



Protegiendo el sustrato de la vida (7 de julio, Día conservación del Suelo)



En todos los centros de práctica de Plum Village que hay alrededor del mundo hay un estanque lleno de flores de loto. Todos sabemos que es necesario que haya barro para que los lotos crezcan. El barro no huele bien, pero la flor del loto sí. Si no hay barro, la flor no crecerá. No puedes plantar flores de loto en el mármol. Sin el barro, no existirían los lotos.

Es perfectamente posible quedarse atrapado en el “barro” de la vida. A veces es muy sencillo sentir que el barro nos cubre. Lo más difícil al practicar es no sentirte abrumado por la desesperación. Cuando ésta te inunda, allá donde mires, sólo ves sufrimiento. Te sientes como si no pudiera sucederte nada peor. Pero debemos recordar que el sufrimiento es como un barro que necesitamos para producir alegría y felicidad. No debemos discriminar al barro, tenemos que aprender a aceptar y acunar nuestro sufrimiento y el sufrimiento del mundo con mucha ternura.

Thich Nhat Hanh, *“Sin barro no crece el loto”*

El suelo, la piel de la Tierra y nuestra piel

Llamamos suelo a la zona de la tierra (de unos 60 cm) que posee el sustrato vivo y que tiene la capacidad de producir todo lo que pueda alimentar a los seres vivos. Debajo se encuentra la roca madre, descomponiéndose lentamente y creando suelo vivo en procesos físicos y químicos que duran miles de años.

Si miramos los campos cultivados, se puede ver claramente, sin saber demasiado, el estado empobrecido de esta capa de suelo. Las razones que nos han traído hasta aquí son múltiples y variadas:

- Uso excesivo de fertilizantes químicos, herbicidas y otros químicos para controlar las distintas fases de los cultivos. Cada vez los procedimientos tienen que ser más agresivos, teniendo que usar más fertilizantes y herbicidas más potentes, debido al estado de desequilibrio del suelo por su sobreexplotación.
- Formas de cultivo extensivo, con parcelas cada vez mayores, teniendo que usar maquinarias más grandes y potentes para labrar la tierra dejando el suelo al descubierto y sin protección a los rayos solares.



-
- Deforestación de taludes que hace que el agua arrastre la capa de suelo fértil por la pendiente al no tener vegetación que lo sujete.
 - Eliminación de los sotos o vayas vegetales en los lindes de las fincas contiguas en las concentraciones parcelarias, que además contribuye a la desaparición de las aves y pequeños mamíferos que habitaban en los arbustos.
 - Macrogranjas de animales que producen grandes cantidades de residuos de purín y estiércol imposible de compostarlos en su totalidad. Estos residuos acaban vertidos directamente a la tierra contribuyendo a quemar el suelo.
 - Contaminación del agua de riego procedente de los ríos, y aguas subterráneas que reciben vertidos de aguas residuales y productos químicos de fábricas, explotaciones mineras y vertederos.
 - Lluvia ácida por vertido a la atmósfera de gases contaminantes.
 - Lluvias torrenciales y sequías prolongadas debido al cambio climático.

Es fácil ver la diferencia enorme entre el suelo de un bosque y el suelo de cualquier campo de cultivo de nuestro entorno: El del bosque es fértil y contiene bacterias y hongos que descomponen la materia muerta procedente de restos verdes, leñosos, pequeños animales, etc. El de los campos de cultivo es un suelo reseco de color gris con poca materia vegetal en descomposición, sin presencia bacteriana ni vida animal.

Toda actividad del ser humano tiene un impacto directo o diferido (no visible a simple vista) en la tierra. Solamente si somos conscientes y queremos que este impacto sea menor podremos reducir el progresivo deterioro, contaminación y posterior agotamiento del sustrato vivo y su capacidad natural de revitalizarse. Al traspasar su capacidad de recuperación natural del equilibrio, acaba convirtiéndose en sustrato muerto, incapaz de ser el soporte para la vida.

Sabemos que se puede hacer de otra manera, tenemos conocimientos y tecnología para hacerlo mejor. Cada vez hay más gente que hace el esfuerzo de cultivar en ecológico, cuidando la tierra y respetando sus ciclos. Más personas concienciadas de otro modo de alimentarse, que compran verduras ecológicas, de temporada y de cercanía, y reducen el consumo de carne y pescado. Más gente que compra solo lo que necesitan realmente (ropa, electrodomésticos, tecnología), evitando consumo de recursos naturales y residuos en vertederos. Más personas que simplifican su vida en otros ámbitos de consumo (ocio, viajes...)

Toda acción nuestra es importante y valiosa, cada pequeño gesto de consumo consciente contribuye a mantener una buena salud de la Tierra, que es la nuestra y de las generaciones futuras. No pierdas la oportunidad de compartir estas reflexiones con tus seres queridos y las personas de tu entorno. Hazlo con habla amorosa y compasiva, y sé consciente de que el ejemplo de tus hábitos hablan por ti tanto como el mejor de los discursos. Esto es nuestro sello y la huella que dejaremos.

¿Cómo podemos contribuir a mejorar la situación?

El día internacional de la conservación del suelo, también nos atañe a las personas que vivimos en la ciudad y practicantes del budismo comprometido. Esta fecha nos ayuda a reflexionar sobre nuestra huella en el planeta y cómo podemos comprometernos.

¿Cómo puedo saber cuál es la huella de carbono, hídrica, ecológica, y social que estoy dejando en mi planeta y cómo puedo ayudar para mejorar y revertirla?



Desde el punto de vista del habitante de una ciudad, puedo preguntarme:

- ❖ ¿Soy consciente del combustible que consumo en mi transporte diario?
 - ❖ ¿Es suficiente y cuido la cantidad de agua que uso en un día?
 - ❖ ¿He disminuido e incluso he eliminado el consumo de alimentos de origen animal?
 - ❖ ¿Cuido del gasto de energía en casa/trabajo (luz, calefacción, aparatos electrónicos, instalación de programadores, luces led, termostato, etc.)?
 - ❖ ¿He modificado mis hábitos de compra y calidad de productos, teniendo en cuenta su vida útil, durabilidad, materiales, reciclaje?
- ❖ ¿Me interesa saber cuál es la huella ambiental de mi comida?
Aquí puedes informarte: <https://hayeco.com/2017/09/19/huella-ambiental-comida/>
 - ❖ ¿Conozco de qué va la “Economía circular”? Te damos una pista:
<https://www.europarl.europa.eu/news/es/headlines/economy/20151201STO05603/economia-circular-definicion-importancia-y-beneficios>

Desde el budismo comprometido:

- ★ ¿Intento practicar la plena consciencia en el comer, beber y consumir para cultivar la buena salud tanto física como mental en mí, mi familia y sociedad?
- ★ ¿Práctico la visión profunda en mi consumo: alimentos, impresiones sensoriales, voluntad y conciencia?
- ★ ¿Elijo no consumir alcohol, drogas, juegos de azar, así como otros productos tóxicos?
- ★ ¿Deseo contemplar la naturaleza del **Interser** y consumir de tal forma que preserve la paz, la alegría y el bienestar en mí, mi familia, sociedad y en nuestra querida Madre Tierra?

Experiencias inspiradoras

Experiencia colectiva

Un sábado al mes, la *Asociación Galega de Amigos del Camino de Santiago* organiza un encuentro para limpiar y señalizar los caminos, y cada vez que salimos, echamos kilos y kilos de basura en los contenedores. Muchos peregrinos comentan que el contacto con la naturaleza y las sensaciones que tienen cuando se sumergen en ella, es parte fundamental de su Camino, pero algunos no parecen ser conscientes de que el Camino lo tenemos que cuidar entre todos, que las latas, el papel de aluminio o el paquete de cigarrillos que tiran al camino, ahí se quedan, ensuciándolo, contaminando esa Madre Tierra con la que queremos conectar en nuestro peregrinar, la que parece guiarnos y acogernos en nuestro camino interior. Y esto es extrapolable al montañero o al senderista, a todas aquellas personas que salen al monte a caminar, a escuchar el agua de los arroyos, a contemplar un lago rodeado de montañas, o a disfrutar de la nieve en las cumbres más altas de nuestro precioso planeta.



Los que amamos los bosques, los montes, los ríos, ¡cuidemos esos tesoros, no tiremos nuestros restos de comida, de plástico, de papeles! Pesan mucho menos que lo que cogimos al salir de casa, y así protegeremos aquello que tanto amamos. Si dejamos la basura en los caminos dejarán de ser lo que son, un espacio lleno de vida y de belleza. Cuidemos los caminos, mantengamos limpia nuestra querida Madre Tierra.

Experiencia individual

Aparte de los abrazos, en los días de confinamiento he echado de menos los árboles. Tocarlos, respirarlos, estar bajo su cobijo. Pasear y sentirlos cerca, es paz, melancolía y conexión con la Madre Tierra.

Me conmovió profundamente el cuento de "El hombre que sembraba árboles". Relata la historia de un pastor que, gracias a su generosidad, constancia y la grandeza de su alma, consigue transformar un erial en un inmenso y frondoso bosque.

Desde entonces, pensando en él, me gusta sembrar las semillas de las frutas que voy disfrutando, esperando ver aparecer el milagro de la Vida. "Somos las hojas de un mismo árbol".

(Ana, Sangha Luz Noroeste)
