el afán de control, nuestro apego a las posesiones materiales o intelectuales, y también nuestra sed de poder, posición, dinero y estatus.

La crisis planetaria tiene causas similares. La humanidad ha llegado a creer que podemos controlar la naturaleza.

Es necesario que seamos humildes y que respetemos el poder de la naturaleza. Para hacer frente a la crisis ecológica necesitamos estar en armonía con el mundo natural.

Es hora de que aprendamos a practicar la humildad.

...

En esta época necesitamos desarrollar la compasión con nosotros mismos y con el planeta Tierra.

Toda crisis es una llamada de atención. La forma de resolver estas crisis es mediante la reconexión.

...

En la India, cuando saludamos, juntamos nuestras dos manos y decimos “Namaste”, que significa me inclino ante ti.

Los opuestos se juntan. Aquello que parece opuesto es en realidad complementario.

Los opuestos, juntos, crean totalidad y completitud. Cada estación es buena y juntas constituyen un todo.

La salud es importante, pero la enfermedad también tiene un sentido.

Si alguien está enfermo, los miembros de la familia tienen la oportunidad de reunirse, ayudar y atender al paciente y cuidarse entre ellos.

Nos desenvolvemos en dos escenarios: el escenario exterior del mundo físico y natural, y el escenario interior del mundo metafísico y espiritual, del amor.

Es necesario que aceptemos el desconcierto y la certidumbre, la duda y la fe, la oscuridad y la luz, la confusión y la lucidez, lo áspero y lo suave, el placer y el dolor, la ganancia y la pérdida, el éxito y el fracaso.

Cuando somos capaces de aceptarlo todo y cultivamos la ecuanimidad es cuando somos capaces de navegar por el mar de la vida sin grandes dificultades.

Esta es la danza de la vida simbolizada por el *yin* y el *yang*.

En la iconografía hindú hay una forma divina que es mitad masculina, Shiva, y mitad femenina, Shakti, en un solo cuerpo.

Los principios masculino y femenino actúan juntos. Danzan juntos.

Todo el universo participa en esta danza de los opuestos.

El nacimiento y la muerte, juntos, constituyen la totalidad de la vida. No debemos temer a la muerte. La muerte es liberadora y transformadora.

A partir de nuestro nacimiento, comenzamos a escalar el monte Everest de la vida, con la muerte alcanzamos la cima.

...

Tanto mi madre como mi maestro Vinoba Bhave decidieron en pleno uso de sus facultades, decidieron ayunar hasta morir.

Ayunar hasta morir es una forma admirable de morir, y cuenta con la aprobación tanto de la religión hindú como de la jaina.

En la tradición india, la muerte es tan buena como la vida, y la vida es tan buena como la muerte.

Nacimiento y muerte son complementarios; son las dos caras de una misma moneda.

Nacimiento y muerte son una danza de los opuestos en el escenario de la vida eterna.

...

La palabra “humano” proviene de *humus*, que significa tierra.

Los seres humanos somos seres de la tierra.

Nada es estático, fijo o rígido. **Todo es dinámico y cíclico.** La existencia es eterna, pero todas las formas físicas son transitorias y en permanente cambio.

Lo que nos parece opuesto, binario, contradictorio y complicado es en realidad complementario y conciliador. Para que comprendamos y valoremos esta simple verdad es necesario que veamos más allá de lo superficial.

Podemos sencillamente relajarnos y tomar conciencia de que la diversidad de la materia tiene sus raíces en la unidad del espíritu. Esta profunda realidad puede experimentarse mediante la visión profunda.

12. Visión profunda

Ver con claridad es poesía, profecía y religión, todas en una (John Ruskin)

Existe una enorme diferencia entre observar, mirar y ver.

...

Un verdadero sabio es capaz de ver con el tercer ojo.

Aquel que es capaz de ver total y profundamente sin caer enredado en las dualidades del mundo es un visionario.

Jonathan Swift dijo:” La visión es el arte de ver aquello que es invisible para los demás”

...

La sabiduría proviene de la visión profunda y de la experiencia profunda.

...

El conocimiento basado en el darshan permite a la humanidad desenvolverse de forma integradora, reverente y sabia.

Las universidades enseñan el conocimiento académico, la información y los datos objetivos, pero carentes de visión.

Muchos académicos deberían cerrar sus libros y apagar sus pantallas y luego cerrar sus ojos y visualizar la totalidad de la vida, **ver con el ojo del corazón que todo está interconectado, interrelacionado i es interdependiente.**

Mediante el darshan miramos el mundo y lo vemos con un todo.

Cuando solo vemos con nuestros dos ojos, percibimos las cosas separadamente.

...

Si los árboles y las abejas no existiesen, tampoco existiríamos los humanos.

Einstein dijo: “ Si las abejas desaparecieran de este mundo, la vida humana no sobreviviría más de cuatro años”. Era un visionario y percibía la unidad existencial de la vida.

Todo coexiste. Todo está constituido por los mismos elementos: tierra, aire, fuego y agua.

Aun con las lombrices de tierra tenemos un vínculo sagrado.

Los científicos han calculado que una lombriz mueve seis toneladas de tierra cada mes.

...

La nutrición del alma y la nutrición del cuerpo están vinculadas.

La observación requiere paciencia, tenemos que disminuir el ritmo.

El Buda, como Newton, también demostró una gran paciencia. Se sentó bajo el árbol, observándolo durante largo tiempo.

El Buda observó que el árbol brindaba frutos a todo el mundo, sin ninguna discriminación. Vió que el árbol encarnaba la compasión, el amor y la generosidad universales.

...

El *darshan* transforma lo ordinario en extraordinario.

El *darshan* transforma nuestra conciencia, modifica completamente nuestra manera de ver el mundo.

El teólogo Thomas Berry dijo: “El universo no es una colección de objetos, sino una comunidad de sujetos”.

La idea hindú de dios es que el universo mismo es una representación de dios, una danza de Shiva, una representación cósmica. No podemos separar a la bailarina de la danza. El universo íntegro es divino.

...

Con dos ojos vemos lo físico y con el tercer ojo imaginamos y vemos lo metafísico.

Dawwin estudió las lombrices, que le llevaron a investigar más profundamente la naturaleza de las criaturas vivientes.

...

En el mundo moderno, el aprendizaje se ha visto reducido al cálculo. Solo es importante aquella que puede ser medido; lo que no puede ser medido no existe.

Por esto necesitamos el *darshan*, para ver la dimensión espiritual.

La materia y el espíritu no están separados; no hay división. **El espíritu y la materia están enredados.**

La materia no puede existir sin estar imbuida de espíritu. El espíritu humano hace vivir al cuerpo humano.

Nos volvemos animados, nos volvemos parte del *anima mundi*. **El alma y el cuerpo, juntos, nos convierten en lo que somos.**

...

Alma, espíritu, imaginación y conciencia son la realidad metafísica que se manifiesta a través de la realidad física.

El cuerpo y la imaginación no són dos cosas separadas. No hay dualismo, ambas esrán completamente vinculadas.

...

Quienes pueden ver con el tercer ojo logran percibir la unidad del espíritu y la materia. David Bohm la llamó totalidad (*wholeness*) y orden implicado.

Junto con la totalidad viene la curación. Cuando somos uno estamos curados. Cuando estamos sanos somos felices. El propósito de la vida es ser feliz. Y ser felices equivale a haber alcanzado la totalidad. Es así de sencillo.

...

Però saber cómo ser felices no es tan simple. Por ello necesitamos el *darshan*, la visión profunda, **para saber cómo ser felices y cómo transformar cada uno de nuestros actos en una fuente de felicidad.**

...

En el momento en que incorporamos al placer en nuestro accionar, la acción se convierte en una fuente de felicidad. La vida se transforma. Podemos superar la dualidad de lo bueno y lo malo y alcanzar un estado de ecuanimidad.

...

Con el *darshan*, aun en épocas difíciles estamos en un estado de dicha. Con el *darshan* una persona afronta lo áspero y lo suave y los considera como parte de un todo.

En este capítulo he analizado la simple pero profunda idea del *darshan*, que nos ayuda a superar la dicotomía del dualismo.

13. La unión de ciencia y espiritualidad

La ciència no solo es compatible con la espiritualidad, sino que es una profunda fuente de espiritualidad (Carl Sagan)

La ciencia trata de cosas que pueden ser medidas y la espiritualidad trata de aquellas cosas que no admiren medición.

...

Podemos medir la materia pero no podemos medir el significado.

Las palabras tienen una realidad física, pero el significado es metafísico. La ley tiene dos aspectos: la letra de la ley y el espíritu de la ley.

...

La ciencia nos brinda herramientas y tecnologías racionales, lógicas, empíricas, mensurables y replicables que necesitamos para desenvolvernos adecuadamente en la vida. **La espiritualidad nos aporta amor, compasión, generosidad y reciprocidad; también necesitamos a estas.**

Sin la dimensión espiritual de los valores, la visión, la ética y la estética, la ciencia puede conducirnos al error.

Cuando no tiene valores que la guíen, la ciencia acaba produciendo armas nucleares.

¿Por qué tenemos calentamiento global? Porque los científicos han venido trabajando en beneficio de los intereses comerciales e industriales, sin la guía de los valores espirituales.

...

La agricultura moderna genera cerca del 18% de los gases de efecto invernadero.

Las agriculturas espirituales, como la biodinámica, la agroecología y la permacultura, enfatizan el valor del suelo vivo y de la biodiversidad.

Necesitamos algunos valores espirituales en nuestra agricultura.

Una parte considerable de la ciencia ha estado al servicio de la codicia, la guerra, el derroche, la contaminación, la explotación y la injusticia.

Eisntein dijo que: “La ciencia sin religión es ciega y la religión sin ciencia es coja”.

...

A menudo, la espiritualidad y la religión sin ciencia fomentan el fundamentalismo. La espiritualidad sin empirismo cae en la fe ciega. Estas personas piensan que solo hay una verdad y que ellos poseen dicha verdad. Todo el mundo debe adherirse a su verdad. Niegan la multiplicidad y diversidad de verdades.

...

Las religiones institucionalizadas padecen en gran medida de dogmatismo, fundamentalismo y exclusivismo, porque no están dispuestas a aceptar y respetar la diversidad de verdades y la diversidad de religiones.

Por ello la ciencia necesita de la espiritualidad y la espiritualidad necesita de la ciencia. Se necesitan mutuamente, se complementan.

Es este un modo holístico e inclusivo de pensar, en el que cada cosa tiene su lugar, siempre que mantenga su lugar, en la proporción adecuada y en el equilibrio adecuado.

La espiritualidad y las experiencias religiosas no tienen nada que ver con cualquier sistema específico de creencias. Creer significa cerrar la mente.

La espiritualidad trata del amor, no de las creencias.

La espiritualidad es un proceso, una exploración, no una meta. Lo mismo sucede con la ciencia, es una búsqueda en constante evolución.

Si te conviertes en creyente dejas de usar tu inteligencia y tus percepciones para aprender del mundo que te rodea y de las experiencias que vas acumulando. Es entonces cuando has abandonado el sendero de la ciencia y el de la espiritualidad.

La ciencia y la espiritualidad, la física y la metafísica, la química y la compasión, la mente y la materia pueden y deben danzar juntas.

14. Tierra, alma y sociedad

Para lograr vivir una vida de simplicidad elegante es importante prestarle a tres ámbitos de la existencia: nuestra tierra, nuestra alma y nuestra sociedad.

...

El siglo XXI es el siglo de la ecología. El siglo XX fue el siglo de la economía. Para el medio ambiente, las consecuencias de este paradigma económico han sido catastróficas.

El planeta Tierra se encuentra en una situación desesperante. De aquí que para el siglo de la ecología necesitemos **una nueva trinidad; y ha de ser una trinidad holística: tierra, alma y sociedad.**

En latín, la tierra fértil es *humus*. De esta raíz provienen «humano» y «humildad»

Cuando perdemos nuestra humildad, perdemos nuestra humanidad.

...

La civilización humana ha desconectado a los humanos del humus, de la tierra. Desde el Renacimiento i la época de la Ilustración, Hemos desarrollado una visión del mundo en la que los seres humanos somos el pináculo de la evolución.

Estamos sufriendo de especismo, la creencia en la superioridad de la especie humana.

El especismo nos lleva a creer que la tierra carece de alma que el planeta es una roca muerta y que la naturaleza no tiene conciencia. Este es un error fundamental de nuestra civilización urbana.

En todo el mundo, las culturas tradicionales creen que la naturaleza está viva y que hay algo llamado el espíritu de la naturaleza. **La tierra tiene alma.**

La tierra es una metáfora de todas las relaciones ambientales y naturales. Todo viene de la tierra. **La tierra es fuente de vida.**

Tres pulgadas de capa vegetal alimentan toda la vida.

La tierra es el principal almacenador de carbono.

La tierra puede secuestrar más carbono que los árboles; tal es la belleza de la tierra.

En su libro *Soil not Oil (Tierra, no petróleo)*, Vandana Shiva explica las cualidades de la tierra fértil que, literalmente, es la base de toda la vida.

...

El petróleo, el carbón, todos los combustibles fósiles son energía oscura. Es necesario que cambiemos esta energía diabólica por energías celestiales, con la solar, la eólica y la hidráulica.

...

La sociedad moderna no valora la tierra. La tierra fértil no aparece en ninguna agenda gubernamental.

Debemos aprender a amar a la tierra, porque es la reina de todo el mundo natural.

De igual manera, necesitamos realimentar nuestra alma.

Todas las tradiciones espirituales han desarrollado diversas técnicas para curar el alma.

La meditación es una de tales técnicas. **La meditación es una manera de vivir conscientemente.** Significa estar atento, sereno, silencioso, quieto y vivir en ecuanimidad.

Así seremos resilientes y decididos. I también desarrollaremos la ternura, la compasión y la generosidad. Tales cualidades aportan alegría, satisfacción y dicha a nuestras vidas.

...

La meditación y la plegaria son modos de tomarse un tiempo para sí mismo.

Cuidar de uno mismo no equivale a ser egoísta.

Cuidar de uno mismo es un prerrequisito para poder cuidar de los demás. Los demás no son otra cosa que tú mismo.

...

Debemos reemplazar el dualismo cartesiano por el concepto de totalidad, de integridad.

La Tierra es, luego yo soy. **El universo íntegro está en mí.** Esto es pensar con la gran mente.

Anima mundi. **Lo supremo y lo íntimo son dos aspectos de una misma realidad.**

Hay alma en todo.

...

Cuidar del alma equivale a conocerse a sí mismo.

El alma anhela relaciones adecuadas.

Es necesario que alimentemos nuestra alma. Si no lo hacemos corremos el riesgo de sufrir.

...

Debemos aprender a estar felices con nosotros mismos. La felicidad es nuestro derecho de nacimiento.

...

El bienestar de la tierra y del alma debe ampliarse al bienestar de la sociedad. Esto solo será posible si organizamos nuestra sociedad según los principios de dignidad humana, igualdad y justicia social.

Nuestro sistema social tiene que basarse en la justicia, la sostenibilidad y la espiritualidad.

...

Para disfrutar de relaciones significativas, se requieren comunidades pequeñas y organizar nuestras sociedades a escala humana. Así, podemos relacionarnos con los demás. Podemos respirar juntos.

Una sociedad a escala humana es un imperativo espiritual.

...

Millones de seres humanos se van a dormir sin haber comido, sin disponer de agua ni de cobijo, mientras que otros desperdician alimentos y tienen más ropa de la que necesitarán en toda su vida.

Los ricos tienen casas deshabitadas mientras que los pobres viven en la calle.

En Gran Bretaña, se desperdicia el 40% de la comida.

Los supermercados no reparten esos alimentos entre los necesitados porque es ilegal.

Este es el sistema legal del que disfrutamos. **La nuestra es una sociedad desigual e injusta.**

Nuestro orden económico tiene un diseño erróneo.

Perpetúa las desigualdades y la explotación de los más débiles.

...

La mayor maldición de la moderna sociedad industrial son los residuos.

Tenemos que aprender de la naturaleza, en la que todo es cíclico.

Todo aquello que extraemos de la naturaleza debería ser utilizado y luego devuelto a la naturaleza de una forma que pueda ser fácilmente reabsorbida.

Esto es simple sentido común, pero desafortunadamente el sentido común ha dejado de ser habitual.

...

El pensamiento holístico considera la tierra, el alma y la sociedad como tres aspectos de una única imagen general. Es esta una nueva trinidad para nuestra época. Todas las cuestiones están realiccionadas.

...

Si esta trinidad está bien equilibrada, podremos crear un futuro sostenible para toda la humanidad y para todo el planeta.

Esto será posible si los seres humanos aprendemos a transitar ligeramente sobre la Tierra y a vivir una vida de simplicidad elegante, en un contexto de tierra, alma y sociedad.