

MADRE TIERRA

22 de Abril: Día de la Tierra

Este hermoso y generoso planeta que llamamos la **Tierra** ha dado a luz a cada uno de nosotros, y cada uno de nosotros lleva la **Tierra** dentro de cada célula de su cuerpo. La **Tierra** es nuestra madre, nos nutre y protege en cada momento, dándonos aire para respirar, agua fresca para beber, alimento para comer y plantas medicinales para curarnos cuando estamos enfermos.

Necesitamos cambiar nuestra forma de pensar y ver las cosas. Necesitamos darnos cuenta de que la **Tierra** no es solo nuestro medio ambiente. La **Tierra** no es algo fuera de nosotros. Respirando con atención plena y contemplando tu cuerpo, te das cuenta de que eres la **Tierra**. Te das cuenta de que tu conciencia también es la conciencia de la **Tierra**. Mira a tu alrededor, lo que ves no es tu entorno, eres tú.

Cuando te des cuenta de que la **Tierra** es mucho más que simplemente tu entorno, te conmoverá para protegerla de la misma manera como lo harías para ti mismo. Este es el tipo de conciencia, el tipo de despertar que necesitamos, y el futuro del planeta depende de si podemos cultivar esta idea o no. Cuando realmente seamos capaces de ver y comprender la **Tierra**, nacerá el amor en nuestros corazones. Nos sentiremos conectados. Ese es el significado del amor: Ser Uno. Solo cuando realmente nos hayamos enamorado de la **Tierra** nuestras acciones surgirán de la reverencia y la percepción de nuestra interconexión.

Apreciar nuestra hermosa **Tierra**, enamorarnos de la **Tierra**. No es una obligación. Es una cuestión de carácter personal y colectivo para nuestra felicidad y supervivencia.

(Texto extraído del artículo escrito por Thay, "Falling in Love with the Earth", publicado en la revista Mindfulness Bell, Otoño 2014)

¿Cómo está la Tierra?

Es una pregunta que deberíamos tener permanentemente en nuestra conciencia para que nos guíe en cada uno de nuestros actos y amar de verdad y cuidar este precioso planeta. Para conocer su estado actual, hay que comprender sus características y necesidades. Para ello tenemos que salir de un antropocentrismo que nos está colapsando como especie, poner plena conciencia en nuestra vida cotidiana y ser humildes al escuchar y observar con atención nuestro comportamiento individual y colectivo, para ver la repercusión que tiene nuestra actividad en el entorno.

Apreciar nuestra hermosa **Tierra**, enamorarnos de la **Tierra**. No es una obligación. Es una cuestión de carácter personal y colectivo para nuestra felicidad y supervivencia.

La **tierra** es un organismo que se auto regula y tiende a recuperar el equilibrio entre todas las variables fisicoquímicas que la componen. La vida, es una de esas variables, ha modificado desde hace millones de años la composición de la atmósfera y la corteza terrestre.

Sabemos mucho sobre el impacto de la especie humana en la **tierra**, solo unos pocos ejemplos bastan para comprender en qué medida lo está

haciendo: Se habla de un 7º continente compuesto por plásticos que flotan en el océano pacífico (3 veces el tamaño de España). Sabemos también que las emisiones de CO2 (por la quema de combustibles fósiles) y CH4 (metano procedente de la cría de animales para consumo humano), son los principales causantes del cambio climático. Podemos estar camino de la 6ª gran extinción de la historia de la **tierra**, por la pérdida masiva de biodiversidad, de animales y plantas.

Puede ayudar a comprender lo que está pasando en la **Tierra** si nos conectamos con un gran amor y agradecimiento por estar vivos y conectar con el coraje, el amor y la compasión. Una vida plena requiere abandonar la autoidentificación excesiva con el "Yo" y lo "Mio" para sentirse unido al mundo y a toda la vida y experimentar el Interser e interconexión con todo el cosmos. Enfocarnos en el legado que dejaremos a nuestros hij@s y a las generaciones futuras, conectando además con la herencia de nuestros antepasados. Esto nos une en el presente con el pasado y el futuro.

Aplicar el lema del movimiento ecologista: "*Piensa globalmente, actúa localmente*" que refleja una visión profunda de cómo actuar para hacer todo lo que podamos, desde nuestro alcance y posibilidades, y no sentirnos impotentes o desanimados. Como seres humanos conscientes y practicantes del Dharma podemos hacer (o dejar de hacer) mucho por transformar esta deriva, que se dirige hacia un futuro que no deseamos.

¿Cómo podemos contribuir a mejorar la situación?:

Intersomos con el planeta. Más que nunca estamos viviendo a cada instante en el aquí y en el ahora, confrontados con los miedos, retados a regar las semillas de la conciencia y de la esperanza. Nuestro comportamiento afecta directamente a la respuesta del planeta: Desde las medidas cautelares tomadas a raíz del COVID-19, el nivel de contaminación a nivel mundial ha disminuido drásticamente. Esto demuestra que somos capaces de establecer unas condiciones favorables a la vida. Lo acontecido nos invita a profundizar en la visión del Interser con la Madre **Tierra**.



Cabe pues preguntarnos:

- ¿Estamos dispuestos a mantener este nivel de conciencia que permite, como se ha demostrado, el cuidado del planeta?
- Como practicante puedes sentir la inter-conexión con la **Tierra** y con todos sus habitantes en la situación particular que estamos viviendo?
- ¿Esta interconexión te sugiere propuestas concretas para contribuir al bienestar de otros seres como propone el Budismo Comprometido?
- ¿Estoy tomando conciencia de que la verdadera felicidad depende de cómo yo gestione mis miedos y mis ansiedades?
- ¿Estarías dispuesta/o a introducir las prácticas de Thây como medida de apoyo en tu entorno familiar, vecinal, comunal?

Propuestas de acción consciente

10 propuestas para actuar localmente (contigo misma/o y con lo que te rodea) en estos días de recogimiento en casa a causa del coronavirus:

1. Abrir la ventana de mi casa por la mañana, mirar atentamente, respirar, sonreír y dar las gracias a la Madre **Tierra**. Al beber agua, al comer frutos, al tomar una infusión... cierro los ojos e intento verme a mí misma/o en cada una de esas cosas. (practicar el Interser).
2. Puedo caminar descalza/o por casa respirando acariciando con mis pies la Madre **Tierra** y dándome cuenta de que en ese acto me estoy acariciando a mí misma/o.
3. Me enamoro de la Madre **Tierra** y me comporto como un/a enamorado/a y mirándola atentamente, permitiéndome que mis ojos brillen de emoción y le digo a cada cosa que vea o coja: gracias, te amo, te cuido.
4. Sonríe a cada manzana que me coma y puedo decir interiormente gracias a los antepasados por esta manzana, me comprometo a cuidar la Madre **Tierra** que me

- las ofrece, para que mis descendientes también puedan disfrutar de una manzana como esta.
5. Cada vez que vea a mi vecina/o me veo a mi misma/o. Cada vez que vea a personas sufrir en la televisión me veré a mí misma/o.
 6. Comer de forma lo más ética posible: comida vegana (respetuosa con los animales), ecológica (respetuosa con el planeta), ética (respetuosa con el trabajo de las personas).
 7. Bajar los grados el termostato de la calefacción y ponerme un jersey. Ajustar la temperatura entre 17º para dormir y 19º durante el día.
 8. Reducir el gasto en agua en general y de caliente especialmente. Para ello puedo tomar duchas cortas no muy calientes. Cerrar el grifo mientras me lavo los dientes o me afeito, y optimizar el uso de la cadena del retrete.
 9. 9-Aprovechar que ahora tengo más tiempo en casa frente al ordenador y puedo dedicarlo a aprender más cosas sobre ecología y medio ambiente. Animar a una amiga/o a que lea este boletín y a que asuma un compromiso. Programar el ordenador para hibernar después de 10 minutos de inactividad. Apagar el ordenador cuando no lo use.
 10. Ésta, la nº10, la dejo para que la rellenes tú lector/a con tu compromiso particular durante estos días de confinamiento.
-

Experiencias inspiradoras: FRIDA, el MAR y yo.

Esta experiencia de transformación comienza yendo al mar junto con la Frida a darnos un baño (perra con la que compartimos la vida Lluïsa y yo, y a la que le encanta el agua y nadar). La playa está alejada del centro urbano y es de piedras, esto hace que no vaya mucha gente por allí y que no tenga servicio de limpieza. A menudo hay bastante basura (plásticos, latas, botellas, etc..) olvidada por los que van por allí o porque el mar la devuelve a la playa. Al principio, y a pesar de ver la basura solo limpiaba unos cuantos metros alrededor de donde nos instalábamos, el resto, sentía que no era cuestión mía. Poco a poco se fue transformando esta visión y empecé a recoger más y más metros de playa, hasta que ahora reviso y limpio toda la playa. Cuando lo hago, no tengo resentimiento hacia quienes dejan las latas, botellas, etc. o hacia el Ayuntamiento que no la limpia. Simplemente siento que no tengo que esperar nada, que eso es lo que yo puedo hacer, que es inmediato, está a mi alcance y me hace sentir bien y pleno. Así es como muestro mi agradecimiento al universo por estar en este hermoso planeta, por el mar, el agua, los perros, etc. Al terminar la recogida, dejo la basura en el contenedor, y pienso: "el baño de hoy ha terminado, los dos hemos disfrutado y hemos cuidado de la **tierra**. La experiencia está completa" y nos vamos felices a casa. (Luis, Sangha de la H'Armonía)



En memoria de Ricardo, que en el Día de la **Tierra** partió de este mundo, y de tod@s aquell@s herman@s que volvieron a la **Tierra**, y nos siguen acompañando desde otra dimensión, porque como dice Thay "La muerte es una ilusión".

La tierra es la madre de todos, somos hijos de la Tierra. Enseñanza de Thich Nhat Hanh subtitulada en español.

<https://www.youtube.com/watch?v=cnNkYgsQP7U>