ECOLOGÍA PERSONAL: EMOCIONES Y ESPACIOS SAGRADOS

Miriam Subirana Vilanova

Hoy la familia humana afronta un posible desastre, la amenaza de la destrucción de nuestro hogar, la tierra.

En épocas de crisis las familias divididas suelen unirse. Ahora más que nunca es cuando necesitamos unirnos para responder a la crisis medioambiental mundial. La necesidad inmediata del cambio en la actividad humana es innegable. El que acudamos a esta llamada o no depende de los principios y valores que sostengamos y que sean la base de nuestras decisiones y acciones. Debemos reconocer que la raíz de esta situación está en los valores y actitudes inadecuados que tenemos. Son estos los que determinan la calidad de la actividad humana. Debemos transformar estos valores y así transformar la forma en que pensamos. Reconsiderar nuestras prioridades. Adoptar actitudes, valores y estilos de vida más cuidadosos de cara a nosotros mismos, a los demás y al entorno. No terminará la polución de la naturaleza hasta que pongamos fin a la polución en nuestras mentes y en nuestros corazones.

Tenemos que plantearnos unas preguntas fundamentales:

- ¿Cuáles son nuestras obligaciones morales y espirituales como individuos, comunidades, naciones, hacia nuestro entorno?
- ¿Cómo comprendemos la ley natural de la interconexión y su vínculo con el desarrollo sostenible?
- ¿Cuál es el estilo de vida que debemos vivir si queremos ayudar a respetar los recursos del planeta y a reducir el desequilibrio?
- ¿Como podemos recrear el espacio sagrado en el mundo para que lo que se ha de resolver se resuelva y así podamos regresar a nuestro estado natural de paz?

El planeta tierra es un espacio sagrado, pero debido a nuestra avaricia, egoísmo y violencia hemos olvidado vivir en esa conciencia.

Nuestros pensamientos afectan la materia, a otras personas y a nosotros mismos. Los pensamientos también afectan el entorno.

Cuando te veas involucrado en un tren de pensamientos negativos que te lleva en espiral hacia abajo, recuerda que puedes hablarte a ti mismo y sacarte de ahí. Si decides realizar una acción motivada por la ira, los celos, el rencor, el odio o el resentimiento, recuerda que eso es lo que retornará a ti. Haciendo algo amable para tu enemigo ayudará a disolver la situación entre tú y ellos. Manteniendo una postura agresiva hacia otro alimenta la situación e intensifica el conflicto. Si te niegas a mantener una postura agresiva hacia el otro, él o ella no podrán mantenerla hacia ti. Se requieren dos para crear y mantener un conflicto.

El destino es a nivel personal, a nivel de relaciones y de comunidades y también a nivel de naciones. Lo vemos en las noticias constantemente. Lo vemos entre los Estados Unidos y Oriente Medio, entre India y Pakistán, entre Israel y Palestina. Cuando falla el proceso de paz y aumenta la agresividad, la cuenta entre las naciones se agrava y escala. Con demandas hostiles, creando más adversarios, y siguiendo caminos violentos, se agrava ese destino colectivo. Cuando la avaricia, el control económico, el odio racial o

religioso alimentan las actitudes y el conflicto entre las naciones y grupos, el potencial devastador es incalculable.

Es fácil hablar de la necesidad de un nuevo orden mundial, pero ¿Quién traerá este cambio en la práctica? ¿Traerán este cambio los economistas o los políticos? ¿Las guerras traerán el cambio? ¿Los ecologistas cambiarán el mundo? La única base real para este nuevo orden mundial es la transformación en nuestra conciencia, una transformación espiritual que implica liberarnos de la ira, la lujuria, el ego, la avaricia y el apego. Hasta que esto no ocurra, seguirá mandando el orden mundial presente inundado de violencia, sufrimiento y arrogancia.

Las carencias provocan la avaricia que surge del vacío espiritual, de la falta de plenitud. Como actuamos basándonos en estas debilidades humanas, el resultado es el sufrimiento, la pena y el dolor. Si actuáramos según los valores, virtudes y cualidades humanas y espirituales, el resultado sería la cooperación, la solidaridad, la felicidad, la alegría, la paz, el bienestar y, finalmente, la plenitud.

Cuando hay egoísmo hay avaricia. Queremos tener y poseer más, lo cual genera un estado de expectativa y ansiedad. Esto provoca desequilibrios en uno mismo, en la relación con los demás y entre el ser humano y la naturaleza. Nos llenamos de objetos, propiedades y cosas. Luego tenemos miedo a perderlos. En general, cogemos y consumimos más de lo que la naturaleza puede dar, y polucionamos más de lo que la naturaleza es capaz de reciclar. Generamos expectativas de todo tipo y, cuando no se cumplen, reaccionamos con ira, frustración o decepción.

La avaricia, el egoísmo, el apego y las dependencias son las raíces que provocan un gran desequilibrio a escala mundial y también a menor escala (local y familiar).

La avaricia actúa a varios niveles: personal, interpersonal, a nivel de la actuación de las empresas y a nivel nacional e internacional. Por avaricia muchas empresas y sus directivos no están dispuestos a modificar ciertos aspectos en su actividad para que se reduzca la emisión de gases que polucionan el medio ambiente y que están destruyendo el equilibrio medioambiental. Están poniendo en peligro el planeta, nuestra existencia y la vida de muchos animales y seres vivos; sin embargo, debido a su avaricia, no cambian.

Nuestra avaricia nos lleva a consumir de forma desequilibrada. Las empresas prefieren pagar una multa a reducir los gases tóxicos o la polución que echan a los ríos y a la atmósfera, para poder seguir produciendo al mismo ritmo con mínimos costes económicos, aunque implique costes a otro nivel (polución, calentamiento global y desequilibrio medioambiental).

En definitiva, ¿qué nos indica todo esto? Que la avaricia nos lleva a la falta de respeto hacia nosotros mismos, los demás, los animales y el medio ambiente. La avaricia genera ansias de poder y miedo al cambio.

Para cambiar esta tendencia, hemos de entrar en nosotros mismos y darnos cuenta de que esta necesidad avariciosa surge porque no hemos cuidado del ser. Nos hemos vaciado. Aprendamos a cuidar del ser, darnos cuenta de nuestra capacidad de dar y nuestro potencial de amar.

Si nuestra mente piensa demasiado rápido y un pensamiento atropella a otro, nuestro intelecto duda y no se decide, nuestro pasado nos condiciona y atrapa y nuestros hábitos nos llevan a preocuparnos sin cesar, sin duda nos influiremos una y otra vez por las circunstancias que nos rodean.

Para evitar que esto nos suceda hemos de recuperar nuestro poder interior, estar alerta y prestar atención. Así no permitiremos que las situaciones nos absorban y lentamente destruyan nuestra calma hundiéndonos en un río de preocupaciones. Necesitamos tener un mayor dominio de nuestro mundo interior: de nuestra mente, intelecto, tendencias, condicionamientos y hábitos.

Si intentamos podar un árbol enfermo quitando algunas hojas o ramas, no conseguiremos nada. Si el árbol está enfermo y simplemente podamos alguna rama o quitamos algunas hojas, la enfermedad se mantiene en ese árbol. Lo que hemos de hacer es mirar las raíces y, cuando veamos qué es lo que va mal, veremos qué tenemos que hacer con la enfermedad del árbol. Son las raíces las que hay que curar.

Cuando observamos el árbol de la humanidad y todas las enfermedades que inundan la sociedad hoy día, nos damos cuenta de que, si intentamos poner parches en los diferentes problemas, aquí y allí, a largo término no es una solución que vaya a funcionar. Pero si miramos la raíz de los problemas de la sociedad, veremos que todo se ha vuelto muy artificial y materialista.

En vez de reconocer nuestra identidad espiritual, pensamos en nosotros mismos como materia, y conectamos nuestra identidad y nuestra atención en la materia. Como resultado, hay muchísimo miedo. En la cultura del miedo y la violencia, las personas actuamos basándonos en nuestro ego, avaricia, apego, ira, lujuria, pereza y arrogancia. Si queremos cambiar toda esa situación, la respuesta es muy sencilla, y... es la única respuesta: cambiar el paradigma. Alejarnos del paradigma materialista y entrar en un paradigma espiritual.

Regresando a un paradigma espiritual, volvemos a los valores que están en la base de nuestra civilización y retornamos a la verdad, a la paz y a la confianza. No son los gobiernos los que traerán este cambio, no son los líderes religiosos, espirituales o políticos los que traerán este cambio. ¿Quién puede hacerlo? Tú y yo. De hecho, cada uno tiene que hacerlo para sí mismo. Yo no puedo hacerlo por ti. Sólo puedo hacerlo para mí. Cuando una persona cambia, su cambio tiene un impacto a su alrededor. Regresar a una conciencia espiritual es nuestra responsabilidad. Cuando lo hacemos, vemos que nuestro mundo cambia y empezamos a vivir el tipo de vida que podríamos y deberíamos vivir: despierta, plena, consciente y responsable.

Por un lado es cuestión de controlar nuestros pensamientos, tener claridad en nuestras decisiones y no permitir que nuestros hábitos poco saludables nos dominen. Por otro lado nuestro poder interior yace en no pensar una cosa, sentir otra, decir otra y finalmente actuar diferente. Hemos de escuchar nuestra conciencia ya que es el timón de nuestra vida, y si la escuchamos nuestras decisiones se basarán en lo que mantiene nuestra integridad y nuestra fuerza. Así en nuestras acciones lograremos expresar todo nuestro potencial ayudándonos a nosotros y a los demás. Cuando actuamos con una

visión clara, con autoestima, confianza y serenidad, tenemos la capacidad de llevar a cabo nuestros propósitos con éxito. Al hacerlo así, nos sentiremos satisfechos.

Cuando, por el contrario, lo que hacemos no es lo que pensamos ni lo que decimos, nuestras palabras pierden fuerza. Cuando un padre le dice a su hijo que no haga algo, pero él mismo lo hace, esas palabras no tienen fuerza ya que no llevan el poder del ejemplo. El hijo escucha el consejo de su padre pero ve que él no lo sigue. Eso siembra una duda en él: ¿por qué me aconseja esto pero él no lo practica?

En una ocasión cuando los ponentes estaban preparándose para participar, en Sao Paulo, en la mesa redonda sobre amenazas de la polución medioambiental y posibles soluciones, el Ministro de Medio Ambiente fumaba de tal forma que parecía una chimenea viviente. Un cigarrillo tras otro. Por un lado habló para proponer soluciones a la polución, y por otro lado vivía como una chimenea viviente. Esta falta de integridad entre lo que uno piensa, dice y hace provoca pérdida de poder en la acción, falta de coherencia y disminución de la confianza.

Lo que sucede es que a veces nuestra conciencia nos dice de ir en una dirección pero nuestros hábitos adquiridos nos llevan a otra dirección, entonces ¿Quién manda? ¿La conciencia que se nutre de nuestros valores, o nuestros hábitos? En ese momento hemos de preguntarnos ¿qué es lo que queremos realmente? Escuchemos la voz de nuestro corazón, del centro de nuestro ser. Así conectaremos con nuestra sabiduría interior y nuestra fuerza innata que nos ayudarán a superar el hábito.

Para ser creadores del cambio que eso conlleva y construir una realidad mejor, tenemos que hacerlo desde la autenticidad, el amor, la valentía y el poder interior. Las otras actitudes (queja, rabia, culpa, avaricia, dependencias) nos debilitan y prolongan la creación de ambientes y situaciones de estrés y violencia.

En todos los ámbitos de la vida tenemos la libertad de utilizar nuestro inmenso poder creativo. El hacerlo está en nuestras manos.

La meditación nos ayuda a limpiar la mente de interferencias y así acumular la energía necesaria para la transformación y para ser creadores del destino que queremos para nosotros y para el mundo. Muchos tienen buenas intenciones, pero les falta el poder y la energía para ponerlas en la práctica.

Así como para fortalecer la musculatura corporal necesitamos realizar ejercicio con regularidad y disciplina, para recuperar el poder interior hemos de disciplinar la mente con ejercicios de positividad y silencio. Cuanto menos pensemos, más poder, luz y claridad tendrá cada pensamiento y por tanto mayor impacto ejercerá en nuestra realidad.

La práctica de la meditación nos ayuda a tranquilizar la mente, enfocar la atención, soltar heridas del pasado, estar plenamente presentes, y sanar el corazón por completo logrando así una gran liberación.

Se trata de entrar en el espacio interno en el que no hay límites ni fronteras. En él encontramos lo que generalmente buscamos fuera de nosotros. Cuando has llegado a ese corazón del ser, es como haber llegado a casa, a tu yo real. Al llegar ahí te das cuenta de

que tienes todo lo que realmente necesitas para ser feliz, termina tu estado de sentirte víctima y de estar constantemente necesitando, deseando y dependiendo. En ese momento eres un espíritu libre, y estás plenamente disponible para dar a los demás.

La práctica regular de la meditación te permite entrar en contacto con la esencia inmutable de tu ser, con lo mejor de ti, con la instancia esencial más pura de tu naturaleza. Es una experiencia de serenidad y concentración esencial para la construcción de una auténtica autoestima, seguridad y confianza en ti mismo y en los demás. La meditación te ayuda a reconocer y comprender tu identidad verdadera, original y auténtica, como una energía metafísica, una energía espiritual, que es la base del pensamiento elevado.

© Miriam Subirana Vilanova
www.miriamsubirana.com

14 de febrero 2008