

Servei de Documentació:
« Vivimos en tiempos de pandemia »



Servei de Documentació

Unió de Religiosos de Catalunya • Centre de Vida Religiosa i Espiritualitat

Plaça d'Urquinaona, 11, 2n 2a (08010 Barcelona) Tel. 93 302 43 67 sec.general@urc.cat - urc.info@gmail.com

Autors	Enrique Martínez Lozano	301
Títol	Vivimos en tiempos de pandèmia 1. Vulnerabilidad y Fortaleza 2. Miedo y confianza 3. Problema global, cambios globales	
Font	https://www.feadulta.com/es/buscadoravanzado/itemlist/fil ter.html?fauthor=45&moduleId=179&Itemid=138	
Publicat	29 de maig de 2020	

Vivimos en tiempos de PANDEMIA

Enrique Martínez Lozano



Vivimos en tiempos de PANdemia

Enrique Martínez Lozano

(I). Vulnerabilidad y fortaleza.

Miércoles, 13 de mayo de 2020

En los correos, whatsapps y llamadas que estoy recibiendo en estas semanas que llevamos confinados percibo diferentes sentimientos, desde el pánico hasta el amor compasivo y solidario. Pero entre todos ellos hay uno que se repite con más frecuencia, cobrando un relieve especial y, en cierto modo, coloreando todos los demás: la *vulnerabilidad*.

Cuando aparece la vulnerabilidad

El Covid-19 nos ha puesto frente al espejo de nuestra propia vulnerabilidad. Con frecuencia hemos querido negarla, ocultarla, reprimirla, enmascararla, maquillarla, compensarla de mil modos... Sin embargo, en cuanto aparece la amenaza, aquella no solo queda al descubierto sino que ocupa el primer plano.

¡Somos tan vulnerables!... Palpamos el miedo a las pérdidas de todo tipo –de bienes, de salud, de afectos...– y nos sentimos desnudos ante la incertidumbre. Descubrimos que no controlamos nada y aparece nuestra impotencia. Y comprobamos con temor que todo aquello en lo que habíamos puesto nuestra seguridad se derrumba; y que no existe “forma” alguna, externa o interna, que pueda sostenernos.

Tal constatación nos obliga a un *reconocimiento* humilde y a un *cuestionamiento* seguramente decisivo. La amenaza nos lleva, por un lado, a *reconocer que somos vulnerables*, frágiles, débiles... y que la impermanencia es la ley que rige todo el mundo de las formas. En ellas nada permanece, excepto el cambio: todo cambia, todo pasa, todo se termina perdiendo...

Y, por otro lado, nos sentimos cuestionados acerca de *qué hacer con esa vulnerabilidad reconocida*, cómo aprender a vivir con ella.

Desde dónde vivir la vulnerabilidad

Podemos vivir la vulnerabilidad desde *tres actitudes diferentes*, que conllevan también efectos diametralmente opuestos.

Desde la *resignación*, acompañada con frecuencia de decepción y lamento, que suele acabar en claudicación, paralización y, en ocasiones, en cinismo amargo.

Desde la *resistencia*, acompañada de agresividad, queja y crispación, que hace entrar en guerra con la realidad, nos sitúa en el “no” a la vida y termina incrementando el sufrimiento mental y la desesperación.

Desde la *aceptación*, la actitud sabia, contrapuesta por igual a cada una de las dos anteriores. Aceptar significa alinearse con la realidad de cada momento –decir “sí” a lo que viene–, *acogiendo todos los sentimientos* que aparecen, aunque *sin reducirse a ellos* y experimentar cómo, al aceptar, empieza a surgir en nosotros la acción adecuada en ese momento.

Aceptar significa también *abrazar la propia vulnerabilidad*, acogernos débiles y frágiles. Para lo cual, tendremos que cuidar la paciencia y el amor incondicional hacia nosotros mismos.

La *paciencia* nos permite convivir con el “oleaje” emocional que se despierta en un momento concreto, sabiendo que tal vez requiera tiempo para que pueda calmarse. Aquí no hay que hacer nada, sino alimentar la confianza: quizás no entienda nada ni vea por dónde tirar, pero puedo mantener la confianza en una

sabiduría mayor que rige todo el proceso. En mí hay vulnerabilidad y ceguera –tal vez estoy asustado y no puedo ver más–, pero sé que *la Vida sabe*. Dejo de discutir todo el tiempo con ella y confío... Más tarde podré *verificar* la verdad de mi actitud por los frutos que produce.

El *amor incondicional hacia sí* constituye el mayor poder del que disponemos en el plano psicológico. Y la experiencia de la propia vulnerabilidad puede constituir la oportunidad de *reconciliarme en profundidad conmigo mismo y con toda mi verdad*, cuidando actitudes de autoacogida, comprensión, perdón... En la medida en que me permita sentir mi propio dolor y pueda acogerme con él, despertará en mí la capacidad probablemente más humana: la *compasión*. Y en la medida en que la viva conmigo mismo podré vivirla hacia los demás.

La crisis –acompañada de experiencias de fragilidad, miedo e incertidumbre– habrá sido así una *escuela de compasión*, que se traduce en solidaridad.

Los frutos de la vulnerabilidad

Al reconciliarme con la vulnerabilidad es fácil que se me muestren dos *frutos que nacen de la aceptación*.

En primer lugar, en una profunda paradoja, descubro que *aceptar que soy vulnerable no me hace más débil, sino más fuerte...*, porque me apoyo en la verdad, y la verdad siempre es fortaleza y liberación. Y empiezo a comprender que en tanto no se acepte completamente la propia vulnerabilidad es imposible sentir fortaleza, porque algo nos dice que *nuestra apariencia de seguridad es solo fachada, una máscara* que trata de esconder aquello que nos asusta. Por el contrario, al mirar de frente toda nuestra fragilidad y aceptarla compasivamente, emerge aquella “roca” en la que hacer pie: la reconciliación con toda nuestra verdad, la paz y el descanso.

En segundo lugar, empiezo a comprobar que *la fuerza que necesito no vendrá de nada de “fuera”* –de las circunstancias, los acontecimientos...–, como tampoco de mis ideas o creencias, sino del encuentro en profundidad conmigo mismo que es, en realidad y al mismo tiempo, encuentro con todo y con todos. Ahí conecto con la fuente de la vida que, me alinee con ella y empiezo a comprender que *la sabiduría se traduce en aprender a fluir con la vida*.

El miedo que se despierta en la crisis nos hace ver *dónde habíamos puesto nuestra confianza*, dónde creíamos encontrar la fuente de nuestra seguridad. Cuando eso –sea lo que sea– se vea amenazado notaremos cómo se incrementa nuestro temor. Y quizás ahí podamos vislumbrar la *luz que asoma a través de esa rendija*: la confianza y la seguridad no pueden apoyarse de manera estable en ninguna forma –ningún objeto, ninguna creencia–, sino en la comprensión de que “Aquello” que somos en profundidad, “Eso” que es consciente de todo –más allá del “personaje” o del yo en el que nos estamos experimentando– se halla siempre a salvo. Porque *no somos la forma con la que nuestra mente nos ha identificado, sino la Vida de donde brotan todas las formas*.

El camino del silencio

Para Pascal, *“toda la desdicha de los hombres se debe a una sola cosa: no saber permanecer en reposo en una habitación”*. Y sin embargo, como diría Viktor Frankl, *“literalmente hablando, lo único que poseemos ahora es nuestra existencia desnuda”*.

Tal vez una experiencia de confinamiento como la que estamos viviendo sea una oportunidad para experimentar ambas cosas: la riqueza del silencio y el encuentro con nuestra “existencia desnuda”.

Tengo constancia de que son muy numerosos los grupos que, en algún momento del día, se reúnen para meditar a través de alguna plataforma digital. Lo cual me parece una buena noticia.

En la práctica meditativa encontramos un tiempo para favorecer la *cercanía a nosotros mismos*, el *cuidado de la atención* y la *riqueza del Silencio*.

Del modo que sea más adecuado para cada cual, se trata de favorecer el *amor incondicional hacia sí mismo, entrenar la atención* –llevándola a la respiración o a las sensaciones corporales, y *observando la mente a distancia*– y ejercitarse en el Silencio del “solo estar”, en una *consciencia sin contenidos*, manteniendo la atención en la *pura y simple sensación de presencia*, sin añadir pensamientos.

Así vivido, el Silencio –me gusta escribirlo con mayúscula– conduce al centro de la vida; es fuente de comprensión, de amor, de libertad, de paz y de acción eficaz. El Silencio es la *puerta hacia nosotros mismos*; no solo eso: el Silencio consciente es otro nombre de lo que somos, es nuestra “*casa*”. Es liberación del

sufrimiento inútil y experiencia de plenitud gozosa. Por todo ello, cuando se ha experimentado, el Silencio enamora.

(II). Miedo y confianza

Ante la amenaza se despierta el miedo, como pieza básica de nuestro sistema de defensas que nos alerta para poder escapar del peligro.

Sin embargo, con mucha frecuencia, lo que es una alerta necesaria y beneficiosa, se convierte en algo patológico, que termina en parálisis, hundimiento y pánico. Eso ocurre cuando el miedo se apodera de nuestra persona.

Cuando aparece el miedo

Nuestro miedo aparece cuando se producen –o se teme que se produzcan– pérdidas de todo tipo: de bienes, de salud, de afectos... Es la nube del qué será de mí.

O cuando nos vemos sumidos en la incertidumbre: acerca de nuestra salud, nuestro trabajo, nuestro futuro. Es la nube del qué pasará.

O cuando caemos en la cuenta de que, ciertamente, no controlamos nada. Ha bastado un virus insignificante para que todo el planeta se sienta amenazado y surja un escenario que nunca hubiéramos imaginado. Es la nube del cómo terminará todo esto.

El miedo “fantasma” nos arrebatada lucidez, secuestra la paz, genera intenso sufrimiento y lleva a culpabilizar a otros de nuestro malestar. Aun sin ser conscientes de ello, el miedo –por la frustración que supone para nuestra necesidad de bienestar– genera agresividad, que fácilmente proyectamos fuera, en un mecanismo perverso de culpabilización.

La persona feliz es buena. La persona asustada es como un animal enjaulado, que fácilmente alimenta enfado hacia sí y odio hacia los demás.

La relación de la mente con el miedo

Los estudiosos del cerebro han comprobado que este reacciona igual ante la amenaza real que ante la que es solo imaginada. En cierto modo, no distingue una de otra.

Esto significa, al menos, dos cosas importantes: que podemos sufrir por amenazas que nunca serán reales y que la mente tiene poder para crear escenarios atemorizadores o “miedos fantasmas”.

Significa también la importancia de cuidar el modo como nos relacionamos con la mente, porque de ello dependerá que sea nuestra gran aliada en tiempos de crisis y dificultad o, por el contrario, nuestra mayor enemiga y fuente de sufrimiento desproporcionado e inútil.

¿Cómo vivo la mente? ¿Cómo servidora o como dueña? Recordemos una vez más el conocido dicho: “La mente es el mejor de los siervos y el más tirano de los dueños”.

La mente-dueña es aquella que me acapara hasta identificarme con los pensamientos. Aun sin ser consciente de ello, creo que la realidad es como mi mente la ve, olvidando aquello que los neurocientíficos han comprobado: que nuestra mente nunca ve la realidad, sino solo una imagen mental. Confundido con mi mente, porque no he aprendido a tomar distancia de ella, me veré sacudido por los movimientos mentales y emocionales que aparezcan en cada momento.

Los pensamientos generan sentimientos, a la vez que estos alimentan aquellos. De modo que puede crearse la “tormenta perfecta”: pensamientos de temor alimentan un miedo descontrolado que, a su vez, dan pábulo a ideas e imágenes cada vez más negras.

La mente-servidora, por el contrario, es una preciosa y eficaz herramienta a nuestro servicio y por ello una gran aliada. Es la mente observada. Y la vivimos así cuando somos capaces de tomar distancia de ella, sin dejar que nos maneje. Con la práctica, me voy dando cuenta de cómo funciona en mi caso, pero no me creo todo lo que me dice.

Higiene mental y acceso a “otro lugar”

Al tomar distancia de la mente, me libero de su dominio y empiezo a comprender lo que son los pensamientos. Estos no me dicen “la verdad” de lo que ocurre. Son solo propuestas neuronales, que mi cerebro me lanza a partir de las experiencias vividas en el pasado y de los patrones mentales que aquellas han configurado.

Ahora bien, en el momento mismo en que descubro que mis pensamientos son únicamente propuestas cerebrales, empiezo a perderles el respeto y puedo mirarlos con un punto de humor. Y con esa misma práctica, empiezo a desarrollar una poderosa capacidad: aquella que consiste en dejar caer o soltar todos aquellos pensamientos que me producen sufrimiento mental.

No se trata en absoluto de negar la realidad ni de evitar el dolor –de hecho aquella práctica no funcionará si no se basa en la lucidez–, sino de no ser marioneta en manos de una mente que no hace sino repetir mensajes de acuerdo con los circuitos neuronales.

Parece claro que nuestra mente volverá a aquellos pensamientos que más alimentamos o en los que nos entretenemos con más frecuencia. Ello significa que terminará por no traernos obsesivamente aquellos que dejamos caer una y otra vez.

He hablado de observar la mente, tomando distancia de ella, como condición de nuestra libertad y como medio para dejar de sufrir inútilmente. Pero para observarla, se requiere empezar a familiarizarse con “otro lugar” que no sea la mente y desde el que podamos mirarla.

La psicología transpersonal, tomando prestado un término de la sabiduría hindú, denomina a ese lugar la Consciencia-Testigo, o el Testigo a secas.

Como cada cual puede experimentar, encontramos en nosotros “dos lugares”: la mente que piensa y “algo” que la observa. Ese “algo” es el Testigo. Esto me parece tan evidente que si en nosotros hubiera solo pensamiento ni siquiera sabríamos que estábamos pensando. Hay otra instancia que se da cuenta de que pensamos. Dicho de otro modo: el Testigo es el que nos hace reconocer que no somos esa voz que habla en nuestra cabeza. Porque eso, para nosotros, es solo un objeto, es decir algo que podemos observar.

Con ello, la práctica de observar la mente no solo nos conduce a vivirla como una herramienta a nuestro servicio –evitando la trampa de reducirnos a ella–, sino que nos abre la puerta para acceder a nuestra verdadera identidad: no somos la mente –o el yo– que observamos; somos Eso que observa.

La experiencia de ese “otro lugar” se revela fundamental en el proceso de crecimiento de la persona, de la liberación del sufrimiento mental y de la comprensión de lo que realmente somos.

El miedo le afecta al yo –y habrá que elaborar todos los miedos que aparezcan–, pero no al Testigo. El Testigo es ecuánime en toda circunstancia y se halla siempre a salvo.

La salida del miedo: la confianza

El miedo es lo opuesto a la confianza: recientes investigaciones neurocientíficas parecen demostrar que ambos utilizan los mismos circuitos neuronales, por lo que si uno de ellos está activo mantiene al otro alejado: donde hay miedo no hay confianza, y donde hay confianza no hay miedo.

El miedo se activa en situaciones de amenaza, tiende a agravarse –como hemos visto– cuando se hace presente cualquier tipo de pérdida, cuando aparece la incertidumbre y cuando tenemos la sensación de no controlar algo.

Pero, en realidad, la raíz del miedo es más profunda. Nace de nuestra idea de que somos un yo separado y, en último término, de la ignorancia acerca de nuestra verdadera identidad.

El miedo acompaña al yo desde su mismo nacimiento, tal como advirtiera Hobbes: “El día que yo nací mi madre parió gemelos: yo y mi miedo”. Donde hay un yo separado habrá miedo.

Esto significa que si el origen del miedo es la ignorancia acerca de lo que somos, la liberación del miedo –la confianza profunda– únicamente podrá venir de la mano de la comprensión de nuestra verdadera identidad. Cuando vamos haciendo la experiencia de pasar del “yo” al “Testigo” estamos dando un paso decisivo en ese camino de comprensión. Y puede darse que, en la medida en que vayamos acallando el “griterío” de nuestra mente, en el silencio, notemos que hay “algo” en nosotros que nos invita a confiar. Si seguimos abiertos a ello, es fácil que escuchemos una voz que susurra incansablemente en nuestro interior: “Confía”.

Como el amor, la alegría, la gratitud..., la confianza es un arte. Lo cual indica que se puede cultivar. Y que crece en la medida en que la practicamos. Al entregarnos a la vida, en la aceptación profunda,

experimentamos que la confianza no defrauda: hay un “Fondo” que no sostiene en todo momento; ese Fondo es lo que somos.

(i III) PROBLEMA GLOBAL, CAMBIOS GLOBALES

Una pandemia no conoce fronteras. El coronavirus es un problema colectivo que requiere respuestas compartidas y que vayan hasta la raíz. Respuestas que es urgente comprender y poner en marcha. La filósofa alemana Carolin Emcke afirma que su mayor inquietud es *“que no aprendamos nada de la crisis”,* de una crisis que está poniendo de manifiesto *“que el Estado no puede retraerse infinitamente de su responsabilidad, que hacen falta infraestructuras públicas, bienes públicos, una orientación hacia el bien común. Me preocupa sobre todo que el aprendizaje que estamos haciendo, doloroso y amargo, caiga en el olvido cuando todo haya pasado. Que reconstruyamos nuestras sociedades con las mismas injusticias, la misma inestabilidad”.*

Tal como yo lo veo, la crisis del coronavirus, afectando a todo el planeta, constituye una *llamada de atención* sobre lo que venimos haciendo y una *invitación grave* a modificar nuestra acción colectiva.

Una llamada de atención

Sin ánimo de ser exhaustivo, la presencia del coronavirus nos alerta de *tres errores*: el maltrato infringido al planeta, la injusticia de un sistema económico que mantiene en la pobreza a una masa ingente de personas y un estilo de vida marcado por un afán de crecimiento tan ilimitado como irresponsable e injusto, el estrés y el consumo desenfrenado.

Algo estamos haciendo muy mal cuando nos hemos acostumbrado a convivir con una desigualdad sangrante entre los seres humanos, adormeciendo nuestra conciencia para asumir como “inevitable” lo que no es sino consecuencia de un sistema socioeconómico estructuralmente injusto. Tal vez porque tememos que si cuestionamos este sistema nos veríamos perjudicados nosotros mismos.

Algo estamos haciendo muy mal cuando no somos capaces de poner freno efectivo al daño ecológico. Parece que los gobiernos no se atrevieron a tomar medidas eficaces que frenaran el calentamiento global porque ello habría supuesto un descenso del PIB en torno al 2%. Pues bien, los efectos de esta pandemia pueden provocar que en Europa esa caída, según datos de la Comisión Europea y del FMI, sea superior al 7,5%. (Por lo que se refiere a nuestro país, el descenso en el primer trimestre ha sido del 5,2%, y el Banco de España pronostica para este año una caída entre el 6,6 y el 13,6%). La escritora brasileña Eliane Brum ha escrito lo siguiente: *“El efecto de la pandemia es el efecto concentrado y agudo de lo que la crisis climática está produciendo a un ritmo mucho más lento. Es como si el virus nos hiciera una demostración de lo que viviremos pronto”.*

La crisis del coronavirus es también una bofetada a nuestra arrogancia. El periodista y bertsolari vasco Xabier Euskitze ha sabido expresarlo poéticamente, con tanta verdad como crudeza. Tras constatar nuestra impotencia ante el virus, escribe: *“Mientras tanto, la vida sigue. Y es hermosa. Únicamente ha recluso en jaulas al género humano y creo que quiere enviarnos un mensaje. Es este: «No sois necesarios. El aire, la tierra, el agua y el cielo están bien sin vosotros. Cuando regreséis no olvidéis que sois mis invitados y no mis dueños»”.*

¿Hasta cuándo seguiremos los humanos manteniendo un sistema que agudiza la desigualdad entre nosotros y que agrede violentamente al planeta?

A veces se escucha que “de la crisis saldremos mejores”. No lo veo tan sencillo. La experiencia nos dice que *los*

cambios que nacen del miedo duran poco, solo hasta que pasa la percepción de la amenaza.

Para que se produzca un cambio efectivo se requiere que, además de la crisis que revela nuestros engaños, crezca la comprensión de lo que estamos haciendo –a partir de la cual podamos reorientar nuestras acciones– y, más aún, la comprensión profunda de lo que somos. En una palabra, *el cambio real únicamente puede venir de una transformación de la consciencia*, en concreto, del paso de la errónea consciencia de separación que gira en torno al yo o ego a la consciencia de unidad en la que nos reconocemos compartiendo la misma identidad. No conozco motivación más poderosa para vivir la fraternidad que el *reconocimiento de que compartimos la misma identidad*, no en un sentido metafórico, sino absolutamente real.

Una invitación grave al cambio

El problema global requiere un cambio global: en las *prioridades políticas*, fortaleciendo los sectores básicos –alimentación, educación, sanidad, renta mínima...–, en el *sistema socioeconómico* –para superar el neoliberalismo depredador en aras de una economía centrada en la persona–, en el *terreno ecológico* –situando la lucha contra el cambio climático en el centro de cualquier programa de recuperación–, en el *estilo de vida* –pasando del derroche a la austeridad, del individualismo a la cooperación, del estrés a la serenidad–

...

Se hace necesaria una *atención privilegiada a las personas y colectivos más vulnerables* y a quienes se van a ver más afectados por los efectos de esta situación.

La crisis está mostrando que solo saldremos adelante en la medida en que seamos capaces de trabajar unidos. Es cierto que, como nos ocurre cuando somos víctimas del miedo, la amenaza puede activar un comportamiento narcisista del “sálvese quien pueda”. Pero esas actitudes tienen un recorrido muy corto.

Ahora bien, todos estos cambios solo serán posibles en la medida en que crezcamos en una *consciencia de unidad*. Lo cual requiere, a su vez, ir superando el narcisismo, individual y colectivo, para que emerja una actitud solidaria.

Tal consciencia de unidad se pone de relieve en las crisis, plasmándose en muestras de solidaridad, servicio, entrega... Necesitamos hacerla más explícita para que provoque un cambio duradero en nosotros, que oriente nuestras actitudes y comportamiento hacia una solidaridad efectiva.

Del narcisismo a la solidaridad

Los expertos señalan que *vivimos en una cultura marcadamente narcisista*. Lo cual parece confirmarse cuando dirigimos la mirada hacia gran parte de los líderes políticos en la mayor parte del mundo. Si, en una forma u otra, los políticos son un reflejo de la sociedad en la que aparecen, el retrato no deja lugar a dudas.

El narcisismo funciona como un mecanismo de defensa que busca protegernos de nuestra propia inseguridad y que, en su vertiente neurótica, hace que la persona y los colectivos vivan girando constantemente en torno a sus necesidades, sus miedos y sus intereses.

En este sentido, *el narcisismo es el reverso de la consciencia de unidad*. Una personalidad narcisista es incapaz de sentir empatía y compasión: ¿cómo habría de vivir solidaridad? Las sociedades narcisistas buscan protegerse y asegurar su propio bienestar por encima de cualquier otro objetivo y a costa, si es necesario, del sufrimiento de otros.

Con lo cual, el cambio global al que nos invita esta crisis solo será posible si nace de una *nueva consciencia colectiva*, de la comprensión de la unidad que somos.

En lenguaje espiritual, eso significa reconocer que cada cual nos estamos experimentando en una persona única e irrepetible, pero que nuestra identidad es solo una y la misma. Así como todas las gotas son solo formas que el agua adopta, nosotros somos igualmente formas en las que la consciencia –vida o presencia consciente– se despliega. Por eso puede afirmarse con razón que *no somos iguales, pero somos lo mismo*. Nos falta integrarlo experiencialmente y vivir en coherencia con ello.

Si me reduzco a la “gota”, es probable que vea a todas las demás como rivales y eso me lleve a protegerme,

aislarme o imponerme sobre ellas. Si, por el contrario, me reconozco como “agua”, sentiré que lo que le sucede a cada gota me está sucediendo a mí mismo.

La creencia de que somos un yo separado nos encierra y mantiene en el miedo. La comprensión de que compartimos la misma identidad –el paso de la consciencia de separatividad a la consciencia de unidad– nos expande, modifica radicalmente nuestra mirada y da un giro de ciento ochenta grados a nuestro modo de tratarnos y de actuar en el mundo.

¿Qué somos? –se preguntaba el sabio Raimon Panikkar–: *¿la gota de agua o el agua de la gota?* La respuesta adecuada solo puede ser una: *las dos cosas*. Aunque de una forma asimétrica, si se me permite la imagen. La “gota” es nuestra *personalidad*; el “agua”, nuestra *identidad*.

Dicho con otra metáfora: somos agua con un contorno delimitado. La identidad es el agua (H₂O) pero, siendo agua, nos estamos experimentando en el “contorno” concreto de nuestra persona.

La sabiduría consiste en vivir en la forma –como personas– desde la conexión profunda con lo que realmente somos. Esa es la consciencia de unidad, de donde brota empatía, compasión, solidaridad, comunión..., la única “tierra” de donde habrán de brotar una sociedad y una humanidad nuevas.