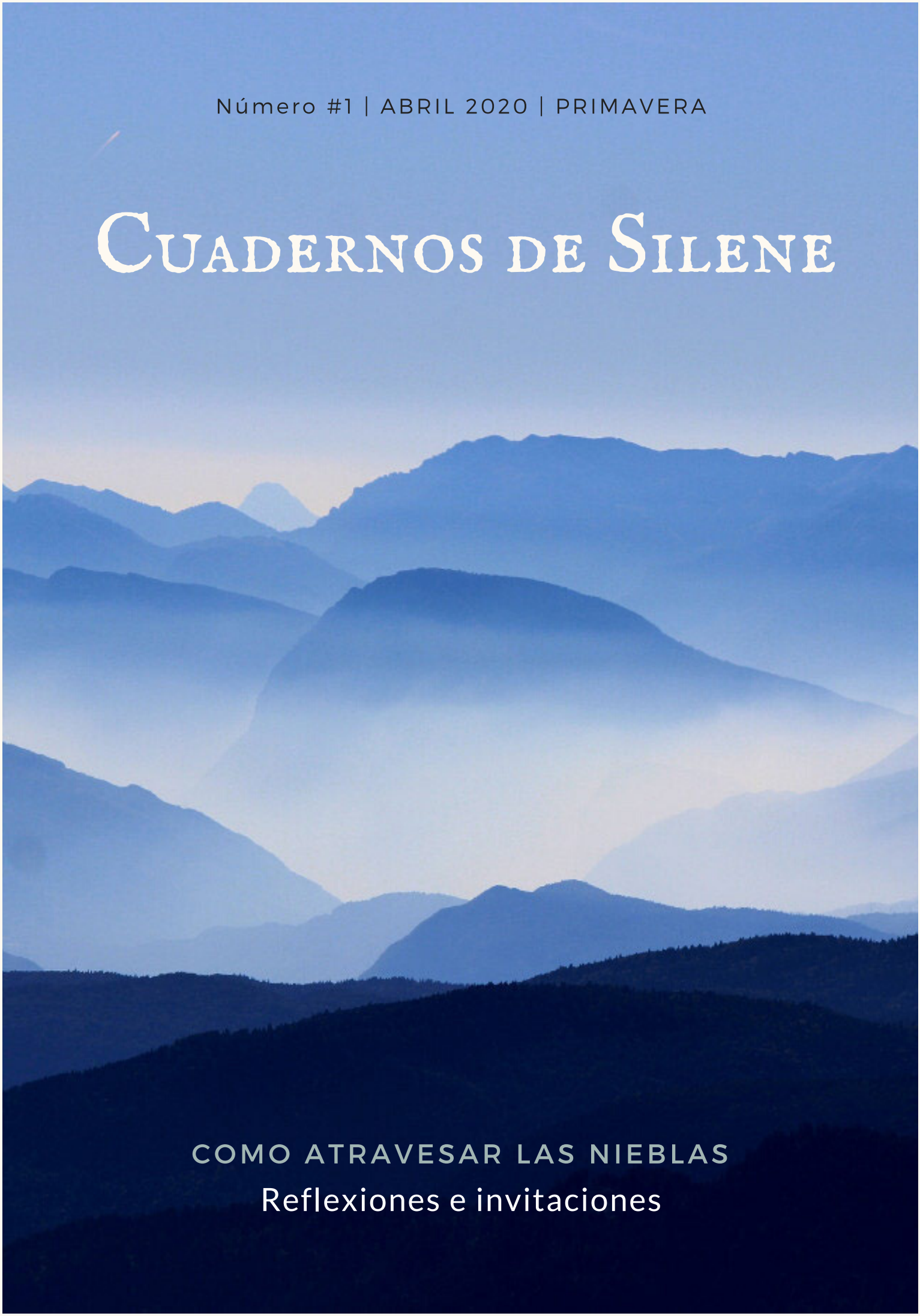
Número #1 | ABRIL 2020 | PRIMAVERA

Cuadernos de Silene



COMO ATRAVESAR LAS NIEBLAS

Reflexiones e invitaciones

Presentación

La pandemia que vivimos ha afectado drásticamente la vida de nuestras sociedades, con la aplicación de medidas que hasta hace poco tiempo nos habrían parecido inimaginables, para tratar de contener su expansión: desde el confinamiento domiciliario general, hasta el cierre de fronteras o la clausura de las actividades económicas consideradas no esenciales. Una sacudida de una envergadura que nosotros no habíamos vivido antes, y que nuestros padres o abuelos comparan con la última guerra mundial.

Puesto que estamos convencidos de que marcará un punto de inflexión global, y que tendrá enormes consecuencias personales y colectivas, desde Silene queremos contribuir a una reflexión serena y profunda, más allá de los necesarios debates sanitarios, políticos y económicos de urgencia. Con tal finalidad hemos elaborado esta publicación que ahora os ofrecemos con la esperanza de que os sea útil.

Silene

5 de abril del 2020

Cuadernos de Silene n#1

EQUIPO EDITOR

Associación Silene
www.silene.ong
info@silene.ong

Maqueta y diseño:
www.concentricfields.org

FUERA Y DENTRO, HACIA ADENTRO

Manifiesto desde el corazón de la pandémia

En un mundo de arrogancia humana, de seguridades tecnocráticas que se tambalean, lleno de ruidos, la necesidad del silencio como ejercicio de humildad e intimidad, como camino de conocimiento interior, se hace necesario. Un silencio que nos permita recobrar el más profundo sentido de la compasión, que nos abra el corazón para escuchar, desde el amor, el sufrimiento de los demás, especialmente los más desvalidos, marginados y pobres, así como el de la Tierra sufriente, con innumerables especies aniquiladas diariamente. Vivimos rodeados de sufrimiento, pero en su centro late un amor infinito.

En estos días en que millones de personas nos encontramos en un confinamiento físico que no habíamos vivido antes, se nos abren nuevas oportunidades. Cuando los automatismos de especie se desvanecen, cuando las rutinas y convenciones sociales decaen, tenemos la oportunidad de redescubrir qué sentido tiene nuestra vida. Tenemos la oportunidad de empatizar con aquellos hombres y mujeres que, en tantos lugares del mundo, viven injustamente confinados por defender la justicia. Tenemos la oportunidad de liberarnos, contemplando la belleza del mundo interior, disfrutando de las pequeñas cosas que nos rodean. Es la ocasión para iniciar un tiempo de reconciliación y de perdón en nosotros mismos; porque ¿si no nos perdonamos cómo podemos perdonar a los demás y cómo los podemos amar?

Los pequeños signos de que la Madre Tierra que nos acoge amorosa sigue viva y evoluciona en cada giro que da, se reproducen en nuestro interior, como una naturaleza cosmológica. Así, a cada vuelta, cada día, cada año, podemos crecer hacia lo que somos en la realidad más interior de nuestro ser. Podemos tener miedo a lo desconocido, pero -en el arraigo de saber que somos naturaleza- tenemos la fuerza del presente y de este instante dador de vida que nos reafirma como personas humanas, que nos obliga a no perder el sentido de nuestra existencia y la dignidad de nuestra condición.

Es en este tiempo de incertidumbre cuando nuestra inquietud nos pide iniciar este viaje interior. Si bien un virus puede atacar nuestro cuerpo material, también puede estimular nuestras almas y abrir el camino a la *metanoia*. Somos seres con potencial de evolución, una evolución espiritual que nos religa en la inmensa belleza de un amor infinito que nos trasciende. Ahora nuestro deber es discernir -con cabeza fría y el corazón cálido- cuál es nuestro camino: si el de la desesperación y la huida hacia delante, el de querer volver a una "normalidad" que ha sido la causa de nuestro sufrimiento, u optamos por el camino del discernimiento, de la verdadera libertad, del amor y de la esperanza.

Invitamos, pues, a una resistencia en la esperanza lúcida, una resistencia espiritual. A abrir nuestros corazones a contemplar la belleza y la naturaleza de nuestros seres, y a toda la que nos sostiene vivos, a reverenciarla.
Invitamos a no quedarnos atrapados en un ejercicio egocéntrico, sino atrevernos a buscar, dentro de nosotros, en el más profundo de nuestros recuerdos, los momentos más bellos de nuestra vida, de nuestra niñez, de nuestra juventud, de nuestra madurez y preguntarnos el porqué de tanta alegría, tanta fuerza de vivir.
Invitamos a dar un paso más valiente, a una resistencia íntima que nos transforme desde el corazón del silencio con la fuerza que dan el recogimiento y la oración, para ofrecer todos nuestros talentos en el mundo, como un aliento de vida, a compartirlos con el corazón abierto, sin ninguna expectativa.
Invitamos a reflexionar las relaciones que tenemos con el propio territorio, a valorarlo y amarlo en toda su riqueza espiritual, inspiradora y productiva, que nos alimenta interiormente y materialmente.
Invitamos a una contemplación comprometida porque creemos que es esto lo que verdaderamente nos liberará en este tiempo de confinamiento.

La relación de todo con todo

Selección de artículos: Reflexiones a raíz de la pandemia

Ofrecemos tres textos de nuestra página web en los que sus autores nos muestran, con lucidez, una absurda paradoja y coinciden en que la necesaria reacción ya no puede consistir en la aplicación de la cosmovisión que nos ha llevado a donde estamos. Esta pandemia debería ayudarnos a concebirnos de nuevo como parte de la trama de la vida y a restaurar gradualmente la armonía, desterrando el antropocentrismo y la tecnocracia para recuperar la veneración por la vida y la Naturaleza de la que formamos parte:

Reflexiones y propuestes desde la Espiritualidad

Tot està lligat amb tot

(Articulo original en catalán)

*por **Xavier Melloni**,*
jesuita, licenciado en Antropología Cultural y doctorado en Teología. Está especializado en mística comparada y diálogo interreligioso, y es miembro de Cristianisme i Justícia y del Consejo académico del Master en Espiritualidad Transcultural.

Xavier Melloni pone de relieve el fundamento capital de todas estas reflexiones: la relación de todo contodo, el plano microcósmico con el plano humano y planetario, el plano material con el espiritual. Nos dice también que la crisis del coronavirus es una gran prueba colectiva que nos puede desvelar reflexiones que aporten más conciencia y actitudes coherentes con ella. Señala que el funcionamiento del virus es una perfecta metáfora de cómo actuamos los seres humanos con la que nos acoge y sostiene vivos, la madre Tierra. Tenemos en común un parasitismo depredador que provoca la muerte del mismo ente que necesitamos para ser. Y como esta catástrofe quizá sea la última oportunidad para reaccionar (es nuestra supervivencia como especie la que está en juego, no la de la Tierra), debemos tener presente que cuando somos donación de lo que tenemos y somos, preservamos y generamos vida.

*Tot està lligat amb tot – **Xavier Melloni** (20-3-2010)*

¿Hemos identificado cuáles son los aspectos de parasitismo devorador en nuestra vida? Sí es así, ¿cómo podríamos transformarlos en generadores de vida?

Reflexiones y propuestas desde la Naturaleza

El coronavirus nos obliga a reconsiderar la biodiversidad y su papel protector

*por **Fernando Valladares**,*
científico y profesor universitario interesado en ecología y preocupado por el cambio global. Es doctor en Ciencias Biológicas, profesor de investigación en el CSIC y profesor asociado de la Universidad Rey Juan Carlos.

La reflexión de **Fernando Valladares** profundiza en la comprensión de la interconexión de todo, remarcando la importancia de preservar el valor de la biodiversidad dada su función protectora, ydestacando la estrecha relación de la ecología con el coronavirus. Efectivamente, nuestro sistema social,ferozmente depredador, es el gran destructor y desestabilizador de los ecosistemas, y esto está haciendo desaparecer la biodiversidad global, amenazando así no sólo miles de especies sino a la humanidad misma, ya que la simplificación de los hábitats naturales conlleva el aumento de los riesgos para la salud humana.

*El coronavirus nos obliga a reconsiderar la biodiversidad y su papel protector – **Fernado Valladares** (20/3/2020)*

¿Qué hábitos podríamos cambiar en nuestra vida para reducir el impacto negativo que causamos a la biodiversidad local o global?

Fotografia d'Antonina Baygusheva

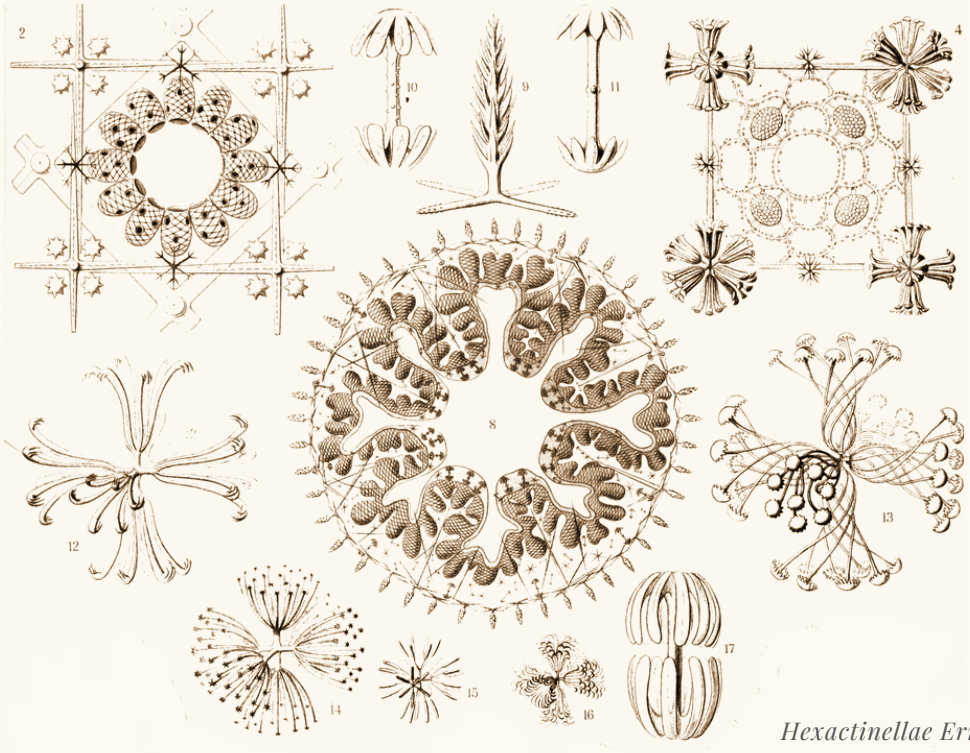
Reflexiones y propuestas desde la Cultura

Las lecciones que puede dar el coronavirus a la especie humana

*por **Luis González Reyes**,*
doctor en Ciencias Químicas. Miembro de Ecologistas en Acción, colabora habitualmente en varias universidades, y es el responsable del desarrollo transversal de las competencias ecosociales en FUHEM.

Finalmente, **Luís González** describe cómo la especie humana, en su conquista de la superioridad depredadora en la cadena trófica, ha olvidado que es en los minúsculos microorganismos donde está laposibilidad de pervivencia de la vida en la Tierra. Así, con su modo de vida basado en el deterioro de los ecosistemas, lo que hace el ser humano es en realidad perder defensas y crearse amenazas. La actual civilización dominante es muy frágil debido a su extrema interrelación sistémica interna y de la homogeneización que esta impone, y se asoma al riesgo de colapso total por causa de la vulnerabilidad que conlleva su total dependencia de los sistemas naturales que destruye.

Las lecciones que puede dar el coronavirus a la especie humana – Luís González Reyes (12/3/2020)



Hexactinellae Ernest Haeckel

¿Qué implicaciones concretas debería tener el hecho que nuestra salud dependa de la salud de la naturaleza que nos sostiene vivos?

Contemplación y compromiso

En la práctica contemplativa comprendemos, desde la conciencia plena de la unidad de la vida, que nuestra transformación transforma el mundo. (...) Confiamos en que ofreceremos nuestros mejores dones a los demás y a la vida si somos fieles a nuestro propio corazón, a lo que es para nosotros una fuente de sentido y de contentamiento profundos. (...) Evitamos, de este modo, la trampa de la utilidad: la que nos lleva a confundir el compromiso con el activismo inquieto, con la enajenación "ayudadora", con la reactividad ante las urgencias y demandas inmediatas que elude la escucha de la dirección que reclama nuestro fondo, o con la consagración a "lo social" una vez perdidas las llaves de nuestra propia interioridad.

Mónica Cavallé

La experiencia contemplativa en la mística, la filosofía y el arte
Olga Fajardo (Ed. Kairós, 2017)

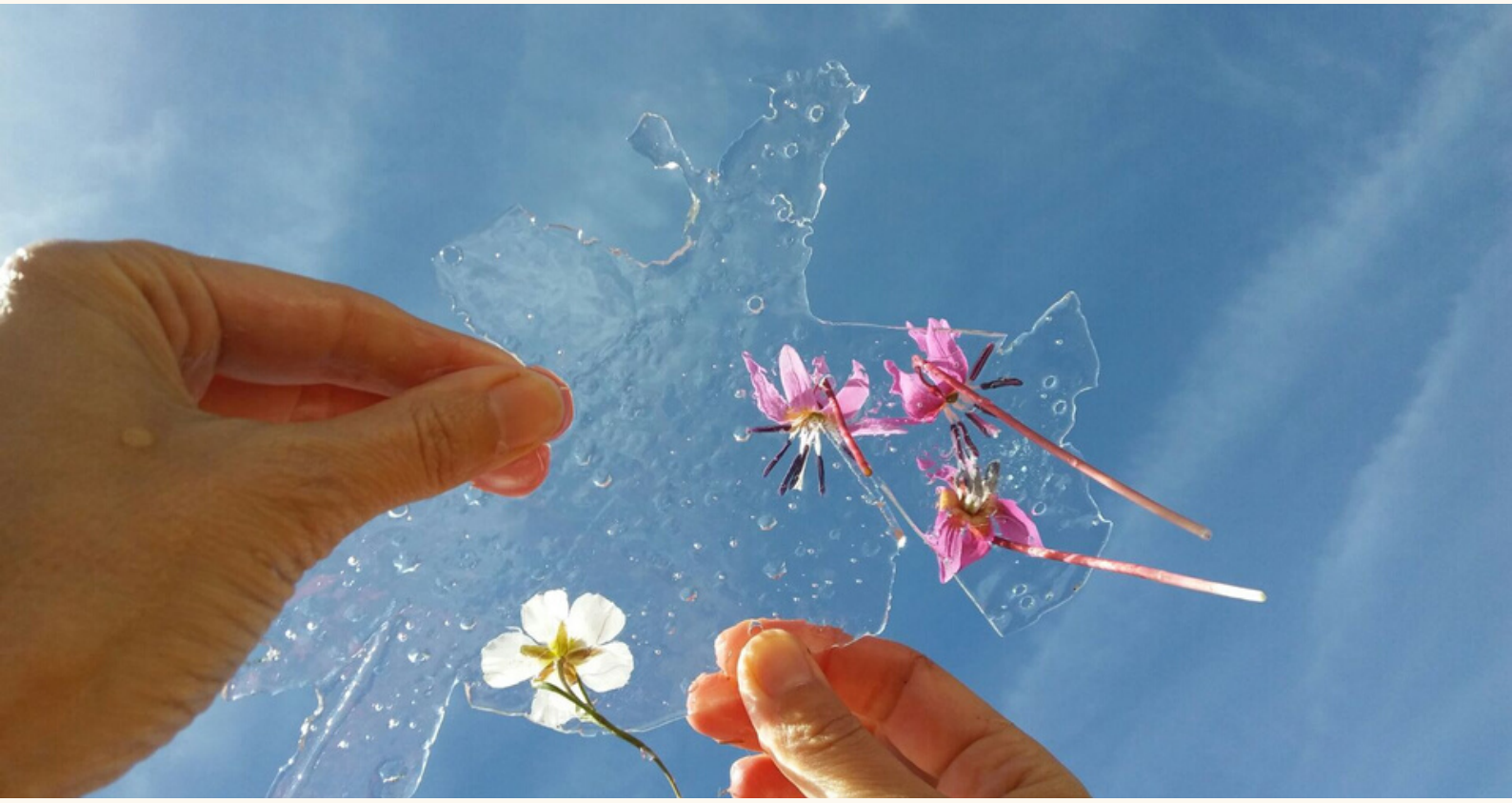
¿Desde dónde despliego mi compromiso, desde la profundidad del corazón o desde la reactividad emocional? ¿Cómo se manifiesta este verdadero compromiso?

La visión sistémica de la vida: Una visión unificadora

En última instancia, la conciencia ecológica profunda es la conciencia espiritual. Cuando se entiende el concepto de espíritu humano como el modo de conciencia en el que el individuo tiene un sentido de pertenencia y de conexión con el conjunto del cosmos, queda claro que la conciencia ecológica es espiritual en su esencia más profunda. Por lo tanto, la nueva visión emergente de la realidad, basada en una conciencia ecológica profunda, es coherente con la denominada "filosofía perenne" de las tradiciones espirituales.

Fritjof Capra y Pier Luigi Luisi

The Systems View of Life: A Unifying Vision
(Cambridge University Pres., 2014)



¿Cómo podemos reinstaurar esta certeza de participación en el universo, de manera que nuestra vida sea un cuidado efectivo de nosotros mismos, de los demás y del mundo?

METÁFORA VIVA

¿Cómo quiero vivir este proceso de confinamiento?

- **Comprometido a vivirlo con plenitud**: Aceptando plenamente la realidad y la unidad de la que formamos parte, mantengo un estado emocional gozoso, contagio esperanza, agradeciendo la vida con reverencia, valorando todos los dones cotidianos, dedicando más ratos al cultivo de la interioridad (oración, meditación, contemplación), buscando la mejor manera de adaptarme a situaciones inéditas con amor compasivo, procurando ayudar según mis capacidades, poniendo mis talentos al servicio de los más necesitados, cultivando la paciencia y la calma interior, viviendo plenamente el presente, con esperanza y sin expectativas.

- **Cuestionando y aprendiendo**: Cuestionando de forma crítica la avalancha de mensajes mediáticos, seleccionando y contrastando la información antes de difundirla, tomando conciencia de mis emociones, identificando lo que no depende de mí y aceptándolo, dejando de consumir compulsivamente (noticias o comer), aceptando las oportunidades que vivo como un aprendizaje: tomando conciencia de la situación, valorando nuevas alternativas de acción, orientando la atención hacia lo que puedo hacer bien; aprendiendo a transitar desde mis debilidades egocéntricas a la fragilidad que nos une a todos y, desde de ella, comenzando a vivir de una manera más coherente, ahora en medio de la crisis, para poder sostener los cambios positivos más adelante, en la etapa que seguirá después.

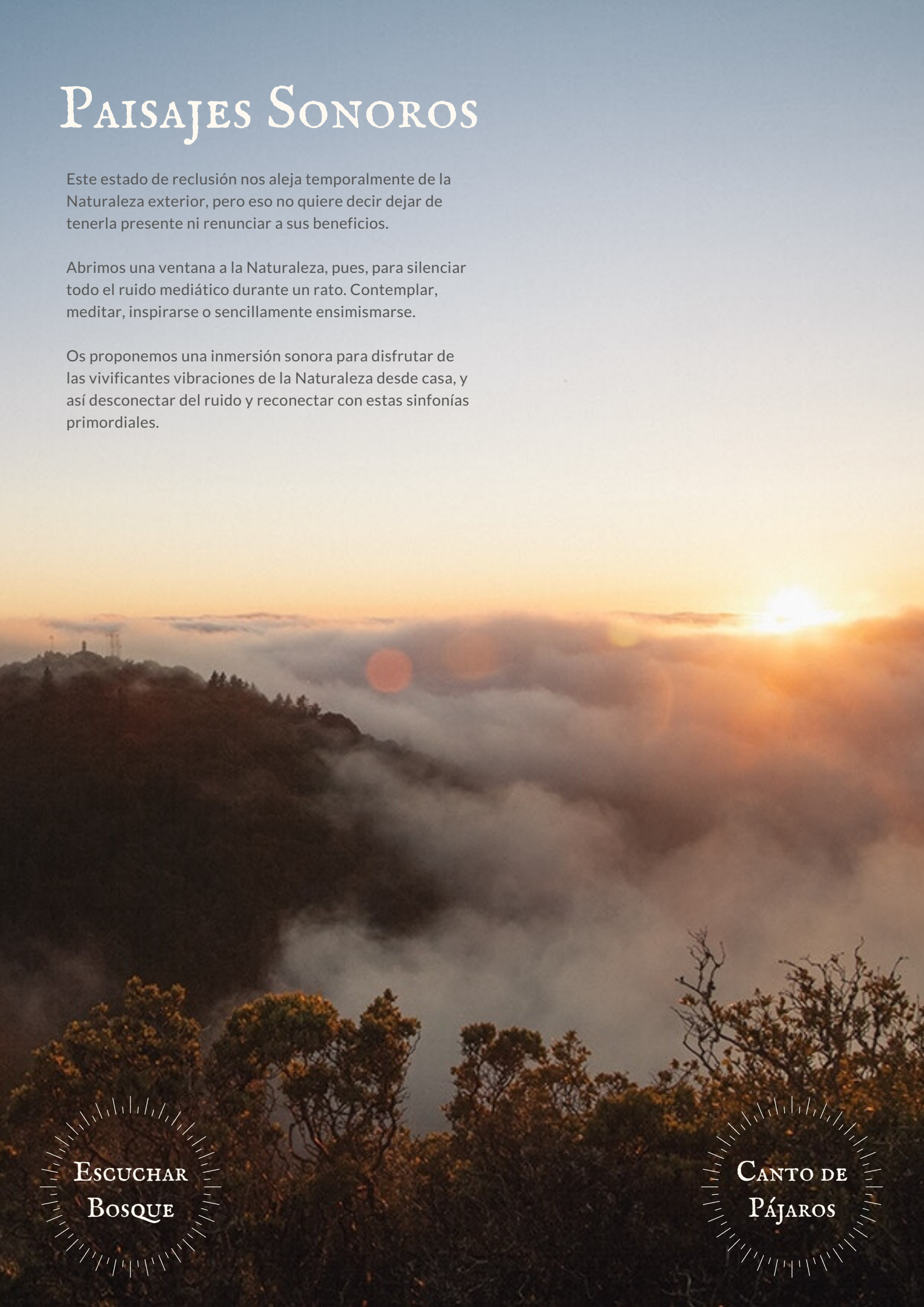
- **A la defensiva:** Quejándome o haciendo denuncias, agitado y irritado por los errores de otros, reenviando todos los mensajes que recibo, contagiando emociones de miedo o de ira, acaparando medicamentos, máscaras o comida, defendiendo todos mis derechos (personales, laborales o sociales), confiando pasar esta pesadilla y esperando volver a la normalidad anterior, como antes; imponiendo mis propuestas de actividad y ruido a los demás para matar sus oportunidades de silencio y quietud, pretendiendo aún hacerles un favor.

Paisajes Sonoros

Este estado de reclusión nos aleja temporalmente de la Naturaleza exterior, pero eso no quiere decir dejar de tenerla presente ni renunciar a sus beneficios.

Abrimos una ventana a la Naturaleza, pues, para silenciar todo el ruido mediático durante un rato. Contemplar, meditar, inspirarse o sencillamente ensimismarse.

Os proponemos una inmersión sonora para disfrutar de las vivificantes vibraciones de la Naturaleza desde casa, y así desconectar del ruido y reconectar con estas sinfonías primordiales.



Escuchar Bosque

Canto de Pájaros