

# LA CONTEMPLACIÓN DE LA NATURALEZA

Ajay Rastogi

# LA CONTEMPLACIÓN DE LA NATURALEZA

Elementos para la educación ambiental del siglo XXI

---

Ajay Rastogi

Traducción de José Miguel Infante Velasco

Planeta  Sostenible

**LA CONTEMPLACIÓN DE LA NATURALEZA**

Elementos para la educación ambiental del siglo XXI

**Ajay Rastogy**

Traducción de José Miguel Infante Velasco

1.ª edición, septiembre de 2016

© Ajay Rastogy

© José Miguel Infante Velasco

© 2016 Planeta Sostenible Ediciones EIRL

[www.planetasostenible.cl](http://www.planetasostenible.cl)

Corrección de textos: Francisco Fabres, Ideograma Ltda.

Diseño: Miguel Rojas

Edición al cuidado de Juan Francisco Bascuñán

Impreso en Chile, en los talleres de Andros Impresores

Registro de Propiedad Intelectual: A-268713

ISBN: 978-956-8937-51-5

Foto portada: Juan Francisco Bascuñán

En memoria de mi madre  
que a menudo hablaba con las flores

**Extracto de “Sadhana”, de Rabindranath Tagore, Premio Nobel 1913**

*El hombre cuyo conocimiento del mundo solo esté gobernado por la ciencia, nunca va a entender lo que un hombre con una visión espiritual encuentra en los fenómenos naturales.*

*El agua no solo limpia sus miembros, sino que purifica su corazón, porque toca su alma. La tierra no sostiene su cuerpo únicamente, sino que alegra su mente, porque su contacto es más que un contacto físico, es una presencia viva. Cuando un hombre no se da cuenta de su parentesco con el mundo, vive en una prisión cuyas paredes le son ajenas. Cuando encuentra al espíritu eterno en todos los objetos, entonces se libera, porque descubre el significado más pleno del mundo en el que ha nacido; entonces se encuentra en la perfecta verdad, y se establece su armonía con el todo.*

**Extracto de “Recuerdos, sueños, pensamientos”, autobiografía de Carl Jung**

*A veces me siento como si estuviera desparramado sobre el paisaje y en el interior de las cosas y estuviera viviendo en cada árbol, en la rompiente de las olas, en las nubes y en los animales que entran y salen en la procesión de las estaciones.*

# Índice

<b>Agradecimientos</b> .....	09	Evaluación y refinamiento .....	48
<b>Introducción</b> .....	11	Integrar conocimiento, imaginación, creencias y emociones .....	52
<b>Prólogo</b> .....	17	<b>Capítulo 3. El afecto estético</b> .....	55
<b>Capítulo 1. ¿Cuál es el valor de la naturaleza?</b> .....	25	¿Cómo nos afecta la naturaleza? .....	57
La contradicción entre lo que sabemos y lo que hacemos .....	27	¿Por qué la naturaleza nos afecta? .....	59
La experiencia estética .....	29	El efecto de los afectos .....	60
La educación estética .....	31	Motivación moral y conducta .....	62
<b>Capítulo 2. La experiencia de la belleza en la naturaleza</b> .....	35	El camino de la emoción al compromiso .....	65
Conceptos de belleza y naturaleza .....	37	<b>Capítulo 4. Educación en la contemplación de la naturaleza</b> .....	67
Cualidades estéticas de la naturaleza .....	38	La contemplación de la naturaleza en la práctica .....	69
Teorías de la apreciación estética .....	41	Orientaciones y preguntas para la imaginación y la reflexión .....	72
La Teoría Cognitiva .....	41	Todo objeto natural puede ser el objeto de la contemplación .....	74
Las teorías no cognitivas .....	43	<b>Palabras finales, un cambio radical en la educación sobre el ambiente</b> .....	75
<i>La Teoría Pluralista</i> .....	44	<b>Referencias</b> .....	79
<i>La Teoría Multidimensional</i> .....	45	<b>Reseña biográfica</b> .....	84
<i>La Teoría del Compromiso</i> .....	46		
<i>La Teoría Integral</i> .....	46		

## Agradecimientos

Me gustaría dar las gracias al Dr. Franck L. B. Meijboom por su sostenido interés y orientación. Tuve un contacto muy extenso con él y seguí dos cursos que dictó durante el programa de maestría que condujo en 2008 a la tesis que origina este libro. He disfrutado con él de una relación de trabajo profesional extremadamente agradable. También agradezco al Prof. Robert Heeger, quien fue muy inspirador y estimulante intelectualmente en cada encuentro que sostuvimos. Debo asimismo reconocer al aporte del Dr. Marcel F. Verweij, por su curso al cual asistí y por la coordinación de diversas actividades académicas en las cuales participé.

Me beneficié enormemente de la interacción con la Dra. Mariette van den Hoven y de un curso de escritura organizado por ella. Mi reconocimiento también a la Sra. Siri Granum Carson y al Dr. Rune Nydal por los bien dictados cursos en la Universidad Noruega de Ciencia y Tecnología, NTNU, Trondheim. Ojalá algún día sea capaz de enseñar en un estilo que se distinga por las habilidades de enseñanza que posee el Dr. Peter P. Rijpkema; cada clase fue una experiencia. Agradezco asimismo a la Sra. Mónica Ungerholm y a la Sra. Fátima Shahrabi, por resolver de manera muy eficiente todos los asuntos administrativos.

En conjunto, ese programa de un año resultó muy enriquecedor, tanto académica como personalmente. Me encontré con algunos viejos colegas y amigos en una nueva visita y compartimos gratos momentos. El señor y la señora Pellinck, Lars Mjølhus, Annet Smits, Arthur Ebregt y Gudrun Henne, mostraron un interés personal en mi tesis y viajé con cada uno de ellos a distintos lugares, donde conocí a muchas personas, amigos de mis amigos; una excelente red, gracias a todos. Quisiera mencionar especialmente al Sr. Henk Ruseler, por orientarme en el programa de Filosofía de la Naturaleza, en el Parque Nacional De Hoge Veluwe.

Hice algunas nuevas amistades en mi última visita. Nuestra clase era especial y nos divertimos mucho; guardo un recuerdo particular de Marjon. Disfruté la comida y las conversaciones con

amigos indios: Yogesh, Anu, Ambrish y Tripti. Me gustaría incluir al Dr. Balu y al Dr. Vijayalakshmi por facilitar el curso de yoga; y también a Anupam por todas las ediciones e ideas.

No tengo palabras para expresarme públicamente sobre el apoyo recibido desde el hogar, especialmente de Ruchi, mi esposa. Mi padre siempre me ha inspirado a pensar “fuera de la caja”, lo que considero un gran activo en la vida.

## Introducción

Conocí a Ajay Rastogy el año 2012 en Hyderabad, India.

En medio de una reunión internacional organizada por las Naciones Unidas, este hombre alegre y lúcido caminaba por los pasillos del evento global con una tesis excéntrica, una que escapaba completamente a la discusión oficial que congregaba allí a los representantes políticos de los países. Sin embargo, al entrevistarle me di cuenta inmediatamente de que él no se movía en la superficie del problema, sino que había entrado directamente en el corazón del asunto.

Ajay, muy influenciado por el modo de vida de Gandhi de “ser el cambio que quieres ver en el mundo”, dejó su trabajo en la FAO (ONU) en 2007 para dedicarse a estudiar Ética Aplicada en Europa. Después de un año, retornó al Himalaya y comenzó a combinar sus aprendizajes obtenidos en Europa con las tradiciones indias vinculadas al yoga y la meditación. La combinación de ello hizo nacer el método de la “Contemplación de la Naturaleza” que es el objeto de este libro.

En 2010, Ajay viajó a EE.UU. para incluir elementos científicos en su práctica.

Posteriormente creó la Fundación para la Contemplación de la Naturaleza en el Himalaya, donde vive actualmente.

La Fundación tiene por misión promover la Contemplación de

la Naturaleza como un medio de conectar de manera significativa el exterior con nuestra naturaleza interna. Lo anterior, a través de una forma neutra, alejada de religiones y dogmas rígidos, tan solo aprovechando lo mejor que entregan las tradiciones seculares y la investigación científica moderna.

Ajay y su equipo llevan años investigando cómo producir cambios verdaderos y permanentes en nuestras conductas para revertir las predicciones científicas sobre el deterioro al medio ambiente que los seres humanos estamos causando. Y ha ido descubriendo que esos cambios no se producen utilizando solo el método cognitivo, esto es aprender a través de la mera transferencia de información, por ejemplo la lectura de libros. Tampoco se produce únicamente a través del método de la experiencia, como hacer ecoturismo.

Se requiere un cambio mayor, un cambio en el corazón que motive la acción verdadera, la acción correcta, la acción justa, y de eso nos habla en este libro.

Para la editorial Planeta Sostenible, el trabajo de Ajay está íntimamente vinculado con lo que hacemos a diario.

Nosotros todos los días nos preguntamos por qué si las predicciones científicas oficiales de las Naciones Unidas hablan de un deterioro irreversible del medio ambiente, los seres hu-

manos no somos capaces de modificar nuestras acciones y revertirlo.

Hay que tener presente que la degradación de la naturaleza no solo afecta a una especie o ecosistema en particular, sino que profundiza la desigualdades y la pobreza en el mundo: el mal más terrible que nos aqueja como sociedad global.

A veces se nos olvida que la diversidad biológica es fundamental para el mantenimiento de los servicios que presta el ambiente, como el aprovisionamiento de agua, la regulación del clima, el aporte cultural y espiritual, la producción primaria de recursos, etc.

En materia de salud, por ejemplo, la conservación de las plantas medicinales es fundamental, pues la mayoría de la atención primaria en salud en el mundo se hace sobre la base de la medicina tradicional con plantas medicinales.

En materia de alimentación, el 80% de las personas pobres en el planeta depende de la biodiversidad para su subsistencia.

La protección de la naturaleza, la superación de la pobreza, la seguridad y la paz son prioridades globales íntimamente ligadas.

Lamentablemente hacemos y hacemos reuniones internacionales, gastamos millones en traslados de funcionarios internacionales: grandes cumbres ambientales y apenas llegamos

a pequeños acuerdos.

¿Qué ocurre?

¿Estamos buscando la llave en el lugar equivocado?

Para nuestro equipo, la crisis ambiental parece estar relacionada íntimamente con el dominio de la mente lineal, mecanicista, esa mirada que nos muestra ilusoriamente que no somos parte de la naturaleza, como si estuviéramos fuera de ella. Aquella que establece una diferencia entre yo y el medio. Entre el sujeto que conoce y el objeto conocido.

Por oposición a esa mente dual, se habla por los expertos de la conciencia no dual, conciencia no obstruida o conciencia de la unidad o identidad suprema. En la mayoría de los casos proviene de una experiencia única, pero no tan excéntrica como podría pensarse, producto de la meditación, de la contemplación en silencio, o simplemente de la confabulación de infinitos elementos mágicos y azarosos.

En ese preciso momento en que nos llegamos a sentir que somos uno con todo el universo, nuestra idea de identidad se expande más allá de los límites de la mente y el cuerpo, abarcando la totalidad del cosmos.

Esta conciencia sin límites, estas revelaciones o iluminaciones forman el núcleo central de la mayoría de las tradiciones espirituales. Y como dice el budismo, la modalidad de percepción

de unidad constituye la naturaleza y condición de todos los seres sensibles.

Pero paulatinamente nos hemos ido oscureciendo, limitando nuestro mundo y apartándonos de nuestra verdadera naturaleza al establecer todo tipo de fronteras que nos impiden ver la totalidad.

Cuando nos preguntan quiénes somos, en general contestamos describiendo nuestro ser tal cual hemos llegado a conocerlo (lo que se conoce como ego), decimos soy abogado, gerente, director de empresa, director... etc.

Para describirnos –y en lo que reseño a continuación sigo a Ken Wilber (*La conciencia sin fronteras*, Editorial Kairos, Barcelona, 1987)– debemos trazar un límite:

Lo que queda dentro es nosotros. Lo que queda afuera no es nosotros.

El mecanismo, muchas veces inconsciente, es el siguiente: cuando digo ‘soy persona’, a la vez estoy diciendo ‘no soy una cama’.

O, de otra forma, nuestra identidad depende totalmente del lugar por donde fijemos la línea límite.

Responder quién eres significa decir finalmente dónde marcas la frontera.

Pero es posible cambiar esta línea y podemos afirmar que cuando una persona tiene una experiencia de totalidad, el límite se amplía o definitivamente desaparece, pues no hay bordes, no hay dentro ni afuera desde donde trazarlo.

¿Pero cuál es el problema de establecer una línea para definir mi identidad?

- Cuando se dibujan los límites del alma, se establecen al mismo tiempo sus guerras.
- Todo lo que no soy, es un extraño, un enemigo.
- Toda línea fronteriza es una línea de batalla, porque toda frontera, como lo sabemos, debe defenderse. Basta verlo en los conflictos con nuestros países vecinos.

Entonces demarcamos límites y oscurecemos nuestra posibilidad de acercarnos a la conciencia de unidad.

Pero todo lo anteriormente dicho, ¿cómo se relaciona con el medio ambiente?

De una manera muy simple: este entendimiento o conciencia no dual, esta experiencia sistémica, es la naturaleza.

Las ciencias ecológicas demuestran que en la naturaleza no hay arriba ni abajo, jerarquías, sino que los seres estamos organizados en redes dentro de redes. Se trata de una mirada donde todo se relaciona, que da cuenta de la total interconexión entre

los ecosistemas. Y es acá donde la ecología se sincroniza con la espiritualidad, pues la experiencia de estar conectado con toda la naturaleza y de pertenecer al universo, es la esencia misma de la espiritualidad.

Entonces empecemos a acercarnos a la espiritualidad y medio ambiente:

- La conciencia dual nos impide ver que todo se encuentra interrelacionado con todo y por ello nos cuesta ver, por ejemplo, que lo que le hacemos al Amazonas se lo hacemos al mundo, porque todos perdemos servicios ecosistémicos.
- La falta de conocimiento impidió ver que la emisión de gases efecto invernadero durante la revolución industrial iba a afectar siglos después a los países más pobres, porque los gases se acumularon y ya no hay nada que hacer con ellos, sino que adaptarnos lo mejor posible a los nefastos cambios que están ocurriendo.
- La falta de comprensión nos impide entender el concepto de ciclo de vida de los productos; con un pensamiento lineal, la empresa crea productos y genera residuos, pero olvida que al estar todo interconectado, esos residuos llegan al suelo, al aire, al agua y luego vuelven a nosotros como contaminantes.
- Pero hay algo mucho más relevante aun; esa conciencia dual u oscurecida nos impide ver que nuestros pensamientos influyen en la realidad y no nos permite aprovechar su potencial.

Para nosotros este es un punto crucial: si nosotros somos el mundo, si nosotros somos la conciencia universal, si no hay nada afuera de nosotros, si no hay afuera ni adentro, sino un proceso continuo, todo lo que pensamos, ocurre, porque nuestras mentes son la realidad.

Una metáfora a ello es la célebre frase del poeta Vicente Huidobro, tomada de un sabio aimara:

“Por qué cantáis la rosa, ¡oh poetas! hacedla florecer en el poema”.

Por tanto nuestros pensamientos crean la realidad... Cuántos de nosotros no hemos tenido alguna vez un sueño lúcido y nos hemos dado cuenta de que en ese nivel de conciencia todo puede ocurrir...

Y si todos nos juntamos a pensar en un mundo mejor, ello ocurrirá, porque somos el mundo mejor. Una iniciativa global vinculada a lo señalado es el Festival de la Luz que se celebra en India para ayudar a iluminar la oscuridad que nos invade.

Existen innumerables ejemplos de la forma en que el pensamiento influye sobre la realidad. Recordemos los trabajos de Masaru Emoto (1943-2014), quien demostró que los cristales de gotas de agua cambian según los pensamientos, oraciones y emociones que se le dirigen.

El poder del pensamiento y las emociones ha sido probado

también en la experiencia de la agricultura yoga orgánica, en donde mezclando el manejo productivo ecológico y la meditación raja yoga, se ha mejorado la calidad de los cultivos.

Los seres humanos, como dice la organización *Brahma Kumaris*, somos una parte clave del ecosistema mundial; y todo lo que hacemos y pensamos afecta a todas las demás partes del sistema.

Ya no podemos seguir hablando de “mi país”, “mi región”, pues las decisiones que tomamos como grupos humanos no afectan de manera exclusiva a los países que las toman sino que a cada componente de nuestro ecosistema global vivo.

Debemos aprovechar el hecho de que los pensamientos y las intenciones afectan la materia y, por tanto, las comunidades y los gobiernos en todos los niveles debieran aprovechar las capacidades de las mentes y los corazones humanos con el fin de lograr un cambio positivo.

Recuerdo otra vez a Ajay caminando por los pasillos de la reunión de la ONU en Hyderabad, en el 2012, y vuelvo a confirmar la importancia de difundir el mensaje que nos regala en este libro.

**Juan Francisco Bascuñán**  
Director, Planeta Sostenible

## Prólogo

El deterioro del medio ambiente natural es una preocupación común de toda la humanidad, más allá de la nacionalidad, raza, casta, credo, género, edad, religión, fe, etc. El hecho de que esta grave situación deba ser mencionada directamente desde el principio, aun cuando este texto aborda un problema universal, es en sí mismo una causa de inquietud. Pero hay pocas opciones en los actuales tiempos de división. Desde la intimidad de uno mismo hasta la familia, desde la familia hasta la comunidad, al interior de las comunidades y entre las comunidades, y dentro de las naciones así como entre las naciones, es visible una fragmentación. Hay temas en los que nos alineamos con algunos y otros en que no concordamos con las mismas personas, quienes sí coinciden con otras. Esto afecta a muchos de nosotros, que nos preguntamos por qué se vuelve tan complejo alcanzar consensos sobre algo fundamental, como la naturaleza.

Esta situación de fragmentación se da a pesar del hecho de que los estándares en educación se han desarrollado, la ciencia y la tecnología han avanzado y hay más y más leyes que rigen nuestra conducta dentro del hogar y de la sociedad. Al mismo tiempo, existe un número creciente de regulaciones internacionales bien negociadas, que están siendo implementadas como nunca antes en la historia de la humanidad. Casi todos los esfuerzos humanos descritos, se dice que tienen el

propósito de traer más armonía, paz y una mejor calidad de vida. Sin embargo, a menudo es como un laberinto y a veces una lucha lograr ver una consistencia, profundidad y propósito más grande en la forma en que pensamos y que actuamos, tanto individualmente como a nivel colectivo.

El discurso sobre la “calidad de vida” está, asimismo, muy dividido. Algunos consideran que el reflejo de una vida de calidad es disponer de todas las modernas comodidades de la vida. Mientras más acceso y poder adquisitivo tengamos sobre los dones de la sociedad industrial, mayor es nuestro bienestar. Al mismo tiempo, se encuentran quienes se preocupan porque el consumismo extrae demasiado del fondo común de recursos naturales para algunos, aumentando los perjuicios para muchos otros. Algunas de tales adversidades son locales, en tanto que otras son globales, como el cambio climático.

Mientras el hecho de si el clima está cambiando o no puede ser debatible científicamente, es visible que grandes poblaciones a lo largo de la costa y en entornos frágiles como las montañas se han vuelto altamente vulnerables. A la par con la emergente conciencia sobre los problemas mencionados, hay una creciente demanda de productos ecológicos. La mayoría de los análisis, sin embargo, señalan que ecologizar la economía solo podría ayudar periféricamente. Ha sido reconocido abiertamente que la brecha entre el impacto acumu-

lativo de estos cambios menores y la escala del desafío que enfrentamos resulta cada vez más amplia<sup>1</sup>. Por lo tanto, un cambio fundamental tanto de la política como del estilo de vida serán necesarios en un plazo de tiempo muy corto con el fin de hacer frente a la crisis del medio ambiente de una manera significativa. Los temas centrales en la conservación de la naturaleza constituyen un llamado a un cambio radical en el comportamiento humano y en la forma en que tratamos a nuestro entorno natural.

El exceso de consumo podría entonces ser considerado como la raíz del problema. En gran medida se ha reconocido una diferencia entre consumo por necesidad versus consumo de lujo y confort, y una gran parte del debate actual se centra en determinar qué debe considerarse como lo uno o lo otro. Se ha construido una plétora de instrumentos para definirlos, así como para determinar quién debería pagar por los costos ambientales, cómo los servicios de los ecosistemas deberían ser valorados, etc. De alguna manera todo ello está demostrando ser un ejercicio sin fin y, al mismo tiempo, los amplios esfuerzos en negociaciones, consistentes en reuniones internacionales, seminarios y conferencias sobre el medio ambiente, continúan sumando a la huella de carbono y al daño al medio ambiente.

En un esfuerzo por buscar otras vías y enfoques “no solo intelectuales” para salvar la naturaleza, hemos hecho una trave-

<sup>1</sup> Crompton, 2008.

sía hacia el pasado. Las sociedades tradicionales mantuvieron una armonía con el mundo natural y cultivaron alimentos promoviendo una gran diversidad en sus granjas. La ciencia está descubriendo que los bosques sagrados no albergan únicamente diversidad sino que también participan en una miríada de funciones en los ecosistemas. El conocimiento indígena sobre el uso sostenible de los recursos naturales en muchos casos era de excelencia, y las organizaciones de gobernanza cumplían su parte. Es verdad que muchas de las costumbres e instituciones pueden no haber sido justas con todos. Digamos que estar viviendo en un mundo más justo hoy no significa avalar las formas injustas de tiempos pasados. El punto es evaluar qué lecciones y mejores prácticas del pasado tenemos disponibles para emular, en pro de la conservación del medio ambiente.

Algunos podrían legítimamente preguntarse qué ganamos con decir que las tradiciones conservan la biodiversidad cuando observamos un cambio extremadamente rápido bariendo con ellas en casi todos los rincones de la tierra. En algunos lugares, incluso los sagrados sitios naturales están bajo presión antropogénica, ejercida por los hijos de algunas de las mismas personas que hasta no hace mucho tiempo los resguardaban.

Entonces, ¿hacia adónde vamos desde aquí? La ciencia, en primer lugar, tiene sus propias limitaciones y, en segundo lugar, sirve a la sombra de una política económica ambiciosa y

volátil. ¿Es este un callejón sin salida para la causa real de salvar a la naturaleza o vamos a lograr dar vuelta la corriente de alguna manera...?

¿Hay algún otro lado más fundamental de los problemas?

La actual turbulencia en el mundo no solo es debida a los problemas ambientales. Cuando nos fijamos en algunos de los otros grandes temas que enfrenta nuestra sociedad, tales como la violencia, las drogas, la corrupción, el tráfico de personas, etc., las cuestiones ambientales a menudo se ven empujadas en comparación con esas urgencias. Sin embargo, varios de ellos pueden estar interrelacionados en un nivel más profundo. Una de las causas principales de muchos de los males de la sociedad mencionados radica en la rápida disminución de los sentimientos propios de la comunidad: pérdida de compasión, aumento de la indiferencia e insensibilidad ante el sufrimiento de los demás. Aquellos que son parte de la cadena de suministro de estos productos, por así decirlo, no parecen preocuparse. En el caso del medio ambiente, este círculo de los otros es más inclusivo e integra el mundo no humano y nuestro hábitat común. Si bien esto aparece como una gran incorporación, de alguna manera no lo es.

Tengamos en cuenta que los poderes tecnológicos para alterar la dinámica de las condiciones de vida en la tierra a una escala tan enorme, todavía están en manos de los seres humanos. Por ello muchos pensadores han utilizado la noción de “guía”

para describir el papel de la especie *Homo sapiens*. Sentirse responsable por los demás resulta todavía algo secundario; apenas tenemos el sentimiento, más fundamental y primario, de que “yo soy una especie biológica”, cuando se nos lo recuerda; y, en general, llevamos vidas fragmentadas, con poca integridad entre nuestros pensamientos y acciones.

Estamos perdiendo la conexión con el mundo natural con gran velocidad. El dominio principal de nuestro trabajo y la cultura de vida en los tiempos modernos se está desplazando más lejos en términos de distancia física y también en términos de nuestro involucramiento con el medio ambiente. Esto ha sido posible porque la tecnología está impulsando la “autosuficiencia” como un nuevo tipo de revolución, haciendo que las cosas estén disponibles, literalmente, a la puerta de la casa. El esfuerzo apunta a la abundancia, es decir, a reducir cualquier restricción de oferta en la cantidad o disponibilidad local y estacional. La necesidad de interacción con los otros o de realizar cualquier actividad comunitaria, al mismo tiempo, se ve reducida al mínimo. La mayoría de los esfuerzos se dirigen hacia la ampliación del “poder adquisitivo” y a hacer “las elecciones correctas”, con gran dependencia del lado “analítico” de las facultades mentales.

Puede que no sea una exageración decir que el lado “emocional” está siendo poco desarrollado en nuestro estilo de vida de hoy. Sin embargo, la investigación reciente indica que puede considerarse como una función general de las

emociones gestionar las acciones<sup>2</sup>. Las emociones también influyen en nuestras creencias profundamente arraigadas. Por lo tanto, estamos generando un gran riesgo con la creciente lealtad a lo que hoy en día se considera popularmente como una mayor “calidad de vida”. El problema de un pobre equilibrio emocional se agrava aun más por la falta de conexión con la naturaleza: tanto con el entorno natural externo, como con la naturaleza humana interna de reflexión y contemplación. Mayer et al. (2009), en su trabajo seminal sobre “La función de la conexión con la naturaleza”, han observado:

“Los ambientalistas (por ejemplo, Berry, 1997; Leopold, 1949; Orr, 1994) y escritores sobre naturaleza (por ejemplo, Louv, 2005; Muir, 1894; Thoreau, 1854) han sostenido durante mucho tiempo que los seres humanos obtienen beneficios físicos y psicológicos al pasar tiempo en contacto con el mundo natural. Las investigaciones en psicología ambiental de las últimas dos décadas han dado soporte a esta afirmación. Utilizando una variedad de metodologías y mediciones, los investigadores han demostrado que la exposición al mundo natural disminuye las conductas y estados negativos (por ejemplo: la agresión, ansiedad, depresión, enfermedad) y aumenta los positivos (por ejemplo: el afecto, la salud, la capacidad cognitiva). El panorama general es claro: la exposición a la naturaleza conduce a muchos resultados deseables (véase el Consejo de Salud de Holanda y el Consejo Holandés para la Investigación sobre la Planificación del Espacio,

<sup>2</sup> Frijda et al., 2000.

2004; Van den Berg, 2005; Frumkin, 2001)”.

Fredrickson et al. (2008) en sus trabajos sobre las emociones positivas han revisado investigaciones recientes en el campo de la psicología para mostrar cómo las emociones sutiles crean un impacto transformador en uno mismo.

“Una paradoja rodea las emociones positivas. Por un lado, son fugaces: como cualquier estado emocional, los sentimientos de alegría, gratitud, interés y satisfacción típicamente duran nada más que unos minutos. Más todavía, las emociones positivas son menos intensas y menos captadoras de la atención que las negativas (Baumeister, Bratslavsky, Finke-nauer y Vohs, 2001) y son más difusas (Ellsworth y Smith, 1988). Sin embargo, por otro lado, la investigación indica que las emociones positivas contribuyen a importantes resultados derivados en la vida, incluyendo el desarrollo de la amistad (Waugh y Fredrickson, 2006), la satisfacción marital (Harker y Keltner, 2001), ingresos más altos (Diener, Nickerson, Lucas y Sandvik, 2002) y una mejor salud física (Doyle, Gentile y Cohen, 2006; Richman et al., 2005). Las personas que experimentan emociones positivas frecuentes incluso han mostrado vivir más tiempo (Danner, Snowdon y Friesen, 2001; Moskowitz, 2003; Ostir, Markides, Negro y Goodwin, 2000). De hecho, un reciente metaanálisis de cerca de 300 hallazgos concluyó que las emociones positivas producen éxito y salud (Lyubomirsky, King y Diener, 2005)”.

Por lo tanto, de alguna manera no suena tan descabellado sostener el argumento de que la compasión, la integridad personal y el cuidado de sí mismo pueden hacer una contribución significativa en el tratamiento de algunas de las principales dificultades. La gravedad de algunos problemas causados por una actitud de lucro asociada a la destrucción del medio ambiente, la violencia, las drogas, la corrupción y la explotación socialmente injusta de otros seres humanos, podría potencialmente ser reducida. Muchas sociedades y comunidades están reconociéndolo. Algunas naciones han comenzado a poner atención a “la felicidad interna bruta” y no solo al “producto interno bruto” como indicador de desarrollo. Este es un reconocimiento al hecho de que la tecnología y los bienes materiales tienen limitaciones para hacer feliz a la gente. En parte, también se debe a que, dadas las restricciones de recursos ambientales, podríamos terminar empobreciéndonos a nosotros mismos en contraste con un entorno más pacífico. Sin embargo, dicho enfoque no puede ofrecer una solución única ni fácil, lo cual es uno de los temas emergentes y especialmente significativos para la conservación del medio ambiente. Existe la necesidad urgente de iniciar un trabajo de desarrollo de herramientas y técnicas para incorporar una mejor conexión con la naturaleza externa e interna, y complementar los actuales esfuerzos por salvar tanto al medio ambiente como a la humanidad.

El desafío de desarrollar herramientas y técnicas apropiadas:

Sería bueno recordarnos a nosotros mismos cuáles son los dos aspectos fundamentales en los que debemos enfocar nuestro trabajo. El primero, tratar y profundizar el contacto con el entorno natural; el segundo, contar con oportunidades para que las emociones positivas florezcan. No podemos separar los dos, porque la premisa es que estas emociones sutiles, agradables y positivas son experimentadas en contacto con la naturaleza y que así cultivamos una conexión de cuidado del ambiente.

Hay tres vías posibles de aprendizaje: cognitiva, experiencial y contemplativa.

### La vía cognitiva

Corresponde al método dominante que empleamos para desarrollar y transmitir conocimiento. Estamos muy familiarizados con la lectura y la escritura o con escuchar variados textos y así comprender los problemas y aprender las habilidades requeridas. Hay un fenomenal cuerpo de conocimiento desarrollado en el ámbito del medio ambiente, y enseñamos Educación Ambiental en las escuelas, colegios y universidades. El principal objetivo ha sido mejorar la comprensión de las personas acerca de la naturaleza, sus procesos y las complejidades del funcionamiento de los ecosistemas. Tales aprendizajes pueden ser tan vívidos y complejos que con ellos se obtiene un sentido de apreciación de las (distintas) formas de la naturaleza. Hoy en día, no hay escasez de información ambiental prácticamente en ninguna esfera de la actividad

humana. Existe una avalancha de literatura, películas, programas de televisión y eventos que abordan dichas preocupaciones. Todas esas aproximaciones se ubican principalmente en el dominio de los esfuerzos cognitivos. Sin embargo, la limitación de este enfoque se hace evidente pues la fenomenal comprensión y la considerable terminología adquiridas, han sido insuficientes para llevarnos por un camino de acciones concretas, quizás porque el componente emotivo está en gran parte ausente en el método cognitivo o se encuentra a un nivel muy superficial (tal como durante la visualización de una película).

### La vía experiencial

Otra manera de aprender es tratando de hacer algo: a través de la experiencia. Esto se puede realizar de manera guiada o experimental. Tener una comprensión teórica previa mediante un enfoque cognitivo es conocido por ayudar en el proceso, y por lo tanto en muchos ámbitos de la educación, los grados académicos se otorgan solo después de que los dos enfoques han sido completados. El aprendizaje experiencial en educación ambiental también tuvo un inicio temprano como complemento de los conocimientos en algunos cursos específicos, así como en la educación al aire libre en general. La creciente popularidad del turismo de naturaleza también es un indicador de que a las personas les gusta estar en medio de la naturaleza, para tener una experiencia directa. A pesar de que el componente emotivo en el aprendizaje experiencial

es mucho mayor y puede generar estimulantes momentos de encuentros cercanos con la naturaleza, el efecto no parece durar mucho tiempo. Es posible que ayude a cultivar sentimientos hacia especies particulares o hacia ciertos lugares, pero no se sabe si influyen o no en la toma de decisiones en otras materias medioambientales que no son experimentadas tan directamente. A menudo, las vacaciones en la naturaleza resultan ser solo un tipo más de entretenimiento de consumo.

### La vía contemplativa

Los métodos contemplativos nos llevan a estar completamente presentes, con plena atención en el proceso de aprendizaje y enseñanza. “La atención plena no es estar pensando, interpretando o evaluando. Es un darse cuenta de la percepción”<sup>3</sup>. Cualquier actividad puede realizarse con atención plena: leer, escribir, enseñar, escuchar, comer, ir de compras o practicar algún deporte. Ayuda a los estudiantes a descubrir y desarrollar todo el conjunto de capacidades que poseen<sup>4</sup>. “El aprendizaje de la atención plena tiene tres características: la creación continua de nuevas categorías, la apertura a nueva información y un darse cuenta implícito de más de una perspectiva”<sup>5</sup>. Los estudiantes que aprenden la atención plena a través de prácticas contemplativas en el aula se acercan a la materia de estudio de esta forma expandida. “Más específica-

<sup>3</sup> Anónimo, 2008.

<sup>4</sup> Bush, 2008.

<sup>5</sup> Ídem.

mente, los métodos contemplativos tienen como objetivo el cultivo de la atención y el equilibrio emocional; el desarrollo de las facultades requeridas para la autoconciencia, y la creatividad. La pedagogía contemplativa se ve a sí misma como transformadora”<sup>6</sup>.

### La vía de la apreciación estética

Los métodos de aprendizaje social y emocional, así como la transformación que estamos buscando, en la que la preocupación por el medio ambiente se internalice de modo que afecte cada decisión que tomemos, parecen indicar que el enfoque contemplativo es el más adecuado para ello. Sin embargo, el papel del aprendizaje cognitivo y experiencial no debe ser subvalorado. La experiencia estética de la naturaleza, que se profundiza en este libro, constituye el núcleo de la idea de la “Contemplación de la Naturaleza”.

<sup>6</sup> Zajonc, 2008.

# CAPÍTULO 1

---

¿Cuál es el valor de la naturaleza?

Los debates sobre esta pregunta están dominando el campo de estudios de la ética medioambiental.

Por un lado aparecen las teorías holísticas que le atribuyen un valor inherente. Amplían, por ejemplo, lo que consideramos comunidad natural y hermanan a los humanos con las otras especies, dejando las jerarquías.

En otra posición, están las teorías individualistas, que atribuyen un estatus moral a los animales, pues son seres que sienten, que perciben las cosas y experimentan emociones como los humanos, es decir, seres *sintientes*, cuyo derecho y bienestar son fundamentales, especialmente dada la relación de dependencia que tienen con los hábitats y ecosistemas para experimentar una vida próspera.

En dicho contexto la aproximación que propongo atribuye un valor no instrumental a la naturaleza; quiero situarme en un punto intermedio entre la atribución de un valor intrínseco total y el de un puro valor instrumental. Por ello, esta propuesta puede ser considerada una estrategia para mejorar la relación de los seres humanos con la naturaleza, de cara a los problemas medioambientales de los que somos parte.

Mientras prosigue el debate académico que busca atribuir el justo valor de la naturaleza, otra cuestión que requiere ser abordada con cierta urgencia es cómo motivar a la gente hacia la conservación de la misma. Sabemos que necesitamos acciones tanto individuales como comunitarias en relación a

la sustentabilidad medioambiental, y que, mientras a nivel de comunidad la perspectiva sobre los temas podría verse teñida por intereses políticos, un individuo a menudo está trabajando sobre la base de una motivación personal... Pero la pregunta que surge entonces es ¿qué estimula a alguien a actuar?

Dado que la motivación personal está relacionada con nuestras experiencias internas y nuestro compromiso con ciertas preocupaciones morales en la vida, la respuesta es compleja. En este marco, comprendiendo que la naturaleza tiene un valor moral intrínseco, trataré de abordar la cuestión de la motivación moral del individuo. En línea con la filosofía de “ser el cambio” (Gandhi), creo que es la fuerza colectiva de personas motivadas la que puede eventualmente inaugurar una modificación política mayor, tan necesaria para la supervivencia de la vida en el que, hasta ahora, es el único planeta con el que contamos.

## La contradicción entre lo que sabemos y lo que hacemos

Contamos actualmente con una enorme información medioambiental. Aparece en todas las áreas; una avalancha de literatura, películas, programas de televisión y eventos que abordan tales preocupaciones.

La educación ambiental es un campo en rápida expansión, su objetivo principal es guiar y mejorar la comprensión de

la gente acerca de la naturaleza, así como de sus procesos y la complejidad del funcionamiento de los ecosistemas. Esta comprensión puede llegar a ser tan vívida e intrincada que genere un aprecio por las formas de la naturaleza, que al parecer debiera formar parte del ser humano, pero que, debido al vasto avance de la civilización, se torna en un descubrimiento: las formas naturales en medio del cemento son hallazgos, el interés por observar el mundo animal en su entorno original aumenta y la creciente popularidad del turismo de naturaleza indica que a la gente le gusta estar en medio de ella para tener una experiencia directa.

Se espera entonces que los individuos, provistos ahora con un adecuado nivel de conocimiento, y en la búsqueda de experiencias amigables con la naturaleza, tomen medidas que influyan en su comportamiento para reducir el impacto sobre ella. No solo se trata de que compartan en las redes sociales o usen camisetas con leyendas asociadas, sino de que realmente actúen día a día para lograr un cambio.

Sin embargo estas medidas, probablemente, se enmarcan en un fenómeno que da cuenta de la gran cantidad de tecnologías y productos amigables con el medio ambiente: la transición sin dolor. En ella, el consumidor –cuyos niveles de adquisición están en la base de la crisis medioambiental según los analistas del tema– solo está dispuesto a algunos cambios y ajustes que no comprometan su estilo de vida y que lo lleven a una suave “conversión verde”.

En el proceso descrito se espera que la aventura de la conciencia medioambiental y los pequeños pasos individuales hacia productos amigables, nos lleven más allá de la sombra de la crisis que se cierne ampliamente sobre el mundo. No obstante, se trata de un proceso desafiante y abismal, porque tales cambios en potencia, y el desafío planetario que enfrentan, se distancian sin proporción o, como Tom Crompton señala en el ya célebre “Weathercocks and signposts” (“Veletas y letreros camineros”) para el Fondo Mundial para la Naturaleza<sup>7</sup>: “la creciente brecha entre el impacto acumulativo de estos cambios de comportamiento y la magnitud de los desafíos que enfrentamos, es abiertamente reconocida”.

El Informe Planeta Vivo 2014 de la WWF respalda las reflexiones citadas, identificando que incluso el consumidor científicamente bien informado adolece del problema de la “brecha de actitud y comportamiento”. En otras palabras, la gente entiende el valor de la naturaleza, pero falla en modificar sus decisiones en la práctica, lo que refleja un problema moral mucho más profundo: la incapacidad de mantener una integridad personal entre creencias, pensamiento y acción. Por lo tanto, para frenar la crisis medioambiental de una manera significativa, sería necesario una variación tanto en las políticas como en los estilos de vida y, además, en un muy corto plazo. Ese cambio está asociado a una revolución personal que opera a niveles impensados.

<sup>7</sup> En adelante WWF por sus siglas en inglés: World Wildlife Fund.

¿Por qué decimos una cosa y hacemos otra? Durante largo tiempo los filósofos y los psicólogos han estado preocupados sobre esta fundamental cuestión de la vida humana. ¿Dónde aparece la motivación para actuar? Una de las respuestas radica en que tal motivación depende no solo de la razón, sino también de las emociones y las creencias que arrastramos. Si la función general de las emociones puede ser la de “dirigir la acción”<sup>8</sup>, y también influyen en nuestras creencias más profundamente arraigadas, entonces, junto con una razón nutrida por el conocimiento, se necesita una simultánea activación de emociones positivas con el fin de obtener el impulso necesario para actuar.

En el esfuerzo moderno en educación este componente emotivo-impulsor aparece disminuido frente a la intención de incrementar el componente del conocimiento; y en la educación e interpretación de la naturaleza la situación no es diferente. Para motivar a las personas a actuar en favor de ella, la educación sobre medioambiente debe ser más integral en su alcance, mediante la inclusión del componente emotivo tanto como el conocimiento.

¿Cómo podría incrementarse la relación emocional del individuo con la naturaleza? La experiencia interior de darnos cuenta de nuestra innata relación con la naturaleza podría ayudarnos a desarrollar un sentido de respeto por ella y constituirse en una fuente de motivación moral para conservarla.

<sup>8</sup> Frijda, Manstead y Sacha, 2000, p. 3.

Esa experiencia puede grabarse a través de las percepciones sensoriales, y es aquí donde la Estética debiera tener un papel fundamental, dado que se ocupa de las formas en que los seres humanos experimentan el mundo a través de la percepción.

¿Puede una experiencia estética de la naturaleza llevar a darnos cuenta de esta relación emocional, y ser una fuente de motivación moral para su conservación? Sí.

## La experiencia estética

La experiencia estética es una antigua tradición en la filosofía relacionada a la belleza del arte, la cultura y la naturaleza. Aristóteles asoció la contemplación de la naturaleza con la percepción de la armonía; se consideró entonces que la respuesta estética dependía únicamente de las cualidades del objeto de contemplación. Sin embargo, muchos filósofos, como Kant y Dewey, cambiaron el énfasis desde el objeto hacia el estado psicológico del sujeto: la belleza radica en los ojos del espectador.

En *Aesthetics of the natural environment*, Brady afirma que “Las teorías de la actitud estética reclaman que es la actitud del sujeto la que distingue la experiencia o la respuesta como estética, más que una cualidad o propiedad del objeto de atención por sí solo”<sup>9</sup>. Kant sustenta esta afirmación en su teoría del desinterés y la atención compasiva: “El placentero

<sup>9</sup> Brady, 2003, p. 9.

aunque desinteresado sentido de libertad respecto de restricciones cognitivas o prácticas; esto es, el sentido de unidad de nuestra experiencia estética sin subordinación a ningún concepto o propósito científico o moral”<sup>10</sup>.

En este contexto, podemos considerar las características que ofrece Livingston para definir esta experiencia:

“Una experiencia es estética solo si:

- (1) es valorada en forma intrínseca, es decir, no exclusivamente como un medio para un determinado fin;
- (2) su valor intrínseco o final es preponderante en cualquier valoración instrumental que pudiera tenerse;
- (3) se trata de una contemplación absorbente y activa del objeto, y
- (4) su contenido no es una cuestión de actitud posesiva”<sup>11</sup>.

La experiencia estética no solo nos ayuda a relacionarnos respetuosamente con la naturaleza, sino que también incrementa nuestras capacidades de sensibilidad perceptual y los sentimientos que facilitan nuestro sentido general de toma de decisiones éticas. Por tanto, “aparte de ser una opción básica para una buena vida humana, la contemplación estética tiene también un valor pedagógico para otros aspectos de nuestra

felicidad y de nuestra competencia moral”<sup>12</sup>.

Las cualidades del objeto son importantes para generar una experiencia estética, especialmente en el contexto de la naturaleza, donde el objeto de la contemplación es un sujeto, pues constituye una vida autónoma. Además, la experiencia de la naturaleza generalmente no está relacionada con un objeto en particular, en tanto nos hallamos sumergidos por su entorno: es un encuentro multisensorial en el que podemos ver, oír, sentir, oler e incluso gustar sus productos simultáneamente. Lo más probable es que muchos de estos objetos y situaciones den lugar a la participación de un conjunto de facultades humanas; experimentar la naturaleza estéticamente involucra conocimiento, creencias, emociones y actitudes. Como veremos más adelante, un énfasis relativo en uno o más de estos aspectos es la razón principal detrás de la generación de variadas teorías sobre la experiencia estética<sup>13</sup>.

La experiencia de estar en la naturaleza sobrepasa el reconocimiento sensorial de diversos objetos, ya que sentimos una cierta conexión con el entorno natural. La experiencia estética de la naturaleza nos conmueve. ¿Cómo puede uno juzgar la sensación de caminar sobre el humus en el suelo del bosque, observar el jugueteo de las sombras y los rayos del sol filtrándose a través del follaje de los árboles, el dinámico

movimiento de una cascada o un cielo estrellado? Los sentimientos provocados por este tipo de experiencias estéticas solo pueden ser parcialmente descritos en términos de placer; y quizás un “exuberante deleite” sería una expresión más afín. Pero, por cierto, para los seres humanos, las percepciones no son únicamente sensoriales y fisiológicas, sino que están indisolublemente ligadas a influencias culturales que conducen a un continuo experiencial complejo<sup>14</sup>.

La activación emocional y la aparición de sensaciones agradables tienen una cierta cualidad distintiva como respuesta a lo natural. Por ejemplo, cuando estamos tan profundamente arraigados al entorno natural, lo percibimos *desde dentro*, sin estar particularmente conscientes de algún objeto específico. Y esa relación eleva nuestro estado de ánimo, nos sentimos tranquilos, una profunda calma desciende sobre nosotros. Una de las razones de una experiencia tan liberadora es que la naturaleza ayuda a satisfacer nuestras necesidades inconscientes<sup>15</sup>.

Otro aspecto referido al valor de las emociones, es que la combinación de estas y de los estados de ánimo, así como el afecto, influyen fuertemente en nuestras creencias, pensamientos, aprendizaje y, sobre todo, acciones. En el artículo *The influence of emotions on beliefs*, sus autores<sup>16</sup> indican

que “las emociones son las principales causas de convertir a un ser pensante en un ser que actúa. No importa qué tan racionales puedan ser tus pensamientos acerca de cómo ayudar a los más desvalidos, necesitas un impulso emocional antes de que realmente te ofrezcas a ayudar”.

En tanto sensorial, ancestral, estimulante y, sobre todo, personal, la experiencia estética nos ayuda a darnos cuenta de nuestra profunda conexión emocional con la naturaleza y, por ello, considerarla como parte de la estructura de nuestra comunidad. La relación indicada opera como una motivación moral para incrementar nuestro compromiso con la conservación de la naturaleza. En el capítulo 3 se presenta con cierto detalle este aspecto de activación emocional en la experiencia estética de la naturaleza y su potencial contribución a nuestra motivación y conducta moral.

## La educación estética

A partir de la relación innata con la naturaleza que se ha expuesto anteriormente, comprendemos que, nos guste o no, estemos o no conscientes de ello, los procesos afectivos operan en nosotros y generamos una respuesta emocional. Por lo tanto, se hace necesario que los programas de educación sobre la naturaleza no solo reconozcan su papel en el mantenimiento de un equilibrio ecológico, sino también el cómo la naturaleza ayuda a mantener nuestro equilibrio emocional. Más allá de saber acerca de los hechos que alteran la natura-

<sup>10</sup> Guyer, 1993.

<sup>11</sup> Livingston, 2004, p. 392.

<sup>12</sup> Krebs, 1999, p. 44.

<sup>13</sup> El capítulo 2 profundiza en el concepto de belleza natural y cualidades estéticas, y presenta diversas teorías al respecto con una breve discusión sobre los méritos de cada una.

<sup>14</sup> Berleant, 2002, p. 6, y Carlson, 2002.

<sup>15</sup> Sirois, F.J. , 2008, p. 132.

<sup>16</sup> Frijda, Manstead y Sacha, 2000.