

## Mares y Océanos de vida

(8 de junio Día Mundial de los Océanos)

Cuando observamos el océano vemos que cada ola tiene un principio y un final. Una ola puede compararse con otras olas, y podemos calificarla de más o menos bella, más alta o más baja, o más o menos duradera. Pero si observamos más a fondo descubrimos que la ola está hecha de agua. Aunque lleve la existencia de una ola, vive también la vida del agua. Sería triste que la ola no supiera que es agua. Pensaría: «Algún día tendré que morir. Este período de tiempo es la duración de mi vida y cuando llegue a la orilla regresaré al no-ser». Estas ideas pueden provocar en la ola miedo y ansiedad. Si queremos que la ola sea libre y feliz debemos ayudarla a desprenderse de los conceptos del yo, la persona, el ser vivo y la duración de la vida.

Una ola puede reconocerse por los signos: alta o baja, naciendo o desapareciendo, bella o fea. Pero en el mundo del agua no hay signos. En el mundo de la verdad relativa, la ola se siente feliz al crecer y se siente triste al caer. Puede pensar «soy alta» o «soy baja» y desarrollar un complejo de superioridad o inferioridad. Pero cuando la ola percibe su verdadera naturaleza —que es el agua— todos sus complejos desaparecen y trasciende el nacimiento y la muerte.

Cuando las cosas van bien nos volvemos arrogantes y tenemos miedo de caer, o de descender o conducirnos de manera inadecuada. Pero no son más que ideas relativas, y cuando cesan surge un sentimiento de plenitud y satisfacción. La liberación es la capacidad de ir del mundo de los signos al de la verdadera naturaleza. Necesitamos el mundo relativo de la ola, pero para gozar de una verdadera paz y alegría, necesitamos también sentir el agua, la base de nuestro ser. No deberíamos permitir que la verdad relativa nos aprisione y nos impida sentir la verdad absoluta. Al observar profundamente la verdad relativa, comprendemos la verdad absoluta. La verdad relativa y la absoluta se ínter-abrazan. Ambas verdades tienen un valor.



Thích Nhất Hạnh, “El corazón de las enseñanzas del Buda”

---

## PLANETA AGUA

El agua es el elemento físico predominante de nuestro planeta y cubre en torno al 70% de la superficie de la Tierra. Esta agua se encuentra en continuo movimiento impulsada por los vientos, las mareas y la rotación de la tierra, y transporta energía en forma de calor, materia y organismos por todo el Océano. El Océano controla el clima global absorbiendo la mayor parte de la radiación solar que llega a la Tierra, luego el intercambio de calor entre el Océano y la atmósfera controla el ciclo de agua, así como también, absorbe aproximadamente la mitad de todo el dióxido de carbono (CO<sub>2</sub>) desprendido a la atmósfera.

El Océano hace posible la vida en la Tierra. Se cree que la primera vida que apareció en la Tierra tuvo lugar en el Océano. La mayoría del oxígeno que existe en la atmósfera tuvo su origen en la actividad fotosintética de organismos que habitan los océanos. El Océano proporciona agua, oxígeno y nutrientes, y modera el clima necesario para que exista vida en la Tierra. Así mismo, el Océano alberga una gran diversidad de ecosistemas y de vida. El Océano y los seres humanos están íntimamente interconectados. La mayoría de la población del mundo vive en zonas costeras, y del Océano obtenemos alimentos, medicinas, recursos minerales y energéticos.



Por otra parte, la actividad y el desarrollo humano generan impactos en el medio marino que perjudican su natural equilibrio. Las principales fuentes de contaminación con generadas por la actividad humana tierra adentro: sustancias químicas tóxicas, provenientes de las actividades industriales; aguas residuales procedentes de hogares, comercios e industria, muchas veces no convenientemente bien depuradas; herbicidas, plaguicidas y fertilizantes provenientes de la actividad agrícola que se filtran a

ríos y aguas subterráneas acabando finalmente en el mar derrames de combustibles, procedentes de embarcaciones o accidentes marítimos...Además, la gran cantidad de plásticos, que en la actualidad se han incrementado mucho debido a las medidas de seguridad del coronavirus (mascarillas y guantes), que acaban en el mar que acaban en el mar y, además del impacto paisajístico, son consumidos por la fauna marina, y con el tiempo llegan a transformarse en microplásticos que finalmente nos comemos a través del pescado. A esto hay que sumarle el cambio climático, que además de provocar un aumento significativo de la temperatura de las aguas, produce la acidificación de los océanos, causando la muerte de los corales, que son la base de la cadena de la vida marina.

El océano sostiene la vida en la Tierra. Podemos cuidar nuestros mares y océanos siendo conscientes de nuestra interrelación y minimizando el impacto que ejercemos nuestro "Planeta Agua".

Para más información "Cultura Oceánica para Todos":

<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000263062>

---

---

PROPUESTAS DE ACCIÓN CONSCIENTE.



Como ya sabemos, somos agua y somos tierra. Los mares y océanos son seres vivos y si comprendemos sus ciclos e importancia en la vida del Planeta y de todos los seres que la habitan, podremos evitar su deterioro y muerte progresiva. Pensemos en los arrecifes de coral donde habitan infinidad de seres vivos y a la vez, sirven de barrera natural a tormentas y huracanes evitando la erosión de las costas.

- Los ríos acaban en el mar y en el océano, entonces cuidando los ríos cuidamos del mar y de los océanos. Es necesario hacer un uso consciente y responsable del agua, y ser sensible para recoger cualquier basura que encontremos en nuestros paseos por el río.
  - Si habitas cerca de la costa, puedes recoger la basura que veas en la playa, y participar en acciones colectivas de limpieza que te propongan.
  - Podemos tener un consumo moderado y responsable de pescado, para evitar la sobreexplotación de algunas especies, interesándonos por distintos sistemas de pesca y eligiendo los menos agresivos. Evitar comprar peces alevines, individuos que no llegan a ser adultos, cortando su ciclo reproductivo
- Campaña Pezqueñines, No Gracias:  
<https://www.youtube.com/watch?v=vNejKes3EU4>)
- Reducir el consumo de plásticos para evitar la gran cantidad que acaban en el mar y los océanos, acumulándose en las playas, creando islas de plásticos, e incorporándose a la cadena alimentaria en forma de micro-plásticos.

Conviene recordar que las pequeñas acciones individuales conscientes son muy importantes porque contribuyen a cambios de conciencia colectivos, posibilitando así los grandes cambios que necesitamos.

Te invitamos a sentarte en silencio y en tu meditación siente como el agua recorre todo tu cuerpo, la misma agua que está en los mares y océanos, y que es la base de toda la vida en nuestro planeta. De esta forma te sentirás enraizado y unido al Planeta Tierra y a la vida.

---

---

PROPUESTA DE MEDITACIÓN GUIADA

1	Al inspirar sé que estoy inspirando	Inspirar
	Al espirar sé que estoy espirando	Espirar
2	Al inspirar soy consciente del elemento agua en mí	Agua en mí
	Al espirar sonrío al elemento agua en mí	Sonriendo
3	Inspirando, sé que soy como una ola, que no tiene que morir para convertirse en agua	Soy como una ola
	Espirando, me siento como una ola: feliz y libre	Me siento feliz y libre
4	Inspirando, reconozco la naturaleza de no-nacimiento y no-muerte, en la ola, en mí	No-nacimiento No muerte
	Espirando, sé que no tengo que ir a ninguna parte para tocar mi verdadera naturaleza	Mi verdadera naturaleza
5	Inspirando sé que la iluminación sucede cuando una ola se da cuenta que es el océano	Ola... océano
	Espirando sé que soy agua, ola, océano	Soy ola... océano
6	En contacto con el vasto océano, inspiro	Vasto océano
	Sonriendo con el vasto océano, espiro	Sonriendo
7	Viendo la importancia de los océanos en la vida de la Tierra, inspiro	Vida en el océano
	Sonriendo a la vida en los océanos, espiro	Sonriendo
8	Viendo la interdependencia entre los humanos y los océanos, inspiro	Interdependencia
	Sonriendo a esta interdependencia, espiro	Sonriendo
9	Consciente del deterioro de los océanos, inspiro	Deterioro
	Viendo la necesidad de cuidar del océano, espiro	Cuidado
10	Viendo la vida de los océanos en todo su esplendor, inspiro	Esplendor
	Sonriendo a la vida en los océanos, espiro	Sonriendo

---

---

## EXPERIENCIAS INSPIRADORAS

**Experiencia colectiva:** Proyecto Coral: Iniciativa para crear y promover acciones para el equilibrio planetario que busca el equilibrio entre los ecosistemas y las especies usando como fundamento las energías y la conciencia. Promueve acciones para que el ser humano entienda que está unido, a través del ciclo de la vida, a la tierra. Desde el Proyecto Coral damos voz a los seres del mar y a los seres de luz que lideran el Proyecto (Poseidón y Gisela). También promovemos acciones sostenibles y de cuidado para con los océanos. Si deseáis colaborar con el proyecto, os ofrecemos la realización de los anclajes de los océanos, los podéis hacer en cualquier lugar que estéis, trayendo la energía del océano a tierra firme, ayudando así a Madre Tierra (podéis encontrarlos en <https://proyectocoral.org/>)

**Experiencia individual:** A principio del verano pasado fuimos a una de las últimas playas vírgenes de Mallorca. Casi durante todo el año, el borde de la costa está cubierto por posidonea que las tormentas y corrientes acercan a la costa. A mitad de verano se produjeron tormentas y 10 días de fuertes vientos. Al regresar a la playa para nuestra sorpresa, una gran parte de la playa había desaparecido. Podíamos ver las grandes piedras secas que antes estaban debajo de la arena, como los huesos salados de la playa. La gente se lamentaba, casi toda la playa se había ido. Aun así, nos quedamos en la zona de la "antigua playa". Bastante lejos de la costa, donde antes se podía nadar sin tocar el fondo del mar, iahora era posible estar de pie con el agua llegando al vientre! De repente, noté claramente que la playa no se había ido, iestaba en la playa! Toda la arena que no estaba en la orilla estaba cerca, en fondo marino. Ambos lados son parte de un ecosistema más grande, el sistema de dunas. Pero ahora podía sentir algo nuevo: es sólo un problema de percepción. Lo que está en la superficie o en una parte sumergida forma parte de un todo. Fluyen con un ritmo que debemos enfocar para percibirlo. Y luego tuve la sensación de que yo también formaba parte. Y me sentí muy feliz. Mientras tanto, el sol se estaba poniendo. (Xavier, Sangha Nubes Blancas - Mallorca).

