



## FLUYENDO CON EL AGUA

Érase una vez un hermoso río que seguía su curso entre colinas, bosques y praderas. Empezó siendo un alegre salto de agua, un manantial bailarín que cantaba bajando de la cima de la montaña. Por aquel entonces era muy joven y fue bajando lentamente hacia la llanura. Quería llegar al océano. Cuando creció, aprendió a embellecerse y serpenteaba graciosamente por colinas y praderas. Un día advirtió que las nubes estaban sobre él, nubes de mil formas y colores, y desde entonces no paró de perseguirlas, quería tener una para él solo. Pero las nubes flotan y viajan por el cielo cambiando de forma constantemente. A veces parecen un abrigo, otras un caballo. El río sufría mucho debido a la mutabilidad que caracteriza a las nubes. Cazarlas hubiera sido su alegría, su placer, pero la desesperanza, la ira y el odio se apoderaron de su vida.

Un buen día el viento sopló con fuerza y barrió las nubes del cielo, y este volvió a quedarse completamente vacío. Nuestro río pensó que la vida ya no valía la pena porque no había más nubes que perseguir. Quería morir. -¿Para qué estar vivo si ya no hay nubes?-, pero, ¿cómo podía un río suicidarse? Esa noche, por primera vez, el río tuvo la oportunidad de volver sobre sí mismo. Siempre había estado siguiendo corrientes externas a él, jamás había mirado en su interior. Pero esa noche escuchó su llanto, el sonido del agua rompiendo contra la orilla. Y al escucharse descubrió algo muy importante.

Descubrió que todo cuanto había estado admirando se hallaba dentro de él. Comprendió que las nubes no eran más que agua, que las nubes nacían del agua y a ella volvían, y que él mismo no era sino agua. Al día siguiente, cuando el sol apareció en el cielo, advirtió algo hermosísimo. Vio el cielo azul por primera vez. Jamás había reparado en él. En su único interés por las nubes, había olvidado mirar el cielo, que es la casa de las nubes. Y las nubes son mutables, pero el cielo no, el cielo permanece. Comprendió que la inmensidad celeste había estado encima de él desde el principio y la impresión fue tan profunda que le inundó de dicha al comprender, ante la inmensidad del cielo azul, que jamás volvería a perder la paz y la felicidad.

*Thích Nhất Hạnh- Hacia la paz interior*

## Situación de los ecosistemas acuáticos

Los ecosistemas de agua, a pesar de cubrir menos del uno por ciento de la superficie de la Tierra dulce, albergan más del 10% de los animales conocidos y aproximadamente una tercera parte de todas las especies de vertebrados. Son el hogar de 100.000 especies conocidas de peces, moluscos, reptiles, insectos, plantas y mamíferos. Además, hábitats de agua dulce como lagos, ríos y humedales son fuente de vida para todos los humanos, recargan los acuíferos donde nacen los manantiales, contribuyen a la seguridad hídrica a través del papel que desempeñan en el mantenimiento de la estabilidad climática, y tienen un alto valor económico. La pesca de agua dulce es fuente primaria de proteína para millones de personas en todo el mundo. Al depositar sedimento rico en nutrientes en llanuras inundadas y deltas, los ríos han creado muchas de las tierras agrícolas más fértiles.

Ríos, lagos y humedales están siendo amenazados por factores como la modificación y destrucción de hábitats, especies invasoras, pesca excesiva, contaminación, y cambio climático. Entre 1970 y 2014 ha disminuido un 83% el número de especies de agua dulce en todo el mundo. El aumento en la extracción y el consumo de agua superficial para una multitud de usos está impactando los ecosistemas de agua dulce.

### ¿Cómo podemos contribuir a mejorar la situación?

Tomar conciencia del enorme valor del agua para la vida de todos los seres, y actuar conscientemente en el uso que hacemos de ella, es vital para el planeta y para nuestra propia supervivencia. En el segundo entrenamiento, procuramos practicar la visión profunda para ver que la felicidad y el sufrimiento de los demás no están separados de mi felicidad y sufrimiento, no puedo ser feliz mientras miles de personas carecen del bien del agua potable para beber, y muchas especies son privadas de su hábitat.

Podemos empezar colocando versos cerca del lavabo o del fregadero para recordarnos lo maravilloso que es tener agua en casa, escribirlo con colores y hacer un cartel artístico.

También podemos invitar a los niños a hacerlo y reflexionar con nosotros. Aquí apuntamos algunos mensajes:

Os invitamos a dedicar unos minutos a hacer las siguientes preguntas en algunas de las meditaciones, y escuchar lo que surge del interior:

*El agua mana desde lo  
alto de la montaña. El  
agua corre por las  
entrañas de la tierra.  
Milagrosamente, llega  
hasta nosotros y  
sustenta la vida.*

- ¿Cómo sería no tener agua corriente en casa?
- ¿Cómo sería si el agua del grifo no fuera potable?
- ¿Podrías dejar de comprar agua embotellada y usar filtros de carbono para mejorar su sabor?
- ¿Cómo sería vivir con solo 20 litros de agua por persona y día?
- ¿Cómo te sientes cuando ves un río, un lago o un pantano con peces flotando sin vida?

También hay acciones cotidianas que nos ayudan a usar más conscientemente el agua:

- Cerrar el grifo durante el cepillado de dientes.
- Hacer duchas más cortas, y recoger en un cubo el agua mientras se adecúa la temperatura elegida. Con esta agua podemos fregar el suelo o regar las plantas, lavar el coche en lugar de la manguera.
- Instalar sistemas ahorradores de agua (perlizadores) en los grifos.
- Aprovechar cada lavado de ropa, sin sobrecargar la lavadora, pero tampoco es conveniente hacer un lavado con poca ropa.
- Reducir todo lo que podamos el jabón de fregar y el detergente en la lavadora. Buscar los productos menos lesivos para el agua.
- Usar productos como el vinagre o bicarbonato para fregar suelos, limpiar el inodoro, etc...
- Colocar un cubo en el cuarto de baño para recoger el papel, las compresas, toallitas, etc... la celulosa contamina mucho el agua.
- Si tenemos posibilidad, recoger el agua de lluvia de los tejados en contenedores, a través de los canalones, y aprovecharla para regar. Instalar sistemas de riego gota a gota en los huertos.

**E**stas son algunas acciones que podemos ir integrando en nuestras vidas. Es importante que nos sintamos bien haciéndolo. Cambiar hábitos siempre cuesta al inicio, pero si tenemos una buena motivación lo vamos consiguiendo y eso nos refuerza. Lo importante es que lo hagamos con conciencia “*Momento presente, momento maravilloso*”. También podemos compartirlo con otras personas, ayudando así a crear conciencia a nuestro alrededor, y con nuestro ejemplo ayudar a reflexionar.



Somos como gotas de agua que fluimos en el río de la vida. Que nuestra huella sirva para crear conciencia. Buen mes de febrero, y celebración del Día Internacional de los Humedales (2 de febrero)

Equipo Madre Tierra