

Nuestro dilema: Las dos creaciones

Ecología Emocional para el nuevo milenio. Editorial Amat

M. Mercè Conangla y Jaume Soler

Debemos optar entre creatividad o destructividad. Esta elección es clave y urgente y no hay punto medio.

A lo largo de la historia de la humanidad se han producido destrucciones masivas y brutales extinciones de civilizaciones enteras, minorías étnicas y religiosas, guerras mundiales... pero también ha habido explosiones creadoras muy fecundas que han pervivido a través de los siglos. Los humanos llevamos incorporado el germen de la creatividad. Hemos inventado el lenguaje, la pintura, la música, la escultura, la danza, los mitos, los cuentos, las religiones, la arquitectura y hemos realizado avances tecnológicos inimaginables, pero también llevamos con nosotros el germen de la destructividad que nos puede mover a actuar a ciegas y sin moral. Tanto a nivel individual como social, la opción creativa alterna con la destructiva produciendo, en un caso, el aumento del bienestar y el desarrollo humano y, en el otro, un sufrimiento intenso y el retroceso en el proceso de humanización.

La destructividad aparece en nuestra vida como resultado de elecciones que nos entierran, nos repliegan, reducen o contaminan nuestro territorio interior o exterior y nos acorralan contra la pared. Así, podemos huir, mentir, escondernos, consentir, vendernos y traicionarnos. La creatividad surge cuando mejoramos nuestra confianza y capacidad de respuesta ante lo inesperado, elegimos buenos compañeros de camino, somos generosos y solidarios o canalizamos la energía de nuestras emociones caóticas hacia la reparación de las injusticias y el entrenamiento de nuestras competencias intelectuales y emocionales. En un caso el sufrimiento individual va a incrementarse, en el otro, vamos a contribuir a la mejora del clima emocional, a disminuir el impacto de los hechos fortuitos y dolorosos y a crear algo a partir de los materiales difíciles que la vida nos ha dado como material de trabajo.

La primera creación

DIA PRIMERO: LA SOBERBIA

He ahí que *homo* vio la Luz, tomó conciencia de sí mismo y con soberbia dijo:

-Soy el rey de la creación. Toda la tierra está a mi servicio. Yo decido y puedo someter a las de más especies inferiores porque soy inteligente y el amo de todo.

Y la soberbia se mezcló con la inconsciencia y se inició la destrucción.

Depredación y expolio

La depredación y el expolio son conductas movidas por la soberbia. Llevados por esta emoción hemos dañado el planeta: perdido humedales, acosado a especies animales y vegetales hasta provocar su extinción; sobreexplotado sus recursos, talado bosques enteros y contaminado. Hemos aplicado la ley del más fuerte, dejando en la cuneta a débiles, vulnerables, o desafortunados.

El depredador soberbio piensa que los demás y su entorno se hallan a su servicio. Se autoengaña y miente para dar cobertura a sus actos cobardes e insolidarios. Vive a costa del sudor y la sangre ajenas. No tiene escrúpulos. Vive pendiente de sí mismo, lo que quiere lo exige o lo arrebató, no invierte tiempo en negociar ni en pactar porque es una estrategia demasiado lenta y porque, en el fondo, no valora las aportaciones de los demás a quienes ve como inferiores. Por esto está emocionalmente solo y fracasa en sus relaciones.



DIA SEGUNDO: LA PREPOTENCIA

El segundo día *homo* observó el firmamento, respiró el aire fresco de la atmósfera y miró el cielo. Y, prepotente, dijo:

-Lanzaremos al aire los gases de las fábricas, y los vientos los esparcirán. Ocuparemos el espacio celeste y lo pondremos a nuestro servicio.

Así fue como construyó aparatos que volaban y llenó el espacio de ondas, radiaciones, satélites artificiales y basuras que daban vueltas alrededor del planeta, atacaban la capa de ozono y envenenaban el aire. *Homo* probó el poder y le gustó.

Prepotentes: agresivos carentes de ternura

Si deseas la paz mental, dimite de director general del mundo.

«Todo vale». La obcecación por los resultados puede hacernos perder de vista los procesos y olvidarnos de las personas y de las consecuencias de nuestras acciones. Y una cosa es el «yo puedo» y otra muy distinta el «yo puedo todo». Ahí reside la diferencia entre el sentimiento de autoconfianza basado en el conocimiento de uno mismo y el de la prepotencia forjada en el convencimiento de que uno es todopoderoso.

En el último siglo hemos avanzado tanto científica y tecnológicamente que nos hemos instalado en el «sentimiento de poder». Esto ha abierto una brecha que nos desequilibra social e individualmente. Acaso ¿hemos avanzado en igual medida en la reflexión ética y moral, en nuestra capacidad para razonar, en nuestras competencias emocionales y en nuestra generosidad?

Los «directores generales del mundo», viven sin paz mental intentando controlar todo, mandando a todos y utilizando a todos. No respetan los ritmos naturales ni personales. Cuando quieren algo lo quieren ¡ya!

Cuando alguien no les sirve para lograr sus objetivos, lo humillan o se deshacen de él. Y cuando se juntan unos cuantos prepotentes se desencadena un proceso social destructivo que altera el clima emocional hasta convertirlo en tóxico e irrespirable. Los que se hallan en su órbita escapan, si pueden, se protegen levantando barreras y fronteras, enferman o se contaminan entrando también en la espiral del poder.

Es preciso reconocer que no podemos todo, ni con todo. Sólo somos humanos en una etapa de evolución temprana y con muchísimo camino por hacer. ¿Cómo nos posicionamos al respecto? ¿Consideramos que todo vale y que el fin justifica los medios?

DIA TERCERO: LA AMBICIÓN

El tercer día, *homo* vio la belleza de la tierra y se dio cuenta de sus riquezas. Y aparecieron el egoísmo y la avidez. Así es que, ambicioso, dijo:

-Edificaré mis estancias en la tierra. Reinaré sobre todos sus recursos y sacaré provecho de ellos.

Y *homo* edificó ciudades, carreteras y puentes, cortó árboles, quemó prados, destruyó selvas, perforó y aspiró la energía de sus entrañas y se enriqueció. Y para hacerlo aprendió a matar, a estafar, a robar y a ser cruel. Y entonces aparecieron la ira y la envidia. Y el sufrimiento fue creciendo en el mundo.



Explotador: beneficio a corto plazo y lucro fácil

Sobreexplotación, rapidez, inmediatez, avaricia. Cuando se aplica esta estrategia al medio ambiente el resultado es una gestión pésima de los recursos del planeta y la destrucción, hasta llegar a un punto difícilmente reversible. A nivel social, la ambición desatada es una estrategia insostenible que comporta sufrimiento individual y colectivo, al generar injusticia social y violencia.

¿Y qué ocurre si aplicamos esta estrategia en nuestra vida personal? La ambición y el egoísmo son fuentes de soledad porque nos aíslan en un mundo pequeño y privado que no da cabida a los demás. La sobreexplotación desertiza nuestra vida.

Acaparar o sobreexplotar algo es tan absurdo como decidir que, dado que el oxígeno que inhalamos es bueno para nosotros, a partir de ahora sólo inspiraremos y nos negaremos a soltar el aire espirando. Ya se ve que esto no va a funcionar puesto que para respirar es preciso alternar inspiración y espiración. Entonces, ¿por qué consideramos que una estrategia así va a funcionar a mayor escala? Si cortamos un árbol, deberíamos plantar un árbol o dos. Si inspiramos es preciso espirar. Si nos nutrimos, eliminar.

Si accedemos a un recurso del planeta, compartirlo y realizar una buena gestión del mismo. De lo contrario, se va a generar mucha ira explosiva; o mucha energía emocional tóxica como la envidia, la frustración, la rabia, el rencor, el resentimiento y el odio. Y este caldo de cultivo emocional favorece la violencia y justifica la rebelión.

DIA CUARTO: LA INCONSCIENCIA

El día cuarto, *homo* se fijó en la belleza y grandeza del mar. Y dijo:

-Lanzaremos nuestras basuras al mar para que no nos molesten. El mar es muy grande y todo lo admitirá.

Y apareció la inconsciencia. El hombre hizo desembocar cloacas en el mar y lanzó en él las sustancias químicas de sus industrias. Derramó petróleo y todo tipo de tóxicos. Todo fue a parar a los ríos y mares. Y fue así como las plantas y los animales acuáticos empezaron a morir, y el mar a perder color, en una lucha titánica para regenerarse y no morir.

Grandes ignorantes de nuestro ecosistema natural y humano.

La ignorancia que no valora y la inconsciencia que ofusca son irresponsables y peligrosas armas destructivas puesto que obstruyen el ejercicio de la responsabilidad. Por su causa está en peligro nuestro medio ambiente: flora, fauna y recursos del planeta; por su causa muchas personas no «se dan cuenta de su vida» hasta que es demasiado tarde y sobreviven solas, desconectadas de sí mismas y de los demás. Las consecuencias son enormes.

Conocemos sólo un tres por ciento –un millón y medio- del total de especies que se calcula que existen. ¿Llegaremos a conocer el resto? Porque, aunque la extinción es un fenómeno natural, con nuestra inconsciencia e irresponsabilidad la estamos acelerando. El hecho es que el ritmo de extinción natural sería de una especie por año y, en estos momentos, se están extinguiendo diez al día.

¿Qué contaminamos y qué extinguimos en nuestra vida? No valen excusas. Disponemos de acceso fácil a la información y quien no sabe es porque ha decidido permanecer en la cómoda ignorancia, que no interpela ni investiga ni mueve a la acción. Es pura inconsciencia contaminar y pensar que no vamos a padecer las consecuencias.



La persona emocionalmente inconsciente no se permite sentir o no identifica lo que siente ni lo que sienten los demás. Sus emociones le controlan y, en lugar de canalizarlas adecuadamente, considera legítimo desembarazarse de sus tensiones y basuras emocionales lanzándolas por doquier. Cree que su incontinencia emocional es parte integrante de su persona «ella es así» y que los demás tienen que aguantar su forma irresponsable de hacer. El impacto del analfabetismo emocional es grande porque no se puede gestionar aquello que se ignora.

DIA QUINTO: LA CRUELDAD

El día quinto, *homo* vio que había muchos animales viviendo en el planeta, animales libres y nobles que jugaban al sol y corrían por los prados. Y *homo* dijo:

-Capturaremos estos animales y los pondremos en jaulas para divertirnos y experimentar con ellos.

Lo hizo así. Y aparecieron la violencia y la crueldad. Muchas especies se extinguieron y otras se volvieron locas.

La existencia del otro es un peligro

Cuando vivimos la libertad del otro como una amenaza a lo que somos o queremos ser, la destructividad puede ser la respuesta para eliminar el riesgo. Esta creencia mueve emociones como el miedo, la inseguridad, la envidia y la incertidumbre, todas ellas fuentes emocionales contaminadas que causarán sufrimiento y caos. La crueldad denigra la especie humana y, mal que nos pese, es una característica únicamente humana. Los animales son agresivos, pero no crueles, no disfrutan viendo sufrir a otro, lo matan para sobrevivir o defender a sus crías, pero no lo encierran para volverlo loco.

Los humanos hemos encerrado animales que disfrutaban de libertad -en hábitats de cientos de kilómetros-, en recintos de pocos metros para admirarlos y protegerlos -según la visión de unos- o torturarlos, investigar con ellos o suplir afectos más humanos -según otros. Hemos creado cárceles, campos de concentración, vallas electrificadas, fronteras con garitas de vigilancia y fusiles, telones de acero, muros, guetos..., que dividen, aíslan, privan de libertad, someten, separan, prohíben y limitan; que encierran y entierran, que ahogan y matan. Y es cruel reducir a mínimos el territorio que uno necesita para desarrollarse y crecer, sea animal o humano.

Hemos reforzado fronteras para que no accedan a nuestros territorios ricos los desafortunados que sobreviven como pueden. ¡No sea que nos quiten lo que consideramos que es nuestro! Esto es cruel. Hemos encerrado a muchas personas en jaulas mentales hechas de sólidos barrotes de creencias desajustadas que les han limitado o condicionado hasta enfermar. Esto es cruel.

Lo justificamos alegando el derecho a defender «lo nuestro»: territorio, recursos, posesiones, propiedad privada, costumbres, tradiciones, lengua, cultura, religión, régimen político, bandera, nación. Las jaulas nos permiten controlar mejor lo ajeno, lo diferente y desconocido y las barreras nos sirven de protección ante posibles amenazas y agresiones.

Apelamos al derecho de defensa propia. Se trata de agredir o encerrar antes que arriesgarse a ser agredido o encerrado. ¿Razonable? - Tal vez -, pero cruel, cruel. Lo cierto es que la semilla de la crueldad crece donde no existe la empatía, la compasión, la fraternidad universal, la justicia social y el amor.



DIA SEXTO: EL ODIO

El sexto día, *homo* vio otros seres *homo* de todas las razas, costumbres y lenguas. Y apareció el miedo a la diferencia que, unido a la ignorancia, generó celos y odio. Y *homo* dijo:

-Construiremos armas poderosas para defendernos y para destruir a los otros, antes de que ellos nos destruyan a nosotros.

Entonces *homo* creó armas de destrucción masiva que mataron hombres, animales y plantas y erradicaron la vida de la tierra.

El arma humana más destructiva: el odio.

La producción de máxima toxicidad: el odio.

El mayor peligro para nuestra supervivencia individual y colectiva: el odio. Donde habita el odio no vive el amor. Son especies emocionales totalmente incompatibles puesto que ambas funcionan por absolutos. No se puede amar u odiar un poco: se ama o no se ama; se odia o no se odia. Ambas emociones no se limitan a un aspecto único de la persona porque además de sentimientos son actitudes ante la vida que exigen dedicación exclusiva. Alguien no odia en una proporción de su vida y ama en la restante. Odio y amor, irradian toxicidad o luz a todas las facetas del odiante o del amante. Ante el dilema existencial: ¿Crear o destruir? ¿Amar u odiar? debemos elegir y posicionarnos de una forma clara. Aquí no valen los grises.

¿Podríamos vivir sin odio o es algo necesario para sobrevivir? La respuesta es rotunda: no sólo es posible hacerlo sino urgente lograrlo. El odio es un arma emocional de destrucción masiva, fruto de nuestra inconsciencia y analfabetismo emocional. Sólo sembrando su especie emocional antagónica, el amor, podremos extirparlo del todo.

DIA SÉPTIMO: LA AUTODESTRUCCIÓN

Y sucedió que al séptimo día *homo* descansó del trabajo hecho, y la Tierra quedó tranquila porque *homo* ya no la habitaba al haberse destruido a sí mismo. Y fue así que la VIDA volvió a tener una oportunidad.

Un atentado contra la vida

Si nos amamos debemos hacer algo por nosotros mismos puesto que cuando no vivimos nuestra vida como un don damos una oportunidad a la autodestrucción. La autodestrucción es un atentado contra la vida, y la depredación, la prepotencia, la sobreexplotación, la inconsciencia, la crueldad y el odio, las mejores rutas para conseguirlo. Destruídos por dentro, ¿cómo va a preocuparnos lo que ocurra fuera de nosotros mismos? La destructividad humana afecta la naturaleza, la biodiversidad y a determinados colectivos humanos incapaces de adaptarse a los cambios sociales que, como un tsunami imparables, lo inundan todo.

¿Podrá sobrevivir el hombre? –se preguntó el pasado siglo Erich Fromm. Continúa el interrogante. Evitar la destrucción de la humanidad es actualmente nuestro reto y nuestra obligación. Y la mejor ruta para lograrlo es optar por la segunda creación. Conscientes de nuestra provisionalidad y de la importancia de nuestra aportación podremos pasar del paradigma actual limitador y desequilibrante, a otro que comportará un nivel de conciencia superior y una forma de vida más armónica.



LA SEGUNDA CREACIÓN

Las alas las tienes tan pero tan enterradas, que ni sabes de su existencia. Nunca tuviste tiempo para ellas, para descubrirlas y adiestrarlas.

Jaime Barylko

DIA PRIMERO: LA HUMILDAD

He ahí que *homo* vio la Luz, tomó conciencia de sí mismo y apareció la humildad:

-Soy uno más de los habitantes de este planeta. Esta casa no es mía. Sólo soy un inquilino provisional. Toda vida es importante y todos nos necesitamos para sobrevivir.

La humildad se mezcló con la curiosidad y la responsabilidad y *homo* inició la creación.

Uni-verso: «una canción».

Formamos parte de la misma canción, cantada por todos los seres vivos. Cada uno canta la melodía que le es propia, con su propio ritmo, intensidad, tonalidad y fuerza. Cada melodía es única, diferente y necesaria para la armonía del conjunto.

Somos elementos únicos en un ecosistema global universal. Todo nos concierne porque todo lo que somos y hacemos afecta el resto. Esto debería movernos la más profunda humildad. Somos inquilinos provisionales de la Tierra y, en ningún caso, sus propietarios, ni los reyes de la creación que se nos ha querido hacer creer.

Humildad: humus, tierra.

La tierra: base donde descansa todo lo demás.

Humildad: base sólida para construir nuestra humanidad.

La humildad, aunque por discreta pasa desapercibida, es importante en su silencio y esencial para el buen cuidado de nuestro ecosistema. Nos impulsa a ser generosos, respetuosos y atentos y nos mueve a la ternura. Nos permite dar tiempo a los procesos, escuchar con atención y mirar con detenimiento y admiración. No hay que confundirla con la inseguridad, la inhibición o la pasividad o sumisión. Ella es valiente, sólida y un antídoto contra la violencia. Desde la humildad se pueden liderar países, cambiar gobiernos y generar un nuevo modelo de ser persona.

DIA SEGUNDO: EL RESPETO

Y el segundo día *homo* observó el firmamento. Respiró el aire fresco de la atmósfera y admiró la belleza del cielo. Y dijo:

-Debemos mantener este aire limpio porque de él depende la vida de todos. Es importante cuidar este firmamento, los astros que iluminan la noche y la atmósfera que nos protege de las radiaciones.

Así fue como *homo* evitó la contaminación por gases o ruidos. Legisló para proteger este medio y educó para un consumo equilibrado y responsable. Entonces apareció el respeto y la alegría.

Respeto: conciencia de valor.

Hay un valor urgente: la supervivencia. Es la base de la existencia.

Hay un valor superior: la vivencia que hay que cultivar, esculpir y practicar.



El respeto se muestra en conductas de cuidado y de protección. Para saber si algo es valioso es necesario observar, contemplar y conocer. Las prisas interfieren en el crecimiento del respeto. Ambas son especies antagónicas y no pueden crecer juntas. Donde hay prisas, no habita la ternura, crece la agresividad y falta el respeto. Desde el respeto podemos valorar la riqueza de la diversidad humana y natural, la oportunidad de las diferencias y la enorme suerte de estar vivos.

El respeto a la vida permite la compasión y la solidaridad en la finitud. Una compasión unida a la ternura, a la simpatía y a la empatía en lugar de a la lástima. Sólo a partir de este valor tan necesario podremos construir relaciones desde el amor y convivir pacíficamente.

DIA TERCERO: LA GRATITUD

El tercer día, *homo* vio la belleza de la tierra y se dio cuenta de sus riquezas. Así es que dijo:

-Edificaré con cuidado mis estancias en la tierra. Intentaré construir viviendas ecológicas que se alimenten de energía limpia. Respetaré la naturaleza e intentaré que mi paso no suponga destrucción. Recibiré con gratitud los dones de la madre Tierra y los compartiré con equidad.

Y aparecieron la prudencia, la generosidad y la solidaridad entre los humanos y el resto de seres vivos.

Gratitud: conciencia de don

El agradecimiento es la expresión del sentimiento de gratitud. El cultivo de esta emoción da buenos frutos y resultados casi inmediatos. La persona agradecida se siente afortunada y feliz. Es generosa, no se encierra con sus dones, sino que los comparte, los goza, los consume, los regala, los cuida y los mimas. Alimenta el flujo de dar y recibir y proporciona una energía emocional renovable, limpia, sostenible y ecológica generando un movimiento de bumerán que hace que lo que se da, retorne, y lo que consume, se renueve.

¿Somos conscientes de los dones que hemos recibido? ¿Reivindicamos derechos sin plantearnos responsabilidades, recogemos sin sembrar, reclamamos sin aportar?

La gratitud cambia el mundo a mejor, es una emoción enormemente automotivadora, cohesiona equipos, une lo que se ha roto, cura y repara heridas emocionales. Hasta en la peor de las situaciones podemos buscar algo que agradecer. Incluso cuando alguien que amamos muere podemos agradecer la oportunidad de haberlo tenido presente en nuestra vida, lo que hemos aprendido de esta persona y lo que ha significado para nosotros.

De hecho, todo duelo, toda separación y toda despedida deberían cerrarse así: desprendiéndonos de todo lo que nos ha herido y ha sido una carga emocional para nosotros y dando un fuerte: ¡Gracias!, Sincero, integrando todo lo que ha valido la pena vivir.

DIA CUARTO: EL EQUILIBRIO

El día cuarto, *homo* se fijó en la belleza y grandeza del mar. Y dijo:

*-Tendremos un cuidado especial de estos parajes. Gestionaremos nuestros desperdicios de forma que no ensucien las aguas. Utilizaremos con sensatez los recursos de mar para nutrirnos y evitaremos su explotación desenfrenada. Y apareció el equilibrio y *homo* vio que aquello era bueno.*

Equilibrio: el camino de la virtud.



Equilibrio, armonía: el difícil camino de la virtud y del centro.

La ecología emocional nos mueve a hacer compatible nuestra existencia con la de los demás seres del planeta, aplicando los principios de la sostenibilidad y el respeto. El camino del equilibrio es virtud. No es indefinición ni mediocridad; no es el todo vale, ni de tonos grises apagados elegidos por timoratos. Es la ruta más difícil, la que parte de la conciencia, de la reflexión y de la coherencia. Conjugar el verbo «equilibrar» no es nada fácil.

¿Qué papel tiene el equilibrio en nuestra vida? Es preciso equilibrar:

- Lo que sembramos y lo que recogemos
- Lo que dejamos entrar en nuestra vida y lo que dejamos salir
- Lo que damos y lo que recibimos
- Lo que consumimos y lo que reponemos
- Lo que callamos y lo que decimos
- Nuestra razón y nuestra emoción
- Nuestra actividad y nuestro reposo
- Nuestro tempo y necesidades con las demandas externas
- Lo que expresamos y lo que callamos

El reto es hallar una fórmula propia para lograr que una buena vida para nosotros no suponga una mala vida o la muerte para los demás.

DIA QUINTO: LA COMPASIÓN

El día quinto, homo vio que había muchos animales viviendo en el planeta, animales libres y nobles que jugaban al sol y corrían por los prados. Y homo dijo:

-Crearemos amplios espacios protegidos donde todas las especies encuentren su lugar en libertad. Haremos un uso noble de los recursos que nos dan para nutrirnos y para la investigación Y entonces apareció la compasión y la convivencia pacífica entre las especies. Y homo vio que esto era bueno.

Karuna

Cuando una persona crece espiritualmente, todo el mundo sale ganando. La compasión, karuna en sánscrito, es la intención y capacidad de aliviar el sufrimiento de otra persona o de cualquier otro ser vivo. Va unida al sentimiento de ternura y solidaridad en la finitud. Es sentir que todo ser, grande o pequeño, merece esta piedad cuidadosa por el mero hecho de estar vivo y compartir con nosotros el destino de la muerte.

La primera práctica de la atención plena de los budistas nos habla de la reverencia por la vida y el compromiso de expresarlo en la conducta concreta diaria. Dice así: Consciente del sufrimiento causado por la destrucción de la vida, me comprometo a cultivar la compasión y a aprender formas de proteger la vida de las personas, animales, plantas y minerales. Tomo la firme determinación de no matar, no dejar que otros maten y no tolerar ningún acto inmoral en el mundo, ni en mi pensamiento ni en mi forma de vivir.

Sentir compasión no es suficiente. Hay que vivirla. Por esto el verbo amar debe acompañar la compasión.



La comprensión y la sabiduría intuitiva nos muestran cómo actuar. Gandhi lo expresó de forma contundente: *Creo en la unidad esencial de todas las personas y, más aún, de todas las vidas. Por tanto, creo que, si una persona crece espiritualmente, el mundo entero sale ganando también en este sentido y, si una persona retrocede, el mundo entero lo hace en igual medida.*

DIA SEXTO: LA CONVIVENCIA PACÍFICA

El sexto día, homo vio otros seres homo de todas las razas, costumbres y lenguas. Y apareció el impulso de aprender de los demás, de relacionarse y compartir en confianza. Y dijo:

-Conviviremos juntos en paz y nos ayudaremos a crecer respetando la manera que le sea propia a cada uno. Y así fue como nacieron la amistad, la ternura y el amor.

Quien construye se habita en paz.

En el momento actual tenemos unos veintidós conflictos bélicos abiertos, el más antiguo es el de Birmania que se inició en 1948; el más reciente el de Libia. En varios de ellos combaten unos 300.000 niños soldado también víctimas de un ecosistema emocionalmente dañado. Demasiada guerra exterior ¿demasiada guerra interior? Quien se destruye y destruye no puede habitarse en paz y si consigo mismo está siempre batallando ¿cómo podrá relacionarse desde la paz con los demás?

La convivencia pacífica parte de la serenidad interior que nace de la autoaceptación y el respeto de nuestra esencia. Surge de la coherencia entre nuestros valores pensados y los valores que vivimos aplicados a nuestras acciones cotidianas. Estas premisas son clave para convivir, puesto que no podemos dar lo que no tenemos, ni construir la paz si vivimos en permanente guerra contra nosotros mismos.

Convivir es ser capaces de vivir-con. Y esto no es nada fácil en estos tiempos. Y no obstante, es preciso aprender a hacerlo desde el respeto a la diversidad y a unos valores humanos compartidos. Sólo desde la paz interior conseguiremos la paz en el mundo.

DIA SÉPTIMO: EL AMOR

He aquí que el séptimo día *homo* descansó del trabajo hecho... y la Tierra quedó tranquila porque *homo* había hallado la armonía en su interior, en sus relaciones con los demás y con la naturaleza. El ser humano entraba en una etapa de humanización amorosa y creativa. Y así fue como la VIDA dio un gigantesco paso hacia delante.

La mejor respuesta

Es la respuesta más inteligente a nuestra existencia. La humildad, el respeto, la gratitud, el equilibrio, la compasión y la convivencia pacífica sientan las mejores bases para que en nuestro ecosistema florezca el amor poderoso que da sentido y todo lo cura.

La autenticidad del amor no proviene sólo de proyectar nuestra verdad en el otro sino de dejarnos impregnar por su verdad y, para ello, debemos estar abiertos a la sorpresa que supone su descubrimiento.

Cuando se cumplan las premisas que hagan posible que el amor prevalezca en nuestro ecosistema, se instalará un nuevo paradigma que abrirá una etapa más armónica en la historia de la evolución humana.

El *homo ecologicus*, fruto de esta metamorfosis, será el ser que ante un dilema se hará esta significativa pregunta: ¿Qué camino elegiría el amor? Y conectado a este sentimiento será capaz de crear un

