

Del yo al nosotros

Título original: *Du Je au Nous*

© del texto: 2008, Éditions de L'Homme,
division of Groupe Sogides Inc. (Montréal, Québec, Canada)

© de la traducción: Javier García Soberón, 2018

© de esta edición: Arpa Editores, S. L.

Primera edición: febrero de 2018

ISBN: 978-84-16601-77-6

Depósito legal: B 537-2019

Diseño de colección: Enric Jardí

Maquetación: Àngel Daniel

Impresión y encuadernación: Cayfosa

Impreso en Santa Perpètua de Mogoda

arpa

Manila, 65

08034 Barcelona

arpaeditores.com

Reservados todos los derechos.

Ninguna parte de esta publicación

puede ser reproducida, almacenada o transmitida

por ningún medio sin permiso del editor.

Thomas d'Ansembourg

Del yo al nosotros

La interioridad ciudadana:
lo mejor de uno mismo al servicio de los demás

Traducción de Javier García Soberón

arpa

*A Valérie
y a nuestras hijas Camille, Anna y Julia.*

*A la vida cotidiana
que nos une a pequeños y a grandes,
a adultos y a adolescentes en un mismo aprendizaje
en los bancos de su escuela de conciencia,
de coherencia y de ternura.*

«Hay huidas que salvan la vida: de una
serpiente, de un tigre o de un asesino.

Hay otras que se pagan con ella: huir de uno mismo.
Y así como este siglo huye de sí mismo,
huimos todos nosotros.

¿Cómo suspender esa cabalgada forzada
si no es empezando por nosotros, considerando
el enclave de nuestra existencia como el microcosmos
del destino colectivo? Mejor aún: como un punto
de acupuntura que, una vez activado,
contribuiría a sanar el cuerpo entero».

CHRISTIANE SINGER

¿Adónde vas? ¿No sabes que el cielo está en ti?

SUMARIO

Introducción. La interioridad transformadora	17
¿De quién <i>huyo</i> , adónde <i>voy</i> , para qué <i>sirvo</i> ?	17
¿De quién huimos?	18
¿Adónde vamos?	19
¿Para qué servimos?	23
No nos faltan recursos, sino acceso a los recursos	25
Primera parte. La interioridad	33
Salir del aislamiento	37
Testimonios	38
Ciudadana, filosófica o espiritual, la interioridad es el crisol de nuestra humanidad	56
Entrar en la apertura	59
Testimonios	62
Prioridad del Ser desde la infancia: saber, hacer y tener llegarán después	72
En ocasiones es urgente no hacer nada	80
Estar disponible para la transformación	80
Conciencia, fuerza interior y transformación social	81

Segunda parte. ¿De dónde venimos?	87
Nuestra cultura nos saca de nosotros mismos	90
Nuestra cultura occidental divide y compartimenta más de lo que une y relaciona	90
Una cultura cosificante	92
Comer o ser comido	98
Cosificación y catástrofes naturales	101
Cosificación y malestar social	104
Otro malestar más general se extiende: la profunda insatisfacción del ser	106
Cómo crear modos de vida elegidos: encontrar un sentido personal y basado en la existencia	108
Cambiar nuestros sistemas personales es cambiar nuestra cultura común	109
Sufrimiento y metamorfosis	112
El universo está inspirado, todo interactúa	116
Nuestros sistemas educativos nos sacan de nosotros mismos	119
Los «hay que», «tienes que»...	123
La doble vacuna antifelicidad	125
Nuestras necesidades son como las muñecas rusas: todas están huecas, salvo la última	128
La trampa de «hacer y olvidarse de ser»	131
El miedo al vacío y la sobreprogramación	139
Sentirnos «movidos desde el interior»	143
El ser que hay en nosotros sabe	144
Dejarse alcanzar por «lo que no tiene nombre»	146
La dualidad y el pensamiento binario	150
El trabajo de la conciencia en espiral concéntrica	154
El bien y el mal: el arquetipo del pensamiento binario	159
Nuestros referentes y prácticas religiosas no garantizan la interioridad	162

Nuestra naturaleza de ser encarnado nos aleja de nuestro ser	169
«Soy un ser infinito atrapado en un cuerpo “finito”»	170
La nostalgia de la plenitud o del paraíso perdido: lo individual llora lo universal	179
Abdallah, camellero licenciado en derecho	180
Nicolas Hulot y los zo'es: sin cierto nivel de conciencia, todo el sistema se desregula	182
Volver del exilio	188
La contracción, el miedo a faltar y la necesidad de reconocimiento	191
Hemos aprendido mejor a compensar que a vivir	196
Diversas formas de ambición	197
El derecho a la felicidad y la obligación de ser feliz	199
La fascinación por el horror (y todo lo que va mal)	200
El supuesto derecho a la seguridad total	202
Tercera parte. ¿Adónde vamos?	209
Nuevos tiempos	212
En el Parlamento Europeo se medita	214
La Edad Noética	216
La revolución cuántica, los campos mórficos y la conciencia ampliada	218
El primer gorrión y la botella de leche	222
El centésimo mono y las batatas	223
El efecto de la masa crítica	224
El agua es consciente y nuestro cerebro hace olas	225
La mente extendida según Rupert Sheldrake	226

La era de la convivialidad cósmica	229
Más allá de ti y de mí: nosotros	229
La intención actúa a distancia	231
El recogimiento contribuye a la coherencia social	232
La interioridad: un aprendizaje no confesional que no cuesta nada y cuyo beneficio no tiene precio	233
Nueva conciencia: elecciones y vías de hoy	237
Nuevas elecciones	238
La emergencia de los creadores de cultura	238
Ciudadanos y ciudadanas se convierten a sí mismos en el cambio	241
La necesidad de coherencia y la aventura interior	244
La simplicidad voluntaria: un camino personal de decrecimiento	246
Pierre, del banco a la huerta	247
Los miedos, las dudas, las renunciaciones y las fricciones son ingredientes, y no accidentes, del proceso	250
El decrecimiento económico y el crecimiento espiritual	254
Nuevas vías	256
De la adhesión a la experiencia interior: hacia la interioridad del ciudadano	257
La psicología positiva	258
La interioridad transformadora: herramientas, procesos, talleres	260
El ciudadano del tercer milenio tendrá una vida interior rica y enriquecedora	265
Qué más da el nombre de la fuente si podemos beber de ella	266
Experiencia personal, pertenencia a la colectividad y participación en el universo	268

Conclusión	273
Algunas herramientas simples para practicar la interioridad	280
Escuchar y preguntar: emitir y recibir a través de la meditación y la oración	280
Respirar	282
Contemplar	283
El ego y el ser, como un azúcar al borde de una tisana	283
Explorar mejor nuestro espacio interior	284
¿Quién escoge?	288
¿Mi forma de estar en el mundo da cuenta del mundo con el que sueño?	289
Tres sillas en las que asentar el impulso	291
¿Quién soy? Otro mundo es posible	293
Agradecimientos	297
Notas	299

Introducción

La interioridad transformadora

«Para ordenar el mundo, primero debemos ordenar la nación; para ordenar la nación, debemos ordenar la familia. Para ordenar la familia, debemos cultivar nuestra vida personal. Y para cultivar nuestra vida personal, debemos purificar nuestros corazones».

CONFUCIO

¿De quién *huyo*, adónde voy, para qué *sirvo*?

¿Quién no ha bromeado alguna vez sobre estos temas: de quién *huyo*, adónde voy y para qué *sirvo*? Estas cuestiones, incluso mencionadas entre bromas, nos dan algo de miedo. Cuando resuenan en nuestra conciencia a menudo corremos y huimos rápido para no escucharlas y, sobre todo, para no intentar responderlas. Corremos de un quehacer a otro y nos olvidamos de ser. Si siempre estamos planeando más cosas que hacer en nuestra vida, tarde o temprano, necesariamente, hay menos vida en las cosas que hacemos... y termina por faltarnos lo esencial: vida, sensación de vivir y sentido en nuestras vidas. Es obvio que la hiperactividad, el consumo

excesivo (de relaciones, de televisión, de internet, de alcohol, de alimentos, de ropa, de dispositivos, de actividades, de ocio), la violencia sutil (manipulación emocional, culpabilización, seducción) o burda y la victimización pueden darnos la impresión de existir por un momento, y nos decimos: «Estoy todo el tiempo corriendo, compro lo que quiero, me peleo o me quejo, ¡luego existo!». Pero alguien dentro de nosotros no se deja engañar por estas huidas, refugios y subterfugios, y nos pregunta: «¿De quién huyo y para qué sirvo?».

De hecho, una parte de nosotros sabe que vivimos en reacción (divididos entre lo que nos gusta y lo que no, lo que queremos y lo que no queremos, lo que nos pesa y lo que nos alegra) y no en creación (inspirados por nuestros impulsos más profundos e independientes de las circunstancias). Nos hemos acostumbrado a vivir en una compensación miedosa (persiguiendo no tanto ser felices como no sufrir) en lugar de hacerlo en una expansión alegre donde explorar y desplegar nuestro ser de forma generosa.

¿De quién huimos?

Quién no ha suspirado, al límite de sus fuerzas, mientras se decía: «Sueño con calma y silencio: ¡no decir nada, no hacer nada, no oír nada en ocho días!». Si tenemos sueños como este, ¿qué es lo que tan sutilmente nos ha hecho rechazar o perder todas las ocasiones para saborear el silencio? ¿Quién no se ha dicho alguna vez: «¡Necesito un cambio!» sin poder sentarse a la mesa con uno mismo para hablar cara a cara?

Cuando el deseo de disfrutar la verdadera intimidad con nosotros mismos y con el otro es tan fuerte, ¿cómo caer en la cuenta de que es el miedo a nosotros mismos lo que nos

asusta? Y, si esperamos ser creadores de nuestra vida, ¿qué nos impide frecuentar ese impulso creador que dormita en nosotros?

Llegados a este punto, ¿tendríamos miedo de que la huida hacia delante, con su apariencia de dinamismo y de compromiso, tan valorada socialmente, se convierta en la certeza de no poder encontrarnos? Cuanto más huimos, más corremos, y cuanto más corremos, menos disfrutamos de la vida. He aquí la trampa.

¿Adónde vamos?

Avanzamos por nuestras vidas haciendo elecciones en lo tocante a nuestros estudios, a nuestra profesión, a nuestra vida social y cultural, al deporte, al ocio, a todo tipo de actividades. Decidimos llevar una vida en pareja o permanecer solteros, fundar o no una familia, etc. Con el ritmo de vida y las *cosas que hacer* que implican estas elecciones, ¿intentamos vivir mejor y procuramos, finalmente, ser cada día más felices, alegres y deslumbrantes?

Una vida llena de cosas que hacer
a veces carece de significado.

No obstante, de estrategia en estrategia, de elección vital en elección vital, puede ocurrir que la vida esté cada vez más llena de *cosas que hacer* y cada vez más carente de significado... Es la carrera del hámster en su rueda¹: cuidado con acabar KO (en caos) contra los barrotes de la jaula.

A falta de bienestar interior duradero, nos precipitamos hacia cosas que nos son ajenas (trabajo, dinero, poder, proyectos, viajes, actividades sociales o culturales, televisión, medicamentos y antidepresivos, etc.), obteniendo en ocasiones un sucedáneo de bienestar en algún alivio pasajero, es decir, una compensación.

Esta precipitación hacia el exterior hace que vivamos a un ritmo infernal y, en función de nuestra posición en la sociedad, que contribuyamos a crear ritmos de vida infernales para los demás. Entonces, para sobrevivir, desarrollamos, a menudo de forma inconsciente, sistemas de compensación. La razón por la que es difícil desenmascararlos es porque pasan desapercibidos bajo la apariencia de hábitos de vida considerados «normales».

Entre el tapeo y la jardinería, pasando por el *running*, internet, la preocupación por el orden y la ortorexia², existen mil maneras de negar nuestro profundo ahogo llegando a limitar nuestra respiración a unas pocas bocanadas de aire.

Y así, ocupándonos de la paja, olvidamos la viga... me atrevo a decir, tomando prestada la imagen de las Escrituras.

A mí, personalmente, me hicieron falta varios años de malestar creciente en mi profesión anterior para comprender que la avidez con que engullía mi cerveza al volver a casa, la tenacidad con que hacía *footing* cada dos días, la energía que gastaba en la jardinería intensiva o incluso mi necesidad de salir para verme con alguien no traducían tanto la satisfacción de completar la jornada, el placer de mantener mi cuerpo en forma, de tener las manos en las cosas de la tierra o de conocer gente, sino más bien mi necesidad de evacuar las tensiones que me habitaban entonces, además de las frustraciones, los enfados y las insatisfacciones que expresaba con ellas.

El tapeo, el *running*, la jardinería o quedar con los amigos: ¿placeres o compensaciones?

En aquel momento no era en absoluto consciente de que estas tensiones atestiguaban un malestar. Las tomaba por consecuencias de la vida profesional normal. No tenía ninguna herramienta para descodificarlas y comprender que mi ser profundo o mi verdadera persona se ahogaba bajo el *tipo amable* que mostraba a los demás, y que la hora del cambio había llegado. Aun cuando ya empezaba a darme cuenta de mi malestar, al no tener herramientas de conciencia para abordarlo, tuve mucho miedo de abrir la caja del alma y seguí huyendo de mí, corriendo de cosa que hacer en cosa que hacer y de compensación en compensación. Una ilustración perfecta de lo que Blaise Pascal³ llamaba, ya en el siglo XVII, el *divertimento*. Si no hubiera aceptado escuchar de verdad aquella voz que se volvía imperiosa en mí y me preguntaba *para qué sirvo, adónde voy y de quién huyo*, ni hubiera empezado el trabajo que me permitiría obtener respuestas gradualmente, no sé qué habría sido de mí. Sin duda un desgraciado más, un «tipo amable y muerto», de acuerdo con la expresión de Marshall Rosenberg⁴, un ciudadano desilusionado y puede que hasta cínico.

Hoy en día me parece que las elecciones de comportamiento individual acarrear consecuencias sociales cada vez más importantes. Correr y huir causan un profundo sufrimiento a un número creciente de personas, y la factura para el conjunto social es cara: parejas separadas, familias rotas, tensión y agresividad crecientes en la vida privada, en la escuela y en el trabajo, absentismo, enfermedades y

depresión, visitas al médico, suicidios, contaminación que llega a poner en peligro la vida en el planeta, etc.

Hemos creado una sociedad en la que, de tanto huir de uno mismo, todo el mundo corre sin descanso. En esta carrera el clima competitivo y beligerante del tener y del parecer deja, en el plano social, a la inmensa mayoría —salvo a algunos elegidos— olvidada. Hoy, los que no tienen nada que ganar en esa carrera tampoco tienen nada que perder y empiezan a manifestar su hartazgo a través del consumo de drogas y de alcohol, de los disturbios y de la violencia social, de la inmigración clandestina y suicida (principalmente en el norte de África) y del terrorismo.

Los que no tienen nada que ganar en esa carrera
tampoco tienen nada que perder.

Muchos actos de violencia y de delincuencia son signos de angustia, personal o colectiva, y pueden entenderse como tentativas desesperadas de encontrar un *sucedáneo de bienestar* haciendo lo que está mal. Al no haber desarrollado el recurso interior que permite imaginar y llevar a cabo lo que está bien, la persona que anda por mal camino alivia sus tensiones y recibe una descarga de adrenalina que le da por un momento la impresión de estar vivo. Es una carrera hacia afuera de uno mismo para huir de un malestar interno.

No cambiaremos esta actitud colectiva sin replantearnos nuestra actitud individual. Solo de esa manera, cuestionando nuestra huida individual, podremos actuar para ralentizar la de la sociedad. Preguntarse por el sentido de la

vida ya no es solo una cuestión personal que pertenezca al ámbito privado, sino una cuestión social de interés general.

El autoconocimiento y la autoestima son hoy las claves de la transformación social.

Me cuesta imaginar cómo podríamos salir de la trampa de la carrera sin un trabajo interior de comprensión y de respeto hacia uno mismo; e igual ocurre con nuestras sociedades, que no saldrán de ella con una ayuda exterior (por ejemplo, en el caso de la violencia social, a través de los sistemas de represión, de seguridad y judiciales), sino deshaciéndose de los principios de su funcionamiento y proponiendo un proyecto de vida atractivo.

¿Para qué servimos?

Entre nuestras necesidades básicas (seguridad, alimento, reconocimiento, pertenencia...) está la de sentirnos útiles, contar para alguien, contribuir a algo, así como comprender nuestra vida y encontrarle un sentido. ¿Qué desarraigo surge cuando uno no sabe para qué vale, de qué manera contribuye a la sociedad y cuál es el sentido de su vida? De manera inversa, piensa en tu alegría cuando eres perfectamente consciente de lo útil de tu contribución y del sentido de tu vida. Desde la simple búsqueda de un regalo para alguien cercano hasta la implicación personal en proyectos artísticos, económicos o sociales —pasando por la humilde rutina cotidiana y familiar tan a menudo infravalorada—, la implicación personal da alegría. Más allá de «hacer», llegar a saborear la sensación de estar vivo y de participar en la vida, a percibir nuestra pertenencia y el vínculo que nos une a toda vida nos da un sentido.

No obstante, si estamos en modo «carrera», llenamos nuestra vida de cosas que hacer, pero disfrutamos cada vez menos de las cosas que hacemos. Cuidar de nuestros hijos, estar disponible para nuestra pareja, implicarnos en nuestros proyectos preferidos o simplemente tomarnos el tiempo de experimentar las cosas se convierte entonces en una carga, una preocupación que hace la vida más pesada en lugar de más bella. Si a este estado de fatiga y de hartazgo se añaden malas noticias, como por ejemplo acontecimientos trágicos o verdaderos *shocks* de la vida (una muerte, una enfermedad o un accidente), sí que hará falta *aferrarse* para encontrarle un sentido a la vida y no sumirse en la impotencia y el embrutecimiento. Y si a eso se añaden dificultades materiales, como el aislamiento, la exclusión o la falta de perspectivas, la vida pierde todo sentido, y corremos el riesgo de no tener nada que perder.

Cuando un grupo importante de seres humanos ya no tiene nada que perder, más allá de las tragedias individuales que puedan resultar de ello, la comunidad se encuentra en peligro⁵.

¿Cómo encontrarle sentido a la vida? Este libro es una invitación a comprender mejor las causas por las que huimos y corremos, y a (re)aprender a vivir con todo el ser.

Podemos aprender a ralentizar el ritmo de la carrera que nos agota y agota el planeta.

Para detener la huida y ralentizar el ritmo de la carrera que nos agota y destruye el planeta, para olvidar nuestras compensaciones y nuestras dependencias, para desmontar la

mecánica de la violencia que se engasta en el corazón de cada uno de nosotros, para comprender y prevenir la violencia que se apodera, según el caso, de nuestros hogares, nuestras escuelas, nuestros suburbios y las regiones en guerra, ¿no hará falta un paso atrás de cada uno?

Para amaestrar a nuestros viejos demonios y desmontar nuestras viejas hipótesis, para reconciliar esas partes de nosotros que al dividirse dividen el mundo y al enfrentarse crean un mundo de enfrentamiento, para encontrar de nuevo el impulso creador que dormita en cada uno de nosotros, de nuevo, ¿no hará falta un paso atrás de cada uno?

¿Y si llamamos a ese paso atrás, hacia dentro de uno mismo, «la interioridad»? ¿Y si la interioridad resulta ser una condición inspiradora que da acceso a una compasión clara hacia uno mismo y hacia el otro, a la pacificación interna y externa, a la confianza y al respeto mutuos, a la acogida de las diferencias, a la solidaridad, a la creatividad, a la gestión no violenta de los conflictos, a la capacidad de transformar nuestros hábitos de pensamiento, nuestros sistemas de creencias y de reflexión (y así nuestra relación con la vida, la naturaleza y la tierra) y a la disponibilidad necesaria para ser receptor de Sentido, y quizá emisor? ¿Y si viésemos entonces la interioridad como la clave para *vivir bien en comunidad*, la que transforma y abre la vía de un verdadero cambio social: la interioridad ciudadana?

No nos faltan recursos, sino acceso a los recursos

Me parece que, cuando la dificultad se presenta, cuando ya no nos comprendemos y no comprendemos lo que nos pasa, cuando los conflictos se establecen en sistemas relacionales y

el aburrimiento o las malas rachas en modos de vida, cuando ya nada funciona y, de una manera u otra, la hora del cambio llega a nuestras vidas, lo que nos faltan no son los recursos, sino el acceso a esos recursos. Hablo de recursos interiores como la imaginación, la intuición, la creatividad, la inteligencia del corazón, el poder de acción y de transformación, la confianza, la paz y el amor compasivo.

Desde hace quince años acompaño a hombres y mujeres a través de las dificultades de su existencia, ya sean jóvenes con problemas, a la deriva o en rebelión, adultos al límite, parejas en crisis, familias o equipos en guerra (yo he estado en prácticamente todas estas situaciones). Me doy cuenta de que lo que nos falta ante el obstáculo no son los medios para superarlo, sino la capacidad para dar un paso atrás y encontrar esos medios para plantearse la manera de desmontarlo, atravesarlo, rodearlo, saltarlo o deslizarse por debajo, de «soportarlo» o hasta de utilizarlo.

¿Cómo distraernos, pedaleando cada vez más rápido y con la nariz en el manillar, de la evidencia de que no vamos por nuestro camino?

Llamo interioridad a la capacidad para dar ese paso atrás o retirarse al interior de uno mismo para observarse, cuestionarse y permitir ser cuestionado, para dejar que afloren los verdaderos desafíos, que solo aparecen en niveles de conciencia sucesivos. Se trata de una disposición del corazón y la mente que tiene por objetivo acceder a sus recursos interiores y a su capacidad de transformación, con la inspiración y la guía de esa sabiduría interior accesible a

todo el mundo y que cada uno llama como bien le parece: humanismo, universo, el espíritu, el Ser o Dios, todo ello para adoptar en cada conciencia la actitud más ajustada. El «conócete a ti mismo» de Sócrates, tan conocido como ignorado —como si la notoriedad del aforismo dispensase a uno de tener que implicarse de verdad en su aplicación, que no es necesariamente cómoda...— es, en mi opinión, la definición más evidente, siempre que recordemos que Sócrates señala claramente el desafío que hay en ese conocimiento de uno mismo. En la segunda mitad de la frase que, de por sí, es ampliamente desconocida, Sócrates precisa: «...Y conocerás el universo y a los dioses». ¿Hemos entendido bien esta promesa? Intuyendo lo mismo que Confucio (véase la cita del epígrafe de este capítulo), el filósofo griego había caído en la cuenta de que el conocimiento íntimo de uno mismo no es un encierro en la complacencia narcisista, sino la llave que abre la puerta de la conciencia humanista, de la atención a la vida y al universo, y la condición para vivir la experiencia de la trascendencia. En nuestra cultura, impregnada de cristianismo, sabemos que Jesús confirmó esta invitación al autoconocimiento y al amor hacia uno mismo como condición para amar a los demás: «Amarás al prójimo como a ti mismo». También en este caso parece que tenemos tendencia a olvidar la segunda parte de la frase: «como a ti mismo», y por ello a pasar por alto lo que implica, aunque sea tomarse el tiempo de conocerse para aprender a amarse. ¿Quién de nosotros puede decir que ha aprendido, desde la infancia, a conocerse en profundidad y a estar en paz con las diferentes partes de sí mismo?

Si califico la interioridad ciudadana, es para indicar que no la entiendo aquí como una práctica religiosa reservada a la esfera privada. Se trata, para cada individuo, de aprender

a abrir el espacio en el que radican la conciencia y la responsabilidad, que son las dos componentes de la ciudadanía.

Por ciudadanía entiendo nuestra pertenencia consciente a la sociedad, local y mundial, como seres libres, responsables e interrelacionados. No hay ciudadanía sin conciencia: a los *inconscientes*, en el sentido clínico de la palabra, se les puede suspender sus derechos, como medida de protección de sí mismos y de la sociedad. El ciudadano del mundo, a principios del siglo XXI, no puede proponerse plantar cara a los desafíos familiares y escolares (educación y formación de los jóvenes), sociales y profesionales (empleo, vivienda, seguridad material, alegría de vivir...) a nivel local y nacional, ni a los desafíos climáticos planetarios, cuya urgencia ya no hay que demostrar, sin salir de su inconciencia, es decir, sin cuestionar de nuevo su manera de estar en el mundo, de vivir su pertenencia al universo y a los diferentes grupos de los que forma parte, así como su forma de encontrarle un sentido a la vida y de integrar en él relaciones humanas solidarias. La ciudadanía de hoy en día, extendida a la aldea global, necesita arraigarse en una conciencia extendida.

A nueva ciudadanía, nueva conciencia;
el desarrollo social duradero parte
del desarrollo personal profundo.

Desde mi experiencia, la palabra «interioridad» va ligada a la práctica de una religión para la mayoría de las personas. Sin embargo, muchos han abandonado toda práctica religiosa o jamás se han adherido a una. Desde entonces, y debido a la asociación entre *interioridad* y *religión*, a me-

nudo se ha rechazado, a la vez que las prácticas religiosas, todo proceso de interioridad, como «tirando al niño con el agua del baño», si se me permite la expresión popular. Hay que decir igualmente —y nuestra época conoce bien esta experiencia embrutecedora— que la práctica religiosa, desgraciadamente, no garantiza tampoco la interioridad, ni mucho menos la apertura de la conciencia y del corazón que trae consigo. Volveremos sobre esto.

De esta manera, comparto con cada vez más coetáneos la profunda convicción de que la transformación social esperada hacia un mundo más equitativo y respetuoso para con el ser humano y la vida pasa por la transformación del individuo. Colectivamente no llegaremos nunca a respetar la naturaleza si de forma individual seguimos perpetrando una violencia sistemática contra nuestra propia naturaleza. No podemos aprender de nuevo a respetar el ritmo, los recursos y los límites de la Tierra si no respetamos nuestros propios ritmos, recursos y límites. La interioridad transformadora es, a mi entender, la clave de la nueva ciudadanía que necesita la humanidad, primero, para salvar su pellejo, y más tarde para continuar la aventura de la vida en la época de la aldea global.