



Para aquellas personas de vida ajetreada a las que les encanta la naturaleza y caminar, este libro es a la vez un placer y un desafío. Un placer porque nos recuerda que se puede experimentar el mundo natural con la mente y con el corazón, con los sentidos abiertos a las experiencias que nos rodean: el sonido de la brisa peinando los árboles, el canto de los pájaros y el susurro de diminutas criaturas, la manera en que la luz moteada descubre y luego esconde las filigranas del paisaje, la libertad para relajarnos y dejar que las presiones de la vida cotidiana se alejen. Este libro abre la puerta a la verdadera atención plena: un estado que hay que alcanzar para poder apreciarlo. Pero también es un desafío, especialmente para aquellas personas que andan siempre ocupadas, como yo, para que dejemos de ir corriendo a todas partes y aprendamos a vaciar la mente de mil tensiones, y permitamos que el mundo que nos rodea ejerza sobre nosotros su influencia tranquilizadora y sanadora.

FIONA REYNOLDS (1958),
PROFESORA EN EL EMMANUEL COLLEGE DE CAMBRIDGE.
EXDIRECTORA GENERAL DEL NATIONAL TRUST



De regreso a la naturaleza

La meditación y el mundo natural

Claire Thompson

Traducción del inglés de
Eva Cruz

Siruela

Tiempo de Mirar

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN 7

CAPÍTULO I

SOMOS NATURALEZA 13

CAPÍTULO 2

PERDIENDO EL CONTACTO CON NUESTRO HOGAR 37

CAPÍTULO 3

VOLVER A LA VIDA 65

CAPÍTULO 4

MEDITACIONES SOBRE LA BELLEZA Y LA SABIDURÍA 95

CAPÍTULO 5

PROTEGER LA VIDA QUE AMAMOS 125

BIBLIOGRAFÍA Y PÁGINAS WEB 149

AGRADECIMIENTOS 151





INTRODUCCIÓN

Todos tenemos una cosa en común: somos parte del mundo natural. Independientemente de nuestra nacionalidad, de lo que hagamos para ganarnos la vida, de nuestros intereses o creencias, todos compartimos el mismo hogar natural. ¿Cómo podríamos estar aquí disfrutando de nuestro día a día de no ser por nuestro cuerpo, por los árboles, por el sol que brilla en el cielo y por el aire que respiramos? La respuesta sencilla es que no estaríamos aquí. La naturaleza engendra toda la vida que hay en el planeta, incluyendo la nuestra, y conectar con el mundo natural es una parte integral de nuestra felicidad y de nuestro bienestar.





DESCUBRIR LA ATENCIÓN PLENA EN LA NATURALEZA

Uno de los mayores problemas a los que nos enfrentamos hoy en nuestra vida es que, en algún punto del camino, hemos olvidado que somos parte de la naturaleza. A partir de la evolución de la especie humana hace cientos de miles de años, nos hemos ido separando gradualmente del mundo natural. De hecho, la vida cotidiana moderna apenas deja espacio para el contacto con cualquier aspecto de la naturaleza.

Yesto ¿por qué es importante? Porque nos ha llevado a privarnos del simple goce de vivir, con consecuencias dañinas para nuestra propia felicidad y bienestar, así como para el bienestar del resto de la vida en la tierra.

Este libro es una invitación a un viaje para explorar el vínculo innato que todos tenemos con el mundo natural y para descubrir la infinita felicidad y libertad que yace en la experiencia de estar vivo. La naturaleza está a tu alrededor y dentro de ti dondequiera que estés y pase lo que pase en tu vida. No necesitas saber nada sobre animales, plantas, biología ni medio ambiente para disfrutar de la maravilla del mundo natural.

Espero poder conducirte por una senda de descubrimientos: el gratificante disfrute, la calma, la vitalidad y la sensación de compañía que puede encontrarse en la naturaleza. ¿Cómo hacerlo? Lo único que necesitas es tu cuerpo, tener la mente abierta y un pequeño contacto con la naturaleza en tu vida. Aquí es donde entra en juego la atención plena.



¿Qué es la atención plena?

La atención plena o *mindfulness* es tomar conciencia de nuestra experiencia en el momento presente de nuestra vida. ¿Tienes la sensación de que pasas mucho tiempo distraído porque tu mente anda preocupándose por el pasado, haciendo planes para el futuro o criticando tu comportamiento? La atención plena es darse cuenta de que, a diferencia de lo que sucede con esa actitud, puede haber felicidad en aceptar las cosas y soltar el lastre de estas distracciones. Tiene que ver con prestar atención y percibir la vida que hay dentro de nosotros y en el mundo natural que nos rodea, aquí y ahora. La atención plena permitirá que entre, de paso, la felicidad en tu vida, al relacionarte más plenamente con tu propia experiencia. Si llegas por primera vez a la atención plena, sé amable y paciente contigo mismo al explorarla. Es un viaje que se puede disfrutar, de descubrimientos continuos, pero que requiere tiempo y práctica.

La atención plena y el mundo natural

A medida que crece nuestra conciencia del mundo natural, empezamos a notar que la separación que hemos creado entre nosotros y la naturaleza comienza a desvanecerse, y nos damos cuenta de que nuestro bienestar está íntimamente ligado al bienestar del mundo natural. Empezamos a percibir una sensación de respeto y afecto por toda la naturaleza y a comprender que somos parte integral de algo que es mucho más grande que nosotros mismos: la red de la vida.

La atención plena al mundo natural se convierte en una práctica esencial si tenemos en cuenta el contexto de la des-



trucción a la que estamos sometiendo al planeta. A medida que tomemos más conciencia de nuestra experiencia de la naturaleza, y desarrollemos un amor verdadero por el mundo natural, será más probable que emprendamos acciones positivas para proteger nuestro hogar universal.

Pasión por la naturaleza

Soy una apasionada del mundo natural. Pasar tiempo en la naturaleza me llena de felicidad, de calma, de consuelo y de fuerza. Me permite sentir que pertenezco a ella y me acerca a quien realmente soy. Su belleza infinita, su misterio y su complejidad nunca dejan de asombrarme. El mundo natural es una fuente inagotable de descubrimientos gratuita y accesible en todo momento. Creo que, si prestamos atención a la naturaleza, podremos caer bajo su embrujo, sin importar quiénes somos. Ya disfrutemos de los paisajes impresionantes, o nos guste la emoción de los deportes extremos o el retirarnos en silencio a las montañas para dar paseos en solitario, para cualquiera de nosotros hay algo de lo que disfrutar en el mundo natural.

Al leer este libro puede que aprendas sobre ti mismo, puede que aprendas sobre los demás y puede que descubras cosas acerca del resto de la vida que compartes con el planeta. No obstante, embárcate en este viaje sin ninguna expectativa. Sobre todo, se trata de apreciar la naturaleza de manera lúdica, casi como un juego infantil. Mi esperanza es que, para cuando llegues a la última página, desees sentarte bajo los árboles, dar volteretas sobre las dunas de arena, seguir los arroyos, subir a lo alto de las montañas, buscar paisajes hermosos y maravi-



llarte ante encuentros íntimos con otros animales y plantas. Acepta esta invitación con el ánimo abierto y curioso, disfrutando de las experiencias que te surjan en el camino.

*Paseaba solitario como una nube
que flota sobre valles y colinas,
cuando de pronto vi una muchedumbre
de dorados narcisos: se extendían
junto al lago, a la sombra de los árboles,
en danza con la brisa de la tarde.*

«NARCISOS», DE WILLIAM WORDSWORTH (1770-1850)
POETA ROMÁNTICO INGLÉS

