

*Consumo Responsable ¿Cuánto es suficiente?  
(27 noviembre "Black Friday" convertirlo en "Viernes Blanco" )*

Recuerdo que un día fui al supermercado con un grupo de niños. Queríamos construir una mesa y decidimos salir todos juntos a comprar unos cuantos clavos. Antes de ir al supermercado, les dije: "Será una sesión de meditación". Los niños se pusieron muy contentos de poder salir en una expedición especial. Decidimos que no compraríamos nada más aparte de los clavos que necesitábamos.



Guié a los niños por todos los pasillos del supermercado mientras andaba despacio y conscientemente y dedicaba tiempo a ver todos los productos que había en la tienda. No teníamos la intención de comprar más cosas, sino de observar todo en profundidad. De vez en cuando nos deteníamos y yo señalaba ciertos artículos de los estantes y explicaba lo que contenían, cómo se habían fabricado y el efecto que tendría consumirlos.

Podemos aprovechar oportunidades como esa para explicarles a los niños por qué no deberíamos consumir ciertos productos, para que tengan la oportunidad de aprender a cuidar de sí mismos, de los demás y de la Tierra. Hay artículos en los supermercados que se han fabricado mediante trabajo infantil, o por niños que no tuvieron la oportunidad de ir al colegio. Hay productos cuyos métodos de producción son muy tóxicos y destructivos. Tenemos que aprender a consumir de forma que mantengamos la compasión que habita en nuestros corazones. Al practicar el consumo consciente somos capaces de curarnos a nosotros, a la sociedad y a la Tierra.

Aquel día, los niños y yo estuvimos una hora y media en el supermercado. Y lo único que compramos fue un puñado de clavos.

*Thich Nhat Hanh, "Mi casa es el mundo"*

### *Situación actual*

Hablar de “consumo” es hablar de cómo consumimos y la repercusión que esto tiene en nosotros y en el entorno, cómo afecta al bienestar humano y al bienestar para la vida en el planeta, empezando por la extracción de recursos energéticos (petróleo, carbón, gas, nuclear, etc.), como fuente de energía para poder producir todos los elementos de consumo, hasta la maquinaria, las materias primas necesarias, su almacenaje y conservación, su transporte y gestión de los residuos generados en todo el proceso, reciclaje, quema o enterramiento en vertederos.

El aumento de la población y el acceso de cada vez más gente a estos bienes de consumo, unido a la falsa percepción de que los recursos de la tierra son infinitos, la creciente desconexión con la naturaleza y al bombardeo continuo de publicidad creando necesidades superfluas y la producción y consumo de bienes, está colapsando el planeta.

Seguramente sabéis que el día 27 de noviembre es el “Black Friday”. Para concienciar a las personas de lo que esto supone, sugerimos cambiarlo por el “Viernes Blanco” y así tomar conciencia y recordar que consumir por consumir es una idea nefasta para nosotros y el planeta.

Existe un indicador muy revelador que expresa cómo es nuestro consumo en relación con la capacidad que tiene la tierra para producir esos recursos. Se llama “Huella ecológica”. En el “Informe Planeta vivo” podéis obtener más información sobre este tema.

[https://www.wwf.es/nuestro\\_trabajo/informe\\_planeta\\_vivo\\_ipv/huella\\_ecologica/](https://www.wwf.es/nuestro_trabajo/informe_planeta_vivo_ipv/huella_ecologica/)

En dicho informe se define la “Huella Ecológica” como la medida del impacto de las actividades humanas sobre la naturaleza, representada por la superficie necesaria para producir los recursos y absorber los impactos de dicha actividad. Resaltamos algunos datos recogidos en el mismo y que consideramos relevantes para comprender la magnitud del problema:

Para satisfacer sus necesidades actuales, la humanidad consume una cantidad de recursos naturales equivalente a 1,6 Planetas. Si sigue la misma tendencia, en 2020 se habrán necesitado 1,75 Planetas, y en 2050 serán necesarios 2,5 Planetas. Nuestro país ocupa el puesto N.º 22 en el ranking mundial de mayor Huella Ecológica. Consumimos más recursos de los que podemos producir y necesitaríamos casi 3 países como el nuestro para satisfacer nuestras demandas”.

El sistema alimentario actual es insostenible, el 80% de los terrenos agrícolas se destina al ganado para producir carne y lácteos y, sin embargo, estos productos animales solo aportan el 33% de las proteínas que consumen los seres humanos en el mundo. Otro dato paradójico es que 759 millones de personas padecen desnutrición, mientras 1.900 millones padecen sobrepeso.

El futuro sigue estando en nuestras manos y como decía Confucio:

“Si sabes lo que es tener suficiente, lo tendrás. Si esperas a tener suficiente, no lo tendrás nunca”.

---

## ¿Cómo podemos contribuir a mejorar la situación?

Es muy interesante para la práctica de la plena consciencia observar cómo se desarrolla todo el proceso de la experiencia del consumo. Observar los estímulos constantes de la publicidad, observar cómo a veces la sensación de vacío o de tristeza nos impulsan a consumir. Siendo conscientes de todo este proceso, tenemos la posibilidad de reflexionar sobre si existe una necesidad real o solo es el intento de satisfacer con cosas materiales nuestra necesidad de relación, pertenencia, cariño o reconocimiento, y cómo, al ver que esto no es posible, nos lleva a seguir consumiendo en un círculo vicioso, con la falsa ilusión de creer que cuando tengamos ésto o aquello, seremos felices. Reflexionar sobre el impacto que tiene la producción de determinados productos para la Tierra, sobre cómo afectará a tu bienestar y al de los demás seres los residuos que generan, para finalmente decidir si consumir ese producto o no hacerlo.

En estas fechas próximas a las Navidades, se suele producir un exceso de consumo. ¿qué tal si estas navidades nos proponemos regalar nuestra presencia, compañía y tiempo a las personas queridas? Por ejemplo, una invitación a pasear y disfrutar de la naturaleza, una comida vegetariana preparada con amor, una suscripción a una actividad, ofrecer espacio a los padres cuidando de sus niños para que puedan disfrutar de momentos de intimidad, una obra realizada con nuestras manos, un escrito o recitación expresando lo que sentimos por esa persona ..... hay tantas maneras de expresar nuestro aprecio, y llegan al corazón mucho más que un objeto comprado, por muy caro que éste sea.

Además, podemos aprovechar para practicar el **Quinto de los cinco entrenamientos que propone Thây para la plena consciencia:**

“Consciente del sufrimiento causado por un consumo inconsciente, me comprometo a cultivar una buena salud, tanto física como mental, para mí mismo, mi familia y mi sociedad siendo consciente al comer, beber y consumir.

Observaré profundamente cómo consumo los Cuatro Tipos de Alimentos: alimentos, impresiones sensoriales, voluntad, y consciencia. Tomo la determinación de no hacer apuestas, beber alcohol, tomar drogas o cualquier otro producto que contenga toxinas, cómo algunas páginas web, juegos electrónicos, programas de televisión, películas, revistas, libros y conversaciones.

Volveré al momento presente para estar en contacto con los elementos refrescantes, sanadores y nutritivos que se encuentran tanto dentro de mí cómo a mi alrededor, sin dejar que remordimientos o tristezas me arrastren al pasado y sin que la ansiedad, el miedos o la aidez me alejen del momento presente. Tomo la determinación de intentar no tapar la soledad, la ansiedad o cualquier otro sufrimiento, dejándome llevar por el consumo. Contemplaré la naturaleza del interser y consumiré de tal forma que preserve la paz, la alegría, y el bienestar en mi cuerpo, y en el cuerpo y consciencia colectivos de mi familia, sociedad y del planeta Tierra”.

---



En lo que respecta al quinto entrenamiento donde se habla del consumo responsable, procuro satisfacer mis necesidades teniendo en cuenta las consecuencias de mis decisiones, lo que me lleva a reflexionar sobre la autenticidad de dichas necesidades e informarme de las distintas opciones y tratando de elegir aquellas que mejor contribuyen a la justicia, al bienestar social y que tengan menor impacto ambiental.

Soy consciente de que cada vez que consumo estoy apoyando una forma de producción y beneficiando a empresas que tal vez no estén actuando de manera responsable social, medioambiental, económica o laboralmente. Además, un consumo responsable forma parte de los objetivos de la ONU para el Desarrollo Sostenible a fin de reducir nuestra huella ecológica mediante un cambio en los métodos de producción y consumo de bienes y recursos.

Mantenerme informado sobre las consecuencias de mi forma de consumir me ayuda a tomar conciencia de mi grado de responsabilidad, y con frecuencia me genera cierta incomodidad que me obliga a actuar y pasar de un consumo inconsciente a un consumo más responsable. No siempre me es fácil tomar la elección más adecuada y con frecuencia caigo en contradicciones. Para mantenerme informado consulto algunas páginas de internet donde se ahonda en esta problemática:

[www.carrodecombate.com](http://www.carrodecombate.com) o [www.opcions.coop/es](http://www.opcions.coop/es), y trato de llevar a la práctica algunas de sus recomendaciones.

Mi voluntad es proseguir en esa mejora continua en la práctica de los cinco entrenamientos y en mi forma de consumir responsablemente, contribuyendo de este modo a la mejora de mi propia vida, la de las demás personas y la del planeta.

(Antonio, Sangha Agradecer, Madrid)

---