



DIEZ CLAVES PARA UN ESTILO DE VIDA EN CONVERSIÓN

www.biotropia.net

1. Aprender a vivir lleva tiempo

Sí, aprender a vivir lleva tiempo... y aprender a vivir de otra manera, más (por lo que supone de desaprendizaje del modo anterior).

¿Cuánto tiempo nos llevó aprender a vivir? (aunque en realidad estamos siempre aprendiendo). ¡Unos cuantos años! No pretendamos aprender a vivir de otra manera en unos meses. Como todo lo importante en la vida, esto lleva tiempo. No es fácil cambiar de mentalidad. Incluso una vez que hemos comprendido con la razón la necesidad de un cambio, todavía hay que esperar hasta que llega el momento oportuno para ponerlo en práctica.

Nuestro cambio personal, la conversión de nuestro estilo de vida, lleva tiempo. Es verdad que nos gustaría ser capaces de introducir cambios en nuestra vida con más rapidez y determinación de lo que podemos. La realidad nos muestra que el ritmo no siempre lo marca nuestra voluntad.

Así, nuestra experiencia personal nos enseña a ser pacientes también con los demás. Cada paso que damos, cada ámbito que conquistamos, nos gustaría que los demás también lo hicieran. ¿Cómo es posible que ellos todavía no lo hayan descubierto? Seamos pacientes y comprensivos con los demás, del mismo modo que nos gusta que los demás sean pacientes y comprensivos con nosotros.

Y este realismo nos ayuda a ser pacientes también con los procesos de cambio social. ¡El cambio social lleva mucho, mucho tiempo! ¡Claro que nos gustaría que fuera más rápido! Pero ésta es una carrera de fondo...

Lo cual no quita que hayamos de emprender esta carrera. Todo largo viaje empieza con un primer paso.

2. ¡Hagamos la prueba!

Daniel hizo propósito de no contaminarse con los manjares y el vino de la mesa real, y pidió al jefe de eunucos que le dispensase de esa contaminación: «Haz una prueba con nosotros durante diez días: que nos den legumbres para comer y agua para beber. Compara después nuestro aspecto con el de los jóvenes que comen de la mesa real y trátanos luego según el re-

sultado». El jefe de eunucos aceptó la propuesta e hizo la prueba durante diez días. (Dn 1, 8.12-14).

He aquí un texto no muy conocido de la Biblia. Daniel y sus compañeros proponen seguir durante un periodo de tiempo –en este caso, diez días– una dieta específica. Y luego evaluar el resultado y actuar conforme a ese resultado. El principio es antiguo como el mismo texto. Y perfectamente actual.

Hemos oído, por ejemplo, que comer tanta carne no es sano, que además tanto consumo de carne está teniendo consecuencias desastrosas en el medio ambiente y en otros pueblos, que los animales son tratados de mala manera... Hay personas que han dejado significativamente de comer carne y parece que siguen sanos y haciendo vida normal... ¿Y nosotros? ¿Haríamos la prueba durante un tiempo a ver qué pasa?

Nos dicen que no hace falta tanta variedad de productos de limpieza y aseo. Que utilizar tanta química y tanto envase de plástico para limpiar y para asearnos no es bueno ni para nosotros ni para el Medio Ambiente. Que el jabón tipo "Lagarto" sirve para casi todo... Hay gente que solo usa jabones naturales y/o caseros y les va bien... ¿Sería posible probar?

Hay quien ha renunciado al coche, o a la televisión, o al teléfono móvil... que ha simplificado su vida prescindiendo de muchos "convencionalismos sociales"... Y dicen que han ganado en ritmo y calidad de vida... ¿Podríamos probar nosotros también?

Nos damos cuenta de que necesitamos hacer silencio en nuestras vidas, pararnos más y entrar en nuestro interior... Pero no acabamos de encontrar los tiempos y modos. Algunos parece que han sido capaces de reservar cada día o cada semana algunos momentos, solos o en grupo. Y dicen que merece la pena y que con el tiempo experimentan más hondura en sus vidas... ¿Será verdad? ¿Cómo saberlo?

(Y podríamos poner muchos más ejemplos...)

¿Cómo saberlo? La mejor manera es... ¡haciendo la prueba! Probemos. Incorporaremos un nuevo hábito de comportamiento en nuestra vida durante un tiempo prudencial (no demasiado corto). Y luego evaluemos el resultado. Es posible que lo que a unos les viene bien a otros no les venga tan bien. ¿Cómo saber lo que me conviene en mi caso? Probemos y... veamos. Y entonces... ya lo sabremos por propia experiencia. Eso sí, sin prejuicios

("no sé para qué pruebo si ya sé de antemano el resultado") ni argumentos engañosos ("llevo un mes casi sin comer carne y me encuentro mucho mejor pero ¿y si a la larga es perjudicial? Mejor volver a la dieta de antes").

Hagamos la prueba. No hay nada como la propia experiencia. Quien lo prueba lo comprueba.

3. La regla del 80 %

Toni Lodeiro, en las primeras páginas de su libro Consumir menos, vivir mejor (con un montón de ideas prácticas para vivir de forma más saludable, sostenible y solidaria) señala algunos consejos sobre "Cómo vivir a contracorriente sin amargarnos en el intento". Uno de ellos es un principio interesante: *Las mejoras hasta el 80 % de "lo ideal" son positivas. A partir de ahí, cada paso que damos nos resta más energía de la que nos aporta.*

Es verdad: cuando nos planteamos un objetivo hacia una vida más saludable, sostenible y solidaria, dar los primeros pasos resulta sencillo y fácilmente gratificante. Después cuesta algo más, pero seguimos recibiendo retornos positivos de nuestro esfuerzo. Hasta que llega un punto (este autor lo fija en torno al 80% de lo ideal) en que cada paso que damos supone un esfuerzo tal que ya no merece la pena, pues supone un desgaste desproporcionado, a costa de sacrificar otros aspectos.

No merece la pena detenernos a comprobar si ese punto es el 80, 60 ó 90 %. En cada caso seguro que varía. Lo cierto es que llega un momento, un punto de inflexión, en que seguir acercándonos al 100 % nos supone un esfuerzo tal que no nos compensa.

Por tanto, cuando nos proponemos objetivos para ir cambiando nuestros hábitos de vida, bastante es si llegamos a ese punto de inflexión. Una vez alcanzado ese punto en un propósito determinado (salvo que queramos sobrepasarlo proféticamente y centrándonos solo en eso), felicitémonos y abordemos con entusiasmo otro ámbito de comportamiento.

4. Cada uno desde donde está y hasta donde puede

Parece un principio evidente que casi no habría que recordar. A nadie se le puede pedir que parta de una situación en la que no está, ni tampoco que llegue más allá de donde puede.

Es verdad que siempre hay personas atrevidas y capaces que, con fuerzas humanamente hablando incomprensibles, van mucho más lejos de lo que la mayoría es capaz de alcanzar. Hay que alegrarse por esos "profetas radicales" –o el nombre que queramos darles–, porque su ejemplo nos pone en tensión (en el buen sentido) hacia esos comportamientos extremos. Pero sería erróneo y frustrante concluir que todos debemos comportarnos de la misma "heroica" manera.

Si reconocemos que es toda la sociedad la que debe convertir sus estilos de vida, entonces hemos de admitir los diversos puntos de partida y posibilidades de cada uno. No más de hasta donde cada uno puede ¡pero tampoco menos! La urgencia de la situación nos pide que hagamos todo cuanto de nosotros dependa. Cada uno desde donde está y hasta donde puede, ¡pero no menos que eso!

5. Sin dejar de ser felices

Lo importante no es mostrar que se puede vivir de esta manera sino mostrar que *se puede ser feliz viviendo de esta manera*. Si el esfuerzo por vivir así nos hace perder las alforjas de la alegría, del entusiasmo y la esperanza, entonces es que hay algo fundamental que nos hemos dejado por el camino y lo mejor que podemos hacer es retroceder y recuperarlo.

¿Es posible experimentar compasión por los necesitados, trabajar por y junto a ellos y a la vez ser feliz? ¿Es posible simplificar nuestra vida, decrecer en nuestras supuestas necesidades, llevar una vida sobria, y seguir siendo felices? ¿Es posible hablar del hambre y de la miseria, de la violencia social y medioambiental, del abismo mundial y de la injusticia... manteniendo la sonrisa permanente y el entusiasmo en los ojos? ¡Las vidas de muchas personas nos muestran que sí lo es!

Pensemos en tantas manifestaciones callejeras en las que se protesta por la injusticia social, se defiende el derecho de los más débiles o se expresa la voluntad de paz por encima de toda violencia. Es muy serio lo que se está reivindicando y sin embargo el ambiente es de fiesta!

Denunciar las injusticias es compatible con mantener la alegría. Llevar a los pobres en el corazón y sufrir con el dolor que se le está infligiendo a la Tierra, es compatible con gozar de la vida, de la naturaleza, del arte y la cultura. Por eso, además de intentar mostrar que otro mundo es posible con nuestra manera de vivir, es bueno y necesario celebrar las pequeñas victorias y compartir las alegrías que vamos encontrando en el camino. ¡Sí, celebremos! ¡Hagamos fiesta! Y demos gracias por las ocasiones en que podemos disfrutar de la vida, de modo sencillo, gratificante, en coherencia con nuestros valores. El mejor testimonio no son nuestros argumentos teóricos sino nuestra propia vida y felicidad.

6. Radicales sin radicalismos

Radicales sí. Lo que nos traemos entre manos es muy serio. Que nuestra manera de comportarnos esté causando sufrimiento a otras personas no es algo para banalizar. Pero dejemos los radicalismos, los fundamentalismos y, en general, las posturas extremas contraproducentes.

Ésta es una oferta para todos, no solo para héroes. Se trata de que todos vayamos cambiando, cada uno desde donde está y hasta donde puede, apoyándonos y estimulándonos unos a otros. Los radicalismos muchas veces tienden a asustar y a ser rechazados. Dejemos las posturas extremas para esas personas (que las hay) que han hecho la opción de centrarse con radicalidad en un aspecto determinado. Fijémonos en ellas en la medida en que su comportamiento nos orienta y nos pone en tensión hacia ese valor, pero asumamos que, en nuestra situación, no podemos imitarlas hasta ese grado de intensidad.

Radicales sí. Pero sin dejar de ser felices. Es bueno y sano de vez en cuando aflojar las manos del volante y tomarse un respiro, relajarse un rato y disfrutar de un exceso. Esos momentos puntuales son compatibles con un comportamiento globalmente orientado a una vida consciente y responsa-

ble. Recordemos que es imposible ser 100 % coherente en todos los ámbitos de la vida.

Por eso, evitemos dramatizar o culpabilizarnos estérilmente. Es verdad que somos corresponsables de muchas de las cosas que pasan en el mundo. Y una cierta mala conciencia por todo eso es bueno para sacudirnos, movilizarnos y convertir nuestra conducta. Pero cuando la "mala conciencia" en lugar de movernos al cambio nos hunde, nos paraliza y nos deprime, entonces ni nos ayuda ni puede servir de ayuda (seguramente seamos nosotros los que en ese caso necesitemos ayuda...).

Y un apunte más: pongamos en todo una cierta dosis de humor. Contribuirá a tomarnos la vida con espíritu alegre y a afrontar con optimismo las dificultades. Nos ayudará también a relativizar y a ser más tolerantes y comprensivos. Y, desde luego, nos hará reír, incluso de nosotros mismos. ¿Y no es esto también muy sensato y saludable?

7. Juntos es más fácil

Aunque cada vez somos más los que vamos descubriendo y dando pasos en la transición hacia otros estilos de vida, lo cierto es que todavía seguimos siendo una minoría. Y, muchas veces, una minoría dispersa. Por eso es tan necesario juntarse con otras personas con las mismas inquietudes. Otros con quienes poder hablar sin sentirnos "bichos raros", poder compartir dificultades y frustraciones, pero también logros y estrategias de cambio, fuentes de información y recetas prácticas (incluso de cocina). Pero, sobre todo, un ámbito donde sentirse menos en soledad.

Buscando un poco, acaban apareciendo. Y entonces nos damos cuenta de que no estamos tan solos, que hay otras personas como nosotros, con planteamientos parecidos, cada uno desde donde está y hasta donde puede.

Busca gente afín, personas igualmente inquietas como tú en la transformación de su estilo de vida. procura la manera de mantener el contacto. Si te animas, promueve un "grupo de apoyo mutuo" donde de manera regular os apoyéis y animéis. La fórmula concreta dependerá de vuestras circunstancias. Acude a reuniones, charlas, manifestaciones, celebraciones... donde, además de lo que aprendes, te das cuenta de que hay otras personas como

tú y te sientes en sintonía y en compañía. ¡Y cuánta buena gente hay, a poco que busquemos!

Esto no significa dejar de hacer lo que tenemos que hacer ni de tratar con quienes hemos de tratar. No se trata de hacer guetos aislados del resto de la sociedad ni menos aún "comunidades de perfectos". Se trata de no dejar apagar los fueguitos que nos inquietan y para ello, buscar otros compañeros de camino.

Se empieza por buscar a otras personas de quien aprender. En medio de tanta sobreabundancia de información necesitamos fiarnos de alguien de confianza: "La verdad es que todo esto del consumo responsable lleva su tiempo y yo no lo tengo. Pero si me vais contando lo que vayáis descubriendo, ese tiempo que me ahorráis", es un argumento que se escucha con frecuencia.

Y poco a poco, uno se da cuenta de que también tiene algo que aportar, que lo que se va aprendiendo, los hábitos de comportamiento que se van adquiriendo, pueden ser también compartidos, explicados y transmitidos. ¡Maravilla del dar y recibir, también en este terreno de los estilos de vida en conversión!

En solitario es muy costoso seguir adelante. Juntos es más fácil.

8. No hay nada como el (buen) ejemplo

La mejor manera de transmitir una idea es vivirla, y vivirla de forma auténtica y apasionada. Las cosas importantes se transmiten viviéndolas mejor que contándolas.

Ya no estamos para discursos del estilo de "hay, que", "deberíamos", "tendríamos que"... En nuestro contexto cultural, ese lenguaje ya no mueve a casi nadie.

Hablemos, sí, pero sin discursos doctrinales. No se trata de "convertir" a otros sino en todo caso que esos otros "se conviertan". La conversión, en los estilos de vida y en todo, no se puede imponer ni encajar desde fuera (y cuando se hace se constata lo contraproducente que resulta). No se trata de *vencer* sino de *convencer*; más aún, de *suscitar el convencimiento*.

Gandhi proponía: "Sé tú el cambio que quieres ver en el mundo". Es algo que va más allá de un mero principio moral –no debo pedir a los demás lo que yo no estoy dispuesto a hacer–. Siendo esto cierto, es algo más profundo: cuando yo intento poner en práctica lo que espero de los otros me doy cuenta mejor de lo que eso supone. Es la sabiduría de "quitarse primero la viga del ojo para poder ver la mota en el ojo ajeno".

Dar (buen) ejemplo no significa ser perfecto en todo. Es imposible ser 100 % coherente en todos los ámbitos de la vida. El (buen) ejemplo incluye el reconocimiento, con humildad y verdad, de las propias incoherencias, los abismos entre el ideal y la realidad, las complejidades y contradicciones de la vida.

Podemos y debemos argumentar. Es necesario saber dar razón de por qué vivimos como vivimos. Pero al final, el mejor argumento es nuestra propia vida saludable, íntegra e integral, humanizada y humanizadora, contribuidora de otro mundo mejor posible.

9. Unidos por el sentido común

Una de las características de las primeras manifestaciones del Movimiento 15M fue la creatividad de sus eslóganes. En una de sus pancartas podía leerse "Unidos por el sentido común". Y También "esta revolución no es de izquierdas ni de derechas, es de sentido común". En el ámbito de la conversión de los estilos de vida, también podemos decir que lo que nos motiva y nos une es el sentido común, la sensatez, lo que es mejor para todos, el bien común.

Nos dicen que la concentración de CO₂ en la atmósfera se ha disparado desde la Revolución Industrial. Y parece que hay una vinculación entre esto y el aumento global de las temperaturas en la superficie terrestre. Los científicos advierten que el cambio climático es fruto de la contaminación provocada por el humana. ¿Será verdad? Podemos discutir sobre si estas informaciones están manipuladas y por quién, pero ante todo, ¿qué nos dice el sentido común?

Parece que hay una relación entre la alta proporción de sustancias químicas artificiales en la alimentación y enfermedades como diabetes, cáncer y

alergias. Nos dicen que los alimentos refinados (arroz y otros cereales, azúcar, sal) contienen menos nutrientes que sin refinar y, por tanto, alimentan menos y contribuyen menos a la salud de las personas. Hay quien afirma que la multiplicación de radiaciones y el ritmo de vida acelerado de las ciudades afecta a la salud y equilibrio anímico de las personas. ¿Será verdad todo esto? ¿Cómo podemos saberlo? Ante nuestra duda, ¿qué nos dice el sentido común?

Hay quien sostiene que es mejor una sociedad con mucha riqueza aunque esté mal repartida y otros defienden que es mejor una sociedad con menos riqueza pero más equitativamente repartida. Hay quien es partidario de incentivar el consumo y quien piensa que debemos consumir menos. Hay quien opina que es bueno que los países ricos compren productos de alimentación a los países pobres y quien argumenta que si dejáramos de hacerlo a todos nos iría mejor. Más allá de las ideologías, ¿qué nos dice el sentido común?

Las cosas de las que estamos hablando, ser conscientes de quiénes somos, cómo vivimos y de las repercusiones de nuestra vida, llevar una vida saludable y armónica en todas las dimensiones de la persona, adoptar un estilo de vida y de consumo que no haga daño a otras personas, llevarnos bien unos con otros en un modelo de convivencia social que procure el bien común, respetar a todos los seres vivos, dejar el planeta en las mismas condiciones de habitabilidad de como lo hemos recibido... ¿no es todo esto de sentido común?

No basta el sentido común, cierto. En un mundo tan complejo como el nuestro, hay que procurar estar bien informados y formados, y eso lleva tiempo y no siempre es fácil. El sentido común no es suficiente, pero es el punto de partida necesario. Y es lo que nos une, más allá de ideologías y de religiones. Por eso la conversión de los estilos de vida desde esta óptica es algo para todos, no para determinado grupo de pensamiento afín o para una élite de privilegiados. Es para todos, porque, por encima de todas nuestras diferencias, el sentido común es, como su nombre indica, algo común a todo ser humano. En este nivel coincidimos todos y en este nivel podemos y debemos dialogar y *suscitar el convencimiento*.

Gandhi apelaba al sentido común de los británicos. Y Martin Luther King al de los ciudadanos blancos de Estados Unidos. Y Nelson Mandela al de los gobernantes de Sudáfrica bajo el *apartheid*. En el fondo todos ellos estaban

pidiendo a sus oponentes y opresores que fueran conscientes de su humanidad y vivieran en coherencia con su condición de animales racionales. Es lo que la Asamblea General de las Naciones Unidas proclamó en 1948: "Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos y, *dotados como están de razón y conciencia*, deben comportarse fraternalmente los unos con los otros" (Artículo 1 de la Declaración Universal de los Derechos Humanos).

Por eso, cuando nos situamos en este nivel, el de la razón y la conciencia, nos damos cuenta de lo que tenemos en común. Esto es lo que nos une. La conversión de los sentidos de vida no es una cuestión de ideologías, es una cuestión de sensatez. Es de sentido común.

10. ¿Por dónde empezar?

He aquí una pregunta frecuente en quienes se interesan en adentrarse en la transformación de su estilo de vida. Y para quienes ya llevan un tiempo dando pasos, la pregunta puede ser: ¿qué es lo primordial, lo prioritario, lo más importante que hay que tener en cuenta? Las respuestas variarán siempre de unas personas a otras. Aquí va un doble consejo.

Empieza por lo que más te motive. Aquello para lo que te sientas más motivado y capacitado. Todo es importante y no podemos atender todos a todo. ¿Por dónde empezar? Por aquello en donde te sientas más "en tu salsa". Puede ser la alimentación, o la denuncia de las injusticias, o la acción compasiva, o la espiritualidad... Siente cuál es tu ámbito de contribución, el tuyo, aquel en el que notas que te vuelcas con menor esfuerzo, porque te brota de dentro. Será seguramente también el ámbito donde tienes más que aportar y en el que tu acción fluirá más naturalmente. Pregúntale a tus entrañas y a tu corazón, no solo a tu cabeza. Esto supone también empezar por soñar, por identificar tus sueños, tus "fueguitos", y cultivarlos. Síguelos. Es la mejor manera de asegurar que cuando lleguen las dificultades y las flaquezas puedas aferrarte a ellos.

Empieza por tu ritmo de vida (aunque no sea lo que más te motive ni lo que consideras más fácil). Es algo primordial, sobre todo para quienes vivimos en ambientes urbanos y acelerados. Simplifica tu vida, tu agenda,

tus compromisos. No rellenes todo tu tiempo con actividad. Deja "zonas verdes" en tu jornada, en tu semana, en tu trimestre. Sin quedarte en buenas intenciones: empieza por algo práctico, concreto. Sé capaz de introducir cambios estructurales y hábitos regulares en tu ritmo de vida, que te fuercen a pararte y ser consciente. Y, particularmente, **practica el silencio** un rato al día, a la semana, en momentos regulares. Un tiempo para intentar dejar de pensar y centrarse en la respiración, en la propia sensación corporal, en la percepción de los sentidos. Aunque no lo consigas; el hecho de intentarlo ya es positivo. El primer paso para ser conscientes es serlo de nuestra propia realidad corporal. Si no empezamos por esto ¿cómo vamos a ser conscientes de las repercusiones de nuestra forma de vida? Más aún: procura llevar una vida "silenciosa", evitando añadir más ruido al ruido ambiental. Renuncia a la distracción y aturdimiento que supone la televisión y el uso abusivo e invasivo de internet. Puedes estar suficientemente informado (y seguramente mejor) sin ver telediarios de lo que pasa en el mundo y (sobre todo) de por qué pasa lo que pasa. No enciendas la tele simplemente para relajarte y entretenerte; si lo necesitas, busca otras formas de hacerlo. No siempre es fácil, pero es fundamental para poder llevar una vida consciente.

Empezar por aquí te ayudará a cultivar los dos ámbitos primordiales en la conversión de nuestro estilo de vida: *el cultivo de la espiritualidad-interioridad* y *el cultivo de la compasión-sensibilidad por el sufrimiento ajeno*. Todo lo demás viene a continuación.