

Naturaleza en la naturaleza

José Tappe Martínez

Doctor en Medicina. Especialista en Psiquiatría. Postgrado Medicina Naturista Universidad de Zaragoza.

RESUMEN:

El medio natural es utilizado por el Hombre para muy diversos fines. En este artículo se plantea la contemplación de la naturaleza, desde el respeto y el conocimiento, tanto de ella como de uno mismo, como un medio para experimentar la Naturaleza como esencia y la trascendencia subyacente a sus fenómenos.

Palabras clave: Naturaleza, Esencia, Contemplación, Meditación.

ABSTRACT:

Environment is used by human being in very diverse utilities. In this article is implanted nature contemplation, from respect and knowledge, both it and oneself, as a way in order to experience Nature as essence and transcendence underlying its phenomena.

Key Words: Nature, Essence, Contemplation, Meditation.

INTRODUCCIÓN

*Desde lo alto de un cerro
contemplas el horizonte
y en ese instante, te das cuenta:
¡Estás en el paisaje
y el paisaje está en tí!*

Este no es un artículo científico ni objetivo. Ni lo pretende ser. Es un artículo subjetivo, "vivencial" (9), escrito desde la vivencia hacia la vivencia. Vivencia considerada como el reflejo e integración en la Consciencia de sensación, percepción, emoción, pensamiento, trascendiendo el mero sumatorio de componentes psicológicos del ser humano.

Es indudable que la aproximación científica a la naturaleza (física, geología, biología, medicina...) es uno de los más valiosos descubrimientos de la Humanidad. Pero no lo es todo. Porque inmersos en la naturaleza a veces se llega a "entender sin comprender" o tras-la-comprensión. Ambas formas de conocimiento, la vivencial y la racional, la cual utiliza como principal herramienta el pensamiento lógico, no son antagónicas; como se dijo, "Al César lo que es del César y a Dios lo que es de Dios". Es más, da la sensación de que en la evolución humana ha habido que llegar a los límites de lo cognitivo para ser capaz de ser conscien-

tes de dichos límites y trascenderlos (2), lo que en ningún modo significa olvidar estos conocimientos sino integrarlos. Unas palabras de T.S. Eliot: "No debemos dejar de explorar, y al final de toda nuestra exploración llegaremos a donde empezamos y conoceremos el lugar por primera vez". Todo es necesario.

Es por ello que este artículo no tratará de la comprensión científica de los elementos y fenómenos de la naturaleza, sobre lo cual ya existen, y los seguiremos perfeccionando en un futuro, abundantes e importantes hallazgos, sino que es un planteamiento acerca de la vivencia de la esencia, de la Naturaleza, en-con-por medio de-tras, la naturaleza. Si bien he de precisar que soy de la opinión de que la distinción entre "natural" y "artificial" es un constructo artificioso, puesto que lo que se suele considerar artificial es en realidad un sub o superproducto de lo natural; el Hombre no crea nada, sólo transforma lo ya creado. Ambos, naturaleza y tecnología, son capas más o menos cercanas o alejadas del núcleo de la cebolla, pero se encuentran en la misma cebolla. Y como reza el proverbio alemán, "Mira a las estrellas, pero no te olvides de encender la lumbre en el hogar".

Sin embargo a efectos prácticos y didácticos, realizaremos dicha artificiosa distinción, por lo que cuando en estas líneas hablemos de "naturaleza" nos referiremos a lo que comúnmente solemos entender por

tal, al mundo de lo "salvaje", de lo no transformado por la mano del hombre, de lo "no ideado", de lo más cercano al "corazón de la cebolla", aunque a estas alturas de la progresiva destrucción del medio natural al que asistimos van siendo cada vez más escasos los reductos visibles de naturaleza "virgen" en nuestro planeta, si es que todavía queda alguno (se han encontrado rastros de contaminantes químicos hasta en las nieves perpetuas del Himalaya). No obstante, creo que para vivenciar "lo natural" no es obligatorio utilizar algo "natural" en términos absolutos y nos puede bastar tomarlo de forma relativa, entre otras cosas porque en realidad cuando posamos nuestros sentidos sobre algo, ese algo es ya en realidad él y yo, objeto y sujeto, naturaleza y persona al mismo tiempo en la Consciencia.

Tampoco trataremos en estas líneas acerca de los posibles y patentes beneficios que sobre el organismo, en su vertiente medicinal, preventiva y terapéutica, pueden ejercer los elementos de la naturaleza aplicados de forma adecuada (fitoterapia, helioterapia, climatoterapia, geobiología...).

Centrándonos pues en lo que aquí nos ocupa, ¿existe algo que subyace aparentemente escondido e inmutable tras los manifiestos y cambiantes fenómenos de la naturaleza? ¿Existe una "causa sin causa"? ¿Podemos descubrir, vivenciar o al menos intuir ese Algo en ellos? ¿La Naturaleza de la naturaleza? Y, ya que en el fondo, querámoslo o no, seguimos siendo naturaleza, ¿es plausible descubrir en ella la de nosotros mismos?

Pero tampoco es este un artículo de-ni para "maestros" ni "iluminados". Más bien trata de transmitir que el acceso a la Naturaleza en la naturaleza puede ser una vía relativamente sencilla (y de Epicuro es la sentencia, *"Agradece a la naturaleza el que hiciese fácil de alcanzar lo necesario y costoso de obtener lo innecesario"*), adaptable, flexible, dinámica, barata, personal, tolerante y de riesgos psico-físicos moderados, en relación a determinadas vías de acceso a lo trascendente, espiritual o numinoso, unas veces demasiado complicadas, otras (¡por qué no decirlo!) demasiado caras y en ocasiones excesivamente rígidas, adoctrinantes, poco tolerantes o portadoras de ciertos peligros para la integridad física y/o psíquica del individuo. De hecho, en estas líneas no estamos proponiendo ninguna técnica ni doctrina concreta sino más bien lo propiamente fenomenológico y vivencial, simplemente el reencuentro de lo natural desde lo natural, en y desde lo que nos creó y a lo que algún

día regresaremos, y aunque con guías, esencialmente por uno mismo y esencialmente desde uno mismo.

Reconozco que éste no es en realidad un artículo demasiado "original", si se entiende por tal el aportar algo nuevo: seguramente mucho de lo que viene a continuación lo podéis leer en magníficas obras (Basho, Henry David Thoreau, Peter Matthiessen, Walt Whitman, William Blake...), lo habréis oído de vivencias de gente sencilla y humilde (11) que no van de maestros ni de iluminados, e incluso es posible que ya lo hayáis experimentado por vosotros mismos. Casi todo está ya dicho. Como se verá salen muchas cosas "de perogrullo" pero que precisamente por consabidas con frecuencia las pasamos por alto. Sí que pretende ser "original" en el sentido gaudiniano de "volver a los orígenes", y con esto no me refiero a "volver a las cavernas", sino más bien volver nuestra mirada, nuestra consciencia, al medio del que somos parte y "escuchar lo que nos dice".

Por tanto, quizás bien valga la pena dejar los apriorismos y las doctrinas por un momento y, si lo es factible, sentarse en una pradera, al lado de un arroyo, en la orilla del mar, en la cima de una montaña, en medio del bosque... No hace falta que sea algo único o espectacular, cualquier trocito de naturaleza sirve, desde el desierto del Sahara (14) o el vuelo del cóndor hasta el geranio del balcón y el gorrion metropolitano, y "contemplar" con la mente abierta, sin juzgar, sin pretender controlarlo o cambiarlo. Sencillamente "estar".

¿QUÉ BUSCAMOS EN EL MEDIO NATURAL?

En un estudio (éste sí científico) que realizamos (1998) acerca de, entre otras cosas, la motivación que presentaban montañeros expedicionarios para realizar dicha actividad (19), sobre una lista de 39 factores, estadísticamente el más relevante era "Estar en contacto con la naturaleza" (un 95% respondió que estaba presente en grado "Mucho" o "Bastante" en su caso).

Obviamente, no existe una única respuesta a la cuestión. Probablemente existan al menos tantos motivos para acudir a él como "buscadores" y cada uno tenga sus motivaciones más o menos específicas para hacerlo. Sin embargo, también es de sentido común que existan motivaciones "comunes", valga la redundancia, a determinadas épocas históricas, a

determinadas culturas y sociedades e incluso a toda la especie humana y al conjunto de su devenir histórico.

Se puede decir que a lo largo de éste el Hombre ha utilizado la naturaleza para muy diversos fines. Y probablemente la mayor parte de las veces de forma "utilitaria-económica-pragmática": desde la búsqueda de alimento y recursos minerales hasta la especulación con el suelo y la vivienda. Otras veces ha sido como soporte de investigaciones científicas: física, geología, biología, medicina, etnología... Y también como tema de inspiración artística: pintura, literatura, escultura, fotografía (17), cine... Pero hoy en día, más que nunca, asistimos a la utilización del medio natural como espacio lúdico y deportivo: desde el simple "pasar el día" hasta todos los "ismos" deportivos imaginables (senderismo, alpinismo, barranquismo...). Las motivaciones "psicológicas" están también muy presentes: el propio conocimiento, la descarga de la agresividad mediante actividades físicas, ser una forma de socialización, la evasión de la rutina diaria, el anhelo de soledad... En fin, la lista de posibles razones sería muy extensa, puesto que casi todas las motivaciones humanas, desde las más básicas hasta las más "sofisticadas" e incluso las espirituales (para el que crea en ellas) podrían tener su proyección en la utilización del medio del que en el fondo, son, somos consecuencia.

Lo que parece un hecho, y aparte de que lo corroboren las estadísticas es lógico que así sea, es que a medida que las sociedades se "urbanizan-artificializan-tecnologizan" se tienden a transmutar las cualidades de las necesidades de contacto con el medio natural desde las básicas (como la obtención de alimentos y de seguridad física), una vez cubiertas éstas, por necesidades que suelen ser consideradas por los expertos (Maslow) como de un mayor "nivel evolutivo", como las psicológicas e incluso las trascendentes. Si bien hay que precisar que este fenómeno no es exclusivo de nuestra sociedad ni de nuestra época (el fenómeno antropológico de investimiento de Montañas Sagradas (3), por ejemplo, es ubicuo y transtemporal), parece que progresivamente en muchos de sus individuos se hace cada vez más patente la necesidad de "re-encuentro" con el medio del que se han visto voluntaria o involuntariamente desposeídos, "alienados" (en el sentido de alejados o extrañados), como si fuese expresión de que el Hombre en su anhelo de completud tienda a desear, buscar y al fin encontrar lo que le falta. No es de extrañar pues que el Homo sapiens actual que vive en una

megalópolis rodeado por millones de sus semejantes y de metros cúbicos de cemento y asfalto necesite, más que nunca, regresar, al menos temporalmente, al medio que lo engendró y al que al final siempre acabará "retornando" algún día, aunque sólo sea el de su muerte, en forma de humo y cenizas o como alimento para los gusanos. Pero en tanto no se produzca la ineludible cita con nuestra fiel compañera, parece necesitar hacerlo conscientemente (23). Hoy en día, más que nunca, y aunque en el fondo siempre haya sido así, el Hombre parece sentir manifiestamente "la llamada de la naturaleza", como en los cuentos de Jack London. Pienso que es por esto, aparte debido al incremento demográfico poblacional, por lo que actualmente estamos siendo testigos del fenómeno de masas en el que se está convirtiendo el contacto con la naturaleza: basta con echar un vistazo a las cifras de visitas a espacios naturales protegidos o a la invasión urbanística de costas y montañas.

De todas formas, dentro de este fenómeno social actual existirían muy diversos componentes que lo animan: desde el propio "ponerse de moda" (ya se sabe, "donde va Vicente..."), el esnobismo y la especulación inmobiliaria, hasta la necesidad de cubrir necesidades psicológicas de cuyas soluciones adolece el mundo de la ciudad y lo cotidiano: la desconexión de la rutina, la "búsqueda de sensaciones" (teorías de Zuckerman y Cloninger) y emociones, el "descargar adrenalina" mediante la práctica de los llamados "deportes de riesgo o aventura", etc. Pero me reafirmo en que también está cada vez más presente, en general y en mayor número de personas en concreto, el acudir a la naturaleza para satisfacer un determinado tipo de necesidad psicológica que podríamos denominar el "contacto con la autenticidad": en un mundo (el "tecnologizado-virtualizado") en el que la cosas se experimentan casi siempre causadas, controladas o manipuladas por la actividad humana, y en el que muchas veces terminamos "*poseídos por nuestras posesiones*" como dice el refrán, o evocando a Khalil Gibran, "*soñando con la libertad pero enamorados de nuestras cadenas*", las personas volvemos a maravillarnos de otro mundo (el "natural") en el que las cosas suceden, siendo además posible experimentarlo así, "por ellas mismas", y ésta es su "magia": un buitre surcando el espacio, una ballena sumergiéndose en las profundidades, una cascada rompiendo el silencio, el movimiento cíclico del Sol y la Luna, el viento arrastrando las hojas, el rugido de un tigre... y ante todo ello es natural que volvamos, como

así debió ser para nuestros antepasados, a sentirnos perplejos (“¡Parece un milagro!”) y curiosos (“¿De dónde viene todo esto? ¿Cuál es su sentido?”), y dado que la Ciencia sigue sin aclararnos del todo la cuestión, intentemos acceder al secreto de lo creado por otra vía que el positivismo lógico había denostado pero que desde siempre el Hombre utilizó (7), la contemplativa.

Y es que, aunque resulte paradójico, parece que la mente humana en su estado ordinario de conciencia sólo es capaz de ser consciente de algo por el contraste-comparación con su contrario, lo que implica distanciamiento-separación (24), y aunque haya sido en muchas ocasiones triste y dramático, da la impresión de que la persona ha tenido que llegar a alienarse del medio que lo creó para “darse cuenta” de él y de su valía, al igual que muchas veces sólo somos conscientes de lo que vale una extremidad, un sentido, un órgano, la salud... cuando los pierdes, cuando estás enfermo. En fin, que al igual que a Edwin Arnold al que desde la lejanía *“la rampa inmaculada de la enorme pared del Himalaya, las blancas cordilleras contra el azul...”* le parecía *“estar en el cielo y hablar con los dioses”*, nos parece que el humano como especie previamente ha necesitado “coger distancia” de lo natural para poderse dar cuenta de ello. Puede ser duro de admitir, pero según la concepción mitológico-arquetípica para regresar al “Paraiso Perdido” uno ha tenido que ser previamente “expulsado” de él. Es de sentido común pensar que para “entrar” (y sobre todo para enterarte de que estás entrando) antes hay que “salir”. ¡Qué le vamos a hacer, somos como somos!

Y así, muchas personas regresan a sus casas tras el paseo por el bosque, la zambullida en la mar o la contemplación del río, con la experiencia de que algo vibró en sus corazones, cierta vivencia de “revelación emocional”, como decía el psiquiatra polaco Ryn, y la intuición y la esperanza de que allí había algún tesoro (no material precisamente) escondido en alguna parte esperándoles y como se sabe *“Hasta el más lento de los ríos, tarde o temprano llega con seguridad al mar”* (Swinburne). Por eso, me gustaría transmitir un mensaje de optimismo con respecto a la actual situación un tanto desoladora de la actitud y la conducta que ha tenido en general el Hombre para con la naturaleza y lo que es incluso más triste, para con él mismo: tras tanto sufrimiento y devastación creo que al final terminaremos siendo conscientes y cambiaremos aquellas. Confío en que la naturaleza nos ha creado, entre otras cosas, para esto.

CONTEMPLACIÓN DE LA NATURALEZA: ¿CÓMO SE HACE?

“Yo soy parte del sol, como mis ojos son parte de mí. Mis pies saben perfectamente que soy parte de la tierra, y mi sangre es parte del mar. No hay ninguna parte de mí que exista por su cuenta, excepto, quizá, mi mente, pero en realidad mi mente no es más que un fulgor del sol sobre las superficies de las aguas” (D.H. Lawrence).

Tampoco aquí existe una técnica única. Es más, yo diría que existen tantas como contempladores. La mejor de ellas, la que a uno le sirve para, siempre desde el respeto a la naturaleza, a uno mismo y al prójimo, poder ser consciente de ese tesoro oculto, pero en el fondo accesible a todo el que lo desee y haya desarrollado la capacidad para encontrarlo (o más bien, al estilo Zen, “dejarse encontrar por él”), tesoro que parece ser precisamente, el buscador y lo buscado: la Consciencia. Con su presencia, cualquier percepción o acto, ordinario o extraordinario, puede adoptar la cualidad de meditativo. Y no hay reglas fijas para alcanzarla, hay personas que en un momento determinado de sus vidas tienen un arrebato místico espontáneo e inesperado y otras a las que progresar en el terreno de la consciencia les supone años de exploración, esfuerzo, constancia y superación de dificultades y peligros.

En mi opinión, las tres vivencias básicas que proporciona la contemplación de la naturaleza, desde y hacia la Consciencia, son la de “Energía” (4) (todo sería sus diversas manifestaciones), la de “Unidad” (todo estaría relacionando con todo, por atracción o por oposición) y la de “Flujo” (5) (los fenómenos sucederían sin solución de continuidad).

Pero esto son palabras, y no tendrían sentido si no hubiese alguna persona que las haya vivido como experiencias.

A lo largo de los siglos (16) y desde que el Hombre es Hombre, se han ido descubriendo y desarrollando numerosas técnicas, métodos, doctrinas, ejercicios, filosofías... para, entre otras cosas, poderse llegar a ser más consciente de uno mismo y de la Realidad: desde el Chamanismo, Yoga, Budismo Tântrico, Zen, Sufismo, Misticismo Cristiano, Cábala Hebrea... hasta las modernas técnicas de Psicoterapia Transpersonal. La actitud y la filosofía oriental tradicionales hacia la naturaleza tiene mucho que enseñarnos acerca de lo enriquecedor del “ser sin poseer” o del “estar sin con-

quitar". Posiblemente se trata de formas diferentes de aproximación a lo mismo, al núcleo esencial de la realidad, ese algo sin nombre que todo lo abarca.

En el caso que aquí nos ocupa, y compartiendo el mismo fundamento básico, se trata de posar nuestra consciencia, ese bien preciado del que nos ha dotado la evolución, sobre la naturaleza, sus elementos y fenómenos, para buscar-encontrar (o "dejarse encontrar") la propia Consciencia, en y tras los mismos: la Consciencia reflejándose sobre sí misma. No propongo ninguna técnica especial, creo que cada uno, con la experiencia y las guías oportunas (15), debe encontrar la que mejor se adapte a sus características materiales (también la economía y la accesibilidad física cuentan), somáticas, psíquicas y espirituales particulares, a su experiencia y la que mejor le sirva para desarrollarse como persona individual y social, respetándose a sí mismo y al otro. Dentro de estas premisas, cualquier fenómeno (tormenta, amanecer, atardecer...), cualquier elemento (animal, planta, roca, humano...), cualquier paisaje (desierto, montaña, mar, bosque, estepa...), cualquier actividad dentro de la naturaleza más o menos considerada "activa" (natación, ciclismo, marcha...), más o menos considerada "pasiva" ("sentada", respiración consciente, sensación consciente...), puede servir de soporte para la contemplación: sentados en postura de loto una puesta de sol, correr por una pista forestal, acariciar nuestra mascota, escalar una pared, oler el rocío de la mañana, gustar una frambuesa silvestre, descender un barranco, escuchar el ulular nocturno del búho, advertir el roce del viento en nuestra piel...

Como digo —en realidad, como en cualquier cosa de la vida—, en o tras ello se puede captar lo esencial, lo trascendente (22). ¿No es en el fondo todo manifestación de lo mismo, y también nosotros? Si estamos de acuerdo con la idea, más bien vivencia, de que todos los seres compartimos la misma esencia, cuando se accede a la de cualquiera de ellos ("Vibrar", "Entrar en Resonancia", "Fluir"...), en el fondo se accede a la de todos. De forma que unas técnicas te ayudan a entrar más en la tuya propia, surgiendo espontáneamente la de eso que convencionalmente solemos llamar "Mundo Exterior" (Zen, Meditación en el Sujeto, Respiración Consciente...) y otras, como la Contemplación de la Naturaleza, la Oración y en general la "Meditación sobre el Objeto" dirigen tu atención, la focalizan, la concentran sobre éste, y desde la vivencia de su esencia automáticamente se accede a la de uno, al llamado "Mundo Interior". Pero el sustra-

to es el mismo, la diferencia está en que hay personas que les resultan más accesibles y menos riesgosas unas técnicas que otras. No hay ninguna objetivamente mejor ni peor. Hay algunos que les va el Qi-Gong y otros jugar al ajedrez. ¿Es diferente sentir el centro desde el círculo a el círculo desde su centro? A veces se puede sentir que la belleza que uno contempla en el paisaje en el fondo habita en su propio corazón y la de éste en el paisaje, ¿o acaso se puede sentir algo que no esté en o sea de uno?

Puede haber quien crea que meditar en la naturaleza es "pensar sobre" el significado de las estrellas, el rumbo de los pájaros en el cielo, cuándo saldrán las setas este otoño, cómo sabrán los higos este verano... Y aquello no es, ni mucho menos, esto. Se puede considerar que "Contemplar" la naturaleza en su vertiente meditativa es, tras haberse llegado a su sentimiento y a su pensamiento, integrarlos y trascenderlos; algo así como "dejarse llevar" por la experiencia, ser más la propia experiencia, sin dejar de ser al mismo tiempo el observador, y cerrar el círculo en el que habitualmente éste persigue a lo observado sin llegar a conseguirlo... En fin, aquí las palabras son meramente aproximativas, el que haya vibrado contemplando el horizonte desde un cerro seguramente sabrá a lo que me refiero.

Quando hablo de "Contemplación" de la naturaleza, de sus fenómenos y sus elementos, no me refiero a la mera visualización de un paisaje bonito sino a algo más allá de esto, en el sentido de "Meditación", a un acto global de percepción de la realidad, integrando y trascendiendo sensaciones (no exclusivamente visuales, sino de todo tipo), sentimientos y pensamientos en la Consciencia. Sería algo así como tratar de "poner la antena" o "sintonizar" con la esencia de lo percibido. Una de sus consecuencias sería una vivencia "fusional" con ello. En el caso de la naturaleza, a la Meditación tiendo a llamarla "Contemplación" porque es verdad que para la mayoría de las personas el principal "input" sensorial sería en aquel medio el visual, pero éste no sería ni mucho menos el único, ni tan siquiera obligatorio. Percibir una pradera con los ojos cerrados o ciego puede ser tan contemplativo como hacerlo con la mirada. Además el término "Contemplación" enfatiza su componente de "observación", "ser consciente".

Y ésta, tan sencilla o tan complicada, es la que algunos podrían denominar —aunque yo no la llamaría así— "Religión" o "Yoga" de la naturaleza, pero no en el sentido en el que peyorativamente se suelen entender y vivir dichos términos, sino en el etimológi-

co latino y sánscrito respectivamente, como "Re-ligare" y "Yugo": un medio para volver a unir, para reunir en el "Aquí y Ahora" lo que en el fondo está unido pero en su periferia se desunio en el tiempo y en el espacio, el Hombre y su realidad exterior, integrando lo separado respetando su singularidad, "naturalmente", sin adoctrinamientos, sin integrismos ni radicalismos. La Vivencia desde la vivencia. Adivinar, al menos por un instante, la trama que se esconde tras los seres de la naturaleza, incluyendo a la persona, observando las cosas tras la trama, lo inmóvil en lo cambiante, lo inmutable en lo perecedero... y viceversa. La unión de los contrarios conservando su integridad.

La clave podría estar, aunque creo que cada uno tiene y ha de desarrollar su propio truco para hacerlo, en "ser consciente" de lo que se contempla o se hace, ya sea su vía de entrada a la conciencia visual, auditiva, gustativa, olfativa, táctil o cenestésica, ya sea de forma "activa" (por ejemplo, desarrollando una actividad deportiva) o bien "pasiva" (por ejemplo, siguiendo el propio ritmo respiratorio espontáneo). Y al mismo tiempo observar las cosas "como un niño", sin crítica, sin apriorismos, sin prejuicios culturales ni sociales, pero con más consciencia: el adulto que se hace niño y el niño que se hace adulto. No es necesario llegar al Polo Norte, no hace falta buscar algo extraordinario; como dijo Karlfried Graf Dürckheim "*lo extraordinario está en la profundidad de lo corriente*".

Y en general, entre otras cosas, ello suele requerir "al menos por un instante": focalizar la atención sobre el objeto de meditación (en este caso, un pájaro, un musgo, una piedra, un paisaje, el ruido del viento, el movimiento de nuestras piernas, el acto de cavar el huerto...), no engancharse (ni luchar contra) la cadena de pensamientos de la propia mente, no engancharse (ni luchar contra) la cadena de sentimientos de la propia mente, "dejarse llevar por" ("sin perderse en y siguiendo siendo") lo que en ese momento se contempla o se hace, "estar en lo que se está", no criticar ni juzgar lo que está aconteciendo (aceptarlo y asumirlo como es), ni desear ni temer que algo concreto suceda (como dijo Epicteto, "*No pidas que los acontecimientos sucedan como deseas, límitate a deseárselos como suceden y serás feliz*")... y posiblemente lo más difícil: en unos tiempos en los que en gran medida se nos ha condicionado para temer y desconfiar, y también para querer controlar y poseer, depositar nuestra confianza en la vida, en que en el fondo la vida nos creó para poder compartir conscientemente su propia esencia, si bien esto es algo que no

tiene demostración lógica, solo vivencia o no vivencia. Gran parte del secreto quizá sea la propia humildad ante la Realidad y lo más importante una cuestión de actitud ante ésta. Como el entrañable alpinista Gaston Rebuffat señaló, "*Las montañas son un reino para penetrar en cuyos dominios las únicas armas son la voluntad y el amor*".

Y, siguiendo a Erich Fromm (8), el amor exige Conocimiento, Responsabilidad, Cuidado y Respeto. El que crea que va a conquistar algo destruyéndolo, matando un ser vivo por el placer de matar o comprando un terreno para "poseerlo" seguramente verá cómo el secreto se escurre entre sus manos como un pez al intentar atraparlo con éstas. Más bien, "*La tierra pertenece a cualquiera que se para un momento, contempla y sigue su camino*" (Colette).

¿No es al mismo tiempo tan misterioso y maravilloso que en la naturaleza todo funcione espontáneamente? ¿Que todo cambie incesantemente, que nada sea igual a nada, ni tan siquiera a sí mismo en el siguiente pasaje? En ciertas ocasiones parece como si el Universo haya convergido en que este momento sea tal como es y que este momento haga ser al Universo tal como es. "Al inspirar el mundo espira en ti y al espirar el mundo te inspira". "¡Formas parte del paisaje y el paisaje de tí!" "¡Todo cobra sentido!", al menos por un instante. Siguiendo las teorías de Csikszentmihalyi sobre el "Flujo" y la "Entropía Psíquica", el ser consciente del orden y la armonía de la naturaleza le podría ayudar a uno a que su mente se ordene.

Y ello no quiere decir que cualquier forma de disfrute en la naturaleza, lúdico-recreativo, deportivo... sea muy respetable, siempre y cuando suponga respeto, valga la redundancia, para aquella y para el prójimo. Pero si nos quedamos siempre ahí, en la "descarga de adrenalina", en el uso hedónico de la naturaleza, en la evasión de la rutina, quizá estemos perdiendo una preciosa oportunidad para el crecimiento personal. En este sentido las palabras de Enric Lucas, alpinista catalán, tras su expedición a la cara sur del Annapurna son una de las mejores descripciones que he leído: "*...siento dentro de mí algo que sabe más que yo, que se alimenta de estas experiencias y que se hace más rico, fuerte y vivo a través de ellas*".

RIESGOS Y DIFICULTADES

Si por riesgos entendemos las posibles consecuencias negativas de una acción, todo en la vida

entraña unos riesgos. Se puede decir que “vivir es arriesgado”, aunque sea éste un hecho sobre el que muchas veces se produce un mecanismo de negación por nuestra actual cultura hedonista. Como explicó el Buda Sakyamuni, la muerte y el sufrimiento son inherentes a la vida.

Y por supuesto también la contemplación de la naturaleza tiene sus riesgos, si bien cuando ésta se practica desde el respeto, el conocimiento y la experiencia, pueden ser moderados e incluso “aprovechados” para el desarrollo de la persona, como sucede por ejemplo en el navegante a vela en solitario. No obstante nadie se debe llamar a engaño y pretender que la naturaleza sólo nos presente su lado vital, amable o bucólico. Porque en la otra cara de su moneda está el ámbito de la muerte, lo hostil y lo dramático (1). Y ambos son complementarios, consecutivos e inseparables. Los riesgos pueden ser previsibles, pero nunca prevenidos al cien por cien: la naturaleza, afortunadamente, no es “controlable”.

De hecho, el estado contemplativo en lo natural en ocasiones puede ser concebido como una situación de equilibrio entre ambos polos, en el que para vivenciar nuestro equilibrio psico-físico en un medio hay que “estar en equilibrio con él”, no experimentando ni demasiada tensión (demasiado miedo, demasiada alegría, demasiada actividad) ni demasiada relajación (desinhibición, apatía, pasividad). Imaginemos un escalador gozando de su ascensión (13): ni demasiado riesgo ni demasiado poco, digamos que en un “riesgo asumible” o en un “miedo integrativo”, como lo denominaba Ryn. De todas formas, cada uno tenemos nuestro peculiar “punto de equilibrio” y lo que equilibra a una persona puede ser desequilibrante para otra.

En primer lugar, hay que tener en cuenta que el medio natural no está exento de peligros para la integridad física del individuo. Y que las personas de la sociedad occidental llamada “desarrollada” vivimos cada vez más en un medio de características distintas de las de aquél, de las cuales muchas veces son desconocedoras o cuando menos poco conocedoras. Así, el índice de accidentes en el medio natural (montaña, mar, barrancos, desiertos...) ha ido incrementándose con el paso de los últimos años, bien es verdad que en gran parte debido al aumento de personas que acuden a él. La puesta de sol en el desierto puede ser bellísima, pero si no tenemos agua o nos pica un escorpión... Y así, determinados accidentes son la consecuencia de dejarse embriagar por las bellezas o intensas experiencias de la naturaleza y no saber res-

ponder ante sus exigencias o no poder salir del atolladero cuando éste se presenta. Pero obviamente no es lo mismo plantearse contemplar el cielo estrellado desde la ventana de tu apartamento que desde una embarcación a vela en mitad del Océano Pacífico. Y ambas actividades pueden llegar a ser tan gratificantes y madurativas. Por lo tanto, para prevenir problemas indeseados, adaptación de lo que se hace al que lo hace y viceversa.

En segundo lugar, un paseo por la naturaleza puede ser también considerado como una especie de “paseo por la propia mente”. Y recorrer por él no sólo sus paisajes idílicos sino también sus proyecciones más sombrías. Así, no es infrecuente que cuando vemos el cielo lleno de oscuros nubarrones, estamos en medio de una espesa jungla o nos encontramos con una serpiente, nos sentimos azorados sin saber muy bien por qué, amén de los riesgos objetivos que puedan existir en ellos. Pues bien, muchas veces la naturaleza, y parece que en especial el cielo, el mar y la nieve, actúa como una especie de “Test de Rorschach” o como un espejo (12), en el que en cierta medida proyectamos y vemos lo que en realidad somos, especialmente cuando contemplamos desprovistos de condicionantes culturales y sociales, reflejándose en la Consciencia genuinas facetas de nuestro psiquismo, unas más agradables y otras más desagradables. Y dentro de estas últimas lo que en psicoanálisis junguiano se ha venido a denominar “La Sombra”, conformada por aspectos intolerables reprimidos en nuestra mente, unos innatos, otros adquiridos y acarreados como una pesada mochila a lo largo de nuestra vida: culpas, miedos, odios, celos, hostilidad, tristezas, pérdidas..., es decir, lo que no nos gusta ser pero también somos. Resumiendo, que en ese negro nubarrón aparte de la amenaza de lluvia también podríamos sentir un anticipo de la muerte. Puede ser por eso por lo que hay determinadas personas que se sienten desproporcionadamente mal cuando pasan del barullo de la ciudad al silencio de los espacios abiertos, porque aquí hay espacio para que los “fantasmas” o “demonios” —en sentido figurado— de la mente surjan (en el primer caso quizá no les podíamos oír en medio de tanto ruido) de lo inconsciente a lo consciente. A otras personas, en cambio, cualquier paisaje les parece magnífico y luminoso, porque es posible que les refleje las propias “luces” de su psiquismo (21). Es una teoría.

También pueden influir en nuestra percepción de la realidad las experiencias gozosas o traumáticas previas (haber sido mordido por un perro en la infan-

cia puede ser el germen de una fobia a los perros, por ejemplo). Pero incluso en estos casos la naturaleza puede ser un buen medio para conocernos mejor, nuestros puntos débiles y fuertes, como en cierta ocasión dijo el alpinista extremo Marc Twight. Alegrémonos, porque aunque veamos sombras bien puede ser cierto, como dijo Unamuno, que *"Si caminamos de espalda al Sol es nuestro cuerpo mismo el que nos impide verlo, y apenas sabemos de él sino por nuestra propia sombra, que donde hay sombra, hay luz"*. Puede que en la niebla no veas nada pero en el fondo todo sigue allí, y por supuesto el Sol.

Y es que parece existir un misterioso mecanismo por el que cuando abres a la Consciencia las puertas del Inconsciente Colectivo (lo numinoso desconocido por la mente individual y sus maravillas asociadas: Plenitud, Unidad, Sentido...) automáticamente se abren también las del Inconsciente Individual (con sus luces y sus sombras). Por eso, cualquier forma de meditación, inclusive la que se practica en la naturaleza, no debería tomarse a la ligera o carente de "efectos secundarios o indeseables" ya que en el fondo tienden a destapar la "Caja de Pandora", a sacar a la luz lo oculto, más o menos intensamente, más o menos abruptamente según el tipo, forma e intensidad de la técnica y las características del sujeto. Siempre hay que saber lo que nos llevamos entre manos. En lo oculto que se hace manifiesto puede haber contenidos muy positivos, pero también muy oscuros, confusos o atemorizantes. Por eso antes de abrirla más valdría haber madurado previamente la personalidad con métodos progresivos y siempre desde lo tangible a lo sutil y no al revés: ejercicio, terapia ocupacional, técnicas cognitivo-conductuales, psicodinámicas: elaboración, interpretación...

Creo firmemente que las técnicas meditativas intensivas exigen, para no caer en los peligros del "enganche" o la "locura", de un "yo" suficientemente maduro y "fuerte" en el sentido psicoanalítico, ya que en determinados momentos se llega a producir cierta disolución del "ego", y sin yo remanente, la persona puede encontrarse en una situación disgregada complicada. Por eso encuentro contraindicada la Meditación en las psicosis o los graves trastornos de la personalidad, por ejemplo.

Soy de los que piensan que el "camino de la verdad" es inexorable al Hombre, pero que está plagado de dificultades y peligros (18) con los que hay que contar (y que deben ser superados) si queremos llegar a buen puerto, especialmente si se intenta navegar y

no se dispone de un barco en aceptables condiciones y de una buena brújula.

También hay que tener en cuenta los peligros del "enamoramiento" de la naturaleza: puedes terminar viendo sólo lo que te interesa y no lo que repugnas (pero que sigue estando ahí). Es como ir viendo las florecillas del sendero y obviar que puede terminar en un cortado.

Y los peligros del "enganche" o adicción a un medio o a determinadas experiencias que te producen placer, denostando, restringiendo, incluso abandonando la vida cotidiana: por esto es importante *"tener la cabeza en el cielo y los pies en la tierra"* como reza el dicho popular. Es más, creo que llegar a cierto estado contemplativo o meditativo es relativamente fácil para una persona con una salud psíquica adecuada, y que lo más difícil es, verdadero y meritorio arte, precisamente integrar dicho estado en tu vida habitual.

Y también los del "mesianismo", no vaya a ser que uno se convierta en un "supermaestro" cuando no en un "mesías" y piense que lo que le vale a él le vale al resto de la humanidad, que es lo que con cierta frecuencia terminamos haciendo las personas cuando realizamos un hallazgo importante para nosotros: un proselitismo intolerante. Para prevenirlo, repasemos las palabras del poeta William Blake: *"Quien se ata a una alegría destruye la vida alada; quien besa esa alegría cuando pasa volando vive en el amanecer de la eternidad"*.

O terminar "ensimismándose", aislándose completamente del entorno en plan eremítico, lo cual yo creo que tan sólo mentes privilegiadas (10) pueden llegar a hacer sin riesgo de enloquecer ni colapsarse. Según Meister Eckhart *"No hay nada en el Universo que se parezca tanto a Dios como el silencio"*, pero esto no significa que no debamos escuchar también el ruido que dejó el "Big-Bang".

O el fenómeno del "flash", en virtud del cual al mirar directamente a la fuente de la luz uno termina "deslumbrado" con tan brillante fulgor, no siendo capaz de distinguir después el humilde reflejo de las cosas de la vida ordinaria, pareciéndonos todo sombrero. ¿Será por esto por lo que algunos montañeros cuando regresan de esos paradisiacos paisajes a casa se muestran un tanto amargados?

De todas formas cada persona es un mundo, y la generalización sólo tiene sentido si nos ayuda a funcionar en la práctica, en la vida, en la realidad. Obviamente no es lo mismo estar recitando mantras ocho horas seguidas que contemplar unos minutos el paja-

rito que se ha posado en tu balcón. La gran ventaja que pienso que tiene la contemplación de la naturaleza sobre otras técnicas meditativas es su enorme adaptabilidad a las características y necesidades peculiares del individuo: se puede hacer de pie, sentado, quieto, corriendo, en silencio, cantando, frecuentemente, excepcionalmente, visualmente, táctilmente... lo repito, más que una técnica es una cuestión de actitud: la técnica la elige y la adapta uno mismo según como le vaya.

Y una vez tenido en cuenta todo esto y más, y respetando "las reglas del juego", la verdad es que uno puede obtener maravillosas satisfacciones en la naturaleza, de una forma respetuosa, tolerante, progresiva, flexible y adaptable a sus características psico-físicas-espirituales y a su vida cotidiana. En cierta ocasión leí una frase que me impresionó: *"No tengas miedo, no te sientas solo. Aquello que guía a las estrellas te guía a ti también"*, y esta otra de un anciano indio norteamericano: *"Permanece sosegado. Los árboles y arbustos que hay junto a ti no están perdidos. Allí donde estés se llama Aquí. Y debes tratarlo como a un poderoso extraño, debes pedir permiso para conocerlo y ser conocido. El bosque respira. Escucha"*.

Respetar la naturaleza es en el fondo respetarnos a nosotros mismos.

CONTEMPLACIÓN DE LA NATURALEZA, ¿QUÉ NOS PUEDE ENSEÑAR? (CONCLUSIONES)

- Que, en el fondo, todos los fenómenos son manifestaciones diversas de la energía.
- Que todo está interrelacionado y ninguna cosa puede existir por sí sola.
- Que el Hombre forma parte de la naturaleza, así como ella de él.
- Que, en el fondo, el daño que infringimos a la naturaleza nos lo hacemos a nosotros mismos.
- Que si vibramos emocionalmente con la naturaleza es porque compartimos su misma esencia.
- Que en la naturaleza la "propiedad privada" no existe y que en el fondo, como todos los seres, el Hombre es "usufructuario" de la materia, incluso de la de su propio cuerpo.
- Que en la naturaleza no existen las fronteras ni las guerras, las cuales las establecen y las desarrollan los hombres.

- Que cualquier fenómeno de la naturaleza es más complejo que el más complejo de los inventos humanos.
- Que el Hombre no crea, tan sólo transforma.
- Que los fenómenos en la naturaleza tienen lugar de forma genuina, espontánea, "naturalmente".
- Que la distinción entre "natural" y "artificial" es, en el fondo, artificial.
- Que, como en la naturaleza, todo lo que ocurre tiene sentido y nada sucede sin sentido, que el mundo es un "Cosmos" y no un "Caos".
- Que el mundo de las apariencias es dicotómico, "polar", que ningún atributo puede existir sin su contrario, y que tras su aparente multiplicidad subyace la unidad, así como la permanencia tras la impermanencia.
- Que vida y muerte son dos caras de la misma moneda, inexistentes e incomprensibles la una sin la otra.
- A experimentar la unidad en la multiplicidad y la multiplicidad en la unidad.
- A ser conscientes, a escuchar y ver, más allá del oír y el mirar.
- A "saber estar", a ponernos en el "aquí y ahora", a situarnos en lo tangible.
- A disfrutar sin violentar, sin destruir.
- A descubrir y vivir lo genuino, lo espontáneo, lo auténtico, lo esencial.
- A saber disfrutar de los placeres simples y "gratuitos".
- A descubrir el valor de la soledad y el de la compañía.
- A descubrir el valor del silencio y el del sonido.
- A aceptar las cosas de la vida como son, como vienen, a asumir lo incontrolable y lo imposible.
- A aceptar y amar sin condiciones lo que es, como es, como necesita ser, y a respetar, ser flexible y adaptable.
- A, desprovistos de artificios y máscaras, ser más conscientes de cómo somos y quiénes somos, de las "luces" y "sombras" de nuestro psiquismo y asumirlas como propias.
- A sentirnos, simultáneamente, "¡tan pequeños y tan grandes!", a ser más conscientes de nuestras limitaciones y nuestras capacidades.
- A, inmersos en las colosales fuerzas de la naturaleza, ser más humildes y menos vanidosos y prepotentes.
- A vivenciar la energía y sus infinitas manifestaciones, fluyendo y transformándose incesantemente.

- A experimentar la Energía y la Consciencia coexistentes en la persona.
- A superar nuestra vivencia de “estar solos” en el mundo, “separados” del resto, conectando de forma auténtica con lo que nos rodea.
- A fluir en el curso de los acontecimientos, en lugar de bloquearlo o ser bloqueado por ellos.
- A descubrir en el otro al sí mismo y en el sí mismo al otro.
- A confiar en la Vida y en la Persona, vida consciente de sí misma.
- A encontrar el Sentido en el sentido de lo sentido.
- A extrapolar, implementar y desarrollar en la vida cotidiana y social los beneficios psíquicos de la contemplación de la naturaleza.
- Y, sobre todo, a encontrar en la naturaleza la Naturaleza, nuestra propia Naturaleza.
“¡Felices experiencias en la naturaleza!”

BIBLIOGRAFÍA

1. Altair (revista especial nº2). *Tierras Sagradas*. Barcelona, 2002.
2. Bach, Richard. *Juan Salvador Gaviota*. Barcelona: Pomaire, 1972.
3. Bernbaum, Edwin. *Montañas Sagradas del Patrimonio Mundial*. Patrimonio Mundial 2001; 23: 4-23.
4. Collinge, William. *Las energías sutiles*. Barcelona: RBA Libros, 1999.
5. Csikszentmihalyi, Mihaly. *Fluir (Flow)*. Barcelona: Kairós, 1996.
6. Diemberger, Kurt. *K2 El Nudo Infinito. Sueño y destino*. Madrid: Desnivel, 1990.
7. Elorrieta, Fernando; Elorrieta, Edgar. *Cusco y el Valle Sagrado de los Incas*. Cusco (Perú): Tanpu SRL, 2001.
8. Fromm, Erich. *El arte de amar*. Barcelona: Paidós Ibérica, 1988.
9. García Pascual, Miriam. *Bájame una estrella*. Madrid: Desnivel, 1991.
10. Martorell, José (Selección). *La voz del desierto. El legado espiritual de los eremitas cristianos*. Madrid: EDAF, 1997.
11. Matsuo Basho. *Haiku de las Cuatro Estaciones*. Madrid: Miraguano, 1983.
12. Matthiessen, Peter. *El leopardo de las nieves*. Madrid: Siruela, 1992.
13. Messner, Reinhold. *Zona de la muerte, terreno fronterizo*. Madrid: Desnivel, 1994.
14. Monod, Théodore. *Peregrino del desierto*. Palma de Mallorca: José J. de Olañeta, 2000.
15. O’Neal, Ted. *Convivir con la naturaleza*. Madrid: San Pablo, 1999.
16. Pallaruelo, Severino. *Viaje por los Pirineos misteriosos de Aragón*. Zaragoza: Severino Pallaruelo Campo, 1984.
17. Rowell, Galen. *Luces de Montaña. En busca del paisaje dinámico*. Madrid: Desnivel, 1995.
18. Shrady, Nicholas. *Caminos sagrados*. Barcelona: Muchnik Editores, 2001.
19. Tappe, José. *Estudio psicológico y psicopatológico de montañeros aragoneses que han realizado expediciones de gran altitud* (Tesis Doctoral). Universidad de Zaragoza, 1998.
20. Thompson Seton, Ernest; Seton, Julia M. *La tradición del indio norteamericano*. Palma de Mallorca: José J. de Olañeta, 2000.
21. Thoreau, Henry David. *Walden. La Vida en los Bosques*. Buenos Aires (Argentina): ERREPAR, 1999.
22. Watts, Alan. *Taoísmo*. Barcelona: Kairós, 1999.
23. Whitman, Walt. *Hojas de Hierba*. Barcelona: Lumen, 1972.
24. Wilber, Ken. *La conciencia sin fronteras*. Barcelona: Kairós, 1984.