



CORPORACIÓN  
UNIVERSITARIA  
**REMINGTON**

**ASIGNATURA TRASVERSAL DE LA ESCUELA  
CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES  
ASIGNATURA: Ecología Humana y Ambiental**

**CORPORACIÓN UNIVERSITARIA REMINGTON  
DIRECCIÓN PEDAGÓGICA**

Este material es propiedad de la Corporación Universitaria Remington (CUR), para los estudiantes de la CUR en todo el país.

**2011**

## CRÉDITOS

---



El módulo de estudio de la asignatura Ecología Humana y Ambiental Asignatura transversal es propiedad de la Corporación Universitaria Remington. Las imágenes fueron tomadas de diferentes fuentes que se relacionan en los derechos de autor y las citas en la bibliografía. El contenido del módulo está protegido por las leyes de derechos de autor que rigen al país.

Este material tiene fines educativos y no puede usarse con propósitos económicos o comerciales.

### AUTOR

---

**Javier Ramírez Echavarría** Sociólogo, especialista en gerencia educacional y dos diplomado en pedagogía contemporánea, diplomado en pedagogía contemporánea.  
Director de bienestar universitario corporación universitaria rémington, 3 años;  
Coordinador proyectos ambientales corporación ambiental katíos para la secretaría del medio ambiente alcaldía de Medellín 5 años Correo electrónico Javierdocente@yahoo.es

**Nota:** el autor certificó (de manera verbal o escrita) No haber incurrido en fraude científico, plagio o vicios de autoría; en caso contrario eximió de toda responsabilidad a la Corporación Universitaria Remington, y se declaró como el único responsable.

### RESPONSABLES

---

**Director de la Escuela Ciencias Humanas y Sociales**  
Dr. Nicolás Tabón Cañas

**Director Pedagógico**  
Octavio Toro Chica  
[dirpedagogica.director@remington.edu.co](mailto:dirpedagogica.director@remington.edu.co)

**Coordinadora de Medios y Mediaciones**  
Angélica Ricaurte Avendaño  
[mediaciones.coordinador01@remington.edu.co](mailto:mediaciones.coordinador01@remington.edu.co)

### GRUPO DE APOYO

---

**Personal de la Unidad de Medios y Mediaciones**  
EDICIÓN Y MONTAJE  
Primera versión. Febrero de 2011.

Derechos Reservados

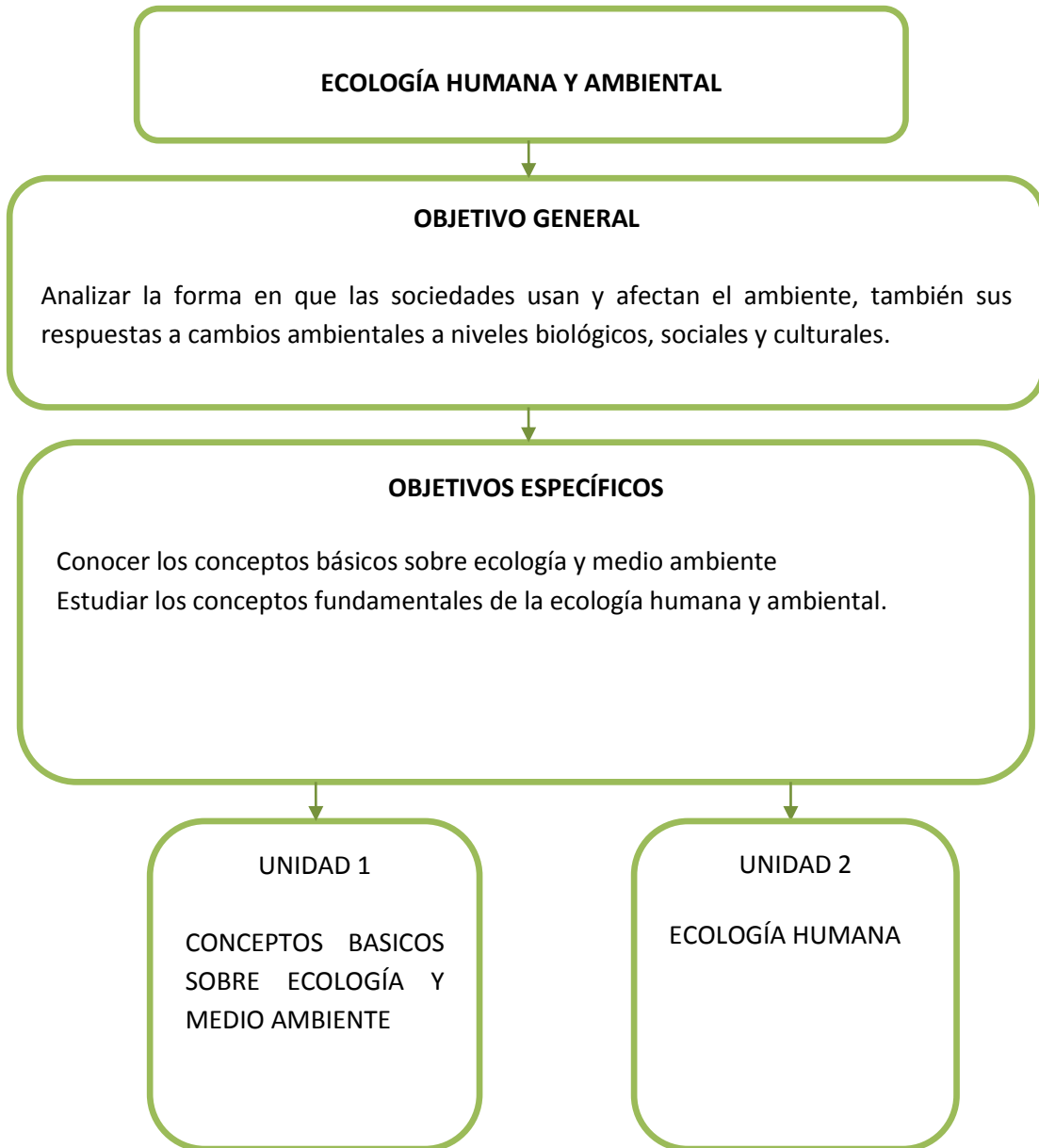


Esta obra es publicada bajo la licencia Creative Commons. Reconocimiento-No Comercial-Compartir Igual 2.5 Colombia.

## TABLA DE CONTENIDO

<b>1. MAPA DE LA ASIGNATURA.....</b>	<b>7</b>
<b>2. CONCEPTOS BÁSICOS SOBRE ECOLOGÍA Y MEDIO AMBIENTE.....</b>	<b>8</b>
2.1. Legislación Ambiental Vigente en el País.....	9
2.2. Impactos Ambientales y Aspectos Ambientales.....	17
2.3. La ecología y medio ambiente.....	18
2.3.1. Historia de la Ecología.....	19
2.4. Lluvia acida efecto invernadero, capa de ozono.....	25
<b>3. ECOLOGÍA HUMANA.....</b>	<b>32</b>
3.1. Ecología Humana una guía para el Hombre y la Mujer del Nuevo Milenio.....	37
3.1.1. Ecología Humana.....	39
3.2. El hombre un ser cósmico.....	41
3.2.1. La enciclopedia de la vida.....	43
3.3. Su Vida es una oportunidad.....	44
3.4. Haga la paz con su alma.....	51
3.5. Active el potencial de su mente.....	58
3.6. Aprenda a escuchar su cuerpo.....	63
3.7. Cultive valores para la armonía.....	68
3.8. Disfrute la Ecología Humana.....	78
3.9. Pistas de Aprendizaje.....	85
3.10. Glosario.....	86
3.11. Bibliografía.....	89

## 1. MAPA DE LA ASIGNATURA



## 2. CONCEPTOS BÁSICOS SOBRE ECOLOGÍA Y MEDIO AMBIENTE

### Objetivo General

Analizar los diferentes elementos constitutivos de la ecología y el medio ambiente que nos rodea.

### Objetivos específicos

Explorar los elementos conceptuales de las relaciones entre el entorno y el desarrollo de las comunidades humanas y también de las sociedades en el proceso de adaptación al ambiente.

Proponer debates de los temas que atañen a la problemática ambiental y su relación con la ecología humana y ambiental.

### Ejercicio del tema 1

Que sabemos de medio ambiente: Se desarrollará un cuestionario a los estudiantes con preguntas sobre los temas a estudiar en el proceso de conocimiento de las temáticas de ecología humana y ambiental

### Prueba inicial

1. ¿QUÉ ES LA LEY 99 Y EN QUE AÑO SE HIZO?
2. ¿QUÉ ES MEDIO AMBIENTE?
3. ¿QUÉ ES DESARROLLO SOSTENIBLE?
4. ¿DÓNDE SE CELEBRO LA LLAMADA CUMBRE DE LA TIERRA?
5. ¿QUÉ ES UN ECOSISTEMA?
6. ¿QUÉ ES EFECTO INVERNADERO?
7. ¿QUÉ ES LA CAPA DE OZONO?
8. ¿QUÉ ES LA LLUVIA ÀCIDA?
9. ¿QUÉ PODEMOS HACER PARA EVITAR EL EFECTO INVERNADERO?
10. ¿QUÉ ES EL SINA?
11. ¿QUÉ SON RECURSOS RENOVABLES?, DE EJEMPLO
12. ¿QUÉ SON RECURSOS NO RENOVABLES?, DE EJEMPLOS
13. DE EJEMPLOS DE IMPACTOS AMBIENTALES.
14. ¿QUÉ ES LA ECOLOGÍA HUMANA?
15. ¿QUÉ SIGNIFICA LA PALABRA ECOLOGÍA?

## 2.1. Legislación Ambiental Vigente en el País

LEY 99 DE 1993 (diciembre 22)

Por la cual se crea el MINISTERIO DEL MEDIO AMBIENTE, se reordena el Sector Público encargado de la gestión y conservación del medio ambiente y los recursos naturales renovables, se organiza el Sistema Nacional Ambiental SINA.

Esta ley que empieza a regir en Colombia tiene la importancia de partir de los primeros elementos de análisis de la cuestión ambiental en el territorio colombiano y de los diversos encuentros y cumbres realizados en el mundo entero.

Se tiene en cuenta como el 1er encuentro de gran importancia la cumbre de Río de Janeiro, también llamada Cumbre de la tierra de Río de Janeiro de junio de 1992 sobre Medio Ambiente y Desarrollo, donde por primera vez se tocan los temas más álgidos de la problemática ambiental, como el desarrollo sostenible, la problemática en la capa de ozono, efecto invernadero y problemas de la lluvia acida en el mundo.

A continuación se describen los principios fundamentales de esta ley

EL CONGRESO DE COLOMBIA, DECRETA:

TITULO I

FUNDAMENTOS DE LA POLITICA AMBIENTAL COLOMBIANA

ARTICULO I. Principios Generales Ambientales. La política ambiental colombiana seguirá los siguientes principios generales:

1. El proceso de desarrollo económico y social del país se orientará según los Principios universales y del desarrollo sostenible contenidos en la Declaración de Río de Janeiro de junio de 1992 sobre Medio Ambiente y Desarrollo.

Principio 1: Los seres humanos constituyen el centro de las preocupaciones Relacionadas con el desarrollo sostenible. Tienen derecho a una vida saludable y productiva en armonía con la naturaleza.

Principio 2: De conformidad con la Carta de las Naciones Unidas y los principios Del derecho internacional, los Estados tienen el derecho soberano de aprovechar sus propios recursos según sus propias políticas ambientales y de desarrollo, y la responsabilidad de velar por que las actividades realizadas dentro de su jurisdicción o bajo su control no causen daños al

medio ambiente de otros Estados o de zonas que estén fuera de los límites de la jurisdicción nacional.

Principio 3: El derecho al desarrollo debe ejercerse en forma tal que responda equitativamente a las necesidades de desarrollo y ambientales de las Generaciones presentes y futuras.

Principio 4: A fin de alcanzar el desarrollo sostenible, la protección del medio Ambiente deberá constituir parte integrante del proceso de desarrollo y no podrá considerarse en forma aislada.

Principio 5: Todos los Estados y todas las personas deberán cooperar en la tarea esencial de erradicar la pobreza como requisito indispensable del desarrollo sostenible, a fin de reducir las disparidades en los niveles de vida y responder mejor a las necesidades de la mayoría de los pueblos del mundo.

Principio 6: Se deberá dar especial prioridad a la situación y las necesidades Especiales de los países en desarrollo, en particular los países menos adelantados y los más vulnerables desde el punto de vista ambiental. En las medidas internacionales que se adopten con respecto al medio ambiente y al desarrollo también se deberían tener en cuenta los intereses y las necesidades de todos los países.

Principio 7: Los Estados deberán cooperar con espíritu de solidaridad mundial Para conservar, proteger y restablecer la salud y la integridad del ecosistema de la Tierra. En vista de que han contribuido en distinta medida a la degradación del medio ambiente mundial, los Estados tienen responsabilidades comunes pero diferenciadas. Los países desarrollados reconocen la responsabilidad que les cabe en la búsqueda internacional del desarrollo sostenible, en vista de las presiones que sus sociedades ejercen en el medio ambiente mundial y de las tecnologías y los recursos financieros de que disponen.

Principio 8: Para alcanzar el desarrollo sostenible y una mejor calidad de vida para todas las personas, los Estados deberían reducir y eliminar las modalidades de producción y consumo insostenibles y fomentar políticas demográficas apropiadas.

Principio 9: Los Estados deberían cooperar en el fortalecimiento de su propia Capacidad. De lograr el desarrollo sostenible, aumentando el saber científico Mediante el intercambio de conocimientos científicos y tecnológicos, e Intensificando el desarrollo, la adaptación, la difusión y la transferencia de Tecnologías, entre estas, tecnologías nuevas e innovadoras.

Principio 10: El mejor modo de tratar las cuestiones ambientales es con la Participación de todos los ciudadanos interesados, en el nivel que corresponda.

En el plano nacional, toda persona deberá tener acceso adecuado a la información sobre el medio ambiente de que dispongan las autoridades públicas, incluida la información sobre los materiales y las actividades que encierran peligro en sus comunidades, así como la oportunidad de participar en los procesos de adopción de decisiones. Los Estados deberán facilitar y fomentar la sensibilización y la participación de la población poniendo la información a disposición de todos.

Deberá proporcionarse acceso efectivo a los procedimientos judiciales y Administrativos, entre éstos el resarcimiento de daños y los recursos pertinentes.

Principio 11: Los Estados deberán promulgar leyes eficaces sobre el medio Ambiente. Las normas, los objetivos de ordenación y las prioridades ambientales deberían reflejar el contexto ambiental y de desarrollo al que se aplican. Las normas aplicadas por algunos países pueden resultar inadecuadas y representar un costo social y económico injustificado para otros países, en particular los países en desarrollo.

Principio 12: Los Estados deberían cooperar en la promoción de un sistema Económico internacional favorable y abierto que llevara al crecimiento económico y el desarrollo sostenible de todos los países, a fin de abordar en mejor forma los problemas de la degradación ambiental. Las medidas de política comercial con fines ambientales no deberían constituir un medio de discriminación arbitraria o injustificable ni una restricción velada del comercio internacional. Se debería evitar tomar medidas unilaterales para solucionar los problemas ambientales que se producen fuera de la jurisdicción del país importador. Las medidas destinadas a tratar los problemas ambientales transfronterizos o mundiales deberían, en la medida de lo posible, basarse en un consenso internacional.

Principio 13: Los Estados deberán desarrollar la legislación nacional relativa a la responsabilidad y la indemnización respecto de las víctimas de la contaminación y otros daños ambientales. Los Estados deberán cooperar asimismo de manera expedita y más decidida en la elaboración de nuevas leyes internacionales sobre responsabilidad e indemnización por los efectos adversos de los daños ambientales causados por las actividades realizadas dentro de su jurisdicción, o bajo su control, en zonas situadas fuera de su jurisdicción.

Principio 14: Los Estados deberían cooperar efectivamente para desalentar o Evitar la reubicación y la transferencia a otros Estados de cualesquiera actividades y sustancias que causen degradación ambiental grave o se consideren nocivas para la salud humana.

Principio 15: Con el fin de proteger el medio ambiente, los Estados deberán Aplicar ampliamente el criterio de precaución conforme a sus capacidades.



Cuando haya peligro de daño grave o irreversible, la falta de certeza científica Absoluta no deberá utilizarse como razón para postergar la adopción de medidas eficaces en función de los costos para impedir la degradación del medio ambiente.

Principio 16: Las autoridades nacionales deberían procurar fomentar la Internalización de los costos ambientales y el uso de instrumentos económicos, Teniendo en cuenta el criterio de que el que contamina debe, en principio, cargar con los costos de la contaminación, teniendo debidamente en cuenta el interés público y sin distorsionar el comercio ni las inversiones internacionales.

Principio 17: Deberá emprenderse una evaluación del impacto ambiental, en Calidad de instrumento nacional, respecto de cualquier actividad propuesta que Probablemente haya de producir un impacto negativo considerable en el medio Ambiente y que esté sujeta a la decisión de una autoridad nacional competente.

Principio 18: Los Estados deberán notificar inmediatamente a otros Estados de Los desastres naturales u otras situaciones de emergencia que puedan producir Efectos nocivos súbitos en el medio ambiente de esos Estados. La comunidad Internacional deberá hacer todo lo posible por ayudar a los Estados que resulten afectados.

Principio 19: Los Estados deberán proporcionar la información pertinente, y Notificar previamente y en forma oportuna, a los Estados que posiblemente Resulten afectados por actividades que puedan tener considerables efectos Ambientales transfronterizos adversos, y deberán celebrar consultas con esos Estados en una fecha temprana y de buena fe.

Principio 20: Las mujeres desempeñan un papel fundamental en la ordenación del medio ambiente y en el desarrollo. Es, por tanto, imprescindible contar con su plena participación para lograr el desarrollo sostenible.

Principio 21: Debería mobilizarse la creatividad, los ideales y el valor de los Jóvenes del mundo para forjar una alianza mundial orientada a lograr el desarrollo sostenible y asegurar un mejor futuro para todos.

Principio 22: Las poblaciones indígenas y sus comunidades, así como otras Comunidades locales, desempeñan un papel fundamental en la ordenación del Medio ambiente y en el desarrollo debido a sus conocimientos y prácticas Tradicionales. Los Estados deberían reconocer y apoyar debidamente su Identidad, cultura e intereses y hacer posible su participación efectiva en el logro del desarrollo sostenible.

Principio 23: Deben protegerse el medio ambiente y los recursos naturales de los pueblos sometidos a opresión, dominación y ocupación. Principio 24: La guerra es, por definición, enemiga del desarrollo sostenible. En

Consecuencia, los Estados deberán respetar las disposiciones de derecho Internacional que protegen al medio ambiente en épocas de conflicto armado, y cooperar en su ulterior desarrollo, según sea necesario.

Principio 25: La paz, el desarrollo y la protección del medio ambiente son Interdependientes e inseparables.

Principio 26: Los Estados deberán resolver pacíficamente todas sus controversias sobre el medio ambiente por medios que corresponda con arreglo a la Carta de las Naciones Unidas.

Principio 27: Los Estados y las personas deberán cooperar de buena fe y con Espíritu de solidaridad en la aplicación de los principios consagrados en esta Declaración y en el ulterior desarrollo del derecho internacional en la esfera del Desarrollo sostenible.

2. La biodiversidad del país, por ser patrimonio nacional y de interés de la Humanidad, deberá ser protegida prioritariamente y aprovechada en forma Sostenible.

3. Las políticas de población tendrán en cuenta el derecho de los seres humanos a una vida saludable y productiva en armonía con la naturaleza.

4. Las zonas de páramos, subpáramos, los nacimientos de agua y las zonas de Recarga de acuíferos serán objeto de protección especial.

5. En la utilización de los recursos hídricos, el consumo humano tendrá prioridad sobre cualquier otro uso.

6. La formulación de las políticas ambientales tendrá en cuenta el resultado del Proceso de investigación científica. No obstante, las autoridades ambientales y los particulares darán aplicación al principio de precaución conforme al cual, cuando exista peligro de daño grave e irreversible, la falta de certeza científica absoluta no deberá utilizarse como razón para postergar la adopción de medidas eficaces para impedir la degradación del medio ambiente.

7. El Estado fomentará la incorporación de los costos ambientales y el uso de Instrumentos económicos para la prevención, corrección y restauración del

Deterioro ambiental y para la conservación de los recursos naturales renovables.

8. El paisaje por ser patrimonio común deberá ser protegido.

9. La prevención de desastres será materia de interés colectivo y las medidas Tomadas para evitar o mitigar los efectos de su ocurrencia serán de obligatorio Cumplimiento.

10. La acción para la protección y recuperación ambientales del país es una tarea conjunta y coordinada entre el Estado, la comunidad, las organizaciones no gubernamentales y el sector privado. El Estado apoyará e incentivará la Conformación de organismos no gubernamentales para la protección ambiental y podrá delegar en ellos algunas de sus funciones.

11. Los estudios de impacto ambiental serán el instrumento básico para la toma de decisiones respecto a la construcción de obras y actividades que afecten significativamente el medio ambiente natural o artificial.

12. El manejo ambiental del país, conforme a la Constitución Nacional, será Descentralizado, democrático y participativo.

13. Para el manejo ambiental del país, se establece un Sistema Nacional Ambiental -SINA- cuyos componentes y su interrelación definen los mecanismos de actuación del Estado y la sociedad civil.

14. Las instituciones ambientales del Estado se estructurarán teniendo como base criterios de manejo integral del medio ambiente y su interrelación con los procesos de planificación económica, social y física.

### ◆ **CONSTITUCIÓN POLÍTICA Y MEDIO AMBIENTE DE LOS DERECHOS COLECTIVOS Y DEL MEDIO AMBIENTE**

**ARTICULO 78.** La ley regulará el control de calidad de bienes y servicios ofrecidos y prestados a la comunidad, así como la información que debe suministrarse al público en su comercialización. Serán responsables, de acuerdo con la ley, quienes en la producción y en la comercialización de bienes y servicios, atenten contra la salud, la seguridad y el adecuado aprovisionamiento a consumidores y usuarios.

El estado garantizará la participación de las organizaciones de consumidores y usuarios en el estudio de las disposiciones que le conciernen. Para gozar de este derecho las organizaciones deben ser representativas y observar procedimientos democráticos

**Artículo 79.** Todas las personas tienen derecho a gozar de un ambiente sano. La ley garantizará la participación de la comunidad en las decisiones que puedan afectarlo.

Es deber del estado proteger la diversidad e integridad del ambiente, conservar las áreas de especial importancia ecológica y fomentar la ecuación para el logro de estos fines.

**Artículo 80.** El estado planificará el manejo y aprovechamiento de los recursos naturales, para garantizar su desarrollo sostenible, su conservación, restauración y sustitución.

Además, deberá prevenir y controlar los factores de deterioro ambiental, imponer sanciones legales y exigir la reparación de los daños causados.

Así mismo, cooperará con otras naciones en la protección de los ecosistemas situados en las zonas fronterizas.

**Artículo 81.** Queda prohibida la fabricación, importación, posesión y uso de armas químicas, biológicas y nucleares, así como la introducción al territorio nacional de residuos nucleares y desechos tóxicos.

El Estado regulará el ingreso al país y la salida de él de los recursos genéticos, y su utilización, de acuerdo con el interés nacional.

**Artículo 82.** Es deber del Estado velar por la protección de la integridad del espacio público y por su destinación al uso común, el cual prevalece sobre el interés particular.

Las entidades públicas participarán en la plusvalía que genere su acción urbanística y regularán la utilización del suelo y del espacio aéreo urbano en defensa del interés común

### SINA (SISTEMA NACIONAL AMBIENTAL) **Qué es el SINA?**

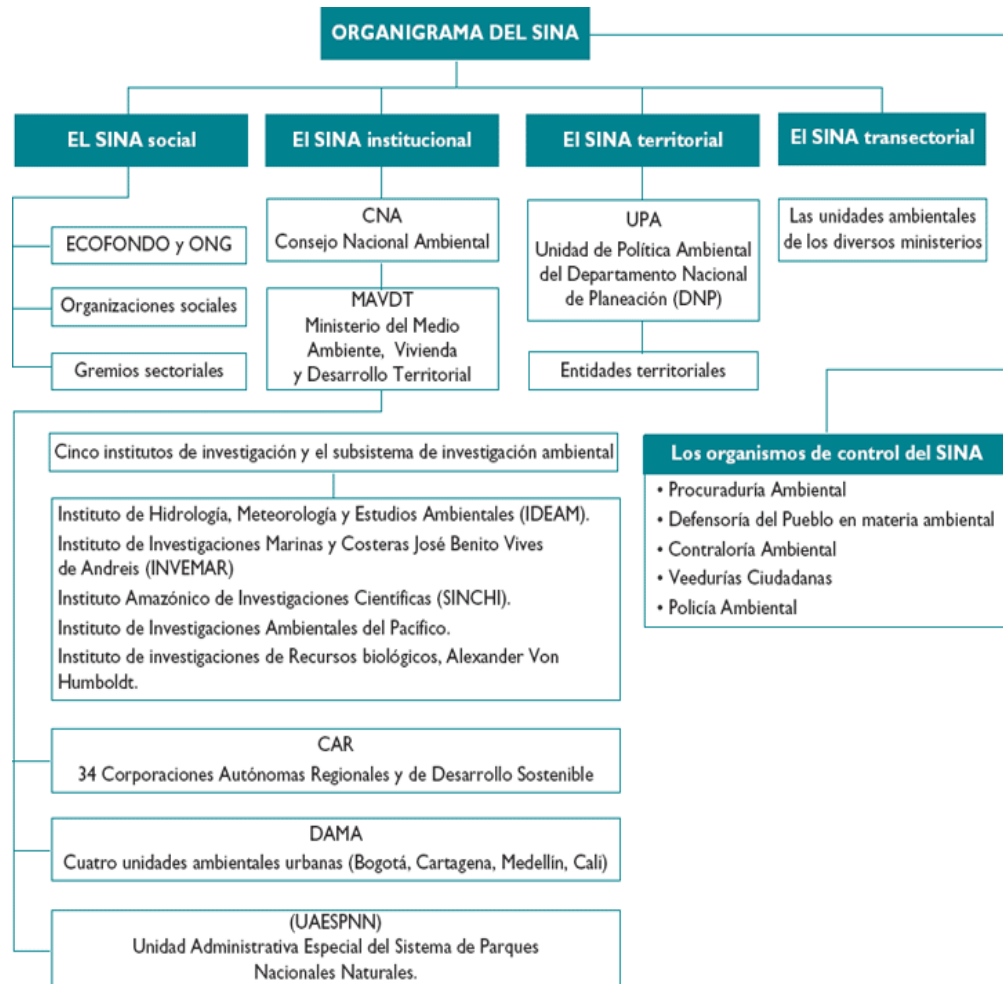
#### Sistema Nacional Ambiental

El Sistema Nacional Ambiental - SINA- es el conjunto de orientaciones, normas actividades, recursos, programas e instituciones que permiten la puesta en marcha de los principios generales ambientales orientados hacia el desarrollo sostenible.

Así lo describe la Ley 99 de 1993 que dio vida a la mayor reforma ambiental emprendida por el país en toda su historia, para proponer un nuevo esquema de gestión ambiental con mayor estatus, recursos e instrumentos de los que jamás tuvo. El SINA propone integrar a los diferentes

agentes públicos, sociales y privados involucrados en el tema ambiental con el fin de promover un modelo de desarrollo sostenible, a través de un manejo ambiental descentralizado, democrático y participativo. [www.engr.colostate.edu/~neilg/ce\\_old/.../cd1.../5%20SINA.doc](http://www.engr.colostate.edu/~neilg/ce_old/.../cd1.../5%20SINA.doc)

### ORGANIGRAMA DEL SINA



## 2.2. Impactos Ambientales y Aspectos Ambientales

El concepto de Impacto Ambiental refiere al efecto que produce una determinada acción humana sobre el medio ambiente en sus distintos aspectos, en términos más técnicos, podríamos decir que el impacto ambiental

Es aquella alteración del medio ambiente como consecuencia de la acción antrópica ( en la cual interviene el hombre) o de eventos de tipo natural.

Las acciones del hombre sobre el medio ambiente en orden a conseguir determinadas finalidades provocarán siempre efectos colaterales sobre el medio natural o social en el cual actúan.

Aunque bien los efectos que se persigan sean positivos, al menos para quien protagoniza la actuación en cuestión, los efectos pueden resultar ser positivos también, pero, y aquí viene lo complicado, también pueden tener una consecuencia altamente negativa.

Existen una amplia gama de preocupaciones a nivel ambiental, las cuales mayormente provienen de la forma de energía, petróleo o gas natural y que es utilizada en varios países. La contaminación de los mares con petróleo, si bien se han tomado y dispuesto importantes previsiones técnicas y legales al respecto, el mencionado tipo de contaminación que daña severamente a la fauna marina, las aguas y la vegetación, es una problemática que lamentablemente no ha llegado a buen final todavía.

La energía radioactiva también genera muchos desechos y contaminantes radioactivos que provienen de las reacciones nucleares, de yacimientos de minerales radioactivos o de plantas en las cuales se refinan a los mismos.

Otro impacto que también se inscribe dentro de la explotación de los recursos energéticos es la contaminación acústica, porque el ruido producido por la industria puede disminuir considerablemente la capacidad auditiva y afectar severamente al sistema circulatorio.

También la minería y el procesamiento de este tipo de materiales tienden a producir negativos efectos sobre el aire que respiramos, los suelos, el agua, los cultivos, la fauna e incluso la salud humana.

El aspecto ambiental tiene que ver con una característica física que se refiere a la descripción de su particularidad más apreciable a simple vista, por ejemplo agua residual turbia, presencia de sólidos disueltos, presencia de sustancias flotantes, etc.

[www.definicionabc.com/medio-ambiente/impacto-ambiental.php](http://www.definicionabc.com/medio-ambiente/impacto-ambiental.php)  
[mx.answers.yahoo.com](http://mx.answers.yahoo.com) › ... › [Ciencias y Matemáticas](#) › [Geografía](#)  
[www.buenastareas.com](http://www.buenastareas.com) › [Acontecimientos Sociales](#)

### Ejercicio

Ubica dentro de tu empresa o medio ambiente en que te desenvuelves 10 aspectos e impactos ambientales que sean de importancia para entender esta temática y socializarla con los compañeros de grupo.

## 2.3. La ecología y medio ambiente

(del griego oikos=casa, y logos= conocimiento") es la ciencia que estudia a los seres vivos, su ambiente, la distribución y abundancia, cómo esas propiedades son afectadas por la interacción entre los organismos y su ambiente: «la biología de los ecosistemas» (Margalef, 1998, p. 2). En el ambiente se incluyen las propiedades físicas que pueden ser descritas como la suma de factores abióticos locales, como el clima y la geología, y los demás organismos que comparten ese hábitat (factores bióticos).

La visión integradora de la ecología plantea que es el estudio científico de los procesos que influyen la distribución y abundancia de los organismos, así como las interacciones entre los organismos y la transformación de los flujos de energía y materia.

La ecología es una ciencia de integración que acumula los conocimientos de varias ciencias para el estudio de los sistemas naturales (sistemas biofísicos). Primero hay que estudiar estos sistemas y adquirir los conocimientos suficientes para paliar los efectos negativos que el hombre está ejerciendo (el hombre, ecológicamente, está actuando desde fuera).

La ecología estudiaría cómo funciona el todo, no cada una de las partes unidas.

### ¿POR QUÉ ESTUDIAR ECOLOGÍA?

La ecología estudia la red de interrelaciones de la materia viva y la no-viva. Estudia el todo como algo más que la suma de las partes. Tiene una visión global de los ecosistemas (=sistemas naturales).

La ecología es polifacética, su objeto de estudio (naturaleza viviente) lo es también de otras muchas disciplinas preexistentes. La diferencia es que intenta Una comprensión sintética de los fenómenos de la naturaleza (no una tendencia analítica).

Se pasa a un reconocimiento de las comunidades y sistemas naturales como objeto de estudio, como algo ligado por relaciones que pueden ser investigadas, algo dotado de un funcionamiento propio (no una reunión de seres naturales guiada por azar).

#### RELACIÓN CON OTRAS CIENCIAS

Se trata de una ciencia interdisciplinar. La ecología “roba” conceptos de otras ciencias por lo que éstas son muy importantes.

Herramientas: animales, plantas, microorganismos... (Se utilizan para llegar al conocimiento del sistema).

“Los árboles no dejan ver el bosque”.-Los naturalistas habían examinado y descrito los árboles sin reconocer el bosque. Lo que estamos acostumbrados a ver pasa desapercibido por su propia evidencia. Para ver el bosque es necesario salir de él, contemplándolo desde fuera.

### 2.3.1. Historia de la Ecología

La Ecología ha surgido hace poco tiempo relativamente y ha tenido que esperar a que el resto de las ciencias se desarrollen para poder coger sus conocimientos y aplicarlos.

La Ecología, no deja fuera al ser humano sino que lo considera como una especie más y por lo tanto, estudia cómo se relaciona con los sistemas naturales. Por el contrario, nuestra posición es diferente al resto pues el tamaño de la población es inmenso y la situación de ésta presenta una gran asimetría, poseemos un desarrollo científico técnico y la capacidad para transportar grandes cantidades de materia de un sitio a otro (materiales, energía...) lo que genera que este planeta sea distinto al que existía antes de que apareciera el hombre.

Aproximadamente el 15% del planeta está muy degradado.

Ahora el hombre tiene la capacidad de destrozarse este planeta. Se presenta una crisis originada por una sola especie, que es capaz de exterminarse a sí misma pero nunca al planeta, no a la vida (siempre quedaría algún tipo de microorganismo)

Todo comenzó en el siglo XIX con la Revolución Industrial cuando aparece la economía de mercado: “vales lo que produces” pues antes existían dictaduras y el precio era impuesto por unos pocos, incluido el de la vida.

Sólo desde el conocimiento científico tenemos la capacidad crítica para saber si lo que se hace está bien o mal.



### **Importancia de las ciencias en la formación científica**

A finales del siglo pasado aparecen los primeros ecólogos que llevan a cabo una ecología autoconciencia, practican la ecología observando a los organismos en su medio.

Aristóteles, Linneo... no describen el funcionamiento de los sistemas ni tienen ideas evolucionarias pero influyen en muchos naturalistas ya que son los primeros en observar los sistemas naturales.

### **Las dimensiones del ecosistema**

Todos los ecosistemas funcionan igual. El estudio de la estructura del ecosistema nos va a permitir conocer su funcionamiento.

Hutchinson hizo la siguiente analogía:

Ecosistema=teatro

Componente abiótica: escenario.

Componente biótica: actores (pueden cambiar)

Funcionamiento: obra (siempre es la misma)

La función del ecosistema es más difícil de estudiar que su estructura. Sólo existe un modelo de funcionamiento aunque se puede representar de diversas maneras.

Flujo de energía: Sólo va en una dirección según los principios de la termodinámica. La fuente principal es la energía solar.

Flujo de nutrientes: Es un movimiento cíclico. Existe reciclaje de la materia mediante bucles de retroalimentación o feedback.

Los componentes necesarios para un ecosistema son: componente biótico, almacenamiento, flujo de energía y ciclo de materia.

### **Medio Ambiente:**

El tema ambiental no se puede limitar al conocimiento del ecosistema, su funcionamiento y conservación, ni al estudio de las problemáticas causadas por la contaminación. Lo ambiental es mucho más complejo, porque involucra a la organización social y la intrincada red de relaciones humanas que los hombres tejen entre sí con su entorno.

Sin embargo, para comprender lo ambiental, un primer escalón lo constituye el conocimiento de la ecología. Conocer los principios que regulan el ecosistema, los flujos de energía, las cadenas tróficas, los ciclos de los elementos y la manera como en general interactúan los seres vivos con su entorno es muy importante y constituye el primer paso para adentrarse en lo ambiental.

La naturaleza que es nuestra casa Oikos-, funciona como ecosistema donde los seres vivos interactúan estrechamente y donde existe un equilibrio dinámico entre los elementos físicos: tierra, agua aire y los seres vivos que allí habitamos.

En la naturaleza los sistemas vivos modifican continuamente su medio, y las variaciones del medio modifican a su vez estos sistemas, en una relación íntima y recíproca .Todo lo que en la naturaleza muere, da lugar a una nueva vida.

En la naturaleza los sistemas vivos modifican continuamente su medio, y las variaciones del medio modifican a su vez estos sistemas, e una relación íntima y recíproca. Todo lo que en la naturaleza muere, da lugar a nueva vida.

Un segundo escalón para comprender lo ambiental es adentrarse en el estudio de la sociedad y la cultura. Entendemos la sociedad como el conjunto de individuos organizados bajo normas comunes, que establecen múltiples y diversas relaciones humanas para lograr la satisfacción de sus necesidades y la forma como en esta interacción los hombres construimos la historia, la filosofía, la economía, la política y todo el mundo simbólico, en una palabra la cultura.

La cultura como la estrategia de adaptación al medio, no es comprensible sino como resultado de la evolución biológica y, por, lo tanto, como parte de la naturaleza. Es la mano prensil, la vista estereoscópica, el lenguaje articulado y la capacidad de almacenamiento cerebral, lo que permite construir cultura...la cultura es distinta, no necesariamente superior a las otras formas evolutivas”

Comprender que la naturaleza funciona como un ecosistema donde toda actividad constituye una totalidad relacionada, en la cual no existen fenómenos aislados ni problemas sueltos, ni soluciones separadas, sino que todo está relacionado entre sí, permite entender por qué la alteración en algunos de sus ciclos, por ejemplo el del agua, transforma fundamentalmente las posibilidades de vida de miles de especies, y la del hombre mismo.

Desde esta perspectiva es preciso reconocer el ambiente como un sistema, donde no se puede entender el todo sin las partes, ni las partes sin el todo, de manera que la interpretación de lo ambiental supera la simplificación reductora, para dar paso a contextos amplios y complejos.

Implica tanto a las ciencias naturales como a las ciencias sociales, por lo cual

La interdisciplinar es la mejor manera de acercarse a lo ambiental y de acceder al conocimiento de la realidad biofísica y sociocultural, en los ámbitos regional y local, porque lo ambiental se contextualiza en un espacio geográfico y en un tiempo histórico determinado.

La aproximación a la realidad, o a una parte de ella, se logra desde las ciencias naturales y desde las ciencias sociales; por ello se necesita superar la tradicional dicotomía establecida entre las ciencias para acceder al conocimiento de la realidad en su conjunto, objetivo que solo es posible alcanzar a través de la interdisciplinar.

La interdisciplinar propone como factor de integración la confluencia de las estructuras del pensamiento y del análisis, generado por las disciplinas, para aplicarlo al estudio de un determinado problema.

Por su parte, el pensamiento complejo, que constituye una herramienta acertada para abordar lo ambiental, se plantea como la necesidad de adoptar una nueva manera de conocer la realidad, que de por sí es compleja, y que con las formas de acercarse a ella hasta el momento, se ha reducido y visto parcialmente.

Morin (1997) señala que “complejo” significa “lo que está tejido en conjunto”. De esta forma se logra re-ligar lo que estaba separado; lo que quiere decir de una parte, contextualizar y de la otra, tener en cuenta la incertidumbre para conocer la realidad en toda su amplitud.

“La complejidad ambiental se produce en el entrecruzamiento de saberes y arraiga en nuevas identidades” (Leff, 2000:1). El pensamiento ambiental es pionero en lograr una nueva perspectiva de futuro, aunando diferentes elementos y rompiendo esquemas tradicionales.

Es de vital importancia para acercarse al tema ambiental tener en cuenta la mirada interdisciplinaria y la perspectiva que aporta la visión compleja.

### **El desarrollo sostenible.**

El concepto de desarrollo sostenible, presentado por la Comisión Mundial Del Medio Ambiente en 1987, en el documento Nuestro futuro común, llamado Informe Burtland, señala:

“El desarrollo sostenible es el desarrollo que satisface las necesidades de la generación presente sin comprometer la capacidad de las generaciones futuras para satisfacer sus propias necesidades. Encierra en sí dos conceptos fundamentales:

El concepto de “necesidades”, en particular las necesidades esenciales de los pobres, a las que debería otorgar prioridad preponderante.

El concepto que se propone como meta para la sociedad actual, ha sido objeto de debates y críticas, por la ambigüedad de su contenido, porque ha sido definido de diversas formas, de acuerdo con los postulados económicos y políticos diferentes, lo que a su vez le permite ser utilizado según los intereses, que en algunos casos pueden ser antagónicos.

Frecuentemente se identifica progreso con modernidad y ambos con desarrollo, entendidos como la maximización del crecimiento económico.

Se parte del supuesto que el desarrollo es un objetivo universal que alcanzan los países en diferentes períodos de tiempo, y a los cuales todos deben llegar, supuesto que se hizo evidente en los debates suscitados al respecto en la conferencia de Río, en Brasil 92, donde los países industrializados y ricos defendieron su posición por conservar los beneficios del desarrollo actual y no ceder en su estilo de vida, basado en un alto nivel de consumo, considerándolo como un derecho adquirido, mientras los países pobres del tercer mundo defendieron su derecho a alcanzar su desarrollo y disfrutarlo.

En este contexto, se introduce lo ambiental y se trata de armonizar con la esfera de la economía. Es así como el “desarrollo sostenible” sugiere que el estilo de desarrollo actual puede ser viable, desde la óptica ambiental.

El problema fundamental radica en los límites de la naturaleza, que no resiste un patrón de consumo como el de los países desarrollados, extendido a los habitantes de todo el planeta.

Se ha elaborado muchas otras conceptualizaciones sobre el desarrollo sostenible, las cuales pueden dividirse en tres categorías:

- La satisfacción de las necesidades básicas.
- La solidaridad con las futuras generaciones.
- La participación ciudadana.

- La preservación de los recursos naturales.
- Un sistema social que garantice el empleo, la seguridad social y el respeto a otras culturas.
- La efectividad en los programas educativos.

Según Manfred Max-Neef, premio Nobel Alternativo de Medio ambiente  
“el desarrollo se refiere a las personas y no a los objetos. Este es el postulado básico del desarrollo a escala humana... ello implica, por cierto asumir como principio algo que pareciera olvidarse con demasiada frecuencia: que la economía está para servir a las personas y no las personas para servir a la economía” (Max-Neef, 1984:242).

El convenio sobre diversidad y la convención sobre cambio climático son algunos de los compromisos recientes de los países en la búsqueda del desarrollo sostenible.

Sin embargo, el debate respecto al concepto de “desarrollo sostenible” sigue vigente y aún hoy no ha terminado. Pero más que la discusión sobre el concepto, la dificultad radica en la gran complejidad que significa ponerlo en práctica. Al respecto es muy importante el aporte interdisciplinario desde la investigación para desarrollar modelos económicos y sociales alternativos propios y viables que puedan ser llevados a la práctica en las regiones y localidades, en la búsqueda de una sociedad ambiental.

En este contexto, la educación ambiental cumple un papel fundamental en la conservación o transformación del modelo de desarrollo actual, porque a través de la educación se forma a los nuevos ciudadanos, y son ellos quienes mediante sus interacciones entre si y con el entorno, determinan la destrucción o manejo sustentable de los recursos naturales.

### **Ejercicio**

En la relación con el medio colombiano y el desarrollo sostenible responde las siguientes preguntas:

- a) Existe desarrollo sostenible en Colombia?
- b) Es posible el desarrollo sostenible en Colombia?
- c) Qué aspectos favorecen o desfavorecen el desarrollo sostenible en Colombia ( plantea 10 aspectos fundamentales)

## 2.4. Lluvia acida efecto invernadero, capa de ozono

### LLUVIA ÁCIDA



Figura la página web del host <http://www.nuestraecologia.com.ar/lluvia-acida.html>

La **lluvia ácida** es una de las consecuencias de la contaminación del aire. Cuando cualquier tipo de combustible se quema, diferentes productos químicos se liberan al aire. El humo de las fábricas, el que proviene de un incendio o el que genera un automóvil, no sólo contiene **partículas de color gris** (fácilmente visibles), sino que además poseen una gran cantidad de **gases invisibles** altamente perjudiciales para nuestro medio ambiente.

Centrales eléctricas, fábricas, maquinarias y coches "**queman**" combustibles, por lo tanto, todos son productores de **gases contaminantes**. Algunos de estos gases (en especial los óxidos de nitrógeno y el dióxido de azufre) reaccionan al contacto con la humedad del aire y se transforman en ácido sulfúrico, ácido nítrico y ácido clorhídrico. Estos ácidos se depositan en las nubes. La lluvia que producen estas nubes, que contienen pequeñas partículas de ácido, se conoce con el nombre de "lluvia ácida".

La lluvia ácida también aumenta **la acidez de los suelos**, y esto origina cambios en la composición de los mismos, produciéndose la lixiviación (líquido arrojado por la descomposición de los materiales) de importantes nutrientes para las plantas (como el calcio) e infiltrando metales tóxicos, tales como el plomo, mercurio, que de esta forma se introducen también en las **corrientes de agua**.

La vegetación sufre no sólo las consecuencias del deterioro del suelo, sino también un daño directo por contacto que puede llegar a ocasionar en algunos casos la muerte de la especie.

La lluvia ácida y otros tipos de precipitación ácida como neblina, nieve, etc. han llamado la atención pública, pero esta los considera como problemas específicos de **contaminación atmosférica; la magnitud potencial de sus efectos** es tal, que cada vez se le dedican más y más estudios y reuniones, tanto científicas como políticas para encontrar soluciones al problema. En la actualidad hay datos que indican que **la lluvia es en promedio 100 veces más ácida que hace 200 años**.

#### **¿Cómo podemos combatirla?**

**Hay que reducir las emisiones.** La quema de combustibles fósiles sigue siendo una de las formas más baratas para producir electricidad, por lo tanto hay que generar nuevos desarrollos utilizando energías alternativas no contaminantes.

Los gobiernos tienen que gastar más dinero en investigación y desarrollar proyectos que tengan el objetivo de reducir la contaminación ambiental.

Se deben buscar fuentes alternativas de energía: Es necesario que los gobiernos investiguen diferentes formas de producir energía utilizando energías renovables.

Se debe mejorar el transporte público para alentar a la gente a utilizar este tipo de servicio en lugar de utilizar sus propios automóviles.

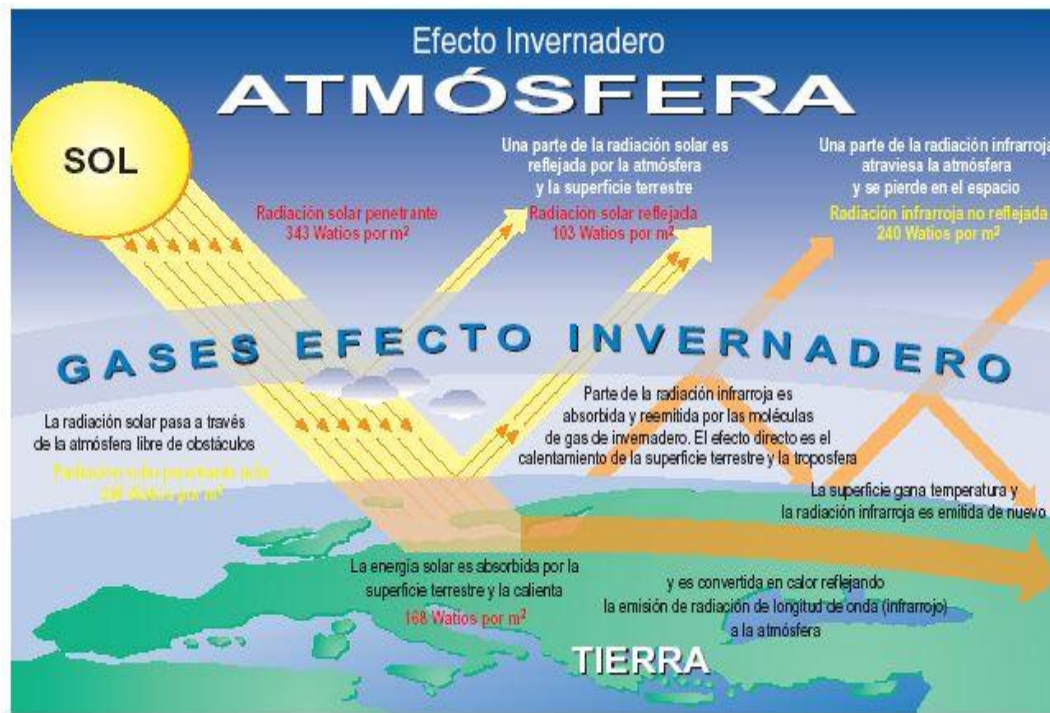
Hay que ahorrar energía. Existen muchas cosas que podemos hacer día a día para ayudar a preservar el medio ambiente, y tener una convivencia más armoniosa con la naturaleza. Lo único que se requiere es una pequeña

Modificación en nuestro comportamiento cotidiano. A continuación les brindamos 7 consejos simples para hacer nuestra vida un poco más "verde".

El efecto invernadero

La atmósfera de la Tierra está compuesta de muchos gases. Los más abundantes son el nitrógeno y el oxígeno (este último es el que necesitamos para respirar). El resto, menos de una centésima parte, son gases llamados "de invernadero". No los podemos ver ni oler, pero están allí. Algunos de ellos son el dióxido de carbono, el metano y el dióxido de nitrógeno.

En pequeñas concentraciones, los gases de invernadero son vitales para nuestra supervivencia. Cuando la luz solar llega a la Tierra, un poco de esta energía se refleja en las nubes; el resto atraviesa la atmósfera y llega al suelo. Gracias a esta energía, por ejemplo, las plantas pueden crecer y desarrollarse.



Fuente: UNEP -GRID-Arendal.

El efecto de calentamiento que producen los gases se llama efecto invernadero: la energía del Sol queda atrapada por los gases, del mismo modo en que el calor queda atrapado detrás de los vidrios de un invernadero.

En el Sol se producen una serie de reacciones nucleares que tienen como consecuencia la emisión de cantidades enormes de energía. Una parte muy pequeña de esta energía llega a la Tierra, y participa en una serie de procesos físicos y químicos esenciales para la vida.



En consecuencia, las plantas verdes juegan un papel fundamental para la vida, ya que no sólo son la base de cualquier cadena alimenticia, al ser generadoras de alimentos sino que, además, constituyen el único aporte de oxígeno a la atmósfera.

En la fotosíntesis participa únicamente una cantidad muy pequeña de la energía que nos llega en forma de luz visible. El resto de esta energía es absorbida por la superficie de la Tierra que, a su vez, emite gran parte de ella como radiación infrarroja. Esta radiación infrarroja es absorbida por algunos de los componentes de la atmósfera (los mismos que absorben la radiación infrarroja que proviene del Sol) que, a su vez, la remiten de nuevo hacia la Tierra. El resultado de todo esto es que hay una gran cantidad de energía circulando entre la superficie de la Tierra y la atmósfera, y esto provoca un calentamiento de la misma. Así, se ha estimado que, si no existiera este fenómeno, conocido con el nombre de efecto invernadero, la temperatura de la superficie de la Tierra sería de unos veinte grados bajo cero.

A partir de la celebración, hace algo más de un año, de la Cumbre para la Tierra, empezaron a aparecer, con mayor frecuencia que la habitual en los medios de comunicación, noticias relacionadas con el efecto invernadero. El tema principal abordado en estas noticias es el cambio climático. Desde hace algunas décadas, los científicos han alertado sobre los desequilibrios medioambientales que están provocando las actividades humanas, así como de las consecuencias previsibles de éstos.

En lo que respecta al efecto invernadero, se está produciendo un incremento espectacular del contenido en anhídrido carbónico en la atmósfera a causa de la quema indiscriminada de combustibles fósiles, como el carbón y la gasolina, y de la destrucción de los bosques tropicales. Así, desde el comienzo de la Revolución Industrial, el contenido en anhídrido carbónico de la atmósfera se

Ha incrementado aproximadamente en un 20 %. La consecuencia previsible de esto es el aumento de la temperatura media de la superficie de la Tierra, con un cambio global del clima que afectará tanto a las plantas verdes como a los animales. Las previsiones más catastrofistas aseguran que incluso se producirá una fusión parcial del hielo que cubre permanentemente los Polos, con lo que muchas zonas costeras podrían quedar sumergidas bajo las aguas. Sin embargo, el efecto invernadero es un fenómeno muy complejo, en el que intervienen un gran número de factores, y resulta difícil evaluar tanto el previsible aumento en la temperatura media de la Tierra, como los efectos de éste sobre el clima.

Aun cuando no es posible cuantificar las consecuencias de éste fenómeno, la actitud más sensata es la prevención. El obtener un mayor rendimiento de la energía, así como el utilizar energías renovables, produciría una disminución del consumo de combustibles fósiles y, por lo tanto, de nuestro aporte de anhídrido carbónico a la atmósfera. Esta prevención también incluiría la

reforestación, con el fin de aumentar los medios naturales de eliminación de anhídrido carbónico. En cualquier caso, lo importante es ser conscientes de cómo, en muchas ocasiones, nuestras acciones individuales tienen influencia tanto sobre la atmósfera como sobre la habitabilidad del planeta.

**Consecuencias:** Conocemos las consecuencias que podemos esperar del efecto invernadero para el próximo siglo, en caso de que no vuelva a valores más bajos:

Aumento de la temperatura media del planeta.

Aumento de sequías en unas zonas e inundaciones en otras.

Mayor frecuencia de formación de huracanes.

Progresivo deshielo de los casquetes polares, con la consiguiente subida de los niveles de los océanos.

Incremento de las precipitaciones a nivel planetario pero lloverá menos días y más torrencialmente.

Aumento de la cantidad de días calurosos, traducido en olas de calor.

EL ozono es un gas cuyas moléculas están formadas por tres átomos de oxígeno (O<sub>3</sub>), uno más que las moléculas de oxígeno que respiramos. La capa de ozono se fue engrosando a medida que fue aumentando la cantidad de oxígeno. Esto es así porque su formación se debe a reacciones químicas entre el oxígeno y los rayos ultravioletas.

En la atmósfera, el ozono se concentra en una estrecha franja de la estratosfera, entre los 20 y 40 kilómetros de altura, formando la llamada capa de ozono, un elemento decisivo para la vida en el planeta. En efecto, la capa de ozono es para los seres vivos como un paraguas protector frente a los peligrosísimos rayos ultravioletas. Si estas radiaciones alcanzaran la superficie terrestre sin pasar por el filtro del ozono, causarían entre otros muchos efectos dañinos, la destrucción del fitoplancton, base de todas las cadenas alimentarias del océano, por lo que peligrarían todos los organismos marinos; en el hombre, la radiación ultravioleta causaría un debilitamiento general del sistema inmunológico, importantes daños en la vista, y un aumento de casos de cáncer de piel.

Es un hecho comprobado que la temperatura superficial de la Tierra está aumentando a un ritmo cada vez mayor. Si se continúa así, la temperatura media de superficie terrestre aumentará 0,3°C por década. Esta cifra, que parece a simple vista no excesiva, puede ocasionar, según los expertos grandes cambios climáticos en todas las regiones terrestres. La década de los años ochenta ha sido la más calurosa desde que empezaron a tomar mediciones globales de la temperatura y los

científicos están de acuerdo en prever que, para el año 2020, la temperatura haya aumentado en 1,8°C.

Hace demasiado calor...

Entre el 1º y el 10 de diciembre de 1997, ciento sesenta países se reunieron en Kioto, Japón, para discutir sobre los cambios en el clima de la Tierra. Pero, ¿qué importancia tiene conocer cuántos grados aumentará la temperatura ambiente, dónde va a llover más o por qué no nevó tanto el año pasado?

Actualmente, estamos frente a un nuevo cambio climático, pero esta vez provocados por la actividad humana. La industria, los automóviles, los grandes cultivos y la manutención de ganados, todo aquello que permite la supervivencia de los 5 mil millones de seres humanos que poblamos el planeta, provoca también grandes cambios. Uno de ellos, quizás el más preocupante, es el calentamiento global de la Tierra, provocado por un aumento del efecto invernadero.

### **Consecuencias del calentamiento global**

El clima en la Tierra es muy difícil de predecir, porque existen muchos factores para tomar en cuenta: lluvia, luz solar, vientos, temperatura... Por eso, no se puede definir exactamente qué efectos acarreará el Calentamiento Global. Pero, al parecer, los cambios climáticos podrían ser muy severos.

Una primera consecuencia, muy posible, es el aumento de las sequías: en algunos lugares disminuirá la cantidad de lluvias. En otros, la lluvia aumentará, provocando inundaciones.

Una atmósfera más calurosa podría provocar que el hielo cerca de los polos se derritiera. La cantidad de agua resultante elevaría el nivel del mar. Un aumento de sólo 60 centímetros podría inundar las tierras fértiles de Bangladesh, en India, de las cuales dependen cientos de miles de personas para obtener alimentos. Las tormentas tropicales podrían suceder con mayor frecuencia.

### **Los primeros pasos para detener el fenómeno**

En la década de los 70, muchas personas comenzaron a darse cuenta de los cambios que estaba sufriendo la Tierra. Al estudiarlos, pudieron observar cuán frágil es el medio ambiente, y lo mucho que los seres humanos dependemos de él. Poco a poco, todos nos dimos cuenta de que no era posible seguir contaminando el agua, la tierra y el aire: la contaminación no iba a desaparecer por sí sola.

Además, muchas actividades humanas estaban afectando al clima de una manera muy, muy peligrosa.

En 1992, las Naciones Unidas realizaron la Primera Convención sobre el

Cambio Climático. Desde 1980, científicos y representantes de diversos países se habían estado reuniendo para determinar cómo se producía este cambio y qué se podía hacer para frenarlo. Los resultados se dieron a conocer en la Cumbre de la Tierra, realizada en Río de Janeiro, Brasil, en 1992. El acuerdo fue firmado por 154 países.

¿Qué plantea el Acuerdo de Río? La necesidad de frenar el cambio climático, reduciendo las emisiones de gases de invernadero. Esto significa disminuir la cantidad de combustibles fósiles utilizados (petróleo, gas natural, carbón), y proteger los bosques (ellos atrapan y consumen el dióxido de carbono). También significa disminuir nuestro consumo de energía, y buscar otras fuentes energéticas que no produzcan gases de invernadero (energía solar, energía del viento, del agua o de las olas del mar).

La Convención promueve el estudio y la investigación científica, para descubrir nuevas formas de acabar con el efecto invernadero. También se plantea la necesidad de intercambiar tecnología e ideas entre los países, promoviendo ayuda mutua. Además, se reconoce que existen áreas en el mundo que son muy especiales y delicadas (islas, montañas, ríos) y que deben ser especialmente protegidas de los cambios en el clima.

### **Ejercicio**

De acuerdo a lo estudiado anteriormente consulta en Colombia cuales son las regiones más propensas a que se desarrolle la lluvia acida y el efecto invernadero y porque puede suceder más fácil en estas regiones que en otras regiones de Colombia.

### **Prueba Final**

Investigar que normatividad existe para controlar las problemáticas de gases de efecto invernadero y lluvia acida en Colombia.

### **ACTIVIDAD**

Desarrollar un recorrido ecológico por la región para identificar aspectos de Lluvia acida y efecto invernadero que impacten el medio ambiente de manera Considerable.

### 3. ECOLOGÍA HUMANA

#### **Objetivo General:**

Conocer los elementos fundamentales de la ecología humana integrando y su aplicación a la vida cotidiana del ser humano.

#### **Objetivos específicos**

Identificar los conceptos de ecología humana y la posición del hombre nuevo, para un nuevo milenio.

Asimilar la importancia de la ecología humana, para un buen desarrollo físico-social del hombre del nuevo milenio.

Aplicar estos conceptos de ecología humana a través de ejercicios de reflexiones y de motivación

#### Prueba Inicial

#### **CARTA DEL INDIO SEATTLE ([www.tabulata.com/indio.htm](http://www.tabulata.com/indio.htm))**



#### Lectura N. 1

#### **DESPUES DE TODO, QUIZAS SEAMOS HERMANOS**

## CARTA ECOLÓGICA DEL JEFE INDIO SEATTLE, AL SEÑOR FRANKLIN PIERCE, PRESIDENTE DE LOS ESTADOS UNIDOS DE NORTEAMERICA

En 1854, el Gran Jefe Blanco de Washington hizo una oferta por una gran extensión de tierras indias, prometiendo crear una "reservación" para el pueblo indígena. La respuesta del Jefe Seattle, aquí publicada en su totalidad, ha sido descrita como la declaración más bella y más profunda jamás hecha sobre el medio ambiente.

¿Cómo se puede comprar o vender el firmamento, ni aún el calor de la tierra? Dicha idea nos es desconocida.

Si no somos, dueños de la frescura del aire ni del fulgor de las aguas,

¿Cómo podrá, ustedes comprarlos?

Cada parcela de esta tierra es sagrada para mi pueblo, cada brillante mata  
De pino, cada grano de arena en las playas, cada gota de rocío en los  
Bosques, cada altozano y hasta el sonido de cada insecto es sagrado a la  
Memoria y al pasado de mi pueblo. La savia que circula por las venas de los  
Árboles lleva consigo las memorias de los pieles rojas.

Los muertos del hombre blanco olvidan de su país de origen cuando emprenden sus paseos entre las estrellas; en cambio, nuestros muertos nunca pueden olvidar esta bondadosa tierra, puesto que es la madre de los pieles rojas.

Somos parte de la tierra y asimismo, ella es parte de nosotros. Las flores  
Perfumadas son nuestras hermanas; el venado, el caballo, la gran águila;  
Éstos son nuestros hermanos. Las escarpadas peñas, los húmedos prados, el  
Calor del cuerpo del caballo y el hombre, todos pertenecemos a la misma  
Familia.

Por todo ello, cuando el Gran Jefe de Washington nos envía el mensaje de  
Que quiere comprar nuestras tierras, nos está pidiendo demasiado.

También el Gran Jefe nos dice que nos reservará un lugar en el que podamos vivir  
confortablemente entre nosotros. Él se convertirá en nuestro padre y  
Nosotros en sus hijos.

Por ello consideramos su oferta de comprar nuestras tierras. Ello no es fácil ya que esta tierra es sagrada para nosotros.

El agua cristalina que corre por ríos y arroyuelos no es solamente el agua

Sino también representa la sangre de nuestros antepasados.

Si les vendemos tierras, deben recordar que es sagrada y a la vez deben enseñar a sus hijos que es sagrada y que cada reflejo fantasmagórico en las claras aguas de los lagos cuenta los sucesos y memorias de las vidas de nuestras gentes.

El murmullo del agua es la voz del padre de mi padre.

Los ríos son nuestros hermanos y sacian nuestra sed, son portadores de  
Nuestras canoas y alimentan a nuestros hijos.

Si les vendemos nuestras tierras ustedes deben recordar y enseñarles a sus hijos que los ríos son nuestros hermanos y también lo son suyos y, por lo tanto, deben tratarlos con la misma dulzura con que se trata a un hermano.

Sabemos que el hombre blanco no comprende nuestro modo de vida.

Él no sabe distinguir entre un pedazo de tierra y otro, ya que es un extraño que llega de noche y toma de la tierra lo que necesita. La tierra no es su hermana sino su enemiga y una vez conquistada sigue su camino, dejando atrás la tumba de sus padres sin importarle.

Les secuestra la tierra a sus hijos. Tampoco le importa. Tanto la tumba de sus padres como el patrimonio de sus hijos son olvidados.

Trata a su madre, la tierra, y a su hermano, el firmamento, como objeto que se compran, se explotan y se venden como ovejas cuentas de colores.

Su apetito devorará la tierra dejando atrás sólo un desierto.

No sé, pero nuestro modo de vida es diferente al de ustedes. La sola vista  
De sus ciudades apena los ojos del piel roja. Pero quizás sea porque el  
Piel roja es un salvaje y no comprende nada.

No existe un lugar tranquilo en las ciudades del hombre blanco, ni hay  
Sitio donde escuchar cómo se abren las hojas de los árboles en primavera o  
Como aletean los insectos.

Pero quizás también esto debe ser porque soy un salvaje que no comprende nada. El ruido parece insultar nuestros oídos. Y, después de todo ¿para qué sirve la vida si el hombre no puede escuchar el grito solitario del chotacabras (aguaitacaminos) ni las discusiones nocturnas de las ranas al borde de un estanque?

Soy un piel roja y nada entiendo. Nosotros preferimos el suave susurro del viento sobre la superficie de un estanque, así como el olor de ese mismo viento purificado por la lluvia del mediodía o perfumado con aromas de pinos.

El aire tiene un valor inestimable para el piel roja ya que todos los seres Comparten un mismo aliento la bestia, el árbol, el hombre, todos Respiramos el mismo aire.

El hombre blanco no parece consciente del aire que respira; como un moribundo que agoniza durante muchos días es insensible al hedor.

Pero si les vendemos nuestras tierras deben recordar que el aire no es inestimable, que el aire comparte su espíritu con la vida que sostiene.

El viento que dio a nuestros abuelos el primer soplo de vida, también recibe sus últimos suspiros.

Y si les vendemos nuestras tierras, ustedes deben conservarlas como cosa aparte y sagrada, como un lugar donde hasta el hombre blanco pueda saborear el viento perfumado por las flores de las praderas.

Por ello consideramos su oferta de comprar nuestras tierras. Si decidimos Aceptarla, yo pondré condiciones: El hombre blanco debe tratar a los Animales de esta tierra como a sus hermanos.

Soy un salvaje y no comprendo otro modo de vida. He visto a miles de Búfalos pudriéndose en las praderas, muertos a tiros por el hombre blanco Desde un tren en marcha. Soy un salvaje y no comprendo cómo una máquina Humeante puede importar más que el búfalo al nosotros matamos sólo para Sobrevivir.

¿Qué sería del hombre sin los animales? Si todos fueran exterminados, el Hombre también moriría de una gran soledad espiritual; porque lo que le Suceda a los animales también le sucederá al hombre. Todo va enlazado.

Deben enseñarles a sus hijos que el suelo que pisan son las cenizas de Nuestros abuelos. Inculquen a sus hijos que la tierra está enriquecida con Las vidas de nuestros semejantes a fin de que sepan respetarla.

Enseñen a sus hijos que nosotros hemos enseñado a los nuestros que la tierra es nuestra madre. Todo lo que le ocurra a la tierra le ocurrirá a los hijos de



la tierra. Si los hombres escupen en el suelo, se escupen a sí mismos.

Esto sabemos: La tierra no pertenece al hombre; el hombre pertenece a la Tierra. Esto sabemos, todo va enlazado, como la sangre que une a una Familia. Todo va enlazado.

Todo lo que le ocurra a la tierra, les ocurrirá a los hijos de la tierra. El Hombre no tejió la trama de la vida; él es sólo un hilo. Lo que hace con la Trama se lo hace a sí mismo.

Ni siquiera el hombre blanco, cuyo Dios pasea y habla con él de amigo a Amigo, no queda exento del destino común. Después de todo, quizás seamos Hermanos.

Ya veremos. Sabemos una cosa que quizás el hombre blanco descubra Un día: nuestro Dios es el mismo Dios. Ustedes pueden pensar ahora que El Les pertenece lo mismo que desea que nuestras tierras les pertenezcan; Pero no es así. Él es el Dios de los hombres y su compasión se comparte por Igual entre el piel roja y el hombre blanco.

Esta tierra tiene un valor inestimable para El y si se daña se provocaría La ira del Creador. También los blancos se extinguirían, quizás antes que Las demás tribus. Contaminen sus lechos y una noche perecerán ahogados en Sus propios residuos.

Pero ustedes caminarán hacia su destrucción rodeada de gloria, inspirada Por la fuerza del Dios que los trajo a esta tierra y que por algún designio Especial les dio dominio sobre ella y sobre el piel roja.

Ese destino es un misterio para nosotros, pues no entendemos porqué se exterminan los búfalos, se doman los caballos salvajes, se saturan los rincones secretos de los bosques con el aliento de tantos hombres y se atiborra el paisaje de las exuberantes colinas con cables parlantes. ¿Dónde está el matorral?

Destruído. ¿Dónde está el águila? Desapareció. Termina la vida y empieza la Supervivencia.

**Preguntas con respecto a esta lectura:**

¿Qué opinión tienes de la lectura?

- ¿Qué mensaje nos deja el líder indio?
  - ¿Qué relación se hace entre el valor y el precio de las cosas?
  - ¿Qué importancia tiene la tierra para el hombre moderno?
  - ¿Qué importancia tiene la tierra para el habitante indio?
  - ¿Qué crees que ha perdido el hombre de la ciudad?
- Saca 5 conclusiones de importancia de esta lectura.

### 3.1. Ecología Humana una guía para el Hombre y la Mujer del Nuevo Milenio

“Existe un coro de voces en el planeta pidiendo reforma individual, social, política, educativa, alimentaria, judicial, religiosa. Es una reforma que va más allá de cualquier interés racial, étnico o nacional. Todo este clamor constituye

La manifestación de una especie nueva, más inteligente, que está naciendo a la existencia, intentando desarrollar una cultura planetaria. Está muriendo el homo sapiens. La naturaleza humana está cambiando”.

Roger Walsh

La civilización que cubrió la tierra a lo largo del siglo XX hizo prodigios. Inició la conquista del espacio, creó los ordenadores, se batió en una lucha fructífera contra la enfermedad, dominó las distancias convirtiendo al mundo en una casa común, amó, se reprodujo, soñó y puso a su servicio la naturaleza

Ese hombre al que le correspondió cerrar las puertas del siglo veinte, ha tenido que reconocer que no obstante su lucidez para conquistar la materia, ingresa al nuevo milenio con el espíritu maltrecho: Se sirvió de la naturaleza, pero también la arrasó; aprendió la fisión y la fusión del átomo y de su poder, pero ese saber se convirtió en una espada que amenaza la existencia del hombre sobre la tierra: la convirtió en un rehén nuclear. Supo que el amor es la fuerza más arrolladora de todas las que mueven el universo, pero, inexplicablemente sus instintos más agresivos primaran sobre el poder de la ternura.

Las armas, la droga, la violencia, se impusieron sobre los más nobles anhelos de la humanidad. La tierra está amenazada de desierto y el corazón del hombre se encuentra perdido, buscando la felicidad si saber a dónde ir. Va tras ella sumando pertenencias y la ganancia mayor ha sido el agotamiento, el sin sentido y las epidemias de finales de siglo: el estrés y la depresión.

**Pero la especie humana está emprendiendo una nueva aventura, un cambio de conciencia que, si tiene éxito, hará cambiar el panorama que tiene ante sus ojos.**

El estado del mundo le ha indicado que estamos necesitados de curación y por eso las librerías se nutren con obras que intentan una respuesta a las preguntas de siempre: ¿Qué somos? ¿Qué sentido tiene cuanto hacemos? ¿Cómo ser felices? Las salas se llenan de espectadores, los hay de todas las edades, de todas las disciplinas científicas: ingenieros, teólogos, físicos, médicos, obreros, políticos. En la cultura occidental se ha vuelto una necesidad reunirse para escuchar a estos hombres que llegan de oriente con un mensaje central: somos espíritu y materia. ¿Por qué olvidamos el alma? ¿En qué lugar la colocamos en nuestra cultura occidental?

Nuestras mentes están hambrientas; este es el signo de que nos estamos abriendo a una nueva conciencia, esa conciencia que, si se sigue el camino emprendido, va a tomar un lugar importante en la civilización del nuevo milenio.

Hasta ahora la suma de los pensamientos de Oriente y Occidente ha dejado en claro que el desafío es la maduración individual y que el conocernos mejor y vivir en unidad con todos los seres traerá la respuesta a muchos de nuestros vacíos existenciales.

Esta visión más allá de observarnos como individuos aislados que buscamos un horizonte en soledad; reconoce que existimos en un tejido de relaciones mutuamente condicionadas entre los seres vivos con toda la naturaleza.

Por eso el esfuerzo por mejorar el mundo que habitamos debe tener en cuenta lo material o físico, lo emocional, lo mental, lo espiritual y lo social.

Partimos de la base de aceptar que los seres humanos nos encontramos en una fase crucial del desarrollo de la conciencia y que poseemos un potencial inimaginable para lograr el progreso intelectual, emocional y ético.

“Por primera vez en la vida de la humanidad se enfrenta la necesidad de ver al mundo como un todo. Esta visión sanadora del mundo exige una disposición para estar conscientes, momento a momento, de que nuestra existencia es compartida.

No basta un ego, un yo, responsable y estable. Lo que sigue es un sentido de conciencia total. Eso implica una sociedad de hombres y mujeres que empiecen por comprender la intensidad de su hermandad y su unidad.

El desafío de nuestro tiempo es el aportar lo que nos corresponde para crear al mundo que quisiéramos para todos. Debemos aprender lo que no conocemos acerca de la curación de nosotros mismos para curar al mundo y fortalecernos los unos a los otros. No podemos esperar que nos rescate un líder heroico. A veces podemos pedir a los demás una guía, pero en última

instancia debemos aprender a velar por nosotros mismos. Empecemos a tener una visión de paz y de curación dentro de nosotros mismos y entre nosotros, que podamos extender en el mundo. Ya no podemos hacer el papel de niños que juegan mientras su hogar está siendo destruido.”.(1)

### **3.1.1. Ecología Humana**

Para un hombre nuevo

Hay una expresión que engloba o define el proceso de cambio de conciencia del hombre hacia el nuevo milenio

**ECOLOGÍA HUMANA**

La propuesta es que estas dos palabras que encierran toda una nueva cultura, sean la guía de la civilización en el siglo XXI.

Ecología humana es, como principio, un reconocimiento del hombre como parte del todo: si y estoy bien, los demás están bien; lo que yo haga repercute en el resto del universo, porque, como lo demostró la nueva física, somos una inmensa sabana de átomos que vibran e interactúan y ese cobertor de energía se extiende más allá de nuestros ojos. Llega hasta el sol, la luna y las estrellas y se mete muy en nuestro interior donde no podemos mirarnos sino con los ojos del alma.

(1) Vaughan, francés “la visión transpersonal” grof stanislav (com) LA EVOLUCIÓN DE LA CONCIENCIA. Barcelona, editorial Kairos, 1993

**La ecología humana es la búsqueda de la armonía del hombre consigo mismo, con los demás seres y con la naturaleza en su conjunto.**

Parte del reconocimiento del ser como un elemento de la naturaleza. Implica dejar la visión del hombre rey de la creación que impuso la civilización humana: no somos el centro de la naturaleza; somos naturaleza.

La Ecología Humana entiende al ser humano como un hombre cósmico, con un puesto en la creación como ser interdependiente. El reconoce que todo cuanto hace, tiene repercusiones globales y que la crisis de la tierra es fruto de su propia crisis interna.

**Cuando hablamos de ecología humana el sentido es el respeto por la vida en todas sus manifestaciones, empezando por la propia vida.**

La Ecología Humana supone un nuevo modo de pensar, de sentir, de actuar.

Se trata de crear un hombre nuevo en el cual la motivación es la cooperación,

No la competencia. Su lógica es integradora; su sentido de identidad no es individualista y sus capacidades están a su servicio y a disposición de todos los seres de la creación; tiene potencial para amar y para expresar ese amor sin miedo al ridículo; es compasivo, en la medida en que se pone en el papel del que sufre, no para enlodarse con él, sino para ayudarlo a levantarse; no tiene miedo a encontrarse consigo mismo : sabe escuchar su conciencia, tiene métodos prácticos para lograrlo.

En la Ecología Humana, la armonía consigo mismo y con los demás implica el cultivo de la paz interior, de la alegría, de la tolerancia y supone la auto gerencia de las emociones. Exige el respeto por la capacidad reproductora del hombre: el no podrá traer al mundo más seres de los que sea capaz de criar amorosa y dignamente.

La Ecología Humana es propia de una mente plural, abierta, tolerante, que reconoce la importancia de la diversidad, porque los ecosistemas homogéneos, uniformes, donde todo es igual y todo da igual, están amenazados de extinción: cualquier plaga los arrasa.

Esta ecología reconoce la importancia del cuerpo y del espíritu, del cuidado de la salud como un equilibrio que debe buscarse a partir de las leyes de la naturaleza.

La ecología humana no tiene miedo a abrir la mente a lo religioso, a lo espiritual, a lo nuevo, a lo relativo.

El ser que vive la ecología humana se pregunta por la vida, por la salud, por la mente, por el cuerpo, por lo sagrado, por el caos y el orden y se ubica ante ellos con espíritu positivo.

La Ecología Humana no es una moda, es una necesidad expresada de mil formas por el individuo que ingresa al siglo XXI con un mente abierta a la búsqueda de salidas a una cultura tecnológica vacía del alma y de sentido.

La Ecología Humana es, en síntesis, el norte del hombre y la mujer del nuevo milenio.

### Ejercicio

Hacer una dinámica lúdica y creativa de este tema. Utilizar los elementos necesarios para estas actividades.

## 3.2. El hombre un ser cósmico

“El origen y la evolución de la vida están relacionados del modo más íntimo con el origen y evolución de las estrellas. En primer lugar, la materia prima de la cual estamos compuestos, los átomos que hacen posible la vida, fueron generados hace mucho tiempo y muy lejos de nosotros en estrellas rojas gigantes”

Carl Sagan

Estamos hechos de polvo de estrellas.

Nuestros propios átomos, esas partículas mínimas de que estamos formados, tuvieron origen según los hallazgos de la ciencia, en la explosión de las estrellas, aquellos cuerpos celestes que han iluminado nuestra civilización.

Uno de los triunfos de la ciencia en el siglo XX, fue el que supiéramos que el Universo está compuesto exactamente por la misma clase de átomos que están presentes en el planeta tierra y también en el microcosmos que somos los seres vivos y los seres inertes de la creación.

Los átomos que conforman cuanto existe, tuvieron un origen común y por eso estamos relacionados con el resto del universo. El átomo de hierro que se encuentra en el espacio interestelar es el mismo que está presente en la herradura de nuestro caballo y en el caballo y en nosotros.

Dicen los científicos que han estudiado el origen y evolución del mundo, que hace 10 0 20 mil millones de años sucedió la gran explosión, el Big Bang, el acontecimiento que inició nuestro universo. ¿Porque ocurrió esto? Es el misterio mayor que conocemos. Lo que está razonablemente claro es que sucedió. Esta es la explicación a los hechos, a la luz de teorías científicas.

Toda la materia y la energía que están presentes actualmente en el universo estaban concentradas en una densidad muy elevada una especie de huevo cósmico que recuerda los mitos de la creación de muchas culturas.

El universo se inició con una titánica explosión de ese “huevo cósmico “, un Big Bang, una expansión que no ha cesado. Entonces hubo una gran emisión de Partículas de hidrógeno y helio formadas a partir de las partículas elementales de la densa bola de fuego inicial. Unos mil millones de años después de esa explosión, empezaron a crecer pequeñas bolsas de gas: las galaxias, que son la agrupación de miles de estrellas.

Esas estrellas jóvenes, calientes y de gran masa, evolucionaron rápidamente y acabaron pronto sus vidas en explosiones que llenaron el espacio de helio, carbono, oxígeno y elementos más pesados, que a su vez sirvieron para generar más y más estrellas. Así se inició la evolución cósmica: galaxias y más galaxias; estrellas y más estrellas y los planetas.

En la galaxia denominada vial actea se formó la tierra a partir del gas y el polvo interestelar hace 4.600 millones de años.

La vida en la tierra se produjo quizás- por lo que dicen los fósiles – hace unos 4000 millones de años, en las lagunas y océanos. Los primeros seres vivos no eran tan complejos como un organismo unicelular, que ya es una forma de vida muy sofisticada.

En aquellos días de génesis, los rayos del sol y los relámpagos descomponían las moléculas simples en hidrógeno de la atmosfera primitiva y se creaban cada vez moléculas más complejas hasta que un día nació una molécula que fue capaz de hacer copias de sí misma utilizando otras moléculas de la gran cantidad de ellas que había en los océanos.

Este fue el primer antepasado del Ácido Desoxirribonucleico, le ADN, la molécula maestra de la vida de la tierra.

El ADN, que tiene la forma de una escalera torcida, deletrea las instrucciones hereditarias necesarias para hacer un organismo dado. Cada forma viva en la tierra tiene un conjunto distinto de instrucciones, escrito esencialmente en el mismo lenguaje. La razón por la cual los organismos son distintos es la diferencia existente entre sus instrucciones de ácido nucleico. Es la explicación a la prodigiosa sabiduría de la naturaleza, presente en cada célula de un árbol

De mango tiene toda la información necesaria para comportarse como tal: como un palo de mango.

La verdad es que si todo aquello es maravilloso, lo es más el milagro de la vida:

Hace cuatro mil millones de años la evolución estaba definitivamente en marcha y las moléculas, con funciones especializadas, se constituyeron en una especie de colectivo molecular y apareció la primera célula, que es el elemento fundamental de los vegetales y los animales.

Hace tres mil millones de años se había reunido un cierto número de plantas de una sola célula y los primeros organismos multicelulares.

Durante la mayor parte de los cuatro mil millones de años transcurridos a partir del origen de la vida, los organismos dominantes eran algas microscópicas de color azul y verde que llenaban los océanos. Hace unos 600 millones el predominio de las algas se rompió y se dio una nueva proliferación de nuevas formas de vida. A este acontecimiento se le ha llamado la explosión del Cámbrico.

Entonces aparecieron en rápida sucesión los primeros peces y los primeros vertebrados; las plantas salieron de los océanos y colonizaron la tierra; insectos alados nacieron al mismo tiempo que los anfibios; aparecieron los

Primeros árboles y los primeros reptiles; evolucionaron los dinosaurios; emergieron los mamíferos y luego los primeros pájaros; aparecieron las primeras flores y más tarde, de manera sorpresiva, se extinguieron los dinosaurios.

Nacieron los primeros cetáceos, antepasados de los delfines y las ballenas y también en el mismo período nacieron los primates: los antecesores de los monos, los grandes simios y los humanos. Hace menos de 10 millones de años evolucionaron los primeros seres que se parecían fielmente a seres humanos, acompañados por un aumento espectacular del tamaño del cerebro. Y luego hace unos pocos millones años emergieron los primeros humanos auténticos.

### **3.2.1. La enciclopedia de la vida**

En el cuerpo humano, cada una de nuestros 100 billones de células contiene una biblioteca con las instrucciones necesarias para hacer nuestras partes. Cada célula de nuestro cuerpo proviene de sucesivas divisiones celulares, de una única célula, un ovulo fertilizado por nuestros padres.

En cada eyaculación hay centenares de millones de células espermicas de las cuales solo una puede fertilizar un óvulo. Es decir, que el esperma pueda fertilizar un óvulo que dio origen a nuestro ser, depende de los factores más mínimos e insignificantes, tanto internos como externos. Somos un pequeño gran milagro, en medio del milagro de la creación.

Ese ovulo fertilizado inició un complejo proceso de sucesivas divisiones celulares; el conjunto original de las instrucciones genéticas fue duplicado con gran fidelidad. Se trata de toda una enciclopedia de la vida que si la escribiéramos llenaría un millar de volúmenes. Pero ella está



presente, toda junta, con detalle exhaustivo en cada una de nuestras células: como reír, como defendernos de una agresión, como producir un ovulo y que debe hacer este cuando es fecundado, como almacenar datos, como digerir un melón. Si, somos un milagro.

### **Somos energía compartida**

Todos los seres de la creación estamos conectados, unidos con los lazos mas profundos que implican el origen de la materia, la evolución, el milagro de ser y ocupar un espacio y un tiempo y un universo común.

### **Ejercicio**

Desarrollar actividades de tipo lúdico creativo teniendo en cuenta los mensajes que contienen la anterior temática.

## **3.3. Su Vida es una oportunidad**

“La única libertad que merece ese nombre es la de buscar nuestro propio bien, por nuestro camino propio, en tanto que no privemos a los demás del suyo o les impidamos esforzarse por conseguirlo. Cada uno es guardián de su propia salud, sea física, mental o individual “

Jhon Stuart Mill

¿Qué es la vida? “La vida es maravillosa”, dicen algunos. Definición que supone un máximo de regocijo y de aceptación con todo lo que la vida es, con su luz y su sombra. Es una visión que supone un encantamiento con le comos.

Para muchos-por lo contrario su mirada sobre la vida es negativa. Para ellos la existencia es una tragedia y les resulta agresivo escuchar decir que ella es una oportunidad.

Pero ¡anímesese ¡ hay muchos seres felices, no porque su vida sea un camino de rosas, sino porque se dieron a la tarea de encontrarle un sentido! Y lo hallaron!

Sin duda vale la pena intentar mirar la vida con buenos ojos. ¿Qué lógica tiene hacerlo de otra forma?

¿Tiene sentido la vida, merece la pena vivirse? “la vida tiene sentido y sentido único; va hacia delante, no se repiten las jugadas, ni suelen poder corregirse. Por eso hay que reflexionar sobre lo que uno quiere y fijarse en lo que se hace. Después guardar siempre el ánimo ante los fallos, porque la suerte siempre también juega y nadie se le deja acertar en todas las ocasiones, ¿ el sentido de la vida ? primero procurar no fallar y luego procurar fallar sin desfallecer.

Y ¿que sobre la muerte? De ella sí que no sabemos nada. Lo que interesa no es si hay vida después de la muerte, sino que haya vida antes. y que esta vida sea buena, no simple supervivencia o miedo constante de morir. Vivir no es una ciencia exacta sino un arte. La buena vida cada quien debe ir inventándosela de acuerdo so su individualidad, única irrepetible y frágil. La vida no es como las medicinas que vienen en cápsulas.

La vida es lo que cada uno de nosotros deseamos hacer de ella. Por eso lo más importante es no desperdiciarla; no ocuparla en odios, pesimismo y temores. Es preciso dominar el método por excelencia: el arte de vivir.

Y... ¿qué es el arte de vivir?

El arte de vivir es hacerse dueño de la vida, actuar en consonancia con la naturaleza; el arte de vivir exige una vida eficaz y provechosa. Necesita que la mente utilice el poder del ser que está dentro de sí y lo transmita a su cuerpo y a su medio ambiente, teniendo en cuenta que el sistema nervioso de hombre es el más altamente desarrollado de la creación.

El arte de vivir requiere de coherencia entre el pensar, el sentir y el actuar. Por cada pensamiento, palabra u obra estamos produciendo influencias que afectan nuestro medio ambiente. La física ha revelado que a través de todo cuanto hacemos causamos vibraciones. El sistema nervioso genera ondas de actividad que se emiten desde el cuerpo para alcanzar todas las capas del ambiente. Eso muestra cuan poderosa dependiente es la vida del individuo.

Somos seres cósmicos, y por lo tanto respondemos a una ley de la naturaleza: la acción y reacción. Es ley de la creación que así como siembras recogerás, sea cual sea el modo como desees que reaccione el entorno, tu comportamiento debe estar de acuerdo con tu deseo. Este es un principio fundamental para hacer buen uso del medio ambiente: si quieres un consuelo muéstrate consolador. Esto es acción reacción.

¿Qué sentido tiene la vida para mí? ¿Quién soy? ¿Qué papel vine a cumplir en el universo ? son preguntas que el ser humano debería hacerse constantemente en su camino, bajo la premisa de que conocer a los demás es sabiduría, conocerse a sí mismo es iluminación.

Tales interrogantes nos conducen a la autoconciencia. Es decir al conocimiento de nosotros mismos. Cuando logramos reconocernos, saber quiénes somos y que sentido de vida poseemos, cuales son nuestros valores, nuestras luces y nuestras sombras, estamos respondiendo por nosotros mismos. Estamos acercándonos al poder creador que hay en cada ser, descubriéndonos en íntima creación con el mundo.

¿Pero qué tan libres somos realmente? Muchas veces no somos libres de elegir lo que nos pasa, pero si somos libres de responder de una de otra forma a lo que nos ocurre. Es una decisión personal el actuar frente a una agresión con mayor agresión o por el contrario de una manera que resulta positiva y creativa para todos. Pero para lograrlo tenemos que habernos conocido y ser “gerentes “de nuestras emociones. Esto equivale a ser realmente libres porque somos dueños de nosotros mismos; esto significa fortaleza porque el autoconocimiento nos da poder.

### **Escuchar nuestra propia voz.**

Ser capaz de prestarse atención a uno mismo es el primer paso para tener la capacidad de prestar atención a los demás. El sentirse a gusto con uno mismo

Es condición necesaria para relacionarse con otros adecuadamente.

“usted podrá tener todos los títulos académicos, pero si no se conoce a sí mismo es la más ignorante de las personas. Hay que verse uno mismo como es: codicioso, pernicioso, iracundo, nerviosos, necio. El conocimiento propio es el principio de la sabiduría; uno tiene que aprender a observarse cuando lucha, cuando está feliz o cuando está bañado en llanto. Si descubre que es lo que verdaderamente quiere hacer y entrega a eso su vida, entonces no habrá contradicción.

La mayoría de nosotros literalmente hablando, nos arrastramos por la vida. Aferrados al deseo de éxito nos subimos a un bus un día cualquiera y terminamos la vida sin habernos podido aprear siquiera por unos minutos. Nos perdimos en el bullicio del tráfico, del dinero, de las ganas e reconocimiento. No le dimos oportunidades al silencio para que nuestra alma gritara a través del él. Es decir, amordazamos al espíritu. Nos olvidamos que vivir requiere un gran sentido del silencio.

Nos ubicamos ante el televisor más de 3 horas diarias, encendemos la radio lo más fuerte posible, abrimos puertas y ventanas para que el ruido nos invada. Existe el temor a escucharnos. ¿A que tenemos miedo? ¿A nuestra sombra quizás? ¿Y qué es la sombra?

Es necesario aprender a vivir con nuestras cualidades opuestas, con todo aquello de nosotros que nos gusta y lo que no nos gusta. Después de conocernos, de saber quiénes somos y que deseamos ser, llegará nuestra transformación y la transformación del mundo.

Cuando reconocemos ese enemigo interior como un aspecto de nosotros mismos entonces la sombra funciona como un maestro que nos muestra nuestro rostro desconocido, proporcionándonos el mejor de los dones: la auto comprensión. El conflicto de opuestos se resuelve en un juego creativo de energías y limitaciones.

### **Una nueva manera de vernos.**

Para reconocernos es preciso aprender a escucharnos. Cerrar los ojos y apelar a una nueva manera de vernos. Este es un poder innato que pocos llegan a utilizarlo. En el arte de vivir debe estar incorporado a cada ser el aprender a escuchar su propia voz, de esta manera podrá darse una mayor lucidez y serenidad. En medio del ruido, por el contrario, los caminos de la decisión se cierran, se confunden, la música de la vida corre el riesgo de no entenderse.

Pero como escucharnos a nosotros mismos?

Son variadas las respuestas. Muchas de ellas se encuentran en un mismo punto: el silencio, la interiorización, el volver los ojos hacia nuestro interior, hacia nuestra alma.

Cuando despertamos por la mañana, antes de pensar en las cosas del día, hay que reservar algunos momentos para estar despiertos sin ningún pensamiento en la mente. Allí somos nosotros mismos en un estado de conciencia simple. Antes de saltar de la cama en la mañana trate de captar esa fugaz insinuación del ser puro y simple, antes de que la mente comience a conversar. Este estado quieto, silencioso es muy gratificante. Cada uno de nuestros pensamientos nace en un vasto océano de luz para regresar a él. Este campo de conciencia, está en todas partes, como un puente invisible que une todo lo que existe.

La actividad más sutil de todas se realiza en el silencio puro. Cuando usted note un momento fugaz de silencio, totalmente carente de pensamientos, deseos o sentimientos, no lo considere como un momento de distracción. Su conciencia se habrá deslizado entre las grietas de su cuerpo, físico, emocional, mental y causal.

En el silencio profundo regresamos a la causa íntima, al ser puro. Allí nos encontramos frente a frente, en el útero de la creación.

Es necesario además dedicar un tiempo cada día a tomar nota de lo que nos dice nuestra mente; este es uno de los pasos más poderosos para efectuar el cambio, porque no podemos cambiar lo que no vemos. Y si bien es posible que el ego, la imagen que tenemos de nosotros mismos, no quiera aceptar lo que la mente nos dice en el silencio, el paso que sigue es tener la intención, forjar nuestros ideales y sueños y liberarlos; con la ayuda de una mente lúcida ellos se irán logrando con tranquilidad y naturalidad, aceptando el flujo de la vida. Solo cuando aceptamos la realidad podemos vivir con ella en paz y alegría.

Los deseos son semillas que esperan la estación para germinar. De una sola semilla de deseo nacen los bosques completos.

Requerimos tiempo para escucharnos a nosotros mismos con atención, no solo en plena acción sino cuando estamos solos, caminando por el bosque, preparando un café, rezando; una simple meditación atendiendo la respiración puede ser muy útil a que nos devuelve nuestra conexión básica con el mundo.

Mientras tomamos y arrojamos aire nos concentramos en ese proceso, experimentamos como volvemos al mundo y se nos recuerda de un modo muy simple que no estamos separados sino en continua interacción con él. (12)

### **Escuchar a los demás**

Aprender a ver y a escuchar, aun en el silencio, es una manera de conocer mejor la vida y conocernos a nosotros mismos. Hay que apreciar lo bello, pero también las circunstancias duras de la vida. Es necesario abrirnos a lo que no comprendemos, a la totalidad de la existencia.

Para ello es preciso estar en silencio, leer, mirar los pájaros que cruzan por el cielo y los nidos que se desparrraman en la tierra; por eso hay que buscar la poesía y atreverse y atreverse a escribir también y a pintar y a bailar. Hay que caerse y romperse la nariz y perder el vuelo a la felicidad, pero no tener miedo de seguir buscando otras opciones. Todo eso es ejercitar el arte de la vida.

(12) Dass, Ram y Mirabi Bush. COMPASIÓN EN ACCIÓN, EL PODER DEL CORAZÓN. Madrid, impreso por artes gráficas cofas, S, A., 1194

“Escuchar para descubrir tiene un significado muy distinto de escuchar para oír. Si se escucha simplemente para tener confirmación, para ser estimulados en su propio pensar, entonces ese escuchar tiene muy poco sentido. Pero si escuchamos para descubrir, entonces la mente está libre; no se halla comprometida con nada; es una mente muy sutil, inquisitiva, curiosa y en consecuencia capaz de descubrir.

### **Meditar es irse al silencio**

Para purificar la mente se recomiendan diversas formas de meditación, la mayoría de ellas venidas de la cultura oriental y aplicada de diversas formas en el occidente.

Sentir la respiración, repetir una palabra o mantram, fijar la atención en un punto imaginario... son muchas las formas a la que se apela para que la mente aprenda a ir más allá del ruido, del pensamiento, para llegar a una región silenciosa, apacible, tranquila a la que llamamos esencia, a la cual no se accede ni con el pensamiento ni con el sentimiento. Cuando la mente no está atrapada en pensamientos llega la conciencia pura. El ser es el punto de partida de la mente.

Cuando estamos meditando nos elevamos sobre la conciencia del cuerpo. No estamos viendo con los ojos físicos sino del espíritu. La mente encuentra una paz incomparable y eso ayuda a eliminar el estrés de la vida diaria.

Pero existen formas también muy prácticas de autoconocimiento que ayudan a elevar el nivel de conciencia en lo que somos y en lo que queremos ser.

### **Ejercicio**

Desarrollar las siguientes actividades de tipo lúdico creativo teniendo en cuenta los mensajes que contienen la anterior temática:

Un ejercicio para estimular este autoconocimiento:

#### **CON LA CABEZA**

¿QUIEN SOY?

¿Qué DESEO SER EN LA VIDA?

¿Qué DESEO HACER EN LA VIDA?

#### **CON LAS MANOS**

¿Qué HE HECHO YO EN MI VIDA?

¿Qué HE HECHO PARA LOS OTROS EN LA VIDA?

Cuando nuestro corazón se abre empezamos por una aceptación de nosotros mismos que luego se extiende para incluir a nuestra familia, a nuestros amigos y finalmente a todos los seres queridos, los que conocemos y los que no, así como a toda la naturaleza: rocas, estrellas, agua.

El camino de la acción nos exige que realicemos cada acto con sabiduría discriminatoria y de forma hábil. Es decir, que a cualquiera que sea la tarea, ya sea fregar platos o pintar una obra de arte, le dediquemos toda nuestra atención, nuestro aprecio a la situación y nuestra pericia en la ejecución; una mente concentrada es muy importante para llevar una labor con eficacia. Este es un medio para encontrarnos.

Al explorar el mundo interior descubrimos nuestra propia divinidad y la de toda la creación. Identificamos los puntos débiles de nuestra vida de modo que podamos mejorarla cada día; al identificar nuestras debilidades nos decidimos a superarlas, pero no podemos lograrlo insistiendo no sanamente en ellas. La observancia es curativa en cuanto ampara un problema en lugar de convertirse en el enemigo contra el que hay que luchar. Al

observar lo que nos ocurre consideramos cuidadosamente lo que está revelando el sufrimiento. Llegamos a superarlo cuando asumimos una postura amorosa. Porque el estar satisfechos con nosotros mismos ocurre cuando nos vemos tal como somos, sin considerarnos.

Pero, existe un espejo en el cual usted puede verse completamente así mismo, no su rostro sino todo lo que piensa, todo lo que siente, sus motivos, sus apetitos, sus instintos y sus temores. Es el espejo de la relación: relación entre usted y sus padres, entre usted y sus hermanos, entre usted y el río, entre usted y los árboles, usted y sus pensamientos. La relación es un espejo en el cual podemos vernos a nosotros mismos, no como deberíamos ser sino como somos.

Para gerenciar las emociones.

¿Para que el autoconocimiento? Después de conocernos, el camino siguiente es aprender a gerenciar nuestras emociones.

La evolución cerebral del hombre hacia el conocimiento fue la que le permitió ubicarse como la criatura más adelantada de la naturaleza. Él tiene un cerebro que le posibilita decidir por su propia voluntad y no tiene entonces la

Determinación exclusiva de un código genético al que están supeditadas las demás criaturas de la naturaleza. En el hombre la razón es capacidad de decisión. Sin embargo esa razón, paradójicamente, al querer imponer su propia ley, ha llevado a la civilización humana al caos. Este es el único ser que mata por placer sin motivo aparente.

El mundo que hemos creado nos indica que debemos volver a pensarnos y a partir de allí asumir control de nuestra vida e iniciar un cambio con una nueva conciencia.

¿Usted quiere cambia el mundo? ¿Qué tal iniciar por usted mismo o usted misma? Empezar por descubrir, asimilar e integrar a su vida una frase: “El remedio está en mí”.

Si comprendemos las leyes de la naturaleza y el concepto de que somos una unidad, entenderemos que el todo no puede cambiar sino se produce un cambio en las partes. La conciencia colectiva de una nación es la suma de las conciencias individuales. No podemos seguir esperando el héroe que nos salve o el tirano en quien descargar las culpas de nuestras desgracias.

El primer paso del cambio viene entonces de la autoobservación, de la toma de conciencia. Es preciso observarnos y observar el mundo que nos rodea, para tener una mejor comprensión de lo que nos ocurre a nosotros mismos y al entorno.

La observación debe ser limpia, sin prejuicios, pero que llegue la comprensión. Cuando usted dice: este es tonto, fanático o está equivocado, en ese momento está colocando barreras a la comprensión. Usted está mirando a esa persona con un juicio de aprobación o desaprobación. Se

está dejando llevar por los prejuicios y en ese momento empieza a transitar por un camino equivocado que no conduce a nada bueno. Aprenda a vivir sin juzgar, sin juzgarse a si mismo y sin señalar a los demás. Allí se inicia su verdadero cambio.

Eliminar juicios y observar

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN DE ESTE TEMA:

¿CUÁNDO HABLAS CON ALGUIEN, ESTAS CONSCIENTE DE ELLO?

¿CUÁNDO TE DISGUSTAS CON ALGUIEN ESTABAS CONSCIENTE DE QUE ESTABAS FURIOSO?

¿MÁS TARDE ESTUDIAS ESA EXPERIENCIA Y TRATAS DE COMPRENDERLA?

¿BUSCAS DE DONDE PROCEDÍA?

¿BUSCAS QUE LA CAUSÓ?

ANALIZA ESTE CUENTO:

Un león encontró un rebaño de ovejas y con asombro descubrió un león entre ellas. Era un león que había crecido en la manada desde que era cachorro. Balaba como una oveja. El león se le acercó y cuando el león-oveja estuvo frente a él empezó a temblar. El león le dijo: ¿qué estás haciendo entre las ovejas? la oveja-león le contestó: “Soy una oveja “.

Tú no eres una oveja, ven conmigo, le dijo el león. Entonces lo llevó a un estanque y le dijo: “Mírate”. Cuando la oveja-león vio su reflejo en el agua dio un gran rugido y en ese momento se transformó. Nunca volvió a ser como antes.

### 3.4. Haga la paz con su alma

“La curación es un acto sagrado. Es la recuperación del recuerdo de todo. ¿Qué es todo? No soy solo cuerpo, soy cuerpo, mente, alma espíritus”

Cuerpo sano en mente sana, es una frase que todos hemos escuchado. Pero,

¿Qué significa?

¿Porque nuestra cultura se ha esmerado en cuidar el cuerpo, en rendirle culto, pero se ha olvidado de la mente?

¿Es posible una buena salud si el cuidado del alma?

¿Cómo cuidar el espíritu y como cuidar la mente?



¿Después de haber logrado nuestro autoconocimiento, que podemos hacer para conseguir la salud que anhelamos?

“La salud es el estado de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedad “dice la Organización Mundial de la Salud. Y, ¿qué es la salud mental? La misma entidad responde: “La salud mental es un estado sujeto a fluctuaciones provenientes de factores biológicos y sociales, en el que el individuo se encuentra en condiciones de seguir una síntesis satisfactoria de

Tendencias instintivas, potencialmente antagónicas, así como de formar y sostener relaciones armoniosas con los demás y participar constructivamente en los cambios que pueden introducirse en el medio ambiente físico y social.

O sea que para considerar la buena salud hay que tener presente la mente, el cuerpo, el medio ambiente y el ser o el alma. Porque materia y energía son inseparables en nuestra existencia. Como cuerpo tenemos en nuestro interior

Toda la inteligencia de la naturaleza en cada una de nuestras células; como mente tenemos un potencial inagotable de sabiduría y creación, para hacer de nuestra vida una maravilla o un caos.

“la salud es un proceso; los procesos son movimientos. La salud es evolución, creación, solidaridad. Salud es la reconciliación de los polos opuestos, es la aceptación del dolor y la alegría como parte de la vida. La promoción de la salud compete al ser humano individual y también a la comunidad toda. Y la salud mental es la equilibrada interacción del ser humano entre su interior y el medio ambiente; es paz interior, es la expresión del arte de vivir.( 17 )

Al alma hay que cuidarla igual que cuidamos nuestro cuerpo físico. Ella es lo absoluto. Lo relativo es lo mental, el cuerpo, el medio ambiente. “Un ser sano, una mente sana, un cuerpo sano y un medio ambiente sano, junto con la coordinación sana entre el ser y la mente, entre la mente y el cuerpo y entre el cuerpo y el medio ambiente, constituyen la salud perfecta del individuo” (18)

### **Hay que acariciar el alma.**

“como seres humanos tenemos cuerpo, mente y alma. Hemos hecho grandes progresos con nuestro cuerpo y mente, pero desafortunadamente hemos descuidado nuestra alma.

Si deseamos la paz en el mundo primero tenemos que establecerla en nuestra alma y manifestarla en nuestra vida cotidiana. La ciencia espiritual nos invita a ser íntegros o seres humanos cabales. Tenemos un cuerpo físico y un intelecto por cultivar, pero también tenemos el alma que anima a estos dos y hasta ahora lo hemos menospreciado. Explora tu mundo interior y descubrirás tu propia divinidad y la de toda la creación. Y para hacer progreso espiritual es preciso vivir una vida ética. (19).

La falta de sentido, la depresión, el vacío interior, son males de nuestro tiempo. Todo esto refleja una pérdida del alma. Estamos ávidos de posesiones, de poder, de disfrute material, pero algún tipo de espiritualidad es necesaria para la salud psicológica.

(17) Franco, Guillermo León. Documento de trabajo, seminario Taller, ecología humana , Medellín, 1998.

(18) Mahesh YOGI, Maharishi. LA CIENCIA DEL SER Y EL ARTE DE VIVIR op. Cita.

(19) Saint Darshan Singh.LAS MARAVILLAS DEL ESPACIO INTERNO. Santafé de Bogotá, centro editorial javieriano, 1995.

“Una personalidad llena de alma está basada en el conocimiento de nosotros mismos. Su vida es ricamente elaborada, conectada con los demás y con la naturaleza, con la familia, con la nación y el planeta. No es una adaptación superficial sino unida profundamente, desde el corazón, con los ancestros, con los hermanos y hermanas vivientes que reclaman de nosotros.

El cuidado del alma no es un método para resolver problemas; su objetivo no es una vida libre de problemas sino una vida con la profundidad y el valor que Proviene de la plenitud de vivir. Tiene que ver con el cultivo de una vida abundantemente expresiva y llena de sentido, con ocuparnos de lo que nos rodea y darnos cuenta de la importancia del hogar, de la ropa que usamos, de la elección de los colores y de los lugares por donde caminamos y de aquella música que escuchamos; Todas esas decisiones muy concretas de la vida cotidiana día a día apoyan o perturban el alma.

En el cuidado del alma no ponemos nuestra vida en manos de nadie para que la resuelva. Este cuidado nos exige imaginación; tenemos tanto la tarea como el placer de organizar nuestra vida. Cuidado del alma es atención a lo que hacemos y decimos y pensamos, es dedicación, administración de nuestra vida, disfrute de las cosas simples.

No consiste el cultivo del alma en resolver el enigma de la vida; por el contrario es la apreciación de los paradójicos misterios que combinan la luz y la oscuridad en la grandeza de lo que puede llegar a ser la vida.

Es que el alma no es una sustancia sino una cualidad, una manera de abordar la vida; tiene que ver con la capacidad de relacionarse, con la observancia. Cuando la escuchamos empezamos a descubrir los mensajes que se ocultan en la crisis, en el caos, en la enfermedad y los cambios que exigen necesariamente la depresión y la angustia. Cuidar el alma es aprender a saborear lo que tenemos, incluso lo malo. El cuidado del alma jamás termina”

(20)

(20) Moore, Thomas. EL CUIDADO DEL ALMA. Barcelona, Ediciones Urano,1998.

### **3.4.1.1 La senda del alma**

Para cada persona el cultivo del alma tiene que ver con su propia vida, con dejar espacio para escucharse, para conocerse y para buscar en sí misma la fuente de solución a sus problemas. No cuidar el alma y por lo tanto caer en la angustia, la desazón, la tristeza y el sinsentido, es seguir buscando la felicidad únicamente en el ruido, en las horas frente a la pantalla de un televisor, en los viajes, los cambios de compañero de vida. La senda del alma no puede ser la huida; es existir plenamente en el ámbito que nos correspondió vivir. Lo único que podemos hacer es estar donde estamos en este momento. El alma se crece y se vuelve más profunda gracias a las vivencias de las complicaciones y los abismos.

Hoy no damos tiempo al pensamiento ni a que se asienten las emociones del día. Unos minutos de reflexión nos podrían descubrir nuestra verdad:

#### **Ejercicio**

Desarrollar la siguiente actividad de tipo lúdico creativo teniendo en cuenta los mensajes que contienen la anterior temática.

Reflexionemos.

¿Qué es lo que nos falta?

¿Qué es lo que le está poniendo mordaza a nuestras sonrisas?

¿Cómo estamos atropellando el alma de los otros para que tampoco en ellos sea posible un asomo de felicidad?

Hay que reconocer nuestro rostro en el espejo y buscar nuestra alma en el silencio.

**Unir el mundo interior y el exterior.**

Las librerías están colmadas de libros que nos enseñan como más exitosos en nuestros negocios, como alimentar nuestro ego, como sentirnos cada día más seguros de nosotros mismos. Eso está bien. Es necesario realizar nuestros ideales y nuestras metas siempre que ellas vayan en armonía con las leyes de la naturaleza. Pero no es suficiente. El mundo interior está ávido de alimento.

“El mundo interior y el mundo exterior se divorcian en el hombre. Ellos no coinciden y tal vez esa sea la causa de la fragmentación de su conciencia, del divorcio entre la razón y la sensibilidad, entre el cerebro y el corazón, entre el misterio de la vida y el misterio de la muerte, entre el enigma original y la totalidad de la vida” (21)

“El cuidado del alma no es un proyecto de mejoramiento de nosotros mismos. La única manera de cuidar el alma es preservar sus expresiones, darle el tiempo y la oportunidad para que se revele y vivir de tal manera que cultivemos la interioridad; para el alma el amor es más importante que el entendimiento; el arte es más convincente que la razón.

Tenemos que vivir tanto desde el corazón como desde la cabeza. Sabemos que el alma está bien cuidada cuando sentimos los placeres más profundamente que lo habitual, cuando podemos liberarnos de la necesidad de estar en medio de la confusión, cuando la compasión ocupa el lugar de la desconfianza y del miedo.

Al alma le interesan las diferencias entre las culturas y los individuos, cuando el loco soy yo y no todos los que me rodean; entonces es que estoy descubriendo el poder del alma para hacer que una vida sea más interesante. Al cuidar el alma día a día dejamos emerger nuestro propio genio.

Con los ojos del alma

La verdadera felicidad está en el servicio, es la frase que suelen decir quienes dedican su vida a trabajar por los desvalidos. Embajadores de buena voluntad que se desplazan de países en pleno desarrollo hacia áreas deprimidas y en conflicto, suelen decir cuándo deben regresar a sus casas que ya no son los mismos; sus ojos revelan una felicidad ilimitada. Desde sus ojos está hablando su alma; el alma que les dice que la alegría de la vida es una actitud, no el resultado de lo que se posee.

(21) Cely Galindo, Gilberto, S.J. TEMAS DE BIOETICA AMBIENTAL, Santafé de Bogotá, Centro Editorial Javeriano ,1995.

Ocuparse del alma es entender que nuestro mundo está aquí y ahora, en nuestra realidad, en la tierra que nos vio nacer, en darle sentido a lo que tenemos y a lo que somos. La felicidad está dentro de nosotros. Ella nos recomienda una actitud más relajada y una reflexión sobre la forma como hemos tomado la vida. Nuestra cura proviene del amor más que de la lógica y no tiene que ver con nuestra perfección; no se trata de cambiar definitivamente nuestro carácter sino la forma de ver los problemas de la vida.

Tomar en cuenta el alma es dejarla fluir, no obligarnos a ser lo que no somos ya que cada quien tiene su idiosincrasia. No podemos forzar nuestra existencia a ser lo que no somos; es preciso, desde el alma, aprender a reconocernos con nuestras debilidades y fortalezas. Lo contrario es abordar a la angustia, a la frustración y al descontento.

Platón dice que cuidado del alma es el arte de la vida. Es decir vivir con atención. Esto significa estar atento a las pequeñas cosas que mantienen comprometida el alma con lo que estamos haciendo, sea la que sea. Para el alma los detalles más pequeños, si se los cuida con el ánimo atento, tienen un efecto que va más allá de su aparente insignificancia.

El alma se nutre de los detalles de la vida, de su diversidad, de sus caprichos. Por eso nada más adecuado que la familia para su cuidado porque la experiencia familiar incluye muchas de las peculiaridades de la vida. Ninguna familia es perfecta, es un microcosmos que refleja la naturaleza del mundo, que se nutre tanto de la virtud como del mal. Y el cuidado de nuestra casa, por humilde que sea, es cuidado del alma porque cada hogar es un pequeño mundo encarnado en un hogar y lo que allí sucede pasa en la totalidad del mundo.

### **La verdadera espiritualidad.**

El arte de la vida necesita una dosis de espiritualidad; sin ella la salud mental no es posible porque el ser no logra el equilibrio entre su interior y su exterior. No se trata de fanatismos religiosos ni de un concepto de Dios en particular. La espiritualidad es un sentimiento que nos liga a un ser superior, que nos hace

Sentir trascendentes. Recuperar la tradición religiosa en la cual fuimos educados no es un formalismo; es un rito; es una forma sutil de no olvidar que somos seres espirituales y que debemos dejar a nuestra alma expresarse.

“Tenemos un anhelo espiritual e comunidad, de relacionarnos y de una visión cósmica, pero vamos en pos de todo ello armados de aparatos, no con la sensibilidad del corazón. El alma ha sido

extirpada desde el primer momento porque la educación está orientada a las habilidades e información, no a las Profundidades de la imaginación y del sentimiento.

El mundo interior y exterior deben tener un dialogo fructífero. Es obvio que el alma no se va a sanar completamente con unas horas de retiro. Pero el retiro pueden ser muchas cosas: la decisión de caminar más por el bosque, la compra de una pieza de arte sagrado que ayude a concentrar la atención en la espiritualidad, el guardar la televisión en un armario. Lo que exige la espiritualidad es atención, concentración, regularidad y devoción. En nuestra espiritualidad vamos en pos de la conciencia y de los valores supremos” (23).

### **Ecología y alma.**

El mundo tiene alma y aprender a descubrir el alma de las cosas es alimentar nuestra propia alma. Un edificio que nos impresiona y que sabemos admirar tiene alma y nutre nuestra alma. Un paisaje silvestre está lleno de alma; los árboles están ligados a nosotros como parte de otra especie, pero no de otra comunidad.

Las flores, las plantas están esperando a que las reconozcamos como parte de un mundo en el que todos tomamos y damos.

El día en que el ser humano descubra esa comunidad con su entorno dejará de dañarlo; sentirá que al destruir la naturaleza está violentando su propia alma. El cuidar el mundo es proteger el alma que reside tanto en la naturaleza como en los seres humanos. Por lo tanto, si destruimos el ambiente nos estamos dañando a nosotros mismos.

¿Se ha preguntado usted porqué las personas en sus vacaciones ansían el mar, la arena y el bosque? Porque el alma se nutre de la belleza, porque el alma busca en los lugares y las cosas un sitio para expresarse, porque es afín con las cosas simples y cotidianas, porque en la naturaleza cada cosa tiene su alma que se hermana con el alma del hombre.

Porque “el hombre es un hijo del cosmos y por consiguiente un resonador que debe vibrar al unísono con las armonías del cosmos. Debe estar armónica y musicalmente en consonancia con los ritmos de la naturaleza” (24)

(24) *ibid.*

### 3.5. Active el potencial de su mente

“cada pensamiento como cada palabra hablada tiene influencia en el que piensa y en el medio ambiente. Así que un pensamiento correcto es aquel que en su naturaleza es armonioso y útil para el que piensa y para su entorno”

Maharishi Mahesh Yogi

La coherencia entre el pensar, le sentir y el actuar es parte esencial de una buena salud, porque materia y energía, cuerpo y espíritu, son inseparables.

Es preciso cuidar el alma, pero es igualmente importante cuidar el pensamiento que desempeña un papel determinante tanto en la vida personal del ser humano como en su vida colectiva.

“El pensamiento, asociado a las emociones y los sentimientos, es el instrumento fundamental de la relación del hombre con el mundo, con los demás y consigo mismo.

Los esquemas de pensamiento tienen gran importancia para nuestras vidas porque se convierten en verdaderos hábitos mentales que nos conducen en direcciones determinadas.

Nuestra manera de vivir y de ser es el resultado directo de poder creador de nuestro pensamiento. ¡Está lloviendo! Había decidido que me iría a merendar al campo, luego me siento decepcionado y desdichado. Si modifico la forma como reacciono a esta situación, si afirmo que no me importa cambiar de proyecto y acepto la lluvia, el mal humor habrá cambiado el acto.

En última instancia nuestros estados mentales se deben a nuestras interpretaciones mentales conscientes o inconscientes de los acontecimientos y

Situaciones. En consecuencia, soy responsable de lo que vivo, de mis estados de ánimo, puesto que mis pensamientos los crean y solo depende de mí el cambiarlos (25)

(25) Sidelsky, René. EL PODER CREADOR DE LA MENTE. Santafé de Bogotá, Editorial Printer Latinoamericana Ltda., 1992

### 3.5.1.1 Aprender a pensar correctamente

“un pensamiento correcto es aquel que en su naturaleza es armonioso y útil para el que piensa y para su medio ambiente. Lo mismo que una piedra arrojada en un estanque produce ondas que llegan desde todos los extremos del estanque, cualquier pensamiento, palabra u obra produce ondas en el ambiente y esas ondas viajan en todas direcciones y chocan con todo lo que hay, produciendo influencias en todos los niveles de la creación. Puesto que la influencia del pensamiento es tan amplia, es necesario considerar cuidadosamente la calidad de cualquier pensamiento que surja de la mente.

Igual que se habla del arte de vivir, también es adecuado hablar del arte de pensar: producir pensamientos enérgicos y correctos, útiles, creativos, eficaces y que sean benéficos tanto para el pensador como para el universo. Un pensamiento útil es el que tiene un propósito constructivo de la vida” ( 26)

Tener pensamientos útiles es hacer un buen uso de la energía vital. Por el contrario insistir en pensamientos destructivos sobre sí mismo, sobre los hechos, sobre el entorno, es un desperdicio de energía que desgasta la mente y genera daño en la salud mental.

De ahí que una práctica saludable es habituar la mente a pensar de manera constructiva frente a los acontecimientos. El efecto de esta manera de vivir es inmediato para el individuo y para la comunidad, porque, de hecho, no hay nada más contagioso que el pesimismo y nada más gratificante que encontrar seres que estén vibrando en sentido positivo. Este tipo de personas son capaces de hacer milagros frente a los estados de ánimo colectivos.

Los pensamientos de amor frente al mundo, frente a los demás y a la vida tienen efectos espirituales. Igualmente, los pensamientos asociados a la experiencia de ser, tienen efectos también en el campo espiritual, muy en especial cuando la búsqueda del ¿Quién soy? Se practica con perseverancia. Pensamientos como éstos amplían nuestro campo de conciencia, desarrollan nuestra capacidad de amor y nuestra integración amorosa en el universo.

(26) Mahesh Yogi, Maharishi. LAC CIENCIA DEL SER Y EL ARTE DE VIVIR.Op.Cit.

Por el contrario los pensamientos falsos, egoístas, que nos hacen ver al mundo y a los demás como seres a nuestro servicio tienen un efecto inverso. Es decir, que a partir del poder del pensamiento sobre nuestra vida podemos hacer grandes logros o por el contrario ejercer un efecto negativo sobre nosotros mismos y sobre el cosmos.



### **Decálogo sobre el arte de pensar**

Este es un decálogo del dominio del pensamiento, que resume de manera práctica la anterior afirmación y que está contenido en el libro el poder creador de la mente:

Todas las palabras tienen un poder.  
Todo pensamiento produce un efecto.

Creo en el universo en que vivo mediante mi pensamiento.

Vivo en un universo que funciona de la manera en que lo pienso.

La calidad de mis pensamientos determina la calidad de lo que vivo.  
De pensar.

El universo como un espejo de aumento me devuelve lo que emito a través de mis pensamientos. Los pensamientos que van en el mismo sentido que la vida y el orden cósmico, favorecen la circulación y las manifestaciones de mi energía vital, en potencia y en calidad, lo mismo que mi alegría de vivir.

Los pensamientos contrarios a la vida, contrarios a la verdad, contrarios al ser, engendran debilidad y sufrimiento.

La utilización positiva del poder creador del pensamiento me exige ser particularmente vigilante en la formulación de mis pensamientos.

Poner en práctica estos diez mandatos da como resultado una evolución sensible de la vida de cada quien, hacia el bienestar.

Los pensamientos son energía

“cada pensamiento que tenemos es un acontecimiento físico; los neurotransmisores y los neuropéptidos se activan de repente en todo el cuerpo cada vez que activamos una opinión (el pensamiento, la perspectiva, el juicio) y cambiamos, o por lo menos, influenciaremos el efecto físico que llamamos nuestro cuerpo mente. Nuestra visión de la vida no está determinada por lo

que está allá afuera, si no por como ingerimos lo que está allá afuera. Nuestra visión se vuelve omnipotente. Cambiamos las opiniones y cambian las actitudes, los pensamientos, los sentimientos y las conductas que resultan de ellas”. (27)

Sin duda los pensamientos producen efectos materiales, emocionales, fisiológicos y espirituales. Tanto el espíritu como el cuerpo pensador se ven afectados entre ellos. Si un pensamiento es

constructivo, si su energía fluye en el mismo sentido que las energías de la vida y el mundo se integra en la corriente de la energía universal, produce un efecto necesariamente benéfico. Pero si la energía psíquica que el lleva va en contra de las leyes naturales, se agotará en vano porque va en contra de energías mucho más potentes y su efecto será un gran cansancio, una turbulencia de espíritu, angustia y soledad.

Cuando los pensamientos de una persona son habitualmente negativos son la causa de desarmonía, de estrés, de angustia y enfermedades. Es difícil encontrar un individuo lleno de odio que sea feliz. Su apariencia, su rostro, su expresión y su cuerpo, reflejan ese estado caótico de su mente. Por el contrario, si emitimos pensamientos de amor seremos los primeros en beneficiarnos de ellos.

Por lo tanto una pregunta para alguien que esté buscando el remedio dentro de sí mismo es ¿qué resultados han producido los pensamientos que gobiernan su vida?

Dado que mi universo personal funciona en mucha medida del modo exacto en que lo pienso, está claro que la calidad de lo que vivo depende directamente de la calidad de mis pensamientos. Puedo apreciar la justeza y la calidad de mis pensamientos evaluando la calidad de mi existencia. Si mi vida está llena de amor se debe a que tengo pensamientos que me abren al amor. Al contrario, si no me gusta mi mundo, lo encuentro feo y difícil de soportar, se

(27) Kaufman, Barry Neil. LA FELICIDAD SE ELIGE. Argentina, Javier Vergara Editor S. A., 1993

Debe a que me complazco en pensamientos en ese sentido. Todo lo que vivo y pienso está condicionado por la calidad de mis creencias y de mis pensamientos. En unas circunstancias dadas puedo elegir entre encontrarlas difíciles o penosas o cambiando de punto de vista considerarlas estimulantes, dinamizadoras y benéficas.

Al aumentar la calidad de mis pensamientos aumenta automáticamente la calidad de mi vida, porque el pensamiento es el fundamento de la acción. Si lo que pensamos es útil y creativo, la palabra la acción lo serán también y por lo tanto pensamiento, palabra y obra serán elementos de bienestar total.

### **Ecología del pensamiento.**

El gran motor de las actividades del hombre, dirigidas por su pensamiento, consiste en la búsqueda de la felicidad más estable y por consiguiente más independiente de las circunstancias y situaciones.

Logra una vida de plenitud exige necesariamente la realización de nuestra vocación de seres humanos, lo que implica una respuesta concreta a las preguntas ¿quién soy yo? ¿A dónde voy? ¿Que he venido a hacer en esta tierra?

Tener claridad en el pensamiento y andar en la búsqueda de respuestas personales ante las anteriores preguntas, necesariamente tiene que conducir al arte de la acción. El hombre que sabe lo que quiere, conoce sus motivaciones y tiene sus objetivos definidos será más asertivo en sus obras.

El éxito de las acciones de los grandes hombres depende más de la pureza de sus corazones que de los medios de la acción. Y dicha acción debe considerarse no solo en términos de su realización sino también de la huella e influencia que crea el que la realiza y en su medio ambiente.

El arte de realizar una acción sin que cause perjuicio a nadie consiste primero en elegir una acción que produzca beneficios para uno mismo y para todos los que viven alrededor y segundo, en adoptar modos y medios correctos para llevar a cabo esa acción. Si los resultados de la acción son útiles para el que la realiza y para los demás que viven cerca de él, mientras que el proceso seguido para efectuarla es ilegal, se creará tensión en el medio ambiente.

Es la pureza del corazón y la mente de una persona y su acercamiento sincero e inocente a la acción, con las mejores intenciones para todo el mundo, lo que realmente consigue los resultados más satisfactorios con el mínimo esfuerzo”.(28)

Pero no basta con la rectitud del pensamiento y de la acción. Es necesario cultivar el arte de hablar porque cualquier palabra inadecuada o mal expresada puede generar una perturbación de límites incalculables en el entorno. Conectar la mente y la boca para ser justos al expresarse es una norma en el arte de vivir.

No habla mal de nadie es la esencia de la palabra correcta; hablar bien de los demás es estar bien rodeado, porque la creación que uno hace de los otros es lo que lo rodea.

Una persona podrá cambiar de actitud, pero una palabra pronunciada nunca podrá borrarse.

(28) Chopra, Deepak. LA CURACIÓN CUÁNTICA. México, Editorial Gijalbo S.A., 1994.

### **Ejercicio**

Desarrollar actividades de tipo lúdico creativo teniendo en cuenta los mensajes que contienen la anterior temática.

### 3.6. Aprenda a escuchar su cuerpo

“El ejercicio corporal es incompleto si se centra exclusivamente en el músculo. De qué sirve un cuerpo esbelto si no es capaz de escuchar los búhos o devolver el saludo a los triguales. El cuerpo que tiene alma esta en comunión con el cuerpo del mundo y en esa intimidad encuentra su salud”

#### **Thomas Moore**

El cuerpo es una creación cotidiana y presenta a cada individuo como único y diferente. Cada año el 98% de los átomos que hay en nuestro cuerpo queda sustituido. Es decir que nos estamos recreando a casa instante y nuestra fisiología está regulada con sabiduría por esa inteligencia interior que es la expresión de la ley natural de la creación.

“la naturaleza crea rocas, estrellas, galaxias, pero nosotros pasamos todos los días dedicados a la creación de algo indiscutible más complejo y precioso que una estrella: el cuerpo humano. Lo sepamos o no, cada uno de nosotros es responsable de la creación del cuerpo que vive. La naturaleza nos ha dotado con instintos correctos. Una vez que el cuerpo comienza a captar y a obedecer esas tendencias innatas, descubrirá que su fisiología es capaz de alcanzar el equilibrio por cuenta propia con un mínimo esfuerzo de su parte”. (29)

Nuestro organismo está hablando siempre silenciosamente; la decisión más inteligente que podemos tomar es aprender a escucharlos, conocer la forma como se expresa, lo que le hace bien y lo que no, lo que alimenta su sabiduría interior y lo que la entorpece.

(29) Chopra, Deepak. LA CURACIÓN CUANTICA. México, Editorial Grijalbo S.A Op.Cit.

Aprender a escuchar lo que el cuerpo pide, necesita, demanda y reclama, es un buen principio para una excelente salud. Pero es además indispensable escuchar lo que nos dice nuestra mente porque ambos, mente y cuerpo, son inseparables a la hora de buscar equilibrio saludable.

La salud perfecta tiene que entenderse como una integración mente-cuerpo-conducta.

#### **La relación entre mente y cuerpo**

La mente se halla entre el alma y el cuerpo. El sistema nervioso es físico, la mente es abstracta. El sistema nervioso es el vehículo para el funcionamiento de la mente puesto que comunica la naturaleza subjetiva del hombre con el mundo objetivo que lo rodea. De modo que al considerar la salud es preciso tener en cuenta en qué estado están tanto nuestra mente como el sistema nervioso.

Cuando las tensiones se acumulan en la mente estas se reflejan a través del sistema nervioso. La mente descontenta agota el cuerpo y el sistema nervioso. La tensión mental produce enfermedades e incluso cambios orgánicos en el cuerpo. Una gran proporción de desórdenes físicos se organiza a causa de la tensión mental, como resultado de ansiedad y fracasos.

Cuando el colon se afecta por una situación angustiosa que vivimos, eso quiere decir que dicho órgano es mucho más que materia: tiene un vínculo con nuestra mente; por lo tanto, está claro que la enfermedad no es solo un fenómeno físico sino una expresión de la persona y del mundo en que se mueve.

“podremos imaginar que gran que gran parte de nuestras enfermedades actuales se deben a que el cuerpo está sufriendo un entumecimiento cultural; el estómago no tiene placer alguno en los alimentos congelados, los pies se aburren de no andar por lugares interesantes, al cerebro lo deprime que lo consideremos un ordenador, el bazo no tiene muchas oportunidades de hacer ejercicio.” (30)

(30) Moore, Thomas. EL CUIDADO DEL ALMA. Op. Cit.

### **Imaginar nuestro cuerpo**

Seguidores de parámetros culturales equivocados, hemos cometido grandes errores con nuestro cuerpo:

Hemos rechazado partes de él que no corresponden a prototipos físicos de belleza impuestos por la publicidad o la moda; Hemos escondido nuestros pies, nos hemos olvidado de nuestro vientre, de nuestros glúteos, de nuestros labios. Hemos asumido el cuerpo como una maquina a nuestro servicio, lo hemos irrespetado, lo hemos rechazado, lo hemos agredido.

Es la hora de reencontrarnos como el, de reconocerlos, de mirarlo, de acariciarlo, de cuidarlo, de aceptarlo como es, de ejercitarlo, bailarlo y armarlo.

Es el momento para descubrir lo que él tiene de energía, lo que él tiene de materia, lo que él tiene de alma, de pensamiento, de creación y lúdica. Sobre todo para que él se reconozca como parte de la naturaleza en su conjunto y por consiguiente, para que aprenda a respetar sus leyes, a vivir en armonía con el entorno, a reconocer la música cósmica el lenguaje del universo, los mandatos de la creación.

Es la oportunidad para ejercitar los ojos, los oídos, la piel, el gusto, el tacto. Todos los sentidos. A nuestros ojos les gusta la belleza. El ruido intoxica nuestros oídos y nuestra alma. La piel rechaza la violencia y teme a la agresión, a los estrujones, al maltrato. Nuestro gusto teme aquellos

alimentos que intoxican el alma y el cuerpo y nuestras manos son sensibles al pulsar de las cuerdas de un instrumento musical y eluden las sensaciones que erizan la piel y fastidian el sentimiento.

Nuestro cuerpo, nuestro corazón, todo el sistema vascular están pidiendo al Hombre menos horas de actividad. Todo el ruego por mas caminadas en medio de los árboles, sus hermanos. Pero ese ejercicio que pide nuestro cuerpo no está centrado en el músculo. Está necesitado también de alma, porque, ¿de qué sirve un cuerpo bellamente esculpido si es insensible al canto de los pájaros o al llanto de un niño o al saludo de las ramas de los árboles que se inclinan a su paso?

El cuerpo del hombre que se asoma al nuevo milenio, convencido de que el remedio a sus males está dentro de sí, está ávido de lúdica, de expresividad, de elasticidad, de menos toxinas y más aire puro, de muchas menos medicinas y muchas más dosis de sonidos primordiales.

Hay que amar el cuerpo y hay que cuidar el cuerpo, con la conciencia de que cuando esto se hace se está protegiendo el cuerpo universal del cual el individuo, único e irrepetible hace parte.

Hay que atender el cuerpo con el pensamiento, con la palabra, con la acción, con imaginación porque él es poseedor de la sabiduría eterna y conoce bien cuando se le está irrespetando, violentando, agrediendo y descuidando.

Un viejo adagio indio reza: “si quieres saber cómo fueron tus pensamientos de ayer, mira tu cuerpo de hoy. Si quieres saber cómo será tu cuerpo de mañana mira tus pensamientos de hoy”.

Es que todo ser humano que se conozca así mismo sabe que cualquier alegría, tristeza, pensamiento negativo o constructivo tienen un efecto inmediato en todo su cuerpo físico. La expresión corporal, los gestos del rostro, el brillo o la tristeza de los ojos, son el mejor testimonio de aquellos pensamientos y

Sentimientos que surgen en el cuerpo mecánico cuántico, en el cuerpo que es materia y energía a la vez.

Sensaciones como el miedo, la ira, el odio pueden ser tan perjudiciales para el cuerpo como la contaminación del aire que respiramos. Las conexiones mente cuerpo convierten las actitudes negativas en toxinas químicas, neurotransmisores que generan estrés.

### **El cuerpo se encuentra con su origen.**

Nuestro cuerpo, mecánico cuántico, es una unión de partículas elementales, de

Átomos, de fuerzas básicas que lo cohesionan y lo conectan con todo el universo. En él se unen lo material y lo espiritual, lo aparentemente estático con lo eternamente dinámico, lo externo con lo interno, lo temporal y lo imperecedero.

Ese cuerpo es la base de todo lo que somos: Pensamientos, emociones, proteínas células, cualquier parte invisible de nuestra persona. El remite y recibe todo tipo de señales. Pero hay que aprender a captar esas señales que él origina y hay que cuidarlo de que él recibe información que lo enferme.

Porque, dice la medicina Ayurvédica (la ciencia de la vida, que se remonta a la india a más de cinco mil años) que la salud perfecta hay que elegirla. Su principio fundamental es que la mente ejerce la influencia más profunda sobre el cuerpo y que el vernos libres de enfermedades depende de que nos pongamos en contacto con nuestra propia conciencia, equilibrándola para luego extender ese equilibrio al cuerpo.

La inteligencia está dentro de cada uno de nosotros y es infinitamente saludable. La fisiología es perfecta y solo espera que hagamos buen uso de ella. Nuestro cuerpo sabe lo que necesita y es aquello que va en consonancia con las leyes de la naturaleza.

El cuerpo, naturaleza en esplendor.

Si nuestro cuerpo tiene dentro de si las leyes de la naturaleza, él encuentra su máxima armonía cuando estamos en armonía con el cosmos. Y esa armonía se plasma en pensamientos y acciones saludables que coinciden con lo que realmente necesitamos.

Nuestro cuerpo nos pide el descanso, nos exige ejercicio, alimentación sana. Él nos solicita o nos rechaza determinados alimentos según nuestra propia constitución física. El cuerpo habla, él sabe lo que le conviene o no, pero hay en nuestra cultura tendencia a ignorarlo y a dejar que las dietas propagadas de manera masiva sean las que den órdenes equivocadas a nuestro sistema.

Al cuerpo no se le puede ignorar. Si se le dan alimentos inadecuados, si se intoxica con sustancias dañinas, no se le puede pedir que funciones adecuadamente. Por el contrario, si se consume agua y alimentos puros, si se

Evitan las comidas muy condimentadas, si se da al cuerpo el descanso que pide, mente y cuerpo funcionarían de manera armónica.

El cuerpo, nuestro cuerpo mecánico cuántico, como parte de la naturaleza que es, nos pide dedicar algún tiempo para andar por el bosque y meter los pies en el agua y escuchar los pájaros; todo ello purifica nuestros sentidos. Porque todo lo que apoya la vida es bueno y todo lo que genere paz interior también lo es.

Es preciso alimentar el cuerpo con comidas sanas, y también con pensamientos sanos, con palabras adecuadas, con emociones positivas y relaciones firmes. La ausencia de amor hacia lo que nos rodea perjudica más la salud que la misma dieta errónea.

El alimento tiene una gran influencia sobre la mente porque todo lo que consumimos es transportado por la sangre que nutre el sistema nervioso. Así que la calidad de la comida tiene mucho que ver con la calidad de la mente. Igualmente, ejerce un efecto sobre la mente el contexto que creamos en torno al hecho de sentarnos a comer. Si lo hacemos en medio de la perturbación, en compañía de seres que están generando desarmonía y confusión, ese alimento no será igualmente provechoso para nuestro cuerpo.

También la actividad o la inactividad tienen un efecto importante sobre el sistema nervioso. La demasiada actividad fatiga, la falta de actividad lo hace perezoso. El equilibrio entre actividad e inactividad mantiene al sistema nervioso en un estado de alerta. Es un hecho que el exceso de actividad, de comer de beber, de escuchar ruido, causa torpeza en el sistema nervioso. Es necesario cultivar hábitos regulares de dieta y actividades correctas, en armonía con la naturaleza y por consiguiente con la buena salud.

#### **La buena salud es un deber.**

Si tenemos claro que somos materia y energía, que somos alma y cuerpo, entenderemos que para la buena salud hay que cultivar el espíritu tanto como la nutrición.

Es necesaria una rutina de vida sana donde a la par con el levantarse temprano y acostarse temprano, con el consumo de una dieta equilibrada que contenga todos los sabores ( amargo, salado, agrio, picante y dulce), con el ejercicio, la limpieza y el respeto por nuestro cuerpo físico y la práctica de una sexualidad sana y gratificante. Es saludable la costumbre de dar a la mente día a día una dosis de juego, de buen humor, de relajación, de buena compañía, de obras de solidaridad, de reflexión sobre cómo estamos ejerciendo el arte de vivir.

“Es nuestro deber para con el resto de la humanidad conservar una salud perfecta, porque somos ondulaciones en el océano de la conciencia y cuando estamos enfermos. Aunque no sea demasiado, alteremos la armonía del universo.

No es correcto que nos consideremos órganos aislados en el tiempo y en el espacio. Antes bien, cada uno es una célula en el cuerpo cósmico con derecho a todos los privilegios de esa posición cósmica, incluida la salud perfecta”.(31)



Para el hombre del nuevo milenio, apoyado en los avances de la ciencia, pero también en la nueva conciencia que se abre ante nuestros ojos, la responsabilidad sobre su propia salud es un imperativo, es una realidad, una posibilidad, es una opción de vida.

(31) Chopra, Deepak. LA PERFECTA SALUD. Argentina, Javier Vergara Editor S.A., 1991.

### **Ejercicio**

Desarrollar actividades de tipo lúdico creativo teniendo en cuenta los mensajes que contienen la anterior temática.

## **3.7. Cultive valores para la armonía**

“A medida que pasa el tiempo cobra más terreno la convicción y el conocimiento de que para vivir feliz no se necesitan muchos bienes ni grandes riquezas”.

Albert Einstein

El amor.

Nuestra evolución emocional derivada del autoconocimiento y cuidado de nuestra alma y de nuestro cuerpo, va más allá de tomar conciencia y aceptar y gerenciar nuestras emociones destructivas como la ira y la agresividad. Un segundo elemento de esta evolución radica en el cultivo de emociones positivas como el amor, la alegría, la compasión o solidaridad y la ecuanimidad, lo cual nos conduce a un estado de plenitud, de amor por la vida y todo lo que ella significa.

Se trata de una felicidad más estable, que viene de dentro del individuo y no está sujeta al logro de objetivos materiales.

El filósofo ateniense Epicuro decía: “si quieres hacer feliz a un ser humano no debes proporcionarle riquezas sino ayudarlo a liberarse de sus deseos”. Y en opinión de Aristóteles, el mayor logro es la victoria sobre uno mismo y es por ello más valiente quien triunfa sobre sus propios deseos que quien conquista a sus enemigos.

El cultivo de los valores trascendentales implica un ascenso en la jerarquía de necesidades básicas. Se trata de ir más allá de los requerimientos elementales de todo ser humano como la supervivencia, la nutrición, la posesión de un territorio propio, el sentirse reconocido como parte de un grupo humano y el recibir educación. El ser humano que evoluciona vive en un continuo crecimiento personal, se identifica con proyectos sociales, posee una cosmovisión que le permite

sentirse como un ser en progreso material y espiritual con una misión que cumplir como parte de un todo.

No es la riqueza la que determina que el hombre busque algo más que llena las necesidades elementales de alimento y territorio. Un ser humano puede poseer mucho dinero y quedarse en su vida en una escala de valores según la cual más allá de las pertenencias no hay nada importante para él.

Otros individuos, por el contrario, sin mayores recursos, son seres más espirituales, más autogestores de su vida, mas identificados como seres en interacción y que por lo tanto están llamados a practicar valores sociales trascendentales como la solidaridad.

En el proceso de evolución de la conciencia, el hombre, para su salud mental y la aceptación gozosa de la vida, requiere sentir y practicar unos valores sociales y culturales a los que ha tenido la humanidad a través de la historia como el amor, la libertad, la equidad, la compasión y la justicia.

“Los valores de solidaridad, respeto, tolerancia, convivencia, participación, y compromiso en la consecución de metas de beneficio personal y comunitario, denotan la salud mental de una comunidad. Aprender a comunicarse, a no agredir, a decidir en grupo, a cuidarse y al cuidar el entorno es cultivar el arte de vivir” (32)

#### **Vivir en amor.**

Solo hay paz y belleza interior cuando sentimos verdadero amor por la gente y por todas las cosas de la tierra. Y con ese amor adviene un sentido extraordinario de consideración, atención, paciencia y tolerancia.

Pero ¿qué es el amor? “El amor tiene que ver con la sensibilidad y ser sensibles significa sentir afecto por todas las cosas; amor es un extraordinario sentimiento que no pide nada a cambio. Ustedes podrán tener muchos títulos académicos pero si carecen de esa sensibilidad tendrán el corazón vacío y serán desdichados por el resto de sus vidas. Es esencial que estén llenos de ese sentimiento de afecto porque solo así podrán evitarse las confrontaciones y habrá más felicidad. Cuando sientan el amor, su éxtasis, descubrirán que el mundo se ha transformado.

(32) Franco, Guillermo León. SEMINARIO TALLER, ECOLOGÍA HUMANA. Documento Citado.

No luche contra el odio, no diga que es horrible odiar a las personas; solo observe lo que odia y el odio se desprenderá de usted; elabórelo, no lo atesore. Lo importante es no dejar que el odio anide en nuestra mente. Ella es como la tierra rica y si a cada problema que llega le damos tiempo suficiente, este problema echa raíces como las malas hierbas y después tenemos dificultad en

arrancarlas. Pero si cada vez que el odio surge usted lo deja pasar recubrirá que la mente se vuelve más sensible sin ser sentimental; por lo tanto se conocerá el amor.

La mayoría de las personas son desdichadas porque no hay amor en sus corazones. El amor surge en nuestro corazón cuando no hay una barrera entre uno mismo y el otro, cuando nos enfrentamos a las personas y las observamos sin juzgarlas. No dejen que los prejuicios les empañen la observación de las cosas como son; solo observen y descubran que gracias a ello algo sucede dentro de ustedes. Si esta cosa extraordinaria no ocurre, si no surge el amor en nuestros corazones, entonces la vida tampoco tiene sentido.” (33)

El amor es un estado natural del ser humano. No existe una persona sin amor. Es invisible y siempre presente.

Pero insistamos en la pregunta: ¿qué es el amor? hay que empezar por entender que no es circunstancial, ni pasa de un objeto a otro de deseo, ni es una atracción hacia otra persona, aunque allí pueda estar presente el amor, Pero de una manera parcial.

Cuando hacemos referencia al amor hacia una persona en particular estamos ante la posibilidad de lograr una verdadera unidad de dos seres. Esto se logra en la medida en que el órgano sexual el más importante de esa pareja sea el cerebro; cuando ello se da, en dicha relación amorosa habrá una satisfacción sexual y una plenitud mental; es decir, un goce compartido.

Pero trascendamos el amor de pareja; reflexionemos ahora en el amor como una forma de vida.

(33) Grof, Stanislav. LA EVOLUCIÓN DE LA CONCIENCIA...Op.Cit.

Más que un sentimiento.

El amor como una actitud de vida, es una mirada a la creación, una forma de relacionarlos con todos los seres asumiéndolos como parte de nosotros mismos, como semejantes, como coautores de nuestra existencia.

“el amor es más que una emoción o un sentimiento o un sentimiento, es más que placer o éxtasis. El amor es el aire que respiramos, es la circulación en cada célula. Es el culmen del poder, porque sin necesidad de fuerza lo atrae todo hacia sí. Poder ver el mundo a la luz del amor solo puede venir de dentro, es una paz imperturbable.

Al fin de recibir el amor hay que darlo. Para aprender a amar a los otros hay que amarnos a nosotros mismo”. (34).

Si todos dentro de la inteligencia infinita de nuestro cuerpo estamos predispuestos al amor, debemos dejar que fluya, cultivarlo, quitarle las capas de ira, temor, prejuicio e intolerancia con las

que lo hemos cubierto. Es necesario retirar las vendas de los ojos y entender que para ser felices el mejor camino es volver a mirarlo todo con los ojos de un niño: desprevenidamente, sin juicios, sin malquerencias. Es necesario perdonarnos y perdonar para sentir que el amor se apodera de nosotros e irradia todo cuanto hacemos y decimos.

En ese estado de nuestra mente vivir en amor será fácil: nuestras acciones tenderán al bien para nuestra propia vida, para la vida de los demás y para el universo.

Cambiar la visión de la vida y tener como prioridad la felicidad y el amor es transformar el mundo. Si lo miramos con amor encontraremos amor en él; si lo observamos con resentimiento, esa será la visión que predominará en cuanto nos rodea.

Nuestras vidas, la de nuestras familias, la de nuestro país, no se enriquecerán con las sombrías declaraciones de la gente desdichada que no deja aflorar el amor en su corazón.

(34) DeepaK Chopra. EL SENDERO DEL MAGO.Op.Cit.

Cambiemos las opiniones y cambian las actitudes, los pensamientos, los sentimientos y las conductas. Miremos a los demás con amor. Es la única forma como en el mundo se volverá a respirar.

### **La compasión.**

¿Qué es la compasión?

“La compasión es la apertura sensible de nuestro corazón al dolor y al sufrimiento. Es la base de toda relación verdadera. Significa estar presente con amor por nosotros y por todos los seres vivos y llevar nuestra verdad más profunda a nuestras acciones, así todo el mundo parezca oponerse a ello.

La compasión no consiste en hacer el bien porque creamos que debemos hacerlo, sino sentirlo, impulsados en un profundo y sincero sentimiento.

El dolor y la crueldad existen; el mundo está hecho de alegría y sufrimiento; eso no podemos negarlo ni eliminarlo, pero lo que si podemos hacer es llevar la verdad y la bondad a cualquier situación en la cual nos encontremos: el sufrimiento es una oportunidad para expresar amor.

Cuando otros sufren no siempre podremos hacerlos felices, pero crear las condiciones para que puedan surgir otras opciones saludable y así colaborar en que se den otras posibilidades más satisfactorias. No podemos arreglar la vida de los otros, pero si ayudarlos a ser más intuitivos y expertos en sus malos momentos, para poder tener más control sobre sus vidas “. (37)

### **Empezar por un mismo.**

Nadie puede dar lo que no tiene, es una frase que, de manera muy práctica, explica la importancia de llenarnos de amor y respeto por nosotros mismos, para poder entregar afecto, ternura y solidaridad a los demás.

La compasión empieza por uno mismo. Cuando cuidamos nuestra alma y nuestro cuerpo estamos alimentando nuestro crecimiento espiritual y automáticamente eso se deriva en un sentimiento de amor y compasión por los demás.

(37)Dass Ram y Mirabi Bush. LA COMPASIÓN EN ACCIÓN, EL PODER DEL CORAZÓN .Op.Cit.

El conocimiento interior nos permitirá experimentar el servicio de forma tan espontánea como respirar, sin orgullo, sin justa indignación, sin preocupación por la búsqueda de reconocimiento, sin darle gusto al ego. La necesidad de aprobación no puede ser la motivación de actos bondadosos.

La actitud al servicio debe ser tan fluyente como el agua de un río, porque la compasión es la expresión de la naturaleza en nuestro propio cuerpo, que nos recuerda en cada vibración que somos uno y estamos conectados energéticamente. Lo que suceda a cualquiera de los seres humanos produce una vibración cósmica que nos afecta; la acción y reacción se sucede en ciclos interminables contribuyendo a la interpretación del sufrimiento.

Está claro que la violencia y la agresión engendran más dolor y mayor sufrimiento. Es preciso romper el círculo apelando al amor y a la compasión. No se puede pelear con la oscuridad sacando a relucir una espada. la oscuridad se termina encendiendo una luz. El odio y el sufrimiento se combaten a partir del perdón y de la compasión. No sin razón Martin Luther King dijo: “El amor es la única fuerza capaz de transformar a un enemigo en amigo”.

La solidaridad y la compasión deben por lo tanto convertirse en una cultura, en una enseñanza cotidiana, para que ellas sean parte del equipaje de la vida de todo ser humano, hoy operado solamente con sentimientos de individualidad y posesión.

El individuo es único, es singular y como tal debe reconocerse y ser reconocido. Pero, la ecología humana insiste en que esa singularidad no nos debe dejar perder de vista el concepto de que somos miembros de un ecosistema somos dependientes a la vez que singulares. Amarnos y cultivar la compasión significa reconocer que nos necesitamos unos a otros, precisamente porque nos complementamos.

### **La compasión: una forma de vida.**

En el mundo que hemos creado los seres humanos, muchos actos de avaricia, violencia y explotación han creado la mayoría del sufrimiento y frustración que existen. De igual forma la

suma permanente de pequeños actos de compasión son necesarios para deshacer todo el amor que existe en el mundo. Necesitamos ocuparnos más de los demás y aliviarnos mutuamente el dolor, o una gran ola de sufrimientos se abatirá sobre nosotros cubriéndonos de tristeza.

Se trata de generar en cada individuo desde pequeño y en la cultura en general una actitud de servicio y solidaridad; consiste en hacer de la compasión una forma de vida.

En esa forma de vida es importante el aprender a escuchar plenamente. Esa es la base de toda acción compasiva. “No solo necesitamos oír la voz humana sino también los símbolos, los silencios. Esa forma de escuchar nos ayudará a oír al que llama y oír también la respuesta que hay que dar. Escucharemos que estamos todos en el mismo barco y que somos todo lo que tenemos. En palabras de Gandhi, estaremos dejando que la música de nuestras voces deje paso a la música de la vida”. (38).

La compasión genera alegría porque nos permite reconocernos con el otro y compartir sus momentos difíciles y también sus logros. Es que el ser compasivos no supone asumir el sufrimiento del otro. Eso solo duplicaría el dolor en el mundo y se trata más bien de tratar de duplicar la alegría. Podemos sentir el dolor del otro y permanecer seguros en el propio espíritu.

(38) *Ibíd.*

### **Todos podemos hacer algo.**

Ante la enormidad del sufrimiento humano es frecuente que el individuo se sienta impotente. No obstante, cada quien puede hacer algo. Y aunque por cuenta propia no podamos arreglarlo todo, es preciso entender que cada acto pequeño tiene un efecto sobre la acumulación de angustias. Margaret Mead decía: “No dudes que un puñado de ciudadanos comprometidos pueden cambiar el mundo. De hecho es lo único que se puede hacer”.

Dondequiera que cada quien esté puede actuar. En cada lugar donde se está hay llamados de ayuda; muchas veces lo que un ser humano necesita solamente es ser escuchado, sentir que su sufrimiento puede ser compartido.

Pero, a menudo ni siquiera estamos aceptando la posibilidad de que las cosas pueden cambiar; creemos que no hay remedio y nos olvidamos que la medicina muchas veces está en nuestro pensamiento, en el poder de la palabra y en la efectividad de la acción que se ejecuta en cualquier lugar del mundo donde nos ha correspondido vivir, trabajar, luchar.

Es preciso despertarnos a las necesidades del mundo y dejar de vivir en

Función solamente de nuestros propios deseos. Necesitamos abrirnos a la alegría y a la tristeza. Mantenernos alerta para extender la mano sin pensarlo dos veces; a veces un gesto de amabilidad puede ser redentor; a menudo una sola mirada o una sola sonrisa tocan el corazón de alguien que está ávido de afecto.

La compasión, que se inicia en nosotros mismos, se extiende a nuestras familias, a los seres que conocemos y a los que no, así como a toda la naturaleza. Cultivarla nos hará entender que, como parte de un mismo cuerpo, es nuestra naturaleza ayudar a aliviar el sufrimiento.

“Todos tenemos algo con que contribuir a la curación de la humanidad. Todos viajamos en este mismo barco por alguna razón. Resulta interesante conocernos, saber quiénes somos y que podemos ofrecer. Para contribuir a la curación del mundo debemos ser conscientes de que se trata de un lugar sagrado y que merece la pena luchar por él. Hay que aceptar el lado oscuro del él sin que nos atrape. Debemos actuar desde la fluidez y no desde la crispación y la preocupación, lo cual no significa ignorar el sufrimiento sino tratarlo con suavidad, ya que si nos deprimimos y asumimos una actitud derrotista aumentaremos los problemas en el universo.

Es una tarea continua de la vida aprender a confiar en que el universo se despliega justo como debería, y apreciar que cada uno de nosotros tiene algo que aportar al sustento de ese todo interconectado y a su curación.

Es importante descubrir cuál puede ser nuestra contribución para dedicarnos de lleno a ello. Todo lo que pueda hacer o soñar es realizable, comiéndalo, la audacia tiene genio, poder y magia, decía Johan Wolfgang Von Goethe y todo momento es el indicado para empezar.

Uno puede planificar lo que va a pasar en los próximos años, pero no sabe lo que va a ocurrir en un momento. Comprometámonos con la tarea que tenemos en nuestras manos. Tu vida es tu mensaje; da lo que eres”. (39)

**Se trata de actuar desde el corazón.**

**Es hora de iniciar ese camino.**

**La felicidad.**

En el proceso de evolución de la conciencia el cultivo de la alegría no es un objeto en sí misma, sino que ella viene como consecuencia lógica del autoconocimiento, la autoaceptación, y el cultivo del amor y la compasión como una actitud de vida.

(39) *Ibíd.*

Se es feliz no cuando se posee mucho, ni cuando se anhela demasiado y no siempre quien tiene el éxito en las manos se siente bien consigo mismo. Todo aquel que ha logrado algunas metas

conoce que en el claroscuro de la vida, los triunfos son momentos que incluso pierden el sentido si no se aprende a trascenderlos, si no se deja verlos como un fin en sí mismos.

Einstein solía decir “jamás me pareció que los placeres y la dicha poseyeran un fin ni tuvieran un objetivo. Los ideales que alumbraron mi camino y me infundieron alegría y ánimo para vivir fueron siempre la belleza, el bien y la verdad. Estoy firmemente convencido de que ninguna de las riquezas del mundo está en condiciones de hacer progresar a la humanidad, aun cuando estas riquezas se hallen en manos de un hombre dedicado único y exclusivamente a ello. Solo el ejemplo de las personalidades grandes y puras puede llevar a conceptos o acciones nobles. A medida que pasa el tiempo cobra más terreno la convicción y el conocimiento de que para vivir feliz no se necesitan muchos bienes ni grandes riquezas” (40)

Muchas veces detrás de las riquezas hay un vacío espiritual, lo cual no quiere decir que desear algo sea algo negativo. El vacío espiritual se crea es cuando creemos encontrar en las cosas externas la felicidad y realmente ellas no pueden suplir las necesidades espirituales.

Estas necesidades son tan grandes y tan reales que en la mayoría de las adicciones a las drogas y el alcohol los seres humanos están tratando de llenar sus vacíos espirituales con productos que alteren sus estados de conciencia.

Buscar la causa de esas carencias y procurar dar un sentido nuevo a la vida, es una forma de dar salida a este tipo de problemas que hacen tanto daño a la salud del individuo.

(40) Einstein, Albert. COMO VEO EL MUNDO. Argentina, Ediciones Siglo XX, 1985.

### **En busca de la felicidad.**

¿Entonces donde debe encontrar la felicidad un hombre que va en proceso de liberación y crecimiento espiritual? Abraham Lincoln argumentaba que la mayoría de la gente es tan feliz como se propone ser. Y Deepak Chopra en libro El Sendero del Mago, dice:

“podemos ser felices sin ninguna razón; la felicidad es una razón en sí misma. No nacimos desdichados; aprendimos a ser desdichados y por añadidura nos convertimos en expertos de la enseñanza y refuerzo de la desdicha. Salvamos la situación con detalles aparentemente insignificantes, pero perdemos la vida en beneficio de la desdicha. Cuando recompensamos la ira, enseñamos violencia y guerra. Cuando apoyamos la felicidad, enseñamos amor, paz y aceptación. Podemos elegir.

La decisión de aceptar una experiencia sin juicio nos predispone a encontrar elementos que nos sirvan y enseñen en cada momento. Si el juzgar a las personas y experiencias negativamente nos



trae desdicha (temor, ansiedad, angustia) porque no poner a trabajar nuestros juicios para nosotros cambiar la

Perspectiva. No es necesario abandonar por completo el acto de juzgar; por lo menos podríamos cambiar nuestros prejuicios. Podríamos empezar por juzgar todo en forma positiva y luego llegar a abandonar por completo los juicios”.

Si podemos mirarnos a nosotros mismos sin condenar lo que vemos, sin compararnos con otras personas, sin el deseo de ser más virtuosos o más hermosos, podemos movernos con lo que somos y ser felices con ello.

Aprender a reír cada día, no tener miedo a celebrar y a gozar con el gozo de los demás es curarse internamente de los odios y las amarguras. La risa nos conduce a un descanso en la realidad presente. El humor nos recuerda que no siempre estamos viendo el cuadro completo, lo cual nos aligerar el peso.

No hay una única forma de ver las cosas. ¡Qué alivio! Pero, infortunadamente, en nuestra cultura hemos aprendido a ver casi siempre el lado malo de los hechos; las noticias siempre apuntan a lo negativo, los comentarios cotidianos suelen ser igualmente nefastos; la mirada del mundo es derrotista....Nos olvidamos que mientras más problema tenga nuestro entorno, más posibilidades hay de servir en algo. ¡Qué suerte! Así no podremos morir de tedio, como lo hacen muchas personas en sociedades muy avanzadas. Para muchos el tedio y el suicidio es la mejor opción ante la falta de problemas”

### **El guiño placentero.**

No te obsesiones por meter a la fuerza en el instante que vives los placeres que no pegan; procura más bien encontrar el guiño placentero a todo lo que haya. Lo placentero no es esto ni lo otro, sino lo bien que tu sepas disfrutar con lo que te rodea.

Lo bueno es usar tus placeres; es decir, que no les permitas devolverse contra el resto de lo que forma tu vida personal. La diferencia entre el uso y el abuso es esa señal que estas abusando al notar que el placer te va empobreciendo la vida y que no te interesa la vida sino ese particular placer. O sea que él ya no es un ingrediente agradable sino un refugio para escapar de la vida, para esconderte de ella.

La ética consiste en apostar a que la vida vale la pena y que hasta las penas de la vida valen la pena. Y valen la pena porque es a través de ellas como podemos alcanzar los placeres de la vida, siempre contiguo a los dolores.

¿Cuál es la mayor gratificación que puede darnos la vida? Lo máximo que podemos obtener, sea de lo que sea, es la alegría. Todo cuanto lleva a la alegría tiene justificación y todo lo que nos aleja sin remedio de la alegría es un camino equivocado. La alegría es un sí espontáneo a la vida, que nos brota de dentro, a veces cuando menos lo esperamos. Es un sí a lo que somos y a lo que sentimos.

El placer es estupendo cuando sabemos colocarlo al servicio de la alegría, pero no cuando la enturbia y compromete. El límite negativo del placer no es el dolor, ni siquiera la muerte, sino la alegría: cuando empezamos a perderla por determinado deleite, seguro que estamos disfrutando con lo que no nos conviene. Y es que la alegría es una experiencia que abarca placer y dolor, muerte y vida; es la experiencia que definitivamente acepta el placer y el dolor, la muerte y la vida” (41)

En síntesis, el gozo de vivir no tiene nada que ver con el placer y está en cada cosa que se hace y en cada momento que se vive, aunque sea difícil. Vivir en sintonía con uno mismo; estar aquí y ahora; vivir deliberadamente, es felicidad.

Para lograr la verdadera felicidad hay que ir más allá de “pensar positivamente”. Es preciso tener una actitud positiva ante la vida, que nazca de nuestro ser, que sea sincera. Eso implica asumir una postura de buena voluntad ante todo y ante todos. Eso significa haber entendido que se es libre para sentirse miserable o para cambiar la realidad, con la certeza de que es en el pensamiento donde se inicia ese cambio.

En el libro de los milagros de Paúl Pearsal, el autor dice:

“cuando enseñé el arte de hacer milagros pido a mis alumnos que se hagan esta pregunta:

(41) Sabater, Fernando. ETICA PARA AMADOR. Óp. Cit.

## **Ejercicio**

**Desarrollar actividades de tipo lúdico creativo teniendo en cuenta los mensajes que contienen la anterior temática.**

Ejercicio para aplicar:

Si usted pudiera formular solamente un deseo y tuviera la seguridad de que ese deseo va a cumplirse, ¿cuál sería su deseo? No importa lo que respondan les pido que consideren el principio de la complementariedad: ¿qué piensa del lado totalmente opuesto del deseo? ¿No podrían ser igualmente felices de otra manera? ¿Están realmente seguros de su deseo? ¿si usted desea riquezas, no sería feliz igualmente con la sencillez? Los seres humanos tendemos a pensar que si

una pequeña parte es agradable, una mayor cantidad sería mejor. Esta es la visión lineal del mundo que debemos cambiar.

### 3.8. Disfrute la Ecología Humana

“Todos los individuos son únicos, todas las poblaciones son únicas, todas las especies son únicas. Cada uno de nosotros es único en si mismo. Hay un propósito divino detrás de cada uno de nosotros es único en sí mismo. Hay un propósito divino detrás de cada uno que viene a este mundo. Nadie ha sido creado para nada. Nosotros tenemos que aprender de cada uno. Este es el misterio de la humanidad”.

Kirpal Singh

El hombre irrumpe al siglo XXI va en estampida con sus congéneres, buscando un nuevo sentido a su vida, consciente de poseer un potencial inimaginable para alcanzar su bienestar.

A finales del siglo XXI ocurrieron muchas cosas que lo proyectaron con una nueva mirada hacia el siglo siguiente:

La tierra, casi desolada, empezó a sentir, aunque tímidamente autor occidente el efecto positivo de quienes han entendido que el homo sapiens no es el dueño sino el compañero de vida de todos los seres y elementos de la naturaleza.

La medicina oriental, que estuvo relegada durante varias décadas por occidente, irrumpió en los consultorios y en los recintos de la ciencia, conquistó adeptos entre los mismos ortodoxos de la medicina occidental y les hizo reflexionar sobre el poder creador del cuerpo y de la mente. En otras palabras, las medicinas de oriente y de occidente empezaron a encontrarse para ser el complemento y para destacar lo prodigioso de cada una de ellas.

El alma quiso salir de la celda a la cual se había confinado y descubrió un refugio en los más diversos credos. La espiritualidad empezó a encontrar espacio en medio de un mundo que se había preocupado solo por cultivar el goce de lo material.

La sensación de unidad, de que somos uno en el cosmos, se abrió camino y dio origen al avance del discurso científico, ético, político y ambiental.

Los astronautas que conquistaron la luna y que han circundado el espacio han expresado esa sensación de unidad que se tiene cuando se sale de la tierra. Ellos han corroborado que somos seres.

Interdependientes y por lo tanto han contribuido a alimentar la bioética, la ética de la vida y la Ecología Humana, que pregona precisamente la necesidad de una convivencia armónica con todos los seres de la creación.

Lo más importante que ha ocurrido es precisamente esto último: de cara al siglo XXI el discurso científico, espiritual, ético y cultural se volvió holístico, en el sentido que unió disciplinas y conceptos y concepciones de la vida y empezó a hablar de Ecología Humana, de ecoética, del hombre cósmico, que es uno con todos los seres.

### **La nueva ética**

Este principio de la unidad en la diversidad es fundamental en la nueva ética y en esencia consiste en que al considerarnos como parte de un mismo cuerpo con las personas, con la naturaleza y con el universo, aumentamos la capacidad de amar, de tolerar, de perdonar, de buscar el bienestar en armonía con los demás, de ser más espirituales no para retirarnos del mundo sino para mirarlo con más compasión y responsabilidad social y de tener preocupaciones ecológicas profundas.

Y es que la crisis ambiental, paradójicamente, se ha convertido en un motor de la ética que se está gestando de cara al nuevo milenio.

“la nueva mirada consiste en compartir, los ecosistemas en interacción con todos los seres, sin avasallarnos mutuamente, a sabiendas de que todos nos necesitamos y complementamos. Porque todo está relacionado. Todo lo que ocurra en la tierra les ocurrirá a los hijos de la tierra. El hombre no tejió la trama de la vida; él es sólo un hilo. Lo que hace con la trama se lo hace así mismo” (43)

La ecoética reafirma que todos los individuos somos únicos e irrepetibles y que entre todos se construye la maravillosa biodiversidad natural y cultural. Que todos tenemos una finalidad y dejamos un vacío cuando actuamos.

(43) Celi Galindo, Gilberto “la bioética, al rescate de la biodiversidad natural y cultural”, en: TEMAS DE BIOÉTICA AMBIENTAL. Gilberto Celi Galindo (Editor) Op. Cit.

### **El pensamiento del siglo XXI**

Estos son algunos preceptos que hacen parte de la Ecología Humana y que empiezan a ser incorporados por el hombre del nuevo milenio seguidor de esta nueva forma de ver la vida:

**No autosuficiencia:** Ningún ser vivo tiene la posibilidad de autoabastecerse, siempre necesita de los demás para ello.

**Interdependencia:** Ningún ser vive sino que con-vive.

**Inter-acción:** Toda actividad incide en los otros seres para bien o para mal.

**Complementariedad:** La biodiversidad es un imperativo de una cultura de vida. Ninguna criatura existente está de sobra.

**Progreso:** No se trata de una acumulación de objetos sino de una transformación cualitativa de la humanidad.

**Inviolabilidad:** La vida es sagrada e inviolable en su ser; no puede afirmarse una cultura de vida sobre la violencia y la depredación. Un hombre tiene ética solo cuando la vida es sagrada para él, la de las plantas, los animales y el prójimo y cuando se entrega a los demás para ser útil a todo ser viviente que necesite ayuda.

**Sensibilidad:** Basada en la contemplación y valoración del carácter bello y armónico de la naturaleza, despertando nuevamente nuestra capacidad de asombro y maravilla.

**Austeridad:** El hombre actual necesita relativizar lo puramente superfluo ( ¿ cuantas cosas superfluas nos rodean?) solo la austeridad implica una actitud realmente ecológica.

**Asumir la crisis ecológica:** Ver esta como la crisis de la humanidad, haciendo todo lo posible por superarla” (44)

#### **Vibrar en armonía.**

El hombre que se rige por la nueva eco ética conoce bien lo que significa el saberse parte de un campo energético infinito en el cual damos y recibimos energía permanentemente:

“Todos somos energía y energizar a otros es lo mejor que podemos hacer por nosotros mismos. Cuanto más apreciamos la belleza interior de una persona, cuanto más apreciamos su totalidad, más energía fluirá de ella hacia nosotros. La verdadera proyección de energía no tiene apego ni intención.

Cuando algunos individuos del grupo son rechazados, se les está quitando la posibilidad de recibir energía de sus hermanos y ese grupo pierde beneficio de sus ideas. Generalmente nos concentramos en lo que no nos gusta de una persona y en ese caso le quitamos más energía y le hacemos daño. En cambio, cuando le proyectamos energía positiva a ese ser, su campo energético se fusiona con los de los demás y forma una comunidad de energía. Es como si fuéramos un solo cuerpo. Esa forma de relacionarse en la cual cada cual da lo mejor al otro es una postura que a la larga adoptará la humanidad, con la certeza de que cuando damos recibimos debido a la forma como interactúa la energía del universo.

Cuando amamos a los demás nuestra vida evoluciona; cuanto más belleza podemos ver más evolucionamos y cuanto más evolucionamos más altas es nuestra vibración. Olvidarnos para siempre de que la vida consiste tener poder sobre los demás y explotar el planeta es el nuevo mensaje que todos debemos transmitir”. (45)

El nuevo concepto del hombre cósmico que llega al siglo XXI es ese: estamos en un universo de energía dinámica y nosotros podemos proyectar nuestra energía con atención e intención para lograr lo mejor para todos.

(44) García, Gustavo.”Derechos Humanos y Derechos de la Tierra: Por un destino común desde el sentido común”, en: TEMAS DE BIOETICA AMBIENTAL Op.Cit.

(45) Redfield, James. LA NOVENA REVELACIÓN. Santafé de Bogotá, Lerner Ltda., 1997.

De este colchón energético que formamos todos vienen hablando la “nueva física” desde hace varias décadas. Aparentemente se trata de temas sofisticados, pero en realidad se basa en conceptos eternos que la humanidad, así no los haya comprendido, los ha vivido a lo largo de su existencia. Esa nueva física con sus descubrimientos plantea que somos seres universales y que por lo tanto compartimos y vivenciamos las leyes que rigen a la naturaleza. Afirma que somos cuerpos energéticos que interactuamos permanentemente con los demás.

Los principios de la nueva física, demostrados desde la ciencia, pero aplicados a nuestras vidas, nos enseñan que como energía que somos podemos hacer de nuestra vida un orden o una creación según el significado que elijamos darle. Observemos 10 de estos principios y su aplicación práctica en el hombre que hace de la Ecología Humana su propio arte de vivir.(46)(47)

### **1. principio de la no localidad**

**Todo puede suceder simultáneamente en todas partes, en cualquier parte y en cualquier momento.**

Según este principio somos parte de todo y por lo tanto influimos y estamos influidos por todo y por todos: por los otros hombres, por las estrellas, por el cosmos en su total vibración, por lo hechos que están más allá del aquí y el ahora.

No importa donde estemos, nosotros damos energía de aquellos con quienes vivimos o en quien pensamos, sin importar la distancia ni el tiempo. Todos estamos conectados energéticamente.

(46) Posada, Enrique. ¿COMO ACTIVAR EL DESARROLLO SOSTENIBLE? Documento Medellín, 1997.

(47) Persal, Paul. MILAGROS. Colombia, Planeta Colombiana Editorial S.A., 1993

### **2. principio de la participación del observador**

El observador crea la realidad.

Este principio se practica cotidianamente: la participación del observador nos enseña que creamos nuestra propia realidad a través de nuestro punto de vista. Los medios de comunicación, por ejemplo, a través de su mirada sobre los acontecimientos, están creando en el colectivo una imagen de la nación o del mundo. He ahí su enorme responsabilidad.

Todos hacemos milagros si nos decidimos por una visión positiva de nuestras vidas. Generamos caos si miramos los hechos bajo la óptica del caos, porque el principio de la participación del observador nos enseña que el acto de observar altera lo que se observa. Ampliando esa idea a la vida, nosotros hacemos de ella un desorden o una fuente de armonía, según el significado que elijamos darle. Al asumir una visión del mundo creamos de hecho el mundo que vivimos. Si vemos un orden limitado y local en un universo de caos total, o un orden finito que se revela a través de lo que parece ser el caos, es el resultado de una elección.

La escritora Louise Hay decía: la vida es en realidad muy simple. Lo que damos es lo que recibimos. No podemos ser observadores pasivos; no podemos ignorar los problemas, pero los cambios se hacen cuando recordamos que somos partícipes y no víctimas indefensas de los desafíos de la existencia.

### 3. Principio de la incertidumbre.

No son posibles hechos o aspectos que sean totalmente ciertos.

La incertidumbre se aplica a todo en nuestra vida. Dicho de otra manera: hay que decidirnos a actuar y a tener fe en lo que hacemos; no podemos esperar la total incertidumbre, siempre hay eventualidad, siempre hay un riesgo y eso no solo es un principio de la física sino un hecho demostrado.

La enseñanza es: Cuando te enfrentes a una decisión tómalala tan sabiamente como te sea posible; luego olvídala, el momento de la certeza absoluta nunca llega.

El caos que observamos cada día es una evidencia del estado de flujo constante que caracteriza el universo. El cambio y el caos garantizan la validez de la esperanza, porque el devenir eterno significa que cualquier cosa es posible.

### 4. Principio de la complementariedad.

La comprensión de la existencia de lados opuestos en todas las cosas es esencial para el arte de vivir.

Todas las cosas del universo tienen opuestos: donde hay caos hay orden, donde hay día hay noche. No podemos tener una visión unilateral: esto es malo y no más, es algo que no puede plantearse de manera tajante. El amor y el odio existen simultáneamente, lo mismo que lo caliente y lo frío. Observamos el mundo con un solo ojo cuando ignoramos el otro lado de cuanto ocurre. Al mirar las cosas con los “dos ojos” tenemos más libertad para pensar y actuar y esa libertad hace maravillas.

El principio de complementariedad nos da posibilidades de resolver un problema sin fijar limitaciones arbitrarias. Mirando las cosas desde este punto de vista se entiende que siempre es posible mejorar, que escuchar lo que otros dicen es conveniente.

Aplicar este principio permite al hombre ahorrarse muchos conflictos, aprender a negociar, ceder más fácilmente, ejercer de otra manera el arte de existir.

#### 5. Principio de la unidad.

Todo lo que existe en el cosmos es inseparable.

Este principio está muy relacionado con el de la no localidad. El enfatiza la conexión existente entre todos los seres, entre Este y Oeste, entre Norte y Sur. Las fronteras han sido creadas por el hombre, si ellas caen, como ocurrió con el muro de Berlín, nos encontramos, al mirarnos a los ojos, que somos uno, que no vale la pena continuar levantando barreras visibles o invisibles.

“Este principio se puede aplicar con grandes ventajas igual que ocurre con el principio de la complementariedad. Pero es bueno hacer énfasis en la idea de la unidad subyacente y en la forma de descubrirla con la ayuda de una valiosa herramienta de trabajo llamada ejercicio de sentir.

#### **Ejercicio**

Desarrollar actividades de tipo lúdico creativo teniendo en cuenta los mensajes que contienen la anterior temática:

Con esta técnica uno toma cualquier objeto, persona, concepto, creencia, norma, problema y “se siente como se siente eso”, o “como se siente pensar así” o “como se siente creer en eso”. Si uno practica esta herramienta es como “si uno fuera eso” y las ideas o soluciones salen de la unidad íntima que todos tenemos con los demás seres.

Cerrar los ojos y pensar en alguien con quien usted tenga disparidades de pensamiento o conflictos y sentir como esa persona, lo cual va más allá de “ponernos en sus zapatos”, es una forma efectiva de identificarse con ese ser y por lo tanto de lograr un más fácil acercamiento.



A nivel comunitario significa ser capaz de trabajar en armonía con los diversos sectores, entendiendo sus necesidades más allá del dogmatismo propio. Estimular en el sistema educativo técnicas para “sentir” para ponerse en el lugar de otro, es una gran inversión en el mejoramiento de la vida y de la armonía” (48)

(48) Posada, Enrique. Doc. Cit.

### Prueba final

Desarrollar unas dinámicas de cada uno de los temas y exponerlos en un espacio amplio y sosegado opera efectos de una mejor asimilación y percepción como entrega de un producto final.

### **Actividad**

Se desarrollaran obras de teatro, actividades lúdicas, juegos, reflexiones, entre otras actividades.

### 3.9. Pistas de Aprendizaje

**Tener en cuenta:**

1. El medio ambiente es todo lo que nos rodea más el entorno.
2. La constitución política colombiana es el medio más adecuado para hacer ejercer los derechos ambientales.
3. El desarrollo sostenible no solo abarca el aspecto económico de la vida de un ser humano.
4. La contaminación ambiental desde la ecología humana no solo es perceptible por el ser humano. Otras especies pueden verse afectadas.
5. La ecología humana se basa más en el hombre que en otras especies.
6. El efecto invernadero y la lluvia acida ya están presentes en nuestro medio ambiente.
7. La ciudad es un medio ambiente construido.
8. El hombre es el gran causante de los problemas ambientales del mundo a través de lo que se llama fenómenos antrópicos, que es la intervención y afectación de este sobre el medio ambiente.
9. El hombre no solo afecta de manera natural el medio ambiente.
10. El hombre es el afectado número uno de los impactos ambientales.
11. Hay aspectos ambientales que aparentemente no afectan el medio ambiente.
12. Los CFC,S son bastante dañinos para el medio ambiente.
13. Los residuos sólidos cada vez son más en el mundo.
14. La tala indiscriminada de árboles es un problema ambiental de índole mundial.
15. Cada minuto puede desaparecer una especie en el planeta.

### 3.10.Glosario

**ABIOTICO**

Hecho físico o químico, parte de un ecosistema o del ambiente que no ocurre dentro de un organismo vivo.

**AEROBIO.**

Proceso bioquímico o condición ambiental que suceden en presencia de oxígeno.

**AMBIENTE.**

Región, alrededores y circunstancias en las que se encuentra un ser humano u objeto.

**ANTROPICO.**

De origen humano, humanizado, opuesto a lo natural. Antropogenico.

**BIODIVERSIDAD.**

Se entiende como la variabilidad de los organismos vivos de cualquier fuente, y la diversidad dentro de cada especie.

**BIOSFERA.**

Fina capa de cobertura de la tierra que contiene el sustento de la vida.

**BIOTICO.**

Relativo a la vida y a los organismos. Los factores bióticos constituyen la base de las influencias del medio ambiente que emanan de las actividades de los seres.

**CALENTAMIENTO GLOBAL.**

La concentración de dióxido de carbono en la atmosfera, el principal gas de invernadero.

**CALIDAD DE VIDA.**

La totalidad de las características de una entidad, que le confieren la aptitud para satisfacer las necesidades establecidas o implícitas.

**CFC.**

Los clorofluorocarbonados son, tal vez, los más renombrados contaminantes atmosféricos. Se han usado en equipos de refrigeración, aerosoles y muchos otros productos.

### **COSTOS AMBIENTALES.**

Riesgos económicos intangibles de un proyecto de cierta envergadura.

### **DESARROLLO SUSTENTABLE.**

Es el que satisface las necesidades del presente sin dañar la capacidad de las futuras generaciones para satisfacer las propias. (COMISIÓN MUNDIAL DE AMBIENTE Y DESARROLLO, 1987).

### **EFECTO INVERNADERO.**

Los rayos solares calientan la superficie de la tierra.

El calor, que tiende a ser remitido al espacio se encuentra con los denominados "gases invernadero" disueltos en el aire, que lo atrapan a mitad de camino, calentando la atmósfera.

### **EMISIÓN**

Es la transferencia o descarga de sustancias contaminantes del aire desde la Fuente a la atmósfera libre.

El punto o la superficie donde se efectúa la descarga se denomina "fuente". Este término se utiliza para describir la descarga y el caudal de esa descarga.

### **ENTORNO**

Alrededores del hombre, naturales o creados por él, que constituyen su hábitat inmediato próximo y distante que es parte integral de su existencia.

### **FACTORES ABIÓTICOS**

Medio físicos.

### **FACTORES BIÓTICOS**

Conjunto de seres vivos.

### **LLUVIA ÁCIDA**

Precipitación pluvial, de nieve o partículas y aerosoles con acidez elevada, con valores bajos de pH. El pH de la lluvia ácida es de 5 a 2, por la presencia de ácidos inorgánicos producto de la contaminación atmosférica. La acidez de la lluvia natural es de alrededor de 6, debido a la dilución del dióxido de carbono atmosférico.

### **MATERIA INORGÁNICA**

Sustancia sin procesos metabólicos vitales, como son los minerales que no pueden crecer sino por yuxtaposición.

### **MEDIO AMBIENTE**

Es el entorno en el cual opera una entidad gestionada, incluyendo tanto los elementos inanimados como los seres humanos y otros sistemas bióticos.

### **POLUCIÓN**

Expresión de origen inglés usada para referirse a la contaminación del ambiente por sustancias tóxicas o nocivas, pero no por elementos o agentes infecciosos

### **MATERIA ORGÁNICA**

Sustancia constituyente o procedente de los seres vivos.

### **PREVENCIÓN**

Preparación y disposición que se hace anticipadamente para evitar un riesgo o ejecutar una cosa.

### **PREVENCIÓN DE LA CONTAMINACIÓN**

Acto de eliminar un contaminante o las fuentes de riesgo antes de que se generen. EPA

### **RECICLAJE**

Utilización como materia prima de materiales que de otra forma serían considerados desechos.

### **RECUPERACIÓN**

Restauración a un estado mejor o más útil de una sustancia, por ejemplo extracción de materiales útiles de los residuos.

### **RESIDUO, BASURA O DESECHOS.**

Remanente de metabolismo de los organismos vivos y de la utilización o descomposición de los materiales vivos o inertes y de la transformación de energía.

### **REUTILIZACIÓN O REUSO.**

Uso de un material, subproducto o producto residual más de una vez.

### 3.11. Bibliografía

CONSTITUCIÓN POLITICA COLOMBIANA 1991

LEY 99 DEL 22 DE DICIEMBRE DE 1993

SISTEMA NACIONAL AMBIENTAL -SINA-

(b) ACOT, P. 1990. Historia de la Ecología. Taurus. Madrid

(b) ACOT, P et al. 1998. Pensar en la biosfera. En biosfera. T11. Enciclopedia Catalana. Barcelona.

(b) BONNIN, P. Ramón Margalef. Colección de Biografías de la Fundación Catalana per a la Recerca.

(b) CASADO, S & MONTES, C. 1994. ¿Qué es Ecología? La definición de Ecología desde su historia. Arbor, 579: 99-125.

(b) CASADO, S. 1997. Los primeros pasos de la ecología en España. Serie Estudios. Ministerio de Agricultura. Residencia de Estudiantes. Madrid.

(b) DELEAGE, J.P. 1993. Historia de la Ecología. ICARIA. Barcelona.

(b) DI CASTRI, F. La Ecología moderna: génesis de una ciencia del hombre y de la naturaleza. El Correo de la Unesco, 34: 6-11.