

Nuestra Vida como Gaia:
Prácticas para Reconectar nuestros Seres, nuestro Mundo

Joanna Macy

Molly Young Brown

Traductor: Adrián Villaseñor Galarza

ÍNDICE

Mensaje del Dalai Lama

1. ESCOGER LA VIDA

La Elección de un Mundo Sustentable

El Gran Giro

I. Acciones de Contención en Defensa de la Vida en la Tierra

II. Análisis de las Causas Estructurales y Creación de Instituciones Alternativas

III. Cambio en la Percepción de la Realidad, tanto Cognitivamente como
Espiritualmente

2. EL PELIGRO MÁS GRANDE: LA APATÍA, EL ENTUMECIMIENTO

DE LA MENTE Y EL CORAZÓN

DOLOR POR EL MUNDO

FUENTES PSICOLÓGICAS DE LA REPRESIÓN

Temor al Dolor

Temor a la Desesperanza

Temor a Parecer Morbosos

Desconfianza de nuestra Propia Inteligencia

Temor a la Culpa

Temor a Causar Angustia

Temor a no ser Patriota

Temor a ser Débil y Emocional

Creencia en un Yo Separado

Temor a la Impotencia

FUENTES SOCIOECONÓMICAS DE LA REPRESION

Medios de Comunicación Masiva

Presiones de Tiempo y Trabajo

Violencia Social

CONSECUENCIAS DE LA REPRESIÓN

Fragmentación y Alienación

Actividades de Desplazamiento

Culpando y Buscando Chivos Expiatorios

Pasividad Política

Evasión de Información Dolorosa

Disminución de la Capacidad Intelectual

Agotamiento

Impotencia

LIBERACIÓN

3. EL MILAGRO DE NUESTRA REAL NATURALEZA Y PODER

TEORIA DE SISTEMAS VIVOS

Auto-organización de la Vida

Fuego, Agua y Trama

El Cambio Holónico de Conciencia

Teoría Gaia

Desintegración Positiva

ECOLOGÍA PROFUNDA

Más allá del Antropocentrismo

El Ser Ecológico

Planteando Cuestiones más Profundas

Movimientos Relacionados: Ecofeminismo, Ecojusticia, Ecopsicología

ENSEÑANZAS ANCESTRALES

Las Religiones Abrahámicas

Religiones basadas en la Naturaleza

Enseñanzas Budistas

LA NATURALEZA DE NUESTRO PODER

Poder-sobre

Poder-con

Poder y Retroalimentación

El Poder de Revelar y Rechazar

Sinergia y Gracia

4. EL TRABAJO QUE RECONECTA

LAS METAS DEL TRABAJO

FUNDAMENTOS TEORICOS

LA PROFECIA DE SHAMBHALA

5. GUIANDO EL TRABAJO GRUPAL

PARTE I: REFLEXIONES GENERALES

¿Por qué Trabajar en Grupo?

El Rol del Guía

Trabajando con Emociones Fuertes

Desesperanza Personal y Social

Tensiones al Guiar el Trabajo Grupal

PARTE II: DIRECTRICES PRÁCTICAS

La Espiral del Trabajo

Comenzando el Taller

Ayudando a la Gente a Hablar y Escuchar

Manteniendo la Energía y Participación del Grupo

Cerrando el Taller

6. AFIRMACIÓN: PROCEDIENDO DE LA GRATITUD

EL VALOR DE LA GRATITUD

EJERCICIOS

Calentamientos: Abriéndonos por medio de la respiración, el cuerpo,
el sonido y el silencio

Presentándonos

Lluvia de Ideas del Gran Giro

Frases Abiertas en Gratitud

El Paseo del Espejo

LA PRESENCIA DE LA GRATITUD DURANTE EL TRABAJO

7. TRABAJO CON LA DESESPERANZA: RECONOCIENDO Y HONRANDO

NUESTRO DOLOR POR EL MUNDO

NOTAS PARA GUIAR ESTOS EJERCICIOS

EJERCICIOS

Compartiendo en Pequeños Grupos

Andando por la Vida

Frases Abiertas para Hablar en la Oscuridad

El Mándala de la Verdad

8. VIENDO CON NUEVOS OJOS

PARTE I: ALIMENTO PARA EL CEREBRO

Conceptos Clave

Indicaciones para Enseñar estos Conceptos

PARTE II: EJERCICIOS

El Juego de Sistemas

Ampliando Círculos

Mis Decisiones en esta Vida

9. TIMEPO PROFUNDO: RECONECTANDO CON LAS GENERACIONES

PASADAS Y FUTURAS

UNA RELACIÓN MÁS SALUDABLE CON EL TIEMPO

EJERCICIOS

Invocando a los Seres de los Tres Tiempos

Cosechando los Regalos de los Ancestros

Treinta Años Después

Carta del Futuro

El Círculo Doble

10. EL CONSEJO DE TODOS LOS SERES: REUNIENDO EL MUNDO

NATURAL

Génesis y Propósito de Trabajo de Ecología Profunda

EJERCICIOS

Los Regalos Evolutivos de los Animales

Recordando

El Bestiario

El Cúmulo de Lamento

El Consejo de Todos los Seres

11. SEGUIR ADELANTE

ENSEÑANZAS QUE TRAEMOS A NUESTRAS VIDAS

Y COMUNIDADES

Relatos de Poder

Metas y Recursos

Corbett

Planificando Acciones

Comunicando nuestras Inquietudes y Esperanzas—Ejercicio

Comunicando nuestras Inquietudes y Esperanza—Directrices

Estableciendo Redes

Superando Obstáculos

Afirmando nuestro Compromiso

Círculo de Bendiciones

12. MEDITACIONES PARA REGRESAR A LA VIDA

Meditación en la Muerte

Respirando y Dejando Pasar

La Gran Bola de Mérito

Aprendiendo a Vernos Mutuamente

APENDICE A: EL BESTIARIO

Mensaje del Dalai Lama

Aunque cada vez es mas evidente la interdependencia de prácticamente todos los aspectos de nuestras vidas, esto no parece hacer mucha diferencia en la manera en que pensamos acerca de nosotros mismos en relación a nuestros semejantes y nuestro ambiente. Vivimos en una época en que las acciones humanas han desarrollado un poder creador y destructivo de alcance global. Sin embargo, hemos fallado en desarrollar un sentido de responsabilidad correspondiente. La mayoría nos preocupamos solo acerca de la gente y propiedades relacionadas directamente con nosotros. Naturalmente tratamos de proteger del peligro a nuestra familia y amigos. De manera similar, la mayoría de la gente pelearía por defender sus hogares y tierras en contra de la destrucción, ya sea que está venga por medio de enemigos o desastres naturales como inundaciones o fuego.

Damos por hecho la existencia de agua limpia y aire puro, la constante producción de cosechas y la disponibilidad de materias primas. Sabemos que estos recursos son finitos, pero debido a que sólo pensamos en nuestras propias exigencias, nos comportamos como si no lo fueran. Nuestras actitudes egocéntricas y limitadas no satisfacen nuestras necesidades del momento ni nuestros potenciales.

Hoy en día, mientras muchos individuos luchan contra la miseria y alienación, estamos confrontados con problemas globales como la pobreza, sobrepoblación y la destrucción del ambiente. Estos son problemas que tenemos que afrontar juntos. Ninguna nación o comunidad por sí solas pueden esperar ser capaces de resolverlos por sí mismos. Esto indica cuan pequeño e interdependiente se ha vuelto nuestro mundo. En tiempos antiguos, cada aldea era más o menos auto-suficiente e independiente. No se necesitaba ni se esperaba cooperar con otros fuera de la aldea. Se podía sobrevivir haciendo todo por uno mismo. La situación ahora ha cambiado completamente. Ya no

es apropiado pensar solo en términos de mi nación o mi país y mucho menos de mi pueblo. Si queremos ser capaces de superar los problemas que nos enfrentamos, tenemos que afrontar lo que he llamado un sentido universal de responsabilidad enraizado en el amor y la amabilidad para nuestras hermanas y hermanos humanos.

En el estado actual de la situación, la propia sobrevivencia de la humanidad depende de que las personas desarrollen un interés por la humanidad entera, no solo por su comunidad o nación. La realidad de nuestra situación nos impele a pensar y actuar más claramente. El pensamiento egoísta y estrecho nos pudo haber servido bien en el pasado, pero ahora solo nos guiará al desastre. Podemos superar tales actitudes por medio de una combinación de educación y entrenamiento. Este libro por Joanna Macy y Molly Young Brown contiene una abundancia de consejos, derivados de su propia experiencia, que ponen el mencionado entrenamiento en práctica tanto a nivel personal como público. Me da un gran placer el expresar mi admiración por tal trabajo y por animar al lector a que no solo otorgue su aprobación, pero que actúe basado en él para el beneficio de todos los seres sintientes y esta tierra que es nuestro único hogar.

Su Santidad Tenzin Gyatso

Decimocuarto Dalai Lama del Tíbet

7 de Septiembre, 1998

Capítulo 1

Elegir La Vida

Os he puesto delante la vida y la muerte, la bendición y la maldición; escoge, pues, la vida, para que vivas tú y tu descendencia (Deut. 30, 19)

VIVIMOS EN UN TIEMPO EXTRAORDINARIO SOBRE LA FAZ DE LA TIERRA.

Poseemos más desarrollo técnico y conocimiento del que nuestros ancestros pudieron haber soñado. Nuestros telescopios nos permiten ver a través del tiempo los comienzos del universo; nuestros microscopios abren los códigos principales de la vida orgánica; nuestros satélites revelan patrones climáticos globales y los comportamientos ocultos de naciones remotas. ¿Quién hubiera imaginado tal abundancia de información y poder, incluso un siglo atrás?

Al mismo tiempo somos testigos de la destrucción de la vida a una magnitud que ninguna generación pasada, en base a la historia documentada, se enfrentó. Ciertamente nuestros ancestros conocieron la guerra, las plagas y la hambruna; civilizaciones enteras, como la fenicia y la Roma imperial, se hundieron cuando cortaron sus árboles para fabricar barcos de guerra y convirtieron sus tierras en desiertos. Pero ahora no sólo es un bosque aquí y unas tierras arables y zonas pesqueras por allá; hoy en día especies enteras, culturas y ecosistemas a nivel global mueren, incluso el plancton productor de oxígeno que habita los mares.

Quizá los científicos tratan de comunicarnos lo que está en juego cuando quemamos las selvas lluviosas y combustibles fósiles, cuando vertemos contaminantes tóxicos al aire, el suelo y el mar, y cuando usamos químicos que devoran la capa de ozono protectora de nuestro planeta. Pero sus advertencias son difíciles de escuchar,

pues la nuestra es una Sociedad de Crecimiento Industrial* (SCI) en la que la economía depende de un consumo interminable de los recursos. Para mantener sus motores de crecimiento, la Tierra es proveedora y basurero a la vez. El cuerpo del planeta no sólo es extirpado y transformado en bienes comerciales, sino que también sirve de “coladera” para los subproductos venenosos de nuestras industrias.** Si sentimos de alguna manera que el tiempo se acelera, estamos en lo cierto—ya que la lógica de la SCI es exponencial, demandando no solo “crecimiento,” sino una creciente tasa de crecimiento. Al igual que Alicia en el tablero de ajedrez de la Reina Loca, debemos correr siempre más rápido para mantenernos en el mismo lugar. ¿Qué es lo que les espera a nuestros hijos? ¿Qué quedará para aquellos que están por venir? Estamos demasiado ocupados para pensar en ello. Tratamos de cerrar nuestras mentes a los escenarios de pesadilla, del deseo y la guerra en un mundo devastado y contaminado.

Hemos llegado hasta este punto. Hemos sobrevivido muchas dificultades y evolucionado a través de diversas aventuras en nuestro viaje planetario y aún hay tantas promesas por desarrollarse—pero es posible perderlo todo. A medida que la intrincada red de sistemas naturales se deshace, es posible que hundamos todo. Las palabras de Yahvé a Moisés cobran un significado literal: “He puesto ante vosotros la vida y la muerte, por lo tanto, escoge la vida.”

La Elección de un Mundo Sustentable

Es posible elegir la vida. A pesar de graves predicciones, todavía podemos actuar para asegurar un mundo en el que se pueda vivir. Es crucial saber que *podemos satisfacer nuestras necesidades sin destruir nuestro sistema de soporte vital*. Existe el

* Estamos en deuda con el ecofilósofo Noruego Sigmund Kwaloy por haber acuñado éste término.

** “Justo como un cáncer en continuo crecimiento que eventualmente destruye los sistemas que sostienen su vida, una economía global en continua expansión está destruyendo lentamente a su huésped—el ecosistema Terrestre. Lester Brown. *State of the World*, 1998.

conocimiento técnico y los medios de comunicación para hacerlo. Hay la inteligencia y los recursos para producir suficiente comida, asegurar aire puro y agua limpia y generar la energía requerida utilizando el poder del sol, el viento y la biomasa. Si tenemos la voluntad, tendremos los medios para controlar la población humana, para dismantelar armas y evitar guerras y para dar a todos una voz democrática de auto-gestión.*

Elegir la vida significa construir una sociedad que sustenta la vida. “Una sociedad sustentable es aquella que satisface sus necesidades sin poner en juego las posibilidades de las generaciones futuras,” de acuerdo a Lester Brown del World Watch Institute. En contraste con la Sociedad de Crecimiento Industrial, una sociedad que sustenta la vida opera dentro de la “capacidad de carga” de su sistema de soporte vital a nivel regional y planetario, tanto en los recursos que consume como en los desechos que produce.

Elegir la vida en este tiempo planetario es una aventura formidable. Tal como lo están descubriendo personas de todos países y formas de vida, esta aventura requiere de mayor valentía y solidaridad que cualquier campaña militar. Desde estudiantes de escuelas preparatorias que regeneran arroyos para que el salmón se reproduzca hasta vecinos que crean huertas comunales en lotes disponibles de la ciudad, desde activistas que retrasan la tala de árboles hasta que los estudios de impacto ambiental se han realizado hasta los ingenieros en energía eólica que llevan su tecnología a regiones con escasez de energía. Innumerables grupos se organizan, aprenden y actúan.

Puede que esta actividad humana multifacética en favor de la vida no obtenga los titulares de los noticieros, pero será lo más valioso para nuestra descendencia. Pues

* John Madslie, *The Purchasing Power of Peace*, 2009: Se gastan 2.4 trillones de dólares americanos a nivel mundial en la industria militar, de acuerdo al Índice Global de Paz. En base al Reporte de las Naciones Unidas *El Estado del Desarrollo Humano*, 1998, se requerirían \$15 billones de dólares americanos para proporcionar servicios sanitarios y educación básica para todos en los países del mundo en vías de desarrollo.

si habrá un mundo para aquellos que vienen después de nosotros, será por que hemos llevado a cabo una transición de la Sociedad de Crecimiento Industrial a una sociedad que sustenta la vida. Cuando la gente del futuro mire este momento histórico, verán quizás con más claridad de lo que podemos ver ahora, cuan revolucionario es nuestro tiempo. Tal vez lo denominen el tiempo del Gran Giro.

Ellos, nuestros descendientes, lo verán como algo que marcó una época. Mientras que la revolución agrícola duró siglos y la revolución industrial tomó generaciones, esta revolución ecológica tiene que ocurrir en cuestión de pocos años. Tiene también que ser de mayor alcance, involucrando no sólo la economía política, sino también los hábitos y valores que la promueven.

El Gran Giro

Tomemos prestada la perspectiva de futuras generaciones para contemplar como el Gran Giro está adquiriendo relevancia hoy en día a través de las decisiones de innumerables grupos e individuos. Podemos ver lo que está sucediendo en tres áreas o dimensiones que se refuerzan mutuamente y ocurren simultáneamente. Éstas son: 1) acciones para disminuir el daño causado a la Tierra y sus seres; 2) análisis y creación de estructuras alternativas; y 3) un cambio fundamental de cosmovisión y valores. Muchos de nosotros estamos comprometidos con las tres áreas, ya que cada una es necesaria para la creación de una civilización sustentable.

I. Acciones de Contención en Defensa de la Vida en la Tierra

Es posible que éstas actividades conformen la dimensión más visible del Gran Giro. Incluyen todo el trabajo político, legislativo y legal requerido para aminorar la destrucción y acciones directas como bloqueos, boicots, desobediencias civiles y demás

formas de protesta. Dentro de la amplia variedad de acciones de contención encontramos:

- Documentar los efectos de la Sociedad de Crecimiento Industrial en la ecología y la salud.
- Campañas a favor de leyes que mitiguen los efectos de la contaminación, pobreza y pérdida de hábitat.
- Promover la regulación e implementación de normas ambientales y sociales.
- Cabildeo en contra de acuerdos comerciales internacionales que ponen en peligro los ecosistemas y minan la justicia social y económica.
- Denunciar las prácticas ilegales e inmorales de las corporaciones.
- Boicotear las empresas que ponen en peligro los sistemas vivos o explotan trabajadores.
- Bloquear y velar lugares de destrucción ecológica.
- Protestar en contra del comercio global de armas, depósitos militares y tiendas de armas, especialmente en E.U.A.
- Proveer techo y comida a los desamparados y pobres.

Esta primera dimensión del Gran Giro puede ser agotadora. Es un trabajo heroico y ser el centro de atención puede traernos admiración y respeto de los muchos que aprecian lo que está en juego. Podemos también estresarnos debido a las continuas crisis y la búsqueda de financiamiento, luchas perdidas y por la creciente violencia contra los activistas. Cuando asumimos una posición fija lo hacemos a costa de mucho castigo y cuando damos un paso atrás para tomar un respiro con frecuencia nos sentimos culpables. En realidad no abandonamos la causa; escogemos continuar el trabajo del Gran Giro en otra forma, de la misma manera en que el ganso-líder, cuando

está cansado, se coloca en la parte posterior de la parvada para ser ayudado por el flujo de aire mientras que otro toma su lugar.

El trabajo hecho de esta manera ahorra tiempo. Sirve para salvar algunas vidas y ciertos ecosistemas, especies y culturas, y parte del acervo genético para la sociedad sustentable del futuro. Sin embargo, no es suficiente para hacer surgir tal sociedad.

II. Análisis de las Causas Estructurales y Creación de Instituciones Alternativas

La segunda dimensión del Gran Giro es igualmente crucial. Para liberar el planeta y a nosotros mismos del daño inflingido por la Sociedad de Crecimiento Industrial, es necesario comprender sus dinámicas. ¿Cuáles son los acuerdos tácitos que crean riqueza para pocos y que progresivamente empobrecen al resto de la humanidad? ¿Qué grupo de causas interconectadas admite una economía insaciable que utiliza el gran cuerpo de la Tierra como proveedor y cloaca a la vez? No es un panorama agradable. Exige valentía y confianza en nuestro sentido común para observar las cosas con realismo; pero si lo hacemos, las recompensas son grandiosas. Como ciudadanos, estamos descubriendo como opera la economía global por medio de un creciente número de clases y conferencias. Cuando vemos como funciona el sistema, aprendemos a no demonizar a los políticos y directores ejecutivos que trabajan para él. Y a pesar del aparente poderío de la Sociedad de Crecimiento Industrial, somos capaces de ver su fragilidad; cómo depende de nuestra participación y cómo está condenada a su perdición.

En esta segunda dimensión del Gran Giro, no sólo estudiamos las causas estructurales de la crisis global, sino que también creamos estructuras alternativas. Estos dos esfuerzos van de la mano ya que usamos los mismos músculos mentales, el mismo tipo de conocimiento y el mismo deseo de poner las cosas en práctica. En muchas

localidades están surgiendo nuevos planes sociales y económicos, cual brotes verdes que surgen entre el escombros. Puede que sea difícil apreciarlos a primera vista, puesto que rara vez son cubiertos por los medios de comunicación, pero si mantenemos los ojos bien abiertos y una resolución adecuada, estarán presentes como una fina neblina verde sobre las cosas, intensificándose aquí y allá en pequeñas áreas de trébol, pasto y berro. Sin esperar que los políticos estatales o nacionales se pongan a nuestro nivel, nos asociamos y tomamos acción en nuestras comunidades. Las acciones que florecen de nuestras manos y mentes *pueden* parecer marginales pero contienen las semillas del futuro. Éstos son unos pocos ejemplos de la diversidad de alternativas en curso:

- Seminarios y grupos de estudio que exponen la naturaleza de la Sociedad de Crecimiento Industrial y el funcionamiento de la economía global.
- Servicios educacionales sobre los costos ecológicos y humanos de la sociedad de consumo.
- Creación de nuevas y precisas medidas de riqueza y prosperidad que reemplazan los índices monetarios de crecimiento y desarrollo.
- Servicios comunitarios para la resolución y mediación de conflictos que sustituyen los litigios judiciales.
- Estrategias y programas de defensa ciudadana y no-violencia que reemplazan la dependencia en actividades militares.
- Disminución en la dependencia de combustibles fósiles y nucleares y conversión al uso de energías renovables y rentables como la solar, eólica, biomasa, etc.
- Difusión de tenencias de la tierra no-individualizadas como fideicomisos comunales y de conservación, dando prioridad a las necesidades de la tierra misma.

- Viviendas comunales como “co-housing” y ecoaldeas que fomentan el cuidado interpersonal, intergeneracional y de la tierra, tomando en cuenta sus necesidades respectivas.
- Iniciativas locales como jardines comunitarios, economías de trueque y grupos de intercambio de ideas y habilidades.
- Programas comunitarios y municipales de compostaje y reciclaje.
- Métodos de salud y bienestar holístico que suplementan los modelos de diagnóstico y tratamiento tradicionales y que toman en cuenta las capacidades auto-curativas de mente y cuerpo.
- Monedas locales basadas en el intercambio de bienes y servicios que reciclan los recursos de los ciudadanos de la comunidad (en vez de ser vaciados por corporaciones multinacionales).
- Innumerables proyectos educativos novedosos que reemplazan el modelo lineal, mecánico y repetitivo, que presentan a la juventud el mundo natural y el acervo intelectual de sus comunidades y que animan a los adultos a dedicarse a una educación de por vida.
- Sistemas de comunicación electrónica que permiten a los activistas del mundo entero compartir información, desarrollar estrategias y coordinar acciones por fuera de las burocracias de los medios de comunicación masivos controlados por las corporaciones.

III. Cambio en la Percepción de la Realidad, tanto Cognitivamente como Espiritualmente

Las nacientes instituciones no pueden echar raíz y sobrevivir sin valores profundamente arraigados que las sostengan. Deben reflejar lo que deseamos y la manera en que nos relacionamos con la Tierra y con los demás. En otras palabras, requieren un cambio

profundo en nuestra percepción de la realidad y ese cambio está sucediendo ahora como una revolución cognitiva y un despertar espiritual. Está es la tercera y mas básica dimensión del Gran Giro.

Las experiencias y entendimientos que nos permiten hacer este cambio son como al eje de una rueda: permiten su giro. Están presentes hoy en nuestra conciencia y en nuestras vidas presentándose de muchas formas, profundamente generando cambios. Estas experiencias surgen como un dolor por el mundo, reconociendo la falsedad de anticuadas nociones paradigmáticas de la separación esencial de un ego independiente y competitivo. O tal vez surjan de nuestra alegre respuesta a los desarrollos científicos, al nuevo modo de contemplar la realidad de la física cuántica, la astrofísica y la teoría general de sistemas vivos. Vemos, con un suspiro de alivio, que el reduccionismo y materialismo que dio forma a la cosmovisión de la Sociedad de Crecimiento Industrial son tan útiles como el ábaco para comprender la naturaleza del universo. O puede que nos sintamos conmovidos por las tradiciones de sabiduría de los pueblos nativos y las voces místicas en nuestras religiones. Y escuchamos sus enseñanzas como una canción medio olvidada que nos hace recordar que nuestro mundo es una totalidad sagrada en la que tenemos una misión también sagrada.

En nuestros tiempos, estos tres ríos—el dolor por el mundo, los desarrollos científicos y las enseñanzas ancestrales—fluyen juntos y bebemos en su confluencia. Despertamos a lo que alguna vez supimos: que estamos vivos en una Tierra viviente, fuente de todo lo que somos y de lo que podemos alcanzar. A pesar de nuestro condicionamiento impuesto por la sociedad industrial en los últimos dos siglos, queremos designar este mundo como sagrado una vez más. Estas experiencias y conocimientos son absolutamente necesarios para liberarnos de las garras de la Sociedad de Crecimiento Industrial. Nos ofrecen objetivos más nobles y placeres más

profundos. Nos ayudan a redefinir nuestra riqueza y valor. La reorganización de nuestras percepciones nos libera de las ilusiones de lo que necesitamos poseer y del lugar que ocupamos en el orden de las cosas. Al apartarnos más allá de las viejas y desgastadas nociones de individualismo competitivo, nos llevan a casa, con los demás y a nuestra mutua pertenencia con el cuerpo viviente de la Tierra. Los ingredientes y formas de este despertar son muchas, incluyen:

- La teoría general de sistemas vivos deja ver la cualidad auto-organizante de la realidad y la presencia de mente en la naturaleza.
- La teoría Gaia revela que nuestro planeta es un sistema viviente y nuestro cuerpo terrestre.
- La ecología profunda y el movimiento ecológico profundo y de amplio alcance nos rescata del antropocentrismo y nos invita a retornar a casa, en comunidad con todos los seres.
- La espiritualidad de la creación y la teología de la liberación rompen con las dicotomías erigidas por el pensamiento jerárquico religioso e invocan la santidad de toda vida.
- El Budismo comprometido y corrientes similares del Hinduismo, Jasidismo, Sufismo, Taoísmo. Éstas y otras tradiciones nos presentan enseñanzas de respeto por la Tierra y la inter-existencia de todas las formas de vida como fundamento de la acción social y la práctica espiritual.
- El resurgimiento de las tradiciones chamánicas y sus medios para avivar el conocimiento de nuestra identidad con la Tierra y otras especies.
- El ecofeminismo que, con su mezcla de crítica política y movimiento espiritual femenino, nos vuelve a anclar al mundo natural y reconfigura la realidad y el yo en términos radicalmente relacionales.

- La ecopsicología eleva los objetivos y medios de la psicoterapia a preocupaciones más amplias de patología social y nos ayuda a cuestionar nuestra aquiescencia a la destrucción del mundo.
- El movimiento de simplicidad voluntaria nos libera de patrones de consumo que no reflejan nuestras necesidades y nos permite encontrar maneras frugales y satisfactorias de conexión con el mundo.
- La música y el arte expresan nuestra interconexión e incorporan sonidos e imágenes de la naturaleza.

Aunque difícilmente tenemos palabras para ello, la revolución perceptual, cognitiva y espiritual está ocurriendo a una velocidad asombrosa. Las siguientes líneas del difunto poeta Español Juan Eduardo Cirlot¹ capturan el aroma de este despertar:

*Plumaje azul o la sublime llama _
 del pájaro temblor del firmamento, _
 agudo en el martirio donde clama _
 su descenso final el pensamiento. __*

*Atmósfera león que me amalgama _
 a extáticas tristezas de un momento, _
 destrucción sostenida que en su gama _
 ha insertado mi voz al Gran lamento. __*

*Perpetua exaltación de las llanuras _
 que la luz acaricia derribando. _*

*Con rumor de monstruosa incontinencia __
 la boca primordial está cantando _
 caídas, alas blancas, piedras puras: _
 El fuego en su furiosa permanencia.*

El cambio en nuestro sentido de identidad nos ayudará enormemente con los traumas socio-políticos y ecológicos que enfrentamos. Todo pronóstico honesto apunta al mal tiempo que nos aguarda. La Sociedad de Crecimiento Industrial no es sustentable debido a que depende del consumo acelerado de los recursos. No puede durar por la sencilla razón de que exponencialmente y inexorablemente se está auto-destruyendo. En términos de sistemas, se encuentra en “fuga.” A medida que los mercados y provisiones se agotan y el sistema de instituciones financieras colapsa, las oleadas de shock nos bañan y nos hacen temer al caos.

Los entendimientos que tenemos en la tercera dimensión del Gran Giro nos salvan de sucumbir al pánico o la parálisis. Nos ayudan a resistir la tentación de sumir nuestras cabezas en la arena. También nos ayudan a resistir la tentación de actuar en contra del prójimo, de encontrar chivos expiatorios en los cuales descargar nuestra rabia y miedo. Pero cuando conocemos y reverenciamos la totalidad de la vida podemos estar firmes y alertas. Sabemos que no hay tal cosa como la salvación privada. Unimos manos para encontrar maneras para que el mundo se sane a sí mismo y observar el caos como semillero del futuro.

Aunque percibimos el Gran Giro y tomamos valor de sus múltiples actividades, no hay seguridad de que ocurrirá. No es posible saber que pasará primero: el punto de no-retorno, cuando no podremos parar la decadencia de los sistemas que mantienen las formas complejas de vida, o el momento en el que los elementos de una sociedad sustentable se aglutinen y tomen forma.

Si el Gran Giro no ocurre, no será por la falta de tecnología o información relevante, sino por la falta de voluntad política. Cuando estamos distraídos y con miedo y las probabilidades corren contra nosotros, es fácil que nuestro corazón y mente se entumezcan. Los peligros que enfrentamos se encuentran tan presentes, son tan difíciles

de percibir y a la vez es tan doloroso cuando somos capaces de observarlos, que el entumecimiento nos llega a todos. Todos somos afectados por el. Nadie es inmune a la duda, la negación o incredulidad de la severidad de nuestra situación y del poder de cambiarla. Sin embargo, todos los problemas que enfrentamos, desde el cambio climático hasta posibles guerras nucleares, nada es más grave que nuestra falta de respuesta.

Este entumecimiento de la mente y el corazón ya se encuentra sobre nosotros: en las diversiones que creamos como individuos y naciones, en las peleas que escogemos, los fines que buscamos, las cosas que compramos. Así que vamos a examinarlo. Vamos a observar que es ésta ausencia y cómo es que ocurre. El trabajo que este libro describe nos ayuda a despertar de nuestro sueño y regresar a la vida. Entonces, reconectados con nuestro deseo, seremos capaces de tomar parte del Gran Giro. Elegiremos la vida.

Capítulo 2

El Peligro más Grande: La Apatía, el Entumecimiento de la Mente y el Corazón

*Es la destrucción del mundo
en nuestras propias vidas lo que nos vuelve
medios locos y más que medios.
Destruir aquello que nos fue dado
en confianza: ¿cómo lo soportaremos?*

--Wendell Berry²

EL GRAN GIRO SURGE en respuesta a lo que sentimos y sabemos que le sucede a nuestro mundo. Implica tanto la percepción del peligro como los medios para actuar. Como seres conscientes y encarnados dotados de múltiples sentidos, estamos orientados a responder: saltamos instantáneamente fuera del camino de un camión, nos lanzamos a apagar un fuego, nos tiramos a una alberca para salvar un niño. Esta habilidad de respuesta ha sido una cualidad esencial de la vida durante su evolución, pues permite adaptarnos a nuevos desafíos y genera nuevas habilidades. Permite que grupos y sociedades enteras sobrevivan mientras que sus miembros gozan de suficiente información y libertad. En términos sistémicos, la respuesta al peligro está función de la retroalimentación—el circuito de información que conecta percepción con acción. La respuesta apropiada depende de un bucle de retroalimentación libre.

Pero en la situación actual las cosas no son tan simples. Los peligros que acechan la vida en la Tierra son tan grandes y sin precedentes que son difíciles de creer. Las señales de peligro que deberían llamar nuestra atención y unirnos en acción colectiva tienden a tener el efecto opuesto. Estas señales nos hacen bajar nuestras

cortinas y ocuparnos en otras cosas. Nuestro deseo de distracción mantiene industrias multi-millonarias que nos dicen que todo va a estar bien si compramos este carro o aquel desodorante. Comemos carne de animales criados en fábricas y frutas y vegetales cultivadas por agro-empresas, conscientes de las hormonas y pesticidas que contienen, pero optamos por pensar que no nos causarán daño. Compramos ropa sin advertir su procedencia, prefiriendo no pensar en las fábricas de explotación laboral en las que se producen. No nos molestamos en votar, o si lo hacemos, votamos por candidatos que no abordan los problemas reales, esperando (contra toda experiencia previa) que repentinamente despertarán y actuarán audazmente para salvarnos ¿Nos hemos vuelto crueles, nihilistas? ¿Nos ha dejado de importar lo que le ocurre a la vida en la Tierra?

Puede parecer así. Muchos activistas censuran la apatía pública. Para incitarnos, nos muestran aun más información terrorífica, como si no supiéramos que nuestro mundo está en problemas. Regañan y predicán acerca de obligaciones morales como si no nos importaran de antemano. Sus sermones de alarma tienden a hacernos bajar completamente nuestras persianas, sofocando nuestra resistencia hacia lo que parece ser abrumador, complicado, fuera de control.

Es bueno considerar lo que es la apatía y comprenderla con respeto y compasión. *Apatheia* es una palabra Griega que literalmente significa “sin sufrimiento.” Dada su etimología, apatía es la inhabilidad o negación de experimentar dolor. ¿Cuál es el dolor que sentimos—y que desesperadamente tratamos de evadir—en este tiempo planetario? Es de un orden completamente distinto al que conocieron los antiguos Griegos; no sólo pertenece a la ausencia de riquezas, salud, reputación o seres amados, sino también a pérdidas tan vastas que difícilmente podemos nombrarlas. Es el dolor por el mundo.

Dolor por el Mundo

Los noticieros y la vida a nuestro alrededor nos bombardean con señales de angustia—desempleo y familias sin hogar, contaminantes tóxicos cercanos y hambrunas distantes, ventas de armas y guerras. Estas noticias provocan en nosotros sentimientos de miedo, enojo y tristeza, aunque quizá nunca los expresemos. Compartimos éstas profundas respuestas en virtud de nuestra humanidad. El estar conscientes en nuestro mundo hoy es darse cuenta de un enorme sufrimiento y peligro sin precedentes.

Incluso palabras como miedo, tristeza y enojo, son inadecuadas para expresar nuestros sentimientos, ya que denotan emociones conocidas a nuestra especie desde hace mucho tiempo. Los sentimientos que nos acosan no pueden ser comparados con temores ancestrales de mortalidad y la “angustia y miles de retos que nuestro cuerpo ha heredado.” Su origen está dado mayormente por los intereses del yo personal que por las aprensiones del sufrimiento colectivo—de lo que ocurre a nuestra especie y las demás, al legado de nuestros ancestros, a las futuras generaciones y al cuerpo viviente de la Tierra.

Aquello con lo que tratamos aquí es parecido al significado original de compasión: “sufriendo con.” Es la aflicción que sentimos en nombre de la totalidad más grande de la que formamos parte. Es el dolor del mundo en sí mismo, experimentado por cada uno de nosotros.

Nadie está exento de ese dolor, de la misma forma que nadie puede existir en aislamiento en un espacio vacío. Es tan natural como la comida y el aire que usamos para crear lo que somos. Es inseparable de la materia, energía y la información que fluye a través de nosotros y nos sostiene como sistemas abiertos e interconectados. No estamos cerrados al mundo, sino que somos componentes integrales de él, como las células que conforman un cuerpo. Cuando el cuerpo es traumatizado, nosotros también

sentimos ese trauma. Cuando flaquea y enferma sentimos su dolor, ya sea que le pongamos atención o no.

El dolor es el precio de la conciencia en un mundo amenazado y en sufrimiento. No es solo natural, es un componente absolutamente necesario en nuestra curación colectiva. Como en todos los organismos, el dolor tiene un propósito: es una señal preventiva que provoca una acción de recuperación.

El problema por lo tanto no se encuentra en nuestro dolor por el mundo, sino en su represión. Nuestros esfuerzos para evadirlo o calmarlo hacen que nos rindamos ante la futilidad. En términos sistémicos, hay una reducción del bucle de retroalimentación y un bloqueo de la respuesta efectiva.

FUENTES PSICOLÓGICAS DE REPRESIÓN

Ninguna autoridad externa nos ha callado por completo. No hay fuerza física que nos impida dedicar nuestro coraje y creatividad a la protección de la vida en la Tierra.

Entonces, ¿Qué es lo que ahoga nuestras respuestas como individuos y sociedades?

Primero veamos algunas razones psicológicas de por qué reprimimos nuestro dolor por el mundo y después aquellas que derivan de fuerzas sociales y económicas.

Temor al Dolor

Nuestra cultura nos condiciona a ver el dolor como algo disfuncional. Existen pastillas para el dolor de cabeza y de espalda, la neuralgia y los cólicos premenstruales, pero no hay pastillas, cápsulas o tabletas contra el dolor por el mundo. Ni siquiera una bebida fuerte realmente ayuda. Permitirnos contemplar la angustia por el mundo no es sólo doloroso sino aterrador, ya que parece amenazar nuestra capacidad de lidiar con la vida diaria. Nos asusta saber que si nos dejamos experimentar completamente esos

sentimientos, podríamos quebrantarnos, perder el control o perdernos en ellos permanentemente.

Temor a la Desesperanza

Un sentido global que proporcione significado a nuestras vidas es tan necesario como el oxígeno. Podemos hacer frente y soportar tremendas carencias con un coraje heroico mientras creamos que nuestra existencia tiene algún propósito que se entrevé en nuestras acciones. Ya sea que lo definamos en términos que templan nuestro carácter personal como los Estoicos, o en relación a la creación de una nación, como los pioneros. Pero si nos atrevemos a observar la crisis actual y lo que presagia, se muestran panoramas de pérdida sin precedentes que amenazan todo en lo que habíamos creído. Por esto es que, sino drenamos nuestras vidas de significado, optamos por no observar. Tememos que una vez que admitamos nuestra desesperanza, aunque sea a nosotros mismos y nos dejemos sentirla, nos paralizaremos.

Para la gente religiosa, el prospecto de perder la esperanza es particularmente desafiante. “Dios no dejará que esto suceda,” es lo que muchos de nosotros creemos o queremos creer cuando surgen imágenes de destrucción masiva en nuestras mentes. Incluso prestar atención a este tipo de imágenes pareciera contradecir nuestra creencia en una deidad amorosa y poderosa y en la bondad de la creación. ¿Acaso la desesperanza es un signo de una fe inadecuada?

Las principales religiones nos invitan a abrirnos al sufrimiento que observamos a nuestro alrededor. Los profetas del Judaísmo, Jesucristo, el boddhisattva Budista, la hermandad en el corazón del Islam, así como una enorme variedad de enseñanzas sagradas, exigen tal compasión. Sin embargo, tendemos a olvidarnos de esas peticiones en medio de las tribulaciones de nuestro mundo. Asumiendo, tal vez, que nuestro Dios

es demasiado frágil o limitado para abarcar el dolor e inseguros de que acudirá a nosotros en medio de tal oscuridad, dudamos de dejarnos experimentar el dolor, no sea que nuestra fe se destruya o sea muestre inadecuada.

Temor a Parecer Morbosos

“Se sociable,” “sonríe” nos informa nuestra sociedad en su culto al optimismo. “Si no puedes decir algo agradable, no digas nada.” Esto fue lo que nos advertían a muchos de nosotros de pequeños.

Una confianza optimista en el futuro ha sido el sello distintivo y fuente de orgullo nacional en las sociedades occidentales. Un deseo de imitar este patrón se esparce en el monocultivo global a través de las corporaciones multinacionales. En base a comerciales y campañas electorales, una persona exitosa exuda optimismo. En este contexto, sentimientos de angustia y desesperanza por nuestro mundo pueden presentarse como una falta de confianza en nosotros mismos y en nuestras capacidades.

Desconfianza en nuestra Propia Inteligencia

Muchos nos negamos a expresar nuestras inquietudes por miedo a exponer nuestra ignorancia o por envolvernos en un debate que requiera saber hechos y cifras mas allá de nuestro alcance. Las condiciones que afrontamos son complejas, interconectadas y difíciles de comprender. La economía global nos alienta a basarnos en “expertos” (científicos, economistas o políticos) que mantienen que no hay una conexión entre el uso de pesticidas y el asma, el uso de combustibles fósiles y el cambio climático o la falta de trabajos y los tratados de libre comercio. Es fácil dudar nuestro propio juicio, especialmente cuando otros alrededor están de acuerdo con la forma que funcionan las

cosas. Esta timidez intelectual, tan útil para aquellos que están en el poder, puede invalidar nuestra experiencia legítima de angustia.

Temor a la Culpa

Muchos de nosotros en las Sociedades de Crecimiento Industrial sospechamos que somos cómplices de abusos terribles a otros seres y al cuerpo viviente de la Tierra. Es difícil participar en la vida socio-económica sin alimentarnos, vestirnos y transportarnos a costa del mundo natural y el bienestar de otros seres humanos. Peter Martin comenta acerca del dolor moral,

Muchos de nosotros sufrimos un vago e incipiente sentido de traición, de haber dado la vuelta equivocada, de haber dicho si o no en el tiempo menos adecuado y por las cosas inadecuadas, de haber puesto sobre nosotros una especie de culpa general, teniendo dos abrigo mientras que otros no tienen ninguno, o sólo teniendo demasiado mientras que otros tienen muy poco, y a pesar de ello seguimos viviendo nuestras vidas tal como son.

También cargamos un sentimiento insipiente de responsabilidad por los actos masivos de violencia perpetrados por nuestros gobiernos. Los ciudadanos de Estados Unidos de América tienen una enorme carga al respecto: el exterminio de grupos nativos, la esclavitud de africanos y la opresión de sus descendientes, la bomba nuclear de Hiroshima y Nagasaki, las guerras en Vietnam, el Golfo e Irak, la supresión de movimientos de liberación en Centro y Sudamérica, la venta mundial de armas y mucho más. Es preferible barrerlo todo debajo de la alfombra ya que odiamos sentirnos culpables y choca contra todo lo que nos gusta pensar que somos y representamos. No tenemos paciencia ni práctica en cómo tratar la culpa colectiva, pero es posible

aprender. Gobiernos alrededor del mundo nos han mostrado que es posible reconocer con dignidad la vergüenza colectiva y su potencial curativo. Mientras tanto, estaremos atrapados hasta que aprendamos a manejar nuestros sentimientos de culpa, ya que de esta manera bloqueamos nuestro dolor por el mundo.

Temor a Causar Angustia

El dolor por el mundo se encuentra reprimido no solo por culpa y vergüenza, sino también por compasión. No queremos preocupar a nuestros seres queridos, preferimos protegerlos de la angustia que cargamos. Así, enfocamos nuestra atención en los asuntos de todos los días. Esta carga es especialmente pesada para los padres y madres. No queremos que nuestros hijos teman o se preocupen más de la cuenta en sus procesos de crecimiento y aprendizaje. Nuestro deseo profundo de protección puede impulsarnos a protegerlos de sentir y saber lo que le sucede a nuestro mundo.

Temor a no ser Patriota

El amor por nuestro país se encuentra profundamente arraigado en muchos de nosotros, a veces mas allá de nuestras decepciones y criticismos por nuestra nación. Están entrelazados con orgullo y gratitud por nuestra historia y sus héroes y por la tierra misma. En Estados Unidos de America, el amor por la nación requiere una creencia casi religiosa en el destino colectivo como la realización de nuestros sueños. El abrigar sentimientos de desesperanza por la situación actual del país y su rol en el mundo pareciera traición. Si tales sentimientos fueran expresados, ¿disminuiríamos la confianza de la nación para sobrevivir en un mundo competitivo? Muchos políticos callarían nuestros miedos y dudas debido a que podrían erosionar nuestra empatía nacional.

Al prestar atención a éstas voces, ignoramos un elemento esencial del carácter del estadounidense y de toda persona: la capacidad de hablar con franqueza y decirlo “tal y como es.” A través del tiempo y en todas las naciones ha habido aquellos que se rehúsan a callar (por ejemplo Martín Lutero, Emma Goldman y Paul Revere en E.U.A.), dando voz al futuro al hablar con franqueza. La mayoría de éstas personas fueron criticados por sus contemporáneos y atacados por falta de patriotismo, pero ahora vemos el vital rol que tuvieron en la historia.

Temor a ser Débil y Emocional

Muchos nos abstenemos de expresar nuestras preocupaciones profundas por el mundo, no sea que demos la impresión que hemos caído presa de nuestros sentimientos. La cultura dominante blanca y masculina separó, desde hace siglos, la razón de la emoción. El pensar que la realidad puede ser comprendida de manera “objetiva,” situó un mayor valor en las operaciones analíticas del intelecto que en el reino “subjetivo” de los sentimientos e intuiciones. Aunque la psicología profunda y la teoría de sistemas han develado desde hace tiempo la falacia de la “objetividad,” los viejos hábitos mueren lento. Las respuestas teñidas emocionalmente son tomadas como signos de debilidad y la insensibilidad como evidencia de fuerza. Muchos de nosotros que crecimos en la sociedad occidental dominante o que vivimos en ella, ocultamos nuestro dolor por el mundo, incluso de nosotros mismos. Con frecuencia tememos que si lo expresamos o siquiera si nos referimos a él, seremos vistos como personas inestables y poco fiables, especialmente en el contexto laboral. Los hombres sufren mas que las mujeres al respecto, dada la imagen de seres fuertes e insensibles que se vende en la sociedad. Pero las mujeres también experimentan ese temor. Las mujeres reprimen sus preocupaciones ya que pudieran ser tratadas condescendentemente, “solo como una mujer.”

La Creencia en un Yo Separado

Es difícil dar crédito a nuestro dolor por el mundo si creemos estar esencialmente separados de él. La tendencia individualista de la sociedad occidental nos condiciona a pensar de esta forma. La psicología analítica dominante y su creencia de que nos guían impulsos competitivos y que nuestro sufrimiento surge solo de conflictos intrapsíquicos, también nos impulsa a creerlo. La psicología ha sido practicada como el estudio de la psique individual. Sin embargo, en las últimas décadas el enfoque se ha ampliado a incluir el sistema familiar, pasando por alto los sistemas sociales, políticos y económicos en los que se desenvuelve. La gente asume que el coraje, el miedo o la ansiedad acerca del mundo son meras reflexiones personales de estados internos de conflicto. Si todos nuestros impulsos se centran en el ego, entonces nuestra angustia acerca del estado del mundo indica una anormalidad; tiene que ser alguna neurosis privada enraizada quizás en un trauma antiguo o en un problema no resuelto con nuestros padres que reflejamos a la sociedad en general. Así, estamos tentados a desacreditar sentimientos que emanan de una solidaridad con los demás seres, descartándolos como algún tipo de morbidez personal. “Aun en mi grupo de terapia dejé de mencionar mis preocupaciones por el cambio climático,” escribe un trabajador. Los demás en el grupo comentaban: “¿de qué estás huyendo en tu propia vida al preocuparte por estas situaciones?”

Condicionados a tomar seriamente solo aquellos sentimientos que tienen que ver con necesidades y deseos personales, es difícil creer que podemos sufrir por la sociedad y por el planeta y que tal sufrimiento es real, válido y sano.

Temor a la Impotencia

Probablemente la respuesta más frecuente en referencia a cualquier amenaza global es

algo como “no pienso en ello por que no hay nada que pueda hacer al respecto.” En un sentido lógico, esto es una incongruencia. Se confunde lo que puede ser pensado y sentido con lo que puede ser hecho. Esto es trágico, ya que cuando las fuerzas son consideradas como algo tan vasto que no pueden ser seriamente discutidas, se crean víctimas incapaces de pensar y actuar.

La resistencia a información dolorosa basada en el hecho de que “no podemos hacer nada al respecto” emerge más del *miedo a experimentar* impotencia que de la impotencia en sí misma, entendida como nuestra capacidad de generar cambio. El modelo del yo que predomina en la cultura occidental es “yo soy el dueño de mi destino y el capitán de mi alma.” Esto nos desanima a confrontar cuestiones que nos recuerdan que no contamos con un poder absoluto sobre nuestras vidas. Sentimos que deberíamos de estar a cargo de nuestras emociones y nuestra existencia, de saber toda respuesta. Tendemos a reducir la esfera de nuestra atención a aquellas áreas en las que creemos poder ejercitar un control directo. Esto se vuelve una profecía: cuanto más pequeña nuestra esfera de atención, más pequeña será nuestra esfera de influencia. Nos convertimos tan impotentes como tememos ser.

FUENTES SOCIOECONÓMICAS DE REPRESIÓN

Cuando Joanna escribió por primera vez del dolor del mundo en 1978, las causas que enumero eran en su mayoría psicológicas. Ahora, dado el estado acelerado e hipertrofiado de la Sociedad de Crecimiento Industrial, diversos factores adicionales emergen. La economía mundial empresarial con el incremento de las presiones que ejerce sobre individuos, familias y comunidades y la distribución de su control vía canales de información, hacen de la respuesta de la gente al llanto del mundo, una tarea más difícil. En ocasiones, esto hace imposible escuchar el llanto del mundo ¿Cómo es

esto posible?

Medios de Comunicación Masiva

La información acerca de lo que le sucede a nuestro mundo es mucho mas restringida que hace veinte años. Con la rápida monopolización de los medios de comunicación, la información que habla de los abusos inflingidos a otros seres humanos y al mundo natural es mucho menor. Las censuras incrementan, bloqueando reportes que pudieran informar al publico sobre los crímenes de grandes empresas y las conspiraciones con los políticos. La “mala información” y el engaño descarado cumplen la misma función, sofocando la opinión publica del sistema en el que vivimos. El control de los medios de información masiva hace mucho más sencillo evitar sentir dolor por el mundo, al ignorar lo difícil y real de la situación.

En vez de informar a la gente acerca de la condición del mundo, los medios de comunicación masiva controlados por las corporaciones sirven principalmente como distracción, adormecimiento y para incitar al consumo. A medida que la economía se globaliza, las empresas multinacionales hunden sus dientes en las sociedades que se encuentran a su alcance. El monocultivo que fomentan infecta la sobrevivencia de agricultores con sueños insustentables de riquezas inalcanzables. El activista australiano Benny Sable dramatiza el omnipresente mensaje de este monocultivo en diversas demostraciones en contra de las talas de árboles, minas de uranio o proyectos hidroeléctricos masivos. Se para inmóvil en un montón de cascos marcados como radioactivos, vestido con un neopreno negro pintado con un esqueleto y las siguientes palabras: CONSUME, OBEDECE, CALLA, MUERE.

Presiones de Tiempo y Trabajo

Las alianzas empresariales de la Sociedad de Crecimiento Industrial son la causa de la disminución de empleos, las disputas por empleos y la creciente inseguridad que aqueja a aquellos que tienen un empleo. De trabajo en trabajo, las personas con dificultad logran un salario con el cual vivir y la mayoría de familias jóvenes precisan que ambos padres trabajen para poder pagar las cuentas. El ritmo de vida es acelerado y se resiente a cada momento y en toda relación. A medida que los beneficios laborales son reducidos junto a los programas de salud y asistencia social, la ansiedad económica aumenta. El mundo se reduce a incluir solo nuestras propias necesidades y las de nuestra familia. Hay poco tiempo para aprender acerca del destino del mundo o para dejarlo hundirse. Si nos queda una hora libre al final del día, preferimos distraernos con una cerveza frente al televisor y las fantasías que nos oferta la Sociedad de Crecimiento Industrial.

Violencia Social

Las carencias económicas generadas por la Sociedad de Crecimiento Industrial destrozan la estructura de nuestra sociedad y engendran violencia. La juventud desempleada manifiesta desesperanza llena de la brutalidad y avaricia exhibida por los medios de comunicación y amargada por el cinicismo de los que están en el poder. Tenemos miedo de nuestras propias calles y nos encerramos detrás de puertas cerradas y en residencias cercadas. Políticos y demagogos dirigen nuestras frustraciones hacia nuestros congéneres, especialmente en contra de los más afectados por la economía global. Debido a las fallas del capitalismo, comenzamos a ser chivos expiatorios para los demás.

Ya sea que experimentemos directamente o no la violencia en nuestra sociedad, es

cuestión de todos. Tiñe nuestra vida común. Erige una armadura alrededor del corazón que nos impide abrirlo al dolor del mundo. Está armadura bloquea el saber que ese dolor no sólo está afuera, sino que habita dentro de nosotros.

CONSECUENCIAS DE LA REPRESIÓN

La represión pasa una enorme factura a nuestra energía y también a nuestra sensibilidad del entorno. La represión no es una anestesia. Si no sentimos el dolor, no sentiremos muchas otras cosas. Los amores y derrotas serán menos intensos, el cielo aparecerá menos vivido, los placeres palidecerán. Tal como un medico atendiendo a veteranos de Vietnam observo: “La mente paga por su entumecimiento por el mundo sacrificando su capacidad de gozo y flexibilidad.”³

Este entorpecimiento de la respuesta por la condición del mundo es llamado *entumecimiento psíquico*. Robert J. Lifton, que acuñó el termino en su estudio de los sobrevivientes de Hiroshima, lo aplica ahora a toda la población, reconociendo cuanto nos afectan las amenazas actuales a la vida. Ya que el entumecimiento psíquico opera a nivel colectivo y personal, da origen a una lista de padecimientos culturales como la fragmentación y aislamiento, pasatiempos evasivos, adicciones, violencia al azar, pasividad política, culpas y búsquedas de chivos expiatorios, desaparición de información, disminución de capacidad intelectual, un sentido de impotencia y agotamiento. Estos efectos a su vez son la causa de otros mas y un proceso de reciprocidad tiene lugar. La causa y efecto se entrecruzan en un circulo vicioso que, en términos sistémicos, se denomina bucle positivo.

Los sabios a través del tiempo nos han prevenido acerca de esto.

La verdad que mucha gente nunca comprenderá hasta que sea demasiado tarde es que mientras mas trates de evitar el sufrimiento, más sufrirás.

Thomas Merton

Es posible apartarse del sufrimiento del mundo: esto es algo que eres libre de hacer...pero tal vez precisamente ese apartarse es el único sufrimiento que es posible evitar.

Franz Kafka

Examinemos mas de cerca los efectos de la represión, reconociendo que cada efecto puede a su vez funcionar como causa.

Fragmentación y Alienación

Todos tendemos a llevar una vida doble. En la superficie nos enfocamos en los negocios cotidianos y por debajo habita una vaga conciencia de una desgracia por ocurrir. Esto, como cualquier forma de deshonestidad, crea un fraccionamiento interno que engendra duda y nos lleva a desconfiar de nuestro saber interno, nuestra profunda fuente de creatividad y conocimiento. Separados de nuestra propia autoridad, nos volvemos más susceptibles a las manipulaciones de la publicidad y la propaganda.

La fragmentación interna da lugar a un sentimiento de aislamiento. Las inhibiciones en contra de la expresión de nuestras profundas inquietudes nos separan de los demás. Incluso cuando estás inquietudes parecen validas a un nivel cognitivo, es difícil relacionarlas con el ritmo de la vida alrededor de nosotros. Esto produce tal

disonancia psíquica que comenzamos a cuestionar nuestras percepciones e incluso nuestra salud mental.

Así, sellamos partes auténticas de nosotros y nos separamos de conexiones profundas con los demás. “ Dado el tabú social en contra de protestar [en contra del dolor del mundo], la gente se distancia una de otra así como las familias y amigos de pacientes terminales,” explica el teólogo Harvey Cox. Muchos de nosotros sufrimos solos y separados, inconscientes de nuestras luchas en común y privados del apoyo que necesitamos.

Actividades de Desplazamiento

Se ha observado en laboratorios que cuando las ratas se sienten amenazadas se ocupan de actividades apuradas e irrelevantes. Aparentemente también nosotros. Nuestra sociedad se ha convertido en una búsqueda desesperada de placer y gratificación a corto plazo. Un nuevo hedonismo se evidencia en el consumo de productos, sexo, entretenimiento, alcohol, drogas y la búsqueda obsesiva de dinero como un fin en si mismo. Este hedonismo deriva de algo mas que nuestro apetito. Su cualidad frenética no expresa un deseo saludable por la vida pero todo lo contrario: dudamos de la posibilidad de felicidad real y la continuación de la vida. Intentamos tomar todo mientras dura.

Helen Caldicott lo llama “negación maniaca.”

Es posible empujar por debajo de nuestra conciencia de todos los días los sentimientos de ansiedad por el mundo y nuestro futuro, pero surgirán con otros disfraces. Pueden ser expresados externamente en contra de la sociedad en actos de violencia y vandalismo o internamente en auto-destrucción, como lo muestran los índices elevados de abuso de drogas y suicidios entre jóvenes. Todos estos problemas no pueden ser relacionados con desordenes idiosincráticos y uso de drogas. A un punto

que desconocemos, se relacionan con la rabia causada por lo que le sucede a nuestro mundo.

Culpando y Buscando Chivos Expiatorios

Cuando sentimientos de dolor por el mundo se mantienen en el anonimato, un vago sentido de estar amenazados por algo inconcebible se vuelve en contra de nosotros. Buscamos chivos expiatorios que culpar por nuestra incipiente sensación de alarma. Carl Jung llamo a este tipo de fenómeno “proyección de la sombra.”

Por muchos años los estadounidenses proyectaron sus demonios en los rusos y comunistas. Ahora desprovistos de estos oponentes, buscamos nuevos enemigos dentro de nuestras propias fronteras en los cuales podamos descargar nuestras sospechas y enojo. Acusamos de nuestros problemas a inmigrantes ilegales, recipientes de asistencia social, desempleados y gentes sin hogar y otros grupos menos privilegiados. El resurgimiento de resentimiento ante el racismo y sexismo, la quema de iglesias, los crímenes por odio, las injurias en contra de feministas y otras minorías, evidencian un desasosiego por el futuro, mal orientado y sin reconocimiento.

Pasividad Política

Para silenciar nuestros miedos suprimidos nos confortamos con el pensamiento de que podemos y debemos confiar en nuestros líderes. “Existen necesidades profundas, poderosas e inconscientes de concebir al gobierno como poderoso, protector y sabio,” menciona un reporte de la Asociación Psiquiátrica de Nueva York. “La gente utiliza fantasías acerca del gobierno para aliviar su ansiedad. Aunque su eficacia para prevenir la guerra se ha reconocido como defectuosa, el gobierno se convierte en un repositorio de fantasías expertas en prevenir la guerra. También hay una gratificación emocional en

tener un gobierno fuerte y agresivo, de tal manera que el ciudadano se siente menos agresivo.”⁴

La represión del dolor por el mundo nos hace políticamente impotentes. Separados unos de otros así como de nuestra sabiduría mas profunda, nos tornamos mas dóciles, obedientes.

Evasión de Información Dolorosa

En la misma medida que tememos sentir ansiedad por el mundo, tendemos a pasar por alto los datos que la provocan. “No quiero leer el periódico mas...pongo las noticias...no puedo soportarlo, me siento mal,” la gente admite con una frecuencia creciente. Frecuentemente ignoramos incluso las noticias que están a nuestro alcance, separándonos de información vital.

Disminución de la Capacidad Intelectual

La represión de emociones fuertes imposibilita nuestra capacidad para pensar, según el psicólogo Thomas Scheff. Nubla nuestra percepción y pensamiento, calcifica nuestras respuestas mentales y resulta en una pérdida de claridad intelectual. Aun cuando ponemos atención a la información acerca del estado del mundo, no la procesamos adecuadamente si padecemos de entumecimiento psíquico.

Agotamiento

Cuando tenemos el valor suficiente para estudiar la información disponible, suele ser más alarmante que lo que habíamos asumido. Muchos defensores del medio ambiente y de la paz, expuestos a informaciones aterradoras, llevan consigo una carga muy pesada, mezclada con sentimientos de frustración mientras luchan una ardua batalla al intentar

despertar el interés público. Sin embargo, conciben su propia ansiedad como contraproducente para sus esfuerzos. No se toman el tiempo para lamentar. En su rol de movilizadores públicos no sienten que pueden “dejarse llevar” y exponer la dimensión de su preocupación. La consecuente represión de sentimientos los hace vulnerables a depresión, agotamiento, amargura y enfermedad.

Impotencia

La futilidad nos inunda cuando silenciamos nuestros sentimientos más profundos acerca del mundo y el futuro de nuestra especie, en conjunto con un sentido de fragmentación, agotamiento y confusión intelectual. Con cada acto de negación, consciente o inconsciente, renunciamos a nuestro poder de respuesta. Nos relega al rol de víctima incluso antes que podamos intentar cambiar la situación.

LIBERACIÓN

Nuestro dolor por el mundo, incluyendo el miedo, enojo, tristeza y culpa que sentimos por la Tierra, no sólo es universal. Es natural y saludable. Es disfuncional sólo en la medida en que es malentendido y reprimido. Hemos visto en este capítulo cuan fácil ocurre la represión en la cultura de hoy y a que costo ocurre.

No nos liberamos de la negación y represión al rechinar nuestros dientes y tratar de ser ciudadanos más nobles y valientes. No recuperamos la pasión por la vida y nuestra innata y espontánea creatividad reprimiéndonos y sometiéndonos a una disciplina rigurosa. Ese modelo de comportamiento heroico pertenece a la cosmovisión que dio origen a la Sociedad de Crecimiento Industrial.

El rasgo más notable de este momento histórico sobre la Tierra no es que estamos en camino a destruir nuestro mundo, pues llevamos haciéndolo desde hace tiempo. Es que

comenzamos a despertar, como de un sueño milenario, a una relación completamente nueva con nuestro mundo, con nosotros mismos y con los demás. Este nuevo enfoque hace posible el Gran Giro. Lo describimos en el Capítulo 1 como el tercer nivel y el más fundamental de esta revolución. Es tan central en el surgimiento de una sociedad que sustenta la vida, que es como el eje de una rueda en movimiento.

La nueva cosmovisión nos permite una fresca concepción y experiencia de la red de la vida en la que existimos. Nos abre a la inmensa inteligencia de los poderes auto-organizantes de la vida que nos han impulsado, desde gases interestelares y océanos primigenios. Nos presenta una identidad más amplia en la que trascendemos nuestros miedos egoicos. Nos permite honrar nuestro dolor por el mundo como un vía hacia una profunda participación en la sanación del mundo. El trabajo de los últimos 30 años que describe este libro está basado en esta cosmovisión emergente.

Más importante para el Gran Giro que muchas ideas, es el acto de amor y valentía que realizamos cuando nos atrevemos a ver el mundo tal y como es.

Y yo viajaría contigo a lugares de nuestra vergüenza

*Las montañas despojadas de árboles, los zacates de la ciénega llenos de aceite,
empapados en aguas residuales;*

La costa ennegrecida, el agua contaminada por químicos;

*Yo me pararía contigo en los lugares desolados, los lugares chamuscados, suelo donde
nada crecerá, desierto desgastado;*

*campos que arden lentamente por meses; raíces de cholla y chaparral retorciéndose
por explosiones subterráneas*

*Yo pondría mi mano ahí con la tuya, yo tomaría tu mano, yo caminaría contigo a través
de campos cuidadosamente plantados, hileras de vegetales hojosos errando con polvo
radiactivo;*

a través de la oscuridad de minas de uranio escondidas en montañas sagradas de un rojo dorado;

Yo escucharía contigo en corredores de hospital venteados como el minero grito en el primer lenguaje de dolor;

como el gritó los nombres olvidados de su madre yo me pararía a tu lado en la última hora de los bosques, en el viento de las aspas del helicóptero, la sirenas de la policía chillando, el delicado tremor de la luz entre las hojas por ultima ocasión, Oh yo tocaría con este amor cada lugar herido.

Anita Barrows.⁵

Capítulo 3

El Milagro Básico: Nuestra Real Naturaleza y Poder

Qum Qum Ya Habibi Kam Tanam

Levántate, levántate mi amado, ¿cómo duermes?

El sol y la luna no duermen

Las estrellas y los árboles no duermen

El amante y el amado no duermen

Levántate mi amado, no duermas

Canto Sufi

PARA AQUELLOS DE NOSOTROS QUE HEMOS CRECIDO en la Sociedad de Crecimiento Industrial, la visión de la realidad que ahora surge es pasmosamente nueva. Esta visión proviene de la ciencia contemporánea y encuentra soporte en las tradiciones espirituales ancestrales. Nos ayuda a comprender nuestra relación con el mundo y a despertar poderes dentro de nosotros para su curación. Al liberarnos de nuestras estrechas nociones de identidad y necesidad, nos trae de vuelta a casa, a nuestra naturaleza real en asociación con el universo. La nueva visión es fundamental para el Gran Giro y el trabajo que presenta este libro.

La civilización occidental ha luchado por controlar el mundo natural. Hemos estudiado la Tierra y el cosmos intentando descubrir las partículas esenciales de la vida para poder así manipularlas y hacerlas satisfacer nuestras necesidades. Nos hemos comportado como si fuera posible conocer y controlar el mundo desde afuera, como si estuviéramos separados de él. Nos hemos llegado a concebir como hechos de un mejor material que los animales, plantas, rocas y agua. Las tecnologías de los últimos siglos ha

amplificado los desastrosos efectos ecológicos de esta suposición.

Quizá nuestro mayor error ha sido pensar que el mundo está hecho de algún material primigenio. Afortunadamente y paradójicamente, nuestra búsqueda científica por control y conocimiento nos ha mostrado que el universo no parece estar compuesto de ningún material básico. ¡Cada vez que hemos encontrado lo que parecía ser una “partícula estructural básica,” esta se ha disuelto en una danza de energía y relaciones sin ninguna sustancia aparente! Y así despertamos a un nuevo tipo de conocimiento, una creciente comprensión de nuestra interconexión radical con todo en el universo.

TEORÍA DE SISTEMAS VIVOS

La ciencia moderna y la Sociedad de Crecimiento Industrial crecieron a la par. Con la ayuda de René Descartes y Francis Bacon la ciencia clásica dio un giro de una visión holística y orgánica a una analítica y mecánica. Las máquinas que construimos para extender nuestras capacidades se convirtieron en el modelo del universo. Al separar el mecanismo de su operador, el objeto del observador, esta visión de la realidad asumió que todo podía ser descrito objetivamente y controlado externamente. Esto ha traído extraordinarios avances tecnológicos y ha alimentado los motores del progreso industrial. Pero tal como se dieron cuenta los biólogos del siglo XX, esta visión no da cabida a los procesos de auto-renovación de la vida.

En vez de buscar bloques estructurales básicos, estos científicos de la vida encontraron una nueva estrategia: buscaron totalidades en vez de partes, procesos en vez de sustancias. Descubrieron que las totalidades—ya sean células, cuerpos, ecosistemas o el planeta mismo—no son un conjunto de partes desconectadas, sino “sistemas” organizados dinámicamente e interdependientes en cada movimiento, función e intercambio de información y energía. Observaron que cada elemento es parte de un

patrón mayor, un patrón que conecta y evoluciona por medio de principios reconocibles. El discernimiento de estos principios dio origen a la teoría general de sistemas vivos.

El biólogo Austriaco Ludwig von Bertalanffy, reconocido como el padre de la teoría general de sistemas, llamo a esto un “modo de ver.” Mientras que las ideas de von Bertalanffy se han esparcido en las ciencias físicas y sociales creando novedosas teorías, la perspectiva sistémica ha permanecido solo como un modo de ver. El antropólogo Gregory Bateson lo denominó “el mayor mordisco al Árbol del Conocimiento en dos mil años.”⁶

Auto-organización de la Vida

Al cambiar su énfasis de entidades separadas a relaciones, los científicos realizaron un descubrimiento asombroso. Se dieron cuenta que la naturaleza es auto-organizante. O mas bien, ciertos principios del funcionamiento de la auto-organización fueron descubiertos al asumir que esto es lo que ocurre. Sistemas físicos, biológicos, mentales, sociales y ecológicos, muestran ciertos principios que surgen de la interacción entre materia y energía. Es posible agruparlos en cuatro.

1. Todo sistema, desde un átomo a una galaxia, es una totalidad no reducible a sus componentes. Su naturaleza particular deriva de las relaciones entre sus partes. Este intercambio es sinérgico y genera “propiedades emergentes” y nuevas posibilidades impredecibles al estudiar sus partes.
2. Los sistemas abiertos, gracias al flujo continuo de materia, energía e información, son capaces de auto-estabilizarse. Gracias a ello, los sistemas tienen la capacidad de ajustarse a las condiciones cambiantes del ambiente y es así que mantenemos nuestra temperatura corporal, sanamos de alguna herida o andamos en bicicleta.
3. Los sistemas abiertos evolucionan en su complejidad. En cara a desafíos persistentes

del ambiente, los sistemas pueden dejar de funcionar o adaptarse al reorganizarse bajo nuevas normas. Es así como aprendemos y es el proceso por el cual evolucionamos de organismos unicelulares.

4. Todo sistema es un “holón,” esto es, una totalidad compuesta de subsistemas y al mismo tiempo parte integral de sistemas mayores. Los holones forman “jerarquías anidadas,” sistemas dentro de sistemas, campos dentro de campos. Cada nivel holónico (Ej. átomo, molécula, célula, organismo, familia), genera propiedades emergentes que no son reducibles a las propiedades de sus componentes separados, mientras que el orden tiende a surgir de abajo hacia arriba, generando cooperación y beneficio mutuo.

Fuego, Agua y Trama

La visión mecanicista de la realidad separó sustancia de proceso, el yo del otro, pensamiento de sentimiento. Desde la perspectiva sistémica, estas dicotomías desaparecen. Entidades separadas y auto-existentes ahora son concebidas como interdependientes. El “otro” puede ser igualmente construido en asociación con el “yo,” cual célula en un cuerpo. Los sentimientos que hemos sido enseñados a rechazar como meras respuestas sin valor, son igualmente válidos que las edificaciones racionales. Sensaciones, emociones, intuiciones, conceptos; todos se condicionan y cada uno es una vía para aprehender las relaciones que tejen nuestro mundo.

Como sistemas, participamos en el flujo constante de la evolución de la trama de la vida al contribuir en la retroalimentación necesaria para el sostén y mantenimiento de su integridad y balance. Los teóricos han usado una variedad de imágenes para tratar de dar una explicación al respecto, en las cuales figuran el agua y el fuego. “No somos materia que permanece fija,” dice Norbert Wiener, “somos patrones en perpetuación de sí mismos; somos remolinos en un río de agua en constante fluir.”⁷ Somos como una

flama que mantiene su forma al transformar la materia que fluye a través de ella, de la misma forma que ocurre en los constantes procesos del metabolismo, mantiene Leon Brillouin.⁸ Otra imagen frecuente es la de células en una red neuronal. Karl Deutsch la tomó como modelo para los sistemas sociales y biológicos, manteniendo que la circulación libre de información es esencial para la salud y sobrevivencia.⁹ Las interacciones sinérgicas de las neuronas causan su diferenciación y se ayudan mutuamente, tejiendo una red aun más intrincada y con una mayor respuesta que da pie a la inteligencia.

El Cambio Holónico de Conciencia

La imagen de la red neural expone un gran descubrimiento sistémico: la mente no se encuentra separada de la naturaleza. La mente impregna el mundo natural en forma de la dimensión subjetiva de todo sistema abierto, no importa cuan primitivo este sea, nos dice el filosofo de sistemas Ervin Laszlo.¹⁰ Está siempre presente en los circuitos de información o de retroalimentación, guiando toda relación, mantiene Gregory Bateson.¹¹

En los humanos y otros mamíferos con cerebros grandes, la mente está dotada con una conciencia auto-reflexiva. Emergió por necesidad cuando la complejidad interna del sistema creció tanto que no pudo sobrevivir sólo en base al instinto o a la prueba y error. Necesitaba crear otro nivel de conciencia para discernir diferentes rutas de acción, necesitaba realizar decisiones. Surgió un nuevo nivel de auto-monitoreo, retroalimentación en sí misma, en grupos de bucles cada vez mas complejos. El “yo” auto-observante emergió en virtud de la toma de decisiones. La conciencia auto-reflexiva requiere un alto nivel de integración y diferenciación, presente a nivel personal pero no en nuestras sociedades. Los procesos de toma de decisiones son simplemente inadecuados para responder a la crisis producida por la Sociedad de Crecimiento

Industrial.

¿Podría ser que la misma crisis que amenaza con la destrucción de formas complejas de vida en la Tierra engendre una toma de decisiones a nivel colectivo? ¿Al siguiente nivel holónico de auto-reflexión?

Renuentes al fascismo, pudiéramos rechazar cualquier tipo de conciencia colectiva. Es importante recordar que la auto-organización genuina requiere de una diversidad en sus partes en un juego espontáneo e ilimitado. Un monolito de uniformidad no presenta inteligencia interna.

El cambio holónico de conciencia no sacrifica sino que requiere la peculiaridad de cada parte y su punto de vista. Daría comienzo, casi imperceptiblemente, como una intención compartida, como un destino común. Comenzaría a emerger en comportamientos inesperados, ya que miríadas de individuos se reunirían para hablar y reflexionar de lo que ocurre en sus vidas y en el mundo al dar un paso más allá de sus zonas de confort en beneficio de la Tierra y otros seres. En base a las dinámicas de los sistemas auto-organizantes, es probable que respondamos a la crisis con una confianza y precisión mayor a la que pudiéramos haber imaginado.

Teoría Gaia

Los descubrimientos provenientes de la teoría de sistemas pronto revolucionarían la visión de nuestro planeta. James Lovelock y Lynn Margulis estudiaron las proporciones químicas de la atmósfera y descubrieron que se mantenían dentro de los estrechos límites necesarios para la vida a través de procesos auto-regulantes. Estos caracterizan los sistemas vivientes.

Lovelock siguió la sugerencia de su amigo el novelista William Golding y captó la imaginación de la gente al nombrar su hipótesis “Gaia” en honor a la diosa Griega de la

tierra. De la mismo modo que la foto del planeta tomada por el satélite Apolo, la imagen de la Tierra como un organismo viviente ha transformado la manera en la que pensamos acerca de nuestra casa planetaria. Ya no es mas un roca inerte sobre la cual vivimos, la Tierra es un proceso viviente del cual participamos. La Tierra como casa de la vida es un ser que puede dañarnos o ayudarnos a sanar. La Tierra toma presencia en nuestra conciencia de forma similar que los dioses y diosas formaban parte de la vida de nuestro ancestros.

Desintegración Positiva

Los peligros a la sobrevivencia de los sistemas vivos impulsan la evolución. Cuando la retroalimentación les informa que las viejas formas y comportamientos se han vuelto disfuncionales, estos responden cambiando. Se adaptan a tales retos al buscar e incorporar normas más apropiadas. Buscan valores y objetivos que les permiten navegar por situaciones variadas con conexiones amplificadas. Debido a que las normas del sistema funcionan como su código interno o principio organizante, el proceso de cambio, que Ervin Laszlo llama “auto-organización explorativa,” es como un limbo temporal. Para la mente esto puede ser muy confuso. El psiquiatra Kazimierz Dabrowski lo llama “desintegración positiva.”¹² Puede sentirse como si se estuviera muriendo.

En periodos de marcada transición cultural, la desintegración positiva es común. Tal es el caso hoy en día en los tiempos del Gran Giro. Desarrollos que no encajan con nuestras expectativas aparecen por doquier y privados de confianza en nosotros mismos, pudiéramos sentir que el mundo y nosotros nos caemos en pedazos. Algunas veces entramos en pánico o nos bloqueamos, otras veces gracias a la desesperanza nos volvemos crueles con las personas a nuestro alrededor.

Ayuda recordar que en el curso de nuestro viaje planetario hemos pasado por

desintegraciones positivas en numerosas ocasiones. La vida que habita en nosotros ha muerto a viejas formas y hábitos repetidamente. Sabemos de este morir en la fragmentación de las estrellas, el abrir de las semillas en el suelo, el prescindir de aletas y agallas cuando nos movimos a tierra firme. Nuestra evolución da fe a estos procesos así como nuestra vida actual, al aprender a movernos mas allá de las seguridades y dependencias de nuestra niñez. Nunca es fácil. Algunos de los aspectos menos atractivos del comportamiento humano surgen del miedo a los cambios radicales que están ahora en puerta.

El dejarnos sentir angustia y desconcierto mientras abrimos nuestra conciencia al sufrimiento global es parte de nuestra madurez espiritual. Los místicos hablan de la “noche oscura del alma.” Ellos se paran desnudos frente a lo desconocido, con el coraje necesario para dejar ir seguridades habituales y soltar comodidades y conformidades mentales. Dejan que los procesos que sus mentes no pueden comprender trabajen a través de ellos. A partir de la oscuridad, nace lo nuevo.

ECOLOGÍA PROFUNDA

Nuestra interdependencia con la vida en la Tierra tiene profundas implicaciones en nuestras acciones y actitudes. La ecología profunda surgió para clarificar estas implicaciones y liberarnos de nociones antiguas de separación de la naturaleza. El termino fue acuñado en los 70's por el filosofo Noruego Arne Naess, un escalador y estudioso de Gandhi.

En contraste con el ambientalismo que trata los *síntomas* de la degradación ecológica (sanear un río o basurero en beneficio del humano), la ecología profunda cuestiona las premisas fundamentales de la Sociedad de Crecimiento Industrial. Reta las suposiciones que forman parte del pensamiento Marxista y Judeocristiano que nos

informan que los humanos son la cúspide de la creación y la medida absoluta de valor. Nos ofrece un sentido ampliado y mas sustentable de nuestro valor como miembros viables de la gran comunidad evolutiva de la Tierra. Ofrece un escape de la arrogancia de nuestra especie que amenaza con destruirnos en conjunto con otras formas de vida complejas.

Mas allá del Antropocentrismo

No es posible experimentar auténticamente nuestra interconexión con toda la vida si nos cegamos a nuestro enfoque centrado en el humano y su profunda presencia en nuestra cultura y conciencia. El ecologista profundo y activista Australiano John Seed describe la manera en que nos restringe y la recompensa encontrada al sobrepasarlo.

El antropocentrismo es chauvinismo humano. Es similar al sexismo si sustituimos “raza humana” por hombre y “todas las demás especies” por mujer....Cuando investigamos y observamos mas allá de las capas de autoestima antropocéntrica, un cambio muy profundo en nuestra conciencia comienza a tomar lugar. La alienación disminuye. El humano ya no es forastero, aparte.

John Seed demuestra que está liberación es algo mas que un proceso intelectual. En su caso y en el de muchos otros, ha surgido y se ha profundizado al tomar parte en acciones en beneficio de la Tierra.

“Protejo el bosque lluvioso” se transforma en “soy parte del bosque lluvioso protegiéndome. Soy aquella parte del bosque lluvioso que recientemente emergió al pensamiento” ¡Que alivio! Miles de años de separación ilusoria terminan y comenzamos a recordar nuestra verdadera naturaleza. El cambio es un cambio espiritual que en veces

se le conoce como ecología profunda.¹³

El Ser Ecológico

Arne Naess concibió un término para el sentido ampliado de identidad que John Seed describe. Lo llama el *ser ecológico* y lo presenta como el fruto natural de un proceso de maduración. Según él, nos subestimamos cuando identificamos nuestro ser con la estrechez del ego competitivo. Por medio de círculos de identificación amplificados, extendemos los límites de interés propio y aumentamos el gozo y valor de la vida.

Desgraciadamente, lo que la humanidad es capaz de amar desde el mero deber o exhortación moral es muy limitado...La extensiva tendencia a moralizar dentro del movimiento ecológico ha dado al público la falsa impresión de que principalmente se les pide sacrificarse para mostrar mayor responsabilidad, mayor interés y una moral mejor...[Pero] el cuidado necesario fluye naturalmente si el ser se expande y profundiza de tal manera que la protección de la naturaleza libre es sentida y concebida como la protección de nosotros mismos.¹⁴

Planteando Cuestiones más Profundas

Naess y sus colegas activistas propusieron un “movimiento ecológico profundo y de largo plazo.” Se pueda o no discernir como un movimiento, lo cierto es que sus ideas han circulado ampliamente, proporcionando un poderoso impulso tanto en debates académicos como en los quehaceres de los activistas verdes.

Mientras que estas ideas se han desarrollado hasta convertirse en una plataforma de la ecología profunda, el movimiento no es un dogma o una ideología. Siempre

explorando, busca motivar que la gente se pregunte, como lo dice Naess, “cuestiones profundas” acerca de sus necesidades y deseos *reales*, de su relación con la vida en la Tierra y su visión del futuro. Como partes de una totalidad mayor (Ej. sociedad, ecosistema, planeta), nuestra habilidad de comprensión es necesariamente parcial. No nos es posible pararnos por encima de todo con los planes en la mano y dar la respuesta final. Las cuestiones que nos planteamos a nosotros mismos y a los demás actúan como un solvente que diluye estructuras mentales incrustadas, liberándonos para pensar y observar de maneras novedosas.

Movimientos Relacionados: Ecofeminismo, Ecojusticia, Ecopsicología

Esta línea de investigación ha impulsado movimientos y modos de pensar que no necesariamente se relacionan con la ecología profunda pero que comparten numerosas premisas filosóficas y gran parte de la crítica de la Sociedad de Crecimiento Industrial. Activistas y pensadores (incluyendo los autores) se identifican con más de uno de estos movimientos, cada uno contribuyendo sus perspectivas e intereses particulares.

Existen semejanzas obvias entre las maneras que las estructuras de poder tratan a la naturaleza y a la mujer. El *ecofeminismo* emergió en los 70's, cuando académicos, escritores y organizadores sacaron a la luz estos paralelos y exploraron sus raíces culturales comunes. Diversas voces argumentan que la guerra de la Sociedad de Crecimiento Industrial en contra de la naturaleza surge de patrones ancestrales de dominación. Cuestionan el antropocentrismo como enfoque de los ecólogos profundos y como la fuente de nuestra patología, retándolos a que tomen en cuenta el *androcentrismo* (patriarcado) que lo subyace. Sus ideas nos ayudan a reconocer la mentalidad masculina cultivada por siglos; el dualismo y la objetivización, el divorcio de la mente y el cuerpo y de la lógica y la experiencia, y nos ofrece modos de pensar

mas holísticos.

La *ecojusticia* tiene su énfasis en cuestiones de clase, género y pobreza. La división entre activistas de temáticas socio-económicas y ecológicas se derrumba. El desastre y la contaminación causada por la Sociedad de Crecimiento Industrial degrada humanos y hábitats por igual: industrias contaminantes están localizadas en zonas de pobreza en donde habitan personas de color. Agricultores son rociados con pesticidas a diario y habitantes de zonas naturales son desplazados cuando los hábitats son talados y destruidos. Su clase y sus bajos recursos facilitan el olvido en una sociedad llena de prejuicios. Por medio de su alcance a mayores porciones de la sociedad, la *ecojusticia* promete una extensa participación popular en el Gran Giro.

La psicología occidental ha ignorado nuestra relación con el mundo natural. Nuestra conexión con la fuente de la vida no figura en sus definiciones de salud mental ni la destrucción de los sistemas vivientes está incluida dentro de su lista de patologías. “¿Por qué la sociedad persiste en destruir su hábitat?” pregunta Paul Shepard. La *ecopsicología* atiende este problema y estudia la psique humana en el contexto de los sistemas más grandes de los que forma parte. Explora como nuestra alienación cultural de la naturaleza engendra tanto comportamientos destructivos del ambiente como desordenes depresivos y adicciones.

La *ecopsicología* invita a la práctica psicoterapéutica a expandir su enfoque más allá del entorno interno, a explorar y fomentar un desarrollo comunitario, a entrar en contacto con la tierra y la región y con la identidad ecológica...Nos invita a escuchar a la Tierra hablarnos a través de nuestro dolor y angustia y a oírnos como si estuviéramos escuchando un mensaje del universo.¹⁵

ENSEÑANZAS ANCESTRALES

La visión de la realidad provista por la ciencia de sistemas y el pensamiento ecológico converge notablemente con las enseñanzas ancestrales de la gente de nuestro planeta. Al mismo tiempo que descubrimos los procesos naturales como un todo dinámicamente interconectado redescubrimos los entendimientos espirituales de las tradiciones de Oriente y Occidente, Norte y Sur. El conocimiento de formar parte de una totalidad viviente mayor, está presente en las diversas tradiciones como la Taoísta, indígena, Cristiana, Budista, Judaica, Hindú, Islámica y demás. Quizás solo nosotros, los que hemos sido influenciados por las herramientas y productos de la Sociedad de Crecimiento Industrial, nos hemos cegado a esa gran totalidad.

El encuentro de estas tradiciones espirituales con la mente moderna y occidentalizada es, tal vez, como Arnold Toynbee declara en relación al budismo, el evento más significativo de nuestro tiempo planetario. Estas tradiciones no sólo enriquecen nuestro entendimiento filosófico, sino que sirven para encarnarlo y vivificarlo. Somos seres de carne y hueso por lo que las ideas se vuelven verdaderamente reales por medio de nuestros sentidos y nuestra imaginación—con historias, imágenes y rituales que testifican nuestra devoción y nuestras lágrimas y risa. Las ideas restringidas al intelecto carecen del poder de elevarnos a nuevas perspectivas y significados de nuestras vidas. Nuestros ancestros estaban conscientes de ello, de ahí sus celebraciones en honor a la Tierra y sus yogas para abrir el cuerpo y la mente.

Las Religiones Abrahámicas

Los linajes espirituales que resurgen hoy nos ayudan a internalizar las visiones de la realidad ofrecidas por la ciencia de sistemas y la ecología profunda. Cada uno de ellos apunta más allá de los estrechos confines de la ortodoxia, ya que nos presentan, para

nuestro regocijo, el milagro básico de la existencia.

Del Islam proviene el Sufismo místico. La poesía de Rumi, las fabulas de Nasrudin y las enseñanzas de diversos emisarios contemporáneos ofrecen una respuesta devocional al misterio fundamental de la fuente de nuestras vidas interdependientes.

Del Cristianismo, clérigos y teólogos por igual rompen estructuras dogmáticas para hallar en el corazón de su fe una visión celebratoria de nuestra verdadera naturaleza y nuestro llamado, en consonancia con los últimos descubrimientos de la ciencia. El cardenal y matemático del siglo XV Nicolás de Cusa percibía a Dios como “una esfera infinita cuya circunferencia no está en ninguna parte y cuyo centro está en todas partes.”

Del Judaísmo también proviene una plétora de voces nuevas e impresionantes que vuelven a evocar la antigua reverencia de su religión hacia el cuerpo viviente de la Tierra. Recuerdan a sus hermanas y hermanos Judíos que el llamado de la justicia incluye *todas* las formas de vida y los exhortan una vez mas a beber de las corrientes ecológicas de su fe.

Religiones basadas en la Tierra

Mientras tanto, manantiales de sabiduría terrestre aun más antiguos afloran. Las tradiciones chamánicas de los indígenas de America, África, Australia, Europa, Siberia y las regiones Árticas, resurgen con el mismo mensaje. Sus voces son bien recibidas por que nos hablan de lo que ansiamos saber una vez mas: como familiares de los animales y plantas, rocas y aires de este mundo sagrado, es posible conectarnos con sus poderes y tomar parte en su curación.

Al mismo tiempo, evidencia arqueológica reciente nos trae el conocimiento de la diosa en las culturas pre-patriarcales. Personificando la abundancia de la Tierra junto con la reverencia y honestidad requerida, la diosa guiaba las sociedades cazadoras y

recolectoras, dio origen a la agricultura y las artes ancestrales durante milenios. A pesar de inquisiciones y persecuciones, los restos de la sabiduría basada en la Tierra sobreviven hoy en día al margen de religiones mayores en la tradición Wicca y el neopaganismo. La sabiduría de la diosa o el “retorno de la diosa” derriba la dicotomía mente-materia erigida por las estructuras patriarcales de conocimiento y reconoce los poderes auto-organizantes de la Tierra.

Enseñanzas Budistas

El Budismo nos ayuda a entender el nuevo paradigma ecológico y a sanar el dolor por el mundo. La doctrina principal del dharma Budista, esencial para su ética y psicología, es el “surgimiento interdependiente” de todo fenómeno. Este proviene de la observación empírica, de una lógica no-lineal y de la decisión de aliviar el sufrimiento. Pretende liberarnos de la prisión de nuestro egocentrismo y posesividad y propulsarnos hacia la alegría y responsabilidad de relación armoniosa con todo lo que es.

En las enseñanzas de Buda encontramos practicas e imágenes que nos ayudan a darnos cuenta de nuestra profunda inter-existencia. Disciplinas mentales basadas en un conocimiento sofisticado de la mente nos ayudan a relacionarnos con la realidad en términos de proceso e impermanencia en vez de objetos sólidos e independientes. Nos muestran como afrontar en nuestras psiques los miedos, avaricias y odios en la raíz del sufrimiento humano; a experimentar como estos “venenos” surgen de nociones ficticias de permanencia y un yo separado; y la manera gradual para dejarlos ir. Algunas meditaciones promueven el descondicionamiento de patrones añejos de miedos y competitividad y sirven como base y guía en un mundo fluido e interdependiente (ver adaptaciones de estas meditaciones en el Capítulo 12).

El dharma o conjunto de enseñanzas de Buda provee también imágenes para el ojo

de la mente y modelos para una vida activa. Del Budismo Mahayana proviene la red de joyas de Indra, una visión policéntrica de la realidad en total oposición a una posición jerárquica. Cada ser que ocupa un nodo en la vasta red del todo es una gema cuyas facetas reflejan las demás gemas con sus propias reflexiones. Así, la reflexión es infinita. El mundo está entrelazado de tal manera que cada nodo de la trama viviente contiene todos los misterios, por lo que no hay necesidad de escalar al cielo en busca de lo sagrado. En todo lugar reside la inteligencia y compasión de la vida, la naturaleza de Buda. Como el holograma en la ciencia moderna, cada parte contiene el todo.

El bodhisattva, el héroe del Budismo, es aquel que sabe y toma seriamente el surgimiento interdependiente de todo. Por ello, el o ella sabe que no hay una salvación privada y da la espalda al nirvana para volver a entrar en samsara (el mundo de sufrimiento) una y otra vez hasta que todo ser se ilumina. Aquí se revela la compasión que florece cuando nos abrimos a nuestra condición de mutualidad profunda. Ya que está es nuestra condición, la reconozcamos o no, en un sentido real todos somos bodhisattvas.

En veces utilizamos un concepto diferente para referirnos a la doctrina del surgimiento interdependiente; “interser.” Al igual que la teoría de sistemas, las enseñanzas, prácticas e imágenes budistas inspiran e informan el trabajo de este libro, “el trabajo que reconecta.”

LA NATURALEZA DE NUESTRO PODER

Así como el dolor por el mundo surge de nuestra interexistencia sistémica, también así surge nuestro poder. Sin embargo, la creatividad que opera dentro y a través de los sistemas abiertos difiere de nuestras nociones cotidianas de poder.

Poder-sobre

El viejo concepto de poder en el que muchos hemos sido educados, tiene su origen en una cosmovisión que asume que la realidad está compuesta de entidades discretas y separadas—rocas, plantas, átomos, gente. Un Aristóteles o un Newton o un Galileo, concibieron su trabajo en base a esa suposición. El poder vino a ser propiedad de esas entidades separadas y su capacidad de empujarse mutuamente. Se le identificó como dominio y se hizo sinónimo de ejercer la propia voluntad sobre otros, limitándoles sus opciones. Esto es una visión lineal y unidireccional de causa y efecto en la que “mientras mayor poder tienes, menor poder tengo” o “si tu ganas, yo pierdo.” Fomenta la idea de que el poder está relacionado con la invulnerabilidad. Para evitar ser empujado se requieren defensas. La protección y rigidez hacen a uno mas poderoso y menos propenso a ser influenciado o cambiado (dominado por el otro).

Desde la perspectiva de sistemas, esta noción de poder es incorrecta y disfuncional. Ejercer una fuerza mayor puede defendernos, pero sirve como protección y no debe de ser confundida con la generación de nuevas formas, comportamientos y posibilidades. Esta capacidad opera de modo mas orgánico y confiable “desde abajo” como “poder-con.” Los científicos sistémicos le llaman *sinergia*.

Poder-con

Los sistemas vivos evolucionan en variedad, resistencia e inteligencia, no al erigir muros de defensa y al cerrarse de su ambiente. Evolucionan al abrirse a las corrientes de materia, energía e información a través de una interacción constante, conexiones intrincadas y estrategias más flexibles. Para ello requieren un aumento en su capacidad de respuesta, ésta es la dirección de la evolución. A medida que las formas de vida evolucionan en complejidad e inteligencia, desechan su armadura, su sensibilidad crece,

y su conexión con la red de la vida mejora.

Pudiéramos preguntarnos por que el poder como dominación que vemos por doquier, parece ser tan efectivo. Muchos que lo ejercitan parecen conseguir lo que quieren; dinero, fama, control sobre otros. Si, pero siempre a expensas del sistema más grande y ultimadamente de su bienestar dentro de este. Para el sistema social, el poder-sobre es disfuncional por que inhibe la diversidad y la retroalimentación al obstruir los procesos de auto-organización, fomentando entropía y por consiguiente la desintegración sistémica. Para el que se mantiene en el poder es como una armadura que restringe su visión y movimiento. Lo separa de una participación plena y libre con la vida y disminuye sus opciones de respuesta.

Poder y Retroalimentación

Algo dentro de mi ha llegado al lugar donde el mundo respira.

Kabir¹⁶

Poder-con o sinergia no es algo que se pueda poseer, es un proceso en el que uno participa. Por ejemplo, si una neurona protege sus habilidades de la acción de otras células nerviosas, se atrofiaría y/o moriría. Su salud y su poder residen en su capacidad de apertura y al dejar pasar las señales eléctricas. Solo así el sistema mas grande del que forma parte comienza a responder y pensar.

El funcionamiento del cuerpo es muy parecido a una red neural, nos dice Karl Deutsch. Como el cerebro, la sociedad es un sistema cibernético que funciona bien solo con flujos de información libres. Así es como opera nuestra mente-cuerpo. Cuando ponemos nuestra mano en el fuego, rápidamente la retiramos por que la retroalimentación nos informa que nuestros dedos se están quemando. No lo sabríamos si comenzáramos a censurar la información de nuestro cuerpo.

La auto-gobernancia requiere la libre circulación de información necesaria para la toma de decisiones publica. En la presente fase hipertrofiada de la Sociedad de Crecimiento Industrial, inclusive los gobiernos que se hacen llamar democracias suprimen la información que no beneficia los intereses corporativos. Este silencio institucionalizado es entendible en términos de protección de intereses pero deviene a un precio muy alto. Cualquier sistema que suprime la retroalimentación y bloquea su percepción al resultado de su comportamiento, comete suicidio.

El Poder de Revelar y Rechazar

El concepto de poder-sobre nos invita a ser más empáticos y monitorear nuestra respuesta a las necesidades auto-organizantes del sistema mayor. Es nuestra responsabilidad dar a la sociedad y desbloquear la retroalimentación que haya sido previamente suprimida. Esto es esencial para el Gran Giro de la Sociedad de Crecimiento Industrial a una Sociedad que Sustenta la Vida.

Nuestra interexistencia con la red de la vida no significa que debemos tolerar comportamientos destructivos. Por el contrario, significa que debemos intervenir cuando nuestra salud y sobrevivencia colectiva está en peligro. Esto puede involucrar cabildos a favor de nuevas leyes, o intervenir de manera mas directa y sin violencia para remover la autoridad de aquellos que abusan de ella. Esto no es una lucha por el poder, es su liberación para un uso eficiente y auto-gobernante. Así actuamos en beneficio de otras “neuronas de la red” y somos sostenidos por el gran número de recursos de la red, que incluyen nuestras diferencias y diversidades.

El actuar en beneficio del sistema más grande y por el bien común, es convertirse en alguien diferente de las masas de la Sociedad de Crecimiento Industrial. La estructura financiera de las corporaciones requiere maximizar sus ganancias a corto

plazo sin importar el impacto, lo cual crea sistemas intensamente competitivos. En ellos, los individuos perciben que sus propios intereses entran en conflicto con los de los demás. Actuar en beneficio del bien común atrae la retroalimentación necesaria para que el sistema enfrente sus desafíos y transforma las premisas bajo las que el sistema opera. Ayuda a cambiar las normas individualistas y competitivas a ser regidas por intereses sistémicos y colectivos.

Sinergia y Gracia

Cuando nuestras acciones son por el bien de la comunidad de la Tierra, nos abrimos a las necesidades de los demás, sus regalos y habilidades. Es bueno que el poder-con no es un propiedad personal, ya que francamente ninguno de nosotros posee el coraje, inteligencia, fuerza y resistencia requerida para el Gran Giro. Ninguno de nosotros *necesita* poseerlo. Todos los recursos que necesitamos surgen de nuestras interacciones a medida que nos comprometemos con el intento común de nuestro destino colectivo.

Está es la naturaleza de la sinergia, la primera propiedad de los sistemas vivos. A medida que las partes se auto-organizan en una totalidad mayor, capacidades que las partes individuales no poseían y que no pudieron haber sido previstas, emergen. El tejido de nuevas conexiones trae consigo nuevas responsabilidades y posibilidades. En este proceso somos sostenidos por flujos mas poderosos que el nuestro.

Este fenómeno es similar a la noción religiosa de gracia pero distinto de su sentido tradicional, ya que no requiere creer en Dios. Ya sea que estemos trabajando en el jardín o cocinando, a veces percibimos una especie de soporte de algo mas allá de nuestra fuerza individual, algo que actúa “a través de nosotros.” Este empoderamiento es sentido con frecuencia por medio de aquellos por los que actuamos. Jóvenes activistas que protegen reductos de secuoyas en un invierno frío y lluvioso soportando la violencia

policíaca, exclaman que su valor y resistencia les fue otorgado por los seres que buscan salvar. “Ellos saben que estamos aquí; ellos nos dan su fuerza.” Este tipo de empoderamiento es común en aquellos que trabajan para comunidades amenazadas, con niños esclavizados en burdeles y fabricas de explotación, en los que arriesgan sus vidas para la protección de mamíferos marinos, etc. Estas personas, cuyo numero es incalculable, nos demuestran lo que puede actuar a través de nosotros cuando nos liberamos de añejas y jerárquicas nociones de poder. Sobreviene la gracia cuando actuamos en beneficio del mundo.

Capítulo 4

El Trabajo que Reconecta

Tu, mandado mas allá de tu recuerdo, marcha hasta al límite mismo de tu anhelo.

Rainer Maria Rilke¹⁷

LOS VISTAZOS AL MILAGRO BASICO DE NUESTRA EXISTENCIA, ya sean en la forma de la teoría de sistemas vivos, enseñanzas budistas u otras voces ancestrales, han irrumpido en el momento en que destruimos el planeta como morada de vida compleja. Son entendimientos tan fundamentales y con el alcance suficiente para liberarnos de la Sociedad de Crecimiento Industrial y crear una Sociedad que Sustenta la Vida. El Gran Giro se producirá si es que dejamos que estos descubrimientos transformen intelectual y prácticamente nuestras vidas para la sanación del mundo.

En los últimos 30 años, un trabajo grupal y personal ha emergido para ayudarnos en esta tarea. Naciendo en Estados Unidos, pronto se propagó por Europa oriental y occidental, Australia y Japón, a través de artículos circulados de mano en mano y talleres atendidos por cientos de miles de personas provenientes de movimientos por la paz, la justicia y el ambiente. Primero, el trabajo fue llamado “Desesperanza y Empoderamiento” y después de algunos años, “Ecología Profunda.” Algunas veces lo llamamos “Despertando como Tierra” o “Nuestra Vida como Gaia,” algunas otras “Siendo Bodhisattvas” o “Todos los Seres en la Mente de Dios.” Aquellos de nosotros envueltos en el trabajo que vemos su universalidad y practicalidad (como es que nos invita a actuar en pos de la vida), no sabemos exactamente como llamarlo. Evitamos las etiquetas, ya que sabemos pueden limitar y confundir. Sin embargo, el trabajo demanda ser compartido. Sus bases en el nuevo paradigma son claras, sus principios precisos y

sus métodos eficientes. Por ahora lo llamaremos “el Trabajo que Reconecta” (TQR).

LAS METAS DEL TRABAJO

El propósito central del TQR es ayudar a la gente a descubrir y experimentar sus conexiones innatas con los demás y con los poderes sistémicos y auto-curativos de la trama de la vida para que, inspirados, puedan tomar su papel en la creación de una civilización sustentable.

Para llevarlo a cabo, tenemos los siguientes objetivos:

- Proveer la oportunidad de experimentar y compartir con otros nuestras reacciones mas profundas en torno a la condición del mundo.
- Reformular el dolor por el mundo como evidencia de la interconexión de la red de la vida y por tanto reafirmar el poder que tenemos para tomar parte en su curación.
- Proveer conceptos—de la ciencia de sistemas, ecología profunda o las tradiciones espirituales—que iluminen este poder, en conjunto con ejercicios que revelan su rol en nuestras vidas.
- Proveer métodos mediante los que podamos experimentar la interdependencia, responsabilidad e inspiración que es posible tomar de generaciones pasadas y futuras y otras formas de vida.
- Fomentar el Gran Giro como un desafío que somos completamente capaces de afrontar en una variedad de formas y como un privilegio gozoso.
- Proveer el apoyo mutuo para clarificar la intención y reafirmar el compromiso por la sanación del mundo.

FUNDAMENTOS TEÓRICOS

La teoría que subyace el trabajo está implícita en los capítulos anteriores: deriva del

presente desafío de elegir la vida, del reconocimiento de lo que nos detiene y de la comprensión de los poderes auto-organizantes del universo, el milagro básico. A continuación enumeramos explícitamente los principios del Trabajo Que Reconecta.

1. El mundo en el que nacimos y existimos está vivo. No es nuestro almacén o vertedero; es nuestro cuerpo magno. La inteligencia que nos hizo evolucionar desde polvo de estrellas y nos interconecta con todos los seres es suficiente para el saneamiento de la comunidad de la Tierra si nos alineamos con ese propósito.

2. Nuestra verdadera naturaleza es mucho más antigua y extensa que el yo separado definido por el hábito y la sociedad. Somos parte tan intrínseca de nuestro mundo viviente como los árboles y ríos, tejidos en los mismos flujos de mente, materia y energía. Habiendo evolucionado hasta una conciencia auto-reflexiva, el mundo ahora puede saber por medio de nosotros, contemplar su propia majestuosidad, contar sus propias historias y responder a su propio sufrimiento.

3. El dolor por el mundo surge de nuestra interconexión con todos los seres, de la que también nacen nuestros poderes para actuar en su beneficio. Cuando negamos o reprimimos nuestro dolor por el mundo o lo tratamos como una patología privada, nuestro poder para tomar parte en la curación del mundo disminuye. No es necesario que está apatía se vuelva una condición terminal. La capacidad de respuesta a nuestro sufrimiento y al de otros (los bucles de retroalimentación que nos unen con la vida) pueden ser desbloqueados.

4. El desbloqueo ocurre cuando nuestro dolor por el mundo no sólo es validado intelectualmente sino también experimentado. La información intelectual de la crisis que enfrentamos o incluso de nuestras respuestas psicológicas, son insuficientes. Nos liberarnos de nuestro miedo al dolor—incluyendo el temor a quedarnos permanentemente estancados en la angustia o quebrantados por la pena—cuando nos

permitimos experimentarlo. Solo entonces podemos descubrir su carácter fluido y dinámico. Solo entonces nuestra pertenencia en la trama de la vida se revelará a nivel visceral.

5. Cuando nos reconectamos con la vida aceptando sufrir su dolor, la mente recupera su claridad natural. No sólo experimentamos nuestra interconexión con la comunidad de la Tierra, sino que también surge una avidez mental que armoniza la experiencia con pensamientos del nuevo paradigma. Conceptos que se enfocan en las relaciones se tornan vívidos. Aprendizajes significantes toman lugar, pues el sistema individual se reorganiza y reorienta basado en alcances más amplios de identidad e interés propio.

6. La experiencia de reconexión con la comunidad de la Tierra nos motiva a actuar en su beneficio. A medida que los poderes auto-curativos de la Tierra se asientan en nosotros, nos sentimos llamados a participar en el Gran Giro. Debemos confiar y basar nuestros actos en los poderes auto-curativos para que éstos operen efectivamente. Los pasos que tomamos pueden ser acciones modestas pero deben implicar cierto riesgo a nuestra comodidad mental, para no permanecer atrapados en límites viejos y “seguros.” El valor es un gran maestro que trae consigo gozo.

LA PROFECIA DE SHAMBHALA

Llegada a nosotros a través de 12 siglos, la profecía sobre la venida de los guerreros de Shambhala ilustra los desafíos del Gran Giro y las fuerzas que podemos ofrecerle.

Joanna la conoció en 1980 de la voz de amigos tibetanos en la India, que se inclinaban a creer que la antigua profecía se refería a este preciso tiempo planetario. Ella la relata con frecuencia en los talleres, ya que sus predicciones, señales de gran peligro, son

reconocibles ahora.

Existen diferentes interpretaciones de la profecía. Algunos representan la venida del reino de Shambhala como un evento interno, una metáfora de nuestro viaje espiritual interno independiente del mundo a nuestro alrededor. Otros la presentan como un evento completamente externo que se desenvolverá independientemente de lo que escojamos hacer o cualquiera que sea nuestra participación en la sanación del mundo. Una tercera versión de la profecía le fue dada a Joanna por su amigo y maestro Dugu Choegyal Rinpoche de la comunidad de Tashi Jong al norte de la India.

Vendrá un tiempo en el que la vida en la Tierra estará en peligro. Grandes poderes barbáricos habrán surgido. A pesar que estos poderes emplean su riqueza en preparativos para aniquilarse mutuamente, tienen mucho en común: armas de incalculable poder destructivo y tecnologías que devastan el mundo. En esta era, cuando el futuro de los seres sintientes pende del más frágil hilo, el reino de Shambhala emerge.

No puedes ir allí, pues no es un lugar, no es una entidad geopolítica. Existe en las mentes y corazones de los guerreros de Shambhala—ese es el termino que Choegyal utilizó, “guerreros.” Tampoco es posible reconocer a un guerrero de Shambhala cuando se le observa ya que no visten uniformes, portan insignias o llevan estandartes. No tienen torres de asalto a las que puedan subir para amenazar al enemigo o puedan esconderse, descansar o reagruparse. Ni siquiera poseen un territorio al que consideren su hogar. Siempre deben moverse por las tierras de los bárbaros.

El tiempo llega en el que un gran valor—moral y físico—es requerido por los guerreros de Shambhala, pues tienen que penetrar el corazón del poder bárbaro, penetrar los pozos y cavidades y fortalezas donde guardan las armas y desmantelarlas. Para desmantelar esas armas, en todo sentido de la palabra, deben de adentrarse en los corredores de poder donde se toman las decisiones.

Los guerreros de Shambhala cuentan con el valor de hacerlo por que saben que estás armas son *manomaya*. Están “hechas por la mente.” Al estar hechas por la mente humana, es está misma mente la que puede deshacerlas. Los guerreros de Shambhala saben de los peligros que aquejan la vida en la Tierra no son causados por ningún poder extraterrestre, deidades satánicas o un futuro predestinado por el mal. Surgen de nuestras decisiones, nuestras formas de vida y nuestras relaciones.

Así que en este tiempo, los guerreros de Shambhala entrenan. Cuando Choegyal dijo esto, Joanna le preguntó, “¿Cómo es que entrenan?” Entrenan en el uso de dos armas, contestó. “¿Qué armas?” Mantuvo sus manos alzadas en la forma en que los lamas sostienen los objetos rituales (el dorje y la campana) en la danza lama.

Las armas son la compasión y la comprensión. Ambas son necesarias, dijo. Tienes que tener compasión por que te da el jugo, el poder, la pasión para moverte. Esto significa no tener miedo del dolor del mundo. Así puedes abrirte a el, avanzar, actuar. Pero esa arma por sí sola no es suficiente. Te puede consumir. Entonces necesitas la otra—necesitas la comprensión acerca de la interdependencia radical de todo fenómeno. Con esa sabiduría comprendes que no es una batalla entre los “tipos buenos” y los “tipos malos,” por que la línea entre el bien y el mal transita a través del territorio de todo corazón humano. Con cada comprensión de nuestra profunda interrelación—nuestra ecología profunda—comprendemos que las acciones tomadas con una intención pura tienen repercusiones a través de la trama de la vida, mas allá de lo que podemos medir o discernir. En sí misma, esa comprensión puede aparecer demasiado fría, demasiado conceptual, para mantenerte en movimiento. Por eso necesitas del calor de la compasión. El calor y la comprensión juntos pueden sostenernos como agentes del cambio total. Son dones a los que podemos aspirar ahora en la curación de nuestro mundo.

Estás dos armas del guerrero de Shambhala representan dos aspectos esenciales del Trabajo que Reconecta. Uno es el reconocimiento y la experiencia del dolor por el mundo. El otro es el reconocimiento y la experiencia empoderante de nuestra interconexión radical con toda vida.

Capítulo 5

Guiando el Trabajo Grupal

LAS CONDICIONES DETERIORANTES DE NUESTRO MUNDO y el dilema que afrontan los demás seres nos concierne a todos. Estamos juntos en esto. Nunca antes nuestro destinos habían estado tan entrelazados. El hecho de que nuestro destino es un destino común tiene tremendas implicaciones. Significa que al encararlo juntos, abierta y honestamente, redescubrimos nuestra interconexión con la trama de la vida. Del redescubrimiento surge la valentía, un sentido mas profundo de comunidad y la comprensión de nuestro poder y creatividad.

Está es la experiencia de la gente que se une mediante el Trabajo que Reconecta. Las afirmaciones de este libro pueden ser explicadas en términos de la teoría de sistemas, la psicología y enseñanzas espirituales, pero para aquellos de nosotros que hacemos el trabajo, su verdad proviene de lo que experimentamos juntos.

PARTE I: REFLEXIONES GENERALES

¿Por qué Trabajar en Grupo?

Los talleres proporcionan enfoque y tiempo.

En la vida diaria los peligros globales a los que hacemos frente parecen muy lejanos, muy grandes y aterradores para discutirlos a nivel personal sin que cambiemos de tema rápidamente. Un taller es una isla de tiempo sin distracciones en la que podemos concentrarnos lo suficiente para explorar nuestras respuestas profundas a estos peligros. El grupo sirve como una lente que nos ayuda a reforzar la mirada.

El trabajo en grupo provee soporte.

Las emociones naturales evocadas en nosotros por las crecientes amenazas a la vida en

la Tierra son difíciles de lidiar por nuestra cuenta. En base a su naturaleza, el taller sirve como refugio y laboratorio de exploración de nuestras respuestas comunales. Nos necesitamos mutuamente para descubrir que nuestras respuestas no se encuentran aisladas y que compartirlas trae un profundo sentido de comunidad y poder colectivo.

Los talleres ofrecen estructuras seguras.

Los trabajos grupales nos permiten practicar comportamientos poco habituales en nuestra vida cotidiana. Aprendemos a escuchar los profundos sentimientos de los demás con respecto a este tiempo planetario sin responsabilizarnos o contradecirlos. Podemos expresar nuestros temores sin tratar de proteger a otros y compartir nuestros sueños sin tener que explicarlos a detalle. Aprendemos maneras muy gratificantes de conexión con la gente.

El trabajo en grupo es sinérgico.

La vida del grupo, ya sea por un periodo corto o largo de tiempo, es creativa y se desarrolla de maneras impredecibles. A partir de las interacciones, se tejen conexiones para cada mezcla particular de personas. La sinergia de un grupo revela profundamente la naturaleza colaborativa de la vida misma. Los miembros del grupo con frecuencia expresan un sentimiento de haber llegado a casa a una comunidad genuina, aun por un día. El poder del trabajo proviene del grupo mismo y no depende del carisma del guía, que solo es un miembro más del grupo con un rol particular.

El trabajo grupal genera un movimiento hacia delante.

Un grupo provee el marco para iniciar relaciones y unir esfuerzos. Es probable que los participantes del grupo se sigan frecuentando después del curso en busca de apoyo y colaboración.

El Rol del Guía

Una persona o un equipo de personas pueden planear y facilitar el taller o un grupo de miembros del propio taller pueden tomar turnos para guiar las discusiones y ejercicios.

Cada uno de nosotros tenemos nuestro propio estilo de trabajo, tan característico como nuestro caminar o nuestra forma de reír. Confiemos en el. Ser natural y genuino en el trabajo es nuestro regalo para el taller y sus participantes. Dejemos que nuestros talentos y habilidades faciliten nuestro trabajo. Algunos guías trabajan de manera estructurada, moviéndose de un ejercicio a otro, mientras que otros prefieren mayor libertad, dando a la gente la capacidad de seguir sus necesidades tal y como van surgiendo.

Las tareas del facilitador

¿Cómo es que facilitamos el trabajo? ¿Cuáles son nuestras responsabilidades como guías? Esencialmente, nuestro trabajo es proveer los procesos que ayudan a la gente a darse cuenta de su dolor por el mundo, su interconexión con toda la vida y su poder para tomar parte en el Gran Giro. Para que esto suceda, nuestras responsabilidades incluyen:

1. Crear un espacio seguro en el que las personas puedan confiar en sí mismas y en los demás;
2. Exponer las metas del taller e invitar a los participantes a coincidir con ellas;
3. Dedicar formalmente el trabajo a la curación del mundo (o por beneficio de todos los seres o el Gran Giro);
4. Ayudar al grupo a mantenerse enfocados en el trabajo;
5. Ofrecer dinámicas apropiadas para la ocasión, ordenarlas de forma adecuada y explicarlas claramente;
6. Trabajar dentro de cierto límite de tiempo, sin precipitaciones o dilaciones en las

actividades;

7. Ayudar a que el grupo se divierta.

Trabajando con Emociones Fuertes

Este trabajo trae emociones poderosas a la superficie. La mayoría de nosotros no estamos acostumbrados a lidiar con sentimientos fuertes provenientes de personas relativamente desconocidas. Algunas indicaciones:

1. Asegúrate de que haber realizado una buena parte de tu propio trabajo con el dolor del mundo antes de intentar ayudar a los demás. Solo por medio de la experiencia es posible validar genuinamente los sentimientos de otros como naturales y normales; solo así podrás saber que pueden fortalecernos. Si no te has permitido “tocar fondo” en tu propio dolor por el mundo, corres dos riesgos: temor a estas emociones y voyeurismo. Un guía que no ha explorado sus propios sentimientos corre en riesgo de usar los sentimientos de otros como escapatoria.

2. Respeto a las emociones de la gente. Recuerda que el enojo, tristeza y culpa son respuestas naturales al sufrimiento de otros seres y el deterioro de nuestro mundo, no te apresures a transformarlas. Tu propia presencia, aceptación y el mero hecho de confrontar estos sentimientos es suficiente.

Mantén en mente la diferencia entre el dolor por el mundo y su descarga emocional. Las lágrimas indican liberación de tensión, son sanadoras. Como hemos aprendido de la terapia evaluativa, los bostezos y carcajadas son formas de liberación y deben ser tomadas como señales de indiferencia o aburrimiento.

3. Respeto a las defensas y resistencias. No dejes que ningún participante del taller sienta presión por mostrar alguna emoción. La catarsis es sana, pero la expresión externa de emoción no se da en medida de su intensidad interna o del interés de la

persona.

En un taller guiado por Joanna en Nueva York, Tom, un estudiante universitario declaró, “La desesperanza que siento es que no siento desesperanza. Siento mi corazón como si fuera una roca. Tengo miedo de que no me importa de la misma forma que el resto de ustedes.” En respuesta, Joanna reflexionó en que, de alguna manera, él hablaba por todos nosotros. En todos nosotros y a la par de lo que sentimos, habita el deseo de bloquearnos. Joanna animó al grupo a entrar en contacto con esta resistencia a sentir y a expresarla con la vehemencia apropiada. “No me importa. No me hables de ballenas moribundas o niños hambrientos, de verdad no me importa un carajo. Déjame solo.” Ese ejercicio espontáneo vigorizó a todos, incluyendo a Tom, y el trabajo grupal procedió con mayor intensidad.

4. Participa en el proceso. Si diriges los procesos sin participar en ellos, es probable que las personas se sientan manipuladas. El actuar como facilitador y participar en el trabajo simultáneamente requiere de una atención “bifocal.” Esto es delicado, pero no difícil. Tu habilidad de estar alerta en el grupo crecerá a la par de tu capacidad de participación en cualquier ejercicio.

5. Confianza en el proceso. Como guía, no te compete resolver las emociones de los participantes del taller ni tampoco rescatarlos y convencerlos de que “hay esperanza” o que “vale la pena vivir la vida.” Si estás completamente convencido de que el dolor por el mundo es prueba de nuestra interconexión—que puede abrirnos a la sabiduría de la red de la vida—entonces serás capaz de mantenerte firme en medio de la turbulencia emocional.

6. Confianza en la compasión y comunidad que surgen del grupo. Desde los veteranos de guerra hasta los jóvenes de la calle, la gente se muestra extremadamente accesible cuando se trata de una angustia en común. A medida que las personas

reconocen lo apremiante de su situación común y se observan expresarla abiertamente, afloran reservas insospechadas de empatía y atención. Mantente receptivo al juego de este apoyo mutuo y ten en cuenta que recibirás mas de lo que darás.

La fuerza del corazón proviene de saber que el dolor que cada quien tenemos que soportar es parte de un dolor más grande compartido por todo lo que vive. No es sólo “nuestro” dolor sino el dolor, y darse cuenta de que despierta nuestra compasión universal.

Jack Kornfield¹⁸

Desesperanza Personal y Social

“¿Cómo se conecta todo esto con la desesperanza que siento en mi vida personal? ¿Mi enojo contra las multinacionales que devastan el ambiente es sólo mi rabia contra mi padre abusivo? ¿Cómo sé si estoy llorando por el planeta o por mi ser querido (hijo perdido, fracaso profesional, etc.)?”

Tales planteamientos afloran con frecuencia en los talleres. Ya sea que sean expresados o no, están presentes en las mentes de los participantes y es necesario que sean honrados.

Nuestra cultura y la corriente dominante de la psicología occidental tienden a reducir nuestro dolor por el mundo a desajustes personales. Esto lleva a que las personas supongan que sus sentimientos de angustia personal deben ser resueltos antes que los sentimientos de angustia a nivel social puedan ser considerados legítimamente.

“Primero tengo que trabajar en la relación con mi madre...o en mi adicción...” La noción que debemos encontrar la iluminación, transformarse o enderezarse *antes* de

afrontar la ansiedad social mantiene a mucha gente en un estado de infantilismo moral.

La mayoría de la gente acude a los talleres con una buena dosis de desesperanza personal y social. Se preguntan de la relación entre las dos áreas y en veces no les es posible validar su dolor por el mundo, a no ser que está relación sea clarificada. Para ello, los siguientes puntos son de ayuda:

1. No es posible ni necesario demarcar distinciones claras entre nuestro dolor personal y social. Debido a nuestra interconexión con todo, el sufrimiento personal siempre tiene sus raíces en la vida colectiva y, así también, el sufrimiento de cada uno compone nuestro dolor colectivo.

2. Nuestro sufrimiento personal puede servir para sensibilizarnos a los sufrimientos del mundo. Los poetas y visionarios que vieron la naturaleza de nuestro tiempo—los Kafkas, y los Orwells, los Kierkegaards y las Virginia Woolfs—con dificultad fueron especímenes robustos, bien adaptados y con buena salud mental. Son como las trampas para fantasmas que los Budistas Tibetanos tejen a base palos y lana, que erigen cerca de sitios reservados para funerales para atrapar a los espíritus que deambulan inquietos. Pareciera que algunos de nosotros fuimos tejidos por las fortunas de la vida para atrapar los flujos invisibles de dolor que aquejan nuestro tiempo planetario. Esto es una función esencial, ya que nos permite retroalimentarlo el sistema mayor.

3. Por tanto y en virtud de nuestras propias debilidades, podemos servir a nuestro mundo. El mismo Mahatma Gandhi fue acosado por contradicciones psicológicas internas pero no consagró su vida a resolverlas a nivel personal. Gandhi fue capaz de “elear su estado de paciente privado a un nivel universal y tratar de resolver para todos lo que pudo haber resuelto para el solo.”¹⁹ Este es el rol del “sanador herido.”

Si las personas en el taller necesitan terapia para tratar sus aflicciones personales, anímalas a que lo hagan. Mientras tanto, el enfoque del taller en el dolor por el mundo

puede ayudarles momentáneamente a liberar sus preocupaciones privadas a terreno compartido.

Tensiones al Guiar el Trabajo Grupal

El guiar un taller puede ser profundamente gratificante. Tal privilegio no se da libre de presiones. Es adecuado reconocerlas.

Puede surgir un sentido de incapacidad al intentar explicar la información del taller. Debido a que todavía es una empresa nueva en los ojos de muchos, es fácil que nos sintamos incómodos al dar explicaciones o dudemos de nuestras capacidades de liderazgo. Las reacciones de los participantes durante el taller alivian estas incomodidades. La liberación y empoderamiento experimentados validan nuestros esfuerzos. Aun así, es posible que sintamos temor de vez en cuando. La pena y horror que comparte la gente en los talleres desde el centro de su ser se mantiene en nuestra conciencia, en veces llenándonos con gran tristeza. Pudiéramos sentirnos como un pararrayos de angustia humana. Algunas noches después de un taller, puede ser que nos acosen las vívidas imágenes de perdición que la gente compartió y nos sintamos cargados de tristeza por el peso que ejercen en sus vidas.

Es posible que también tengamos expectativas acerca de la respuesta de la gente al taller y desanimarnos cuando no se cumplan. Pudiéramos haber concebido avances dramáticos, mientras que la gente del taller no refleja inmediatamente los cambios internos que experimentan correspondientes. Pudiéramos culparnos por nuestra falta de habilidad.

De vez en cuando, a mitad del desarrollo del taller, las personas desesperadamente buscan respuestas en el facilitador. Estas expectativas subliminales pudieran estar cargadas con resentimiento. “¿Por qué no nos dices que hacer?” “¿Por qué tratas de

desconcertarnos sin tener soluciones a los problemas?” La causa de resentimiento es el miedo y enojo por el dolor por el mundo.

¿Cómo lidiamos con estas tensiones? Cuando emprendemos el trabajo de facilitación, encontramos nuestras propias fuerzas. Estas son algunas indicaciones que nos ayudan a encontrarlas:

- Mantente claro y firme en tu verdadera intención. Recuerda la razón por la que haces este trabajo.
- Recuerda que lo que la gente habla y dice en un taller no es una medida del efecto que tendrá a largo plazo en sus vidas.
- Sé paciente contigo mismo y mantente centrado. Respira.
- Un grupo de apoyo puede proporcionarte ánimos y crítica constructiva.
- Confía en la interconexión de los sistemas abiertos. Deja que el conocimiento de la trama viviente sostenga tu trabajo, como la gracia.

PARTE II: DIRECTRICES PRACTICAS

Escogiendo el Lugar para el Taller

El entorno en el que el trabajo grupal se lleva a cabo es tan variado como nuestras vidas. Los talleres se han llevado a cabo en iglesias, escuelas, clínicas, ayuntamientos, salas, fabricas de armas y junto a zonas de pruebas nucleares. Su duración ha variado desde una hora y media, como parte de una conferencia mas grande, hasta una semana en un retiro rural. Pueden ocurrir solo una vez o formar una serie con un grupo que se reúne regularmente durante un periodo de tiempo determinado. Los talleres han variado en tamaño desde media docena de personas hasta cien o mas.

Un tiempo y espacio deben ser destinados para que los participantes se involucren en el trabajo sin ser distraídos o interrumpidos por las demandas de la vida diaria.

Querrás tener un lugar resguardado de interrupciones externas y con suficiente espacio para permitir a la gente moverse con facilidad. Sin embargo, el trabajo ha sido hecho en recintos pequeños como el abarrotado sótano de una iglesia y en espacios públicos ruidosos como parques o la esquina de una cafetería escolar. En cualquier lugar en el que la reunión ocurra, recuerda que el contexto real del trabajo es el planeta bajo amenaza, nuestra casa y cuerpo magno.

El acceso a la naturaleza en algunos ejercicios y los recesos ayuda a los participantes a reconectar con el mundo mas-que-humano. Mientras más de nosotros sucumbimos a sensibilidades ambientales, intentamos que los talleres ocurran en un lugar mínimamente toxico, sin químicos de ningún tipo. En nuestra publicidad pedimos que los participantes se abstengan de usar perfumes e insistimos que las áreas de fumar sean limitadas a espacios abiertos lejos de los accesos. Buscamos también lugares de fácil acceso en silla de ruedas. En el caso de talleres de varios días, nos aseguramos que haya una dieta sana y al menos alguna opción vegetariana.

El diseño del espacio del taller sirve de apoyo para el trabajo. Algunos facilitadores les gusta crear altares e invitan a que la gente aporte fotos y objetos especiales. Los carteles o letreros que potencialmente sirvan como distracciones pueden ser movidos o cubiertos. Sillas y colchones son acomodados a manera de círculo, si el espacio lo permite, o en arcos concéntricos en el caso de grupos grandes. Plantas y flores siempre embellecen un lugar y nos recuerdan del mundo natural mas allá de las paredes. Cualquier cosa que podamos hacer para crear un espacio más atractivo es de ayuda, pero el trabajo en sí mismo tiene su propio enfoque e intención y puede llevarse a cabo en cualquier contexto.

La Espiral del Trabajo

Cuando las personas se reúnen en un taller, ¿qué encuentran? Encuentran un espacio seguro y estructuras que les permiten reconocer y explorar sus respuestas profundas a los peligros planetarios. Al romper el aislamiento y la desconfianza, experimentan la validez de las respuestas sentidas y encuentran que están enraizadas en el cariño y la interconexión. Con el tiempo hemos discernido una secuencia del trabajo que facilita este proceso.

El trabajo generalmente se desarrolla en cuatro movimientos sucesivos: 1) afirmación, 2) trabajo con la desesperanza; 3) cambio perceptual y 4) preparación para la acción. Conforme planeamos y conducimos un taller estamos pendientes de este flujo dinámico y ordenamos las actividades del grupo de manera que lo reflejen. Nuestra conciencia y atención a este espiral es mas importante que los métodos particulares que utilizamos.



1. Afirmación: procediendo de la gratitud.

El empezar con un simple y ordinario agradecimiento por nuestra existencia, fundamenta todo el trabajo que vendrá a continuación. Tomarnos el tiempo de expresar

nuestro amor por la vida en la Tierra en términos breves y concretos, abre la mente y el corazón y sirve también de contexto para el dolor que compartiremos y honraremos.

2. Trabajo con la desesperanza: reconocer y honrar nuestro dolor por el mundo.

Aquí confrontamos las realidades de nuestro tiempo planetario, incluyendo la degradación y el sufrimiento de la Tierra y sus seres, y nos dejamos experimentar nuestras respuestas a estas realidades.

3. El cambio: observando con nuevos ojos.

Rastreamos nuestro dolor por el mundo hasta su fuente, la matriz más grande de nuestras vidas. En este punto crucial del trabajo, observamos que nuestro dolor y nuestro poder surgen de nuestra interconexión. Exploramos nuestra conexión con las generaciones pasadas y futuras y con el mundo-mas-que-humano, extrayendo de ellos guía y fuerza.

4. Seguir adelante.

En la última fase, exploramos el poder sinérgico que nos es accesible como sistemas abiertos y lo aplicamos al cambio social. Desarrollamos visiones y planes que ayudan a cada participante a tomar pasos concretos y apropiados para su situación.

Los siguientes capítulos corresponden a estos movimientos. Distinguirlos en cualquier forma categórica puede ser engañoso, pues es un proceso fluido y dinámico que no puede ser compartamentalizado. Además, este movimiento de cuatro partes no se completa de manera definitiva, sino que tiende a aparecer en distintas ocasiones. El trabajo con la desesperanza puede re-emergir en cualquier punto del taller. Los facilitadores aprenden a sentirse cómodos con esto y a estar preparados para cambiar las actividades previamente planeadas si fuera necesario. Al mismo tiempo, la reintroducción del trabajo con la desesperanza en la parte final del taller desorganiza el flujo y puede causar que el taller termine sin un cierre adecuado.

No es necesario hacer explícita la secuencia del taller a los participantes; es decisión del facilitador. Algunos grupos se sienten cómodos con enterarse de la estructura general y saber que no se quedarán “atorados en la desesperanza.” En otros casos, el conocer la secuencia puede impedir un sentido de espontaneidad y hacer que el trabajo parezca forzado. Es una cuestión de habilidad y tacto.

Comenzando el Taller

La apertura del taller marca el tono de lo que vendrá. Este es el tiempo en el que los participantes escuchan con más atención, aprenden las “reglas del juego” y deciden de que manera se acercarán al trabajo. Los siguientes pasos ayudan a crear una atmósfera abierta, segura y de respeto mutuo.

1. Saluda a los participantes individualmente, aunque sea por un momento.

Joanna tiene la costumbre de entrar en contacto brevemente con cada persona, presentándose y escuchando sus nombres. Esto pone a todos al mismo nivel y disuelve cualquier barrera imaginaria entre el guía y los participantes, creando una conexión auténtica. Les hace saber que su presencia es apreciada. Joanna encuentra que está practica le recuerda a quienes ha venido a servir y la aparta de la preocupación por sí misma.

2. Ayuda a que los participantes se relajen.

Si las personas son nuevas en este trabajo, usualmente se presentan con una mezcla de sentimientos y una medida inicial de tensión e incomodidad. Algún movimiento corporal—pararse, estirarse o respirar profundamente—disminuye las tensiones y ayuda que la gente se sienta más alerta e involucrada. Cantar también es excelente.

3. Clarifica la logística.

Dile a los asistentes cuando serán los recesos y donde se encuentran los baños. Limita la

comida y bebidas a los descansos y reserva tomar notas y grabaciones para las secciones de clase del taller. Especifica que se espera la asistencia puntual durante todo el taller y que solo está permitida la entrada a los participantes activos del taller.

4. Asegura los acuerdos.

Afirma tu compromiso con el trabajo e invita a que los invitados concuerden en participar de manera completa, comenzar y terminar las sesiones puntualmente y la confidencialidad de cuanto se comparte durante el taller.

5. Dedicar el trabajo.

Verbaliza formalmente la intención de que el grupo está a punto de hacer un trabajo en servicio de la sanación del mundo y la creación de una sociedad sustentable. Para Joanna ha sido útil repetir esto antes de cada ejercicio. El hacerlo ayuda tanto al guía como a los participantes a no dejar que el valor del trabajo dependa de la manera en que se sientan al respecto en un momento dado.

6. Ayuda a que los participantes se concentren.

El taller requiere la atención completa de todos, así que con frecuencia iniciamos con una invitación como está:

Estamos aquí en este tiempo y espacio juntos. Es una oportunidad única. Nuestros cuerpos están aquí; dejemos que nuestras mentes estén presentes también... Muchos de nosotros nos apresuramos por llegar aquí y tal vez dejamos algunas tareas pendientes y no hicimos algunas llamadas que teníamos que hacer. Veamos estos asuntos sin terminar en nuestra mente... y ahora pongámoslos en un estante y dejémoslos allí hasta las cinco de la tarde.

7. Clarifica el propósito del taller.

Asegúrate de que la gente comprenda que el propósito que nos reúne es explorar nuestras reacciones internas a la condición del mundo y prepararnos para tomar parte en

su curación. No es una discusión o debate de las causas de la crisis global, ni tampoco para ponernos de acuerdo en acciones colectivas. Hazles saber que será un taller activo con una variedad de ejercicios experienciales.

8. Afirma la presencia y el poder de los sentimientos.

Reconoce desde el comienzo que nuestras reacciones al estado crítico de nuestro mundo están inevitablemente cargadas de emoción. El sentir pena, ira y miedo es natural, incluso apropiado, y es un lugar seguro para hacerlo.

9. Haz que los participantes se presenten.

Después de tus comentarios iniciales tan breves como la claridad lo permita (diez minutos son suficientes), deja que los asistentes se escuchen entre sí. Es posible que lleguen a compartir información profunda incluso cuando se presentan. En el siguiente capítulo se sugieren formas para que esto ocurra.

Ayudando a la Gente a Hablar y Escuchar

Un buen taller es altamente participativo; ahí radica su poder de conectar, informar y vigorizar. El regalo más grande que un guía puede ofrecer a los participantes es la oportunidad de escucharlos y que se escuchen unos a otros. Cuando esto ocurre, una enorme cantidad de sabiduría y atención hace que los participantes se vuelvan maestros de los demás.

En el Grupo Entero

En una conversación típica, algunos individuos tienden a dominar y algunos se mantienen callados, mientras que otros esperan impacientemente a tomar la palabra a como de lugar. Este patrón no facilita una completa participación y atención. Un “objeto para la conversación” pasado alrededor del círculo o tomado del centro por la persona que desea hablar, ayuda a la gente a tomar turnos y a que el ritmo disminuya, mejorando

la atención. Puedes usar una piedra, un palo sencillo o decorado, una pluma, una concha o un objeto ritual con significado especial para ti. Una campana de meditación puede ser pasada alrededor del círculo; cada persona la haría sonar después de hablar, permitiendo que el grupo guarde silencio por unos momentos antes de que el próximo participante comience.

Joanna tiene una piedra especial que lleva consigo de taller en taller. La presenta al grupo de la siguiente manera:

Está es una piedra poderosa por que cuando la sostienes, tienes la atención de todos. Y cuando la sostienes, solo puedes decir la verdad. La gente de muchos lugares; desde escuelas estadounidenses a pueblos rurales en Japón han sostenido está piedra mientras decían la verdad de lo que pasa en el mundo. Imagina que puedes sentir sus manos en ella.

Invita la espontaneidad. Ensayar mentalmente lo que se va a decir interfiere al tratar de escuchar a los demás. Si preguntas a la gente que respondan a una pregunta específica dales algunos minutos al comienzo para que piensen en ello para que después sean capaces de escuchar a los demás. Después cuando cada persona habla, sus palabras son recibidas atentamente, en silencio y sin ninguna respuesta verbal.

Cualquiera que haya facilitado un grupo de diez o más sabe de los dilemas del tiempo. Deseamos respetar a todos los que hablen, pero muy seguido ocurre que mientras avanzamos en el círculo, cada oración toma un poco más, reduciendo el tiempo para las demás actividades. Pide brevedad y claridad desde el comienzo y recuérdales que las expresiones breves con frecuencia son las mas evocativas.

Otro método para cuidar el tiempo consta de un reloj que es pasado en silencio a la persona que acaba de terminar de hablar. Al terminar su participación lo sostiene mientras la persona a su lado habla y se lo pasa sólo cuando su tiempo ha terminado y

así sucesivamente. Este método hace que todos en el grupo compartan la responsabilidad.

En Grupos Pequeños y en Parejas

Las personas pueden expresarse con mayor soltura cuando se les divide en pequeños grupos o en parejas. Anima a los grupos a que compartan su tiempo y escuchen con respeto. Algunas veces la conversación libre es adecuada, mientras que en otras ocasiones es más apropiado tomar turnos y dejar que las personas hablen sin interrupción, piensen o se mantengan en silencio. También fomenta una mejor capacidad para escuchar. Si eliges este método, es necesario expresar cuanto tiempo tienen disponible (Ej. 5 minutos por persona) y anunciar cada que los intervalos terminen. Puedes dejar algunos minutos al final para dar cabida a una conversación general si el tiempo lo permite. Los grupos también pueden manejar su propio tiempo pasando un reloj como en el círculo grande.

En parejas o grupos pequeños, cuando se les concede un tiempo específico para expresarse, invítalos a que también hagan uso del silencio. En la quietud pueden escuchar su cuerpo o lo que está por debajo de las palabras que expresan o lo que permanece fuera de alcance esperando ser expresado. Es en estas ocasiones cuando las personas se escuchan decir algo por primera vez. Necesitan tiempo para escucharlo y absorberlo antes que suceda cualquier otra cosa. Una presencia plena, firme y alerta es la respuesta más adecuada.

Enseñando a Escuchar

Mucha gente realmente nunca ha aprendido a escuchar, especialmente en un contexto grupal. Un participante ruso dijo alguna vez, “a todos nos gusta hablar pero a ninguno nos gusta escuchar.” Parece que hay más prestigio y poder en hablar, mayor

gratificación, lo que tiende a reforzar hábitos de hablar mucho y escuchar poco.

En ocasiones es apropiado dar algunas directrices de cómo escuchar al comienzo del taller. Algunos ejemplos:

- En un grupo grande, respeta a la persona que está hablando al darle tu completa atención sin interrupciones o conversaciones marginales.
- En parejas, siéntate de frente observando a los ojos de la otra persona tanto como te sea posible, con tus brazos relajados.
- En parejas, presta plena atención y recuerda que no tienes que resolver ningún problema o dar consejo.
- Escúchate cuando hablas.
- Deja que el silencio participe.

Después de dar estas directrices, en ocasiones dos colegas demuestran actuando lo que *no* se debe hacer en tres pequeños juegos de rol. En el primero, el oyente interrumpe, contradice y niega los sentimientos del que habla. En el segundo, el oyente diagnostica el problema, da consejo y alaba al que habla de manera inapropiada y hace comparaciones con otras situaciones. Por último, el oyente se distrae y mira en otra dirección, estudiando su reloj, sus uñas, etc. Estas caricaturas usualmente evocan grandes carcajadas, pues se reconocen en ellas experiencias comunes.

Manteniendo la Energía y Participación del Grupo

La calidad del trabajo se relaciona directamente con la calidad de la atención de los participantes. A continuación expresamos algunas propuestas que hemos encontrado útiles para ayudarles a mantenerse alertas y comprometidos:

1. Utiliza diferentes modalidades, varíalas y juega con el ritmo.

Mantén un balance entre las actividades experienciales y las verbales, entre sentarse y

moverse, entre trabajar en grupos grandes y pequeños. Tales cambios animan a las personas y permiten una variedad de estilos de aprendizaje. Dibujar o trabajar con arcilla permite que los sentimientos y emociones afloren y enriquece la comunicación entre los miembros del grupo. Lo mismo hace el contacto; simplemente tomarse de la mano o algunos ejercicios (ver Capítulo 8). Las meditaciones guiadas ayudan a trasladar los conceptos a experiencias, así como los periodos de reflexión.

Para equilibrar los periodos en los que permanezcan sentados, utiliza movimiento: juegos, danzas circulares, baile libre, estiramientos y canto. Tal vez quieras enseñar una danza circular y regresar a ella en el transcurso del taller. Una siesta de diez minutos después de la comida con música ligera y con una intención de relajación, ayuda a que los participantes descansen y digieran su comida, honrar la somnolencia natural ocurrida después de comer crea un sentido de confianza en el grupo. Las personas terminan sintiéndose frescas y respetadas en su ser físico.

2. Sal al contacto del mundo.

Manda a los participantes en una misión para encontrar un objeto que utilizarán en un ejercicio, en una caminata en silencio o a hacer un ejercicio de grupo. El “Paseo de Espejo” (Capítulo 6) es particularmente efectivo al aire libre, ya sea en un marco urbano o rural.

3. Toma el pulso.

Como guía, necesitas saber que es lo que está pasando en la gente a tu alrededor—¿se sienten ansiosos, agitados o aislados? Si esto no es claro, descúbrelo preguntando. Invita a los participantes a “reportarse” con una frase, sonido o un gesto que exprese lo que sienten en ese momento, ya sea de manera ordenada o libremente. Recuerda que no puedes satisfacer las necesidades de todos al mismo tiempo y nadie espera que lo hagas, pero el mero acto de expresar tu interés ayuda a que los participantes se sientan más

responsables e involucrados.

4. Lluvia de ideas.

Cuando Joanna presento la lluvia de ideas a organizadores de una aldea en Sri Lanka, la tradujo como “pensando en voz alta juntos” y la describió como “pretendiendo que somos un cerebro colectivo.” En efecto, nos puede ayudar a sentirnos que somos células nerviosas interactuando en una red neural. La lluvia de ideas es conocida para muchos pero aun así, es importante repasar la manera de proceder (ver Capítulo 6).

5. Haz uso de la “pecera.”

Este proceso permite que un grupo grande se involucre en una discusión sin que muchos hablen a la vez. Coloca cinco o seis colchones en forma de círculo en medio del círculo grande de sillas. Voluntarios ocupan los cojines dejando uno vacío y comienzan a dialogar sobre un tema seleccionado (usualmente algo que surgió espontáneamente en el taller que el grupo quiere explorar). Después de cinco minutos cuando la conversación está ya echada a andar, el cojín vacío se hace disponible para cualquier persona del círculo externo que quisiera unirse. Cuando esto sucede, alguien en el centro (que ya ha hablado) se retira al círculo externo y deja disponible el cojín para alguien más. Los participantes continúan uniéndose al círculo interno y dejándolo después de expresarse, hasta que se alcanza alguna resolución o el tiempo designado llega a su fin.

6. Recuerda el círculo más amplio.

En este trabajo la gente gana un sentido de participación en su propia vida y en la de los demás. El contexto amplio del trabajo puede ser transmitido en diferentes maneras. Por ejemplo, en un círculo invita a la gente a imaginarse la red de relaciones de todos los presentes; un círculo invisible que conecta a todos alrededor del mundo y a través del tiempo con nuestro ancestros y seres del futuro. Haz que cierren sus ojos, unan sus manos y sientan que la mano que tocan puede ser la de un soldado enemigo o un

político o un niño hambriento. Invítales a pronunciar en voz alta los nombres de aquellos a lo que invitan al círculo; seres queridos, personas con las que tienen problemas, líderes nacionales o mundiales, maestros o maestras que les precedieron y seres aun por nacer. En ocasiones los participantes mencionan a especies en peligro de extinción o ecosistemas.

Cerrando el Taller

Un proceso completo y enfocado respeta la profundidad de la experiencia y la comunicación que ha ocurrido. Los participantes han tomado riesgos y han confiado en aquellos a su alrededor al expresar cosas que quizás nunca habían compartido. Necesitan de una transición de regreso al tenor de la vida ordinaria; necesitan despedirse de la comunidad que han creado y disfrutado.

Toma atención de terminar a tiempo para que la gente con compromisos previos no se vaya antes que los demás terminen; hazlo como parte de tu compromiso con el grupo. Si la gente quiere seguir charlando, continua con la clausura oficial en el tiempo planeado e invítales a que terminen sus conversaciones después.

Círculo de Clausura

Unirse en círculo al final del taller honra la comunidad que los participantes han creado. Los sermones son innecesarios: palabras simples de reconocimiento son suficientes. Como guía puedes reconocer el coraje y consideración de aquellos en el círculo y el hecho de que el taller es sólo un paso en nuestro viaje colectivo. Puedes expresar que es probable que las profundas respuestas que hemos descubierto juntos se tornen más poderosas y que eso está bien, pues somos resistentes y no estamos solos. Aun cuando este círculo en particular no se vuelva a reunir físicamente, seguirá formando parte de

nuestras vidas. Puedes preguntar a los participantes que guarden silencio por unos momentos para observar alrededor del círculo y reflexionen en lo que han aprendido de los participantes y en lo que desean para los demás en los tiempos venideros. Después puedes invitar a que el grupo cierre el círculo con algunas palabras breves, seguidas de una canción, un sonido o silencio.

Otras formas de hacer uso del círculo de clausura son descritas en el Capítulo 11.

Seguimiento

La gente querrá mantenerse en contacto con los demás después que el taller termine. Tal contacto honra las relaciones establecidas y provee apoyo para los planes incubados.

Puedes fomentar esto de varias formas:

1. Lista de participantes. Haz que la gente registre sus datos cuando arriben y haz la información disponible al término del curso.

2. Información sobre recursos y acciones locales. El final del taller es un buen tiempo para compartir información acerca de organizaciones y proyectos en los que la gente se puede involucrar. Los participantes quieren esto y lo necesitan. Reúne y proporciona los materiales, pero no se trata de reclutar a nadie. Es preferible que la información este disponible de forma escrita y no tener anuncios constantes al respecto.

3. Intenciones y planes. Muchos de los ejercicios del Capítulo 11 ayudan a los participantes a darse cuenta de lo que tienen que ofrecer y a realizar planes concretos de acción. Dejar que estos planes sean compartidos brevemente con el grupo aumenta el compromiso y permite que otros participantes ofrezcan sugerencias y apoyo. Cuando el tiempo lo permita, un ejercicio como “Recibiendo Bendiciones” puede ser parte del círculo de cierre.

4. Sesión de seguimiento. Una reunión vespertina una semana después del taller

permite que los participantes continúen su aprendizaje y sus planes de acción. Si el guía del taller no está disponible, algún otro miembro del grupo puede facilitar la reunión. Estas sesiones de seguimiento han generado grupos continuos por años.

Evaluación

En talleres con duración de más de dos o tres horas, es bueno que la gente exprese su impresiones acerca de la experiencia. Esto debe ocurrir antes del círculo de clausura. Las evaluaciones de los participantes ayudan de diversas formas.

1. Permiten observar el taller desde los ojos de los participantes. Consolida fuerzas en las que tal vez hayas dudado e indica áreas en las que quisieras trabajar. Las reacciones de la gente son con frecuencia diferentes de lo que su comportamiento sugiere.
2. Tu apertura a esta información fomenta humildad y naturalidad, las cuales constituyen el mejor modo para trabajar en equipo.
3. Ofrecen a los participantes una oportunidad inmediata de contribuir con el trabajo, construyendo respeto mutuo, responsabilidad y pertenencia.

Las evaluaciones pueden ser individuales y por escrito o en forma de una actividad grupal. Si son por escrito, plantea preguntas abiertas a los participantes. Proveer formatos de evaluación para ser devueltos después del curso significa un mayor tiempo para reflexión pero un menor número de respuestas.

Las evaluaciones hechas colectivamente y de manera oral son mas rápidas (diez minutos puede ser suficiente) y generan mas respuestas. Esto se puede hacer en tres columnas; la primera con las cosas que hayan funcionado para los participantes, la segunda para lo que les gusto menos y la tercera con sugerencias para mejorar el trabajo. Como una buena lluvia de ideas, las respuestas no deben ser discutidas o defendidas, solo anotadas. Con este enfoque, los participantes advierten la variedad en

las respuestas y hay una menor probabilidad de que generalicen en base a su experiencia individual.

Tal vez tengas poca experiencia en facilitar un taller. Aun hoy con años de experiencia, nosotras cometemos errores y a veces nos reprendemos por no haberlo hecho mejor.

Leer este libro te ayudará, pero el mejor maestro es hacer el trabajo. Concédete tiempo para experimentar, para recordar que el trabajo evoluciona a través de la práctica colectiva con todo y sus errores.

Capítulo 6

Afirmación: Procediendo de la Gratitud

Sólo el vivir es sagrado, ser es una bendición.

Rabí Abraham Heschel

HEMOS RECIBIDO UN REGALO INESTIMABLE. estar vivos en este bello universo auto-organizante; participar en la danza de la vida con sentidos para percibirla, pulmones para respirarla, órganos que se alimentan de ella. Es una maravilla mas allá de las palabras. Es un extraordinario privilegio que la vida humana, con su conciencia auto-reflexiva, nos permita darnos cuenta de nuestros actos y nos provea con la capacidad de elección. Nos deja la elección de tomar parte en la curación del mundo.

El Valor de la Gratitud

La gratitud por el regalo de la vida es el principal manantial de todas las religiones, el sello del místico, la fuente del arte verdadero. Sin embargo, fácilmente la pasamos por alto. Por esto es que tantas tradiciones espirituales comienzan con dar gracias; recordándonos que mas allá de nuestras preocupaciones y aflicciones, nuestra existencia es un bien gratuito que nunca lo pudiéramos haber creado nosotros mismos.

En el camino del Budismo Tibetano, se nos pide pausar antes de cualquier practica meditativa y reflexionar en la exquisitez de la vida humana. Esto no es por que somos superiores a otros seres, sino por que podemos “cambiar el karma.” En otras palabras, debido a la conciencia auto-reflexiva, somos capaces de tomar decisiones: podemos evaluar nuestras acciones y cambiar de dirección. Quizá hemos existido por eones como otras formas de vida bajo la pesada mano del destino y el juego ciego del

instinto, ahora por fin gozamos de la habilidad de escoger, considerar, juzgar. Tejiendo sus circuitos neurales siempre más complejos en el milagro de la auto-conciencia, la vida anhela a través de nosotros la habilidad de saber y actuar y hablar en beneficio de la totalidad más grande. El tiempo ha llegado en el que podemos entrar en la danza de manera consciente por medio de nuestras decisiones.

En la práctica Budista, esta primera reflexión es seguida por una segunda sobre la brevedad de la preciosa existencia humana: “La muerte es segura; el tiempo de la muerte es incierto.” Y el momento de tal reflexión despierta en nosotros el precioso regalo del momento presente—de tomar la oportunidad de estar vivo ahora mismo en el planeta Tierra.

El que nuestro mundo este en crisis al punto de que la sobrevivencia de vida consciente en la Tierra este en duda, de ninguna manera reduce el valor de este regalo. Nos es otorgado el extraordinario privilegio de ser útiles: tomar parte del Gran Giro hacia una sociedad sustentable, si así lo decidimos. Podemos permitir que la vida trabaje a través de nosotros, nombrando nuestra fuerza, sabiduría y coraje para que la vida misma pueda continuar.

Hay mucho que hacer y poco tiempo. Podemos proceder desde un sentimiento irremediable e iracundo de desesperanza. Pero la tarea es avanzar mas fácil y productivamente desde una actitud de agradecimiento por la vida que nos conecta con nuestros poderes mas profundos y nos permite descansar ahí. Esto aplica también al Trabajo que Reconecta presentado en este libro.

La afirmación comienza con un saludo caluroso y personal que da la bienvenida a cada persona del taller. Cuando percibes a cada participante como un regalo, les ayuda a sentir alegría. Después dedicamos unos momentos para evocar el amor que compartimos por la vida en la Tierra sin categorizarlo como un proceso de

“afirmación.” Esto nos relaja y anima y nos sirve como una base saludable y productiva para lo que está por venir. También trae a la superficie nuestro dolor por el mundo ya que el conocimiento de lo que apreciamos provoca el darnos cuenta de cuan amenazado se encuentra nuestro mundo.

EJERCICIOS

Calentamientos: Abriéndonos por medio de la respiración, el cuerpo, el sonido y el silencio

(de 3 a 5 min. cada uno)

Objetivo

La mayoría de nosotros estamos preparados física y mentalmente para resistir las señales de angustia que nos bombardean provenientes de los noticieros, de nuestras calles, del ambiente. Nos contraemos como la tortuga en su caparazón al tratar de reducir el impacto de las noticias. Por lo tanto, al comienzo del taller encontramos que el cuerpo, los sentidos y la respiración nos ayudan a relajarnos, abrirnos y sintonizarnos con las corrientes más amplias de conocimiento y sentimiento.

Respiración

La respiración conecta la mente con el cuerpo, prestando atención al flujo incesante de aire, calmando las evasiones y parloteo y haciéndonos más presentes a la vida. La respiración nos recuerda que, como sistemas abiertos en constante flujo, no nos estancamos en ningún sentimiento o respuesta en particular, sino que somos dinámicos y cambiantes a manera que la dejamos pasar por nosotros.

Comienza por hacer que los participantes pongan atención a su respiración por unos momentos o por los siguientes tres ciclos de inhalación y exhalación. Recuérdales

cuan preciosa es su respiración y cuan afortunados son de ser capaces de inhalar y exhalar a cada momento. Estando todos de pie, puedes guiar al grupo en una corta práctica de respiración.

Respira profundo. Siente como el aire fluye a través de tu cuerpo como una bendición, el oxígeno avivando y despertando cada célula. Inhala el aire que te conecta con todo ser, ya que no hay nadie vivo en este mundo que no está respirando como tú, hacia adentro y hacia fuera...en un vasto intercambio de energía con el cuerpo viviente de nuestro planeta, con los océanos y las plantas. Estírate a lo largo y lo ancho para que dejes entrar más aire. Ahora exhala y dobla tu cuerpo hacia delante partiendo de la cintura, expulsando las toxinas y tensiones del día. Deja que la respiración te limpie y te abra.

En el transcurso del trabajo a medida que nos dejamos experimentar nuestro dolor por el mundo, la respiración continua sirviéndonos, de la misma forma que le es útil a una mujer dando a luz. Nos ayuda a mantenernos relajados y abiertos a los saberes que necesitan emerger y los cambios que quieren ocurrir (Ver “Respirando y Dejando Pasar” en el Capítulo 12).

Cuerpo

Todas las amenazas que encaramos en este tiempo planetario—ya sean calentamiento global, hambruna mundial o desechos tóxicos—se traducen a amenazas a nuestro cuerpo en el análisis final. Nuestros cuerpos detectan señales que tal vez nuestras mentes se rehúsen a registrar. Nuestros temores no expresados ni reconocidos se encierran en nuestros tejidos acompañados de toxinas conocidas y desconocidas; en nuestros músculos, garganta y estómago, en los ovarios y las gónadas. Así también,

alegrías esenciales devienen a través del cuerpo: sabores, sonidos, vistas, texturas y movimientos que nos conectan tangiblemente con nuestro mundo. Nuestro fiel “hermano burro,” como San Francisco lo designó, es nuestra conexión mas básica con nuestro planeta y nuestro futuro.

El atraer la atención al cuerpo, continua la guía que comenzaste con la respiración al sugerir algo como lo siguiente:

Estírate. Estira todos los músculos, luego relájalos. Rota lentamente la cabeza, aliviando el cuello y sus centros nerviosos. Rota los hombros, liberando las cargas y tensiones que acarrearán. Observa tu mano, siente tu piel. Siente las texturas del mundo a tu alrededor, ropa, piso, mesa, brazo de la silla. Tus sentidos son reales; ellos te conectan con tu mundo; te dicen como es. Puedes confiar en ellos. Retorna a tus sentidos. Vuelve a la vida.

En el medio de una conferencia acerca de amenazas nucleares, Joanna guió una sesión de trabajo con la desesperanza. El grupo era amable y la atención adecuada, aunque un poco cansados después de una mañana de películas, hechos e imágenes terribles. Ella comenzó a invitar a la gente a que respiraran profundamente, cerraran sus ojos y simplemente escucharan sus cuerpos. *Hemos estado tratando de manejar esta información solo con nuestras cabezas—como si fuéramos un cerebro en la punta de un palo—ahora escuchemos lo que tienen que decir nuestros cuerpos...* En el silencio que siguió muchos comenzaron a llorar, y en cuestión de minutos el grupo de personas, relativamente desconocidos, compartían temores y pesares que rara vez, o ninguna, habían expresado.

Sonido

Para abrirnos y sintonizarnos utilizamos también el sonido; sonidos que hacemos,

sonidos que escuchamos. El universo físico, dicen los antiguos Hindúes y los físicos modernos, está tejido de vibraciones, de la misma forma que nosotros. El liberar nuestra atención al sonido nos lleva mas allá de los habitáculos estrechos del yo hacia comprensiones más amplias de la realidad. La música no-melódica puede tejer nuestra atención en esos patrones mayores. Lo mismo puede hacer la vocalización: dejar que el aire fluya a través de nosotros en vocales abiertas, dejando que nuestras voces se entremezclen con exclamaciones como *ah* y *oh* o sonidos como *Om* o *Shalom*.

Vocalizar en conjunto nos hace sentir nuestra capacidad de vibrar en comunidad dentro de nosotros y a nuestro alrededor. Los sonidos también aclaran nuestra garganta, ayudándonos a sentirnos más presentes y preparados para hablar.

Silencio

Muchas tradiciones, como los Cuáqueros, saben del poder del “silencio en conjunto,” donde en grupo nos sintonizamos en quietud a saberes profundos e internos. En este tiempo-planetario en el que enfrentamos peligros demasiado grandes para ser aceptados por la mente o ser expresados con palabras, el silencio es útil. Puede ser tan beneficioso como el sonido, mientras que nos brinda la posibilidad de liberar la angustia planetaria; el silencio nos ayuda a escucharla. Así que después en el taller cuando hayamos tenido la oportunidad de compartir nuestras aprehensiones y preocupaciones, tomamos el tiempo de estar en silencio.

*Este es un tiempo para no permanecer quietos...un tiempo para gritar
como los Hebreos lo hicieron en el destierro y Jesús en la
cruz...Necesitamos descargar nuestro masivo dolor y temor. Un pueblo
debe pasar del mutismo al grito si es que va a dar el siguiente paso.*

Harvey Cox, teólogo.

Algunos guías gustan en comenzar cada sesión con un periodo de silencio y con los ojos cerrados para que los participantes se aquieten. En algunas ocasiones plantean alguna pregunta antes del silencio para incitar la reflexión para un diálogo posterior, sugiriendo que cuando la gente se sienta lista para hablar rompa el silencio y lo haga. Esto nos puede llevar a un nivel más profundo, mientras que el cerrar los ojos crea confianza y ayuda a relajarnos y reflexionar.

Presentándonos

(30 – 45 minutos dependiendo del tamaño del grupo)

Para revelar nuestras preocupaciones más profundas acerca de lo que está pasando en nuestro mundo, la gente necesita escucharse a sí mismos y a los demás. Ese compartir comienza inmediatamente con las presentaciones.

Lo mejor es que las presentaciones sean concretas y breves (un minuto o dos por persona). La brevedad tiene la virtud de dejar hablar a todos, de animar a los que son inicialmente tímidos y de requerir de los mas verbosos que concreten sus pensamientos. Ser conciso hace que el compartir sea más potente y engancha a los espectadores, pues impide las generalizaciones y se concentra en las experiencias personales.

Descripción

1. Comienza de forma positiva al pedir a los participantes que compartan en una de las siguientes maneras: *Dinos tu nombre y de donde eres y comparte con nosotros algo que ames de estar vivo. (O)...comparte algo que hayas hecho o visto hoy que te haya hecho feliz de estar vivo. (O)...dinos acerca de un lugar al que amas. (O)...cuéntanos de algo que hace cantar a tu corazón.*

2. Podemos pasar ahora a las respuestas personales a la situación crítica de nuestro mundo. Necesitamos llegar a esto pronto, ya que mucha gente viene al taller sólo por la oportunidad de expresar en voz alta y de una buena vez sus sentimientos de aprensión, sin temor a ser vistos como enfermos, mórbidos o antipatriotas. Para mantener vívida, inmediata y concreta la participación inicial, podemos decir: *Vamos alrededor del círculo una vez más y cada uno puede compartir una experiencia que haya tenido en la semana pasada, mas o menos, y que le haya causado dolor por el mundo. Puede ser un incidente, un sueño, una noticia... Si brotan lagrimas, por favor, compartámoslas también.*

Acuérdate de que compartan primero, incluyendo su nombre, aunque muchos ya lo sepan. Antes de comenzar, proporciona algunos momentos de silencio. Esto permite que los participantes sintonicen con su propia experiencia y escojan lo que quieren compartir, de modo que puedan escuchar con más atención a los demás. Consulta el Capítulo 5 para ideas de cómo monitorear el tiempo.

Mi nombre es Mark. Trabajo bajo contrato para la marina, como consultor de sistemas de armamentos. Está semana mi niño pequeño seleccionaba libros para una venta de la escuela y pregunto si podía quedarse con algunos de sus favoritos para pasarlos a sus propios hijos. Apenas pude responder, ya que dudaba si el viviría por tanto tiempo...

Participante de un taller en Maryland, EUA.

Al concluir las presentaciones, puedes mencionar a los participantes que en cada caso, las profundas preocupaciones que acaban de compartir tienen algo en común: se

extienden mas allá del ego separado, mas allá de las necesidades y quereres personales. Ya sea que se experimenten con miedo, enojo o tristeza, están enraizadas en el cuidado por los demás y deben ser honradas como evidencia de nuestra interconexión. Podrías introducir la practica de “Respirando y Dejando Pasar” (Capítulo 12) para que los participantes hagan uso de ella tanto en el curso como en sus vidas, para lidiar con el dolor de forma que los haga concientes de su inter-existencia.

Este tipo de compartir es también útil en otros contextos, en cualquier junta o salón de clases que aborden temas de preocupación colectiva. También compromete a los participantes a un nivel profundo, corta palabrerías y competencias innecesarias y construye solidaridad.

Lluvia de Ideas del Gran Giro

(30 minutos)

Objetivo

La transición de época de una Sociedad de Crecimiento Industrial a una Sociedad que Sustenta la Vida que describimos en el Capítulo uno como el “Gran Giro,” constituye el desafío político, económico, social y espiritual de este tiempo planetario. En virtud de su necesidad y envergadura, incide en todos nosotros y nos ofrece un contexto valido para el taller. Presentar el Gran Giro desde el comienzo, definiendo brevemente su naturaleza y delineando sus dimensiones, hace que los participantes comiencen con un tono afirmativo; sopla viento en sus velas e impregna su trabajo individual de significado colectivo.

Descripción

Para animarlos y mejorar su aprendizaje, deja que el grupo mismo complemente las

características del Gran Giro. Una lluvia de ideas es buena para ello. Después de que el guía ha dado la idea central y las tres dimensiones principales, invita al grupo a que las desarrolle—que comenten de su *propia experiencia* y la información que *ellos observan* acerca del Gran Giro. El guía quizá elija enfocar la lluvia de ideas a una de las dimensiones, como estructuras socio-económicas alternas, que ahora surgen como heraldos de la Sociedad que Sustenta la Vida. O puede escoger un tema tan amplio como el Gran Giro en su totalidad. Si el grupo es de tamaño considerable, digamos de más de veinte, diversas hojas de cartulina en las paredes y varios secretarios serán necesitados en ese momento y/o después, ya que las contribuciones ocurren a la vez y rápidamente. Las cartulinas pueden ser dejadas en sus lugares o bien traerlas posteriormente para nutrir el pensamiento y planificación que el grupo realizará en la porción final del taller “Seguir Adelante.”

La belleza de la lluvia de ideas radica en que recaba tantas ideas como es posible en un periodo de tiempo limitado. Es un proceso energético, relaja la mente, libera la imaginación y hace surgir apreciación por la variedad de ideas y experiencias de los demás. Para que esto suceda, recuérdales las tres reglas para una efectiva lluvia de ideas: 1) No censuren, expliquen o defiendan sus ideas. 2) No evalúen o critiquen las ideas de otros. 3) Guarden la discusión para después.

Frases Abiertas en Gratitud

(30 a 50 min.)

Objetivo

Este ejercicio es una estructura que facilita la expresión espontánea y es usado frecuentemente en el Trabajo Que Reconecta (Véase también el Capítulo 7).

Descripción

La gente se sienta en parejas, frente a frente y lo suficientemente cerca para que escuchen sin dificultad. Se abstienen de hablar hasta que el ejercicio comience. Uno es el compañero A y otro es el B—esto puede ser determinado rápidamente al pedirles que den un toque ligero en la rodilla del otro. El que toque primero es el compañero A. Cuando el guía expresa la frase incompleta, A la repite, la completa con sus propias palabras dirigiéndose al compañero B y sigue hablando espontáneamente por el periodo de tiempo dado. Después, los compañeros intercambian roles. Dependiendo del material, intercambian después de cada frase o, mas frecuentemente, al final de la serie. El compañero que escucha se mantiene en silencio (esto hay que enfatizarlo), prestando atención y escuchando tan atentamente como le sea posible.

Si los compañeros cambian de roles después de la serie de frases, invita a “A” a que comunique sin palabras su apreciación hacia “B” por el apoyo recibido al escucharle, e invita a “B” a que exprese de la misma forma su respeto por las preocupaciones de “A” y su valor por compartirlas.

Para completar cada frase abierta, otorga un minuto, dos, o mas, si el interés producido es grande. Proporciona un breve aviso cada vez que sea tiempo de cambiar de roles diciendo “tómense un minuto para terminar” o “gracias.” Un aplauso o una pequeña campana pueden llevarlos a silenciarse, permaneciendo así por unos segundos antes de la siguiente frase abierta.

Aquí presentamos una serie de muestras de frases abiertas que han sido empleadas bastante y con la intención explicita de generar en los participantes un sentido de reverencia y gratitud por estar vivos. Siéntete libre de inventar las tuyas para atender los intereses particulares del grupo, recordando de mantenerlas imparciales y libres de tendencias tanto como sea posible. Por lo general, utilizamos cuatro de las siguientes

cinco frases.

1. Algunas de las cosas que amo acerca de estar vivo en la Tierra son...
2. Un lugar que fue mágico (o maravilloso) para mi en mi niñez fue...
3. Una persona que me ayudo a creer en mi es o fue...
4. Algunas de las cosas que disfruto hacer o crear son...
5. Algunas de las cosas que aprecio acerca de mi son...

El Paseo del Espejo

(40 minutos)

Objetivo

El paseo del espejo, adaptado del conocido Paseo Ciego o de la Confianza, provee una profundización de la conciencia sensorial, un sentido fresco de gratitud por la vida y un cambio de ritmo y enfoque. Hace vívida la perspectiva de la ecología profunda—esto es, nuestro inter-ser con el resto de la creación—que se abre paso a través de la pantalla mental del objetivismo y la separatividad. Puede ayudar a que la gente experimente el mundo como su propio cuerpo agrandado e incluso por momentos, que observen el mundo como si vieran su reflejo en un espejo. De ahí el nombre del ejercicio. Es apropiado para cualquier parte del taller mas es excelente en la parte inicial, pues desarrolla confianza entre los participantes y los lleva mas allá de las palabras y conceptos a la inmediatez del contacto con el mundo exterior.

Un marco al aire libre y verde es lo mas gratificante, pero aun las calles de la ciudad han servido bien. En pares, la gente toma turnos para ser guiados con ojos cerrados y en silencio. Privados de la vista, tienen la oportunidad de utilizar sus otros sentidos con mayor curiosidad y asombro que de costumbre y confiar su seguridad a

otra persona. Sus parejas, al guiarlos de la mano o del brazo, les ofrecen varias experiencias sensoriales; una flor para oler, la textura del pasto o del tronco de un árbol, el sonido de pájaros o niños jugando—todo mientras permanecen en silencio. El ritmo es relajado, permitiendo el tiempo necesario para que cada encuentro sea registrado completamente. Con frecuencia, el guía ajusta la cabeza de su compañero cual si fuera una cámara y dice, “abre tus ojos y mira en el espejo.” Los que están siendo guiados abren sus ojos por un momento y contemplan la vista.

Demuéstralo con un voluntario mientras das las instrucciones. Recuérdales que mantengan silencio, excepto en la invitación ocasional para observar en el espejo. Después de un periodo de tiempo predeterminado, los roles se invierten. Provee una señal audible para cuando sea el tiempo de cambiar de roles, usando una campana, un llamado o un tambor.

Al termino del segundo turno, las parejas se unen con una más para formar grupos de cuatro y compartir su experiencia. Después de diez minutos, atrae la atención del grupo en general e invítalos a compartir. “¿Qué fue lo que notaron?” “¿Que fue lo que les sorprendió?” “¿Qué sentimientos surgieron cuando o fuiste guiado o eras el guía?” Muchos estarán ansiosos para responder y con frecuencia compartirán discernimientos particulares.

LA PRESENCIA DE LA GRATITUD DURANTE EL TRABAJO

El impulso afirmativo que enfatizamos al comienzo del taller continuará reverberando. En las siguientes fases y ejercicios, observa cuan común es la presencia de la gratitud. Aun en el trabajo con la desesperanza se nos recuerda estar agradecidos por la oportunidad de expresar nuestro sufrimiento y por la presencia de los demás. La gratitud por el milagro de la vida, por la presencia de otros y por la motivación que nos ha traído

a este trabajo, es evocada y cultivada explícitamente en Mis Decisiones para esta Vida, Andando por la Vida y Recordando, descritos en los siguientes capítulos. El trabajo del Tiempo Profundo fomenta un agradecimiento por nuestros ancestros y la inspiración ofrecida por futuras generaciones, de la misma forma que los ejercicios en torno al Consejo de Todos los Seres acarrearán alegría por nuestros lazos con otras formas de vida. La visión y planificación individual que realizamos mientras nos preparamos para “Seguir Adelante” nos ayuda a estar conscientes de los vastos recursos que podemos usar y de estar agradecidos de nuestras fortalezas. El sentimiento de estar bendecidos por la vida que compartimos en este increíble universo puede ser cultivado de forma constante y más allá del taller mediante las meditaciones ofrecidas en el último capítulo.

Capítulo Siete

Trabajo con la Desesperanza: Reconociendo y Honrando nuestro Dolor por el Mundo

Supera cualquier amargura que haya venido a causa de no estar a la altura de la magnitud del dolor que se te ha confiado. Como la Madre del mundo, que lleva el dolor del mundo en su corazón, cada uno de nosotros es parte de su corazón, y por lo tanto, estamos dotados de una medida de dolor cósmico. Tú compartes la totalidad de ese dolor. Tú estás llamado a enfrentártele en gozo en vez de compadecerte de ti mismo.

Dicho Sufi²⁰

SE LE PREGUNTÓ AL POETA ZEN THICH NHAT HANH, “¿Qué necesitamos hacer para salvar al mundo?” Los que preguntaron esperaban que identificara las mejores estrategias a seguir para la acción social y ambiental, pero la respuesta de Thich Nhat Hanh fue: “Lo que mas necesitamos hacer es escuchar dentro de nosotros los sonidos de la Tierra llorando.”

Eso es lo que hacemos en el trabajo de desesperanza: descubrimos nuestro dolor por el mundo y lo honramos. Traemos a nuestra atención nuestras profundas reacciones internas al sufrimiento de nuestros congéneres y la progresiva destrucción del mundo natural, nuestro cuerpo magno. Estas reacciones incluyen temor, rabia, tristeza y culpa. Son sanas e inevitables y usualmente son bloqueadas por las presiones de la vida cotidiana y el temor a ser abrumados por la desesperanza. A estas reacciones se les permite aflorar en esta segunda fase del Trabajo Que Reconecta sin vergüenza o disculpa.

Nota el termino “se les permite aflorar.” NO tratamos de inculcar estos saberes y

sentimientos en las personas, ya que la compasión o capacidad de sufrir-con es inherente a todos nosotros, cual río subterráneo. Todo lo que hacemos aquí es ayudar a que el río surja a la luz del día donde sus corrientes se mezclan y ganan velocidad. No debemos retar o manipular a la gente para que sientan como nosotros creemos que deberían sentirse si fueran nobles o tuvieran moral; simplemente los ayudamos a descubrir lo que ya está ahí. Solo se requiere honestidad. Entonces descubrimos que, como lo dice Thich Nhat Hanh, “el dolor y la alegría son uno.”

Para cada persona este proceso supone:

- Reconocer su dolor por el mundo (verbalmente o en silencio).
- Validarlo como una respuesta saludable a la presente crisis.
- Liberarnos de la experiencia de ese dolor.
- Ser capaz de compartirlo con los demás.
- Reconocer su ubicuidad y presencia en los demás.
- Reconocer que no es algo descabellado, sino que proviene de nuestra conexión y cariño.

En el trabajo con la desesperanza, descubres que otros no tienen miedo de tu dolor por el mundo y tu haces de testigo del suyo. Así puedes atreverte a abrigar algo de esperanza por la humanidad y por lo que podemos hacer juntos. Cuando desbloqueamos nuestra desesperanza, todo lo demás le sigue—el respeto y admiración, el amor. Por eso es que yo nunca explico la desesperanza en mis talleres, sino que dejo que la gente la escuche de ellos mismos y de los demás.

John Seed, activista de la selva lluviosa.

NOTAS PARA GUIAR ESTOS EJERCICIOS

Miedo al “Pensamiento Negativo”

Algunas veces las personas se muestran renuentes a reconocer su estrés acerca de la situación en la que nos encontramos por miedo a reforzar la negatividad y hacer las cosas peores. Esta preocupación parece provenir de un malentendido de la visión New Age que “nosotros creamos la realidad” y resulta en un rechazo o incapacidad de observar lo que está sucediendo. La creación de un falso dualismo entre pensamientos “positivos” y “negativos” opera al servicio del totalitarismo. Desvía la atención del mundo real en el que todos participamos y nos corta de la retroalimentación necesaria para que el sistema sane. Si un participante del taller expresa su miedo a la “negatividad,” escúchalo respetuosamente y luego ayúdalo a ver a donde le puede conducir esa visión. Con frecuencia las personas solo necesitan ser reconfortadas de que está bien sentir como lo hacen y que no serán castigadas por ello.

Usando los Pasajes Citados en los Ejercicios

Estos están incluidos solo a modo de ilustración. Tradúcelos en tus propias palabras e imágenes. Leerlos como un guión suena artificial, incluso aburrido. Te distancia de los participantes, haciendo difícil que respondas intuitiva y creativamente a las necesidades del momento. Cuando te prepares para guiar un ejercicio nuevo, lee las instrucciones y versiones citadas varias veces para percibir claramente su estructura y peculiaridad. Ya sea mentalmente o en una hoja de papel, anota los puntos principales y las frases claves que quieres utilizar. Practica hasta que te sientas a gusto y auténtico.

Ejercicios

Compartir en Grupos Pequeños

(20 a 45 minutos)

Objetivo

Después de las presentaciones iniciales, el compartir en grupos pequeños provee a los participantes de una temprana oportunidad para expresar y escuchar las preocupaciones principales que les trajo al taller. Está no es una conversación, sino que cada participante toma turno para expresar sus sentimientos y pensamientos sin interrupción.

Descripción y Tiempo

Haz que la gente se reúna en grupos de cuatro (al menos tres y no mas de cinco). Cada persona habla por el mismo periodo de tiempo (de entre cinco y diez minutos) mientras que los demás escuchan sin hablar. Si el locutor termina antes o realiza un pausa, el grupo deberá mantenerse en silencio por lo que resta del tiempo. Con frecuencia el locutor tiene mas que decir. Asegúrate de revisar las indicaciones acerca de cómo escuchar del Capítulo 5 y preséntalas al grupo.

Los temas para compartir son abiertos y generales, tal como una experiencia reciente acerca de la condición del mundo; cual es la manera que el sufrimiento e incertidumbre ha afectado tu vida personal o algún momento que hayas sentido un dolor por el mundo particularmente agudo. Mas tarde en el taller, el grupo podrá compartir de su experiencia en algún ejercicio en particular. En el siguiente capitulo, la gente hablará de experiencias de poder y conexión que hayan tenido recientemente. A la mitad de un taller de un día o de fin de semana, invita a la gente a que comparta las reacciones que hayan tenido hasta ese punto. Compartir en un grupo pequeño puede ser usado para beneficio en cualquier momento y es particularmente útil para el comienzo y durante las

transiciones.

Andando por la Vida

(15 a 20 min.)

Este ejercicio, activo y no verbal, provee un cambio de ritmo después que la gente haya estado sentada y hablando. En vez de dejar que el poder de las imágenes y experiencias compartidas se disipe en una discusión general, Andando por la Vida les ayuda a que penetren.

Descripción

La gente se mueve por el cuarto, periódicamente haciendo pausas cuando se les indique y parándose en silencio en frente de otra persona. Escoge de entre el tipo de encuentros sugeridos aquí o invéntalos. Cada uno de nuestros colegas tiene su propio estilo en este ejercicio. Mencionamos aquí un estilo determinado sólo para transmitir el sabor y tenor del ejercicio.

Al mover cojines y sillas para crear un espacio abierto, invita a la gente a que “muela:” que circulen por el cuarto sin hablar a un paso enérgico. Muéstrales esto al caminar rápidamente por el cuarto y pasando entre la gente. *Desenfoca tus ojos. No chocarás con nada. Relaja tu vista. Usa todo el espacio disponible para que no causar una maraña en el centro. Relaja la visión, no chocarás. Si ves que todos van en la misma dirección date la vuelta y anda hacia en la otra dirección.*

1. En la primera parte, los participantes se mueven como gente ocupada en las calles de la ciudad, parodiando el común ajeteo que nos desconecta de los demás y nos hace sentir que todos están en nuestro camino. *Solo pretende que estás en tu hora de almuerzo en un parque muy transitado, apurado por realizar cosas importantes.*

Mantente en movimiento. No hables. Solo circula y pasa a los demás. Embellece la historia un poco al recordarle a la gente como es que el tiempo se está acelerando. Eres una persona muy importante con cosas muy importantes que hacer. Siente en tu cuerpo la tensión de tener que hacer tu camino entre los demás, como si fueran obstáculos en tu trayectoria.

2. Después, el ritmo disminuye y los participantes comienzan a prestarse atención unos a otros, reconociendo la presencia de los demás y de la humanidad. *Ahora nos calmamos un poco. Observamos las caras a nuestro alrededor. “Oh, no estoy solo en este tiempo planetario.” Nuestros miradas se encuentran al pasar. ¡Mira, ahí hay vida!*

3. Aquí comienza una serie de encuentros uno a uno. El primero atrae la atención a la mera presencia del otro y su decisión de estar allí. *Te encuentras frente a alguien y paras. Parado allí frente a ellos, tomas su mano derecha con tu mano derecha. Y sin hablar, te dejas recibir su presencia. allí está alguien vivo en el planeta Tierra en este preciso momento, nacido en el mismo periodo de crisis, confusión y velocidad. Pero no están apurados en este momento. Están aquí. Y han escogido estar aquí. No pienses que no había muchas otras cosas que pudieran estar haciendo en este día—ponerse a día en el trabajo, pasar el tiempo con amigos. Pero han escogido estar aquí con nosotros para hacer frente a esta crisis juntos. Siente tu alegría de que hayan tomado esa decisión y exprésala de cualquier manera que te parezca adecuada.*

4. En el próximo encuentro, nos enfocamos en el amor de la otra persona y la conexión con la vida. *Y seguimos caminado...De nuevo te encuentras frente a otra persona y las tomas de la mano. Contempla a este ser, tu hermano o hermana, que habla justo ahora de su amor por esta vida. Allí hay alguien que no teme amar el regalo de estar vivo en este planeta. Es como medicina. Experimenta tu propia gratitud por esto y deja que ellos la sepan mediante un gesto.*

5. Ahora el enfoque se mueve al conocimiento de la otra persona acerca de la crisis actual y de su voluntad para enfrentarla. *De nuevo, seguimos caminando... Y de nuevo nos paramos frente a alguien. Estás observando la cara de alguien que tiene una buena idea de lo que está ocurriendo en nuestro mundo. (Da un par de ejemplos de lo que está sucediendo tal como:) Ellos saben que país desarrollo bombas nucleares, las cuales fueron usadas en dos grandes ciudades de otro país. Ellos saben que ese país se ha estado preparando para hacerlo de nuevo con bombas miles de veces más grandes. Ellos saben que los bosques están siendo talados y granjas han sido pavimentadas. No hay un solo día en el que está persona no este consciente de ello. Sin embargo, no han cerrado los ojos, no se han apartado. Experimenta tu respeto por está valentía y exprésalo de cualquier forma que te parezca adecuada.*

6. En este encuentro, el sentido del tacto es usado para incrementar la consciencia y por medio de ella, la imaginación. *Una vez mas, seguimos caminando, moviéndonos como algas en el océano, rozándonos ligeramente al pasar. Y de nuevo nos encontramos frente a otra persona y de nuevo tomamos su mano derecha, pero está vez, cerramos los ojos tan pronto hayamos entrado en contacto. Cierra tus ojos de manera que toda tu atención pueda ir a la sensación del tacto. ¿Qué es ese objeto que sostienes? Hay vida en el. Si estuvieras en cualquier lugar del espacio exterior y fueras a tomarlo, sabrías que estabas en casa. Solo es hecho aquí. Está es una mano humana del planeta Tierra y ha tomado cinco billones de años de condiciones particulares para que este planeta la formara. Con ambas manos tómala y dale la vuelta, sintiéndola, flexionándola. Explórala con una gran curiosidad, como si nunca hubieras visto una antes, como si estuvieras en una misión de investigación proveniente de otro sistema solar. Por favor nota la complejidad de la estructura ósea. Nota la delicadeza de la musculatura, el suave y sensible relleno de la palma y los dedos. Ninguna cubierta pesada o pellejo*

envuelve está mano. Es vulnerable; es fácil de romper o quemar o aplastar. Es un instrumento para conocer y hacer.

Abre tu conciencia a su viaje por el tiempo. Fue una aleta en los océanos primordiales donde la vida comenzó, de la misma forma que lo fue en esta vida en el útero de su madre. Desde entonces, innumerables acontecimientos la han configurado, la han formado en conexión con las circunvoluciones de la corteza y lóbulos frontales del cerebro. Esta mano se conectaba con el árbol y el viento a medida que refinaba su inteligencia. Esta mano: los ancestros están en ella, ancestros que aprendieron a marchar por la tierra seca, a trepar, a coger, a agarrar, a partir piedras, a juntar hierbas y tejerlas en canastas, a coleccionar semillas y cosecharlas y plantarlas de nuevo; a hacer fuego y transportarlo por las largas marchas en las eras glaciales. Todo está en esa mano como una sucesión ininterrumpida de aventuras.

De manera similar, abre tu conciencia al viaje de la mano a través de esta vida en particular, desde que se abrió como una flor cuando surgió del útero de su madre.

Mano inteligente que ha aprendido tanto: ha aprendido a alcanzar el pecho o el biberón, aprendió a amarrarse las agujetas, aprendió a escribir y dibujar, aprendió a limpiarse las lágrimas, aprendió a dar placer. Tú sabes que hay gente viviendo ahora que creen ser valiosas y dignas de amor debido a lo que esta mano les ha dicho. Hay gente viviendo ahora cuyo último contacto en la vida será con esta mano y serán capaces de ir a su muerte sabiendo que no fueron abandonados. Sabes que hay gente viviendo ahora que serán curados en mente y cuerpo por el poder que esa mano permite que fluya a través de ella. Así que experimenta cuanto deseas que esa mano este fuerte y sana en este tiempo, para servir a sus hermanos y hermanas y al planeta del cual es una parte. Y antes de retirarte, apréndete esto de memoria para que lo recuerdes siempre como parte de tu mundo. Experimenta cuanto quieres que sea fuerte

y juegue su papel en la construcción de una cultura de sanidad y decencia y belleza. Sin palabras, expresa tu apreciación y tus bendiciones por esa mano.

7. En este encuentro, reconocemos el peligro que cada persona se enfrenta al vivir en este tiempo planetario. Mantén tu voz en un tono objetivo: simplemente estamos reconociendo las realidades. Esta parte del ejercicio es una forma de “meditación de la muerte.” Nos confronta con la transitoriedad de la vida humana, especialmente bajo las amenazas ambientales y sociales que encaramos. Dependiendo del grupo y tus propias inclinaciones, esas amenazas pueden hacerse más explícitas mientras que la gente se miran unos a otros. *Seguimos avanzado y llegamos al último encuentro. De cara unos a otros, une tus palmas a la altura de los hombros. Observas frente a ti alguien que ha escogido estar vivo ahora, en este tiempo demandante y aterrador. Tú sabes y ellos saben que está es una empresa arriesgada. Abre tu atención al hecho de que en su cuerpo, así como en el tuyo, existen toxinas que pueden acarrear cáncer u otras enfermedades y con ellas, una muerte prematura. Está persona, como tú, pudiera morir de un accidente o ataque nuclear. ¡No apartes la vista! Podemos encarar esto juntos. No debemos dejar que el conocimiento de este peligro en común nos separe; deja que nos una. Sigue respirando.*

Hay otra cosa que observar en esa cara. Deja que tu atención se abra a la real posibilidad de que esta persona jugará un papel decisivo en la curación de nuestro mundo, que está justo en el lugar adecuado, en el momento adecuado, con las cualidades y motivaciones adecuadas. ¡Deja que esta posibilidad entre en tu mente y hazle saber como te sientes!

8. Debido a que se suscitan respuestas fuertes, algunos guías permiten que los participantes compartan su experiencia al terminar el ejercicio. La gente puede sentarse por unos minutos con su última pareja y compartir.

Comentarios

Como guía, asegúrate que tus comentarios sean gentiles y no manipuladores. Nunca menciones u ordenes a la gente que pensar, ver o imaginar. Usa un lenguaje sugestivo y que se ajuste a las realidades presentes. No digas: “Ve esta persona ante ti como una víctima de la guerra nuclear.” Mejor menciona: “Deja que la posibilidad emerja en tu conciencia...permite, si así lo quieres, que aflore la noción que esta persona pudiera...” Nuestros talleres revelan que las realidades actuales nos alcanzan con un mayor impacto cuando las observamos reflejadas en el rostro y figura de otra persona, aunque sea un extraño. El confrontar su posible sufrimiento y muerte parece sacudir nuestras mentes y corazones mas que el imaginarnos nuestra propia muerte; abre nuestra capacidad de preocuparnos.

Variación

La siguiente forma abreviada de *Andando por la Vida* fue usada en una conferencia universitaria sobre ecopsicología.²¹

Por un momento, ponte de pie y guarda silencio. Cierra tus ojos y hazte consciente de tu cuerpo. Piensa en todo lo que tienes que hacer—la tarea, la junta a la que tienes que asistir, el ensayo a escribir. Obsérvate a lo largo del día, enfocado en todas las tareas que necesitas cumplir. Ahora abre los ojos y comienza a moverte; mantente concentrado en lo que necesitas hacer. Apúrate, muévete rápido, hay tanto que hacer. Se consciente de cuanta gente está en tu camino. Apresúrate. Si notas que muchos se mueven en la misma dirección que tu, date la vuelta y avanza hacia el otro lado, pues no todos van al mismo lugar o hacen la misma cosa. Muévete mas rápido. Mantente enfocado en todo lo que debes hacer.

Ahora comienza a ir mas lento. Hazte consciente del movimiento de los demás. Anda

aún mas lento y permítete mirar a tu alrededor. Advierte quien pasa a tu lado. Nota los colores que visten. Comienza a observarlos a los ojos. Mientras haces esto, pregúntate silenciosamente, “¿Quién está en este viaje conmigo? ¿Qué experiencias podemos compartir? ¿Cuál pudiera ser el significado de estar aquí en este tiempo? ¿Qué posibilidades existen gracias a nuestra existencia aquí y ahora? ¿Cómo nos podemos apoyar y asistir?”

Ahora para; regresa, siéntate en un círculo en el que nos podamos ver. Reflexiona por un momento en la experiencia que acabas de tener y nota como te sientes ahora.

Frases Abiertas para Hablar en la Oscuridad

(30 a 50 min.)

Objetivo

Este ejercicio provee una manera rápida y sencilla para que la gente exprese sus respuestas internas de la condición de nuestro mundo. Su estructura ayuda a que la gente escuche con total receptividad y a que expresen sentimientos y pensamientos que usualmente censuran por miedo a comentarios o reacciones adversas. La secuencia de las frases generalmente parte *de* los pensamientos *hacia* opiniones y *de ahí* a los sentimientos.

Descripción

La gente se sienta en parejas, frente a frente y lo suficientemente cerca para que escuchen sin dificultad. Se abstienen de hablar hasta que el ejercicio comience. Uno es el compañero A y otro es el B—esto puede ser determinado rápidamente al pedirles que den un toque ligero en la rodilla del otro. El que toque primero es el compañero A. Cuando el guía expresa la frase incompleta, A la repite, la completa con sus propias

palabras dirigiéndose al compañero B y sigue hablando espontáneamente por el periodo de tiempo dado. Después, los compañeros intercambian roles. Dependiendo del material, intercambian después de cada frase o, mas frecuentemente, al final de la serie. El compañero que escucha se mantiene en silencio (esto hay que enfatizarlo), prestando atención y escuchando tan atentamente como le sea posible.

Si los compañeros cambian de roles después de la serie de frases, invita a “A” a que comunique sin palabras su apreciación hacia “B” por el apoyo recibido al escucharle, e invita a “B” a que exprese de la misma forma su respeto por las preocupaciones de “A” y su valor por compartirlas.

Para completar cada frase abierta, otorga un minuto, dos, o mas, si el interés producido es grande. Proporciona un breve aviso cada vez que sea tiempo de cambiar de roles diciendo “tómense un minuto para terminar” o “gracias.” Un aplauso o una pequeña campana pueden llevarlos a silenciarse, permaneciendo así por unos segundos antes de la siguiente frase abierta.

Aquí presentamos una serie de muestras de frases abiertas que han sido empleadas bastante y con la intención explicita de generar en los participantes un sentido de reverencia y gratitud por estar vivos. Siéntete libre de inventar las tuyas para atender los intereses particulares del grupo, recordando de mantenerlas imparciales y libres de tendencias tanto como sea posible.

1. Yo pienso que la condición de nuestra sociedad se está volviendo...
2. Yo pienso que la condición del ambiente se está volviendo...
3. Lo que más me inquieta del mundo hoy es...
4. Cuando pienso acerca del mundo que dejaremos para nuestros hijos, lo imagino como...
5. Los sentimientos que cargo conmigo acerca de todo esto son...

6. Algunas maneras en las que evado mis sentimientos son...

7. Algunas maneras en las que uso mis sentimientos son...

Variaciones

El formato de las Frases Abiertas se adapta fácilmente y de modo efectivo a diferentes periodos de tiempo y situaciones.

* Con grupos de colegas profesionales o en una organización, las frases pueden ayudar a articular dificultades sin andar con rodeos y sirven para renovar la inspiración. Por ejemplo:

1. Lo primero que me inspiro a trabajar para la agencia de protección ambiental (o convertirme en medico o agente electoral) fue...

2. Lo que encuentro dificil en este trabajo es...

3. Lo que me permite seguir en este mundo es...

4. Lo que espero que suceda por nosotros en este trabajo (u organización) es...

* En un taller para parejas, las frases pueden incluir:

- A veces me muestro reacio a compartir con mi pareja mi dolor por el mundo por que...

- El efecto de estos sentimientos en mi relación de pareja es...

* Trabajando con maestros o padres, el ejercicio puede incluir:

- Si escondo mis inquietudes por el futuro de mis hijos es por que me siento...

- Al hablar con los niños sobre las noticias, lo que me gustaría que supieran y sintieran es...

* En vez de la serie con siete apartados, Joanna seguido usa este formato corto de tres apartados dando mas tiempo para cada respuesta:

1. Algo particularmente dificil para mi de estar vivo ahora en este tiempo de crisis

global es...

2. Lo que aprecio de vivir en este tiempo de crisis es...

3. Cuando observo mi vida, creo que algunas formas con las que participo en la sanación del mundo (o el Gran Giro) son...

* Al trabajar con adolescentes encaramos retos particulares, ya que parece ser más difícil para ellos hablar acerca de sus sentimientos debido a presiones sociales y una fuerte necesidad de encajar. Cuando Molly uso este ejercicio en un salón de clases de preparatoria, primero hizo que los estudiantes escribieran sus respuestas para después compartirlas en grupos de tres. La escritura ayudo a los estudiantes a reflexionar más profundamente antes de compartir con el público sus pensamientos y sentimientos. El trabajo escrito también proporciono también información para que el maestro planeara futuras clases.

Estamos en deuda con Alice Pitty quien compartió este juego en el Colegio Schumacher en 1994. Lo hemos encontrado bastante útil para dramatizar la visión de la realidad del nuevo paradigma, especialmente estas dos características:

- 1) La vida esta compuesta no tanto de entidades separadas sino de relaciones entre ellas.
- 2) Estas relaciones se auto-organizan continuamente.

Durante o después de cualquier presentación de estos conceptos, este ejercicio es un excelente “respiro,” que ofrece vitalidad física y provoca pensamientos y discusiones frescas.

El Mándala* de la Verdad

(60 a 90 min.)

* Mándala (de origen sánscrito, significa “círculo.”) se refiere a diagramas o representaciones esquemáticas y simbólicas del macrocosmos y el microcosmos, utilizados en el Budismo y el Hinduismo.

Objetivo y Antecedentes

Este ejercicio ritual provee una estructura simple y respetuosa con la participación de todo el grupo, para reconocer y honrar nuestro dolor por el mundo y reconocer la autoridad y solidaridad que puede aportar. La practica surgió en 1992 durante un taller, grande y lleno de tensión, en Frankfurt en el día de la reunificación del Oriente y Occidente de Alemania. Desde entonces, ha viajado a muchas tierras.

Un participante describió su experiencia con el Mándala de Verdad en un taller universitario de fin de semana como una “experiencia que conecta profundamente.”

Escribió lo siguiente:

Uno tras otro, compartimos nuestro miedo, nuestra tristeza, nuestro enojo y nuestro vacío. Pude sentir depósitos intactos de compasión y valentía que emergían y me ayudaban a abrirme y en verdad sufrir las preocupaciones que cada uno expresaba. El ser capaz de aceptar nuestro sufrimiento y no retraerse, negándolo o defendiéndolo es un don. Un don transformativo. Nos mueve, estirando nuestros corazones para ser capaces de sostener toda la experiencia de vida y no solo lo bueno o lo gozoso, sino lo difícil y doloroso. Y al hacerlo, obtenemos la experiencia de la gran paradoja de abrimos al sufrimiento, que supone abrimos mas a la vida y al gozo y al amor y a la compasión.

Descripción

La gente se sienta en círculo. Se sientan tan cerca como les sea posible, ya que, como decimos con frecuencia, están creando un recipiente para contener y cocinar la verdad. El círculo que delimitan está dividido en cuatro cuadrantes (no se requieren demarcaciones visibles) y en cada cuadrante se coloca un objeto

simbólico: una piedra, hojas secas, un palo grueso y un cuenco vacío. Al entrar a cada cuadrante, el guía toma el objeto ahí encontrado y explica su significado.

Aquí proporcionamos algunas palabras que usamos.

Esta piedra representa el miedo. Así es como nuestro corazón se siente cuando albergamos temor: apretado, contraído, duro. En este cuadrante podemos expresar nuestro miedo.

Estas hojas secas representan nuestra pena, nuestro pesar. Hay una gran tristeza dentro de nosotros por lo que vemos que le pasa a nuestro mundo, nuestras vidas y lo que pasa en nosotros.

Este palo es por nuestro enojo. Pues hay enojo y rabia en nosotros que necesita ser hablada para clarificar nuestra mente y propósito. Este palo no es para golpear o blandir, sino para tomarlo fuerte con ambas manos—es suficientemente fuerte para ello.

Y en este cuarto cuadrante, el cuenco vacío representa nuestra sensación de pérdida y necesidad, nuestra hambre por lo que nos falta, nuestro vacío.

Quizá te preguntes donde se encuentra la esperanza. El fundamento mismo de este mándala es esperanza. Si no tuviéramos esperanza, no estaríamos aquí.

Empezaremos con una dedicación y un canto. Esto se convierte en territorio sagrado, pues nada hace un lugar más sagrado que decir la verdad. Luego pasaremos uno a la vez, de forma espontánea. Tomaremos uno de los objetos en nuestras manos y hablaremos, o nos moveremos de un cuadrante al otro. Quizá entraremos más de una vez o ninguna; no hay presión para hacerlo. Aun si te quedas en la periferia, encontrarás que cuando los demás entran al mándala, tu estás ahí con ellos.

Hablaremos brevemente. Las palabras concisas son poderosas.

Después, el guía demuestra en cada cuadrante como su símbolo puede ser utilizado para

expresar los saberes y sentimientos que cargamos. Por ejemplo, al tomar la piedra del miedo:

“Estoy asustado por la proliferación de cáncer y VIH. ¿La persona que amo será la próxima? ¿Seré yo? ¿Donde puedo tomar refugio de los venenos? están en todos lados, en nuestro aire, nuestra agua, nuestra comida.”

“ Siento dolor por el destino del Tíbet y por la pérdida de antiguas culturas indígenas. Ahora cuando más necesitamos la sabiduría de las tradiciones ancestrales, las estamos exterminando. Por eso lloro también por nosotros.”

“¡Oh, la furia que siento por nuestra guerra contra los pobres! ¡No puedo creer que hayan aprobado esa ley de asistencia social! ¿Qué les pasara a las mujeres, a los niños y niñas? ¿Qué tipo de trabajos podrán obtener?”

“No se que hacer. Reciclo, tomo el autobús, he cambiado mi dieta, pero la verdad es que no sé que nos puede salvar. No tengo ideas, estrategias, confianza.”

Ya que no estamos acostumbrados a hablar de esto en público, necesitamos el apoyo de todo el grupo. Después de que cada persona hable, digamos: “te escuchamos.” Eso es suficiente. Tu consentimiento o aprobación no es necesaria; solo tu atención y respeto. Y pausemos por tres respiraciones entre una persona y otra.

Tal vez hay algo que quisieras decir que no encaja con ninguno de los cuadrantes. Te puedes parar o sentar en este cojín en el centro del mándala para darle voz, ya sea una canción, una plegaria o un relato.

En el Mándala de la Verdad, no solo hablamos por nosotros mismos, sino también por los demás. Está en la naturaleza de todo ritual que nos permita hablar arquetípicamente, es decir, no solo como seres individuales separados, sino en beneficio de nuestra gente, nuestra Tierra. Deja que el objeto ritual (la piedra, las hojas, el cuenco) enfoquen tu mente. No entramos al mándala a actuar, explicar o

reportar al resto del grupo, sino para dejar que el objeto nos ayude a expresar la verdad de nuestra experiencia.

Antes de que comience oficialmente el ritual, pídele al grupo que se comprometa a la confidencialidad: “lo que se dice aquí, se queda aquí.” Indica también la duración del ritual; esto ayuda a que la gente este comfortable con los silencios que surgen. El tiempo ritual comienza con tu formal dedicación del Mándala de la Verdad al beneficio de todos lo seres y a la sanación de nuestro mundo. Y su proceder es iniciado por un simple canto o sonido. La silaba “ah” en Sanscrito se refiere a todo lo que no ha sido dicho y a toda persona cuya voz han sido privada o no escuchada.

Confía en tu sentido de encontrar el momento adecuado para terminar el ritual. Podrás detectar señales en el lenguaje corporal de la gente y la energía del grupo o en las palabras dichas que pudieran proveer una indicación adecuada para concluirlo. Mientras te preparas para el cierre díselo a la gente, para que así aquellos que se hayan estado reservando y esperando para hablar puedan aprovechar la oportunidad de hacerlo. Normalmente decimos:

El decir la verdad continuará en nuestras vidas, pero este capítulo llegara pronto a su fin. Dejemos que quienes han estado esperando para entrar, entren ahora y hablen.

La clausura formal del Mándala de la Verdad es un momento clave en el que la comprensión del grupo de lo que está sucediendo aumenta. Primero el guía, hablando en general y en nombre de todos, honra la verdad que cada uno ha expresado y el apoyo respetuoso que cada quien ha proporcionado. Como Joanna menciona, el decir la verdad es como el oxígeno: nos vivifica. Sin el nos confundimos y entumecemos. También supone un retorno a casa, haciéndonos volver a una conexión poderosa y una autoridad básica.

Luego, el guía destaca la profunda importancia de cada cuadrante del mándala.

Cada objeto simbólico es como una moneda con dos caras; por ejemplo, el valor de expresar nuestro miedo es evidencia de nuestra confianza. Indicando un objeto tras otro, ve diciendo:

Por favor nota lo que se has dicho y escuchado. Al escuchar miedo, también escuchaste la confianza que supone hablar de él. La pena manifestada sobre las hojas secas fue, en igual medida, amor. Sólo lamentamos aquello que nos preocupa profundamente.

“Benditos sean aquellos que lamentan.” Bienaventurados son lo que lloran por la profanación de la vida, por que en ellos la vida está aun encendida con claridad. Y la rabia que escuchamos, ¿de donde brota sino de la pasión por la justicia? También hay que honrar el cuenco vacío. El estar vacío significa que existe espacio para la nuevo.

Duración y Tamaño de Grupo

Nunca hemos hecho el Mándala de la Verdad con menos de doce personas o con más de cien. Incluso con un grupo grande lo concluimos después de una hora y media, ya que el proceso es intenso y aunque la gente este fascinada, se cansan más de lo que se dan cuenta.

Planea el ritual cerca del medio día, a modo que le siga un descanso. Asegúrate que los participantes hayan tenido la oportunidad de hablar unos con otros con cierta profundidad (“Frasas Abiertas en Gratitud” o “Compartir en Grupos Pequeños”) antes de realizar el Mándala de la Verdad. De este modo, las aseveraciones provendrán de una cierta reflexión previa. Después, algo de tiempo para descansar o tomar notas ayuda a que la gente absorba la experiencia y deben honrar esa necesidad en vez de partir a casa inmediatamente.

Consejo

1. Participación. No te mantengas distante, sino que entra en el ritual lo más abiertamente y honestamente que puedas mientras que cumples tus responsabilidades como guía. No es difícil hacerlo.
2. Revisa la sección del Capítulo 5 para lidiar con emociones fuertes.
3. Siéntete libre de adaptar las disposiciones a las necesidades de la gente. En talleres con personas mayores, el mándala se coloca en una mesa en vez del piso; para hablar, cada persona se levanta de su silla y se queda de pie en un cuadrante, en veces utilizando un bastón como palo para hablar. En un hospital psiquiátrico, la piedra y el palo son reemplazados con otros objetos como una ramita y una imagen.

Capítulo 8

Viendo con Ojos Nuevos

Para la gota de lluvia, el gozo es entrar al río

Dolor insoportable se convierte en su propia curación...

Es el abrir de una rosa, Ghalib, que crea el deseo de ver.

En cada color y circunstancia, que los ojos estén abiertos para lo que venga.

Ghalib de la India (siglo XIX) ²²

EN EL TRABAJO CON LA DESESPERANZA OBSERVAMOS CARA A CARA lo que está sucediendo en el mundo y esto significa derribar nuestras defensas en contra de nuestros propios sentimientos de terror, rabia, culpa y tristeza. De manera que permitimos que estas emociones afloren, podemos percibir su carácter distintivo. Encontramos que el terror que experimentamos no es el mismo que el miedo de nuestra propia muerte individual y que la rabia es tanto por los demás como por nosotros. Encontramos que el sentimiento de culpa no es tanto una cuestión personal sino una responsabilidad colectiva como sociedad y como especie. Y debajo de todas estas respuestas se encuentra un pozo sin fondo de tristeza por el sufrimiento y las pérdidas de los seres, nuestros hermanos y hermanas, y por aquellos que vendrán después de nosotros.

Esto en sí mismo es un gran descubrimiento, pues se opone a lo que la Sociedad de Crecimiento Industrial nos ha condicionado a creer acerca de nosotros. No encaja con la suposición de que somos seres separados, independientes, cuya felicidad debe ser con frecuencia asegurada a costa de otros. Al contrario, revela que, en las profundidades de nuestra psique, sufrimos con ellos. Ese “sufrir con,” que ahora recordamos, es el

significado literal de la compasión. Lejos de ser una señal de locura personal, es la capacidad más noble en las tradiciones espirituales.

Ahora podemos vislumbrar desde nuestra propia experiencia que los sentimientos de dolor por el mundo surgen de nuestra interconexión. La propia angustia que, cuando la escondíamos, parecía separarnos de otras personas, ahora descubre el tejido conectivo que nos une. Esta realización, ya sea que venga como un destello o un despertar gradual, es un punto crucial en nuestra percepción—o más precisamente, en la forma en la que interpretamos nuestras percepciones. Cambiamos hacia una nueva manera de vernos a nosotros mismos y una nueva forma de comprender nuestro poder.

El ser humano en el que la tierra se ha vuelto espiritualmente consciente, ha despertado en conciencia, se ha vuelto auto-consciente y auto-reflexivo. En el humano, la tierra empieza a reflexionar en sí misma. En nuestra definición y subjetividad más profunda, nosotros los humanos somos tierra. Conscientes.

Hermana Miriam McGillis²³

PARTE I: ALIMENTO PARA EL CEREBRO

Conceptos Clave

Después del trabajo con la desesperanza, las mentes de las personas necesitan nutrirse. La catarsis libera al intelecto para pensar con mayor claridad, sin ofuscaciones de la negación o la racionalización. Es tiempo para algo de alimento para el cerebro. Para comunicar las implicaciones de lo que hemos estado descubriendo y proveer el

fundamento de nuestro trabajo posterior, presentamos algunos conceptos básicos de la revolución cognitiva, el cambio de paradigma de nuestro tiempo.

Por favor toma nota que en algunas culturas, el trabajo de grupo procede de la mejor manera cuando sus bases teóricas son elucidadas al comienzo. Este trabajo emergió en una sociedad condicionada por predisposiciones anglosajonas al empiricismo y al razonamiento inductivo, en el que las interpretaciones y conclusiones son mejor recibidas *después* de la experiencia directa. Sin embargo, en la Europa continental por ejemplo, los participantes están más dispuestos a confiar en el trabajo cuando se les provee un marco cognitivo desde el inicio. En tales casos, articulamos brevemente las premisas teóricas propuestas en el Capítulo 4 y aludimos a algunos conceptos que serán desarrollados más plenamente después del trabajo con la desesperanza.

Cada guía cuenta con un mundo de experiencias del cual inspirarse y distintos conceptos e imágenes que ofrecer para exponer la asombrosa interconexión de la vida. Algunos toman ejemplos de la naturaleza, otros de las tradiciones espirituales. Los guías que son músicos pueden hablar de un mundo de vibraciones que se intersectan y entrecruzan. Aquellos con una inclinación filosófica tal vez pueden hablar de la hipótesis de la resonancia mórfica de Rupert Sheldrake. Los partidarios de la teoría de sistemas pudieran hablar acerca de sistemas co-evolutivos y sus propiedades emergentes; los organizadores de comunidades hablan de las sinergias desencadenadas cuando los ciudadanos se hacen cargo de sus vidas; antropólogos y cuentacuentos comparten mitos antiguos de co-creación en la red de la vida. El material ilustrativo a nuestra disposición no tiene límite.

No olvides incluir ciertos conceptos esenciales para el Gran Giro de la Sociedad de Crecimiento Industrial a la Sociedad que Sustenta la Vida. Sea cual fuere el material

ilustrativo que utilicemos, siempre procuramos tocar ciertos puntos clave. Aquí los destilamos de lo presentado en el Capítulo 3.

- La cosmovisión que subyace la Sociedad de Crecimiento Industrial percibe la realidad en términos de entidades discretas y separadas, que se relacionan de manera jerárquica y competitiva. Por tanto, el poder ha sido entendido como dominio, es decir, poder-sobre, ganar o perder.

- En el Gran Giro, reclamamos la comprensión de interdependencia de todo fenómeno. El poder es entendido como algo mutuo y sinérgico, surgiendo de la interacción y generando nuevas posibilidades y capacidades.

- El cambio de percepción es una inversión de la figura por el fondo, de entidades separadas a flujos de relaciones, de sustancia a proceso, de sustantivo a verbo.

- En este cambio cada ser es visto como único e inseparable de su matriz, la trama de la vida. Su genuino interés por sí mismo incluye a otros seres y al cuerpo viviente de la Tierra.

- La suposición de que los seres se encuentran esencialmente separados y por consiguiente en competencia, produce deseos insaciables. De ahí la meta primordial del crecimiento económico a la que nuestro sistema global es crecientemente adicto, la cual es intrínsecamente suicida.

- La crisis global está enraizada en una crisis de percepción. No existe cura tecnológica alguna.

Indicaciones para Enseñar estos Conceptos

1. Reserva tiempo para ellos. Estas ideas están implícitas en los ejercicios y estarán reflejadas en los comentarios hechos durante el taller. De cualquier manera, es bueno planificar un tiempo específico para enfocarse en estos conceptos, ofreciendo tal vez

una mini-clase. El apoyo audiovisual es de gran ayuda, aunque también una pizarra es útil.

2. Elige tu enfoque. ¿Qué vía de interpretación deseas tomar? Algunos guías, como los autores, utilizan el conocimiento de la teoría de sistemas y las tradiciones espirituales.

Otros, como se describió arriba, usan sus propias experiencias y estudios.

3. Mantenlo simple. Usa tan sólo unas pocas analogías para transmitir el cambio de percepción tal como lo comprendes.

4. Al mismo tiempo, no menosprecies tu audiencia. Asume que están interesados, que son serios e inteligentes. Que no te engañen las apariencias. La madre joven y tímida, la anciana de pelo azul, el que abandono sus estudios; cada uno puede sorprenderte con sus comentarios incisivos y clarificadores.

5. No te dejes intimidar. Si tu experiencia de vida no te permite sentirte cómodo dirigiendo un discurso intelectual, quizá quieras recopilar una serie de citas o pasajes cortos que han enriquecido tu propio entendimiento. Tal vez escojas algunas secciones de este libro. En lugar de leerlas como en una clase programada, distribuye copias a los participantes y haz que lean por turnos, con pausas para reflexión y tiempo para comentarios.

6. Recuerda que no estás tratando de convencer a la gente. Las únicas preguntas que debes intentar contestar son aquellas que buscan clarificar aquello que dijiste. Tu rol como guía no es resolver las dudas de la gente, sino ofrecer alimento para el pensamiento y hacer espacio para compartir ideas.

7. Cuando contrastes cosmovisiones, mantén tu enfoque en sus efectos psicológicos y de comportamiento en vez de intentar refutar una teoría y probar otra. (Cuando vemos las cosas desde un modelo atomístico y mecánico del universo, tendemos a actuar de forma descuidada y destructiva—evidente en el daño causado por la Sociedad de

Crecimiento Industrial. Cuando nos vemos como partes interdependientes de la red de la vida, tendemos a comportarnos más en armonía y con responsabilidad). Pide a las personas que sientan como este modelo resuena con sus corazones y mentes.

8. Establece un tiempo límite. Las discusiones intelectuales se tornan cerebrales y nos mantienen en nuestras cabezas. Cuando el tiempo termine, pide a los participantes que se pongan de pie y se estiren y procede con un ejercicio que refleje esas ideas y las fundamente.

PARTE II: EJERCICIOS

El trabajo experiencial da forma a los conceptos claves y deja que los participantes exploren sus implicaciones. Las meditaciones guiadas como “La Gran Bola de Merito” y “Aprendiendo a Vernos Mutuamente” (Capítulo 12) son excelentes justo después de una charla conceptual. Los ejercicios de Aikido también son apropiados ya que demuestran de manera dramática el carácter relacional del poder y la sinergia que surge cuando la fuerza de un adversario es aceptada y usada de modo no-defensivo.

Los siguientes ejercicios interactivos sirven al Cambio, ya que nos ayudan a observar el contexto más amplio del que nuestras vidas emergen—la trama de la vida a través del espacio y tiempo. Utilizan nuestros poderes innatos de imaginación y empatía para cambiar de una perspectiva basada en el ser-como-entidad-separada a una que surge de nuestra inter-existencia. Estos incluyen no sólo las prácticas descritas a continuación, pero también aquellas descritas en los dos capítulos siguientes. Las que se encuentran en el Capítulo 9, denominadas “Tiempo Profundo,” hacen vívidas nuestras conexiones con las generaciones pasadas y futuras. En el Capítulo 10, “El Consejo de Todos los Seres,” sirve para expandir nuestro interés propio de modo que incluya al mundo más-que-humano y nos permite percibir las cosas desde una perspectiva más

amplia. Los ejercicios que no encajan exclusivamente en ninguna de esas categorías los ofrecemos en este capítulo. Escoge de entre ellos en cualquier orden.

El Juego de Sistemas

(30 min.)

Objetivo y Contexto

Este animado y absorbente proceso provee una experiencia directa de la naturaleza dinámica de los sistemas abiertos.

Descripción

La gente se organiza de pie, ya sea en un espacio abierto o cubierto. El guía puede presentar el juego en términos de uno o ambos de los enfoques y preguntas que presentamos a continuación. *“Hemos hablado de ver la realidad en términos de relaciones en lugar de entidades separadas e independientes; ¿cómo realizamos este cambio perceptual?”* O: *“Hemos dicho que los sistemas se auto-organizan; ¿cómo podemos experimentar eso?”*

El guía provee dos instrucciones. La primera es: *“Selecciona mentalmente dos personas del grupo, sin indicar a quienes has escogido.”* La segunda es: *“Muévete de manera que siempre guardes la misma distancia entre cada una de estas personas y tu.”* Esto, como el guía deja claro, no significa quedarse en el punto medio *entre* las dos personas.

Para alcanzar este objetivo, la gente inmediatamente comienza a circular y cada movimiento origina muchos otros de manera activa e interdependiente. Los participantes encuentran que, por necesidad, mantienen una visión periférica y una constante celeridad en su respuesta. El proceso es intencionado, lleno de suspenso y acompañado de risa. Se acelera por un tiempo, después puede que reduzca, acelere y

termine disminuyendo en pos del equilibrio, pero raramente llega a parar. El guía deja que continúe por cuatro o cinco minutos y cuando la actividad disminuye, invita a las personas a detenerse y reflexionar. La simple pregunta, “*¿qué fue lo que experimentaste?*” evoca una discusión fructífera.

- Las reflexiones de los participantes usualmente constatan rasgos clave de los sistemas auto-regulantes como la interdependencia de sus partes y su continua actividad y búsqueda de equilibrio.

- Las personas quizá se den cuenta de que el propósito del juego era alcanzar un estado de equilibrio; el guía puede recodarles este supuesto y cuestionarles. La auto-regulación de los sistemas abiertos requiere de una constante actividad interna.

- Las personas pudieran articular los cambios preceptuales y psicológicos que experimentaron durante el juego. Estos pueden incluir una expansión radical de la presencia del contexto y un sentido del yo más amplio y poroso. Puede notarse un eclipse temporal de la auto-conciencia a manera que sus percepciones se enfocan en las acciones de los demás y no en las propias. Esto es, no se centran en entidades separadas sino en las relaciones entre ellas.

- “*¿Es un sistema abierto o cerrado?*,” el guía pudiera preguntar. Si la gente piensa que es un sistema cerrado por que nadie del exterior entró en el, se debe indicar que un flujo de energía, proveniente del sol, impulso a los participantes. No duraríamos mucho sin comida o agua fuera del sistema que hemos creado. Individual o colectivamente, somos sistemas abiertos que dependen de influjos de materia-energía e información. Los sistemas cerrados no existen en la naturaleza.

- “*¿Qué retroalimentación nos permitió cumplir nuestra función (permanecer equidistantes de las dos personas)?*” Si no hay respuesta, el guía puede preguntar, “*¿Pudiéramos haberlo hecho con los ojos cerrados?*” La discusión que le sigue puede

mostrar como no sólo nuestras percepciones visuales, sino también las retroalimentaciones de todo tipo nos guían en nuestras vidas y en los sistemas que creamos en el hogar y el trabajo.

- “¿Habría algún voluntario para organizar este proceso?” El guía quizá pregunte. Es obvio que ninguna empresa o persona en el exterior pudieran dirigir los movimientos necesarios para mantener el balance del sistema.

Variaciones

1. Haz que dos personas se mantengan fuera del cuarto o área durante las instrucciones. Después llámales y pídeles que traten de detectar qué es lo que sucede. Cuando el proceso pare y hayan aprendido (o descubierto) el principio que guía los movimientos de las personas, pregunta a los observadores si pudieran organizar este complejo proceso desde el exterior. El punto de esta pregunta es obvio. Las relaciones dentro de sistemas son tan complejas que solo pueden *auto*-regularse. Por eso es que los científicos de las ciencias naturales descubrieron los sistemas auto-organizantes en sus esfuerzos por comprender las formas de vida con más de una parte variable o móvil (Ej. cualquier cosa más compleja que un átomo de helio, conformado por un electrón).
2. Los observadores son invitados a caminar en silencio entre los que participan en el juego mientras está tomando lugar. Los observadores y los jugadores notan que este caminar no afecta o perjudica el juego, pues los jugadores sólo se mueven en relación a los otros participantes. De esta forma, los humanos somos capaces de atravesar un bosque o un pantano y no interrumpir sus relaciones características. Ahora permite que este caminar entre los participantes se repita varias veces y que los observadores choquen o bloqueen a los participantes en movimiento. Deja que los jugadores

compartan su experiencia de molestia o, como se le denomina en términos sistémicos, de perturbación persistente.

3. Otra variación utilizada a manera de continuación del proceso original consiste en decidir con el grupo inmovilizar a dos o mas jugadores y después continuar con el juego. En la discusión subsiguiente, la gente puede reflexionar en la disminución de la fluidez que sintieron en el grupo en general o en su propia respuesta, si alguno de sus compañeros permaneció inmóvil. La disminución en la capacidad de respuesta y en la actividad se experimentan con frecuencia como una disfunción dentro del sistema. Los comentarios sobre este hecho pueden aportar ideas nuevas.

4. Otra variación es está: a medida que el grupo ralentiza y parece acercarse al equilibrio, el guía puede alterar el balance al moverse a una nueva posición. A no ser que nadie lo haya escogido, el grupo comenzará a moverse de nuevo para encontrar un nuevo equilibrio. Los participantes raramente advierten quien comenzó el cambio de acontecimientos, pero en la discusión subsiguiente, el guía puede recordarles esa agitación en las actividades. Es fructífero reflexionar sobre la amplitud que puede provenir de un pequeño cambio intencional en el sistema.

Ampliando Círculos

(60 min.)

Nota: Este ejercicio puede servir como el único componente experiencial de un taller corto o una reunión breve.

Objetivo

Ampliando Círculos ayuda a la gente a ver con nuevos ojos una cuestión o situación de gran interés para ellos. Por lo tanto, participan en la ampliación de los círculos de identidad. Es excelente para activistas ambientales, pues aporta sabiduría, paciencia,

flexibilidad y perseverancia. El nombre del ejercicio fue tomado del poema de Rilke en el *Libro de las Horas*, que comienza: “Yo vivo mi vida en círculos ampliados / que se extienden a lo largo del mundo” y termina con “Y todavía no sé / Seré un halcón, una tormenta, / o una gran canción.”

Descripción

Dependiendo en el tiempo que tengas disponible, elige dividirlos en grupos de tres o cuatro participantes. Cuando se reúnen y toman asiento en grupos de tres, el ejercicio termina en menos de una hora.

Pídeles que cierren sus ojos y escojan mentalmente una situación o cuestión en particular que les atañe. Después de un momento de silencio, invítalos a que tomen turnos para hablar y escuchar. Cada persona describirá la cuestión desde cuatro perspectivas sucesivas:

- 1) desde su propia experiencia y punto de vista, incluyendo sus sentimientos acerca de la cuestión;
- 2) desde la perspectiva de una persona cuyo punto de vista es muy diferente y hasta contencioso en referencia a la cuestión, presentándose y hablando como si fueran esa persona (utilizando el pronombre “yo”);
- 3) desde la perspectiva de un ser no-humano, involucrado o afectado por esa situación particular;
- 4) y por último, en la voz de un humano del futuro cuya vida estará directamente afectada por las decisiones que se hagan ahora sobre la situación.

El guía anuncia estas perspectivas cuando llega el tiempo de cada una, en lugar de hacerlo para todas a la vez desde el comienzo, y las repite en esa secuencia para cada participante. Concede al menos tres minutos para cada perspectiva. Señala el tiempo con

una indicación (“tomen un minuto más para terminar”) y anuncia el final de esa parte con una campana o una castañuela. Procura que haya algo de silencio entre cada parte y al final de cada serie.

Hablar en nombre de otro e identificarse aunque sea brevemente con la experiencia y perspectiva de ese ser es un acto de imaginación moral. No es difícil hacerlo: de pequeños sabíamos como jugar y actuar. Utiliza un tono casual y libre de bagaje en tus instrucciones; no le estás pidiendo a la gente que “canalice” o que sean omniscientes, pero que simplemente imaginen otro punto de vista. Concede algo de silencio mientras que escogen por quien quieren hablar e imaginariamente entren en la experiencia de ese otro, para que así lo respeten y no lo caricaturicen. Es un acto generoso y valiente dar cabida en tu mente a la experiencia de otro y prestarles tu voz; deja que los participantes aprecien su generosidad y la de los demás.

Concede tiempo al final para que las personas compartan en pequeños grupos lo que sintieron y aprendieron.

Mis Decisiones en esta Vida

(60 min.)

Objetivo

Este proceso se centra en nuestras vidas y nos ayuda a ver como sus características y condiciones básicas pueden servir para la sanación del mundo—casi como si hubieran sido escogidas para ese propósito. Aporta una apreciación fresca de la oportunidad de estar vivos en este tiempo planetario. Cual escalar una montaña y mirar el paisaje que ha quedado abajo, este ejercicio provee un punto de vista ventajoso que nos permite ver cosas nuevas. Desde esta perspectiva global, podemos observar conexiones y bondades

insospechadas; hasta nuestro sufrimiento y limitaciones revelan su valor para el trabajo que hemos venido a hacer.

Este ejercicio está inspirado en la enseñanza Budista del bodhisattva.

Encarnando la motivación de servir, el bodhisattva no busca la iluminación para salir de este mundo, sino que retorna de las puertas de Nirvana habiendo prometido regresar una y otra vez para ayudar a todos los seres. Es igualmente útil si creemos o no en la reencarnación. El arquetipo del bodhisattva se encuentra presente en todas las religiones y hasta en movimientos sociales, ya sea en forma de un doliente sirviente, un sacerdote-sirviente, chamán, profeta, idealista revolucionario u organizador comunitario.²⁴

Descripción

Tres fases introductorias preceden la porción principal del ejercicio. Primero, el grupo es invitado a contemplar el largo viaje panorámico de la vida en la Tierra. Junto con las palabras del guía, una grabación con un sonido tonal ayuda a la mente a abrirse a las vastas extensiones de tiempo del viaje.

En segundo lugar, el guía pide a la gente que recuerden como fue que decidieron nacer como humanos en este momento histórico (Joanna menciona a los bodhisattvas y su promesa de continuar retornando al mundo para aliviar el sufrimiento). Los participantes son invitados a imaginar que se encuentran todos juntos en un tiempo inmediatamente precediendo su vida actual. En ese momento, les llega información acerca de los peligros de la vida en la Tierra que han surgido en el siglo XX y alcanzado un punto de crisis al comienzo del tercer milenio.

Los desafíos toman muchas formas—la fabricación y uso de armas nucleares, tecnologías industriales que envenenan y devastan ecosistemas enteros, billones de personas hundiéndose en la pobreza—pero una cosa es clara. Un salto cuántico de

conciencia es requerido para que la vida prevalezca en la Tierra. Al oír esto, decidimos renovar nuestro compromiso con la vida (nuestro voto del bodhisattva) y volvemos a entrar al combate, a nacer como humanos en el siglo XX, traer todo lo que hemos aprendido acerca de la valentía y estar en comunidad. Está es una decisión importante y difícil por que no hay garantía de que recordaremos la razón por la que regresamos o que cumpliremos nuestra misión con éxito. Mas aún, nos sentimos solos por que probablemente no reconoceremos a nuestros compañeros.

Ahora, los participantes reflexionan en su disposición para nacer en un tiempo-planetario tan desafiante si es que así lo ha decidido. Se les pide ponerse de pie uno por uno cuando hayan decidido regresar. El guía reconoce que pudiera haber algunos que, de manera completamente comprensible, decidan no nacer en un tiempo tan cruel. Cuando el guía confía que todos han hecho su decisión, les invita a circular lentamente por la habitación. Está es el tipo de instrucción verbal dada cuando la gente está caminando:

Toda vida humana es por necesidad una vida particular. No puedes nacer como un humano genérico, solo como un humano formado por circunstancias particulares.

Ingresa en estás circunstancias ahora. Imagina que las escoges en conciencia de la manera en que te ayudarán con la misión que vienes a realizar.

Ingresa en el año de tu nacimiento. El tiempo de tu nacimiento te permite ser afectado por condiciones y eventos particulares...

Ingresa la lugar de tu nacimiento. ¿Qué país elegiste? ¿Naciste en un pueblo o una ciudad? ¿Qué partes del cuerpo de la Tierra saludaron tus ojos por primera vez?...

¿Qué color de piel y etnicidad seleccionaste? ¿Y qué condiciones socio-económicas?

Tanto los privilegios como las privaciones que resultan de estás decisiones ayudan a prepararte para el trabajo que has venido a realizar...

¿En qué tradición religiosa (o falta de) has nacido en este tiempo? Las historias religiosas e imágenes de tu infancia (o la ausencia de éstas) influyen tu propósito...

Aquí hay una decisión importante: ¿qué género has adoptado en esta ocasión? ¿Y que preferencia sexual?...

Y ahora en lo que respecta a tus padres: ¿qué hombre has decidido que sea tu padre?

¿Qué mujer para tu madre? Para algunos de ustedes, esto significa tanto tus padres adoptivos como tus padres biológicos. Las fuerzas y debilidades de tus padres, el cariño amoroso que recibiste y las heridas que experimentaste te ayudan a prepararte para el trabajo que has venido a realizar...

¿Eres hijo/hija única o tienes hermanos? La compañía, la competencia o la soledad resultante fomentan una mezcla única de cualidades que traes a tu mundo...

¿Qué discapacidades escogiste esta vez? Retos para tu cuerpo o mente que te ayudan a entender y conectar con otros seres y con tu planeta...

Ciertas cualidades y pasiones caracterizan tu vida. ¿Qué apetitos mentales, físicos, espirituales elegiste para tu ser en este tiempo planetario?...

Y por último, imagina que por un momento te es posible observar con claridad la misión particular que has venido a realizar...

De esta manera mientras la gente camina alrededor del salón, el guía les ayuda a utilizar su caminar para marcar las condiciones específicas de su nacimiento en esta vida. Deja en claro que cada elección realizada se relaciona con su vida actual y no con una vida alternativa y fantaseada. Invítalos a que tomen asiento en parejas y lo compartan con su compañero, dando a cada persona entre diez y quince minutos.

Ahora observa a tu alrededor. No esperabas reconocer a los demás en cuerpos nuevos y diferentes, ¡pero aquí estamos!...Siéntate con una persona...Toma turnos para

compartir acerca de la vida que escogiste está ocasión. Este es el chequeo del bodhisattva.

Si es posible, planea realizar el ejercicio antes del descanso; los participantes son estimulados por la experiencia que han vivido de tal manera que usualmente prefieren continuar hablando con sus compañeros y con los demás.

Notas

1. De vez en cuando sucede que un individuo o más de uno escoge no nacer y no ponerse de pie. En tal caso, simplemente proceden como fue descrito arriba y cuando es tiempo que se unan en pares y compartan, invítalos a que compartan entre ellos o contigo.

2. La noción de haber escogido las condiciones de su propia vida puede ser problemática para algunas personas. La idea de tomar responsabilidad por situaciones que los han reprimido puede resultar en un sentimiento de “culpar a la víctima.” Tú como guía debes reconocer esto desde el comienzo. Indica que no usamos el verbo “escoger” en su sentido ordinario, como escoger un automóvil o un trabajo, sino en un sentido más amplio o incluso metafísico, en el que nos dejamos aceptar y observar el valor de lo que nos ha ocurrido. Las tradiciones espirituales afirman que la liberación verdadera surge cuando asumimos las particularidades de nuestra vida y vemos que son tan correctas para nosotros como si las hubiéramos escogido. En otras palabras, en este ejercicio nos movemos a un nivel más elevado de discurso lógico.

Variaciones y otros Puntos

De manera que te familiarizas con este ejercicio, pudieras añadir o sustraer algunos puntos de él. Se han abordado temas adicionales en una sesión separada después de las decisiones básicas enlistadas arriba.

La siguiente sesión puede reflejar las decisiones que realizamos *en el curso de* esta vida, relacionando por ejemplo los esfuerzos educativos, prácticas espirituales, relaciones principales y exploraciones vocacionales y compromisos. Una pregunta hermosa para el chequeo del bodhisattva es: “¿Cómo dejaste que se rompiera tu corazón por primera vez?” Conmueve el descubrir cuanto es que esta pregunta permite descubrir acerca de nuestras vidas, nuestras predisposiciones mentales, nuestras metas.

Capítulo 9

Tiempo Profundo: Reconectando con las Generaciones Pasadas y Futuras

Era la costumbre de mi tribu hablar y cantar; no solo para compartir el aliento y la mirada presente, sino hacerlo con los que no han nacido. Incluso ahora, nos extendemos a los sobrevivientes. Es un pacto de deseo.

Denise Levertov ²⁵

LA GENTE DE HOY SE RELACIONA CON EL TIEMPO de una manera que seguramente es única en nuestra historia. Las tecnologías y fuerzas económicas desencadenadas por la Sociedad de Crecimiento Industrial alteran radicalmente nuestra experiencia del tiempo. Es como estar atrapado en una caja que se encoge cada vez más en la que corremos sobre una cinta rodante. La economía y sus tecnologías dependen de decisiones hechas a la velocidad del rayo para cumplir objetivos a corto plazo, cortándonos de los ritmos de la naturaleza y del pasado y futuro también. Abandonados como náufragos en el presente, nos hemos cegado progresivamente al mero paso del tiempo. La compañía de nuestros ancestros y las exigencias de nuestros descendientes se vuelven cada vez menos reales para nosotros.

Esta relación particular con el tiempo es inherentemente destructiva de la calidad y valor de nuestras vidas y del cuerpo viviente de la Tierra. Y se intensificará debido a que la Sociedad de Crecimiento Industrial es, en términos de sistemas, una “fuga” exponencial, acelerándose hacia su propio colapso.

Una Relación más Saludable con el Tiempo

Aún cuando vemos sus consecuencias, debemos recordar que esta relación con el tiempo no es innata. Como humanos tenemos la capacidad y el derecho por nacimiento de experimentar el tiempo de una manera más sana. A través de la historia, hombres y mujeres han trabajado, a gran costo personal, para legar a futuras generaciones monumentos de arte y aprendizaje que perduran más allá de sus vidas individuales. Y han honrado por medio de rituales y relatos a aquellos que los precedieron.

Para realizar la transición a una Sociedad que Sustenta la Vida, debemos recuperar esa capacidad ancestral. En otras palabras, debemos actuar como nuestros ancestros. Necesitamos sintonizarnos con los ritmos ecológicos más largos y nutrir una conexión fuerte y sentida con las generaciones pasadas y futuras. Esto no es fácil para nosotros como agentes de cambio, ya que para intervenir en las decisiones políticas y legislativas de la Sociedad de Crecimiento Industrial, caemos necesariamente en su ritmo. Corremos para encontrar y tirar de la palanca del freno antes de que sea muy tarde para salvar el bosque o para parar el programa de armamento. No obstante, podemos aprender a beber de pozos más profundos una vez más.

El trabajo de “Tiempo Profundo” ha surgido durante los últimos veintisiete años con ese objetivo expreso: refrescar nuestros espíritus e informar nuestras mentes al experimentar nuestras vidas presentes dentro de un contexto temporal más amplio. Este trabajo ha traído tremendas recompensas tanto en alegría inmediata como en resistencia permanente.

Algunos de los ejercicios de Tiempo Profundo, como “Recordando,” extienden nuestra capacidad mental más allá de la historia humana; estos son ofrecidos en el Capítulo 10. En este capítulo encontraras ejercicios sobre nuestros ancestros humanos y nuestros descendientes.

EJERCICIOS

Invocando a los Seres de los Tres Tiempos

(5 a 10 min.)

Esta invocación, a la que el grupo suma sus voces, nos recuerda nuestro lugar en el tiempo y nuestra conexión con aquellos que nos han precedido, aquellos que vendrán después de nosotros y con los que viven ahora. Evoca un sentido de solidaridad con ellos y la inspiración que pueden ofrecernos en nuestro trabajo por el mundo. Eleva nuestro sentido de gratitud y responsabilidad y fortalece nuestra voluntad.

Descripción

La invocación, que también ha sido utilizada en charlas públicas y conferencias, puede ser usada para abrir un taller o la porción asignada para el trabajo de Tiempo Profundo. Puede preceder a cualquiera de los ejercicios siguientes.

Coloca al grupo de pie y en un círculo. Hablando con respeto y convicción, invoca al primer grupo de seres del pasado, pausando al final para que las personas murmuren los nombres de ancestros y maestros específicos. Aquí están las palabras que utilizamos y que pueden inspirar las tuyas propias.

Vengan a nosotros ahora, todos aquellos que nos han precedido, ustedes nuestros ancestros y maestros. Ustedes que han caminado y amado y fielmente han cuidado esta Tierra, asístanos ahora que podemos portar el legado que nos han dejado. En voz alta y en silencio en nuestros corazones, pronunciamos sus nombres y vemos sus caras...

Ahora llama a los seres del presente: *Todos ustedes con quien he vivido y trabajado en este planeta en peligro, todos ustedes con quien he compartido este punto en el tiempo, vengan a nosotros ahora. Compañeros humanos y hermanos y hermanas de otras especies, ayúdenos a abrir nuestra sabiduría y voluntad colectivas. En voz alta*

y en silencio en nuestros corazones, pronunciamos sus nombres y vemos sus caras. Una vez más, pausa y permite que la gente murmure nombres.

Por último, invoca a los seres del futuro: *Todos ustedes que vendrán después de nosotros en esta Tierra, vengan a nosotros ahora. Todos ustedes que están esperando nacer en las edades por venir, es también por su beneficio que trabajamos para sanar nuestro mundo. No podemos concebir sus rostros o decir sus nombres—todavía no tienen—pero sentimos la realidad de su exigencia de vida. Nos ayuda a ser fieles al trabajo que debe ser hecho, de modo que haya para ustedes, así como hubo para nuestros ancestros, un cielo azul, tierra fructífera, aguas cristalinas.* Aquí de nuevo has una pausa, está última en silencio.

Variaciones

Antes de comenzar la invocación, enseña al grupo este simple canto utilizando dos notas de tu elección: *Reúnanse con nosotros en esta hora. Acompáñenos ahora en este lugar.*

El grupo repite el canto tres veces después de cada parte de la invocación.

Si hay tiempo suficiente para prepararse, invita a tres personas a que cada una dirija una parte de la invocación. El grupo puede entonces responder con el canto.

Cosechando los Regalos de los Ancestros

(60 min.)

Objetivo

Este ejercicio extendido nos conecta vívidamente con nuestro pasado humano en la Tierra y profundiza nuestra conciencia acerca de las fuerzas que nos ofrece. Los periodos de tiempo en los que entramos nos recuerdan que la Sociedad de Crecimiento Industrial es un episodio momentáneo y que moviéndonos más allá de él, podemos

beneficiarnos de un legado mucho más amplio y profundo. De manera que procedemos a través de un sinnúmero de generaciones, va emergiendo un sentido de respeto y gratitud por la capacidad de nuestros antecesores para soportar la adversidad y responder colectivamente y creativamente a desafíos enormes. El proceso nos ayuda a creer que estas capacidades no nos han olvidado y a querer usarlas ahora en este punto de crisis de la vida en la Tierra.

Descripción

El proceso consiste en una caminata lenta por el tiempo, primero hacia atrás al principio de la historia humana, después hacia delante para regresar al presente. Permite cuarenta minutos o más para la caminata y después otros veinte para que la gente reflexione en pequeños grupos.

Música con un tono profundo y fluido amplía el acceso a niveles de conciencia más profundos, moviendo imágenes y “memorias” de nuestro largo viaje humano. A Joanna le gusta usar porciones del Ignacio de Vangelis repitiéndolas en la misma grabación para resultar en una hora de música de fondo.

Para seguir andando por un periodo extendido de tiempo, la gente circula alrededor del centro del salón. Permite que se distribuyan en el salón de manera que su hombro derecho este en dirección del centro y se paren en su lugar mientras explicas el proceso. Se tienen que mover muy lentamente yendo hacia atrás después que la música ha comenzado y tu des la señal de comienzo. Sus ojos estarán medio cerrados para invitar sentimientos e imágenes en su interior, mientras que les permiten ver lo suficiente para maniobrar. Sentirán a los demás moviéndose a sus costados, ocasionalmente chocando ligeramente e incluso pisándose, ya que el paso de cada uno es diferente. Eso es de esperarse y es apropiado ya que no se trata de un viaje solitario;

hicimos el viaje juntos. Cuando la gente se agrupa y se sienten obstaculizados, solo necesitan alzar su vista, mirar alrededor y moverse a un área mas abierta.

A medio camino, habrán alcanzado el inicio del viaje humano. Tus palabras harán esto claro y les avisarán que se paren por completo. Después caminarán hacia delante, siempre muy lento, en dirección de las manecillas del reloj. Cosecharán los regalos de los ancestros. Les ayudará hacer movimientos corporales como recogiendo algo abajo y arriba, excavando, cosechando, mientras recogen los regalos.

Después de las explicaciones, el guía dedica este trabajo a la sanación de nuestro mundo. La caminata comienza con la música de fondo y la voz del guía. El trabajo del guía es ofrecer una serie de indicaciones verbales. Estas proveen una estructura secuencial para ayudar a las personas en su paso a través del tiempo y también frases que evocan memorias personales y colectivas. El tono es calmado, seguro y ligeramente impersonal. Lo que es dicho varía con la historia y cultura del grupo. Cuanto se dice varía con cada guía. Es mejor decir muy poco que demasiado. No estás dando una clase de historia; estás simplemente permitiendo que se abran panoramas y que surjan experiencias colectivas. El conocimiento que más se necesita ya se encuentra presente.

Siéntete libre de utilizar notas, ya que hay mucho que decir para ser recordado. Reproducimos aquí las indicaciones que hemos ofrecido (Quizá no quieras hablar tanto).

Desde el momento presente (fecha) y (lugar), comienzas a caminar lentamente hacia atrás en el tiempo. Muévete a través de los eventos de este día...hasta que te despertaste...Sigue caminando hacia atrás a través de la semana pasada, el mes pasado...los tiempos en casa, en el trabajo y en tu comunidad más amplia...Muévete hacia atrás en los meses al principio del año. Ahora estás caminando hacia atrás en el año pasado a través de sus estaciones y encuentros...

Sigue caminando hacia atrás a través de las décadas de tu vida. Tal vez observa la pérdida de alguien cercano, quizá el nacimiento de un hijo o hijos...Sal de nuevo al encuentro de relaciones, pasiones, aventuras...

Te mueves hacia atrás al comienzo de tu adultez, a tus años de adolescencia, sus esperanzas y penas...Estás entrando en tu niñez, observas los lugares y las caras que conociste, sintiendo la brillantez del niño que eras. Te vuelves más pequeño; eres cargado en brazos. Estás de vuelta en el útero de tu madre...te acercas al momento de tu concepción en esta vida.

Lo que está vivo en ti no comenzó en la concepción...Así que camina hacia atrás a la vida de tus padres, aquel hombre y mujer que se volvieron y miraron el uno al otro y en el juntarse te dieron vida...Muévete hacia atrás a través del trabajo que hicieron, las luchas que enfrentaron, los errores que hicieron, las alegrías que conocieron. Te mueves a través de sus años de adolescencia...su niñez, su infancia, su nacimiento, de regreso a los úteros que los llevaron...

Continúa tu caminar hacia atrás a las vidas de tus abuelos y tatarabuelos, atrás a través de este siglo de guerras y explosiones de tecnología, atrás antes del automóvil, el teléfono, antes que la electricidad. Observa las sombras de las lámparas de gas, las vidas de los ancestros cuyos nombres no conoces ya, pero que en un gesto, una sonrisa o un movimiento de cabeza viven en ti.

Muévete hacia atrás a lo largo del río de la vida, a través de la Revolución Industrial, a través de fabricas oscuras y ciudades con calles pululantes, a las vidas de tu gente, algunas arrancadas de la tierra y trasladadas a fábricas maquiladoras y minas y ejércitos...

Te remontas ahora a través de los siglos...a través de guerras y revoluciones, a través del entusiasmo de nuevos descubrimientos y de la constante similitud de labrar la

tierra...Generaciones de ancestros, algunos asentados por siglos en un lugar, otros rondando y comenzando de nuevo en lugares remotos...

Atrás hacia tiempos de tormento, plagas y quemas, millones de mujeres y hombres sacrificados, tus ancestros quizá tanto víctimas como verdugos...Observas la llegada de gente proveniente de lugares distantes y como se desata una batalla encarnizada y un encuentro de creencias y formas de vida que amenaza la sobrevivencia de muchos.

Te mueves hacia atrás a tiempos más simples y rigurosos marcados por las estaciones. Caminas atrás a través de las vidas de mujeres y hombres—artesanos, ladrones, esclavos, sacerdotes, generales, maestros y guerreros forzados a luchar...Aún ellos te llevan dentro como una semilla. Estos son tus ancestros...

Entras también a las vidas de tus ancestros versados en rituales ancestrales de curación...con ojos como los tuyos, manos como las tuyas, horneando pan, recolectando hierbas, sirviendo a otros.

Estás pasando a través del surgimiento y caída de civilizaciones enteras, miles de años pasan, las primeras ciudades emergen de la arcilla...Te mueves antes de los días del imperio, antes de que la tierra fuera labrada en parcelas que fueran propiedad de alguien...

Retornando a nuestros tiempos más primitivos, nomádicos, en tribus y asentamientos en bosques y selvas y en largas migraciones...Estás caminando hacia atrás en el tiempo a través de miles de años cuando la tierra proveía ciervos y jabalíes, bayas y tubérculos, a través de un tiempo que no fue marcado por la guerra...

Estás entrando en las largas caminatas de tus ancestros a través de los continentes, sus viajes en balsa, las largas marchas en las eras de hielo...Atrás a través de milenios caminas con ellos, a tus comienzos, veinte o treinta mil generaciones atrás. ¿Puedes recordar? ¿Fue en el corazón de África o en otra tierra primigenia?...

Y ahora paras. Ahora con los originarios, estás parado al borde del bosque. Haces una pausa, observando sobre la sabana. El viaje de tu gente yace adelante. No puedes imaginar que es lo que traerá o los desafíos que enfrentarás...

Camina hacia delante en ese viaje, caminando sobre tus pasos, regresando a través del tiempo. Provienes de una línea ininterrumpida de sobrevivientes y cada uno tiene regalos que concederte. Abre tus brazos y manos y recibe estos regalos, recógelos.

Esta gente te está otorgando la textura de tu piel, la forma de tu espalda, la médula te tus huesos. Te dan valentía y fuerza y perseverancia mientras que viajan por la tierra: cazando, jugando, haciendo bebes, muriendo.

Toma estos regalos. Toma la alegría de dos pequeñas chicas chapoteando en un arroyo hace 30,000 años... Viniendo hacia delante a través de los años, cosechando los regalos de tus ancestros, recibiendo lo que ofrecen—recibiendo todo lo que necesitas.

Caminando entre los siglos, observa la confianza en los ojos de los niños, la pasión en los ojos de los jóvenes. Observa la sabiduría en los ojos del anciano. Recibe esto como regalos. Recibe la creatividad de tus ancestros, haciendo herramientas, tejiendo tela, construyendo casas. La compasión de tus ancestros, cuidando al herido o rezando por el moribundo: esto también es para ti.

Conoce su amor por la belleza, música de una flauta proveniente de las montañas, manos haciendo joyería, pies danzando a los ritmos de los tambores. Recibe esa celebración como su regalo para ti. Conoce la inteligencia de tus ancestros a medida que rastrean los movimientos de las estrellas, aprenden las peculiaridades de las plantas y animales, se reúnen en consejos para escoger la acción mas sabia. Recibe esa inteligencia como su regalo.

¿Puedes sentir el amor que arde en tus ancestros, su devoción a sus familias, su tierra?

Recibe ese amor como su regalo para ti.

Saborea su ingenio y humor también. Las bromas y mofas de tus ancestros cuando trabajan juntos, las burlas de las parejas jóvenes, el júbilo de los festivales. Recibe la risa de tus ancestros como su regalo para ti.

Gente se acerca en la distancia, algunos vienen por conquista, otros por libertad, otros para conseguir refugio...Algunos de tus ancestros pudieron haber estado en posiciones de poder y otros quizá fueron esclavos. Todos ellos tienen regalos para ti, regalos de gran responsabilidad y regalos que provienen de su lucha y resistencia. También aquellos provenientes de su sufrimiento: valentía, fortaleza, resistencia, perseverancia tenaz. Recíbelos como sus regalos para ti.

Moviéndote hacia delante a través de los siglos, recibe los regalos que tus ancestros te ofrecen...A manera que nos movemos en el tiempo, llegamos a la era de la máquina donde la tecnología industrial maneja las vidas de la gente. Algunos de tus ancestros se encuentran en posiciones de gran poder, mientras que otros fueron tomados de sus tierras para laborar en grandes fábricas. Todos ellos, tus ancestros, confluyen en tu ser. tienen. Ellos tienen regalos para ti, regalos de fuerza física, de capacidad moral, de sabiduría, de fuerza.

Estás entrando ahora al siglo veinte, el más sangriento de todos, con dos guerras mundiales, campos de concentración, hambruna, injusticias sociales, muerte. Ahora observas las vidas de tus abuelos y tus padres. Recibe los regalos que te ofrecen...Toma la fuerza de tus padres y especialmente el mejor regalo que te dieron: tu propia vida que vivir.

Muévete hacia delante a través de los años de tu propia vida. Acepta los regalos de tu propia experiencia, tus apetitos y penas, tu intensa preocupación por el mundo...

Llegando ahora al momento presente, paras. Estás una vez más en un punto de tiempo. No puedes ver claramente el camino hacia delante o imaginar lo que será pedido de ti.

Pero no vas hacia delante con las manos vacías. Los ancestros que amaron y cuidaron esta Tierra y se cuidaron unos a otros, te ofrecen la fuerza que necesitas ahora para hacer lo que se necesita hacer, para que su viaje y el tuyo pueda continuar.

Treinta Años Después

(20 a 30 min.)

Objetivo

Este ejercicio agranda nuestro marco temporal habitual al ayudarnos a imaginar una conversación personal con una niña del futuro. Las preguntas de la niña suscitan respuestas que aportan un fresco respeto por los desafíos que ahora enfrentamos, una inspiración renovada y un entendimiento de las fuerzas y propósitos de nuestra vida actual. El ejercicio también revela a los participantes una comprensión intuitiva de mutua pertenencia y sinergia.

Descripción

Los participantes se relajan estirándose, bostezando y luego enfocándose en su respiración por unos minutos. Con los ojos cerrados, imaginan trasladarse treinta años adelante en el tiempo; desde ese punto privilegiado y en respuesta a las tres preguntas de la niña, miran atrás hacia el presente. Los participantes cuya edad es probable que no les permita otros treinta años de vida, simplemente se les pide que imaginen que todavía estarán aquí. Un silencio corto de aproximadamente un minuto le prosigue a cada pregunta de la niña, enfocadas en: 1) la realidad de los peligros que nos enfrentamos en “aquel entonces,” en esos tiempos de crisis; 2) como nos sentimos al respecto; y 3) como fue que encontramos la fuerza para responder a ellos de modo creativo. Después de regresar al presente, los participantes se reúnen en grupos de tres para reflexionar en

sus respuestas y, cuando el tiempo lo permita, compartir sus reflexiones al grupo en general.

Está es una versión de cómo dirigimos este ejercicio:

Con el poder de nuestra imaginación, nos adelantamos 30 años en el tiempo. Podemos hacer el sonido del tiempo pasando rápidamente. (Esta sugerencia exige participación desde el comienzo y el tono juguetón de los sonidos realizados relaja la mente). Ahora hemos llegado a (nombra la fecha y hora 30 años después del momento presente). Te encuentras en uno de tus lugares favoritos. No ha cambiado mucho, tampoco lo has hecho tú de modo significativo. Algunos de nosotros estamos ya bastante viejos, pero seguimos vivos, los mismos gestos, la misma acción del corazón y los pulmones. No te preocupes al tratar de imaginar como es que el mundo ha cambiado. Te basta saber que se han evitado las crisis mayores que amenazaban la vida en la Tierra, las armas han sido desmanteladas, así como las tecnologías e instituciones que contaminaban y mermaban la vida. Aquellos patrones destructivos estaban tan entrelazados que el Gran Giro hacia una sociedad sustentable ocurrió mas rápido de lo que todos esperaban a inicios de siglo. Ahora, esa transición parece tan lógica e inevitable que la das por hecho.

Mientras estás sentado relajándote en ese lugar familiar, ves una niña acercarse de aproximadamente ocho o nueve años. Ella es curiosa y tímida, ya que ha escuchado las canciones e historias de lo que tú y tus amigos hicieron en aquel entonces para salvar al mundo del desastre. Escuchas las preguntas que quiere hacerte. La primera es: “¿Es cierto lo que dicen acerca de la vida en aquel entonces? ¿Había millones y millones de gente hambrienta y enferma? ¿Y bombas que podían hacer explotar a ciudades enteras? ¿Podría ser eso cierto?” Claramente ella lo encuentra difícil de creer. Escucha. Ahora le respondes...

Ella te hace una segunda pregunta. “¿Como fue para ti vivir en un mundo como ese? ¿No estabas triste y asustado todo el tiempo?” Escucha tu respuesta...

La niña escucha cuidadosamente. Hay una cosa mas que te quiere preguntar. “¿Donde fue que tú y tus amigos encontraron la fuerza para hacer lo que hicieron? ¿Cómo fue que siguieron adelante?” Escucha dentro de ti como le contestas...

La niña se dispone a regresar con sus amigos. Cuando comienza a alejarse corriendo, se da la vuelta, te mira y dice, “gracias.”

La ves alejarse. Ahora es tiempo de regresar al (año actual). Regresamos al periodo de tiempo en el que hay tanto que hacer todavía, aunque el Gran Giro ya ha comenzado y quizá haya avanzado más de lo que pensamos. Hagamos sonidos del tiempo que fluye hacia atrás...hasta que...nos encontramos aquí una vez más, de regreso en (tiempo y lugar).

Comentarios

Advierte que las primeras dos preguntas de la niña proveen una breve forma de trabajo con la desesperanza —un reconocimiento del dolor que cargamos en este momento histórico hecho más natural al verlo en un marco temporal más amplio. Advierte también que la tercera pregunta y la más importante no nos cuestiona *que* fue lo que hicimos para salvar el mundo, sino *como* fue que encontramos la fuerza y perseverancia para hacerlo. Este ejercicio es un buen precursor de los ejercicios en el Capítulo 1, dedicados a la elaboración de estrategias. De la misma manera, es también un buen complemento al trabajo conceptual del Capítulo 8, especialmente en relación al cambio revolucionario en nuestro entendimiento del poder. En esas ocasiones y al finalizar este ejercicio, el guía puede brindar a los participantes la oportunidad de compartir sus respuestas a la tercera pregunta con todo el grupo, anotándolas en una hoja grande de

papel. Éstos pueden ser buenos puntos de una discusión a proseguir, pues, en buena medida, las fuentes de fortaleza que fueron mencionadas convergen con las concepciones sistémicas de poder y sinergia. Es gratificante para la gente darse cuenta de que estos nuevos entendimientos ya se encuentran dentro de ellos.

Carta del Futuro

(40 min.)

Objetivo

Este ejercicio de escritura nos ayuda a identificarnos con un humano viviendo en la Tierra uno o dos siglos después del momento presente, ayudándonos a ver los esfuerzos actuales desde esa perspectiva y a recibir consejo y valentía.

Descripción

Con los ojos cerrados, los participantes son invitados a viajar hacia delante a través de generaciones venideras y que se identifiquen con un ser humano viviendo cien o doscientos años de hoy. No es necesario que determinen las circunstancias de la persona, sólo imaginar que el o ella los está mirando en sus vidas presentes. La música no-programática ayuda a liberar la mente. “Ahora imagina lo que este ser te quiere decir. Abre tu mente y escucha. Comienza a escribirlo, como si este futuro ser estuviera escribiendo una carta sólo para ti.”

Permite un tiempo amplio para la escritura, ya que los mensajes pueden provenir desde las profundidades internas e inspirarse en la sabiduría colectiva de la gente de nuestro planeta. Después de veinte minutos o un poco mas, aquellos que lo deseen pueden compartir sus cartas en voz alta y en grupos pequeños. De acuerdo a distintos

reportes, estas cartas proporcionar a la gente sus “ordenes para ponerse en marcha” y con frecuencia tienen también mucho sentido para los que las escuchan.

La Séptima Generación

(60 min.)

Nota: Este ejercicio puede servir como el único componente experiencial de un taller corto o una reunión nocturna.

Objetivo

Incluyendo los elementos de los ejercicios anteriores, el Círculo Doble tiene los mismos objetivos. Gracias a su contenido, su formato interactivo y su mayor duración, incluye una mayor parte de la experiencia de la gente y permite la aparición de más intuiciones inesperadas.

Descripción

Las personas se sientan en dos círculos concéntricos mirándose unos a otros. El número de personas en cada círculo son iguales (si esto no es así, el guía se une al círculo interno, regresando a su lugar después de completar las instrucciones para cada fase). Así, un círculo doble es formado por pares sentados rodilla con rodilla, lo suficientemente cercanos y al mismo nivel para escucharse sin distracciones (si se usa una combinación de sillas y cojines para el suelo, la altura del asiento del círculo interno debe coincidir con su pareja en el círculo externo). Se requiere una concentración considerable, así que es apropiado tratar el ejercicio como un tipo de ritual y pedir que guarden silencio cuando el doble círculo se forme.

Aquellos en el círculo externo (mirando hacia adentro) hablan por sí mismos, a partir de su propia experiencia. Se mantienen sentados en el mismo lugar. Los del

círculo interno (mirando hacia fuera) son las personas de futuras generaciones (especifica una fecha entre cincuenta y doscientos años, no más). Estos seres del futuro *no* hablan (sólo hasta el final) y *si* se mueven. Después de cada encuentro, se levantan y se mueven un lugar para la derecha y se sientan de nuevo. De esta forma el círculo interno se mueve lentamente en dirección de las manecillas del reloj mientras que el círculo externo se mantiene en su lugar. Puesto que los encuentros permiten abarcar muchas generaciones, imaginamos que el doble círculo ocurre en “un lugar afuera del tiempo.” Una vez que se han completado las instrucciones, el grupo entra en este punto fuera del tiempo al cantar un sonido—quizás “ah” como en el “Mándala de la Verdad.”

Cada uno de los tres encuentros es iniciado por una pregunta *del* ser del futuro *a* la persona del presente. Se imagina que esta pregunta es hecha telepáticamente o de corazón a corazón, aunque se *escucha* en la voz del guía. La persona del presente le responde al ser del futuro directamente enfrente y continúa por varios minutos. El guía indica cuando es tiempo de concluir y provee un momento de silencio (con frecuencia las parejas inclinan su cabeza) y pide a los seres del futuro que se muevan a la derecha. Después de que el grupo interno se encuentre sentado una vez más, los nuevos compañeros intercambian saludos en silencio (de nuevo, usualmente inclinan su cabeza o pronuncian “namaste” con las manos en gesto de plegaria). Después el guía formula la siguiente pregunta (después de recordarles a los seres del futuro que permanezcan en silencio, si esto es necesario).

Las tres preguntas que el guía recita en nombre de los seres del futuro (y repite con claridad) son dadas aquí en la forma en que *nosotros* acostumbramos decirlas.

1. *Ancestro, me han contado de los terribles tiempos en los que viviste, las guerras y sus preparativos, el hambre y el desamparo, los ricos volviéndose más ricos, los pobres volviéndose más pobres, los venenos en los mares y suelos y el aire, las muertes de*

muchas especies. Sabemos esto, pero nos han dicho que tú estabas consciente de todo esto mientras sucedía...Es difícil de creer. ¿Es todo eso cierto? Si esto es así, ¿Cuéntame cómo fue para ti?

2. Ancestro, tenemos canciones e historias que todavía cuentan lo que tú y tus amigos hicieron en aquel entonces por el Gran Giro. Lo que quisiera saber es esto: ¿Cómo comenzaste? En ocasiones debiste haberte sentido solo y confundido, especialmente al inicio ¿Cuáles fueron los primeros pasos que tomaste?

3. Ancestro, se que no paraste con aquellas primeras acciones en beneficio de la Tierra. Cuéntame, ¿En donde encontraste la fuerza y alegría para continuar trabajando tan duro a pesar de los obstáculos y desalientos?

Cuando la tercera pregunta ha sido contestada, los seres del futuro permanecen en sus lugares. Ahora es su turno de hablar mientras los otros escuchan. Hablan de lo que está en sus corazones después de haber escuchado a sus ancestros. Con frecuencia, lo que tiene lugar es profundo y sorprendente, así que se pueden tomar entre cuatro y cinco minutos. Después, los compañeros intercambian expresiones silenciosas de respeto.

El grueso del ejercicio, que tuvo lugar en “un punto fuera del tiempo,” ha terminado. Para volver a entrar al tiempo ordinario en donde los roles de los seres del futuro terminan, el grupo canta una vez mas en la misma forma que al comienzo; esto provee una sólida clausura al ritual. Pero el Circulo Doble todavía no se disuelve. Los últimos pares permanecen juntos por otros cuatro o cinco minutos y reflexionan de manera informal acerca del total de la experiencia, los roles que tomaron, las nuevas perspectivas que emergieron. Esta conversación final termina el ejercicio, pero si el tiempo lo permite, es gratificante invitar al grupo en general a compartir sus entendimientos y observaciones.

Variación

Aquí proveemos otra pregunta que pudieras añadir al final, si el tiempo lo permite (idealmente si ya han realizado el trabajo con la desesperación).

Ancestro, ¿Cuándo fue que te diste cuenta por primera vez de que la Sociedad de Crecimiento Industrial estaba destinada al fracaso? ¿Cómo fue que comprendiste que la sociedad necesitaba un cambio radical en pos de la sustentabilidad?

Capítulo 10

El Consejo de Todos los Seres: Reintegrando el Mundo Natural

*Nuestro propio pulso late en la garganta de cada extraño,
Y también allí dentro del suelo florido debajo de nuestros pies;
Y—¡enséñanos a escuchar!—
Podemos escucharlo en el agua, en la madera, e incluso en la piedra.
Somos tierra de esta tierra y somos hueso de su hueso.
Este es un rezo que canto, pues lo hemos olvidado y por ello
La tierra está pereciendo.*

Barbara Deming²⁶

EN EL GRAN GIRO HACIA UNA CIVILIZACIÓN SUSTENTABLE, nos damos cuenta de cuán profundamente nosotros en la Sociedad de Crecimiento Industrial nos hemos separado del mundo natural. Con nuestras tecnologías que aumentan vertiginosamente, con nuestra carrera en pos del dinero y mercados globales y con los bienes que hemos aprendido a ansiar, hemos olvidado lo que los antiguos sabían. Hemos olvidado que “somos tierra de la tierra, hueso de su hueso,” y como el poeta dice, “la tierra está pereciendo.” Esta amnesia es fundamental en nuestra disposición para hacer estragos en los sistemas vivientes de nuestro planeta por nuestra propia efímera ganancia. Parece que pensamos que podemos sobrevivir sin el suelo, sin los árboles y aguas, la intrincada trama de la vida. Esta ilusión está reflejada en el mismo término “ambiente:” la palabra sugiere alguna periferia o un telón de fondo de nuestras vidas—en vez de ser el material de nuestro propio cuerpo, aquello que enciende cada sensación y percepción, renovándonos con cada respiro.

GÉNESIS Y PROPOSITO DEL TRABAJO DE ECOLOGÍA PROFUNDA

Es nuestra buena fortuna estar viviendo ahora cuando un sinnúmero de pensadores y poetas llaman la atención sobre esta ruptura en las profundidades de la psique moderna. Y es un privilegio tomar parte del trabajo que busca sanar nuestra ilusoria pero fiel separación del cuerpo viviente de la Tierra y la soledad, depravación y alineación que engendra. Tal como fue descrito en el Capítulo 3, un surgimiento de nuevo pensamiento científico y de enseñanzas espirituales nos ayuda a regresar a la vida. Además, durante los últimos treinta años aproximadamente se ha venido desarrollando un trabajo grupal experiencial que nos ayuda a despertar a nuestra mutua pertenencia en la trama de la vida. A menudo llamado “trabajo de ecología profunda,” es descrito a lo largo de este libro. En este capítulo en particular, ofrecemos los métodos que específicamente sirven para reconectarnos con nuestros hermanos y hermanas de otras especies y con nuestra naturaleza biológica más amplia.

No necesitamos ser naturalistas o ecólogos o carismáticos líderes de grupos para ofrecer estas prácticas. Lo esencial ya se encuentra presente en nuestro deseo de que la vida continúe, el deseo que te guió a tomar este libro. No se requiere nada más que un lugar protegido y lo suficientemente grande para que la gente se sienta a gusto, las técnicas del guía descritas en el Capítulo 5 y una intención clara.

La intención con la que comenzamos y que se hace explícita en el grupo, es muy importante. Podemos expresarla en muchas maneras—sanar nuestra separación del mundo natural o reconocer nuestra inter-existencia con todos los seres o encontrar en la trama de la vida el poder que nos ayude a actuar en defensa propia...Habiendo reconocido la intención, estamos al servicio de ella—no de nuestro propio éxito como guías y no de los caprichos del grupo, sino de nuestra vida como Tierra. Esta motivación, esencial e indispensable, nos conducirá a través de cualquier dificultad o

desafío que pudieran emerger.

Uno de los métodos de la “ecología profunda” mas reconocidos es el Consejo de Todos los Seres, en el que los participantes hablan a favor de otras formas de vida. Surgió por primera vez en Australia en 1985 con Joanna, John Seed y sus colegas Australianos. Este ritual comunal se ha esparcido en muchos países del mundo, manteniendo una forma y propósito esencial, pero acumulando coloridas variaciones culturales. En este proceso, el nombre “Consejo de Todos los Seres” se ha usado de dos maneras: para referirse al ritual en sí mismo y también para referirse al taller o la reunión en la que el ritual toma lugar, junto con el cuerpo de prácticas que lo acompañan. Ese uso doble se refleja en este capítulo y su título. Aquí describimos tanto el Consejo en sí mismo como un número de ejercicios relacionados; estos pueden ser usados conjuntamente con el Consejo o en vez de él. Se combinan bien con otros métodos de este libro.

EJERCICIOS

Los Regalos Evolutivos de los Animales^{*}

(15 a 20 min.)

Objetivo

Usando nuestros cuerpos aprendemos acerca de nuestro parentesco con otras formas de vida y la deuda de gratitud que tenemos con aquellos que inventaron los rasgos clave de nuestra anatomía.

Descripción

Este proceso a menudo se conduce como “Andando por la Vida,” lo que le permite que

^{*} Inspirado por Tyrone Cashman, filosofo de las ciencias biológicas. Un acervo de información de la creatividad de nuestros ancestros evolutivos se encuentra en *Buddha's Nature*, de Wes Nisker, Bantam, 1998.

sea animado e instructivo a la vez. En cada encuentro, cuando la gente se para y conecta en silencio, su atención es dirigida a un rasgo biológico particular que todos comparten. Se les pide que lo reconozcan en la persona en frente de ellos, que sientan la maravilla de este don y que honren el ancestro animal que se los legó. Sin embargo, no es necesario que la gente se mueva al encuentro de otros. Para este tipo de reflexión, la gente siempre puede usar sus propios cuerpos—aún sentados en un salón de clases. Debido a que los presentamos en movimiento, los rasgos que usamos para mostrar cualidades (que tendemos a tomar como si fueran nuestras) son en realidad regalos de seres ancestrales.

El torrente sanguíneo *¿Puedes sentir el pulso en la muñeca de tu compañero? La sangre está circulando. Esa capacidad común en todas las formas de vida surgió con las primeras creaturas multi-celulares que concibieron formas de transferir nutrientes al interior de sus células. A medida que se desarrollaron, algunos de ellos inventaron una bomba muscular, un corazón. Ese pulso que sientes es el regalo de una ancestral abuela lombriz.*

La columna vertebral. *Siente los huesos en el cuello, la espalda. Esas vértebras de la larga espina están separadas, pero ingeniosamente unidas. Recubren la médula espinal y al mismo tiempo, permiten flexibilidad de movimiento. El pez abuelo realizó el trabajo de diseño, ya que no podía nadar si su columna fuera una sola pieza rígida. Podemos darle gracias a él por esta maravilla que ahora nos permite pararnos y caminar.*

El oído. *Tararea algo al oído de tu compañero; ah, ¡pueden escucharse! Esto es por que unos músculos minúsculos vibran en el oído interno y eso es un regalo de un ancestro pez también. Alguna vez fueron sus mandíbulas y migraron al oído de los mamíferos para transportar sonido.*

El sistema límbico. *Dentro de la base del cráneo vive la región límbica del cerebro,*

regalo de nuestras abuelas y abuelos reptiles. Nos permite el placer profundo, también nos permite protegernos al luchar o huir.

La visión binocular. Observa que los ojos ya no se encuentran en los costados de la cabeza, como en nuestros primos peces o reptiles o en muchos otros mamíferos.

Nuestros antepasados primates trepadores trasladaron sus ojos hasta el frente para que así funcionaran al unísono y pudieran saber la localización y distancia exacta de las ramas a las que saltaban. Les damos gracias por nuestra visión binocular.

Mano. Y observa como la mano se cierra sobre sí misma; mira el tamaño del espacio que abarca entre los dedos y el pulgar. Ese es justo el tamaño adecuado para una rama, capaz de sostener un cuerpo balanceándose. La abuela mona diseñó esa mano. Y la rama fue diseñada por el sol y el viento y la gravedad, al igual que el mismo abuelo árbol, cuando crecía alto para alcanzar la luz y era flexible para dar paso al viento. Así, nosotros con estas manos somos los nietos del árbol y el sol y el viento.

Recordando²⁷

(45 min. o más)

Objetivo

Con esta visualización guiada, nuestro viaje evolutivo se vuelve más real que antes. Despertamos de nuevo a nuestra larga historia panorámica como partes integrales del universo evolutivo y sentimos dentro de nosotros la presencia y las voces de esta historia. Al situar nuestro reciente capítulo como humanos dentro del contexto de nuestra historia más amplia, “Recordando” evoca al ser ecológico y libera las ataduras del antropocentrismo en la cultura actual. Al mismo tiempo fomenta un sentido de autoridad que es posible reclamar cuando actuamos en beneficio de la Tierra; esto es, nos anima a “actuar de forma congruente con nuestra edad” (nuestra verdadera edad de 14

billones de años) y a tomar parte del Gran Giro hacia una sociedad sustentable.

Descripción

“Recordando” puede ser ofrecido como una meditación guiada con la gente sentada o acostada o como representación espontánea en la que la gente usa movimientos de su cuerpo y sensaciones para imaginar o recapturar las memorias evolutivas. Balancearse, husmear, culebrear, reptar, empujar; todo nos ayuda a imaginar el sentido corporal interno del anfibio, reptil o mamífero primitivo. Aun si solo los imaginamos ahora, estos recuerdos se encuentran embebidos en nuestro sistema nervioso; cada uno de nuestros cuerpos recapituló su viaje evolutivo en el útero materno. Cuando ofrecemos este proceso a menudo utilizamos un tambor para reproducir el latido del corazón; realza el sentido de conexión con el pulso de la vida en todos los seres a través del tiempo.

Acompáñame en un viaje al pasado, un viaje que nos ayuda a recordar quienes somos.

Comenzamos con el latido del corazón; coloca tu mano sobre tu corazón y siente su latido, escucha su latido. Sigue ese pulsar en todo su camino hacia atrás, a través de largos eones...síguelo hasta el primer fuego al comienzo del tiempo, al inmenso ardiente nacimiento del universo hace unos catorce billones de años. Tu estabas ahí. Yo estaba ahí, ya que las células de nuestros cuerpos arden con esa misma energía hoy.

Comenzamos hace mucho tiempo, como remolino caliente de gas y partículas danzantes. Nuestra galaxia se formó, después nuestro sol y después, cuatro y medio billones de años atrás, nuestra Tierra. La Tierra fue roca y cristal, bajo los cuales ardían fuegos tremendos. A través de los eones se fue enfriando por debajo del punto de ebullición y comenzó a llover y nacieron los océanos.

En estos tibios mares, bajo un cielo café, de está danza de roca y aire, agua y fuego, la

vida orgánica emergió ¿Puedes recordar tu vida como una creatura uni-celular, un simple ser flotando en el Océano Madre? Delimitada solo por una delgada membrana, tú eres una bacteria que se alimenta de minerales en esta sopa salada. En el tibio mar, eres jalado por las corrientes, batido por el viento. ¿Qué se siente reproducirse al convertirse simplemente en dos seres idénticos y luego cuatro... Cada célula en nuestros cuerpos es un descendiente de estos seres primigenios.

Algunos aprendimos a utilizar la energía del sol directamente y nos convertimos en plantas. Pero tu y yo desde temprano tomamos nuestra energía comiendo a los demás y nos convertimos en animales uni-celulares. En nuestra constante búsqueda de alimento, invadimos otras células y combinamos nuestros núcleos. Con el tiempo esto dio paso a una nueva forma de crear vida. A través de la reproducción sexual, creaturas individuales únicas emergieron, para vivir, para reproducirse y para morir.

Sigue flotando y recuerda unirte con otros seres uni-celulares. Uniéndonos nos convertimos en esponja o quizá en una medusa. ¿Cuáles son nuestras sensaciones ahora?

¿Puedes recordar nuestra niñez a la deriva por los cálidos mares? Aun hoy, algunos de nuestros parientes continúan viviendo en estas formas ancestrales: los corales y los caracoles, las lombrices y el plancton... Ellos nunca han olvidado lo que alguna vez supimos y ahora tratamos de recordar. ¿Puedes recordar ser una creatura delgada, plateada, de unos cuantos centímetros de largo? Siente los músculos desde tu cabeza hasta tu cuerpo. Siente la fuerza y el apoyo que se solidifica lentamente y se convierte en una hilera de vértebras con el paso del tiempo, extendiéndose a lo largo de tu cuerpo. Hemos desarrollado la primera columna vertebral. Ahora podemos nadar expertamente con nuestras aletas, el agua fluye a través de nuestras agallas.

Inmensidades de tiempo pasan. Nuestras agallas lentamente se transforman en

pulmones. Comenzamos a respirar el rico y severo aire, mientras que nuestras aletas se tornan en fuertes lóbulos que utilizamos para arrastrarnos en el lodo de los lagos menguantes. Regresamos a las aguas a desovar y nuestros jóvenes todavía empiezan sus vidas ahí. ¿Recuerdas cuando alzabas los ojos del agua hacia la luz del sol, como lo hacen hoy en día nuestros primos anfibios, las ranas, sapos y salamandras? Parpadea en esta luminosidad y adéntrate mas y mas allá en este extraño mundo nuevo. Millones de años pasan mientras soñamos sueños anfibios y el mundo a nuestro alrededor cambia. Los pantanos se secan y aprendemos a cargar el agua necesaria para nuestros jóvenes en los cascarones de nuestros huevos de reptil. Podemos vivir por completo en tierra firme. Hemos desarrollado miembros que descienden de nuestro cuerpo y se mueven juntos, alternándose de un lado a otro. ¿Qué se siente moverse en esta nueva forma, arrastrándose por el suelo, comiendo insectos y otras creaturas pequeñas? Almacenamos la calidez del sol en nuestro cuerpo por el día, dejamos que se desaceleren nuestros corazones, descansamos en la noche. Algunos de nuestros primos crecen enormes y dentados y emiten bramidos cuyos ecos resuenan en esta tierra que alguna vez fue silenciosa. Algunos de nuestros primos dejan que sus piernas se transformen en alas, sus escamas se vuelvan plumas, sus huesos huecos, sus corazones rápidos y calientes. Sus hijos vive hoy como pájaros. Y algunos de nuestros primos existen contentos como lagartijas, como tortugas y lagartos y serpientes; arrastrándose sobre sus vientres, conservan hoy en día la sabiduría antigua, se adhieren a los viejos modos.

Pero nosotros y otros primos tomamos otro camino. Dejamos crecerlos pelo y mantenemos la calidez del sol en nuestros cuerpos al usar el calor almacenado en nuestra comida. Dejamos que nuestras crías crezcan dentro de nosotros para mantenerlas calientes y a salvo. Una mayor parte de nuestros hijos sobreviven, aunque

requieren más cuidado. Nuestras piernas son largas y veloces. Como mamíferos primitivos, somos nocturnos, escondiéndonos de los dinosaurios durante el día y cazando por la noche. Cuán alerta estamos mientras nos lanzamos entre las raíces de los enormes árboles, buscando alimento, listos para escapar de grandes mandíbulas. Recuerda que regresas a tu madriguera y te acurrucas a dormir, todos juntos. Mientras dormimos, el reino de los dinosaurios se desvanece y nosotros los mamíferos podemos expandirnos por la tierra. Algunos de nuestros primos regresan al agua y se vuelven delfines y grandes ballenas. Otros, igual que nosotros, permanecen en tierra firme y se convierten en gacelas y lémures, canguros y ratones y grandes felinos. Nuestro vientre casi nunca toca el suelo, excepto para descansar. Tomamos miles de formas, probamos miles de formas de vida y las que sobreviven permanecen. En todo nuestro alrededor en los descendientes de estos primos existen inimaginables almacenes de sabiduría y variedades de formas. Seguimos nuestro camino. Movemos las manos y los pies con mayor ligereza, saltando y escalando. En los árboles grandes andamos sobre las ramas y nos columpiamos en ellas. Nuestra aguda visión binocular nos permite calcular con precisión la distancia entre las ramas. Nuestros pulgares oponibles nos ayudan a agarrar y soltar. Nuestros dedos son sensibles, capaces de probar la madurez de una fruta o acicalar un amigo. La vida es fácil y plena. El alimento que necesitamos está en todos lados. Somos curiosos, juguetones, aventureros. Algunos de nuestros primos cercanos todavía viven de esta manera. La noche cae; nos resguardamos en los árboles. Mientras dormimos y soñamos sueños de mono, otra transformación toma lugar. Despertamos con un cuerpo que es más fuerte y pesado. Nos balanceamos fácilmente en dos piernas y miramos hacia el horizonte distante. Nos llamamos unos a otros con voces fuertes.

Mientras dormimos en nuestros grupos familiares, soñamos sueños de grandes monos, nuestros bosques gradualmente dan paso a praderas. Despertamos en el siguiente capítulo de nuestra historia, en el que aprendemos a caminar erguidos en la sabana. Sin los árboles adonde escapar, somos más vulnerables a los grandes felinos y otros cazadores de envergadura que merodean en nuestro mundo. Pero somos ingeniosos, adaptables. Emitimos sonidos intrincados que nos permiten planear en nuestros grupos. Mandamos algunos miembros a cazar mientras que otros colectan plantas como alimento y medicina, mantienen el campamento y alimentan a los jóvenes. Aprendemos a grandes saltos, un descubrimiento nos lleva a otro: herramientas, lenguaje, hacer fuego, música, arte, contar historias. Todo pasa tan rápido.

Enterramos a nuestros muertos con flores, posicionando sus cabezas al este, esperando su renacimiento en la Madre Tierra. Sabemos que estamos vinculados con todos nuestros primos, que estamos conectados con toda vida y que vivimos en armonía con los ciclos y las estaciones. Tomamos la forma que ahora tenemos; desde ahora en adelante evolucionamos a través de nuestras mentes y corazones mientras vivimos como recolectores y cazadores por miles de generaciones. ¿Puedes recordarlo? ¿Puedes ver los rostros de las abuelas y abuelos encendidos por el fuego nocturno, escuchar sus canciones y relatos, recárgate en sus sólidos cuerpos, siente sus brazos alrededor tuyo, observas en ellos características que tienes en la actualidad? Mucho ha sido olvidado, mucho ha sido transmitido.

Hace sólo cuatrocientas generaciones, comenzamos a cultivar alimento en el campo que arrebatamos a nuestros parientes cercanos. Todo pasa tan rápido. La agricultura, la propiedad, la domesticación de animales, los pueblos, los mercados, los templos, los gobiernos, la escritura...Construimos cercas y defensas; tenemos casas en las que mantenemos nuestros bienes y dormimos a salvo de los demás. Algunos de nosotros

comenzamos a creer que somos especiales y estamos separados del mundo.

La noche cae, dormimos de nuevo, abrimos los ojos como humanos modernos.

Despertamos rodeados de muros de un apartamento de ciudad o de una casa en los suburbios, en un mundo construido por máquinas. ¿Qué es lo que olemos y tocamos, vemos y escuchamos? ¿Cómo fue que paso tan rápido? Automóviles, autopistas, rascacielos, aviones, televisores, interminables pasillos llenos de latas y cajas con comida procesada. Nos abrimos paso en las calles repletas de la ciudad. No tocamos la tierra o un primo salvaje por semanas. Las fuerzas que hemos desatado oscurecen el aire, tumban y queman los árboles, sofocan a nuestros parientes y a nosotros mismos. Todo pasa tan rápido.

Sin embargo, nosotros somos los que podemos recordar. Recordamos quienes hemos sido. Podemos saber una vez más que estamos relacionados con todas las cosas, que somos una danza de tierra y aire, fuego y agua. Y sabemos que somos más que esto también: somos la carcajada de un niño, la fuerza de la compasión, la reunión debajo de la luna llena, el estremecimiento de la poesía, la melodía de un canto todavía no cantado. Somos parte de un mundo que podemos aprehender con maravilla, ser llevados al llanto e imaginar lo que vendrá. Somos testigos y devotos, los cerebrados de sangre caliente y manos astutas, los que podemos amar y destruir.

Entremos una vez mas a ese dormir y soñar. ¿Puedes imaginar las capacidades que aguardan para tomar forma en nosotros, a través de nosotros? Está vez mientras despertamos, permitámonos traer los poderes y abundancia de nuestro viaje evolutivo e imaginemos que podemos ayudar a recrear un mundo que afirme la vida. Gocemos una vez más en nuestros cuerpos y aportemos ese gozo a los demás, a todos nuestros parientes en el mundo más que humano. Tu y yo hemos vivido en armonía con la Tierra por millones de años y este conocimiento no se ha perdido. Es tiempo de recurrir a esas

memorias y poderes y dejar que las nuevas formas emerjan, para que el fuego pueda seguir ardiendo, para que el latido del corazón no se pierda, para que la danza continúe.

El Bestiario

(30 min.)

Objetivo y Antecedentes

Este proceso provee una estructura para el trabajo de la desesperanza que tiene que ver con lo que hacemos a demás las especies, hermanas y hermanos nuestros. Como ritual, también sirve para honrar y recordar a las únicas e irremplazables formas de vida en vías de extinción. A menudo precede al Consejo de Todos los Seres. Surgió por primera vez en 1981, a la medianoche, en una reunión de cientos de personas en Minnesota, en la forma de una simple y solemne lectura de una lista de especies amenazadas y en peligro de extinción. Al cierre, se invito a los participantes a que nombraran otros aspectos amenazados de nuestro vida en común en la Tierra. Después expresaron su tristeza mediante la antigua costumbre de lamentarse y gemir en nombre de los muertos. El poema de Joanna, El Bestiario, nació de esa experiencia. Aunque ella sólo nombró otros animales y no incluyó árboles o plantas. En años sucesivos, el poema se ha utilizado en lugar de una lista común de especies amenazadas o en peligro de extinción.

Descripción

El grupo se sienta en un círculo y escucha El Bestiario mientras se lee en voz alta (ver Apéndice A) o extractos de una lista oficial de especies amenazadas o en peligro de extinción. Se usan diferentes voces (cuatro es un buen número) distribuidas alrededor del círculo; el ritmo debe de ser relajado, adecuado para un funeral. Después de nombrar

cada especie, se suena firmemente un tambor o una castañuela una sola vez. Escoge: el tambor tiene una connotación funeral, la castañuela (dos piezas de madera que al juntarse emiten un sonido agudo como en un salón de meditación Zen) tiene el tono de una guillotina. Cuando se usa el Bestiario, el lector que nombra las especies inmediatamente procede a leer el párrafo reflexivo correspondiente.

Mientras que los nombres son leídos, como humano, es fácil sentirse culpable. Así que antes de leer, el guía deja en claro que este no es el punto del ejercicio. La culpa tiende a cerrarnos. En vez de eso, cada que se lea un nombre, la gente debe usar esa oportunidad para honrar la belleza y sabiduría de esa especie única e irremplazable. Esta sugerencia ayuda a las personas a abrirse a la tristeza que habita en ellos.

Al concluir el poema o la lista seleccionada, el guía invita a los participantes a nombrar cosas que están desapareciendo de su mundo. La intención es la misma que con la lista de especies en peligro: tomar consciencia de las pérdidas al denunciarlas públicamente y guardar la memoria de lo que una vez fue. Después de cada mención—“playas limpias,” “canto de los pájaros,” “alimento seguro,” “las estrellas sobre las ciudades,” “esperanza”—la castañuela o el tambor continua sonando. De nuevo, el ritmo es lento, ya que de cada mención proviene de una zona por debajo de la mente atareada. El guía concluye con palabras que honran las pérdidas de las que se han hablado y la honestidad y solidaridad que su mención nos aporta en nuestro trabajo por el mundo.

Variaciones

Distribuye copias a todos los participantes y haz que uno tras otro lean un nombre. El líder o voluntario lee las secciones de reflexión cuando aparecen. Los asistentes pueden también caminar lentamente alrededor del salón, mientras que acompañados por el

tambor, leen o escuchan los nombres.

albatros colicorto

grulla americana

lobo gris...

El Cúmulo de Lamento

(30 a 60 min.)

Objetivo

Similar en función al Bestiario, este ejercicio tipo ritual permite a los participantes expresar su pena de manera más personal—y con frecuencia más conmovedora—por lo que le ocurre al mundo natural. Al conocer la profundidad de esta tristeza, pueden conocer la profundidad de su pertenencia, de la cual proviene la capacidad de soportar dificultades y actuar por el bien de todos.

Descripción

El Cúmulo de Lamento, construido de objetos naturales, es usualmente hecho afuera, aunque también puede ser llevado a cabo en un lugar cerrado. Invita a la gente a que paseen solos, reflexionando en su amor por el mundo natural y evocando una porción particular de ese mundo—un lugar o un ser—que fue muypreciado para ellos y que ahora ha desaparecido de su vida. Tienen que encontrar un objeto (por ejemplo una piedra, una rama caída, una hoja o palo) para representar lo que lamentan y, después del tiempo asignado, traerlo al círculo.

Cuando la gente está sentada en círculo, el sencillo ritual comienza. Uno a uno y sin orden determinado, se paran, caminan al centro y colocan su objeto. Mientras lo hacen, hablan. Aclaran lo que el objeto simboliza para ellos, lo describen y nombran la

conexión y los sentimientos que tienen por el. Después, honran esa conexión al despedirse formalmente del objeto. Todos en el círculo sirven de testigos y apoyo, a medida que se hace cada ofrenda y los objetos se van apilando para formar una montón o pequeño “cúmulo.” Muestran su reconocimiento al que va hablando al decir, “lo lamentamos contigo” o “compartimos tu pérdida” o alguna respuesta similar. El ritual con frecuencia termina con el grupo tomado de las manos, salmodiando o cantando juntos.

Nota para el Guía

Inicialmente y un par de veces durante el ritual, recuerda a los participantes que sigan respirando. Tenemos la tendencia de que cuando sentimos emociones fuertes, especialmente tristeza, contenemos nuestra respiración como si esto fuera a mantener los sentimientos a raya. De hecho, la respiración amplía profundamente nuestra capacidad de sentir y de ser compasivos. Las sugerencias para el guía en el ejercicio del Mándala de la Verdad (Capítulo 7) también aplican en este caso.

El Consejo de Todos los Seres *

(2 a 3 horas)

Objetivo

Este ritual comunal, colorido, en veces solemne y con frecuencia poderoso, nos permite salirnos de nuestra identidad humana y hablar en nombre de otras formas de vida. Es excelente para desarrollar al ser ecológico, pues proporciona un sentido de solidaridad con toda la vida y una fresca apreciación por el daño inflingido por una especie presuntuosa.

* Para un tratamiento más completo, incluyendo narrativa, ver Seed, Macy, Flaming y Naess. *Thinking Like A Mountain*. Gabriola Island, BC: New Society Publishers, 1988.

Descripción

Siguiendo un ritual abierto, los participantes se permiten ser escogidos por otra forma de vida en nombre de la cual hablarán en el Consejo. Se preparan para hacerlo reflexionando en su forma de vida, con frecuencia haciendo una máscara para representarla, algunas veces practicando sus movimientos y hablando como ella. Finalmente, se reúnen en un Consejo estructurado y formal para dar voz a las graves amenazas enfrentadas por casi todas las formas de vida hoy.

Cada Consejo, siendo una expresión improvisada de los presentes, es diferente de todos los demás. Cada uno tiene su propio flujo y carácter. Algunos liberan torrentes de sentimientos intensos; otros se muestran alegres o relativamente serios. Recuerda que las apariencias pueden engañar: los participantes que parecen torpes en su papeles o relativamente silenciosos y distantes pueden encontrarse profundamente afectados por el Consejo.

Invocación

Al comienzo del proceso, el guía invoca a los Seres de los Tres Tiempos (véase la invocación en el Capítulo 9) y las Cuatro Direcciones. La bendición de las Cuatro Direcciones es encontrada en muchas tradiciones indígenas; usa una forma que te resulte familiar y confortable. Otras aperturas del ritual incluyen sahumar a los participantes con salvia o hierba dulce y cantar.

Ser Escogido

En este proceso, imaginamos que otros seres, otras formas de vida aparte de los humanos, buscan ser escuchados en nuestro Consejo. Los participantes se toman un tiempo a solas para dejarse escoger. Si el tiempo y el lugar lo permiten, salen a caminar

por quince o veinte minutos. Si se hace adentro, permite entre cinco y diez minutos. Haz sonar música con sonidos de la naturaleza o de meditación; evita la música que pudiera distraer su atención. Pídeles que se relajen profundamente y abran sus mentes como un radar.

Anima a la gente a que siga el primer impulso que surja. No es cuestión de escoger una especie que nadie sabe mucho de ella, sino de permitirse ser sorprendido por esa forma de vida, ya sea una planta, animal o un rasgo ecológico como un humedal o montaña—cualquier ser no-humano.

Confección de Máscaras

Sitúa los materiales (cartón, marcadores, tijeras, hilo, cinta, engrudo, trapos, etc.) sobre mesas o tapetes. Permite que las personas recojan sus propios materiales de la naturaleza. Media hora será suficiente; da una señal cinco minutos antes del final del tiempo asignado. Todos trabajan sin hablar. Pueden atar sus mascararas con cuerda, elásticos o fijando la mascara a un palo para sostenerla en frente de la cara. Asegúrate de que todos hagan hoyos para poder ver y hablar a través de ellos; una mascara que bloquea la boca hace difícil que la persona sea escuchada.

Practicar los Movimientos y Hablando como la Forma de Vida

Si el tiempo lo permite, está sesión de practica ayuda a que los participantes se identifiquen más a fondo con la forma de vida. Las actividades siguientes (una o ambas) pueden ayudar a que piensen menos en sí mismos, ya que ayuda a desactivar el ego humano.

1. El guía invita a que los participantes comiencen a moverse como su forma de vida y con los ojos cerrados.

Respirando con facilidad, déjate sentir lo que supone tener un cuerpo como el de la forma de vida...*¿Qué forma tienes? ¿Cuánto espacio ocupas? ¿Cómo es tu piel o superficie externa?... ¿Cómo percibes lo que te rodea?... ¿Cómo te mueves o cómo eres movido por otras fuerzas?... ¿Emites algún sonido? Juega con esos sonidos.*

2. En grupos de tres o cuatro, los participantes usan sus mascararas y practican la voz de la forma de vida que adoptaron. Cada ser habla por tres a cinco minutos, se presentan y describen como se siente ser los que son, describiendo sus cualidades y características especiales. En esta parte se enfocan en como ha sido su aspecto físico y forma desde tiempos atrás (guardando sus comentarios acerca de las condiciones actuales para el Consejo).

Reunirse en Consejo

Los seres enmascarados, dispersados por toda el área, se reúnen en un Consejo personificando a la forma de vida al ser llamados por un llamado animal o el sonido del tambor. Cuando están todos en el círculo, el guía los acompaña y adopta su forma de vida, les da la bienvenida a este consejo sobre lo que le sucede a la Tierra y a la vida. Les invita a presentarse de uno por uno y de manera ceremonial: *“Yo soy Lobo y hablo en nombre del pueblo lobo.” “Yo soy Ganso Salvaje y hablo en nombre de las aves migratorias.” “Yo soy Río y hablo en nombre de las aguas del mundo.”* Es importante que estas presentaciones antecedan cualquier tipo de declaración más extensa.

Tres Fases del Consejo

1) Hablando sin un orden determinado, los seres expresan las preocupaciones particulares que han traído al Consejo. Por ejemplo: *“Como Ganso Salvaje, quiero expresarle al Consejo que mis largas migraciones ahora son difíciles ya que los*

humedales están desapareciendo. Y el cascarrón de mis huevos es más delgado y frágil, ahora se rompen antes que mis crías estén listas para eclosionar. Temo que haya veneno en mis huesos.” Los seres del Consejo responden: *“Te escuchamos, Ganso Salvaje.”*

“Como montaña, soy ancestral, fuerte, sólida, duradera. Pero ahora el bosque de mi piel está siendo arrancado de mí, la capa vegetal de mi suelo disminuye, mis arroyos y ríos se asfixian. Explosiones de dinamita me sacuden y minas perforan mis profundidades. No puedo cuidar a los seres a los que siempre he dado refugio. “Te escuchamos, Montaña.” Uno por uno hablan y van siendo escuchados. La selva lluviosa, río, suelo, trigo, tejon, ratón.

2) Después de un tiempo, quizá una docena de testimonios, el guía reflexiona sobre el hecho de que el sufrimiento que estos seres describen parece derivar de las actividades de una sola especie presuntuosa. *“Sería bueno para los humanos escuchar lo que tenemos que decir. Convoquémoslos a nuestro consejo para escucharlos. ¿Unos cinco o seis de ustedes podrían quitarse sus máscaras y pasar al centro como humanos?* El guía toca el tambor y los humanos pasan a sentarse en el centro, mirando hacia afuera. De ahora en adelante, se dirigen a ellos de modo directo: *“Humanos, escúchenos. Este también es nuestro mundo. Y hemos estado aquí mucho antes que ustedes. Sin embargo, nuestros números están siendo diezmados por lo que están haciendo. Manténganse quietos por una vez y escúchenos.”*

Los humanos escuchan en silencio mientras el Consejo continúa. *“Oh humanos, como Río, yo era un portador de vida. Miren lo que acarreé ahora que han vertido en mí sus desperdicios y venenos. Estoy avergonzado y quiero parar de fluir por que me he convertido en un agente de enfermedad y muerte.”* *“Te escuchamos, Río,”* dicen los demás seres. Después de un tiempo, cuando más seres han hablado, el tambor suena de

nuevo y otros humanos reemplazan a los que se encontraban en el centro, los cuales regresan a la periferia del círculo y se ponen sus mascararas. De esta manera, todos escuchan como seres humanos.

3) Cuando todos los seres han tenido la oportunidad de dirigirse a los seres humanos y les han pedido rendir cuentas, un gran cambio toma lugar. El guía pudiera reflexionar, *“A pesar de todas sus maquinas y aparente poder, los humanos están asustados. Se sienten abrumados por la enormidad de las fuerzas que han desatado. No ayuda a nuestra sobrevivencia que ellos se rindan o entren en pánico, ya que verdaderamente nuestra vida está en sus manos. Si pudieran despertar a su lugar en la red de la vida, cambiarían sus formas. ¿Qué fortalezas y regalos podemos darles cada uno de nosotros para ayudarlos?”*

Ahora cada ser tiene la oportunidad de ofrecerle a los humanos (y de recibir como humano cuando pasen al centro) los poderes necesarios para parar la destrucción del mundo, la fuerza y los dones inherentes a cada forma de vida. Algunos veces los humanos rompen su silencio para decir *“gracias.”*

“Como Montaña, te quiero ofrecer mi profunda paz. Acude a mí en cualquier momento para descansar, para soñar. Sin los sueños, quizá pierdas tu visión y esperanza. Ven también por mi fuerza y resolución cuando sea que las necesites.”

“Yo, el Cóndor, te otorgo mi visión aguda y de amplio alcance. Usa ese poder para mirar hacia delante—mas allá de tus menesteres de diario, tus inquietudes de corto plazo—para que estés atento y planifiques.”

“Yo, la Flor Salvaje, te ofrezco mi fragancia y dulce cara, para invitarte de regreso a la belleza. Tomate el tiempo de verme y te ayudaré a enamorarte con la vida una vez más. Este es mi regalo.”

Cierre

Dada su dinámica particular, cada Consejo termina de manera diferente. Algunos concluyen con una reflexión en silencio. Otros terminan de manera íntima cuando todos han pasado al centro como humanos ha recibir los regalos y se abrazan y cantan juntos. Otros Consejos estallan en vigoroso baile al ritmo del tambor, con aullidos, ululatos y otros llamados salvajes.

De cualquier manera que el Consejo termine, damos gracias y nos despedimos de manera formal. La gente es invitada a hablarle a las formas de vida que adoptaron, agradeciéndoles el privilegio de hablar en nombre de ellas para después dejarlas ir. Posteriormente, colocan sus manos y frentes en el suelo, regresando a la tierra la energía que se ha movido a través de ellos para la sanación de todos los seres.

¿Qué hacer ahora con las máscaras? El grupo las puede quemar de forma reverencial o hacerlas compostas o llevarlas a casa y guardarlas por un tiempo. Algunas veces John Seed y Joanna terminan con otra sugerencia. Los participantes pueden mantener como su verdadera identidad la forma de vida por la que han hablado y ponerse una “máscara humana” (su propia cara) para reingresar al mundo.

Variaciones

1. Cuando el tiempo es corto o no tenemos materiales a la mano, prescinde de la confección de máscaras. En vez de las máscaras puedes usar etiquetas en las que las personas pueden dibujar una figura o un símbolo. Prescinde de las sesiones de práctica de movimiento y habla en grupos pequeños.
2. Cuando el tiempo disponible es muy corto, digamos una hora, aún puedes ofrecer un aspecto clave del Consejo: la oportunidad de salirse de su propia identidad humana y hablar en nombre de otras especies.

En esta forma abreviada, la gente se reúne en grupos de cuatro. Cerrando sus ojos, siguen las sugerencias del guía de cómo dejarse escoger por otra forma de vida.

Después, uno por uno en su grupo comienzan a hablar como el ser que los escogió.

Ayuda inclinarse hacia delante, con las cabezas juntas y sus ojos medio cerrados.

Cada persona habla por aproximadamente diez minutos, cubriendo tres partes que el guía delinea con anticipación, quizá apuntándolas en una hoja grande:

a) Describe como es *ser* esta forma de vida, los poderes y perspectivas que te han sido otorgadas, las relaciones que te nutren y que tú sustentas.

b) Describe los cambios o dificultades que quizá estés experimentando debido a la pérdida de hábitat, contaminación, desechos tóxicos, redes flotantes, agricultura industrial, etc.

c) Ya que los humanos son la causa de estos abusos y dificultades y solo ellos pueden corregirlas, considera cuales de tus dones pudieras ofrecerles para ayudarles a llevar a cabo los cambios necesarios para tu sobrevivencia y la de la vida en la Tierra.

El guía, quien ha dado una señal cada diez minutos, puede concluir el ejercicio al reflexionar que los dones que cada forma de vida ha brindado ya se encuentran presentes en nosotros, gracias a la trama de la vida,. De otra manera no nos habrían podido llegar. Cuando el grupo completo se ha reunido, es posible que los participantes quieran compartir que forma de vida habló a través de ellos, que dones o regalos les ofrecieron y qué fue lo que descubrieron en el proceso.

Capítulo 11

Seguir Adelante

*Sigue adelante en tu viaje,
para el beneficio de muchos,
para la alegría de muchos,
desde la compasión, para el bienestar,
el beneficio y la alegría de todos los seres.*

Buda

LA CULMINACIÓN DE UN TALLER sirve como puente entre las experiencias y aprendizajes de nuestro trabajo juntos (descritos en los últimos cinco capítulos) y la vida diaria que estamos a punto de retomar. Hemos llegado a ver con nuevos ojos nuestro ineludible lugar en la trama de la vida, nuestras conexiones con todos los seres a través del tiempo y el espacio, y el poder que poseemos para crear una civilización sustentable. Ahora usamos esta nueva visión para discernir el rol particular que cada uno jugamos en el Gran Giro y nos preparamos para el.

Este capítulo ofrece ejercicios para lograr esto. Antes de describirlos, reparemos en el Trabajo Que Reconecta para estar seguros de lo que nos proporciona y de lo que no. No nos provee un dogma o ideología; ninguna panacea para los males de la sociedad; ningún mapa para resolver la crisis global, ni siquiera la seguridad de que podemos actuar a tiempo para salvar la vida en la Tierra. Aún si esta garantía fuera posible, probablemente no estimularía nuestros mejores esfuerzos—el salto de valentía y coraje que se requiere de nosotros ahora.

Enseñanzas que Traemos a Nuestras Vidas y Comunidades

¿Qué esperamos traer con nosotros, mientras proseguimos con nuestras vidas individuales en el mundo? De las enseñanzas que hemos obtenido de al menos algunas partes de las tres fases anteriores—gratitud (Capítulo 6), trabajo con la desesperanza (Capítulo 7), el cambio (Capítulos 8 al 10)—hemos cosechado regalos invaluable.

Puesto a que son invisibles, es bueno nombrarlos:

- una conciencia intensificada del sufrimiento y los peligros que asechan nuestro mundo, y un elevado respeto por nosotros mismos, por nuestra capacidad de enfrentarlos y conocerlos, sin negarlos o entumecernos;
- una oleada de vitalidad personal por haber reconocido e integrado nuestro dolor por el mundo, reestructurándolo como compasión y retroalimentación necesaria;
- un sentido de identidad y de interés personal más amplio como parte integral del cuerpo viviente de la Tierra (Ej. el ser ecológico);
- un poderoso y estimulante sentido de comunidad con otros, comunidad con nuestras especies hermanas, con nuestros ancestros y futuras generaciones. No sólo nos sentimos responsables ante ellos, sino inspirados y apoyados;
- una motivación más robusta para unirnos con otros en la sanación del mundo y confianza en el poder que nos sustenta, pues no deriva de nuestros seres separados, pero de los demás y de nuestras interacciones en servicio de la vida;
- una apreciación por la variedad de dones y de la gran diversidad e interdependencia de roles que podemos jugar en el Gran Giro;
- un sentido de gratitud por nuestro ser particular, con todas sus fuerzas y limitaciones y un aprecio respetuoso de nuestra intención de ser útiles en este tiempo planetario;
- una liberación de la dependencia de resultados inmediatos y calculables y un compromiso a objetivos a largo plazo que se extienden mas allá de nuestro tiempo de

vida individual (especialmente si hemos hecho algo del trabajo de Tiempo Profundo, descrito en los capítulos 9 y 10); y

- una alegría por estar vivo ahora, en este tiempo de época en la Tierra, y un sentido de privilegio, que nos pertenece, por tomar parte en el Gran Giro.

Mientras nos acercamos al final del taller, digerimos estos regalos y aprendizajes y percibimos como influyen nuestras vidas y acciones de manera específica.

EJERCICIOS

Relatos de Poder*

(30 min.)

Objetivo

Al narrar incidentes de nuestras vidas, reconocemos nuestra capacidad de crear un cambio positivo y lo reconocemos como poder. Esto es particularmente valioso ya que no estamos acostumbrados a compartir este tipo de experiencias.

Descripción

Piensa en algunas ocasiones en tu vida en las que algo importante y bueno sucedió debido a una decisión que tomaste, debido a algo que dijiste o hiciste, debido a tu forma de ser. Escoge una de esas ocasiones...recupera la escena...repítela para ti mismo...Ahora, en grupos de cuatro relata la historia por turnos y escúchense unos a otros sin hacer comentarios hasta que hayan terminado.

Nota que el guía no usa la palabra *poder* hasta después en la discusión general. Cuando los grupos de cuatro terminen, pídeles que compartan algunas de las historias con todo el grupo, ya sea la persona que la relató o la persona que la escuchó. En la

* Gracias a Kevin McVeigh por crear este ejercicio.

mayoría de los casos, la gente no han considerado su experiencia como un ejercicio de poder, pero ahora el guía es capaz de denominarla de esta manera.

El guía le recuerda al grupo del nuevo entendimiento que surge en el Gran Giro (ver Capítulo 3 y el trabajo descrito en el Capítulo 8).

“Tengo el permiso del director para arrancar un programa de reciclaje en nuestra escuela.” “En vez de echarme para atrás, simplemente me pare ahí y hable con el guardia de la planta nuclear.” “Cuando presidía el consejo de administración y me sentía paralizado; decidí dejar mi cargo como líder y así todos fueron capaces de decidir que hacer.” Muchos mencionan que no se les había ocurrido antes que su flexibilidad y valentía, junto con su habilidad de ayudar a que otros sean eficientes, podrían ser formas de poder.

En un taller, un hombre insistía en que no experimentaba poder en su vida. “¿Qué te produce placer?” el guía le preguntó. “Bueno, no lo sé. Me siento bien cuando ando en mi bicicleta.” “¿Cómo es eso?” “Bien, te lo digo. Se siente bien cuando voy andando a casa del trabajo y hay un embotellamiento de tráfico. Solo paso rápidamente sorteando esos carros y camionetas; apenas se pueden mover, mientras que yo voy a donde quiero ir.” “Eso suena como un sentimiento poderoso,” dijo el guía. “¿Seguro que sí!” dijo Jim sonriendo alegremente. “Creo que ese es un tipo de poder. ¿Verdad?” Y reconoció con orgullo el poder guerrero de la ingenuidad y flexibilidad.

*Encontrar tu llamado es encontrar la
intersección entre tu propio gozo y el hambre
profunda del mundo.*

Frederick Buechner

Metas y Recursos*

(1 -1.5 horas)

Objetivo

Esta práctica ayuda a la gente a clarificar su visión sobre su rol en la construcción de un mundo sustentable y a concentrarse en un camino o proyecto específico a seguir (o a continuar). Les ayuda a reconocer los muchos, y a menudo insospechados, recursos que tienen a su disposición e identificar los pasos inmediatos a tomar. Debido a que se realiza en pares, también crea un fuerte sentido de apoyo mutuo. Sin falla alguna, hemos encontrado a través de los años que este ejercicio vigoriza y fortalece la confianza de la gente; le reservamos un lugar en casi todos nuestros talleres.

Descripción

Los participantes trabajan en parejas, alternándose. En respuesta a las preguntas del guía, uno habla mientras el otro sirve como “secretario,” escribiendo las respuestas del que habla. Invita al orador a que se relaje y que saque provecho de tener un secretario; incluso a estirarse para dar rienda suelta a sus pensamientos. Al final de cada serie de preguntas, el orador provee al secretario un masaje de mano antes de que intercambien roles.

Una serie de preguntas que usamos frecuentemente es la siguiente:

1. *¿Si supieras que no pudieras fallar, que harías a favor de la sanación del mundo? Aquí está nuestra oportunidad de quitar el freno y pensar en grande, sin “pero” o “es que” en el camino.*

Una pregunta alternativa es: *¿Si fueras liberado de todo miedo y estuvieras abierto a todo el poder a tu disponibilidad en la trama de la vida, que harías por la sanación del*

* Gracias a Barbara Hazard y Kevin McVeigh por crear la forma inicial de éste ejercicio.

mundo?

2. Al ir en pos de esta visión, ¿qué proyecto particular deseas emprender? Puede ser una nueva dirección a un proyecto ya existente o algo completamente nuevo.

Aquí está nuestra oportunidad de ser específicos. Piensa en términos de lo que puede ser logrado, o al menos puesto en marcha, en un año.

3. ¿Qué recursos, internos y externos, posees ahora que pueden ayudarte a lograrlo?

Lo recursos internos incluyen fortalezas específicas de carácter y experiencia relevante, conocimiento, habilidades que has adquirido. Los recursos externos incluyen relaciones, contactos y redes de contactos a las que puedes recurrir—sin olvidar a las niñeras, tíos adinerados, amigos expertos en computadoras—así como tu residencia, empleo, bienes y dinero en el banco.

4. ¿Qué recursos, internos y externos, necesitaras adquirir? ¿Qué necesitas aprender y obtener para hacer lo que quieres hacer? Estos puede ir desde un entrenamiento de auto-ayuda hasta subvenciones, contactos con organizaciones, iglesias, vendedores locales y el apoyo que te pueden proporcionar.

5. ¿De qué manera te puedes frenar a ti mismo? ¿Qué obstáculos puedes poner en el camino para realizar tus metas? Todos tenemos patrones familiares de duda y sabotaje sobre nosotros mismos.

6. ¿Cómo te sobrepondrás a estos obstáculos? Recurre a tu experiencia pasada para tratar con estos obstáculos auto-impuestos y tal vez se te ocurrirán nuevas formas para lidiar con ellos.

7. ¿Qué puedes hacer en las próximas 24 horas—sin importar que tan pequeño sea el paso, aunque solo sea una llamada telefónica—para acercarte a tu meta?

Quando ambos compañeros han escrito las respuestas del otro (e intercambiando masajes de mano), los dos se alternan para expresar las notas que han tomado. Instruye

a cada secretario que use el pronombre de segunda persona: tu quieres, tu tienes, una manera en la que te detienes a ti mismo, etc. Y el otro debe poner atención como si por fin estuviera escuchando las órdenes del universo. Las notas son intercambiadas para que cada participante tenga sus propias respuestas, sus planes.

Variación

Si el tiempo es demasiado corto para el proceso entero, omite la escritura. Haz que la gente trabaje sola, anotando en un papel sus respuestas para cada pregunta, para después compartirlas con otra persona.

Corbett*

(30 min.)

Objetivo

El objetivo de este ejercicio es ayudar a la gente a descubrir, formular y clarificar alguna acción que estén dispuestos a realizar por el Gran Giro. Nos ayuda a ver nuestra intención en un contexto más amplio al dramatizar su importancia en relación a futuras generaciones. Nos ayuda también a esclarecer las dudas que pudiéramos tener al respecto, para que no caigamos víctimas de miedos inconscientes y pongamos nuestros planes al servicio del Gran Giro.

Descripción

Haz que los participantes se reúnan en grupos de cuatro. Durante un par de minutos en silencio, cada persona permite que algo que quiera hacer por el Gran Giro le venga a la mente. Si surgen distintas posibilidades, escoge sólo una. Decide quien será la persona

* Gracias a Paula Hendrick por crear este ejercicio. Su nombre se deriva del poblado en el que fue creado y disfrutado por primera vez.

A. La primera ronda comienza cuando la persona A comparte que es lo que desea contribuir al Gran Giro (2 min.). Los demás participantes escuchan atentamente sin ningún comentario. Después, los demás participantes tienen la oportunidad de responder, uno por uno, al ofrecimiento de A.

Primero, la persona inmediatamente a la izquierda de A habla con la voz de la “duda,” nombrando razones por las que A posiblemente no realice su plan (2 min.). Después, la persona enfrente de A responde como “ancestro,” compartiendo sentimientos e ideas que surgen al escuchar lo que la persona A ofrecerá al Gran Giro (2 min.). Ahora, la persona a la derecha de A responde como un ser del futuro, compartiendo los sentimientos e ideas que surgen al escuchar como A participará en el Gran Giro (2 min.). Finalmente, la persona A tiene la oportunidad de reflexionar en voz alta acerca de lo que ha escuchado, invitando la participación de los demás en grupo si así lo desea (2 min.). El rol de la persona A se mueve alrededor del círculo con la misma secuencia de respuestas. Al finalizar la cuarta ronda, concede unos minutos para que los miembros del círculo compartan brevemente su experiencia.

Planificando Acciones

(2 horas)

Objetivo

Este gratificante ejercicio de tres partes revela como un grupo puede trabajar en conjunto y empoderar a sus miembros, mientras se mueve de un objetivo general o abstracto hacia pasos para acciones concretas e inmediatas. Adaptado de procesos desarrollados por el Movimiento para una Nueva Sociedad, ha sido usado de manera efectiva tanto en aldeas del Sur de Asia como en ciudades universitarias Estadounidenses.

Descripción

El proceso se desarrolla en tres etapas.

1. Contemplando las metas (45 min.). De las categorías enlistadas en cartulinas, los participantes seleccionan que aspecto de un futuro deseado quisieran considerar: educación, salud, producción y procesamiento de alimento, comunicaciones, transporte, vida comunal, restauración/preservación de hábitats, etc. Deben de sentirse libres de escoger algún área en la que carecen de experiencia, ya que los aficionados son los que con frecuencia aportan las ideas más nuevas e ingeniosas. Luego, se reúnen a la vez en grupos organizados en base a los intereses particulares.

Primero, cada persona sueña en silencio y anota en un papel las nociones de la manera óptima en la que este aspecto particular de la sociedad pudiera funcionar (5 min.). Después, toman turnos para compartir sus ideas con sus grupos (un secretario en cada grupo puede apuntarlas en la cartulina). El grupo escoge las cuatro o cinco ideas que encuentra más atractivas (15 min.). Los diferentes grupos reportan las ideas al total de la reunión (15 min.). Si el tiempo es limitado, esta última parte puede ser omitida.

2. Lluvia de ideas progresiva (20 a 30 min.). Habiendo escuchado las ideas, el grupo en general escoge una de ellas en la que se quiera enfocar. Nota: el asunto específico por sí mismo es menos importante que la experiencia de aportar nuestra colectividad creativa en algo. (Si se ha omitido la primera parte, escoge un tema a la suerte: aire limpio o transporte público gratis). Con el objetivo escrito en la parte superior de la cartulina, la lluvia de ideas comienza: ¿Qué condiciones necesitaría esta meta? (Véanse las reglas para la lluvia de ideas en el Capítulo 6). Después de cuatro o cinco minutos, el grupo selecciona una de las ideas que han surgido y se hace una nueva lluvia de ideas de este objetivo más específico acerca de las condiciones que necesitaría. Este proceso

continúa en rondas de cuatro o cinco minutos hasta que los objetivos son bastante específicos y cada persona pudiera hacer algo por uno de ellos en las siguientes 24 horas. De la meta distante, el grupo se ha movido hacia pasos específicos e inmediatos.

Toma la meta de aire libre. ¿Qué condiciones nos liberarían de la contaminación del aire? Estás están enlistadas en la ronda uno de la lluvia de ideas. El grupo luego escoge una de las ideas, digamos, “reducir el uso de automóviles.” Esto está escrito en la parte superior de otra cartulina y el grupo se mueve rápidamente a la segunda lluvia de ideas acerca de lo que necesitaríamos hacer para reducir el uso de automóviles.

Muchas ideas emergen aquí: uso compartido obligatorio de carros, bloqueo de calles, bicicletas públicas, nuevas formas de tránsito masivo. De nuevo, una de estas metas es escogida y se hace otra lluvia de ideas en torno a cómo pudiera ser implementada. El proceso continúa hasta que se sugieren acciones concretas que pueden ser implementadas inmediatamente (Ej. ir de puerta en puerta recogiendo firmas a favor de una cooperativa de reparto en bicicleta). En este punto, el grupo se mueve a la tercera parte.

3. Jugar un rol. Ahora el grupo conoce una acción inmediata (aunque hipotética) que tomar, ¿Cómo obtendremos los recursos y la cooperación que necesitamos? ¿cómo reuniremos a la gente? ¿qué tipo de personas o situaciones presentan un desafío particular? Jugar un rol en base a esas situaciones nos ayuda a movernos más allá de los bloqueos que con frecuencia sentimos en esta etapa y que mantienen atrapadas algunas de nuestras ideas más refinadas en el mundo de los sueños.

En el ejemplo de arriba, el grupo decidió organizar una cooperativa de reparto en bicicleta y con ese propósito los grupos buscarán a todos en su comunidad para pedir su apoyo y participación. Hacemos el juego de rol con conversaciones entre los miembros del grupo y ciudadanos mayores o estudiantes de preparatoria o el dueño de una tienda

de bicicletas o un oficial del departamento de tránsito. Después de un tiempo y a mitad de la conversación, cambiamos los roles y los “miembros del equipo” se vuelven las personas a las que se les habla y viceversa.

El ejercicio es tanto educativo como entretenido. Nos fuerza a descubrir que tan bien pensamos por cuenta propia, que es lo que necesitamos saber y decir para ser convincentes. Mas aún, cambiar los roles a mitad de la conversación nos proporciona una visión de los pensamientos y sentimientos de la gente que tratamos de reclutar. Nos libera del pensamiento polarizado de nosotros/ellos, nos ayuda a identificarnos con otros y aumenta nuestra confianza y efectividad.

Comunicando nuestras Inquietudes y Esperanzas—Ejercicio

(30 – 45 min.)

Objetivo

En cada paso de nuestro trabajo por la sanación del mundo, nos involucramos con otra gente. Muchos dan poca evidencia de compartir nuestras inquietudes, pero debido a su relación con nosotros o su posición o sus responsabilidades, queremos reclutar su apoyo, o al menos su comprensión. Asumiendo que se oponen a nuestro modo de ver, a menudo nos sentimos intimidados y reacios a discutir. Este ejercicio de juego de rol, junto con las siguientes directrices, nos ayuda a tener mas confianza en nosotros mismos y una mayor habilidad.

Descripción

Piensa en alguien a quien encuentres difícil de hablar acerca de tus inquietudes por el mundo y de las acciones que quieres tomar. Puede ser tu padre o hermana, tu patrón o amante o incluso el presidente o el secretario de defensa. Asigna esa identidad a tu

pareja, junto con algunas pistas de cómo jugar el rol, que respuestas pudiera dar está persona. Los compañeros deben sentirse libres de pedir clarificaciones y dejar también que su intuición los guíe.

Después, el juego de roles comienza. Los que hablan, díganle a está persona lo que ven y lo que sienten y lo que se sienten impulsados a hacer al respecto. Advierte el sentido de torpeza, de vergüenza o de impotencia que pudiera surgir y aun así continua. Los que escuchan, respondan en base a sus roles, manteniendo sus respuestas breves, para que el peso de la comunicación se quede en el que habla.

Después de algunos minutos, el guía pide que los pares cambien de roles. Los que hablaron pasan a tomar las identidades de las personas que habían escogido para dirigirse a ellas y los compañeros pasan a ser los que hablan. Este cambio de roles es relevante y productivo, rompiendo nuestras viejas y automáticas respuestas acerca de la persona a la que le hablamos. Tal vez experimentemos su confusión y miedo; quizá nos veamos a nosotros mismos bajo nueva luz. Descubrimos como tendemos a encerrar a la gente en posiciones de adversarios con nuestras presuposiciones y proyecciones y nuestra historia con ellos. Al cambiar los roles de nuevo, la conversación continúa pero el que habla está más consciente de la persona interna a la que se está dirigiendo y con frecuencia muestra mayor compasión.

Generalmente dos rondas de juego de rol toman lugar, para que así todos tengan la oportunidad de practicar hablarle a la persona de su elección. En la discusión general que le sigue, el guía ayuda al grupo a crear una lista de directrices y principios, recurriendo a la experiencia e intuiciones de los participantes, en conjunto con las ideas ofrecidas a continuación.

Comunicando nuestras Inquietudes y Esperanzas—Directrices

Muchos de nosotros somos reacios a revelar nuestras inquietudes sobre los problemas del mundo por que no queremos entrar en una discusión, especialmente con personas que son importantes en nuestras vidas, ya sean nuestros compañeros de trabajo, patrones, familiares o vecinos. Podemos asustarnos de desencadenar su enojo o sospecha. Podemos asustarnos de no saber datos suficientes para sustenta nuestras opiniones y por consiguiente perder su respeto, o podemos asustarnos de parecer críticos o santurriones. La sociedad desapueba hablar de cosas que evocan sentimientos y opiniones fuertes; la religión y la política son consideradas como algo fuera de limite en muchas ocasiones sociales. No queriendo que nadie se incomode, con frecuencia permanecemos callados respecto a nuestras inquietudes, especialmente si parecen entrar en conflicto con los puntos de vista de otros. Por otra parte, si no hablamos, podemos enredarnos en debates que se vuelven acalorados e inútiles, dejando a cada parte más atrincherada en sus opiniones. En un tiempo en el que nuestras decisiones colectivas son tan importantes, ¿Cómo podemos discutir nuestras inquietudes sin polarizarlas? Aquí hay algunas directrices para comunicar nuestras inquietudes, especialmente con aquellos que tienen una opinión diferente.

1. Abstente de etiquetar o encasillar a otra persona, asumiendo que van a estar automáticamente de acuerdo o no contigo por que tienen cierta edad, se viste de determinada manera, provienen de una clase o religión particular o tienen un trabajo específico.

2. Reconoce los limites de tu conocimiento. La gente te considerará mas fiable si admities que no lo sabes todo y estarán más dispuestos a compartir sus perspectivas, que también están basadas en información parcial. Todos hacemos decisiones en la vida política sin saber toda la historia; si reunimos nuestros conocimientos e ideas, podemos

crear una imagen más completa.

3. Encuentra una base firme antes de examinar diferencias. Si comienzas determinando las áreas de concordancia (Ej. “la guerra nuclear es posible” o “necesitamos aire puro y agua para nuestros hijos”), ambas partes pueden tener más confianza mutua y proceder a observar en que sus puntos de vista difieren. Así, al ofrecer la información que te ha llevado a tu perspectiva puede llenar un hueco en el conocimiento del otro y conducirlo a reexaminar suposiciones antiguas. Una persona puede simplemente no saber, por ejemplo, del alcance de la deforestación o la cantidad de gastos que se hacen en armamento.

4. Comparte tanto sentimientos como hechos. Los hechos son debatibles, los sentimientos no. Los sentimientos son “algo dado;” podemos enunciarlos con varios niveles de precisión y honestidad, pero no son debatibles. Al compartir tus sentimientos invitas a la gente a compartir los suyos también, moviendo la conversación lejos de argumentos y a escucharse mutuamente.

5. Comparte tu experiencia personal. Los hechos y cifras que citamos adquieren una mayor realidad para la gente cuando describimos que fue lo que nos llevó a nuestro punto de vista. La experiencia personal, como los sentimientos, no es debatible.

6. Confía en la habilidad de la otra persona para aprender y cambiar con el tiempo. Aún si la persona parece estar arraigada en una posición contraria, puede estar agitando un cambio en su interior. Y quizá nunca podrás saber si el cambio ha ocurrido como resultado de tu discusión o que otra influencia ha recibido. Ten en cuenta los libros, películas, oradores o encuentros que han cambiado tu vida; ¿qué tan seguido el agente de cambio estuvo consciente del efecto que tuvo sobre ti?

7. Obsérvate a ti mismo y al otro como parte de un contexto más amplio: su humanidad y la tuya, el estrés de la Sociedad de Crecimiento Industrial, el camino largo

y accidentado hacia una sociedad sustentable. Esto genera paciencia y buena voluntad.

8. Recuerda contemplar a la otra persona con compasión, aun cuando parece que no puedes encontrar ningún terreno en común. Puedes “acordar en que no estás de acuerdo” con buena voluntad y respeto mutuo. Nunca podemos saber el sufrimiento y las penalidades que pueden subyacer la posición aparentemente intratable del otro.

Estableciendo Redes

(30 a 60 min.)

Objetivo

Los participantes del taller tienen la oportunidad de informarse de los planes y proyectos de los demás y mientras lo hacen, ofrecen contactos, pistas y recursos. Se unen y ayudan unos a otros a unirse en redes de apoyo continuo.

Descripción

Este es un proceso que camina por sí solo dentro de un periodo limitado de tiempo. Comienza invitando a la gente a pararse sin ningún orden establecido (como palomitas al tostarse) para que anuncien los planes que han incubado o clarificado en el ejercicio de Metas y Recursos. Después, todos se mezclan reuniéndose según sus intereses e inquietudes particulares.

Una alternativa es utilizar cartulinas en las paredes. Después del ejercicio de Metas y Recursos, pide a los participantes que apunten sus proyectos o áreas de interés—digamos, educación, reciclaje, fabricas industriales, calentamiento global, corporaciones multinacionales, desechos nucleares, bosques, transporte, carencia de hogares, etc. El proceso de apunrarlas en las cartulinas puede dar paso a la formación de grupos. Luego, mientras la gente lee y se mueve, pueden juntarse en torno a

preocupaciones comunes y compartir planes e información.

Superando Obstáculos

(15 min., mas 1 o 2 min. por persona)

Objetivo

Este simple ritual nos empodera para seguir adelante con la sanación de nuestro mundo al ayudarnos a reconocer los obstáculos internos que enfrentamos y nuestra voluntad de ir mas allá para quemarlos en el fuego de nuestro compromiso.

Descripción

¿Qué obstáculos auto-impuestos nos pueden impedir tomar parte del Gran Giro? ¿Qué nos puede detener? ¿Qué timidez y antiguos temores nos pudieran parar?

Consideremos esto en silencio por unos momentos y luego usemos los marcadores y el papel al centro del salón para dibujar imágenes y símbolos de esto, o describámoslos.

Cuando la gente ha hecho esto, se vuelven a reunir en un círculo. En el centro del círculo, el guía ha encendido una vela y la ha colocado en un amplio recipiente para contener las cenizas. Uno a uno y sin ningún orden, los participantes pasan al centro con sus hojas de papel para ofrecer sus obstáculos. Mencionándolos, los queman. “Yo, Susana Smith abandono mi timidez para atreverme a hablar.” Un hombre dijo, “mi obstáculo es mi apego al dinero” y en vez de quemar su pedazo de papel, quemó un billete. La gente en el círculo responde a cada ofrenda quemada como si fuera un regalo. Pueden cantar algo juntos: “Déjalo ir y se libre” o *Gaté gaté, paragaté parasam gate* (“ido, ido, completamente ido” de la tradición Budista) o simplemente un tono que surja después de cada ofrenda y vuelva a callarse.

Afirmando nuestro Compromiso

(15 min.)

Objetivo

Al final del taller, este proceso nos permite reflexionar sobre el papel único que cada uno de nosotros jugamos en el Gran Giro, reforzando nuestra intención.

Descripción

Cada uno de nosotros tenemos un rol importante e irremplazable que jugar en la sanación de nuestro mundo. Cada uno tenemos dones distintivos que aportar. Cerrando tus ojos, respirando lentamente, visualiza las condiciones de tu vida y las fuerzas que te han sido dadas...Te permitirán hacer algo que nadie mas puede hacer...Tal vez no veas ese camino muy claramente todavía, pero el conocimiento está dentro de ti y se desarrollará más y más con cada paso que tomes. Siente la fuerza de esa intención en el centro de tu ser...

Es bueno ofrecer algún acto ritual para dar forma al movimiento interno de la intención y el compromiso. Puede ser tan simple como un gesto, un paso adelante en el círculo, encender una vela o unirse en un canto. Algunas veces solo invitamos a la gente a poner sus manos sobre su corazón (al prestar atención a su intención) y después bajan las manos en frente de ellos con las palmas para arriba (cuando están listos a comprometerse a seguir su intención).

Círculo de Bendiciones

(2 a 5 min. por persona)

Objetivo

En el círculo de clausura, los participantes mencionan una acción o senda particular que se proponen a seguir y reciben la bendición de los demás. Mientras se preparan a seguir

adelante, esto es un tipo de “encargo” mutuo, que les permite recibir y llevar consigo el apoyo del grupo a sus propósitos.

Descripción

Uno a la vez, cada persona (cuando así lo decide) pasa al centro del círculo. Algunas veces se acomoda un cojín para ellos, algunas veces se quedan de pie mientras hablan y miran todos los rostros. En una oración o dos, informan al grupo del trabajo particular que tienen intención de emprender o una tarea a la que quieren regresar. Desde cuidar a un pariente enfermo hasta poner en marcha una escuela natural, muchas de las multitudes de maneras que serviremos al mundo están ahora contenidas en la apreciación y resolución colectiva del grupo.

La persona en el centro pide por la bendición de los demás, nombrando cualidades específicas que necesitarán. “Para empezar este programa de compostaje necesito sabiduría para establecer prioridades y escoger que desechar en mis días atareados.” “En mi candidatura para gobernador, quiero valor, y mucho.” “Antes de hacer algo más, necesito terminar mi carrera; quisiera sus bendiciones para mi cerebro cansado y algo de perseverancia.”

El grupo, que lo rodea en el círculo, responde con expresiones espontáneas de apoyo. Algunas veces son expresadas como deseos o bendiciones específicas. (“Que la sabiduría sea tuya; escogerás bien...” “Vemos tu valor; te llevará adelante...” “Mantente firme con esos libros; deja que se enciendan esas neuronas”). En veces los que escuchan responden cantando el nombre del que habla una y otra vez con sus manos abiertas y sus palmas mirando al frente. Algunas veces las bendiciones vienen acompañadas de la imposición de manos. De acuerdo con la costumbre que ha surgido de los talleres en Alemania, el que se encuentra al centro a menudo escoge acostarse y

tener al grupo a su alrededor; después, el o ella recibe un sonoro “mecer” de oraciones, de parte de muchas manos y voces.

Es bueno que el guía entre primero al círculo de bendiciones, para modelar el proceso y animar a la participación. Al termino de mucho talleres, pedimos la bendición del grupo para este libro. “Deséame una cabeza clara y un buen uso de mi tiempo.” “Quiero recordar que esto es un privilegio y no una tarea, para si poder trabajar desde la gratitud.”

Las plegarias y bendiciones derramadas sobre nosotros han sido ciertamente efectivas. La escritura de este libro ha estado alentada por la alegría y gratitud de un sinnúmero de mujeres y hombres que se han unido al Trabajo Que Reconecta.

Capítulo 12

Meditaciones para nuestra Vida como Gaia

No me gustaría que el bodhisattva piense que este tipo de trabajo es difícil de hacer.

Si así lo hiciera, hay innumerables seres y no sería capaz de ayudarlos.

Por el contrario, déjenlo que considere su trabajo fácil y agradable, pensando que todos fueron su madre, su padre y sus hijos. Pues está es la forma de beneficiar a todos

los seres cuyo número supera todo cálculo.

La Perfección de la Sabiduría en Ocho mil Líneas²⁸

PARA SANAR NUESTRA SOCIEDAD, NUESTRAS PSIQUES DEBEN SANAR TAMBIÉN. Perseguidos por las necesidades desesperadas de nuestro tiempo y acosados por más compromisos de los que podemos cumplir con facilidad, pudiéramos preguntarnos como encontraremos el tiempo y la energía para practicar disciplinas espirituales. Pocos de nosotros nos sentimos capaces de enclaustrarnos o sentarnos en un cojín de meditación para buscar la transformación personal.

No necesitamos retirarnos del mundo o pasar largas horas en plegaria o meditación solitaria para comenzar a despertar a los poderes espirituales dentro de nosotros. Las actividades y encuentros de nuestra vida diaria nos pueden servir para ese tipo de descubrimiento. Aquí mostramos tres prácticas que ayudan a este propósito, transcritas como Joanna las ha ofrecido en los talleres. Debido a su utilidad en la vida diaria, aquí las presentamos en este capítulo final.

Algunas de estas meditaciones han sido adaptadas de la tradición Budista. Nos pertenecen a todos como parte de nuestra herencia planetaria. Ningún sistema de creencias es necesario, sólo la disponibilidad de atender a la inmediatez de nuestra

experiencia. Deben ser leídas lentamente con una mente tranquila. Si las lees en voz alta o las grabas para que otros las escuchen, concede varios segundos cuando aparecen tres o cuatro puntos suspensivos (...), dejando mas tiempo si aparecen más puntos (.....).

Meditación en la Muerte

La mayoría de los senderos espirituales comienzan con el reconocimiento de la transitoriedad de la vida humana. Los cristianos de la época medieval honraron esto en la obra de misterio *Everyman*. Don Juan, el hechicero Yaqui, enseñó que el guerrero iluminado es aquel que camina con la muerte en su hombro. Enfrentarnos y aceptar la inevitabilidad de nuestra muerte nos libera de la trivialidad y nos permite vivir audazmente.

Una meditación inicial en el sendero Budista involucra reflexionar en un hecho doble: “la muerte es segura” y “el tiempo de la muerte es incierto.” En nuestro mundo hoy, el armamento nuclear de alguna manera sirve como un maestro espiritual que realiza esa meditación por nosotros, pues nos informa que podemos morir juntos en cualquier momento y sin advertencia. Cuando permitimos que la realidad de esa posibilidad se vuelva consciente, es doloroso pero también nos sacude y despierta al colorido de la vida y su cualidad milagrosa, aumentando nuestra conciencia de la belleza y singularidad de cada objeto y cada ser.

Mira a la persona que te encuentres (un extraño o un amigo). Deja que surja en ti la comprensión de que esta persona vive en un planeta en peligro. El o ella puede morir en una guerra nuclear o por los venenos que se dispersan por el mundo. Observa esa cara, única, vulnerable...Esos ojos todavía pueden ver; no son cuencas vacías...la piel todavía está intacta...Date cuenta de tu deseo de que esta persona sea liberada de tal sufrimiento; siente la fuerza de ese deseo...Sigue respirando...También, deja que

emerja en tu conciencia la posibilidad de que ésta pueda ser la persona con la que estés cuando mueras...esa cara, la última que ves...esa mano, la última que tocas...Puede que se estire para ayudarte, para consolarte, para darte agua...Ábrete al cariño y conexión que emerge en ti...

Respirando y Dejando Pasar

Para la mayoría de tradiciones espirituales, el reconocimiento de que no somos entidades separadas y aisladas, sino partes orgánicas e integrales de la vasta trama de la vida, es básico. Podemos abrirnos al dolor del mundo con confianza de que no puede quebrarnos o aislarnos, ya que no somos objetos que se puedan romper. Somos patrones resistentes dentro de una vasta trama de conocimiento.

Debido a que hemos sido condicionándoos ha vernos como entidades separadas, competitivas, y por ende frágiles, necesitamos re-aprender este tipo de resistencia. Una manera de hacerlo es practicar una simple apertura, como en este ejercicio de respiración, adaptado de una meditación Budista antigua para desarrollar la compasión. *Con los ojos cerrados, centra tu atención en tu respiración. No intentes respirar de ninguna manera especial, lento o profundo. Sólo observa la respiración tal como sucede, hacia dentro y hacia fuera. Nota las sensaciones que la acompañan en las fosas nasales o el labio superior, en el pecho o en el abdomen. Mantente pasivo y alerta, como un gato ante una ratonera...*

Mientras observas la respiración, advierte que sucede por sí misma, sin tu voluntad, sin que decidas inhalar o exhalar a cada momento...Es como si estuvieras siendo respirado—siendo respirado por la vida...Igual que los demás en este salón, en esta ciudad, en este planeta hoy, están siendo respirados por la vida, sostenidos en esta vasta trama viviente de respiración...

Visualiza tu respiración como una corriente o una cinta de aire. Obsévala fluir a través de tu nariz hacia tu traquea y tus pulmones. Ahora en tus pulmones, llévala a tu corazón. Imagínala fluyendo a través de corazón y saliendo por una apertura para reunirse con la trama más amplia de la vida. Mientras que pasa a través de tu corazón, deja que el flujo de la respiración aparezca como un rizo dentro de la vasta red, conectándote con ella...

Abre tu conciencia al sufrimiento presente en el mundo. Por ahora, deja toda defensa y ábrete a tu conocimiento de ese sufrimiento. Que venga tan concretamente como puedas...imágenes de dolor y necesidad de tus prójimos, aislados y llenos de miedo, en prisiones, hospitales, campos de refugiados...no es necesario esforzarse por alcanzar estas imágenes; están presentes en ti gracia a nuestra inter-existencia. Relájate y solo déjalas emerger...las inmensas e innumerables penas de nuestros prójimos y de nuestros hermanas y hermanos animales también, mientras nadan en los océanos y vuelan en los aires de este planeta...Inhala este dolor como gránulos oscuros en un flujo de aire por tu nariz, hacia tu traquea, pulmones, corazón y otra vez para afuera a la red del mundo...No se te pide hacer nada por ahora, pero déjalo que pase por tu corazón...Asegúrate que esta corriente fluya a través de ti y salga; no te cuelgues del dolor...Entrégalo a los recursos curativos de la vasta trama de la vida...

Como Shantideva, el santo Budista, podemos decir, "Deja que todas las penas maduren en mi." Podemos ayudarles a que maduren al dejarlas pasar por nuestros corazones...haciendo una buena composta de toda esa tristeza...para que podamos aprender de ella, aumentando nuestro conocimiento más amplio, nuestro conocimiento colectivo...

Si no emerge ninguna imagen o sentimiento y no hay nada, un fondo gris y entumecedor, inhálalo y déjalo pasar. El propio entumecimiento es una parte muy real

de nuestro mundo...

Y si lo que brota en ti no es tanto el dolor de otros seres sino tu propio sufrimiento personal, respíralo y déjalo pasar también. Tu propia angustia es una parte integral de la pena del mundo y surge con ella...

Si sientes un dolor en tu pecho, una presión en la caja torácica, como si el corazón se fuera a romper, está bien. Tu corazón no es un objeto que se pueda romper. Pero si lo fuera, dicen que el corazón que se abre y rompe puede contener al universo entero. Tu corazón es así de grande. Confía en él. Continúa respirando.

Está meditación guiada sirve de introducción al proceso de respirar y dejar ir, el cual una vez que nos familiarizamos con él, se vuelve útil en nuestra vida diaria y en muchas situaciones donde nos enfrentamos con información dolorosa. Al respirar y dejar ir las malas noticias en lugar de resistirnos a ellas, podemos dejar que fortifiquen nuestro sentido de pertenencia a la red del ser. Nos ayuda a mantenernos alerta y abiertos, ya sea leyendo el periódico, recibiendo un criticismo o simplemente estando presente con una persona que sufre.

Para activistas o aquellos que tratan de forma directa con las penas de nuestro tiempo, esta práctica ayuda a prevenir el agotamiento. Nos ofrece una dosis curativa de humildad al recordarnos la naturaleza colectiva de nuestros problemas y nuestro poder. Puede salvarnos de nuestra pretensión de superioridad. Pues cuando asumimos el dolor del mundo, aceptándolo como el precio de nuestro querer, lo dejamos que informe nuestros actos sin necesidad de inflingirlo como un castigo a los que, de momento, parecieran no estar tan involucrados en él.

La Gran Bola de Mérito

La compasión, que generalmente entendemos como pena por la pena de otros, es sólo una cara de la moneda. La otra cara es la alegría por la alegría de otros—la cual los Budistas llaman *mudita*. En la medida que nos permitimos identificarnos con el sufrimiento de otros seres, podemos identificarnos con sus fortalezas también. Esto es muy importante para fomentar un sentido de resistencia y aptitud, pues afrontamos un tiempo de grandes desafíos que demanda un mayor compromiso, resistencia y valentía del que podemos contribuir solo de nuestros recursos individuales. Podemos aprender a recurrir a otras neuronas de la red neural. Podemos verlas con alegría como un recurso disponible, como dinero en el banco.

Esta practica fue adaptada de la “Meditación de Júbilo y Transformación,” enseñada en un texto Budista escrito hace dos mil años en los inicios de la tradición Mahayana. Puedes encontrar la versión original en el Capítulo seis de *La Perfección de la Sabiduría en Ocho mil Líneas*. Es muy útil en dos formas. La primera es más parecida a la practica antigua y es la que usamos en nuestros talleres. Mientras guías la meditación, participa en ella cuanto te sea posible, especialmente haciendo gestos con tus manos.

Relájate y cierra tus ojos. Abre tu conciencia a los demás seres con los que compartes este tiempo planetario...en esta ciudad...en este país...y en otras tierras.....Con el ojo de tu mente, contempla sus multitudes.....Ahora deja que tu conciencia se abra aún más para abarcar todos los seres que han vivido...de todas las razas y creencias y de todas las profesiones y condiciones sociales, adinerados, pobres, reyes y mendigos, santos y pecadores....Observa las extensas visiones de estos seres extendiéndose en la distancia, como cordilleras sucesivas.....Considera ahora el hecho de que en cada una de estas innumerables vidas se realizó un acto meritorio. Sin importar que tan atrofiada o

desvalida se encontraba la vida, hubo un gesto generosidad, un regalo de amor, un acto de valentía o sacrificio...en el campo de batalla, en el trabajo, hospital o en casa....De estos seres, en sus infinitas multitudes, surgieron acciones de valentía, generosidad, de enseñanza y sanación. Permítete ver por ti mismo los múltiples e incontables actos de merito.....

Imagina que puedes juntar estos actos de merito...júntalos en un montón en frente de ti....Usa tus manos....Amontónalos....Júntalos en un montón, viéndolos con regocijo y gratitud....Ahora amásalos en una bola....Es la Gran Bola del Merito....Tómala y péjala en tus manos....Regocíjate en ella, sabiendo que no hay acto de bondad que se pierda jamás. Permanecen siempre como un recurso presente....un medio para la transformación de la vida....Ahora, con júbilo y gratitud, le das vuelta a esa gran bola...una y otra vez...convirtiéndola en la sanación de nuestro mundo.

Tal como podemos aprender de la ciencia contemporánea al visualizar el modelo holográfico de la realidad, nuestras vidas se interpenetran. En la raíz del fluido tapiz del espacio-tiempo no hay una distinción entre el yo y el otro. Los actos e intenciones de otros son como semillas que pueden germinar y dar fruto a través de nuestras vidas, basta que las asumamos en nuestra conciencia y dediquemos (o entreguemos) al servicio de nuestro empoderamiento. Gautama, Jesús Dorothy Day, Gandhi, Martin Luther King, la Madre Teresa y un sinnúmero de héroes sin nombre de nuestro tiempo; todos pueden ser parte de la Bola del Merito de la que podemos extraer inspiración y resistencia. Otras tradiciones ofrecen nociones parecidas a está, como la “nube de testigos” a la que San Juan se refirió o el “tesoro del merito” de la iglesia católica.

La segunda versión de la Bola del Merito es más cotidiana y nos ayuda a abrirnos a los poderes de la gente a nuestro alrededor. Contrasta directamente con la noción patriarcal comúnmente aceptada de que el poder es algo que se posee personalmente y

que se ejerce sobre los demás. El ejercicio nos prepara para prestar una atención expectante a nuestros encuentros con otros seres, para verlos con apertura y curiosidad nuevas, como algo que puede realzar nuestra Bola de Merito. Podemos jugar este juego interno con alguien que se encuentre frente a nosotros en el autobús o al otro lado de una mesa de negociación. Es especialmente útil cuando lidiamos con una persona con la que estamos en conflicto. ¿Qué es lo que esta persona contribuye a mi Gran Bola de Merito? ¿Qué dones de inteligencia pueden enriquecer nuestro deposito común? ¿Qué reservas de obstinada resistencia puede el o ella ofrecer? ¿Qué extravagancias o poderes de amor se encuentran al acecho detrás de esos ojos? ¿Qué bondades o valentía se esconde detrás de esos labios y que fuerza curativa en esas manos?

Después, mientras vamos respirando en el ejercicio, nos abrimos a la presencia de estas cualidades, inhalando nuestra conciencia de ellas. A medida que nuestra conciencia crece, experimentamos gratitud por ellas y nuestra capacidad de participar en ellas...

Seguido dejamos que nuestra percepción de los poderes de otros nos hagan sentir inadecuados. Al lado de un colega elocuente, podemos sentirnos sin palabras; en la presencia de un atleta, nos sentimos débiles y torpes; y podemos llegar a resentirnos tanto con la otra persona como con nosotros mismos. A la luz de la Gran Bola del Merito, sin embargo, los regalos y buenas fortunas de otros se muestran no como una competencia, sino como recursos que podemos honrar y que nos brindan placer. Podemos aprender a jugar al detective, buscando tesoros para mejorar la vida a partir de los materiales mas inverosímiles. Como el aire, el sol o el agua, forman parte de nuestro bien común.

Además de liberarnos del estorbo mental de la envidia, esta práctica nos ofrece dos recompensas más. Una es el placer de nuestra propia agudeza, a medida que nuestra

habilidad para detectar el merito mejora. La segunda es la respuesta de los otros que, a pesar de ignorar el juego que jugamos, sienten algo en nuestra forma de ser que los invita a revelar mas de la persona que pueden ser.

Aprendiendo a Vernos Mutuamente

Este ejercicio espiritual fue adaptado de la practica Budista de los *Brahmaviharas*, también conocidos como las Cuatro Moradas de Buda (generosidad amorosa, compasión, gozo en el gozo de otros y ecuanimidad). Nos ayuda a vernos más verazmente y experimentar las profundidades de nuestras interconexiones.

En los talleres se ofrece como una meditación guiada con la gente sentada en parejas frente a frente. Al cierre, les animamos a usarla, o al menos una porción que les guste, cuando tratan con los asuntos de sus vidas diarias. Es un excelente antídoto para el aburrimiento, cuando nuestros ojos encuentran los de otra persona, digamos en el metro o esperando en fila. También es útil cuando lidiamos con personas a las que nos inclinamos a mostrar desagrado o desconsideración; rompe y abre nuestras formas con las que acostumbramos verlas. Cuando es usada de está manera, es una meditación en acción, claro que uno no mira larga y profundamente al otro, como en el ejercicio guiado. Basta una simple mirada casual.

En muchas tradiciones culturales se considera que es rudo mirar directamente a los ojos de los demás. En preparatorias o colegios, un contacto visual sostenido puede resultar embarazoso. En dichas situaciones, se sugiere que los compañeros se sienten de frente pero con los ojos cerrados, imaginando el rostro de la otra persona con el ojo de su mente. Luego de tiempo en tiempo y cuando lo deseen, pueden abrir sus ojos y mirar el rostro del otro para refrescar su memoria tanto tiempo como les resulte cómodo.

La manera usual en la que se guía un grupo procede de la siguiente manera:

Colócate frente a tu compañero con los ojos cerrados, guardando silencio. Respira un par de veces lentamente, centrándote y exhalando cualquier tensión. Abre tus ojos con un suave enfoque y mira el rostro de tu compañero... Si sientes incomodidad, solo adviértela con paciencia y gentileza, y vuelve a mirarlo cuando puedas. Quizá nunca volverás a ver a esta persona; se te ha dado la oportunidad de contemplar la singularidad de este ser humano...

Para entrar en la primer morada, abre tu conciencia a los regalos y fortalezas que existen en este ser.... Aunque solo puedes imaginarlas, detrás de esos ojos se encuentran reservas inconmensurables de valentía e inteligencia... de paciencia, resistencia, ingenio y sabiduría.... Existen dones allí que ni siquiera esta persona sabe que existen.... Considera lo que estos poderes pueden hacer para la sanación del mundo, si se confiara y actuara en ellos..... Mientras consideras eso, experimenta tu deseo de que esta persona este libre de temor.... Experimenta cuanto deseas que este ser sea liberado también de codicia, odio, confusión y de las causas del sufrimiento.... Cae en la cuenta de que lo que estás experimentando es la gran generosidad amorosa..... Cierra tus ojos, descansa en tu respiración.....

Abriéndolos de nuevo, entramos a la segunda morada. Ahora, mientras observas esos ojos, vuélvete consciente del dolor que habita ahí. Están las tristezas acumuladas de una vida, como en toda vida humana, aunque solo puedes imaginarlas. Habitan decepciones y fallas, perdidas y soledad y abuso.... Existen heridas mas allá de las palabras.... Ábrete a ese dolor, a heridas que esta persona quizá nunca haya contado a otro ser humano..... No puedes quitarle ese dolor, pero puedes estar con el. A manera que recurres a tu capacidad de permanecer con el sufrimiento de tu compañero, entérate de que lo que estás experimentando es la gran compasión. Es muy buena para la sanación del mundo.....

De nuevo cerramos los ojos y los abrimos mientras entramos a la tercer morada. Mientras contemplas la persona que está frente a ti, considera lo bueno que sería trabajar juntos...en un proyecto conjunto, hacia un objetivo común....Como es que sería eso, tomar riesgos juntos...conspirando juntos con entusiasmo y risa...celebrando los éxitos, consolándose mutuamente en los retrasos, perdonándose cuando hacen errores...y simplemente estando ahí por el otro.....Mientras te abres a esa posibilidad, te abres a la gran riqueza, al placer en los poderes del otro, a la alegría que hay en la alegría del otro.....

*Ahora entramos a la cuarta y última morada, tus ojos abiertos, deja que tu conciencia se hunda profundamente dentro de ti como una piedra hundiéndose por debajo del nivel que las palabras pueden expresar...a la profunda trama de relaciones que subyace toda experiencia.....Es la trama de la vida en la que tienes tu ser y que se entreteje a través de todo espacio y tiempo.....Observa al ser en frente de ti como si vieras el rostro del que, en otro tiempo, en otro lugar, fuera tu amante o tu enemigo, tu padre o tu hijo.....Y ahora se vuelven a encontrar en este punto en el tiempo, casi como si hubieran concertado una cita....Y sabes que sus vidas están inextricablemente entrelazadas como células nerviosas en la mente de un gran ser.....No puedes salirte de esa gran red...ninguna estupidez, o falla o cobardía puede separarte de esa trama viviente. Pues eso es lo que **eres**.....Descansa en ese saber. Descansa en esa gran paz....A partir de ella podemos actuar, podemos arriesgarlo todo...y dejar que cada encuentro sea un regreso a casa a nuestra verdadera naturaleza.....*

Variación

Esta meditación se puede llevar a cabo de la misma forma que “Andando por la Vida,” insertando las cuatro moradas de Buda como cuatro fases separadas del ejercicio. A la

entrada de cada morada, los participantes conectan con un compañero para después seguir caminando y así sucesivamente. Esta es la forma en que hemos venido practicando últimamente.

Esta practica nos ayuda a darnos cuenta de que no necesitamos ser particularmente nobles o santos para ser capaces de despertar al poder de nuestra conexión con otros seres. Ese simple despertar es un don que este tiempo-planetario tiene para nosotros. Pues todo el horror y la estupidez, las mismas bombas y venenos y las ruinas que creamos son también manifestaciones de una asombrosa verdad espiritual—la verdad acerca del infierno que creamos para nosotros mismos cuando dejamos de aprender a amar. Santos, místicos y profetas a través de las edades vieron la ley: ahora *todos* la pueden ver y ninguno se puede escapar de sus consecuencias.

Si nos limitamos a considerar las bombas, los moribundos mares o el aire envenenado como injusticias monstruosas, sugeriría que nunca hemos tomado seriamente el mandato de amar. Tal vez pensábamos que Gautama y Jesús estaban bromeando, o que sus enseñanzas fueron sólo para los santos. Pero ahora vemos como una tremenda revelación, que todos somos llamados a ser santos—no a ser buenos o piadosos o devotos necesariamente—pero santos en el sentido de preocuparnos por los demás.

Esa posibilidad nos da animo. Aun en la confusión y miedo, con todas nuestras fatigas y faltas, podemos dejar que esa conciencia trabaje en y a través de nuestras vidas. Éstos simples ejercicios, como los ofrecidos aquí, no ayudan a ello, nos ayudan a ver a los demás y a nosotros mismos con nuevos ojos.

Terminemos con la misma sugerencia que usualmente cierra nuestros talleres. Contempla a la siguiente persona que mires. Puede ser un amante, un niño, un colega, un chofer de autobús, o tu propio rostro en el espejo. Míralo o mírala reconociendo que:

En esta persona habitan dones para la sanación del mundo. En el o ella se encuentran poderes que pueden redundar en el gozo de todos los seres.

Apéndice A

El Bestiario

Joanna Macy

albatros colicorto

grulla americana

lobo gris

caribú de bosque

tortuga carey

jaguar

rinoceronte

En Ginebra, la lista internacional de especies amenazadas es puesta al día en volúmenes de hojas sueltas, haciéndose demasiado pesados para poderlos levantar. ¿Dónde registraremos la desaparición de la vida? ¿Qué funerales o despedidas son apropiadas?

chipe rojo

mariposa monarca

borrego cimarrón

pitón de la India

mono aullador

cachalote

ballena azul

Sumérgeme en la profundidad, hermana ballena, en este tiempo que nos queda.

Profundo en nuestra madre mar en donde una vez nade, respiraba con mis branquias y me orientaba con mis aletas. La sal de aquellos mares primigenios todavía corre por mis lagrimas. Las lagrimas son ahora insuficientes. Dame una canción...una canción para la

tristeza demasiado grande para mi corazón, para una rabia demasiado salvaje para mi garganta.

antílope sable

oso polar

oso pardo

oso grizzli

camello bactriano

cocodrilo del Nilo

caimán chino

Sumérgeme caimán, en el barro del que provengo. Envuélveme despacio en la rica sopa primordial, cuna de nuestras moléculas. Déjame revolcarme de nuevo, antes de que sequemos tu ciénega, antes que la pavimentemos y la reduzcamos a cenizas.

murciélago gris

ocelote

ratón de pantano

ganso de Hawai

salmón rojo

salmón coho

gaviota de audoin

Rápido, levanta vuelo. Llévame alto sobre la costa y lejos, muy lejos. No te poses aquí.

Las fugas de petróleo cubren la playa, las rocas, el mar. No puedo extender mis alas pegadas con alquitrán. Vuélame lejos de lo que hemos hecho, vuélame lejos.

periquito amarillo

avestruz Africana

puma

pájaro bobo de las Galápagos

faisán imperial

leopardo

perrito de la pradera

Tejon, escóndeme un seto. ¿Puedes encontrar alguno? Cávame un túnel a través del mantillo de hojas y raíces, debajo de los árboles que en otros tiempos marcaban nuestros campos. Mi corazón es aplanado y arado. Entiérrame un laberinto más profundo que el deseo.

cotorra serrana

dúcula de mindoro

bandicota del desierto

águila calva

cóndor californiano

mariposa azul

Oruga, arrástrame fuera de aquí. Teje un capullo. Déjame sin aliento para dormir en un sudario de seda, donde con paciencia, mis huesos se disolverán. Esperaré por toda la creación si solo volviera a tener lugar—y me alzaré en vuelo.

tortuga golfina

mejillón perlado

lofocero vigil

nutria marina

ballena jorobada

foca monje

foca arpa

Mamá, llévame mas allá de los témpanos de hielo. ¿Dónde estás? Patadas machacan mis

costillas, palos golpean mi pelaje, el blanco mundo se torna negro con el sabor de mi sangre.

gorila

gibón

gacela de arena

ciervo almizclero

chita

chinchilla

elefante Asiático

elefante Africano

Balancéame lentamente por la jungla. Todavía debe de haber jungla en algún lugar, de mi corazón gotean verdes secretos. Riégame junto a la charca; hay un perdigón en mi piel. Cuéntame viejas historias que puedas recordar.

cola de abanico de ceja blanca

tortuga de cola plana

ibis crestado japonés

milano de pico de garfio

gato montes

fragata

En el tiempo en que su mundo, como el nuestro, terminaba, Noé tenía también una lista de animales. Lo imaginamos parado junto a su arca, llamándolos por sus nombres, marcándolos en su papiro. Ahora también nosotros los marcamos.

carpintero real

delfín del Indo

manatí

tántalo americano

Reproducimos el antiguo drama del arca de Noé pero a la inversa, como una película que retrocede, los animales acabándose.

hurón

zarapito

pantera

lobo

tigre

león

Tus huellas se desvanecen. Espera. Espera. Este es un tiempo difícil. No nos dejes solos en un mundo que hemos destruido.

Referencias

Capítulo 1

1. Juan Eduardo Cirlot, "En la Llama," tomado de: <http://amediavoz.com/cirlot.htm>

Capítulo 2

2. Wendell Berry, from *A Timbered Choir* (Counterpoint Press, 1998).
3. Dr. Robert Murphy, comunicación personal.
4. Dr. Leon Balter en su reporte de la New York Psychiatric Association's study of psychological responses to the nuclear threat, 1982.
5. Anita Barrows, de "Psalm" en *We Are The Hunger* (Manuscrito no-publicado, 1998).

Capítulo 3

6. Gregory Bateson, *Steps to an Ecology of Mind* (Ballantine, 1972), p. 481-2.
7. Norbert Wiener, *The Human Use of Human Beings* (Avon Books, 1967), p. 130.
8. Leon Brillouin, "Life Thermodynamics and Cybernetics," en *Modern Systems Research for the Behavioral Scientist*, ed. Walter Buckley (Aldine, 1968), p. 153.
9. Karl Deutsch, "Toward a Cybernetic Model of Society," en *Modern Systems Research for the Behavioral Scientist*, ed. Walter Buckley (Aldine, 1968), p. 399.
10. Ervin Laszlo, *Introduction to Systems Philosophy* (Harper Torch, 1973), p. 170.
11. Gregory Bateson, "Toward a Theory of Alcoholism," en *Steps to an Ecology of Mind* (Ballantine, 1972), p. 332.
12. Kazimierz Dabrowski, *Positive Disintegration* (Boston: Little, Brown & Co., 1964).
13. J. Seed, J. Macy, P. Fleming, A. Naess, *Thinking Like a Mountain* (Philadelphia: New Society, 1988).
14. *Ibid*, p. 20.
15. Sarah Conn, artículo sin publicar que aparecerá en el *Journal of Humanistic Psychology*, 1998.

16. Robert Bly, trans., *The Book of Kabir* (Beacon, 1977).

Capítulo 4

17. De: *Rilke's Book of Hours*, traducido por Joanna Macy y Anita Barrows (NY: Riverhead, 1997).

Capítulo 5

18. Jack Kornfield, *A Path With Heart* (New York: Bantam, 1993).

19. Erik Erikson, *Gandhi's Truth* (Norton, 1993).

Capítulo 7

20. No sabemos la fuente exacta de esta cita; le fue pasada a Joanna en un taller.

21. Roger Harrison, PhD y Margaret Harris de la Boise State University, 1996.

Capítulo 8

22. Traducido por Jane Hirshfield en *The Enlightened Heart*, ed. Stephen Mitchell (Harper & Row, 1989). Usado con el permiso del traductor.

23. Miriam Theresa MacGillis, "The Fate of the Earth," en *The Soul of Nature*, ed. Michael Tobias and Georgianne Cowan (New York: Continuum, 1994).

24. Taigen Daniel Leighton, *Bodhisattva Archetypes: Classic Buddhist Guides to Awakening and Their Modern Expression* (New York: Penguin, 1998).

Capítulo 9

25. Denise Levertov, de *Poems 1968-1972* (New Directions Publishing, 1972).

Capítulo 10

26. Barbara Deming, "Spirit of Love," de *We Are All Part of One Another: A Barbara Deming Reader*, ed. Jane Meyerding (Philadelphia, PA: New Society Publishers, 1984).

27. Esta versión del "Evolutionary Remembering," que fue publicada por primera vez en J. Seed, J. Macy, P. Fleming, A. Naess, *Thinking Like a Mountain* (Philadelphia: New Society, 1988), está adaptada de subsecuentes adaptaciones, incluyendo una por

Gale Warner.

Capítulo 12

28. Edward Conze, trans. *The Perfection of Wisdom in Eight Thousand Lines* (Berkeley: Bookpeople, 1973).