



CONTEMPLACIÓN DE LA NATURALEZA Y ÉTICA AMBIENTAL

Josep M. Mallarach, Beatriz Calvo
Carlos de Prada y Emilio Chuvieco

ENSAYOS DE ÉTICA AMBIENTAL VOL 6



**CÁTEDRA
DE ÉTICA
AMBIENTAL**

FUNDACIÓN TATIANA PÉREZ
DE GUZMÁN EL BUENO

UNIVERSIDAD DE ALCALÁ

Contemplación de la Naturaleza y Ética Ambiental

Josep Maria Mallarach, Beatriz Calvo, Carlos de Prada y Emilio Chuvieco

Cátedra de Ética Ambiental
"Fundación Tatiana Pérez de Guzmán el Bueno"
Universidad de Alcalá



etica.ambiental@uah.es

Octubre 2019

Contenido

1	Advertencia	2
2	Prólogo	3
3	La contemplación: base de la dimensión ética de nuestra relación con la Naturaleza	4
3.1	Contemplación y ética	4
3.2	Contemplar y conmoverse	6
3.3	Referencias	9
4	Introducción a la contemplación de la Naturaleza	10
4.1	¿Qué es la contemplación de la Naturaleza?	10
4.2	Una lectura recomendada	16
5	Implicaciones éticas del cultivo de la contemplación	17
5.1	Centro y Templo	17
5.2	Contemplar. Meditar. Un peregrinar hacia la interioridad	19
5.3	Purificación. Atender lo real	21
5.4	La luz de la mirada que ilumina el mundo. El amor	23
5.5	La vuelta a la Plaza del Mercado	25
6	Algunas ideas sobre la contemplación de la Naturaleza	27
6.1	El acercamiento a la Naturaleza	27
6.2	Selección de algunos textos que ayudan a la contemplación	42

1 Advertencia

Este documento forma parte de la Serie de Ensayos en Ética Ambiental y es parte de las actividades de investigación previstas en el plan de trabajo de la Cátedra de Ética Ambiental de la Universidad de Alcalá que financia la Fundación Tatiana Pérez de Guzmán el Bueno.

Publicado por la Cátedra de Ética Ambiental FTPGB-UAH y Digital Reasons CB.

ISBN: 978-84-120315-9-1

Diseño de cubierta: Enrique Chuvieco.

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

Para más información:

www.etica-ambiental.org

etica.ambiental@uah.es

Las afirmaciones incluidas en el libro son responsabilidad exclusiva de los autores.

Ficha bibliográfica: Mallarach, Josep Maria; Calvo, Beatriz; de Prada, Carlos & Chuvieco, Emilio (2019): Contemplación de la Naturaleza y Ética Ambiental, Alcalá de Henares, Cátedra de Ética Ambiental FTPGB-UAH, Ensayos de Ética Ambiental, vol. 6, 50p.

2 Prólogo

Los materiales que aquí se presentan forman parte de un curso de introducción a la contemplación de la naturaleza que realizamos el junio de 2019 en el puerto de Navacerrada, al norte de la Comunidad de Madrid, en el marco de las actividades de la cátedra de ética ambiental de la Universidad de Alcalá. El curso pretendía proponer una modesta introducción a esta temática, además de algunas consecuencias éticas de la misma. Cuando decimos naturaleza no hay que entender sólo la que nos rodea, el entorno del Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama, sino también nuestra propia naturaleza, puesto que a veces olvidamos que los seres humanos no estamos separados de ella. Y cuando decimos consecuencias éticas nos referimos a los valores y actitudes que fundamentan nuestra relación con la naturaleza, sea interna o externa.

Este curso brindó la oportunidad de contemplar, calmada y silenciosamente, diversos paisajes forestales y alpinos de la Sierra de Guadarrama y del macizo de Peñalara de una gran belleza, con comunidades vivas en las que miles de especies distintas colaboran silenciosamente, con una efectividad pasmosa, para autorealizarse, adaptándose a los cambios incesantes que acaecen en sus vidas. Era importante que en los desplazamientos no se dejara ningún rastro que pudiera contaminar su belleza, no solo físicamente, sino tampoco psíquicamente. Por consiguiente, se propuso a los alumnos procurar dejar atrás toda preocupación, toda tensión, y saborear cada percepción, cada estímulo, con una atención plena, como si aquel fuera el último paseo en la naturaleza que hiciéramos en esta vida, porque realmente nunca podemos tener la certeza de que no lo sea. El curso también proponía contemplar, aunque más brevemente, las disonancias de la estación de esquí de Puerto de Navacerrada, con sus enormes edificios e instalaciones, algunas de ellas abandonadas y decrépitas, con sus muros cubiertos de graffiti y sus patios llenos de escombros, reflexionando en clave ética sobre todo ello.

Los cursos de la contemplación de la naturaleza acostumbran a tener formatos silenciosos, priorizan la soledad y suelen tener una duración más larga, una semana o más. En este curso no tuvimos ni el tiempo ni de las condiciones para adentrarnos en la contemplación, pero confiamos en que el material que aquí se presenta sirva de somera introducción a esta dimensión de la existencia, y quizás permita al lector oler algo de su perfume, o incluso saborear algo de su miel...

Josep M. Mallarach, Beatriz Calvo y Carlos de Prada

3 La contemplación: base de la dimensión ética de nuestra relación con la Naturaleza

Emilio Chuvieco

Director de la Cátedra de Ética Ambiental FTPGB-UAH

3.1 Contemplación y ética

Propongo comenzar este capítulo pidiendo al lector que recuerde algún acontecimiento que haya tenido un impacto duradero en su vida, que haya cambiado de alguna manera su trayectoria, que le haya conmovido hasta el punto de adoptar una resolución firme que cambiara un hábito negativo o iniciara una nueva dimensión más enriquecedora de su vida. Todos hemos tenido esas experiencias, en todos hay eventos que han configurado lo que actualmente somos. ¿Qué tienen en común esos eventos?, podríamos preguntarnos. ¿Qué hace que entre las miles de situaciones que han transcurrido en nuestra vida haya algunas, pocas, quizá muy pocas, que la hayan impactado hondamente?

Seguramente detrás de esos acontecimientos haya algún encuentro con lo Absoluto. No me estoy refiriendo, en este contexto, necesariamente a Dios, sino a lo que entendemos como algo que trasciende nuestra vida, que la transporta más allá, hasta hacernos plantearnos cuál es su rumbo, y quizá cambiarlo. Seguramente, los eventos de los que guardamos mejor memoria sean los que nos conmovieron profundamente, los que supusieron una emoción que nos removió por dentro. Quizá fue el encuentro con una persona –un enamoramiento súbito–, quizá una excelsa obra de arte que nos removió, quizá un paisaje inesperado y maravilloso que descubrió nuestro asombro ante el mundo exterior, concebido como regalo.

Seguramente esas situaciones tan singulares en nuestras vidas han estado de alguna forma ligadas a la percepción de la Belleza, con mayúscula, a aquella impresión de asombro, de sobrecogimiento, ligado a ese rincón de nuestra alma que todavía pervive frente al rutinario acontecer de lo cotidiano. Estas experiencias pueden considerarse inmediatas, en el sentido de que no están ligadas a un razonamiento o un descubrimiento buscado. Se dan muchas veces de manera fortuita, imprevista. Son inmediatas porque no están mediadas por una predisposición: ocurren y ya está. Como dijo un buen amigo: "La Belleza no se razona, se ve" (Urbina, 1988).

Recuerdo ahora la impresión que tuve al ver por vez primera el Cañón del Colorado en *Yabapai point*. Es una maravilla natural que se percibe súbitamente, ya que se abre a tus pies en un momento concreto del itinerario. Creo que eso es parte de la impresión que genera, porque ocurre instantáneamente. Cuando te acercas a una montaña espléndida la ves de lejos, te vas preparando paulatinamente. Aquí no, el camino de aproximación transcurre por una meseta arbolada, a la altura del borde del cañón. Vas conduciendo y... de repente, contemplas un abismo de casi 1 km de profundidad y 13 de anchura. Una vista única, una emoción difícil de describir. Es una experiencia de asombro y alegría, de inmensidad ante un paisaje que reduce inmensamente la escala humana, hasta situarla en un lugar mucho más cercano a quienes somos realmente.

Es solo un ejemplo, hay otros más íntimos que prefiero no relatar aquí, pero creo que sirve como apoyo a mi argumento, pues en esa experiencia se fortaleció mi apertura a la naturaleza y mi convicción de cuidarla. Experiencias como ésta nutren nuestra visión del

mundo, más allá de que luego encontremos argumentos para hacerla sólida. En esas experiencias fuertes se construyen nuestros valores. Sus implicaciones son mucho más sólidas que las deducciones de una cadena de silogismos. Pongo otro ejemplo, ahora trágico. Todos conocíamos la tragedia de la Guerra de Siria, teníamos información de muertos, desplazados y migrantes forzados que estaba causando, pero Europa sólo se conmovió ante esos horrores cuando los vimos personalizados en un niño de tres años, ahogado en una playa turca. Todos los sueños de un alma sencilla, que nada había tenido que ver en esa horrible guerra, se mostraban en esa foto que nos removió profundamente. Fue necesario el sacrificio de Aylán para que nos diéramos, de verdad, cuenta de lo que estaba pasando, para que tomáramos decisiones que habrían permitido que siguiera con vida. Esa foto puso cara a un sufrimiento abstracto. Era una foto muy bien hecha, bella, que hablaba de una tragedia, que nos permitió empatizar (ponernos en el lugar, aunque fuera por unas horas) de quienes sufrían ese horrible conflicto.

Es un ejemplo dramático de cómo nuestro actuar ético se guía también por impresiones hondas, repentinas, inmediatas, por las que afectan antes al corazón que a la cabeza. No me parece que el criterio ético haya de estar únicamente motivado por estas reacciones, pero como seres humanos sería terrible no tenerlas en cuenta. Si nuestros valores éticos se basan en los juicios morales, en lo que las cosas son en sí, también de alguna manera deberían estar ligados a la belleza que encierran. Belleza no en el sentido estético (algo bonito), sino en una interpretación más honda, que abarca nuestra dimensión afectiva. "La belleza no se gusta, se ama", siguiendo de nuevo a Pedro Antonio Urbina.

La filosofía clásica distingue tres dimensiones del ser: la verdad, la bondad y la belleza. Todo lo que es, en cierta medida tiene estas tres propiedades, pero ante el carácter contradictorio del actuar humano, deberíamos de establecer el criterio ético que las realice de modo más excelso. Una actuación será más buena en la medida en que sea más verdadera y más bella, será más verdadera en cuanto sea más buena y más bella, y será más bella en cuanto sea más verdadera y buena. No hay bondad sin verdad y sin belleza. En nuestra sociedad occidental, que reniega del bien objetivo porque reniega de la verdad accesible, quizá sea la belleza quien acabe salvando los principios morales. Así lo expresaba en un encuentro con artistas Benedicto XVI (2009):

"¿Qué puede volver a dar entusiasmo y confianza, qué puede alentar al espíritu humano a encontrar de nuevo el camino, a levantar la mirada hacia el horizonte, a soñar con una vida digna de su vocación, sino la belleza?"

Pero, ¿cómo percibir esa belleza? En un mundo de impresiones fugaces, de alboroto y ruido, hemos atrofiado nuestra capacidad de asombrarnos ante la belleza que se nos cruza cotidianamente y sólo la percibimos en situaciones especiales, donde el encuentro es violento o nuestra sensibilidad se prepara. La tecnología no nos ayuda, nos dispersa en un abanico inmenso de opciones que derrotan a la reflexión. Necesitamos recogimiento, silencio, tranquilidad para remansar nuestros pensamientos —o quizá para empezar a tenerlos—, necesitamos retomar las condiciones para que nuestra vida sea realmente nuestra, para no sentirnos meros espectadores de cosas que ocurren a nuestro alrededor, para que seamos capaces de percibir primero a dónde queremos ir, para luego tener el coraje de hacerlo.

Hay muchas escuelas de pensamiento ético, múltiples son los criterios para juzgar una acción como buena o mala, pero el gran problema de nuestros contemporáneos es que ni siquiera se plantean ese juicio. Simplemente viven, realizan faenas, siguen criterios que

otros han marcado. No se plantean si los valores que acepta la sociedad —que de hecho rigen su propia conducta— son coherentes, razonables, adecuados, ni por supuesto si son verdaderos, buenos y bellos. Este es el principal drama, a mi modo de ver, del hombre contemporáneo: no mira a su interior, todos sus sentidos se vuelcan hacia afuera y no digiere lo que detecta, simplemente lo acepta.

Paradójicamente, la sociedad mejor informada de la Historia es la menos reflexiva. Nos inundan con datos de todo tipo, pero nos cuesta asimilarlos: saber qué significan, qué implicaciones tienen, porque hemos perdido el hábito de analizarlos. ¿Por qué ocurre esto? ¿En relación con qué está? ¿A qué valores afecta? ¿Qué impactos futuros tendrá? Son preguntas que poca gente se hace: tan solo quiere estar informado, saber qué pasa en su entorno, aunque el entorno sea demasiado pequeño para entender el puzle.

Esa falta de reflexión está ligada también a nuestra incapacidad para contemplar, para fijarnos en los detalles, para mirar atentamente, para reposar lo que escuchamos o vemos, para juzgarlo y actuar en consecuencia. Parte de esa atrofia contemplativa que padecemos tiene que ver con los sitios donde habitamos, llenos de trepidación, ruido e información superflua. Es tal la anomalía que ni siquiera se considera un problema, porque ya no somos conscientes de esa limitación. Por contraste, leía hace unos días un testimonio de uno de los eremitas más conocidos del s. XX Charles de Foucauld, quien desde las zonas más recónditas del desierto de Argelia escribía:

"Es un hermoso lugar para adorar al Creador. Tengo la ventaja de tener muchas almas a mí alrededor y de estar solo en mi cumbre... Esta dulzura de la soledad la he experimentado en todas las edades, desde los veinte años, cada vez que he podido disfrutar de ella. Aun sin ser cristiano, amaba la soledad frente a la hermosa naturaleza, con algunos libros; con mayor motivo debo apreciarla cuando el mundo invisible y tan dulce hace que, en la soledad, uno no se sienta nunca solo. El alma no está hecha para el ruido, sino para el recogimiento, y la vida debe ser una preparación para el cielo, no sólo mediante las obras meritorias sino también por la paz y el recogimiento en Dios. Pero el ser humano se ha lanzado en discusiones infinitas: la poca felicidad que encuentra en el ruido bastaría para demostrar cuán lejos se aparta de su vocación" (Vázquez Boreau, 2019).

En suma, necesitamos recogimiento, silencio, reflexión, contemplación para reforzar nuestro comportamiento ético, volver a unir lo verdadero, lo bueno y lo bello.

3.2 Contemplar y conmoverse

Recuperar la capacidad de contemplación, de apreciar lo bello que nos envuelve, llevará consigo también recuperar nuestro sentido de lo verdadero y de lo bueno. Esto sirve para cualquier ética, pero creo que es especialmente relevante en el campo de la ética ambiental.

Cualquier ciudadano puede decidir tener dietas de consumo más sostenibles, o reducir sus compras o reducir el impacto de su transporte, a partir de datos científicos o de principios filosóficos, pero generalmente las decisiones que afectan a nuestro modo de vida requieren raíces más profundas. Como científico no puedo sino alabar la importancia de la ciencia para entender mejor los problemas ambientales y ayudar a su solución, pero la ciencia sola no cambia conductas, ni siquiera cambia la de los científicos más prestigiosos. Es necesario algo más. Es necesario una mirada distinta, una forma nueva de descubrir nuestra vida en relación con los otros, primero con los que más sufren las consecuencias de la

crisis ambiental y luego con el resto de las criaturas que comparten con nosotros este precioso planeta, que es nuestro hogar.

Esa nueva mirada requiere mirar a la naturaleza con otros ojos; incluso más, diría que requiere en primer lugar empezar a mirarla, descubrir su belleza que es en tantos lugares obvia hasta para el espíritu más rudo.

Contemplar, en cualquier orden de la vida, lleva consigo a la reflexión, a plantearnos los qués, los porqués y los cómo. Sin reflexión no hay acción ética, porque no superaremos las barreras de nuestra comodidad y egoísmo. Tampoco en el cuidado ambiental. Necesitamos apreciar la belleza de nuestro hogar natural para comprometernos en su conservación. Antes decíamos que la belleza se ama. Si no amamos a lo que nos rodea difícilmente pondremos esfuerzo en cuidarlo. Si no somos capaces de auto-trascendernos, no veremos los impactos que causa nuestra actividad sobre el entorno, y no tomaremos ninguna decisión contundente que los minimice.

Hay muchas “razones” para cuidar la naturaleza –las que afectan a nuestra propia pervivencia y las que se relacionan con el valor intrínseco de las demás criaturas son las más conocidas– pero una de las más sugerentes y sin duda más comprometedoras es descubrir la belleza que tenemos en nuestra casa común, belleza que en tantos lugares estamos destruyendo. En este marco, no extraña que el texto espiritual más extenso sobre el cuidado de la naturaleza, la encíclica *Laudato si* del papa Francisco, se inicie con una apelación a nuestra capacidad contemplativa, que se considera una condición imprescindible para la conversión ecológica que propone a lo largo del texto:

"Si nos acercamos a la naturaleza y al ambiente sin esta apertura al estupor y a la maravilla, si ya no hablamos el lenguaje de la fraternidad y de la belleza en nuestra relación con el mundo, nuestras actitudes serán las del dominador, del consumidor o del mero explotador de recursos, incapaz de poner límites a sus intereses inmediatos" (Laudato si, 2015, n. 11).

Porque contemplar la belleza lleva a conmoverse, a ponerse en movimiento, a salir de nosotros mismos, de nuestro interés inmediato. La conmoción interior es un movimiento que preconiza un cambio de rumbo. Es difícil cambiar nuestros hábitos de vida si no hay una motivación honda. Es muy complicado cambiar hábitos, se enfrentan a nuestra decisión el peso de la inercia y la fragilidad de nuestro carácter. Es complicado, pero es posible, se requiere una dosis adicional de convencimiento, sobre todo cuando lo que se propone resulta complicado o choca con costumbres arraigadas.

Por eso es tan importante fundar el compromiso ambiental sobre todas las raíces que ayuden a sostener esa decisión (científicas, éticas, espirituales, sociales...). Entre ellas, me parece especialmente importante recuperar nuestra capacidad contemplativa, nuestro sentido del asombro ante la naturaleza, a considerarla como un don que se nos da y nos sostiene. De esa contemplación vendrá el cambio de actitud, el asombro nos conducirá al compromiso:

"La actitud contemplativa se caracteriza por asomarse a la creación para admirarla y asombrarse ante su existencia, y no para analizarla, manipularla, abusar de ella o poseerla. Es una actitud desinteresada, gratuita, estética, que busca la verdad, el sentido y la belleza, sin fines utilitaristas" (Trigo, 2006)

Contemplar es admirarse, agradecer, compartir, no abusar, manipular o poseer. La contemplación de la naturaleza empieza en el exterior, pero llega al interior, porque nos suscita emociones. Pero también del interior se mueve al exterior, ya que promueve cambios éticos en nuestra conducta. La contemplación no empieza en nosotros, sino en la belleza que observamos, que penetra y cambia nuestra vida. Me decía hace poco un amigo que las personas sólo cambian cuando cambia su corazón, cuando han “conectado” con una dimensión que pasa de ser argumental a ser vivencial. No estoy diciendo que nuestro comportamiento haya de estar guiado solo por las emociones. Somos cabeza y corazón, inteligencia y afectos, pero las cosas que más nos impactan mueven, en primer lugar, nuestra afectividad, luego –para que duren– necesitan fundarse en argumentos.

En este contexto, considero que la contemplación de la naturaleza es clave para construir una ética ambiental que lleve a los compromisos personales –y, como consecuencia sociales– que reclama el estado ambiental del planeta. No soy partidario de imponer normativas, sino de estimular comportamientos morales, de hacer atractivo el bien. Entiendo que ese cambio es mucho más lento y comparto la preocupación de muchos de la urgencia que requieren las decisiones. No obstante, siempre que sea posible, me parece más fructífero y más digno del ser humano educar en el asombro y en la contemplación emocional de la naturaleza, que lanzarle una larga cadena de decretos ambientales que acaben fiscalizando su vida y considerando como un enemigo a lo que deberían de amar.

Eso requiere educar la capacidad contemplativa desde la adolescencia, fomentarla en nuestra actividad diaria. No estoy hablando de adquirir algo que no tenemos, sino más bien de evitar que se pierda con el paso del tiempo. Todos hemos sido niños y los niños son por naturaleza contemplativos: se fijan en tantos detalles, se asombran –les llama la atención– y esa es la primera condición para aprender; por eso preguntan tanto: quieren entender lo que observan, porque tienen impresa esa capacidad de admirarse ante su entorno, de no considerar como ya dado lo que en realidad es un misterio, también para nosotros, aunque ahora nos creamos que lo entendemos perfectamente. Los niños pequeños se asombran, y por eso tienen esa capacidad extraordinaria de aprender. Esa capacidad contemplativa de los niños quizá se pierda a los pocos años si están permanentemente imbuidos por los estímulos artificiales de la tecnología. Es difícil que una hormiga en su recorrido cotidiano pueda competir por nuestra atención con un teléfono móvil –lleno de múltiples estímulos–, pero conviene subrayar que observar esa hormiga es único, solo lo podemos hacer nosotros. Frente a la estandarización de los programas que usamos en nuestras máquinas, vale la pena considerar que nadie más en el mundo verá esa misma hormiga transportando hasta su hogar esa pajita seca, que casi duplica su tamaño. Nadie más que nosotros verá esa hoja de roble amarillear al mediar el otoño. Nadie más verá fluir esa agua concreta por ese tramo del río en ese momento del año. Nadie apreciará las flores del brezo, minúsculas, o las de la jara blanca, que duran apenas unos días.

Nosotros somos protagonistas de nuestra contemplación, porque es algo que nosotros percibimos y que interiorizamos, que hacemos nuestra, que forma parte también de nosotros mismos. Por eso tiene la capacidad de conmovernos, de movernos interior y exteriormente, de hacernos cambiar de conducta.

3.3 Referencias

- Benedicto XVI (2009). *Encuentro con los artistas. Discurso del santo padre Benedicto XVI*. Vaticano: 21 de noviembre de 2009.
- Papa Francisco (2015). Carta encíclica *Laudato Si'*. Vaticano: http://w2.vatican.va/content/francesco/es/encyclicals/documents/papa-francesco_20150524_enciclica-laudato-si.html.
- Trigo, Tomás (2006). Ecología y Virtudes. En A. Sarmiento, T. Trigo y E. Molina (Eds.), *Moral de la Persona*, Pamplona: EUNSA.
- Urbina, P.A. (1988). *Filocalia*. Madrid, Rialp.
- Vazquez Boreau, J.L. (2019). *El camino de conversión de Charles de Foucauld*. Madrid: Digital Reasons.

4 Introducción a la contemplación de la Naturaleza

Josep Maria Mallarach

Coordinador de la Asociación Silene - www.silene.org

4.1 ¿Qué es la contemplación de la Naturaleza?

El término contemplación viene del latín *contemplatio*, que deriva de *cum-templus*, es decir ante o junto al templo. *Templum* no fue un edificio originariamente, sino un espacio natural sagrado (*temenos* en griego) donde se manifiesta la divinidad de alguna manera. Por dicho motivo la contemplación ha estado históricamente vinculada al sentido de lo Sagrado, sea cual sea la forma en que éste haya sido concebido. En su acepción más llana, la contemplación es la “consideración, atención o miramiento que se guarda a alguien”, en nuestro caso el ser contemplado es la naturaleza.

Dado que la mayoría de las actividades educativas que se ofrecen en espacios naturales protegidos fomentan la observación y la interpretación, y en algunos casos –los menos– actividades meditativas, conviene apuntar algunas diferencias que existen entre la observación, la meditación y la contemplación.

En la observación siempre hay un sujeto observante y un sujeto observado. Lo mismo que en la interpretación, el análisis, u otras modalidades relacionadas, vinculadas a la ciencia moderna, que es intrínsecamente dualista. En la meditación hay un sujeto que se interioriza en torno a un objeto que puede ser mental o físico, interno o externo a nuestro cuerpo. En el caso de la oración, hay un sujeto orante y otro Sujeto (trascendente y/o inmanente), al que se dirige la alabanza, el agradecimiento o la súplica. La contemplación, en su nivel más elevado, se considera que trasciende –por síntesis– la oración y la meditación, sin pensamientos ni palabras, por lo que tiende a la unificación, superando la dualidad.

En la tradición cristiana latina, las órdenes monásticas contemplativas (verdaderas expertas del arte de la contemplación, a la que dedican muchas horas al día) sitúan a la contemplación en la cúspide de las posibilidades humanas, por encima de la oración y la meditación, en la escalera ascendente hacia la Divinidad (*Scala Dei*).

La contemplación de la naturaleza requiere cultivar la apertura atenta y consciente de los sentidos corporales y las facultades anímicas; todos ellos simultáneamente, si es posible. La contemplación se puede acomodar a una gran diversidad de posturas corporales, de pie, andando, sentado, reclinado, etc., es decir, goza de una gran libertad de movimientos. En este sentido la contemplación también se diferencia de la meditación, de la cual existen muchas modalidades que exigen cerrar o replegar los sentidos corporales y exigen unas posturas corporales muy precisas.

Pero además de ser un arte, la contemplación puede considerarse una actitud o un estado que, para algunas personas puede ser o lo más fácil, o lo más difícil de practicar, a veces sucesivamente o al mismo tiempo, por paradójico que parezca. Lo más fácil puesto que el estado contemplativo corresponde esencialmente a nuestra naturaleza más profunda, más primordial, y por tanto brota de nuestro interior espontáneamente, si se le da la oportunidad. Lo más difícil, puesto que la educación y condicionamientos sociales que hemos recibido a lo largo de nuestras vidas nos han alejado tanto como es posible de la contemplación. Vivimos en una civilización tecnológica, urbana y competitiva, profundamente escindida de la naturaleza (incluso en muchos ámbitos rurales), que ha desarrollado todo tipo de obstáculos a la contemplación, empezando por los entornos y

ritmos artificiales, mecánicos, que generan ruidos, prisas y estrés continuamente, sin favorecer los tiempos de silencio, calma y serenidad, que son indispensables para la salud humana integral.

La libertad propia de la contemplación o la posibilidad de que surja espontáneamente, no es sinónimo de facilidad. Una cosa es acceder a un estado contemplativo momentáneamente y otra muy distinta acceder al mismo cuando se quiere, y permanecer en él. Las dificultades principales con que nos enfrentamos no son exteriores, sino interiores, están en nosotros mismos. La contemplación aumenta cuando el ego disminuye, o al menos se silencia discretamente, detrás de una actitud de atención pura y sostenida, en la que la mente se mantiene en silencio. Para la mayoría de personas de nuestras sociedades tecnológicas, conseguir un estado de silencio interior y de atención sostenida, sosegada, sin tensión, requiere una práctica perseverante de años.

Contemplar es, esencialmente, una modalidad de conocimiento supra-racional, que, sin buscar nada, permite conocer íntimamente, amorosamente, sin clasificar ni juzgar, por la vía del asombro y la maravilla. Un conocimiento amoroso que unifica la existencia del que contempla y lo contemplado, y que, por lo tanto, transforma cualitativamente la relación. Porque la contemplación nos saca del ámbito del pensar, o el hacer, en el que estamos habitualmente involucrados, para adentrarnos en el ámbito del ser, de la existencia plena, del profundo sosiego que surge cuando se vive el presente dichoso en plenitud. Thomas Merton (contemplativo estadounidense del siglo pasado, quizás el autor monástico más prolífico del siglo XX) decía que *‘quien no ha experimentado la diferencia entre dicha y felicidad aún no ha empezado a vivir’*.

La experiencia contemplativa infunde conciencia, serenidad, calma y gozo o dicha, en un grado u otro. Cuando la vivencia alcanza una cierta intensidad, se grava espontáneamente en nuestra memoria y adquiere un carácter transformador, del cual fluyen sin darnos cuenta, cambios vitales que suelen tener derivadas éticas significativas.

La experiencia contemplativa profunda puede darse espontáneamente, de manera fortuita, ante un evento inesperado, que nos arrebate en el asombro, por ejemplo una maravilla natural jamás percibida antes. Cuando la intensidad de la experiencia contemplativa supera un cierto nivel, es memorable, es decir, queda incrustada en nuestro ser, para el resto de la vida. Este tipo de experiencias profundas son consideradas y designadas de forma distinta, según la perspectiva adoptada.

Desde la perspectiva de la psicología occidental se conocen como ‘experiencias significativas con la naturaleza’ (*Meaningful Nature Experience*) o experiencias de conexión con la naturaleza (*Connectedness with Nature*), sobre las cuales se han realizado muchos estudios científicos en las últimas décadas, especialmente desde la neurobiología. La tesis doctoral, del sudafricano Mathew Zylstra (2014) (*Exploring meaningful nature experience connectedness with nature and the revitalization of transformative education for sustainability*) examina y sintetiza centenares de investigaciones publicadas sobre las modalidades de conexión profunda y significativa con la naturaleza.

Desde perspectivas espirituales, a veces se las designa como ‘experiencias epifánicas’ o incluso, en sus niveles superiores, ‘experiencias teofánicas’ (terminología greco-latina y cristiana), sobre las cuales se describen, asimismo, una gran diversidad de grados en la extensísima literatura producida a lo largo de la historia, en numerosas lenguas del mundo. Entre las experiencias teofánicas más destacadas, citadas en las escrituras sagradas judeo-cristianas cabe señalar la del profeta Moisés ante la zarza ardiendo sin consumirse, al pie

del Monte Sinaí (Libro del Éxodo 3, 2-4), o la experiencia del profeta Elías ascendiendo al cielo en un carro de fuego (Libro de los Reyes 1:1-2:15). Entre las experiencias teofánicas de la vida de Jesús de Nazaret, citadas en los Evangelios, cabe señalar su bautismo en el río Jordán (Mt 3,13-17; Mc 1,9-11; Lc 3,21-22; Jn 1,29-34) y su transfiguración en ser resplandeciente, en la cumbre del monte Tabor (Lc, 9, 1-8).

Como cualquier otro arte, el de la contemplación puede cultivarse y desarrollarse, con una práctica asidua, si es posible al lado de un maestro/a, o si no es posible, siguiendo los métodos de las tradiciones que han desarrollado los métodos contemplativos hasta la cumbre de las posibilidades humanas. A diferencia de las prácticas meditativas, las contemplativas suelen orientarse a eliminar los obstáculos o las barreras que impiden a nuestra naturaleza primordial el acceso a la contemplación. Es decir, buscan crear las condiciones físicas y psíquicas adecuadas para que la contemplación pueda brotar por sí misma, del núcleo interior de nuestro ser. Las sutiles ciencias desarrolladas en el subcontinente índico fueron las primeras en estudiar y documentar detalladamente las condiciones y estados de absorción contemplativa hace más de dos milenios.

Entre las pautas recomendadas más de forma más generalizada, en la mayoría de culturas, hay tres, que, por su carácter universal, pueden considerarse prerequisites, a saber: el silencio, la atención y la frugalidad. Hasta que uno no se acostumbra a mantenerse en silencio y sostenerlo atentamente –no sólo exteriormente, sino sobretodo interiormente– es prácticamente imposible acceder a vivencias contemplativas. La frugalidad –o abstinencia– se refiere al régimen alimenticio, sano y simple, pero puede abarcar también el ayuno de comida durante horas o incluso días. Por consiguiente, los principales obstáculos a la contemplación se considera que son el ruido –interno o externo– la distracción o la dispersión y la gula.

Nicéforo el Hesicasta (un famoso contemplativo que vivió en el Monte Athos, Grecia durante el siglo XIII), dejó escrito:

¿Qué es la atención y cuáles son sus propiedades? Escuchadme bien. La atención es el principio de la contemplación, o mejor dicho, su base permanente. ...La atención es la quietud de la mente, su fijación... es la purificación de los pensamientos, el templo del recuerdo de Dios.

El efecto que la atención sostenida tiene en la vida lo resume, en un lenguaje más inclusivo, Evelyn Underhill (filósofa, mística y pacifista inglesa del siglo pasado) de la forma siguiente: “*La sabiduría es el fruto de la comunión y la comunión se cultiva por medio de la atención*”.

Otro elemento de consenso en las tradiciones contemplativas, es el reconocimiento de que la Naturaleza es maestra de contemplación. Por dicho motivo, en muchas culturas distintas, las personas atraídas por la dimensión contemplativa de la existencia, priorizan los entornos naturales para sus prácticas, retiros o incluso para su morada. En entornos urbanos han desarrollado jardines contemplativos, como los serenos jardines claustrales que encontramos en muchas catedrales, monasterios y conventos cristianos; los bellos y perfumados jardines islámicos, como los andalusíes, ambos inspirados en antiguos modelos de jardines persas, como el *Chahar bagh*, que simbolizan el paraíso, o, en el contexto de Extremo Oriente, los austeros jardines creados en el marco del Budismo zen.

Matsuo Basho (uno de los mayores poetas japoneses, maestro de *haikus*, s. XVII) expresaba el carácter directo e inmediato de la contemplación de la manera siguiente:

Si quieres saber lo que es el pino, ve hacia el pino; si quieres saber lo que es la roca, ve hacia la roca. Y cuando vayas, deja abandonada toda preocupación de ti mismo. Si no lo haces, te impondrás a ti mismo sobre el pino, o la roca, y no aprenderá. La poesía (contemplativa) brota por si misma cuando tú y el objeto de contemplación os habéis convertido en uno; cuando te has sumergido dentro del mismo suficientemente para poder ver una especie de resplandor oculto.

Lao-Tse (sabio chino, cuyo nombre significa anciano maestro, considerado inspirador del taoísmo, s. VI aC) resumía así los rasgos de la persona moralmente superior, comparándola con el agua y su comportamiento:

El hombre superior es como el agua, que beneficia a todas las cosas, habita en los lugares más humildes, que todos desdeñan, por esto está cerca del Tao. En su estancia, el sabio ama la tierra humilde; en su corazón, ama lo que es profundo; en su relación con los demás, ama la bondad; en sus palabras, ama la sinceridad; en el gobierno ama la paz, en los negocios, ama la habilidad; en sus actos, ama el momento oportuno. Como no se pelea con nadie, nadie le reprocha nada.

La experiencia contemplativa es patrimonio común de la humanidad, y su cultivo ha sido y sigue siendo vigente en todos los pueblos y culturas que se han mantenido más próximas a la naturaleza y acordes con los ritmos naturales.

La actitud contemplativa tiende espontáneamente a la poesía, se recrea en el estupor y la maravilla, y se muestra siempre profundamente agradecida por los dones recibidos; empezando por la propia vida. Como decía Ramon Llull (sabio contemplativo y filósofo mallorquín del siglo XIII) en su *Llibre de les Meravelles*: “*Maravíllate, hijo, puesto que todo es maravilla*”. El mismo sentido del asombro ante la belleza siempre cambiante, nueva e inagotable de la naturaleza aparece en muchos cantos e himnos de origen intemporal, que siguen vivos en muchas partes del mundo. Un ejemplo, procedente de los Indios Teva, es la ‘Canción del telar celeste’:

Oh Madre Tierra! Oh Padre Cielo! Somos vuestros hijos, que con la espalda cansada os traemos regalos que amáis, después tejaremos con ellos, para vosotros, un vestido resplandeciente. Que la urdimbre sea la luz blanca de la mañana; que la trama sea la luz roja del atardecer; que los adornos sean la lluvia que cae; que la orla sea el arco iris que se levanta... Así tejaremos para vosotros un vestido de esplendor, para que podamos andar convenientemente por donde cantan los pájaros, para que podamos andar de forma conveniente por donde verdea el pasto. Oh Madre Tierra! Oh Padre Cielo!

Cuando las prácticas contemplativas asiduas se convierten en parte de nuestra vida, se produce un desarrollo de la atención, de la conciencia, y de la percepción profunda de la existencia, que puede conducir, a las personas cuya naturaleza está predispuesta a ello, a ascensiones espirituales. El relato que Lilian Staveley (mística inglesa de vida oculta, entre el siglo XIX y XX) escribió en su diario, lo expone con gran claridad:

“Desde la edad de diecisiete años adquirí el hábito de la contemplación, no de Dios, sino de la naturaleza. Es decir, solía sentarme primero en una posición tal que mi cuerpo no pudiera caerse y yo pudiera olvidarme completamente de él, y luego miraba a mi alrededor y me embebía de la belleza del panorama hasta que mis ojos iban a descansar, finalmente, en el punto que me parecía más bello, y en él permanecían fijos. Entonces todos mis pensamientos desaparecían, de modo que mi mente, fluyendo en una sola dirección, se concentraba en la belleza que estaba observando. Ésta, pronto se desvanecía (...) y era arrastrada a un lugar de completo silencio y vacío, y allí asimilaba interiormente y gozaba de la encumbrada esencia de la belleza (...) Esto lo hacía casi todos los días (...) Pero este estado de contemplación dista mucho de ser la cima de la montaña: no es más que un elevado altiplano desde el que llevamos a cabo la ascensión final...”

La transformación que produce la práctica contemplativa se desarrolla generalmente de forma gradual, espontánea, casi imperceptible, sin necesidad de reflexiones ni análisis discursivos. La prueba de que el avance es real, y no una mera ilusión mental, aparece exteriormente, por medio de una creciente armonía entre los pensamientos, palabras y acciones, es decir una mayor coherencia ética y plenitud de vida. Siddharta Gautama (fundador del budismo histórico en el s. VI aC) expuso esta enseñanza, comparándola con el perfume de las flores:

Así como la abeja recoge la esencia de la flor y se aleja sin destruir su belleza ni su perfume, así el sabio peregrina por esta vida. Y como la flor que parece bella, que tiene color, pero no tiene perfume, así son las palabras estériles del que habla y no hace lo que dice. Y como la flor bella que tiene color y perfume así son las palabras fructíferas de quien hace lo que dice. (...) El perfume de las flores no se extiende contra el viento, ni tan solo el perfume del sándalo, pero el perfume de la virtud viaja contra el viento y se extiende por todo el mundo.

La dialéctica entre contemplación y acción se encuentra presente en toda la historia de Occidente, desde los albores de la filosofía helénica. Durante la mayor parte de la historia, nuestros antepasados dieron precedencia a la contemplación, casi siempre apoyándose en tradiciones filosóficas y religiosas. Bernardo de Claraval (impulsor del orden cisterciense, considerado uno de los hombres más sabios e influyentes de la Europa del siglo XII) escribió a un discípulo suyo:

Confía, querido amigo, en mi propia experiencia. Se aprende mucho más en el bosque que en los libros; los árboles y las rocas te enseñarán cosas que no sabrías hallar en otro lugar, verás por ti mismo que la miel se puede extraer de las piedras (...) ¿No sabes que la alegría se destila de nuestras montañas...?

No fue hasta la llegada de la modernidad que las actitudes contemplativas quedaron cada vez más postergadas y la sociedad occidental se lanzó con ahínco a un sinnúmero de actividades, cada vez más apresuradas, trepidantes y exteriorizadas, ilusionada por el recientemente acuñado concepto de progreso.

Ahora que ya constatamos el reverso de las promesas de la modernidad, que nos hallamos inmersos en medio de unas tendencias insostenibles globales, de una magnitud inédita, enfrentados a unos retos globales que aumentan exponencialmente ¿con qué valores y

actitudes la humanidad podrá articular una respuesta coherente, valiente y persistente? ¿Cómo podemos desarrollar una ética a favor de la naturaleza suficientemente sólida para que inspire los profundos cambios sociales necesarios para evitar el colapso ecológico?

Mónica Cavallé (pionera del asesoramiento filosófico y directora de la Escuela de Filosofía Sapiencial) lo plantea de la forma siguiente:

“En la práctica contemplativa comprendemos, asimismo, desde la conciencia plena de la unidad de la vida, que nuestra transformación transforma el mundo. (...) Confiamos en que ofreceremos nuestros mejores dones a los demás y a la vida si somos fieles a nuestro propio corazón, a lo que es para nosotros una fuente de sentido y de contentamiento profundos. (...) Evitamos, de este modo, la trampa de la utilidad: la que nos lleva a confundir el compromiso con el activismo inquieto, con la enajenación ‘ayudadora’, con la reactividad ante las urgencias y demandas inmediatas que elude la escucha de la dirección que reclama nuestro fondo, o con la consagración ‘a lo social’ una vez perdidas las llaves de nuestra propia interioridad”.

Partimos de la premisa que la desconexión profunda de la naturaleza –tanto individual como socialmente– se encuentra en la base de la crisis global sistémica en la que nos encontramos inmersos, que se manifiesta en múltiples dimensiones: ecológica, climática, social, política o económica, que tienden a agravarse. En el plano personal, la crisis se manifiesta también en el ámbito físico, psicológico y espiritual, por lo que se puede hablar de una crisis ontológica, o de conciencia, con importantes consecuencias éticas y morales.

En las grandes organizaciones conservacionistas internacionales, surgidas de países occidentales, la dimensión contemplativa, así como la espiritual, había estado ausente en la segunda durante muchas décadas, puesto que predominaban los enfoques materialistas y técnicos desarrollados en el marco de la ciencia occidental, donde los valores no se discuten, pero en este siglo han empezado a cambiar las cosas. Al finalizar el último Congreso Mundial de la Naturaleza, organizado por Unión Internacional para Conservación de la Naturaleza (la organización de organizaciones conservacionistas más influyente del mundo), celebrado en Hawái (EE.UU.) en 2016, se hizo pública una declaración donde –por vez primera en los 70 años de existencia de dicha organización– se afirmaba lo siguiente:

“Las numerosas y diversas culturas y tradiciones religiosas existentes en el mundo son una fuente primordial de nuestros valores éticos (...) Para fortalecer la cultura de la conservación, debemos ver más allá de los medios implemente técnicos. Los valores y la sabiduría de los pueblos indígenas, de las mayores y diversas comunidades religiosas y espirituales del mundo nos permiten comprender más profundamente nuestros lazos con la naturaleza. Para incorporar estos aspectos, los líderes espirituales y la comunidad de conservación deben reunirse para compartir los valores que nos unen. Artistas, educadores e innovadores pueden asimismo contribuir a esta visión más amplia”

Para demostrar la necesidad que las políticas y las acciones a favor de la naturaleza se inspiren en valores profundos y verdaderamente transformadores, Annick de Souza-nelle (matemática, y filósofa francesa contemporánea) elaboró en 2003 una “Respuesta al

‘Manifiesto por la Tierra’ de Mijaíl Gorbachov” (jefe de estado de la URSS, impulsor de la perestroika, Premio Nobel de la Paz y promotor de Green Cross International), en la cual insiste en la idea que:

La solución a la crisis ecológica no está en una ecología horizontal. En este nivel de conciencia, desplazamos más problemas de los que realmente resolvemos. El cambio real pasa por una mutación interna.

El concepto de 'mutación interna' equivale, aproximadamente, al de 'conversión ecológica' que han propugnado los papas Juan Pablo II, Benedicto XVI y Francisco.

El cultivo sincero y perseverante de la contemplación de la naturaleza es, seguramente, el ingrediente más necesario para acometer dicha mutación interna. Y a la pregunta de hacia donde se debería orientar la mutación, la respuesta más concisa e inclusiva nos la ofrece, seguramente, la Carta de la Tierra (promovida por la UNESCO el año 2000) en los términos siguientes:

“Necesitamos aprender a vivir con reverencia ante el misterio del ser, con gratitud por el regalo de la vida y con humildad respecto al lugar que ocupa el ser humano en la naturaleza”.

4.2 Una lectura recomendada

El libro editado por Olga Fajardo (2017) *La experiencia contemplativa. En la mística, la filosofía y el arte*, Editorial Kairós, Barcelona, ofrece ensayos de once autores contemporáneos (Javier Melloni, Teresa Guardans, Mónica Cavallé, Pablo d’Ors, Vicente Merlo, Dokushô Villaba, Halil Bárcena, Raimon Arola, Oriol Teixidor, Blanca de la Vega y Jaime R. Pombo) que abordan la experiencia contemplativa desde la mística, la filosofía o el arte, combinando su experiencia personal con las enseñanzas de algunas de las principales tradiciones religiosas e ideologías seculares que coexisten pacíficamente en la España contemporánea.

5 Implicaciones éticas del cultivo de la contemplación

Beatriz Calvo Villoria

Directora de Ariadna Tv (www.ecologiadelalma.es)

5.1 Centro y Templo

Quisiera aproximarme a la contemplación a partir de una interpretación posible de su etimología, “permanecer en el templo”; lo que me permite enlazar con otra etimología, también posible, de meditación, “estar en el centro”. Siendo tanto el Centro como el Templo una manera –ateísta, la primera y teísta, la segunda–, de nombrar el fondo de realidad que somos.

A través de la meditación el ser humano busca conocer su medida y lanza el compás de su geometría desde un centro, el punto de buceo más profundo, que se corresponde con su auténtica naturaleza esencial. A través de la contemplación se busca conocer un centro, que es a la vez, para muchos, un templo, morada de la divinidad, en la que habita una presencia, el huésped del alma, el espíritu... Ambos señalan ese fondo de realidad que produce el asombro de los filósofos, de los místicos, de los verdaderos científicos ante el Misterio del Ser, que se pronuncia en el silencio de la interioridad.

El primer paso para iniciar esa peregrinación al núcleo, sea centro o templo es el cultivo de la atención, siendo ésta, una cualidad de la conciencia que se puede entrenar con las virtudes de la perseverancia y el esfuerzo correcto, correcto en el sentido de que uno cultiva la atención en aras de una realización interior que desvelará, en última instancia, uno de los atributos esenciales de ese misterio del ser, la unidad de la multiplicidad, anulando en su más alta realización la dicotomía y a veces oposición entre un yo, que se siente aislado y separado del otro, que es el prójimo, tanto humano, como no humano, animado e inanimado. Uno medita y contempla para hacerse uno, para unificarse, en un proceso de integración que acoge cada brizna de hierba como el tejido de su propia alma. Proceso, por tanto, de profundas implicaciones éticas.

Desde la mirada contemplativa –que se inicia con ese esfuerzo continuado a la par que amable y relajado de sostener la atención sobre la realidad, hasta que ésta empieza a pronunciarse en el hondón del alma, con la sutileza de una brisa queda– el ser humano comprende que no hay separación entre los fenómenos, que todo está misteriosamente unido por un Principio atractor, que muchas cosmovisiones sapienciales coinciden en nombrarlo con la palabra Amor, por la capacidad que tiene de unir lo aparentemente separado en una unidad mayor, y porque trasciende los fenómenos, que son unificados desde sus aparentes diferencias, y porque obra desde el interior nuclear de cada uno de ellos, con una fuerza unitiva, cohesionadora, que hace que las órbitas de los planetas giren en armonía o que las partes del cuerpo se mantengan cohesionadas, que la naturaleza renueve sus sistemas y calendas con la perfección de una sinfonía y muchos otros misterios que aún no tienen ni nombre, ante la vastedad de su dimensión de infinitud. La Unidad, dicen, es la médula irreductible de la realidad.

Ese Centro o Templo, recibe muchos otros nombres, cada cosmovisión sapiencial, religiosa y/o espiritual lo ha nombrado acentuando uno u otro atributo que le ha sido revelado o inspirado, el Tao, Brahma, la Vacuidad, el Absoluto, Gran espíritu, Dios, Padre, Madre y, solo recientemente y, en un porcentaje muy pequeño, una parte de la humanidad prefiere

no nombrarlo con acepciones que dejen vislumbrar lo sagrado, pues no pueden desligarlo de lo religioso como institución fallida, en muchos casos, y solo se siente cómoda en una formulación científica, como materia oscura, azar, evolución, pero incluso la búsqueda de la ciencia también nace de un esfuerzo que la mente está impelida a seguir, un cuestionamiento que no puede ser suprimido. “*Ya sea por la búsqueda intelectual de la ciencia o por la búsqueda mística del espíritu, la luz hace señas y el propósito que brota adentro de nuestra naturaleza responde*” decía Sir Arthur Eddington.

Lo que se observa, por tanto, en el corazón de todas las religiones y/ o cosmovisiones sapienciales es la certeza de que existe una verdad fundamental, y de que esta vida nos brinda una oportunidad sagrada para evolucionar y conocerla. Y para acceder a esa verdad, para conocer y ser esa verdad sobre la tierra, casi todas señalan tres elementos a realizar que atañen a la inteligencia, a la voluntad y al corazón. El primero es una Verdad, una sabiduría, que se puede expresar de forma mitológica o especulativa, y aquí el mito no es algo primitivo, prelógico como dicen algunos antropólogos, sino que su lenguaje simbólico es supralógico, ve las apariencias en conexión con las esencias. Como decía Wolfgang Smith “ese mito no habla a la mente analítica, sino al intelecto intuitivo, a veces llamado ‘el ojo del corazón’, facultad que por desgracia la civilización moderna ha tratado de ahogar por todos los medios”. Esa sabiduría recoge los principios generales y la mayoría de las veces universales que inspiran a las distintas visiones tradicionales sobre el orden natural y sobre el lugar que el hombre debía ocupar en él. En el caso que nos ocupa la realización de esa sabiduría nos permitiría devolver la dimensión sagrada a la naturaleza y revertir su actual profanación, gracias a un cambio de piel intelectual, que decía Teresa Román, que nos permitiría discernir.

“El resultado moral de tal perspectiva es una actitud respetuosa o incluso devocional para con la naturaleza virgen, ese santuario –cuya llave ha perdido Occidente desde la desaparición de las mitologías- que fortifica e inspira a aquellos de sus hijos que han conservado el espíritu de sus misterios.” Fritjof Schuon.

El segundo elemento es un método para poder concentrarse existencialmente en esos principios, en esa verdad que formulan, aprehender directamente esa sabiduría, saborearla, degustarla en carne propia, como puede ser la contemplación y la meditación, también la oración en sus grados de absorción, donde la oración mental deja paso a la oración del corazón, como señalaba Santa Teresa, o la invocación, que parte de una concentración en un mantra o nombre divino para fijar la mente en un solo punto, concentrarla en un solo pensamiento, excluyendo todos los demás pensamientos hasta que con el tiempo desaparezca incluso aquel pensamiento único y la mente se extinguirá en su propia fuente. Fuente que, según muchos sabios, está dentro del corazón y de la que mana, como un manantial incontenible la gracia de poder ver las cosas como realmente son. En el caso que nos ocupa de las implicaciones éticas de la mirada contemplativa, un método de realización de la verdad nos permitiría una voluntad capaz de trascender el habitual egocentrismo individualista que nos separa de la naturaleza, una realización del querer hacia objetivos trascendentes.

Y un tercer elemento que ennoblece el corazón, el carácter, que en algunas tradiciones se llama un cuerpo de virtud, los mandamientos, en nuestra propia tradición, una ética que se hace universal en la medida en que el acto, la palabra y el pensamiento justo brotan de una realidad que se pronuncia sin obstáculos, en un corazón purificado y no de una moral, que por definición, habrá de ser relativa al contexto cultural en la que se forja, aunque su contextualidad sirva a un colectivo para lograr cierta coexistencia pacífica. Como dice el

sabio Lao Tse, la justicia solo es necesaria cuando el amor falta. O en palabras de San Agustín “ama y haz lo que quieras”. La nobleza del carácter nos hace conformes a la verdad que nuestra inteligencia conoce, y que nuestra voluntad elige. Nos hacemos amantes. Y no hay fuerza más cohesionadora que el amor, como hemos visto al principio. Las implicaciones éticas de estar enamorado de la naturaleza noble interior y de la exterior nos hace recuperar el testigo de ser amantes custodios de la tierra.

Estos tres elementos forman parte de toda ciencia contemplativa tradicional y son los que permiten a los pueblos tradicionales leer en el libro abierto de la naturaleza el orden del mundo y su relación con él. De ahí surge su profunda sabiduría «ecológica», un íntimo conocimiento del mundo natural, que, por otra parte, saben aprovechar con mucha inteligencia para su sustento, sin destruirlo inútilmente y con un íntimo sentimiento de gratitud que manifiestan constantemente, que ancla la paz y plenitud que todo ser humano aspira, lo sepa o no, como decía Edith Stein. Y cómo formulan otros pueblos:

“La Paz.... Entra en las almas de los hombres cuando estos se dan cuenta de su relación, de su unidad, con el universo y todos sus poderes, y cuando comprenden que en el centro del Universo mora Wakan-Tanka (el Gran Espíritu) y que este centro está en realidad en todas partes, está dentro de cada uno de nosotros”.
Joseph Epes Brown.

5.2 Contemplar. Meditar. Un peregrinar hacia la interioridad

La mirada contemplativa, nace de una ciencia, que es el arte de la vida buena, busca cultivar una mirada que ve, como decía F. Schuon, la transparencia metafísica de los fenómenos, siendo los fenómenos que contempla, tanto interiores –y por lo tanto subjetivos, como pueden ser las sensaciones, las emociones, pensamientos y en última instancia la naturaleza misma de la mente o conciencia que observa todos esos niveles–, como exteriores u objetivos, que las cinco puertas sensoriales permiten percibir y conocer. Siendo el núcleo de ambas contemplaciones misteriosamente el mismo, pues en lo más hondo de nuestra naturaleza nos encontramos la naturaleza de todas las cosas. Como si el punto nuclear se extendiera en el tiempo y en el espacio como un hilo conductor que engarzara todas las perlas, todos los fenómenos, lo que permitiría desde cada una de ellos acceder a ese hilo continuo; de la periferia de una mariposa al centro mismo que anima su grácil vuelo.

Ambas contemplaciones, la del jardín del alma y la del jardín del cosmos parten del cultivo de una atención plena, que es aquella atención que puede mantenerse enfocada de forma estable y con vivacidad, es decir con cierta lucidez, en un objeto interno o externo para empezar a conocerlo. Para alcanzar ese primer nivel de la atención, que es mantenerla fiel, conectada a un objeto es necesaria la calma, la serenidad, la quietud, la ausencia de ansiedad. Por lo que el primer paso de este camino de mil pasos es relajar el cuerpo, ablandarlo de tensiones y crispaciones para, a continuación, poder relajar la mente, asentarla en su estado natural, donde se manifiesta su lucidez innata, su estabilidad y su contento sin objeto.

Estos dos pasos de aquietamientos paulatinos, primero el cuerpo, después la mente –un cuerpo aquietado, ayuda a sosegar a la mente–, permiten observar los lirios y mirar los pájaros, permiten observar también lo que nos inquieta internamente sin identificarnos ni intoxicarnos con las emociones aflictivas, que nos dejan su mensaje para que atendamos lo que no está en armonía en nuestras vidas sin embargarnos totalmente, y ello gracias a mirarlos con cierta distancia que permite comprender su mensaje y no solo sufrirlo y así

poder tener una perspectiva más amplia, más ecuánime. Desde ahí podemos buscar una identidad más profunda que es la que contempla ecuánimemente el ir y venir de esa primera capa de rumiación mental, la mayoría de las veces profundamente inconexa, sin una narrativa lógica, que ha recibido muchos nombres: mente ordinaria, “la loca de la casa”, “el mono loco”, por una tendencia que tiene de saltar en modo piloto automático del pasado hacia el futuro, del futuro hacia el pasado, eludiendo el presente en el que acontece la vida plena. En un árbol de ideas, asociaciones, narrativas inconscientes que se llevan una gran parte de nuestra energía atencional, pero en un modo “a oscuras”, sin saber lo que estamos pensando y cómo eso determina toda nuestra vida, nuestra actitud, nuestro sentir, impidiendo, a su vez, a la luz de la conciencia concentrarse en el presente, que es donde se pronuncia la realidad y estabilizarse a voluntad en una idea, una reflexión de más calado, o en el canto de un pájaro, la brisa de los pinos al atardecer que hablan de un no sé qué, que si se atendiera produciría una reminiscencia de un paraíso perdido, precisamente perdido, por falta de atención plena.

Esa actividad inconexa de la loca de la casa es fruto, por una parte, de su propia naturaleza, que es burbujear, como el agua hirviendo, generando asociaciones de ideas que pueden ser muy creativas, en ocasiones, entre lo que nos agrada y lo que nos disgusta, respecto al pasado o al futuro, pero actualmente se detecta en el mundo moderno un exceso de energía mental que se va agudizando por nuestra inmersión a pasos agigantados en una era tecnológica en la que la escisión entre el cuerpo y la mente se ve acentuada dramáticamente, escorándose nuestra vida, a través de nuestros oficios, hacia una hiperestimulación de esta última, volviéndonos cada vez más sedentarios, dependientes de las aplicaciones, y aumentando progresivamente los trastornos de déficit de atención e hiperactividad no solo en niños sino en adultos, los cuales son incapaces de fijar la atención más de medio minuto seguido; porque se aburren y necesitan cambiar constantemente de actividad. La tecnología actual nos está sumergiendo en lo que los científicos denominan un estado no cognitivo hipnótico y letárgico o como dice Rose Goldsen, profesora de la Universidad de Cornell, en un aprendizaje nemónico; es decir, “aprender sin la participación consciente del sujeto. Un estado pasivo alfa que anula nuestros procesos mentales y destruye nuestros impulsos creativos”. O, lo que es más significativo para nuestro enfoque, “por la forma en que las imágenes son procesadas por la mente, la televisión –o dispositivos electrónicos– inhibe los procesos mentales por los cuales nos relacionamos con el entorno”: Jerry Mander.

Si como decía el psicólogo William James, la atención es el pilar del aprendizaje, incluido el contemplativo, el problema actual de la falta de atención tiene un calado de hondas repercusiones filosóficas, ontológicas. Pues un ser humano que no atiende no aprende, no conoce, no puede discriminar lo que le hace bien, lo que le hace mal y discernir, por ejemplo, que la concepción moderna del mundo y de la naturaleza le hace sentirse separado y por encima de la naturaleza, sin apenas relación con lo que le sostiene y rodea y por lo tanto se siente autorizado a explotarla, extendiendo su poder y dominio sobre el universo en un anhelo de progreso infinito, dramáticamente expresado por Francis Bacon uno de los padres de la revolución científica, cuando alababa el poder de la tecnología sobre la Naturaleza: “conquistarla y someterla, estremeciéndola en sus fundamentos”, o más recientemente uno de los padres de la genética hablaba de una “...guerra colonial contra la naturaleza”.

Sin atención estamos perdidamente alienados ante las consignas del consumismo feroz que promete agotar muchos de los recursos planetarios en puras veleidades, vanidad de vanidades. Sin ella somos incapaces de abandonar la seductora periferia de la felicidad

hedonista, que por supuesto tiene su razón de ser, en unos límites razonables –cambiar de armario cada temporada puede resultar obsceno ante la tragedia de las migraciones ambientales–. Una vez cubiertas las necesidades básicas de comida, vestido y hogar, dicha felicidad no tiene la capacidad de nutrir la sed que todos sentimos en la profundidad de “un algo más” que, fatalmente hemos confundido con el tener. Se trata de una sed de infinito, de plenitud que no se sacia sino siendo quienes realmente somos. Centros y/o templos del espíritu que sopla en lo profundo, el *arjé*, en cuya dimensión se puede crecer infinitamente sin agotamiento de los recursos finitos que son patrimonio de todos, no de los que pueden pagarlo, por una extraña moneda de cambio que ni se bebe ni se come, cuya entelequia promete devastar toda la tierra.

Sin atención no podemos peregrinar de la periferia de los miles de fenómenos, ahora mayoritariamente datos, informaciones que nos asedian sin ningún sentido de unidad al templo del Ser, al centro en busca de la genuina felicidad que decía Aristóteles, la *eudaimonia*, que no necesita de circunstancia externa para manifestarse, sino que es una disposición del alma, que no coge para ser feliz sino que donándose se expande, se realiza en su plenitud. Como decía San Francisco, no es el consolado sino el que consuela el que posee la riqueza del espíritu. Y es, desde esa comprensión y vivencia, de que estamos sentados en un montón de oro, que hay un tesoro escondido, un reino de dicha sin objeto desde donde podemos transformar nuestra mentalidad llena de ansia de colmar un vacío que no cesa. Trascender una disposición del alma que es la que, en última instancia degrada el mundo, como tan bien expresó Martin Lings: “el estado del mundo exterior no sólo corresponde al estado general de las almas de los hombres; también, en cierto sentido, depende de ese estado, ya que el hombre es el pontífice del mundo exterior. Así pues, la corrupción del hombre debe afectar al todo...”. Y no hay mayor corrupción que la del ser óptimo que destinado a ser la conciencia de la creación se convierte en su principal depredador, en el pésimo cáncer que promete asolar el cuerpo ecosistémico.

La raíz de la crisis medioambiental está en un profundo malestar espiritual de no ser quien somos, de estar por debajo de nuestras posibilidades de realización. Nos comportamos como máquinas biológicas que luchan por la subsistencia, sin heroísmos de ningún tipo, acaparando más de lo que necesitamos. Sin este ejercicio de sinceridad y humildad no estaremos en disposición de empezar a curarnos de esta enfermedad del alma que está arrasando con la Madre naturaleza a través de dogmas tan peligrosos como el consumismo, el desarrollo, el crecimiento económico, o el industrialismo que tienen cegado el ojo del Corazón del hombre civilizado. Así que las implicaciones éticas de la mirada contemplativa son enormes, y la comprensión de su profunda capacidad para la alquimia interna del dormido espíritu humano nos confiere la fuerza para cultivar la atención, con perseverancia y paciencia, rescatándola y recolectándola hacia lo realmente necesario

5.3 Purificación. Atender lo real

Los maestros en la contemplación nos dicen que después de haber sosegado el cuerpo, atendiendo sus crispaciones, relajándolo, ablandándolo, procedemos a sosegar la mente, atendiendo lo que la intoxica, aflige, preocupa y que, en ambos casos, la actitud es la purificación, que se basa en discriminar lo que a nivel corporal y mental nos daña y abstenerse de ello y lo que nos sana, elegirlo. Esa actitud vigilante nos va limpiando de inercias mentales, de hábitos dañinos, de reactividades automáticas, de comportamientos poco éticos hacia los semejantes y seres vivos con los que compartimos este viaje de la vida, y a medida que nos conocemos podemos conocer la realidad con más objetividad, con más claridad, con menos contracciones de cuerpo y alma, que la deforman y sesgan.

*“Esperaré a que llegue
lo que no sé y me sorprenda
Pero vaciaré mi casa de todo lo enquistado.”*
Benjamín González Buelta.

Como decía Raimon Pánikkar:

“Ver los lirios es conocerlos de verdad -cosa que sólo es posible si estamos libres no sólo de prejuicios sino también de todo peso en nuestra mente. En un lenguaje tradicional, sólo si nuestro espíritu es puro, sólo si está vacío, podemos saber de verdad. Sólo la vacuidad (sunyata) vuelve transparentes las cosas y abre un espacio (akasa) de libertad”.

Por eso toda tradición espiritual inicia el viaje de la interioridad —ese peregrinar de la periferia al centro, de una mente distraída a una mente concentrada—, con la purificación de su mente o alma, que se realiza entre otras cosas, con la abstención de todo lo que la distrae de lo único realmente necesario, que es estar despiertos, atentos y amantes.

Simone Weil decía que amar es tanto como estar atentos. Y esa purificación surge también de la elección de recordar en cada instante a ese “fondo de realidad” que se pronuncia en el presente a través de nuestras palabras, actos y pensamientos, en definitiva, de nuestra vida, si quitamos los obstáculos egoístas que le impiden mostrar su verdad, bondad y belleza, que le son intrínsecas.

Y esto es precisamente lo que la atención hace en los primeros estadios de la meditación y/o contemplación, saltar obstáculos, volver una y otra vez al instante presente con plenitud de mirada, libre de categorizaciones o, mejor dicho, prejuicios, para que la realidad se pronuncie por sí misma y no a través de mis etiquetas o presupuestos que limitan su insondabilidad. Recolección a recolección de la atención dispersa, conectándola una y otra vez al objeto elegido, ya sea de la naturaleza externa o la interna, se va despejando el camino de regreso al centro, a la morada, nos vamos purificando de exceso de pensamientos, nos vamos vaciando, virginales como nieve pura, susceptibles de reflejar la huella clara.

A través de un silencio interior paulatino o, en algunas ocasiones sorpresivamente, por intervención de la gracia —que concede a un paisaje, a una mirada la capacidad de conmovernos profundamente la visión—, la loca de la casa se apacigua, ya no salta del pasado hacia el futuro a velocidad de vértigo y se somete, poco a poco, a una función de la inteligencia más profunda, menos dual, capaz de atender y estar al tanto de la buena nueva que la realidad siempre trae en las alforjas del presente.

Y así nos vamos acercando desde el cultivo de la atención a esa mirada contemplativa en la que como decía Simone Weil el pensamiento ha de estar suspendido, disponible. “Vacío y penetrable al objeto y sobre todo la mente debe de estar vacía, a la espera, sin buscar nada, pero dispuesta a recibir en su verdad desnuda el objeto que va a penetrar en ella”, y en esa atención relajada, en esa mirada amable dar la oportunidad a que los lirios del campo se pronuncien y como decía D. Suzuki,

“cuando veo la flor y la flor me ve, esta clase de intuición o identificación recíproca no es visión individual, no es intuición individual. “Yo veo la flor y la flor me ve” significa que la flor deja de ser flor y yo dejo de ser yo. En su lugar hay una unificación. La flor se disuelve en algo superior a una flor y yo me disuelvo en algo superior a un objeto individual.”

Y para ello, para acceder a estas alturas se puede empezar, sencillamente y, por ejemplo (hay muchísimos métodos de cultivo de la atención) cultivando la atención en el aliento, en el espíritu de la respiración que nos anima y nos une en relación con todos los seres vivos. La respiración une la mente y el cuerpo, y hemos visto que ambos han de estar sosegados, atenderla con curiosidad y sin forzarla calma el cuerpo, al activar procesos bioquímicos que producen endorfinas y serotoninas, y calma a la mente, pues se le da un objeto vivo para que deje de rumiar ansiedades de futuro, nostalgias del pasado. Un objeto que me trasciende, pues ¿de dónde viene el aire que respiro? Ese que quizá ha rozado la cumbre del Anapurna antes de regresar alado a mis pulmones. Cultivarla atendiendo el cuerpo que respira, que es la primera morada del hombre en el mundo, y reflejo de esa otra morada que es la casa de todos, la natura. Y atender ese cuerpo, templo vivo que transita por la linealidad de su historia, de una biografía única, para que deje en su caminar, tras cada huella, la primavera de una presencia amorosa sobre la tierra; caminando sobre ella con paso atento, como quien recorre un templo sagrado, donde todo es milagro, obra de arte, asombro para el poeta y para el científico, don de gratuidad que conmueve y enamora y responsabiliza hasta la médula, ante la constatación de que todo es un “interser”, que nada del otro, del prójimo, incluidos todos los seres, me puede ser indiferente, que la tierra es sagrada, que todo en ella significa.

Y ese camino de mil pasos que empieza con el primer paso de la atención es un proceso de paciencia y perseverancia que atraviesa el tiempo y el espacio y para quien se sienta abrumado de lo que supone ascender desde los valles, o pantanos, desde las sombras de la cueva cósmica, donde todo nos esclaviza y alinea hasta la majestuosa cumbre de la montaña donde el paisaje de la vida, su gramática se revela como una red de interdependencias en una libertad que sana y salva le recuerdo las palabras de Simone Weil para acompañar cada paso con la conciencia de cultivar un tesoro.

«El deseo de luz produce luz, y hay verdadero deseo cuando hay esfuerzo y atención. Es realmente la luz lo que se desea cuando cualquier otro móvil está ausente. Aunque los esfuerzos de atención fuesen durante años aparentemente estériles, un día, una luz exactamente proporcional a esos esfuerzos inundará nuestra alma. Cada esfuerzo añade un poco más de oro a un tesoro que ya nada en el mundo nos puede sustraer».

5.4 La luz de la mirada que ilumina el mundo. El amor

Porque todo es luz, luz hecha materia, luz que ilumina el origen de la materia, solo hay que dejar la mirada, convertirla, interiorizarla para que ilumine el mundo a su paso.

“La visión de la Realidad es una visión que la Realidad tiene en nosotros; es llegar a ser real.” R. Panikker.

Y cuando uno es real, las ansias de ese yo separado por poseer la tierra se convierten en una metanoia fértil de cuidar las huellas del Amado, los rastros visibles de lo invisible. “Cuanto más puro y más vacío estoy, más clara es la visión, menos distorsionada es la imagen. Somos espejos del todo. La dignidad específica del hombre, decían los escolásticos cristianos, es ser capaz de especular, esto es, ser un speculum de lo real.” Y ser espejo de la luz, es tener un corazón puro, noble –pulido con el recuerdo, *smriti*, en sánscrito, *sati*, en pali, traducido por atención plena en español, que es atender, recordar, remembranza continúa del sí mismo–, que no deforma la imagen que se refleja, y la mejor

imagen para especular al mundo es la claridad de la luz, porque como dice el poeta Claudio Rodríguez

*"Siempre la claridad viene del cielo;
es un don: no se halla entre las cosas
sino muy por encima, y las ocupa
haciendo de ello vida y labor propias.*

Y ver ese rastro de claridad en las cosas es pasar ya por encima de nuestros límites, de nuestra limitada percepción ordinaria, y "es lo que recibe el nombre filosófico de trascendencia y el nombre sencillo de amor" decía R. Panikkar. Es decir, que contemplar no solo es visión sino praxis. Veo la flor, me convierto en flor, la flor se convierte en mí y nos unimos en un amor de profundas implicaciones éticas, pues no hay mejor guardián, custodio, que el amante. El que ama, atiende, cuida, protege, guarda. La atención plena fragua el amor. El amor nos urge a estar atentos a cada detalle que la realidad expresa, como unos padres ante su hijo recién nacido, ante sus mínimas necesidades, expresiones, ante las señales de un ecocidio sostenido durante siglos por una deificación nefasta de la religión del dinero, que clama por justicia y restitución del sentido sagrado de la existencia toda. Decía, de nuevo, R. Panikkar:

"El amor está en la raíz del conocimiento. Éste es el descubrimiento de la mayoría de las tradiciones humanas. Amar es ser catapultado hacia el ser amado. Sin el conocimiento, existe el peligro de la alienación."

Por eso cultivar la mirada contemplativa es desatomizarnos de una cultura anómala, que se ha desconectado profundamente del corazón de todas las cosas, de la naturaleza y de su propia naturaleza y cultivar el amor que le debemos, por ejemplo, a la hermana agua, al ser capaces de verla correr por nuestras venas y por la venas de la tierra, como un signo de vida y esperanza y dejar de contaminarla con nuestros actos de inadvertencia, que según el Budha es el mayor pecado, en su sentido etimológico de "error de tiro". Inatentos usamos el agua para lavar a la piedra pantalones vaqueros con miles de litros y complacer a la moda de lo superficial, mientras una gran parte de la humanidad muere de sed y de aguas insalubres, producidas por esa misma industria textil, por poner solo un ejemplo. Contemplar es crecer verticalmente hasta el infinito y dejar de crecer horizontalmente de forma compulsiva en un espacio finito.

Cultivamos el amor a los bosques, no solo cuando los protegemos del fuego, pues son recursos de futuro sino, de forma más profunda, cuando en el silencio contemplativo la sinfonía de su musicalidad nos habla de nuestras raíces, nos permite ver y oír su mensaje, su signo de unir cielo con tierra; de nuestra necesidad de respirar su belleza, de preservar su sombra y su cobijo para las generaciones futuras de seres y cuando podemos decir como el poeta:

*Me he sentado en el centro del bosque a respirar.
He respirado al lado del mar fuego de luz.
Lento respira el mundo en mi respiración.
En la noche respiro la noche de la noche.
Respira el labio en labio el aire enamorado.
Boca puesta en la boca cerrada de secretos,
respiro con la savia de los troncos talados,
y, como roca voy respirando el silencio*

y, como las raíces negras, respiro azul
arriba en los ramajes de verdor rumoroso.
(...) Me he sentado en el centro del bosque a respirar.
Me he sentado en el centro del mundo a respirar.

Antonio Colinas

Y sentados en el centro del mundo, que es el espíritu en cada uno de nosotros, el gran libro de la Naturaleza, la primera Revelación del Misterio del Ser que escribe sus signos en el horizonte nos habla por fin al oído íntimo del corazón a través de la belleza de unos versos que, en su aparente y maravillosa diversidad, son un único verso y nos hace preguntarnos como San Agustín:

“Pregunta a la hermosura de la tierra, pregunta a la hermosura del mar, pregunta a la hermosura del aire dilatado y difuso, pregunta a la hermosura del cielo, pregunta al ritmo ordenado de los astros; pregunta al sol, que ilumina el día con fulgor; pregunta a la luna, que mitiga con su resplandor la oscuridad de la noche que sigue al día; pregunta a los animales que se mueven en el agua, que habitan la tierra y vuelan en el aire: a las almas ocultas, a los cuerpos manifiestos; a los seres visibles, que necesitan quien los gobierne, y los invisibles, que lo gobiernan. Pregúntales. Todos te responderán: «Contempla nuestra belleza.» Su hermosura es su confesión. ¿Quién hizo estas cosas bellas, aunque mudables, sino la belleza inmutable”

La naturaleza como epifanía o teofanía despierta entonces en nosotros el asombro y suscita la gran pregunta por su origen: ¿quién o qué nos habla en el lenguaje del cosmos? Y para algunos esa belleza inmutable será el atributo de un Quien, para otros de un Que. Un Templo, un Centro. Pero solo el que cultiva la mirada contemplativa será capaz de contestar a la pregunta y dialogar con ese lenguaje de la natura que nace a cada instante, como un don de pura gratuidad, solo para quien tiene ojos para ver y oídos para escuchar y actuar en consecuencia de lo que ha visto con una nueva piel intelectual que percibe la unidad en la multiplicidad. Todo queda religado en un trenzado prodigioso y el clamar de los pobres se entreteje con el clamar de las especies que desaparecen. Y ese tejido asombroso nos convoca, nos impele a regresar de la cumbre de la montaña al valle y dar testimonio, respuesta vital.

5.5 La vuelta a la Plaza del Mercado

Pues toda peregrinación, y la de la interioridad no es una excepción termina cuando se regresa a casa. Y desde el Centro y desde el Templo podemos ahora regresar por el radio de la belleza al final del viaje, que no es la experiencia estética o mística, en algunos casos, que la contemplación procura sino el regreso a la vida relacional, a la dulce cotidianeidad con la naturaleza y con el prójimo y poder decir, gracias a la luz que se ha encendido en el hondón del alma, como el sabio Lao Tse en su Hua Hu Ching:

*Una persona superior cuida del bienestar de todas las cosas.
Lo hace aceptando la responsabilidad de la energía que manifiesta, tanto activamente como en el reino sutil.
Cuando mira un árbol, no ve un fenómeno aislado, sino raíces, tronco, agua, tierra y sol: cada fenómeno relacionado con los demás, y el árbol surgiendo de ese estado de relación.*

Mirándose a sí mismo, ve la misma cosa.

Comprendiendo estas cosas, respeta a la tierra como a su madre, al cielo como a su padre, y a todas las cosas vivas como a sus hermanos y hermanas.

Cuidándolos sabe que se cuida a sí mismo.

Dándoles a ellos, sabe que se da a sí mismo.

En paz con ellos, está siempre en paz consigo mismo.

La atención así cultivada se ha convertido en cuidado, en amor y permite, al fin, contemplar no solo, como decíamos al principio, la naturaleza interior cultivando una ecología del alma, corrigiendo los excesos, cultivando las aguas vivas que nutren las carencias, y la naturaleza exterior cultivando una ecología profunda que restituya el valor sagrado de la naturaleza sino que permite contemplar al prójimo y preguntarle tal como decía Simone Weil ¿Cuál es tu tormento?

“Saber dirigirle una cierta mirada”, y esa mirada -nos dice- “es, ante todo, atenta; una mirada en la que el alma se vacía de todo contenido propio para recibir al ser que está mirando tal cual es, en toda su verdad. Sólo es capaz de ello quien es capaz de atención.”

Las implicaciones éticas de contemplar, pueden quedar, entonces, así resumidas: Peregrinamos hacia la interioridad para permanecer en el templo, el de la madre naturaleza, siendo pontífices entre cielo y tierra, el macrocosmos. Nombrando y cuidando cada ser como elementos de un tesoro insustituible, renunciando a lo que daña su armonía. Permanecemos también en el templo/centro de nuestro propio corazón, el microcosmos, cuidando su delicada ecología. Y permanecemos, por último, en relación íntima, fraterna con el templo del prójimo para poder así exclamar asombrados una alabanza sincera al Misterio del Ser que se nos brinda enamorado, expresando en cada átomo una unidad que es tiempo de recuperar por el bien de todos los seres.

*(...) reunido por el amor en un solo volumen,
lo que está disperso en hojas a través del universo:
las substancias, los accidentes y sus vestiduras
como si estuvieran fundidos de tal modo
que lo que de ello digo no es más que un reflejo.*

Dante

6 Algunas ideas sobre la contemplación de la Naturaleza

Carlos De Prada

Naturalista, periodista y escritor. Premio Global 500 de la ONU.

info@fondosaludambiental.org

6.1 El acercamiento a la Naturaleza

Creo que lo más importante en un curso de contemplación de la Naturaleza no es tanto lo que los instructores puedan decir, sino lo que diga la Naturaleza misma a los participantes, o lo que aflore en ellos ante su contemplación. De ahí la importancia que ha de concederse a esos silencios en los que se hace posible escuchar su voz.

Una de las ideas que abordar en primer lugar es cómo hoy en día la contemplación de la Naturaleza es más necesaria que nunca. Como otras cosas, se hace más valiosa cuanto mayor es su escasez. Escasez de contemplación que ha llegado ya a unas cotas impensables hace tan solo unas décadas.

Su valor se hace más patente ante una crisis de nuestros tiempos que no solo tiene su expresión en el deterioro ecológico sino también en un deterioro interior del hombre. Algo que podría tener cierto alivio si volviésemos algo más nuestros ojos, los de la cara y los del alma, hacia la Naturaleza.

Vivimos, más que nunca, y más cada día, en una sociedad de las prisas (que ya se sabe: son malas consejeras). Un tráfico acelerado que nos dificulta ser conscientes de muchas cosas. Es más, pareciera que cuanto menos se sabe hacia dónde se va, más se acelera. Probablemente, no se vaya a ninguna parte o a ninguna parte buena con esto que se llama, de un modo un tanto acrítico, "progreso". Muchas veces no se entra a analizar bien qué es el progreso de verdad. Si estamos, realmente, "avanzando" y en qué sentido. Porque, evidentemente, no es lo mismo "progresar" hacia un lugar adecuado que hacia un precipicio. Debíamos evaluar si realmente mejoramos en una serie de cosas o más bien empeoramos. Pero pareciera como si ello no importase. Como si no importase ser consciente del sentido o sinsentido de las cosas. Como si cierto modo de "progreso" se nos impusiera sin más y nos arrastrase como en un torbellino, con independencia de lo que podría ser realmente mejor para nuestras vidas y, también, para la Vida en general, la de la Biosfera.

Al margen de otras consideraciones, esa aceleración que nos impone el modelo de sociedad en el que estamos inmersos –aceleración que muchas veces hemos interiorizado sin ser conscientes de ella– tiene hondas implicaciones en el tema que tratamos. Una de las principales es que la velocidad impide captar bien la realidad. Es como la diferencia entre hacer el Camino de Santiago a 200 por hora en un Ferrari por una autopista o hacerlo a pie. Evidentemente no es lo mismo una cosa que la otra. Hacer así el Camino de la vida, porque la vida al fin y al cabo es un camino como el de Santiago, como embalados por una autopista, es como no haber hecho el camino. Sin captar plenamente cada detalle del camino, sin captar la realidad en toda su intensidad y detalles, teniendo en mente solo la meta, o a saber qué cosas, no se vive el camino. Es, también, como subir una gran montaña. Evidentemente, no es lo mismo subirla a pie, paso a paso, con todo el esfuerzo, poco a poco, que el que nos subieran a la cima en helicóptero. No sentiríamos, desde luego,

lo mismo. No tendría el mismo sentido. Porque llegar a la cumbre o a la meta no es nada sin haber vivido intensamente el camino.

La velocidad puede empobrecernos y vaciarnos de lo importante. Al mismo tiempo, ése vacío puede llevarnos a buscar la velocidad, compulsivamente, retroalimentándose, ya que cuando no se saborean debidamente las cosas, cuando no se viven con suficiente intensidad, pareciera que nunca se tiene bastante y que hay que correr tras unas y otras y cuanto más mejor. Como si se fuese un ávido consumidor de "experiencias". Experiencias que, realmente, no llegan a tenerse plenamente lo que nos deja siempre insatisfechos.

Por otro lado, la velocidad puede hacer también que atropellemos todo a nuestro paso, precisamente por no verlo en realidad. La velocidad tiene cierto componente de insensibilidad e incluso de violencia. Como pasa con ésas mariposas que atropellan los coches en la carretera. Pasa a muchos niveles. Como individuos, en nuestra vida, con tantas cosas, y como civilización, sea a nivel social o a nivel ecológico.

En el camino contemplativo en la Naturaleza no hay prisa. No se sabe qué es la prisa. Es como si el tiempo se hubiese detenido. Como si no importase. Más aún, como si no existiera. Tampoco importan las distancias. Como si recorrer un metro fuese como recorrer un kilómetro o un millón de ellos.

La atención se hace más intensa y ello incrementa la densidad de lo que se ve. Nos fijamos en ése pino caído, en la corteza de ése otro hendido por el rayo, en el color de ésas u otras flores, en los aromas del bosque, en los cantos de las aves, en el susurro de la brisa, en la mariposa que pasa junto a nosotros... La atención hace que cada metro de camino, o lo que es lo mismo, cada metro de nuestra vida, tenga más riqueza y más sentido. Descubrimos más colores, más olores, más sensaciones, más criaturas que nos acompañan, más vida...

La contemplación atenta en la Naturaleza, con todos sentidos agudizados, casi como los de un animal salvaje, nos abre a todo lo que la vida nos muestra y, por ello, puede llenarnos. Nuestra alma se empapa de todo lo que nos rodea. Incluso en la aparente soledad estamos acompañados. Acaso más que en ésas ciudades que a veces están llenas de tanta gente realmente solitaria. Como si se viviese en un vacío. Un vacío no solo exterior, más allá de la apariencia de las multitudes, sino también interior.

De algún modo, la actitud contemplativa en la Naturaleza puede ser una especie de antídoto contra un ritmo y un modo de supuesta "vida" que nos vacía y, realmente, nos hace no vivir. Que se nos pase la vida sin percatarnos de ella y de muchas de sus maravillas. Incluida la maravilla interior que podemos tener dentro y que muchas veces, entre tanto ruido, distracción o preocupación, no llegamos a captar.

Frecuentemente, la sociedad puede originar en nosotros las más diversas formas de estrés o de sensación de presión o aceleración. Hay una serie de fuerzas que, queramos o no, están ahí. Tienen que ver con muchos factores. Por supuesto, los económicos, que a muchos les hacen estar en un sin vivir (elocuente expresión). A veces, ganarse la vida es, en un sentido profundo, perdersela. Mucha gente está, directamente, esclavizada. Se le pueden pasar los años casi sin un respiro, entre agobio y agobio, entre ocupación y ocupación. Sin la suficiente paz de espíritu como para sentir algo tan simple como la brisa acariciándole el rostro, más que en algunos raros momentos.

Por otro lado, la necesidad de "encajar" en la sociedad, algo que suena casi como si fuésemos la pieza de una maquinaria, nos fuerza muchas veces a desarrollar un papel especializado concreto. Por ejemplo, el relacionado con nuestras profesiones o

dedicaciones. Estas pueden tener sus compensaciones. Pero también podemos vernos limitados si no tenemos una serie de vías que faciliten una expresión más plena de lo que somos. Hay muchos factores que nos condicionan de mil distintas formas. De algún modo, y no solo en el ámbito profesional sino en otros, casi se podría decir, hablando del "papel" que representamos en la sociedad, que nos vemos forzados a ser un poco, o un mucho, como actores. Actores en el teatro del mundo (como el de Calderón de la Barca). Lo triste es que con frecuencia se nos impone un guion en cuya redacción apenas hemos participado.

En las relaciones sociales estamos, también, sometidos a ciertos grados de presión, de diferente intensidad, vinculados a lo que podemos decir o no, lo que pensar o no, cómo expresarnos, incluso cual debe ser nuestro aspecto físico, etc. Pesan incluso, y mucho, las apariencias. También se nos imponen tiranías, como la de los relojes. Los horarios nos imponen unos ritmos que muchas veces no congenian con nuestra propia naturaleza. Y la propia conformación de muchas ciudades parece también hacer que nos repluguemos, que encojamos. Nuestra visión física se limita en esas estrechas fisuras que llamamos calles. No vemos horizontes. El tráfico y otros factores nos agreden en cierta forma.

La contemplación de la Naturaleza puede situarnos en un escenario diferente. En las soledades no sentimos tan presente la presión de esos u otros condicionantes. La presión puede aliviarse. Las preocupaciones, el estrés, las apariencias y tantas otras cosas que nos limitaban, parecen poder disolverse en la inmensidad. Las fuerzas que nos constreñían u oprimían, se hacen más lejanas. También las distracciones. De algún modo podemos, o tenemos más fácil, ser más nosotros mismos. Ser nosotros mismos. Algo que para mucha gente en el mundo de hoy, donde tanta confusión se genera en el interior de las personas, pareciera una misión imposible. Algo absolutamente clave ya que si uno no es uno mismo ¿qué es entonces?

Pero muchas veces hay poco tiempo para estas cosas. Poco tiempo para lo que, acaso, sería lo más importante. Como dijo un hombre tradicional a un hombre acelerado de nuestros días "vosotros tenéis el reloj, nosotros el tiempo". Sí, esta civilización nos ha prometido muchas veces más tiempo libre, pero lo cierto es que lo que nos ha dado, en buena medida, ha sido la esclavitud del tiempo. Un tiempo que siempre parece faltar, especialmente para las cosas importantes. Como simplemente vivir. Llevamos ya mucho tiempo escuchando, por ejemplo, que gracias a la tecnología, a las máquinas, tendríamos más tiempo libre. Sin embargo, lo cierto es que las máquinas y todo el sistema de referencias de la sociedad mercantil que las acompaña, terminaron por hacer que, de algún modo, muchas personas trabajasen, pensasen, viviesen... en buena medida al ritmo de esas máquinas. Finalmente, más que darnos tiempo, en la práctica, nos lo robaron.

El ejercicio de la contemplación es una rebelión frente a esa tiranía del tiempo. De un tiempo artificial, de máquinas, de relojes mecánicos o, más recientemente, digitales, que parecen aún menos tangibles y reales. Hay muchas formas de percibir el tiempo o de no percibirlo. Una es la de, no siendo consciente de las horas, sin medirlo, limitarse a ver como las estrellas se van apagando con el clarear del día. Ver como el astro rey asciende por el cielo acortando las sombras de las rocas y los árboles. Asistir finalmente al ocaso y volver a ver cómo asoman las estrellas. Frente al tiempo mecánico que expira, muere con cada segundo, hay otra realidad. Una realidad a la que nos puede llevar la práctica contemplativa. En la contemplación, eso que llamamos tiempo se dilata. Es un poco como eso que tantas personas relatan cuando están en una situación crítica, por ejemplo, a punto de tener un accidente a gran velocidad en la carretera, y ven entonces como las cosas

parecen acontecer más despacio, como si cada décima de segundo fuese un minuto, y entonces pueden apartarse y/o ir frenando. En esos momentos se opera algún cambio en nuestro interior que nos hace poner una atención plena y perfectamente consciente en todo y nos dota de una enorme claridad. Es solo un ejemplo de cómo el tiempo puede dilatarse según sea nuestro grado de atención y consciencia. Salvando las distancias, algo más o menos semejante es lo que se busca con la práctica contemplativa. Sin que medie riesgo de "accidente" o desastre alguno. Si exceptuamos, claro está, el de pasar por la vida sin haber sido debidamente conscientes de ella –como si no la viviésemos plenamente– yendo tan embalados por la carretera de la existencia.

Es como en esa fábula de San Virila y el ruiseñor. Según la leyenda, un día Virila, a la sazón abad del monasterio navarro de Leyre, caminaba por los bosques. Hasta que se detuvo junto a una fuente, quedando como transido, escuchando el maravilloso canto del pájaro. A él le pareció que solo había sido un rato. Pero cuando volvió a su abadía y llamó a la puerta los monjes no le reconocían. Ni él a ellos. No se lo explicaba. "Soy Virila, abad de este monasterio" decía, y los otros le miraban como si viesan a un loco. Finalmente, tras consultar los libros, vieron que, efectivamente, el nombre de Virila figuraba como el de abad de esa comunidad monástica. Pero había un problema. Virila había sido abad 300 años antes. Lo que para él había sido un breve momento escuchando, en aquel estado contemplativo, al ruiseñor, habían sido, en realidad, tres siglos. Podemos creer o no la leyenda, pero qué duda cabe que encierra una verdad subyacente. Las cosas son muchas veces paradójicas. Aparentes verdades, muy lógicas y racionales, pueden encerrar grandes mentiras, y aparentes mentiras, contener verdades eternas. Como sucede, por ejemplo, con tantos mitos y cuentos infantiles.

Lo de Virila fue, un poco, como percibir la eternidad en el instante. En un fogonazo. En el presente. Trascendiendo el tiempo. Uno imagina la eternidad como el paso de mucho tiempo. ¿Pero y si la eternidad no es eso sino precisamente que el tiempo no pase o, más bien, no exista? ¿Y si la eternidad no anida más que en el presente? ¿Y si no hay pasado ni futuro y solo es real el presente? Por otro lado, y aunque pueda parecer un mero juego lógico de palabras, es un hecho objetivo que solo es lo que es. En el presente. Que lo pasado no existe. Porque fue, pero no es. Lo mismo cabe decir del futuro, que será, si acaso, pero que desde luego no es. El ser, la existencia, es solo presente. Sin embargo ¿cuántos de nosotros vivimos realmente en el presente? ¿Cuántos de nosotros realmente presenciamos la vida? Reparemos en que presenciar viene de estar en el presente. Acaso fue algo tan sencillo, y a la vez tan inconmensurable como eso, lo que experimentó Virila, presenciando –contemplando– realmente el canto de aquel ruiseñor.

Cuando el tiempo no existe para nosotros tenemos, paradójicamente, la sensación de que se dilata. Un poco como lo percibíamos en nuestra infancia, en la que los días, las semanas, los meses, los años... parecían (¿o realmente eran?) más largos. La vida era más vida. Los niños están en un estado más próximo al contemplativo. Son un poco como San Virila. Para ellos todo es motivo de asombro. En todo ponen su atención infinita. Un insecto, las olas del mar... Todo les fascina. Todo les hechiza. Sin estar condicionados por el reloj, ni las preocupaciones, ni tantos pensamientos e inquietudes, en la infancia parecíamos caminar en la eternidad en medio de un mundo que nos parecía maravilloso, más emocionante y más grande. Más salvaje. Más libre.

Lamentablemente, hay en la vida una serie de cosas que poco a poco, y a veces no tan poco a poco, nos sacan de esa especie de encantamiento. Cosas que, de algún modo, nos van desencantando o, también, desanimando (des-animar, etimológicamente, es perder el

alma). Cosas que nos sumergen en una serie de dinámicas e inercias que nos alejan de aquel estado. Pero es evidente que necesitamos preservar en nuestro interior algo o mucho de lo que teníamos en nuestra infancia. Necesitamos conservar lo que Rachel Carson llamase "el sentido del asombro" ante las maravillas de la Naturaleza. Ante el milagro de la Vida.

Una de esas cosas que nos distancian de ese estado, ya se ha dicho, es el ritmo, a veces trepidante, que nos impone la sociedad materialista y mercantilista actual. Aunque somos seres vivos y, como tales, deberíamos movernos según ritmos de seres vivos, más naturales, en la sociedad actual, en alguna medida, se nos impone un artificial ritmo de máquinas. No de organismos vivos. Un ritmo dictado por máquinas, o por hombres que se comportan como ellas, y que no solo preside nuestra vida en un plano exterior. Se ha instalado también como un mecanismo en nuestro interior

En alguna medida, nuestra civilización, casi toda ella hoy en día, es como una especie de máquina a los más diferentes niveles. Una máquina que tiende a tratarnos como si fuésemos simples engranajes suyos, o chips que incorporar en un gran ordenador central. Es como lo del llamado "mercado laboral" que presupone que los individuos son como "productos" que las empresas pueden comprar. Como si todo fuese una enorme caja registradora que se mueve al caprichoso pulso especulativo de las subidas y bajadas de la bolsa, del artificial juego con los precios de las cosas, de los intereses creados, etc. Una especie de máquina calculadora y fría que nos ve como simples piezas que, para encajar en ella, debemos muchas veces sacrificar algo o mucho de nuestra propia y verdadera esencia, condicionando nuestra existencia. Amoldándonos a una estructura que no es solo material sino también ideológica, filosófica y, en general, de creencias (aunque sea la creencia en el dinero o en el mito del "progreso").

A veces, para poder ver más claras las cosas hemos de ampliar la perspectiva. Sobre todo, cuando una serie de muros mentales, ideológicos y materiales pueden limitar nuestra visión. Muros de artificio que muchas veces no vemos como tales al haber vivido siempre entre ellos y habernos acostumbrado a su presencia. Para muchas personas pareciera como si no hubiese nada fuera de tales muros. Más aún, como si nunca hubiese existido otra cosa. Pero si hacemos un ejercicio de memoria, veremos que no siempre fue así. Que hubo un tiempo en el que, como otras especies, nos relacionábamos con la Naturaleza. Vivíamos inmersos en ella. Nos adaptábamos a ella. Hoy, en cambio, en esta era tan urbana y tan tecnológica, tan de máquinas, la situación es diferente. Nos adaptamos y relacionamos, ante todo, con lo artificial, o con la máquina, vista ésta en un sentido amplio y no solo el literal de los aparatos. Cada vez estamos más conectados a ello y más desconectados de la Naturaleza.

Es algo que se había ido forjando, poco a poco, a lo largo de la Historia, expresándose por ejemplo en una evolución filosófica que preparó el terreno para la llegada de hechos como la Revolución Industrial, tras de la cual se hizo especialmente patente. Charles Chaplin lo expresó bien con ése obrero de la cadena de montaje que se metía en aquella máquina en "Tiempos Modernos" como absorbido o poseído por ella. Ese personaje que incorporaba en su conducta incluso los automatismos de los aparatos de un modo que, a pesar de su comicidad en el filme, evocaba probablemente realidades más profundas e inquietantes. En estos momentos, las máquinas de la película de Chaplin ya parecen casi pre-históricas, a pesar de haber pasado solo unas pocas décadas. Especialmente ahora y cada vez a un ritmo mayor las novedades tecnológicas se multiplican. Las llamo novedades tecnológicas y no "avances" de forma intencionada. Desde una óptica seria se deberían evaluar antes

debidamente sus pros y contras para considerarlas avances reales. No sea que muchas de las cosas de las que hoy podemos tender a ver el lado bueno o pretendidamente bueno acaben convirtiéndose en graves lacras. Algo que, todo hay que decirlo, probablemente suceda con muchas de tales novedades. Un ejemplo de ello, de entre muchos que podrían citarse, es todo lo que tiene que ver con la informática e internet, cuyo potencial de control de las masas encierra enormes peligros para la libertad. Es lo que Miguel Delibes llamase, en argot cazador, el "culatazo" del progreso, comparándolo con el retroceso causado por el disparo de una escopeta. Y la "intensidad de tiro", en este caso de aparición de nueva tecnología, nunca ha sido mayor que ahora. Todo acontece a una enorme velocidad.

La tecnología ha invadido ya de tal modo nuestras vidas que está superando lo imaginable. Casi pareciera ya que vivamos en una relación cada vez más intensa con algo que imita incluso a un falso organismo cibernético global "inteligente" que casi pareciese tener "vida" propia. Hemos construido una especie de, si podemos así llamarla, Tecnosfera, que nos separa de la Biosfera. Una especie de "pseudo-ecosistema" sintético. Una burbuja artificial, no solo física sino también intelectual y espiritual, que separa a muchos del contacto directo con la Naturaleza.

De algún modo, muchas personas viven, virtualmente, como si no fuesen de este planeta, al que pocas veces ven directamente, y si acaso de pasada, encerrados en grandes ciudades tecnificadas. Casi como podría vivirse en una base en Marte. Como si fuesen extraterrestres en la tierra. Si ven montañas o bosques es de lejos o en documentales, o en internet. Existe, en muchas personas, un tremendo grado de desconexión con la Naturaleza. Una desconexión que tiene, desde luego, una relación directa con la crisis ecológica planetaria, con un hombre que actúa tantas veces al margen de la Naturaleza y en consecuencia, sin tenerla en cuenta. Introduciendo en ella factores que la perjudican, o agrediéndola de miles de formas, sea con sustancias sintéticas que la envenenan, sea explotando sus recursos hasta la extenuación o de otras maneras.

Pero el perjuicio causado por ésa desconexión no solo se expresa en la crisis ecológica. Tiene que ver también, acaso, con la crisis interior de tantas personas alejadas de los beneficios que puede reportar el contacto con la tierra. Vivimos en unos entornos cada vez más artificiales, en contacto permanente con máquinas y tantas otras cosas que, al fin y al cabo, están muertas. Y nuestro contacto con ellas, con todo lo que representa ése contacto, como en general con un mundo cada vez más sintético, nos puede acabar desvitalizando.

Nunca antes en la Historia, como ahora, existían tantos medios para distraernos y que nuestra atención no se dirija hacia la Naturaleza. Para no contemplar nunca esas nubes preciosas sobre los tejados, o la sonrisa de ese niño, o ese gatito en la estación, o los vencejos sobrevolando la ciudad... Uno puede atravesar Europa en un tren sin que vea a los pasajeros mirar el paisaje, aun cuando se esté pasando por parajes extraordinarios. Es como cuando bajo a Madrid en el cercanías desde la Sierra. Siempre, aunque tenga a lo mejor que estudiar algo importante en el tren, lo interrumpo en algunos momentos. Especialmente cuando cruzo el Monte de El Pardo. Sé dónde suele posarse el águila imperial y muchas veces la veo ahí, con sus hombros blancos, como si una nevada hubiese caído sobre ellos. Descubro al jabalí y a los ciervos con sus cornamentas. Y en el verano me quedo subyugado por la belleza de los pastizales secos en su mágico contraste con las oscuras encinas. Pero cuando miro al resto de los pasajeros rara vez veo alguno que esté mirando toda ésa inconmensurable sobredosis de hermosura. Cada cual tiene su portátil, iphone, tablet... y pasa las horas muertas, nunca mejor dicho, muertas, mirando a saber qué en sus pantallitas. Es como si la máquina les hubiese hechizado. Como si les hubiese hecho

caer en una trampa, en una red (como es la llamada "red de redes"). Hay incluso miles y miles de jóvenes que pasan los que podrían haber sido los mejores años de su vida en lugar de viviendo aventuras en el mundo real, haciéndolo en el falso universo de los videojuegos. "Aventuras" inexistentes dentro de unos videojuegos que cada vez parecen más reales. Porque esa es precisamente la perversión que más atrapa. Que cada vez podamos distinguir menos lo artificial y falso de lo verdadero y natural. Pero es que incluso en el caso más razonable, de que a través de las máquinas uno pudiese conocer cosas del mundo, por ejemplo, a través de documentales, ello no dejaría de ser contradictorio. Es como si muchos ya no supiesen ver el mundo, un mundo vivo, sino a través de máquinas muertas. Convertido en unos y ceros. Como si una montaña se pudiese meter en un pen drive.

Pero no son esas las únicas máquinas que nos distraen. Hay también una especie de "máquina interior". Una especie de "máquina de pensar". Una "máquina mental" que, por ejemplo, puede expresarse a través de cierta lógica, de circunloquios y razonamientos encerrados en sí mismos y a los que no les llega el aire del mundo real. Una "máquina" mental en la que, probablemente, debemos buscar el origen de todas las máquinas. Aquella que hizo que hubiese quien pensase, por ejemplo, como Descartes, que el mundo entero es una máquina sin alma.

Formas de pensar que, más que de seres vivos, parecen propias de máquinas calculadoras. Las calculadoras mismas nacieron de mentes calculadoras. Son como fríos mecanismos racionales, ideológicos, económicos, utilitarios... y se expresan –"maquinalmente" o como "automatismos" (de "autómata")– a muchos niveles. Hacen, por ejemplo, que algunos, ante una selva maravillosa, en lugar de conmoverse ante su belleza, fríamente, no vean más que metros cúbicos de madera que cortar, o que ante un escenario costero virgen vean solo metros cuadrados de parcelas que vender... Que impiden ver la Naturaleza en lo que es y representa y que solo ven lo utilitario. También, en otros casos, hacen que, como puede suceder con algunos científicos o pensadores, en lugar de ver la Naturaleza vean solo las teorías abstractas que tienen acerca de ella (teorías que frecuentemente la privan de alma o sentido).

Hay muchas formas, unas más comprensibles y otras menos, unas más realmente humanas y otras menos, por las que nuestra "máquina mental" puede cegarnos la limpia visión de la Naturaleza. Aun cuando estemos ante ella. En un plano más cotidiano, muchas personas pueden estar sentadas ante un bosque magnífico y realmente no estar en él. Porque no saben detener la "máquina mental", o ni siquiera ven la necesidad de hacerlo. Una "máquina de pensamientos" que casi pareciera a veces que funcionase automáticamente y como si no tuviese botón de off. Parecen estar ahí ante el bosque, pero en realidad están en otra parte, muy lejos. Alejados de lo que les rodea en el mundo real. Inmersos en pensamientos, sean estos importantes o frívolos, que les impiden conectar con la Naturaleza. Conectados a otra cosa.

Esta máquina de pensar y de distraerse de lo que nos rodea ha encontrado un aliado incomparable, en tiempos recientes, como antes se comentaba, en todos los ingenios tecnológicos que nos inundan y bombardean. Nunca como ahora las máquinas se habían infiltrado en nuestras vidas, absorbiéndolas tanto. Es como lo de Matrix. Esa dicotomía entre vidas reales y vidas virtuales. Personas que no levantan la vista de las pantallitas. Desconexión, en mayor o menor grado, de la realidad. Sumidos en universos artificiales. Hemos construido una muralla de artificios y distracciones, de lo que lo dicho es solo una mínima parte, y que nos separa de lo esencial.

En este contexto, la contemplación de la Naturaleza –desconectándonos de lo anterior– puede acompañarnos con otros latidos, con otros ritmos diferentes. Unos ritmos más acordes a lo que somos realmente. Seres vivos. Pero muchos de nosotros, tan conectados al mundo artificial, podemos tener dificultades para hacerlo. Estamos desentrenados. Como expresaba Lamarck, el uso crea el órgano y el desuso lo atrofia. Así, en muchos casos, es preciso un periodo de adaptación. Los hábitos tienen mucha fuerza. Es lo que les sucede, por ejemplo, a muchas personas que se han pasado la vida comiendo alimentos procesados con una serie de aditivos artificiales. Cuando comienzan a ingerir alimentos más naturales, aunque estos sean mucho mejores en todos los aspectos, menos dañinos, y más nutritivos, su cuerpo sigue apeteciendo ingerir los más artificiales. La comida natural les sabe a poco aunque el sabor de la otra sea falso. Se ha generado una especie de dependencia de esos aditivos que a veces puede ser muy fuerte. Algo parecido puede suceder con los estímulos constantes a los que nos vemos sometidos en la sociedad actual. Nos hemos acostumbrado a vivir inmersos en ruidos físicos y mentales. Tanto que a veces pareciera que el silencio nos espanta. Bombardeados también con tantos estímulos visuales artificiales nuestros ojos apenas pueden captar los sutiles matices, los detalles, de la Naturaleza. Ése brote nuevo en la rama del árbol, los distintos verdes del musgo sobre aquella roca, la belleza de ése pequeño insecto, el rocío que perla las hojas... Nos cuesta poner atención en la Naturaleza. E incluso en nosotros mismos. Saber qué y quiénes somos es más difícil en medio del ruido. No solo el ruido exterior, sino también el ruido interior de nuestros propios pensamientos. Pensamientos que muchas veces no controlamos. Más bien parecen controlarnos a nosotros como si fuesen un mecanismo inexorable. Aun cuando físicamente hayamos salido de la ciudad y de sus ruidos, es como si llevásemos la ciudad y sus ruidos dentro.

Pocas veces estamos realmente en el presente. Y el presente, como antes se decía, más allá de lo que podría parecer un simple juego de palabras, es lo que es. No es lo que fue. Tampoco lo que será. Pasamos por el presente sin verlo, pensando en el pasado o preocupados por el futuro o distraídos sin más. No sabemos hacer el silencio en nuestra mente, para concentrarnos en el instante. De ése modo, si la vida es, o parece, una sucesión de presentes, y resulta que han sido presentes no realmente percibidos o vividos, ello plantea dudas serias acerca de hasta qué punto se ha realmente vivido o si se ha estado en otras cosas mientras la vida se nos iba pasando.

Ante ese continuo ruido de fondo, interior y exterior, que nos distrae, se hace patente la necesidad de un silencio. Un silencio que permite escuchar, dentro de nosotros, lo que somos. Y escuchar también, con claridad, lo que nos rodea. Hay quien dice que si no se puede mejorar el silencio es mejor callar. El silencio es, especialmente en nuestros días, el más elocuente discurso que debemos aprender a apreciar y respetar. El que escucha acaso sea más sabio que el que no sabe escuchar y habla (sea que hable con los labios o en su mente).

Debieran crearse reservas de silencio. Como aulas o como ágoras, o como templos, en los que venerar el silencio. En los que escuchar. Escuchar con los oídos y con los ojos. Ver es también una forma de escuchar. Escuchar con todo nuestro ser. Hasta con la última de nuestras células. La escucha es una pregunta que encierra en sí misma, de forma misteriosa, una velada respuesta. Y acaso también sea más sabio el que pregunta que el que responde e interpreta enseguida lo que ve creyendo que puede reducir la vastedad del mundo a las elucubraciones de su pequeña mentecilla. Sería como intentar meter el océano en un vaso.

Debemos estar abiertos a contemplar el mundo como es, no como lo interpretamos. Sin percibirlo, es probable que no sepamos nunca lo que realmente somos ni captemos nuestro sentido ni el de todo lo que nos rodea. Es, de hecho, probablemente, lo que sucede a mucha gente en el mundo de hoy. Muchas personas se sienten como perdidas en una sociedad y un Universo a la deriva. Y es probable que a ése lamentable estado de cosas pueda estar contribuyendo el sentirnos aislados. Como partículas insignificantes sin conexión con algo trascendente. Partículas intrascendentes.

La contemplación de la Naturaleza puede ayudar a restaurar una verdad básica que muchos no ven y que podría ser de gran ayuda a la hora de dejar de verse a sí mismos como una especie de nada flotando en la nada. Porque esa contemplación lleva a apreciar una realidad que es, precisamente, la contraria. No la nada sino el Todo. No el vacío sino la plenitud. O algo que al menos es un atisbo de ello.

Lo que nos sucede al estar encerrados en las ciudades y en una serie de pensamientos y modos de vida o supuesta vida es lo mismo que sucede con las farolas. Nos dan una luz restringida, sí. Parece que nos hacen ver. Al menos el ancho de una calle. Pero la verdad es que es probable que nos nieguen una visión mayor. De noche, por la contaminación lumínica, nos roban la visión de las estrellas. De millones de estrellas.

Encerrados en la civilización, en su tecnología, en sus ideas (mejores o peores), en sus preocupaciones... olvidamos algo que nos conecta con realidades mayores. Con lo más universal. Algo que pareciéramos haber olvidado. Una verdad básica: que somos uno con lo que nos rodea.

No se trata de una idea más o menos mística, aunque los místicos hayan llegado también a ello por otro camino. Es un hecho científico objetivo. Tan objetivo y material como la mera existencia de los ecosistemas. En ellos no existen criaturas aisladas. Todas están relacionadas dentro de un organismo mayor: el ecosistema. De un modo un tanto literario, pero que no deja de ser fiel al hecho básico de fondo, podríamos incluso ver los ecosistemas –o en general la Biosfera, el ecosistema global– como un cuerpo con distintos órganos. Un todo indisoluble en el que, paradójicamente, a mayor diversidad –por ejemplo, diversidad biológica– mayor unidad. Como sucede en un organismo pluricelular que puede estar compuesto de billones de células y ser, sin embargo, un solo ser. Un solo ser con muchos seres –células de los distintos tejidos, microbiota, etc.– en su interior. Eso es lo que venimos a ser dentro del gran cuerpo de la Naturaleza. Como células, células del tejido humano, como otras especies lo son de otros tejidos, cada una del suyo. Probablemente, pueda haber una célula que se crea aislada, que no perciba que forma parte de un ser superior a ella. Pero si es así, esa célula se equivoca.

Somos Naturaleza. Somos agua, aire, nutrientes de la tierra, energía solar que hace crecer las plantas de las que nos alimentamos... No son, en última instancia, nuestros artificios los que sostienen nuestras vidas. No es la civilización, sino la Naturaleza. La propia palabra hombre (humus) significa tierra. Somos tierra. Somos, como ya se ha dicho, uno con lo que nos rodea. Somos parte, como células, de un organismo superior que nos trasciende (la Biosfera, el Universo...). Somos como las hojas de un árbol bañados por una misma savia. Como el agua que corre por nuestras venas es la misma que corre por los ríos, se evapora en los mares, se precipita en las selvas...

La contemplación de ése hecho, no meramente teórica, sino como experiencia vivencial profunda, la certeza, la consciencia plena de ello... es algo que puede operar una profunda transformación de la persona. Lleva a la percepción y el sentimiento de un Todo en el que

estamos integrados. Es algo que nos agranda. No somos ya como una plantita marchitándose porque la han sacado de la tierra, sino como un árbol vigoroso con profundas raíces en ella. Nos pasa como al gigante Anteo, al que Hércules no podían vencer si no le separaba de la Tierra, su madre.

La percepción de ése Todo en el que estamos integrados puede tener diferentes planos de interpretación o explicación. Unas pueden quedarse en un plano físico y las otras ir al metafísico. Pero la verdad es que importa poco como pueda explicar cada uno una realidad. Unos hablarán de Dios, otros de "La Fuerza" (como en las tres antiguas entregas de la Guerra de las Galaxias), otros de una "energía", otros de la Naturaleza como tal, otros no hablarán de nada y simplemente lo percibirán. Lo cierto es que lo que importa no son las interpretaciones de un hecho, que pueden ser muy dispares, según vengan de la ciencia, el arte, la religión, la filosofía... sino el hecho en sí. Y el hecho incuestionable es que nuestro ser forma parte de una realidad o ser superior al nuestro, como una célula de mi piel forma parte de mí (aunque esa célula acaso pueda creerse independiente y esté "preocupada" solo de lo que percibe en las inmediaciones de su membrana). Da igual que a ése Ser lo llamemos Dios o simplemente un Todo, o el ecosistema, o el universo... Al fin y al cabo, la contemplación no va de ideas, pensamientos, teorías, creencias... Y hay tantas formas de interpretar las cosas como personas en el planeta.

Aunque lo cierto es que, a lo largo de los siglos, los "especialistas" en la contemplación han sido hombres espirituales, por lo que muchas referencias sobre el tema están impregnadas de ello. Por otro lado, los hombres más en contacto con la Naturaleza y los que mejor la han conservado han sido pueblos espirituales, mientras que nuestro Occidente materialista y mecanicista se ha caracterizado por alejarse de la contemplación de la Naturaleza y por destruirla.

Quienes se acerquen a la contemplación desde enfoques no creyentes debieran acaso comprender, cuando lean o escuchen cosas de contemplativos, el uso que se hace de una serie de palabras como, por ejemplo, la palabra Dios. Contextualizando. Si quieren trasladándolas, o traduciéndolas, a sus propios parámetros. No se les habla necesariamente del Dios de una serie de creencias concretas, de dogmas de estructuras humanas religiosas, no se trata de un Dios deformado y humanizado acerca del que puedan tener una idea, no es una interpretación de lo que es Dios que alguien trate de imponer a los demás... sino una concepción más amplia, más universal. Un Dios transversal no solo a todas las religiones, sino incluso más allá de ellas, fuera de ellas. Un Dios que no es más que el Ser universal. El Uno. La expresión, más aún la vivencia y conciencia profunda, de que todo es Uno, –la percepción de ése Ser universal– se llame a eso Dios o se le llame de otro modo.

Es esta percepción de que más allá de la extraordinaria diversidad de los seres, todos interaccionan y se integran en un Todo mayor, una de las experiencias, no de las creencias, que nacen de la contemplación. Porque la contemplación no es pensamiento, es percepción directa de la realidad.

Se trata de una experiencia que supera los obstáculos mentales que plantea, por ejemplo, el reduccionismo que ha caracterizado amplias ramas del conocimiento o más bien pensamiento Occidental (que, de algún modo "se han ido por las ramas"). Un reduccionismo que puede haber convertido una cosmovisión en una "cosmo-ceguera". Un reduccionismo que ha tendido a fragmentar una realidad en la que, ciertamente, estamos indisolublemente integrados. Una realidad infragmentable. Teóricamente para comprenderla mejor, pero muchas veces, en la práctica, para dejar de hacerlo. Porque separando las partes de algo no siempre se mejora su comprensión. Como reduciendo a

escombros una catedral no se la aprecia mejor que contemplándola en su plenitud. Las piezas de que se compone algo tienen su sentido en su contexto, en el todo en el que se integran, y cuando se las aísla lo pierden. Es más fácil entonces creer que no hay un orden, que todo es movido por el azar, aun cuando el azar, objetivamente, no es más que la medida de nuestra propia ignorancia como decía el matemático Poincaré. De nuestra falta de perspectiva.

Llevados del reduccionismo hemos intentado, por ejemplo, entender lo que son los seres vivos reduciéndolos a compuestos químicos. Pero no siempre es fácil explicar lo que es la vida reduciéndola a aquello que pensamos que carece de ella. Podrían ponerse más ejemplos, pero no es el caso aquí. Solo reseñar que esa visión reduccionista puede haber contribuido a dejar de contemplar ese Todo, ese orden en el que los seres se integran. Por otro lado, puede haber influido también en esa pérdida del sentido de la existencia que caracteriza a una parte de los pobladores de Occidente.

Una pérdida del sentido que tiene que ver acaso también con la desnaturalización de nuestras vidas. Un proceso de desnaturalización progresiva que hemos padecido a lo largo de la Historia y del que muchos no somos plenamente conscientes. No somos debidamente conscientes, en parte, por aquello de lo de la rana en la olla. Ya se sabe. Si se mete a una rana en una olla y se va calentando el agua poco a poco esta, no notando el progresivo cambio de temperatura, termina por cocerse. Mientras que si se la introduce de golpe, notando el calor, puede que salte del agua y se salve. Los cambios progresivos pueden hacer que normalicemos lo anormal, que naturalicemos lo antinatural. Sobre todo cuando, ya tan rodeados de lo artificial, acaso hayamos perdido en buena medida una referencia nítida de lo natural. Una pérdida de referente que atañe no solo a la Naturaleza en sí, sino también a la propia naturaleza interna del hombre.

La desnaturalización tiene efectos palpables en la ecología. Como evidencian los cientos de miles de toneladas de química sintética que liberamos en nuestro entorno, con las consecuencias que ello tiene para la salud de los ecosistemas; o el problema del calentamiento global inducido por la acción humana; o que los océanos, según la ONU, vayan a tener en el 2050 más plástico que seres vivos; o la destrucción de inmensas extensiones de selva tropical y otros paisajes naturales o, en fin, tantas otras cosas que podrían citarse. Pero también es algo que puede tener y tiene efectos en el propio ser humano. Efectos materiales concretos. Un ejemplo claro son los efectos derivados de unos procesos de producción de alimentos cada vez más desnaturalizados. Procesos con un saldo importante de contaminación química –de las aguas subterráneas y superficiales, de los suelos, de los propios alimentos...– como la polución derivada del uso masivo de pesticidas a escala planetaria con todo lo que conlleva de daños en la salud, de pérdida de fertilidad de los suelos, de caída de una biodiversidad que es fundamental para la propia productividad agraria (como se ve con lo que está sucediendo con la crisis de los polinizadores o con organismos clave para el control biológico de las plagas), pero también de desaparición de cientos de miles de variedades de plantas de cultivo tradicionales que podrían ser fundamentales para el futuro de la alimentación mundial y que están siendo sustituidas por unas pocas variedades de semillas comercializadas por unas pocas multinacionales y que son mucho más vulnerables. Todo, mientras no solo desaparecen poblaciones de insectos, aves o anfibios, sino también buena parte de la población humana agrícola en amplias regiones, cada vez más empobrecida por una serie de intereses, como puede comprobar cualquiera que recorra, por ejemplo, Castilla. Una agricultura que, desnaturalizada por una serie de intereses, ha dejado de ser, realmente, una cultura, para convertirse en otra cosa. Porque la desnaturalización suele ser casi siempre, en sí misma,

un engaño. El engaño de lo que se nos promete como un "progreso" y que puede que no lo sea. El engaño de lo que se nos presenta como lo más "razonable" y que puede ser realmente una sinrazón, o más bien el concurso de racionalidades ocultas que no tienen que ver con el interés general. El caso de la agricultura citado es solo uno de los que podrían enumerarse.

Pero la desnaturalización no tiene solo consecuencias materiales. También las tiene espirituales y morales. No en balde, por lo que antes decíamos de que hombre es tierra y que dista de ser algo meramente simbólico, la desnaturalización ha traído aparejada también cierto grado de des-humanización. Basta contemplar la sociedad actual para apreciarlo. Una sociedad donde pareciera, por ejemplo, que criterios económicos muy particulares importan más que las personas. Como si los únicos valores que mereciesen atención fuesen los bursátiles. Una sociedad en la que parecen menospreciarse algunas de las características más propiamente humanas, como las que tienen que ver con los sentimientos más nobles, el arte, el alma, la ética, etc.

Otra posible expresión acaso sea la crisis que atraviesan algunas carreras llamadas, precisamente, de Humanidades. Pareciera que solo lo técnico, lo más afín a la máquina, al cálculo frío o al dinero, mereciera tildarse de serio y que lo otro es secundario. Legiones de programadores informáticos y pocos filósofos. Como si no hiciese falta pensar. Acaso sin darnos cuenta, como con lo de la rana en la olla, nos hemos ido deslizando poco a poco por una peligrosa pendiente en la que se han ido subvirtiendo demasiados valores. Y es probable que, para verlo con más claridad, debamos tomar distancia. Perspectiva. Cuando uno está dentro de un laberinto es probable que sea difícil hallar la salida, pero si nos alzamos sobre él, subiendo por ejemplo a una montaña, acaso sea más sencillo.

Un efecto parecido puede tener, en alguna medida, la contemplación de la Naturaleza. Hay quien al ver la situación del mundo ha exclamado aquello de que "que paren que me bajo". Evidentemente, la *fuga mundi* no es algo que normalmente sea fácil. E incluso acaso no sea lo conveniente, por ejemplo, cuando uno tiene obligaciones y puede ayudar en alguna medida a solucionar o al menos a mejorar algunas cosas. Pero sí que se puede, en la medida de las posibilidades de cada uno, intentar hacer paréntesis. Buscar oasis en medio del a veces árido desierto de la existencia en el mundo actual. Desconectar del artificio, en sus más diversas formas, materiales e inmateriales, e intentar volver a beber de las fuentes cristalinas y no contaminadas de las que todo surgió. Ir del barullo y la confusión, a la paz y la armonía. Del ruido al silencio. De la agresiva visión de tantas cosas e ideas artificiales a la belleza. Volver a sintonizar con la Naturaleza, con ése germen básico al que pertenecemos. Empaparse de ella. De ése aroma que nuestro corazón olfatea. Nuestro contacto con la Naturaleza puede ayudarnos a contactar con nuestra propia naturaleza. A re-naturalizarnos. A re-humanizarnos. Acaso también a encontrar el sentido perdido. Devolviéndonos algo precioso que habíamos dejado por el camino. Y acaso a ayudar a corregir ciertos procesos erróneos de nosotros y de nuestro mundo.

En ése contacto con lo primordial –un poco como volver a los orígenes, al germen de todo– puede operarse en nosotros algo semejante a lo que sucede con las células madre. Son células que no se han diferenciado y que, potencialmente, son capaces de dar lugar a todas las células. Mientras que las células diferenciadas no son tan versátiles. Si son una célula del hígado son eso y no pueden ser ya otra cosa. Son como ésas ideas fijas establecidas en nuestra cabeza, que son como programas que funcionan como mecanismos autónomos, haciendo que interpretemos la realidad de formas pre-establecidas casi como un automatismo y, acaso, sin contemplarla realmente. La contemplación en la Naturaleza,

una vez se ha conseguido acallar una serie de pensamientos e inquietudes, haciéndose el silencio interior, puede situar nuestra mente en un estado en el que se está no en las ideas, sino en la fuente de la que nacen, o no, según queramos, las ideas. No en el pensamiento, sino en lo que puede preceder al pensamiento, haciendo que nazca o no. En el control de mandos del pensar. Un estado de atención, de vigilia plena, donde los pensamientos no nos controlan sino nosotros a ellos. Es como una vuelta al instinto en su mejor sentido. Un estado en el que se amplían las posibilidades, las potencias. Como en los niños que creen que todo es posible, sin que aún se hayan fijado en ellos una serie de ideas rígidas y, frecuentemente, pesimistas. Como tantos adultos que llaman experiencia y sabiduría a lo que no es más que rendirse ante los fracasos y dejar de creer o soñar.

Algo que incluso puede propiciar, aunque no sea el fin de la contemplación, una mejora de la intelectualidad, tantas veces encerrada en laberintos de ideas trilladas acumuladas unas sobre otras, a lo largo de siglos, y que más que ayudar a pensar libremente pueden ser a veces como prisiones para el pensamiento. A veces pensar demasiado, de ciertas formas, y más aún coleccionar pensamientos de unos y otros, mejores o peores, puede bloquear o viciar el pensamiento. Y no pensar aparentemente, acaso como Newton debajo de aquel manzano, hacer nacer las ideas. Sierras como esta del Guadarrama fueron elogiadas por parte de lo más preclaro de la intelectualidad española por los beneficios que su contemplación podía reportar.

Una de las cosas que da la contemplación de la Naturaleza es serenidad. Mirando el tráfico de una calle concurrida y agobiante –como en tantas otras cosas de nuestra civilización, como los movimientos caprichosos e incomprensibles de la economía, los enfrentamientos políticos, las inseguridades laborales, el miedo al porvenir, el bombardeo publicitario constante, la información o desinformación que nos llega por internet, etc.– es probable que no tengamos tan fácil encontrar cierta serenidad. Pero mirando una montaña es probable que sea más sencillo que nos estabilicemos. Hoy más que nunca, en un mundo tan inestable y variable, se hace palpable la necesidad de fijar la atención en algo estable –como una montaña, por ejemplo–. Es como cuando alguien va en un vehículo. Si fija la mirada en un punto lejano y fijo, será más difícil que se maree. La contemplación de la Naturaleza puede ayudarnos a instalar en nuestro interior un centro inamovible mientras todo se mueve alrededor. Ver una permanencia que trasciende lo pasajero.

Los pensamientos son a veces como caballos desbocados. La actitud contemplativa contribuye a tener bien firmes las riendas. La actitud contemplativa en la Naturaleza ayuda a no dejarse arrastrar por cualquier pasión o pensamiento. A ser algo más señor de uno mismo. Tener más el control.

Allí, en lo alto de un monte, contemplando serenamente el ancho horizonte, como un águila real, nuestra alma se ensancha, se agranda. Siente nacer en ella una fuerza. Un dominio. Es como sí, de algún modo, pudiese irrumpir un ser consciente donde antes había una criatura más inquieta y ciega. Un ser, acaso, más libre. Porque los espacios libres son espacios donde se palpa, entiende y aprecia más claramente la libertad. La contemplación en la Naturaleza salvaje es libertad.

No obstante, visto desde cierta óptica, o no sé si desde cierta falta de óptica o más bien desde cierta neura de nuestra civilización actual, la contemplación puede parecer algo ocioso. Un no hacer nada. Nada más lejos de la realidad. Pocas cosas hay tan activas. Pocas. Como pasa tantas veces con la sabiduría, todo puede ser una paradoja. Puede haber una acción en la aparente inacción, como puede haber realmente un no hacer nada en algo que aparente lo contrario. Nuestra civilización es maestra en los movimientos sin ton ni

son, sin sentido, compulsivos, que lamentablemente no solo es que no hagan realmente nada positivo sino que a veces son muy negativos. El movimiento puede ser no moverse, y el aparente no moverse realizar un inmenso movimiento. Por ejemplo una progresión interior que puede ser tan potente como un desplazamiento de la corteza terrestre. Puede ser, incluso, como una resurrección, ya que puede hacer vivir realmente a alguien que, a lo mejor estaba dejando pasar su vida sin ser realmente consciente de nada, sin realmente vivirla. Como un zombie.

Podemos movernos o pensar mucho sin realmente estar haciendo o pensando gran cosa, o directamente nada, más que "matar el tiempo" (que expresión más terrible por cuanto tiene de malgastar la vida sin vivirla). Y, sin embargo, estar aparentemente "inactivos", contemplando, y estar haciendo algo verdaderamente real. Algo que acaso de sentido y estabilidad a nuestra vida.

Muchas veces estamos atrapados en nuestra mente, enredados en nuestros pensamientos o preocupaciones. Y así, tenemos algo delante pero realmente no lo vemos, porque lo que vemos son nuestros pensamientos o en el mejor de los casos la idea pre-establecida que tenemos de aquello que miramos. Interpretamos, pero no vemos. Colocamos a algo una etiqueta, lo clasificamos, y no lo vemos realmente. Pensar en la realidad no es ver la realidad. Un mapa de la realidad no es la realidad. El concepto montaña no es la montaña. A veces los pensamientos son un cristal opaco que nos impide ver realmente lo que nos rodea.

La contemplación lleva a aquietar la mente. Una mente que tantas veces es como el agua de un lago turbio agitada por lanchas motoras. Se debe esperar hasta que el lodo removido vuelva a asentarse y las aguas recuperen su transparencia. Entonces podemos ver el fondo. Nuestro fondo y el de lo que nos rodea.

Para ello se hace patente, ya se ha dicho, la necesidad de estar en tiempo presente. La contemplación es estar en tiempo presente, con atención absoluta, con todos los poros de la piel, los ojos, los oídos, todo nuestro ser... Simplemente ser y estar, sin que nada nos distraiga de lo que somos y de lo que es lo que nos rodea. Recuperar la percepción. Estar en un continuo estado de atención. Sin distracciones. Como guardianes. Con tanto asombro como si el mundo acabase de ser creado y lo contemplásemos por vez primera.

Una vez así podemos escuchar la voz de la Naturaleza. Una voz que muchos hoy no escuchan porque se han atrofiado los sentidos, internos y externos, que lo permitirían. Una voz que nos habla en un lenguaje misterioso que no es como los idiomas humanos. Es más bien como la música. Algo que nos toca dentro aunque no sepamos por qué.

No en balde, la palabra música viene de las Musas que eran, precisamente, espíritus de la Naturaleza, que inspiraban a los poetas. Como a los griegos en la fuente de Castalia en el monte Parnaso. La Naturaleza como fuente de inspiración.

La Naturaleza es poesía. O música. Porque la poesía es la música de las palabras, como la pintura es la música de los colores y los trazos. Y hay muchas clases de palabras, de trazos o de notas. Cada hoja que cae en el otoño, es un verso. Cada ola que rompe contra la costa. Cada ráfaga de viento hablando entre los pinos. El pájaro que canta en el soto...

Cuando desarrollamos el arte de ver y escuchar las cosas –porque es un arte–, la contemplación de la Naturaleza despierta en nosotros una especie de "oído musical" –que no es solo el del oído propiamente dicho, desde luego, sino que abarca a todos los sentidos incluidos los interiores– que nos hace vibrar con lo que vemos y escuchamos. Como

cuando estamos en una sala de conciertos escuchando el concierto de violín de Tchaikovsky y nos sentimos transportados a un plano superior llevados en las alas de la música. O como cuando estamos dentro de una catedral escuchando a Bach. Solo que aquí la "sala de conciertos" o la catedral, es el bosque, la montaña, el río, el mar...

No hablamos de secos pensamientos sino de algo que hace vibrar el alma. Vibrar con la misma música con la que vibra todo lo que nos envuelve en la Naturaleza salvaje.

Hablamos también de la belleza. Algo que, finalmente, acaba por inflamarnos de amor por lo que nos rodea. La verdad de la belleza. La verdad de un paraíso que muchas veces no vemos aunque lo tengamos delante. Un paraíso sencillo en el que cobran sentido tantas cosas en las que antes no reparábamos...

Cuando algo se ama ése algo se agranda. Como cuando amamos a alguien una sonrisa suya, una mirada... no representan lo mismo que cuando no lo amamos. No lo contemplamos del mismo modo. Eso pasa también cuando contemplamos la Naturaleza. Si una mariposa, algún día, se posa en nuestra mano, sentimos en realidad que se está posando en nuestro corazón. Si la brisa mece las hojas de los álamos, sentimos el murmullo dentro de nuestro pecho. Porque en la contemplación no hay un dentro de nosotros y un fuera. En la contemplación se percibe la realidad. Que todo es Uno.

La contemplación nos hace experimentar la armonía de la Naturaleza. Vivir ésa armonía. No como una idea seca sino como una experiencia. Como un sentimiento profundo. Ésa experiencia, como algo vivido y no tan solo como una abstracción mental, es algo poderoso. La contemplación convierte a la Naturaleza en nuestro Ser Amado. La contemplación es amor.

Todo ello, en un contexto en el que estamos relacionando la contemplación con la ética, nos hace ver la trascendencia de la contemplación, ya que la contemplación lleva a un creciente enamoramiento de la Naturaleza, de lo que es y representa, y eso conduce al compromiso en su defensa.

Si no amamos la Naturaleza no haremos gran cosa por ella. El corazón mueve más que las frías razones, aunque estas también puedan ser importantes. Hemos centrado muchas veces la defensa de la Naturaleza en los argumentos técnicos, científicos, económicos, sanitarios, sociales... y todos ésos argumentos son ciertos. Yo mismo llevo más de 30 años blandiendo ése tipo de argumentos en mi labor de divulgación y denuncia. La contaminación puede afectar y está afectando a nuestra salud y la destrucción de la Naturaleza es anti-económica por muchas razones. La pérdida de biodiversidad, el cambio climático, la deforestación, el agotamiento de los suelos, la contaminación de las aguas, la sobrepesca... y todos los demás problemas ecológicos nacen de un enfoque claramente irracional, a todos los niveles, y por ello sobran siempre los argumentos racionales para intentar combatirlos. Hay muchos argumentos científicos que nos justifican. Pero en el fondo, lo confieso, si yo personalmente he dedicado mi vida, lo mejor que he podido, a defender la Naturaleza, más que por ésas razones, ha sido porque estoy perdidamente enamorado de Ella. Y creo que es también el caso de muchos de los que están en la misma causa, aunque luego empleen ante todo otro tipo de argumentos acaso porque son los que parece que pueden ser mejor entendidos en este mundo materialista.

Creo, por ello, importante, fomentar la contemplación de la Naturaleza como forma de crear un vínculo profundo con ella y como forma también, y no menos importante, de ayudar al ser humano a encontrar un sentido. No en balde creo que si el hombre de hoy,

por ejemplo, tala las selvas es porque antes taló la selva de su propio interior. Que la solución a la crisis ecológica es también la solución de la crisis del alma humana.

Perdámonos pues, sin noción del tiempo, siempre que podamos, en los bosques y montañas, en las estepas y costas, buscando nuestras reservas de silencio en las que contemplar este maravilloso milagro cotidiano de la Vida. Y ayudemos a otros a apreciarlo. Enseñemos a otros a contemplarlo. Muchos hoy no son capaces de ver realmente la Naturaleza, con toda la intensidad, toda la fuerza y belleza que tiene, ni aunque estén ante ella. Y ver la Naturaleza, verla realmente, es el primer paso.

Después de tantos sinsabores que ha causado nuestro divorcio con la Naturaleza, debemos re-enamorarnos de ella. Locamente. Como Don Quijote de Dulcinea. Será, acaso, nuestra salvación y la suya.

6.2 Selección de algunos textos que ayudan a la contemplación

Entregados

a todo cuanto se agita o se sucede en torno nuestro

afectados

por el pájaro que pasa

la piedra que cae

el viento que ruge

la nube que avanza...

accidentalmente modificados en esta esfera siempre móvil

somos lo que nos hacen ser la calma,

la sombra,

el murmullo de un insecto

el aroma que emana de una flor

todo ese universo que vegeta o se mineraliza a nuestros pies

cambiamos según sus formas instantáneas

somos movidos por su movimiento

y así vivimos con su propia vida.

Étienne Pivert de Senancourt

En las ciudades la vida es más pequeña

que aquí, en mi casa, en lo alto de este otero.

En la ciudad las grandes casas cierran la vista con llave,

esconden el horizonte, empujan nuestro mirar lejos del cielo,

y nos vuelven pequeños, pues nos quitan lo que nuestros ojos

pueden darnos, y nos vuelven pobres,

porque nuestra única riqueza es ver.

Fernando Pessoa

Fui a los bosques porque quería vivir con un propósito; para hacer frente sólo a los hechos esenciales de la vida, para ver si era capaz de aprender lo que aquélla tuviera por enseñar, y por no descubrir, cuando llegare mi hora, que no había siquiera vivido. No deseaba vivir lo que no es vida (...) Quería vivir profundamente y extraer de ello toda la médula; de modo tan duro y espartano que eliminara todo lo espurio, haciendo limpieza drástica de lo marginal y reduciendo la vida a su mínima

expresión; y si ésta se revelare mezquina, obtener toda su genuina mezquindad y dársela a conocer al mundo; pero, si fuera sublime, conocerla por propia experiencia y ofrecer un verdadero recuento de ella”.

Henry David Thoreau, Walden

"Hay algo en el aire de las montañas que alimenta el espíritu e inspira. Con tales influencias, ¿no alcanzará el hombre mayor perfección tanto física como intelectual? ¿O acaso no importa cuántos días brumosos haya en su vida? Espero que seamos más imaginativos, que nuestros pensamientos sean más claros, más frescos y más etéreos, como nuestro cielo; nuestros conocimientos más amplios, como nuestras praderas; nuestro intelecto, en términos generales, de una escala mayor, como nuestros truenos, nuestros relámpagos, nuestros ríos, montañas y bosques; e incluso que nuestros corazones se correspondan en amplitud, profundidad y grandeza con nuestros mares interiores"

Henry David Thoreau, Caminar

“¿Cuándo nos abriremos a la convicción de que el ser definitivo del mundo no es materia ni es alma, no es cosa alguna determinada, sino una perspectiva? Dios es la perspectiva y la jerarquía: el pecado de Satán fue un error de perspectiva.

Ahora bien; la perspectiva se perfecciona por la multiplicación de sus términos y la exactitud con que reaccionemos ante cada uno de sus rangos. La intuición de los valores superiores fecunda nuestro contacto con los mínimos, y el amor hacia lo próximo y menudo da en nuestros pechos realidad y eficacia a lo sublime. Para quien lo pequeño no es nada, no es grande lo grande.

Hemos de buscar para nuestra circunstancia, tal y como ella es, precisamente en lo que tiene de limitación, de peculiaridad, el lugar acertado en la inmensa perspectiva del mundo. No detenernos perpetuamente en éxtasis ante los valores hieráticos, sino conquistar a nuestra vida individual el puesto oportuno entre ellos. En suma: la reabsorción de la circunstancia es el destino concreto del hombre.

Mi salida natural hacia el universo se abre por los puertos del Guadarrama o el campo de Ontígola. Este sector de realidad circunstante forma la otra mitad de mi persona: sólo al través de él puede integrarme y ser plenamente yo mismo...

Yo soy yo y mi circunstancia, y si no la salvo a ella no me salvo yo.”

Ortega y Gasset, Meditaciones del Quijote

"Los paisajes han creado la mitad mejor de mi alma, y si no hubiera perdido largos años viviendo en la hosquedad de las ciudades, sería ahora más bueno y más profundo. Dime el paisaje en que vives y te diré quién eres"

Ortega y Gasset, Artículo "Pedagogía del Paisaje"

"Allí, a solas con la montaña, volvía mi vista espiritual de las cumbres de aquella a las cumbres de mi alma, y de las llanuras que a nuestros pies se tendían a las llanuras de mi espíritu"

Miguel de Unamuno, Andanzas y Visiones Españolas

“Ama toda la creación de Dios, cada grano completo de arena de ella. Ama cada hoja, cada rayo de la luz de Dios. Ama los animales, ama a las plantas, ama todo. Si amas todo, perseverarás en el misterio divino de las cosas. Una vez que lo percibas, comenzarás a comprender mejor cada día, y al final vendrás a amar el mundo entero con un amor que todo lo abarca.”

Fyodor Dostoyevsky, Los Hermanos Karamazov

¡Qué descansada vida
la del que huye del mundanal ruido,
y sigue la escondida
senda, por donde han ido
los pocos sabios que en el mundo han sido;
Que no le enturbia el pecho
de los soberbios grandes el estado,
ni del dorado techo
se admira, fabricado
del sabio Moro, en jaspe sustentado!
No cura si la fama
canta con voz su nombre pregonera,
ni cura si encarama
la lengua lisonjera
lo que condena la verdad sincera.
¿Qué presta a mi contento
si soy del vano dedo señalado;
si, en busca deste viento,
ando desalentado
con ansias vivas, con mortal cuidado?
¡Oh monte, oh fuente, oh río!
¡Oh secreto seguro, deleitoso!
Roto casi el navío,
a vuestro almo reposo
huyo de a queste mar tempestuoso.
Un no rompido sueño,
un día puro, alegre, libre quiero;
no quiero ver el ceño
vanamente severo
de a quien la sangre ensalza o el dinero.
Despiértenme las aves
con su cantar sabroso no aprendido;
no los cuidados graves
de que es siempre seguido
el que al ajeno arbitrio está atenido.
Vivir quiero conmigo,
gozar quiero del bien que debo al cielo,
a solas, sin testigo,
libre de amor, de celo,
de odio, de esperanzas, de recelo.
Del monte en la ladera,
por mi mano plantado tengo un huerto,

que con la primavera
 de bella flor cubierto
 ya muestra en esperanza el fruto cierto.
 Y como codiciosa
 por ver y acrecentar su hermosura,
 desde la cumbre airosa
 una fontana pura
 hasta llegar corriendo se apresura.
 Y luego, sosegada,
 el paso entre los árboles torciendo,
 el suelo de pasada
 de verdura vistiendo
 y con diversas flores va esparciendo.
 El aire del huerto orea
 y ofrece mil olores al sentido;
 los árboles menean
 con un manso ruido
 que del oro y del cetro pone olvido.
 Téngase su tesoro
 los que de un falso leño se confían;
 no es mío ver el lloro
 de los que desconfían
 cuando el cierzo y el ábrego porfían.
 La combatida antena
 cruje, y en ciega noche el claro día
 se torna, al cielo suena
 confusa vocería,
 y la mar enriquecen a porfía.
 A mí una pobrecilla
 mesa de amable paz bien abastada
 me basta, y la vajilla,
 de fino oro labrada
 sea de quien la mar no teme airada.
 Y mientras miserable-
 mente se están los otros abrazando
 con sed insaciable
 del peligroso mando,
 tendido yo a la sombra esté cantando.
 A la sombra tendido,
 de hiedra y lauro eterno coronado,
 puesto el atento oído
 al son dulce, acordado,
 del plectro sabiamente meneado.

Fray Luis de León

Luz ingrávida
 hija blanca de la nada,
 que te ciernes en los ámbitos del cielo;
 ancho círculo de brumas taciturnas,
 horizonte de los días cenicientos;
 negra sierra de grandeza inmensurable,
 que te elevas como monstruo gigantesco;
 con peana de boscosas montañuelas
 y corona de pináculos de hielo;
 valle ameno, rico nido de inquietudes,
 melancólica vivienda del sosiego
 donde apenas de la muerte y de la vida
 vagamente se perciben los linderos
 que se borran en los diáfanos ambientes d
 el reposo, de la paz y del silencio;
 sol que enciendes y dibujas con tu lumbre
 los ardientes mediodías somnolientos,
 las auroras con crepúsculos de nácar
 y las tardes con crepúsculos de fuego;
 soledades taciturnas de los páramos,
 compañía rumorosa de los pueblos...
 por beber entre nosotros la existencia
 ha ya mucho que a estos sitios vine huyendo
 de la mágica ciudad artificiosa,
 donde brilla el oro puro junto al cieno,
 donde todo se ejecuta con audacia,
 donde todo se ejecuta con estrépito.
 Tal vez bulla entre vosotros todavía
 una turba de sofistas embusteros
 que negaban a mi Dios con artificios
 fabricados en sus débiles cerebros.
 Con el agua de la charca a la cintura
 y en el alma la soberbia del infierno,
 revolvían los minúsculos tentáculos
 de sus mentes enfermizas en el cieno
 y buscaban... ¡lo que encuentran tantos hombres
 que con limpio corazón miran al cielo!
 ¡Que grandeza la del Dios de mi creencia!
 y los hombres que lo niegan ¡que pequeños!
 Solamente por amarte yo en sus obras
 he corrido a todas partes siempre inquieto.
 Yo he pasado largas noches en la selva,
 cabe el tronco perfumado del abeto,
 escuchando los rumores del torrente,
 y los trémulos bramidos de los ciervos,
 y el aullido plañidero de la loba
 y las músicas errátiles del viento,
 y el insólito graznido de los cárabos
 que parece carcajada del infierno.

Yo he gozado en la salvaje serranía
 la fresca deleitante de los céfiros,
 y he dormido junto al tajo del abismo
 la embriaguez que le producen al cerebro
 los olores resinosos de las jaras,
 los selváticos aromas de los brezos
 y la hipnótica visión de las alturas
 que me hundía en las regiones de los vértigos.
 Yo he bebido en los recónditos aguajes
 de las corzas amarillas y los ciervos
 y he matado a puñaladas en el coto
 al arisco jabalí, sañudo y fiero.
 Yo he bogado en un madero por el río,
 y he corrido en un potro por los cerros,
 y he plantado en el peñasco la buitrera,
 y he arrojado los arpones en el piélago
 Contemplando la armonía de la vida
 bajo el ancho cortinaje de los cielos,
 yo he pasado las de agosto noche puras
 y las negras noches lóbregas de invierno
 en la cumbre de colinas virgilianas,
 o en la choza del lentiscos del cabrero,
 o en las húmedas umbrías de los montes
 bajo el palio del follaje de los quejigos.
 Y han henchido mis pulmones con sus ráfagas
 el de mayo delicioso ambiente fresco,
 el solano bochornoso del estío
 y el de enero flagelante duro cierzo.
 A las puertas de los antros de las fieras
 los impulsos violentísimos del miedo
 me han llevado a guarecerme, acobardado,
 por la ronca fragorosa voz del trueno
 que botaba en las gargantas de la sierra
 y mugía en los abismos de los cielos.
 Y encajado como mísera alimaña
 en la grieta del peñasco gigantesco,
 he sentido la grandeza de lo grande
 y he llorado la ruindad de lo pequeño.
 Y en la sierra, y en el monte, y en el valle,
 y en el río, y en el antro, y en el piélago,
 dondequiera que mis ojos se posaron,
 dondequiera que mis pies me condujeron,
 me decían: -¿Ves a Dios?- todas las cosas,
 Y mi espíritu decía: -Si, le veo.
 -¿Y confiesas?- Y confieso.
 -¿Y amas?- Y amo.
 -¿Y en tu Dios esperarás?- En El espero.
 ¡Cuántas veces he llorado la miseria
 de la turba dislocada de perversos,

*que en la mágica ciudad artificiosa
injurian a mi Dios sin conocerlo!
Si es verdad que no lo encuentran, aturdidos
de la mágica ciudad por el estruendo,
que se vengan a admirarlo aquí en sus obras,
que se vengan a adorarlo en sus efectos,
en el seno de esta gran Naturaleza
donde es grande por su esencia lo pequeño;
donde hablándonos de Dios todas las cosas,
al revés de la ciudad de los estruendos,
lo soberbio dice menos que lo humilde,
el reposo dice más que el movimiento
las palabras dicen menos que los ruidos,
y los ruidos dicen menos que el silencio.*

Gabriel y Galán. "Desde el campo"

*Sierra de Guadarrama, Dios te bendiga,
por el bien que, sin tregua, tu amor prodiga;
como dan su regalo tus limpias fuentes.
Cuando tornan, radiantes, las primaveras;
al llegar los veranos, resplandecientes;
al subir los otoños por tus praderas,
y al volver los inviernos, tan inclementes.
Ya te cubran las flores, en grandes mantos,
ya reluzcan tus peñas con sol de estío,
ya te presten las nieblas color y encantos,
ya desgarte tus frondas el cierzo frío;
siempre, siempre, por siempre, mi canto clama:
Dios te bendiga, sierra de Guadarrama.
Con todas tus grandezas y tus primores.
Con tus grandes montañas, llenas de fuentes.
Con tus hondas cañadas, llenas de flores
al tornar los veranos resplandecientes.
Con tus picos tan altos y tan gentiles,
en que enredan sus velos nieblas sutiles,
celosas de que luzcan su gallardía.
Con tus mil arroyuelos, que el monte cría.
Con tus densos, profundos, largos pinares,
sobre tantos ingentes, agrios peñones;
donde reinan las Musas de tus cantares,
donde vive la Musa de mis canciones;
donde todo me alegra, todo me llama.
¡Dios te bendiga, sierra de Guadarrama!
Por el bien que dispensas, con larga mano,
y al que yo, sin consuelos, aspiro en vano.
Por los nobles prestigios de tus bellezas.
Por la gran hermosura de tus grandezas.
Por madre cariñosa, por fiel amiga.
Una y mil y mil veces, Dios te bendiga.*

*Y este canto de cisne de mis canciones
así concluya al cabo: de amor henchido,
con dulces pensamientos, con dulces sonos;
sin una sola queja, sin un gemido;
¡con un dulce rosario de bendiciones!...*

Carlos Fernández Shaw, La Bendita Sierra

*"Yo -le dije- sufro con vos,
cuando veo los mares y los ríos,
antes vírgenes,
en cloacas convertidos,
cuando veo de la tierra
desaparecer criaturas miles,
para siempre extinguidas,
cuando las selvas arrasadas veo...
Sufro con la sádica indiferencia
con que por los hombres
todo eso es hecho,
de enriquecerse cuidados solo,
o de cada vez más letales armas ingeniar
con las que unos a otros
en cada vez más crueles guerras matarse.
Sufro en un ramplón mundo gris,
de conveniencias, temores, cobardías,
oficinas, mercaderes, políticos,
facturas, impuestos, utilitarismos, pragmatismos...
Sin alma, sin nobleza, sin coraje,
sin heroísmo, sin poesía, sin amor,
sin aventura, sin fronteras, sin leyenda,
sin misterio, sin pasión, sin autenticidad...
Un artificial
sintético mundo
sin fantasía,
con mucha cabeza
ideas muchas,
mucho frío pensamiento,
mucho cálculo,
muchas Matemáticas,
muchas Química
y Física mucha
y poco corazón"
(...)
"Soñar la belleza
soñar la pureza...
Soñar el Espíritu
que sueña el mundo.
¡Solo así el mundo
seguirá siendo creado!
¡Solo así, a cada instante,*

seguirá siendo soñado
y no destruido!
Si el mundo no soñamos,
si su misterio no vivimos,
el mundo muere
con nuestras esperanzas muertas.
Si no soñamos los bosques
los bosques mueren,
si no soñamos los ríos
estos agonizan,
si no soñamos las montañas,
estas se profanan.
El hombre de hoy
solo en cosas muertas sueña:
negocios, razonamientos,
ideologías, máquinas...
No sueña en la Vida.
Por eso la Vida muere.
No era así cuando
en las montañas las Musas
a los poetas inspiraban.
Cuando en las cumbres al hombre
el Espíritu hablaba.
Soñar es ver
lo invisible en lo visible.
Lo posible en lo imposible.
De los sueños
del Dios que sueña
formar parte..
Que sueña y, por tanto, crea.
Soñar es crear.
Es no solo tener fe,
es ser fe,
con todo nuestro ser.
Soñar es soñar
con los ojos bien abiertos,
viendo las nubes,
subiendo una montaña,
a la orilla de un río,
soñar las flores viendo,
soñar que águilas somos,
que somos el mar,
o las sagradas encinas....
Soñar es en la Esperanza vivir,
es ser Esperanza".

Carlos de Prada. Fragmentos del Epílogo poético de "Paraísos perdidos"



C/ Colegios, 2.
28801 Alcalá de Henares (Madrid)
Tel.: (+34) 91 885 5302
E-mail: etica.ambiental@uah.es
<http://www.etica-ambiental.org/>