“El daño que sufre el planeta refleja lo poco que nos queremos”

Valeriane Bernard es especialista en desarrollo sostenible y cambio climático. Participa año a año activamente en las cumbres y reuniones a favor del cuidado de la Tierra. Con el fin de contribuir de manera creativa a la acción de Brahma Kumaris sobre estos temas, creó una serie de talleres y meditaciones que permiten generar una reflexión sobre nuestra relación con la materia y el medio ambiente. Ella explica la relación entre la espiritualidad y la ecología.

-¿De qué manera cambia la relación con el medio ambiente a medida que la práctica de la espiritualidad crece?

-Cuando uno piensa el tema del ambiente desde una perspectiva espiritual, la visión cambia, ya que se entiende el poder del individuo como una fuente importante de cambio en sí mismo. El mundo tiene ciertas condiciones, pero ¿cómo actúa la persona? ¿Cómo piensa? ¿Qué tipo de actitud expresa? ¿Qué repercusiones tiene esto para el ser y para el mundo? La perspectiva espiritual, parte de las premisas de "*ser el cambio que uno quiere ver*" o "*cuando yo cambio, el mundo cambia*", ideas planteadas por líderes mundiales como son *Mahatma Gandhi* o *Dadi Janki*, directora de *Brahma Kumaris*. Tener este tipo de relación con el mundo produce esperanza y una actitud constructiva reconociendo que cada individuo es importante y merece ser tomado en cuenta. Los cambios no van a acontecer por sí solos sino que uno debe impulsar ese cambio de una manera real y práctica, lo cual requiere de una reflexión profunda sobre la realidad que lo rodea y el impacto que uno desea tener en los diferentes ámbitos, ya sea a nivel personal, la familia, la comunidad o el mundo. La actitud que se genera del pensamiento "*si otros no hacen nada, yo tampoco*" lleva a comportamientos pasivo agresivos, que no generan esperanza ninguna dañando a la propia persona porque la conducen a verse como si no tuviera poder o importancia ninguna. Contrariamente, si la persona puede reconocer el poder individual, es capaz de generar iniciativas y reflexiones que son beneficiosas para todos. Por lo tanto, cuidar el medio ambiente responde a una elección de vida que uno asume desde principios o valores éticos, tales como el amor a la vida, a la verdad, a la naturaleza o a su prójimo. La ética de vida, genera una actitud de respeto hacia el medio ambiente, una actitud de cuidado.

+ *¿Quién es Valeriane Bernard?*

- En 1992 viajó a Río para la Cumbre de la Tierra y formó parte de la delegación de *Brahma Kumaris*. El enfoque de sus intervenciones fue "*Para una ecología más armoniosa, reflexión sobre el impacto del ser humano en el universo*".
- Desde 2005, es la representante de *Brahma Kumaris* para Naciones Unidas en Ginebra.
- Desde 2009, forma parte de la delegación de *Brahma Kumaris* en los *"COP 15 – Conference of parties"* sobre los cambios climáticos. Participó en la conferencia de Copenhague sobre los cambios climáticos.
- En 2010, formó parte de la delegación de *Brahma Kumaris* en Cancún, México, en los "*COP 16 -Conference of parties*" sobre los cambios climáticos.
- En 2011, participó en *"COP 17 – Conference of parties"* en Durban, Sudáfrica.
- En 2011, representó a *Brahma Kumaris* en el marco del desarrollo sostenible a la conferencia del DPI organizada en Bonn, Alemania.

- Es creadora de una serie de talleres y meditaciones que permiten generar una reflexión sobre nuestra relación con la materia y con el medio ambiente. Los talleres tienen por objetivo reforzar la capacidad individual para una mejor armonía con la naturaleza y tratan sobre los temas del respeto y la no violencia frente a la materia, los cambios de hábitos etc.
- Actualmente, Valeriane coordina en Europa una reflexión en el seno de su organización sobre la manera en que los centros de *Brahma Kumaris* y los individuos pueden ser más respetuosos y más amistosos hacia el medio ambiente.

-¿Qué relación hay entre la vida espiritual y la ecología?

-Existe una relación primordial entre la vida humana y la ecología. La naturaleza nos provee de alimento, aire, cuerpo para expresarnos, etc. La vida y la naturaleza están interconectadas en una gran medida: sin naturaleza sana, no hay vida humana posible. En las ciudades de concreto y tecnologías se hace difícil percibir a la naturaleza y por lo tanto, se nos olvida la interdependencia que tenemos con ella. Es una verdad simple pero se ha hecho costumbre considerar a la naturaleza como una comodidad, en vez de verla como nuestra madre o sostenedora, visión que han mantenido los pueblos antiguos (indígenas).

-¿Cuál sería una actitud de no violencia y de respeto hacia la materia?

-Cuando una persona se hace daño a sí misma, ya sea produciéndose desórdenes alimenticios tales como la anorexia

Proyecto *Eco Farm*

+ info
Isabel Muñoz.
Brahma Kumaris Mar del Plata.
www.bkwsu.org/argentina
isabel.munoz@ar.bkwsu.org

Isabel Muñoz es coordinadora de *Brahma Kumaris* en Mar del Plata. En este texto nos cuenta los resultados de irradiar semillas con el poder del Yoga.

Tenía varias semillas de tomate guardadas de cosechas anteriores. ¡Cuatro generaciones de tomates, cosechados con el poder del Yoga! Las semillas de cada cosecha fueron guardadas para la cosecha del año siguiente. Eran semillas llenas de cuidado, energía de silencio y alegría...

Le conté mi deseo de tener una pequeña huerta a los integrantes de la familia de la Organización *Brahma Kumaris* en Mar del Plata, muchos de ellos jóvenes. Todos se entusiasmaron con la idea.

Plantamos las semillas en recipientes pequeños, y esperamos con ansias y amor, que salgan los primeros brotes. Cuando ellos se asomaron, también en cada tallo y en cada hoja, brotaba el sentimiento inexplicable de dulzura y respeto hacia la gran donadora, la Naturaleza... Ellos iban creciendo, y nosotros aprendiendo de cada milímetro, de cada estirón...

Todos los días manteníamos a los plantines con amor y Yoga. Los ingresábamos a la tardecita a la casa y de día, los sacábamos al sol. Y los días de lluvia, los posábamos cerca del ventanal, para que la luz los roce, pero no las violentas gotas de la lluvia...

Les dedicábamos varios minutos diarios de Yoga, de silencio, de profunda conexión con lo sutil, con la esencia, vibraciones llenas de "luz" y fuerza: 15 minutos a las 5 de la mañana, espacio donde todos descansan, y donde el silencio, todavía de la noche, inspira a la calma, serenidad y armonía.

Así, nuestros tomates se fueron llenando de poder, amor y energía.

A medida que los plantines iban creciendo, también íbamos preparando el terreno... En el transcurso del *Proyecto Eco farm* hemos encontrado algunas dificultades, como caracoles y hormigas, por lo cual, intensificamos nuestro Yoga en la huerta. Las hormigas siguieron visitándonos, pero ya no comían las hojas. Y con los caracoles decidimos llevarlos al *compost*. Hemos notado que se comen algunas hojas, pero nunca los frutos.

A medida que la huerta crece, la familia y los amigos se fascinan con el proyecto y traen de regalo plantines. De esta forma fuimos sumando más aromáticas y plantas especiales, ahuyentadoras de plagas, como ruda y caléndula. Pero ninguna crece con tanta intensidad como los tomates que han recibido la fuerza y la vibración de tanto Yoga.

Todos los que formamos parte del *Proyecto Eco farm*, entendemos profundamente que la naturaleza es una de las llaves para pulir el alma...

y la bulimia, o de formas más graves, se considera como una persona desbalanceada o enferma. De alguna manera, refleja la actitud enfermiza que se ha desarrollado con la materia. Cuando trabajé con pueblos indígenas aprendí que una decisión sabia y sana se toma luego de considerar las consecuencias que tendrá la misma en las 5 generaciones venideras. Es una muestra de consideración inmensa hacia los otros: los hijos y nietos del presente. Una sociedad que piensa sólo en sí misma en el presente, y sin tomar en cuenta a toda la familia humana, sino a una pequeña parte, es una sociedad enferma. Cuando mi abuela se enfermó, no me dije: "*ya que está vieja, va morir, ¿por qué cuidarla?*" Amaba a mi abuela y tuve ganas de estar más tiempo con ella y ¡cuidarla más que nunca! Aun si nuestra sociedad está enferma, los individuos tenemos mucho potencial. Las personas somos capaces de desarrollar otra relación con la materia, una relación de respeto, de no violencia, de amor y de cuidado… Para desarrollar una relación de no violencia con la materia, se requiere de una reflexión más profunda, porque existen muchas acciones que se hacen de forma automática. **Se consume sin pensar en las consecuencias**. Cada cosa que se compra, es materia, es decir que es un pedacito de la naturaleza que se usa, y a veces sólo sirve para que alguien obtenga un beneficio monetario y otro tenga el placer de poseer algo nuevo. ¿Eso es realmente necesario? **Comprar no es algo neutro**. Tiene impacto y sus consecuencias van más allá del deseo de tener el último televisor con pantalla plana. A veces, se arrebata de la tierra algo valioso para hacer un objeto que, a menudo, se encuentra en la basura un año después. Cuando entendí cuánto contamina un auto decidí no manejar. Claro que tuve que encontrar alternativas, esto no significa que nunca me subo a un auto, pero un coche menos es lo que puedo aportar y es mi elección de vida: a veces camino, a veces uso bicicleta, a veces el colectivo, el tren o el auto de alguna amiga.

-¿Qué sería la verdadera no violencia?

-Para desarrollar una verdadera relación de no violencia con la naturaleza, se debe aprender a desarrollar una relación de respeto y no violencia con uno mismo. Para ello se requiere de un tra-

Meditación: Servir a la naturaleza

Medito... sentado a los pies del gigantesco árbol genealógico de la humanidad...

Tomando conciencia del enorme entramado de raíces.

En el silencio encuentro una nueva forma de conectarme con este organismo vivo... de esta nueva manera me libero del peso del pasado y a la vez me propongo crear una nueva relación con la tierra, con el aire, el fuego, el aire y el éter.

Me doy cuenta de la energía que yo, el alma, emano al mundo físico desde allí.

Yo, el ser consciente, influyo a la materia a través de mi pensar, sentir, ver...

Y en el silencio, me concentro en el elemento tierra y en los diferentes minerales y criaturas que viven en ella, en el agua, el fuego, el aire, el éter.

Yo el alma, puedo influir en la materia de la tierra de una manera nueva pura y ordenada.

Esta energía pura que emana de mí es un nuevo mensaje a los elementos.

Puedo sentir la respuesta llena de dicha que emana de ellos.

La tierra está constituida por moléculas sensibles, están respondiendo...

Por mucho tiempo he enviado mensajes equivocados, negativos, ideas, sentimientos y ahora me doy cuenta del poder curativo que tienen mis pensamientos, mis emociones, las vibraciones que creo y tomo este momento especial para visualizar el elemento que quiero servir ahora, y desde lo más profundo de mi ser dirijo hacia él una energía pura y fluida de poder espiritual a fin de permitir que esté rebosando de amor, de luz, de fuerza, de dignidad y silencio... de valor...

Fuente: http://environment.brahmakumaris.org/languages/spanish-section

bajo espiritual interior real, así como una realización de los muchos cambios sutiles y profundos que se necesitan. Uno empieza a entender lo que uno es profundamente y a vivir de acuerdo con su personalidad espiritual pura, la cual a su vez se va comprendiendo cada día más. Una de las capacidades sutiles más única del ser humano es la capacidad de pensar. Somos los creadores de nuestros pensamientos, pero somos también los beneficiarios de nuestros pensamientos o las víctimas de nuestras emociones, sentimientos y pensamientos, cuando somos agresivos, críticos, insatisfechos, desganados o perturbados... Este tipo de pensamientos se podrían calificar de violentos... La violencia interior que acabo de describir parece inofensiva y cuando tales pensamientos nos ocurren pensamos que es normal, que no es grave, pero lo que no entendemos es cuánto estos pensamientos violentos o negativos afectan al ser, inhibiéndole la sensibilidad a lo positivo, la capacidad de ser alegre y por lo tanto llegamos a desarrollar muy automáticamente una relación negativa y violenta con los demás y la naturaleza sin darnos realmente cuenta de ello. ¿Cómo una sociedad puede dejar morir de hambre niños y mujeres? ¿Cómo hemos podido llegar a contaminar el planeta donde vivimos de tal manera que dicen las cifras de la OMS hoy que una de 4 (en los países más pobres) o 5 (en los países más ricos) personas se muere por efecto de la contaminación? Esta energía afecta a nuestro estado anímico que a su vez afecta al cuerpo. Y por supuesto, nuestros cuerpos, en tanto son los vehículos de los seres humanos, son afectados por la mente. Hoy, los psicólogos han reconocido que más del 90% de nuestras enfermedades son de origen psicosomático... Es decir, que por medio de nuestra forma de sentir, experimentar y reaccionar internamente afectamos a nuestro cuerpo, es decir a la materia. ¿Como se podría decir que se tiene amor a algo que no se respeta?

-Ciudadanos comunes, no necesariamente especialistas, pero con un gran interés en resolver las situaciones del medio ambiente, tienen la sensación de que las conferencias de medioambiente no han dado un resultado real. ¿Será esto un prejuicio? ¿Hay hechos concretos, modificaciones reales en el mundo como consecuencia de los debates que se llevan a cabo?

-El mundo estaría aún peor si las conferencias no se realizaran. Estos espacios han servido para que los gobiernos rindan cuentas y se comprometan. Por otro lado, estas conferencias permiten que la sociedad civil de todos los países se conecte, se conozca y se propongan espacios de actuación conjunta. Esta es la parte positiva de la globalización a nivel social. Somos una familia humana y algunos empezaron a darse cuenta de ello y a actuar en base a esta realidad. Cuando se habla de gobiernos hablamos de individuos y algunos realmente se esfuerzan en mantener una ética y promover cambios. También hablamos de especialistas en economía, medio ambiente etc., quienes trabajan duro para crear soluciones equitativas. En nuestro mundo pasan muchas cosas terribles pero sigue habiendo personas leales, generosas y que tienen un interés genuino en el bienestar de su prójimo. ❋

+ info http://environment.brahmakumaris.org/index.php