

## El mindfulness de la historia natural

**Capítulo extraído de: Thomas Lowe Fleischner (ed). The Way of Natural History.  
Trinity University Press (2011)**

**Autor del capítulo: Thomas Lowe Fleischner**

**Traductor: Pablo Deustua Jochamowitz**

Desde este punto, la selva tropical se alarga por más de dos mil millas hasta la costa atlántica. En medio de un calor pegajoso camino por la rivera del río Puyo, a través de la zona de mayor altitud de la amazonía ecuatoriana: aquella que desciende desde la cordillera de los Andes. Una sensación me aborda, una especie de hormigueo: algo nuevo y maravilloso puede aparecer, en cualquier momento, a la vuelta de la esquina. El sonido de una hoja o el trino de un pájaro fuera de mi vista conforman puertas de acceso a nuevos mundos. Esta sensación de total alerta me vigoriza. Da la impresión de que el aire vibra, listo para estallar en nuevas formas de vida. Un susurro captura mi atención en la otra orilla del fangoso río; y allí está: un pájaro del tamaño de un pinzón con una luminosa cabeza de color turquesa, en claro contraste con su cuerpo negro y matices de amarillo paja en las alas. El pájaro, tan llamativo y brillante, me hace imposible contener la risa. Un instante después aparece un segundo pájaro, de tamaño similar, que vuela sobre la rama de al lado. Puedo observarlo con la misma vista en los binoculares. Este pájaro reluce un verde lima, con una barriga amarillo limón. Ambos agitan las alas mientras cazan insectos, para luego volar e internarse en la selva. Cojo mi guía de campo - la monumental Birds of Ecuador - que, dada la extraordinaria diversidad de este país biológicamente bendecido, ocupa gran parte de mi mochila. Tomando en cuenta el tamaño, comportamiento y su fantástica coloración, estoy bastante seguro de que ambos son tángaras- miembros de una gran familia de pájaros tropicales consumidores de fruta. Rápidamente hago una delimitación mayor: una tángara de cuello azul (debo coincidir con el entusiasmo del autor de la guía: "podría decirse que es uno de los miembros más extraordinarios de un género en sí ya maravilloso"), y una tángara golondrina hembra. Mi observación de ambos pájaros duró sólo 30 segundos y, sin embargo, semanas más tarde aún me estremezco al saber que existen criaturas como aquellas allá afuera, cada una en sus propias ocupaciones, a cada momento, todos y cada uno de los días.

Otro día por la mañana. Bastante más al sur. El sol oblicuo del verano austral destella en la superficie de la bahía con matices azul-violeta. La espuma blanca salpica en pequeñísimas gotitas por causa del viento de veinte nudos. Sin embargo, aquí en la orilla, más de 200 mil pájaros - cada uno de la altura de mi cintura - se mantienen firmemente de pie, graznando una cacofonía colectiva que puede oírse hasta bastante adentro del mar (casi la misma distancia que alcanza el fértil olor del guano). La mayoría de estos pingüinos reales ya ha alcanzado la madurez en su plumaje: reluciente pecho blanco, cabezas negras como el carbón y collar amarillo-dorado (del mismo color que las pequeñas manchas en los laterales de sus cabezas, asemejando signos de admiración dorados). Los más jóvenes, dispersos dentro de la colonia, tienen una apariencia muy distinta: peludos y de color marrón uniforme.

Estos adolescentes se juntan en pequeños grupos, preparándose para pasar el invierno en esta isla subantártica. Todas son criaturas maravillosas. Inclusive un sólo pájaro es asombroso. Pero miles de ellos, uno junto al otro, ocupando todo un valle, es un espectáculo prácticamente incomprensible, que escapa a la capacidad de mis sentidos para procesar la experiencia. La enorme colonia - el centro del mundo para estos pájaros - está dividida en dos mitades por el gracioso discurrir de un río, que late con agua fresca del deshielo de un glaciar y que nace en los formidables y dentados picos que sobresalen casi 3000 metros sobre esta remota playa del Océano Antártico. Al toparse con esta isla, un explorador exclamó: "Es como encontrarse con los Alpes en la mitad del océano".

Mientras me alejo de la franja de pingüinos, un grupo de focas antárticas me observa, retorciendo sus cuellos en amplios círculos mientras hacen traquetear sus formidables dientes en señal de advertencia. De vez en cuando necesito mover un palo delgado en su dirección para desanimar a sus mandíbulas de morder mi pierna. Tres horas pasan sin notarse, en medio de esta exuberancia de vida. Pronto será momento de ponernos nuestras botas de tierra y dar botes sobre el mar embravecido en dirección a nuestro barco.

Y el instante más importante de todos: éste mismo. Aquí y ahora. El sol de una primavera incipiente que esculpe sombras gruesas y que destella un cobre brillante sobre grandes parches del suelo del bosque de pinos. El último viento de un enorme sistema tormentoso que rueda hacia el este, pasa casi encima nuestro. Y la violenta cola de esta tormenta sacude los pinos ponderosa como si fueran plantas de maíz, mientras sus agujas giran sobre el azul profundo del cielo. El poderoso sonido del viento penetra entre los árboles, llevándose de encuentro el canto primaveral de los pájaros pinzones. Mis ojos se desplazan desde la hierba dorada, que se agita onduladamente en la vastedad iluminada por el sol, hacia el brillante verde de las hojas de los robles, que lo reflejan. Mis oídos siguen el crescendo y decrescendo del viento. Mi imaginación percibe la humedad de la nieve derretida que penetra el suelo volcánico bajo mis piernas cruzadas. Ya no me encuentro solo en este mundo. Por lo contrario: estoy en conexión con mis verdaderos vecinos y con la fuerza que fluye por las entrañas del continente.

La **historia natural** es la práctica intencionada de la atención y receptividad, guiada con honestidad y exactitud, dirigida al mundo-que-abarca-más-que-lo-humano. En términos simples, supone prestar atención al gran mundo que se encuentra fuera de nuestras cabezas. Robert Aitken, maestro zen y colaborador de este número, anota que la atención es requisito para la intimidad. En consecuencia, la historia natural es una vía para establecer una relación de intimidad con el gran mundo salvaje. Para algunos esto implica observar un comedero de pájaros colgado en el balcón de un apartamento en la ciudad; para otros, es la peregrinación anual de primavera para ser testigo del brote de las flores del desierto. Los pescadores con mosca observan cuidadosamente las larvas acuáticas de los insectos, mientras que los submarinistas miran alegres los movimientos sincronizados de los peces del arrecife de coral y los geólogos siguen las pistas de la evolución de la tierra cuando observan los dobleces de las rocas sedimentarias. La mente del cazador no vale de nada si no presta atención a los movimientos y colores de los animales. Con más de 30 millones de especies viviendo en este espectacular planeta y una infinidad de paisajes que

se interconectan ilimitadamente, no existe, literalmente, límite para la “naturaleza” a la que podemos prestar atención.

La práctica de la atención plena, elemento crucial en muchos linajes espirituales, está en conexión especial con las tradiciones budistas, que la incluyen como uno de los elementos del Noble Camino Óctuple. Una correcta atención supone el cultivo de la claridad e intensidad de consciencia, que filtra las ilusiones y proyecciones. El reconocimiento de la importancia de la atención focalizada es un rasgo común en la mayoría de las tradiciones espirituales: los monjes cristianos pasan largas horas en silencio contemplativo; los yoguis de la India enfocan su mente en la respiración y movimientos corporales; los danzantes sufi invocan la unidad con lo divino; los tibetanos cantan sutras. Sea el nombre que sea - *mindfulness*, meditación, oración, zazen, contemplación - se considera que el proceso de aquietar la mente y prestar atención sin adornos a las particularidades del mundo, es componente esencial de la aventura espiritual humana en todas las culturas, lenguas, continentes y tiempos.

En *The Heart of Buddhist Meditation*, el académico budista Nyanaponika Thera apunta que la práctica de la atención plena comienza con un “tomar nota de”, con un “girar la atención hacia” un objeto (o hacia un pájaro, una flor, una libélula, podría decirse). Thich Nhat Hanh indica que esta práctica es la base de una vida feliz y que su ejercicio nos ayuda a transformarnos en personas auténticas. La poetisa y colaboradora de este libro, Jane Hirshfield, señala que en un estado de atención plena abierta, una gran atención subliminal se enfoca simultáneamente en varias direcciones. En resumen, la práctica de la atención plena implica un estado mental de absoluta atención, abierto a sensaciones y estímulos y disposición al compromiso. Desde hace poco tiempo la psicología ha empezado a manifestar un gran interés por la práctica de la atención plena, en la medida en que ayuda a la gente a mantener el equilibrio y salud emocionales. El maestro budista Shinzen Young indica que esta práctica gira sobre la apertura hacia la experiencia del momento presente. Esta apertura, según los psicólogos, conduce a la aceptación y ausencia de juicio. Los maestros budistas vienen enseñando, desde hace muchísimo tiempo, que la iluminación se deriva de la conciencia plena de todo momento presente.

La historia natural y la práctica de la atención plena son dos caras de la misma moneda, una fusión entre la atención puesta afuera y puesta adentro, hacia los reinos entrelazados de la naturaleza y del psiquismo. Para algunos, el cristal es más transparente si miran hacia afuera; para otros es más fácil mirar hacia adentro. Pero independientemente de aquello a lo que se preste atención, la práctica de la atención plena es fundamentalmente la misma y ambas son absolutamente complementarias. El hecho que Sidarta Gautama, el Buda histórico, accediese a la iluminación mientras estaba sentado bajo un árbol no es, quizá, casual.

Las prácticas de atención plena en todas las tradiciones comparten tres características: el compromiso de desarrollar la capacidad de prestar atención; un objeto o aliado al que prestar atención (normalmente la propia respiración) y una focalización en la experiencia intracorporal, más que en la extracorporal. La primera pauta - el desarrollo de la capacidad de prestar atención - coincide absolutamente con cualquier definición de historia natural. Sin

embargo, algunos defensores de la práctica de la atención plena se han concentrado en la importancia de la experiencia interior, dejando de lado aquello que ocurre fuera. Al tomar en cuenta esta práctica, debemos borrar el falso límite entre la atención hacia adentro y hacia afuera. El psicólogo jungiano James Hillman señaló que “el corte” entre “yo” y “el otro” es totalmente arbitrario. (De hecho, asegura que el corazón de la psicología debería ser el análisis de lo ambiguo de este límite). El reconocimiento de la permeabilidad esencial de este límite entre “yo” y un “yo ecológico” más amplio, nos lleva a un sentido de unidad entre las prácticas de atención plena dirigidas hacia los paisajes interiores y exteriores. Hillman concluye que “el yo más profundamente colectivo e inconsciente es el mundo material de la naturaleza”.

Mientras estoy sentado en el bosque, con las piernas cruzadas, la atención puesta sobre mi respiración hace que tome conciencia de los ritmos dentro de los límites de mi piel. Y al escuchar el canto del pepitero norteamericano desde las ramas más altas de los pinos, se impulsa el sentimiento de “un psiquismo del tamaño de la Tierra” (para usar la frase de Hillman). Y la atención de esta melodía enfatiza lo borroso que es el límite entre interior y exterior: ¿El sonido surge de la siringa del ave o de la vibración de mi tímpano? ¿O esta sensación es, en realidad, una fusión de ambos?

La idea de una atención focalizada en el mundo natural no es nueva. Según el ecólogo humanista Paul Shepard, la naturaleza auténtica de la conciencia humana - la forma en que nuestro cerebro desarrolló la capacidad para prestar atención - es consecuencia de la gran atención dirigida hacia los depredadores y hacia nuestras presas, en el proceso de evolución de nuestro origen primate. Los animales, escribió, se encuentran entre los primeros habitantes en el ojo humano. Son esenciales para el desarrollo del lenguaje y del pensamiento, e indispensables para alcanzar una humanidad en sentido pleno. Milenios atrás, la práctica de la atención plena o la “historia natural” emergieron como conceptos mientras nuestros ancestros prestaban atención minuciosa tanto al mundo interior y exterior, así como a las formas en que estos se interconectaban.

¿Por qué es importante la práctica de la atención hacia la naturaleza? En un sentido muy esencial, nosotros **somos** aquello a lo que prestamos atención. Prestar atención a lo bello, a la gracia y a los milagros de lo cotidiano promueve un sentimiento de posibilidad y coherencia que nos lleva a niveles de mayor profundidad y verdad que las, a menudo ilusorias, realidades comerciales y sociales desplegadas por la cultura contemporánea de masas. Incluso la atención frente a los elementos más sombríos de la naturaleza (depredación, muerte, decadencia), si se observan en un contexto ecológico, iluminan la esencia e intensidad del potencial humano.

Nuestra atención es preciosa, y aquello que escogemos atender tiene consecuencias enormes. Aquello que decidimos observar y escuchar supone una elección que transforma el mundo. Como señaló Thich Nhat Hanh, nos convertimos en los malos programas que miramos en la televisión. Una sociedad que emplea su energía siguiendo las últimas ocurrencias de la pareja de famosos de moda es esencialmente distinta de aquella que observa los primeros pájaros que migran en primavera, o que se toma el fin de semana para ver insectos en un riachuelo de la montaña o que observa el interior de las flores para

admirar el maravilloso ingenio de la polinización. El primer caso tiende a tumbar la cultura hacia sus elementos más bajos, mientras que el segundo la eleva hacia un sentimiento de unidad con la vida.

John Tarrant, maestro zen y psicólogo, apunta que la atención es la forma más básica de amor - una forma de bendición. A su vez, el filósofo Francés de los siglos XVII y XVIII, Nicolás Malebranche, señaló que la atención es la oración natural del alma. Y, en efecto, puedo afirmar a partir de mis más de tres décadas en la enseñanza de la historia natural que, si se practica habitualmente, posee un efecto centrador y edificante en el individuo. Entre los atributos que he observado en aquellos que prestan atención a la naturaleza, veo un mayor sentido de la humildad, de afirmación, esperanza y gratitud. Luego de una excursión para la práctica de la historia natural, las mandíbulas casi duelen debido a las sonrisas - hay mucha alegría, muchas risas ¿Quién sería capaz de rehusar este tónico? Prestar atención cuidadosa a la vida es, sin lugar a dudas, afirmador de la vida. La historia natural tiende a llevar al naturalista hacia un sentimiento amplio de su propia humanidad.

La historia natural es la tradición más antigua y continua de la humanidad. A lo largo de la historia, la atención hacia la naturaleza ha estado absolutamente amalgamada con la vida cotidiana y con la supervivencia y, por ende, no se le consideraba una práctica separada de la vida misma. En la vida moderna, no obstante, la gran mayoría de individuos se ha distanciado de esta clase de interacción directa con otros patrones y procesos de vida y de otros seres vivos - otras presencias - que antes eran parte nuestra. Planteado en términos simples, no ha existido un solo momento en la historia de la humanidad en que la historia natural se practique tan escasamente como ahora.

Nuestra actual falta de consideración hacia lo que el poeta W.S. Merwin denomina “un mundo irrepetible” - la enorme y única creación que conocemos como naturaleza - revela una arrogancia fundamental en la vida moderna. Esta falta de atención hacia la naturaleza está relacionada con una plétora de enfermedades de orden social, cultural y medioambiental: depresiones habituales, violencia, contaminación ¿Por qué existe esta correlación? Porque la atención hacia la conciencia más amplia de la “naturaleza” promueve, inherentemente, humildad y cuestionamiento; su carencia promueve fatuidad.

A pesar de ello, nuestra distancia con la naturaleza se agranda cada vez más, y su estudio se ve marginado en muchas instituciones. Muchísimas universidades reemplazan profesores de historia natural por investigadores de biología molecular. Tanto en la educación primaria como en la secundaria, es un auténtico lujo dedicar sólo una semana entera - en 13 años de escolarización - a la educación medioambiental. Y son muchos los sistemas educativos que recortan simples excursiones al campo por motivos de seguridad o temor a posibles demandas de los padres. Richard Louv, en “El último niño en el bosque”, expone cómo la sociedad moderna enseña a los jóvenes a evitar experiencias directas con la naturaleza. El autor acuña el término de “trastorno por déficit de naturaleza” para describir un consecuente síntoma de disfunción en esta línea. Recientes investigaciones del comportamiento dejan en evidencia que una disminución en el contacto directo con la naturaleza correlaciona directamente con el incremento de actividades sedentarias de ocio al interior de casa asociadas al uso de aparatos electrónicos (incremento de la “videofilia”).

Otra investigación reciente concluye que la sensación de bienestar psicológico entre los habitantes de la ciudad se relaciona con la biodiversidad disponible - al parecer, se observa un hecho simple: nos sentimos mejor si estamos rodeados de mayor diversidad de plantas y animales.

Asimismo, también el contacto sedentario - doméstico - con la naturaleza, va siendo sistemáticamente eliminado. Hace poco, los editores de la Oxford Junior Encyclopedia anunciaron que retirarían muchos términos alusivos al mundo natural (botón de oro, bellota, helecho, reyezuelo y similares), para reemplazarlos con palabras más de moda referentes a la tecnología (banda ancha, correo de voz, base de datos, etc.). De este modo, en el léxico de los jóvenes, el artilugio electrónico Blackberry reemplaza a la zarzamora, la deliciosa fruta \* ¿Cuál será el lenguaje que estos jóvenes utilicen para descubrir y expresar su afinidad innata con el resto de la naturaleza - aquella tendencia humana fundamental que E.O. Wilson llamó "biofilia"?

A pesar de todo lo descrito, la práctica simple y elegante de la historia natural - aquella que todos estamos diseñados para ejercer y que es prácticamente gratuita - nos ayuda a enamorarnos del mundo exterior. La atención puesta sobre la práctica de la historia natural fue inspiración de la literatura humana más temprana - las historias sobre la caza del día, vigorosamente representadas alrededor de la hoguera - así como nuestro primer arte, ya sea las pinturas rupestres de Lascaux o los petroglifos cincelados en los cañones recubiertos de piedra arenisca de la meseta del Colorado. Joseph Campbell, entre otros, indicó que tanto la forma de nuestro cuerpo como la estructura de nuestra mente, están íntimamente influidas por un estilo de vida ligado a la historia natural de nuestros antepasados del paleolítico. Con el fin de encontrar un camino hacia la sostenibilidad medioambiental y la salud interpersonal, es fundamental priorizar una reconexión con este elemento tan esencial de nuestra mente original: prestar atención a las grandes fuerzas de las que nosotros también somos parte.

Si esta afinidad con el mundo natural es tan esencialmente innata al homo sapiens, ¿por qué nos hemos distanciado tanto? ¿Ha superado el ser humano moderno su necesidad de dirigir su atención hacia el mundo exterior? ¿Qué sucede con aquellos que habitan ciudades abarrotadas o con los pobladores de las zonas más pobres y menos desarrolladas del planeta? ¿Es la historia natural sólo un lujo o un artefacto de una mente colonial privilegiada?

¿Es más complicado encontrar una "naturaleza" a la que atender en las grandes ciudades del mundo? A menudo sí, pero esto dista mucho de ser imposible. Los "solares abandonados" constituyen uno de los errores denominativos más importantes, ya que incluso los espacios abiertos más pequeños de la ciudad albergan trozos de vida salvaje dignos de ser investigados. Flores diminutas surgen entre las grietas del pavimento y las mariposas acuden a chupar su néctar. Los árboles al lado de la calzada verdean en primavera; los insectos surgen de huevos pequeñísimos ocultos en las hendiduras de las ramas; los pájaros bajan para buscar alimento en esta renacida y exuberante biología. Más

\* En inglés, Blackberry alude a la zarzamora o al smartphone (*N. del T.*)

aún, muchas grandes ciudades tienen parques u otros espacios verdes que pueden concentrar vida salvaje: el Central Park de Nueva York o el Mount Auburn de Boston, por citar sólo dos casos, son lugares espectaculares para observar la migración de pájaros cantores en primavera.

No existe razón alguna para creer que las regiones más pobres del planeta tengan menor disposición para involucrarse en la práctica de la historia natural, dado que no existe una relación directa entre las dificultades económicas con una falta de interés en el medio natural. De hecho, a menudo ocurre lo opuesto: la gente del campo, que con frecuencia pasa muchas necesidades, vive muy apegada a su tierra. De hecho, son muchos los campesinos, pescadores y habitantes del bosque que emplean de forma activa sus habilidades en la práctica de la historia natural para abastecer sus cocinas y sus botiquines con animales y plantas silvestres. Algunos de los mejores naturalistas que he conocido son personas que viven en el fondo de cualquier esquema de desarrollo económico o de pobreza, ya sean cazadores-recolectores en las costas desérticas de México, pastores en las alturas de los Andes o colonos de los valles ribereños de la costa del Pacífico noroccidental.

Es posible que prestar atención al mundo-que-abarca-más-que-lo-humano sea irrelevante, pero sólo en la medida en que la claridad mental, la comprensión y la conexión con las grandes fuerzas no se consideren elementos de importancia; o en la medida en que la humildad y alegría no signifiquen nada para el espíritu humano. Las poblaciones marginadas, ya sea en los suburbios del extrarradio de las grandes ciudades o en los desolados interiores rurales, necesitan de los regalos psicológicos ofrecidos por una práctica atenta de la historia natural, tanto como - o más aún - que cualquier individuo sofisticado, proveniente del mundo académico y que acude asiduamente a los museos.

La historia natural no constituye un privilegio sino, más bien, un derecho; se trata tanto de una habilidad como de una necesidad fundamental en cualquier persona. Y ya que su práctica no requiere de tecnología o de herramientas costosas, se encuentra fácilmente a disposición de todos. De hecho, una de las causas de su extinción en muchos medios institucionales - y en no menor medida, en la academia - es justamente que su práctica requiere poca transacción monetaria. No necesitamos cromatógrafos de gases, espectrómetros de masa o laboratorios lujosos. Podemos dedicarnos a ella con las manos desnudas.

El *mindfulness* de la historia natural ofrece muchos regalos, vistazos hacia un sentimiento de totalidad, conexión y belleza que siguen enseñando, inspirando y sanando y que lo han hecho durante muchísimos años.

A lo largo del Río Escalante (Arizona), flores de color escarlata brotan en terrazas de arena cobriza, bajo los álamos y los arces, mientras que los picogordos vespertinos cantan su larga melodía, de altos y bajos, ocultos entre las ramas. Me detengo para mirar con una lupa dentro de la catedral tubular de una flor *Penstemon* y me quedo maravillado por la

asombrosa formación de pelillos dorados y por la precisión en las costuras de las antenas, a punto de estallar en polen.

En las Cascades, los abetos de 500 años alcanzan las nubes, mientras éstas dejan caer una lluvia silenciosa y continua. Más arriba, encontramos el olor de la tierra que emerge luego de un invierno de nueve meses, y los lirios amarillos que brotan justo donde termina la nieve, ansiosos de que empiece el fugaz verano. El silbido agudo de una marmota rompe el silencio y luego el viento empieza a enfriar.

Me emociono cada vez que piso una barca en el mar de Cortez: soy consciente de que un tercio de la población mundial de ballenas y delfines deambula por estas aguas ricas en alimento, al mismo tiempo que que la mayor concentración de aves marinas al sur de Alaska se agrupa en los acantilados. Y el pulso de las probabilidades: una reunión de ballenas de aleta tira de sus enormes cuerpos a través de densos bancos de plancton; el mérgulo californiano, uno de los pájaros menos conocidos de Norteamérica, aparece cortando silenciosamente las aguas cristalinas; los pájaros tropicales se arremolinan sobre sus colonias de apareamiento más septentrionales. Y - sólo por única vez - una experiencia que me deja en estado de completa humildad y embelesamiento: somos escoltados durante varias horas por un grupo de orcas, haciendo contacto ojo a ojo mientras su sumergen justo a lado nuestro, con sus bocas lo suficientemente grandes como para engullir la popa de nuestra embarcación, mientras que las aletas dorsales de los machos aparecen sobre nuestras cabezas. Una sensación de amenaza que se transforma, a través de momentos compartidos en la superficie del mar, en una experiencia de comunión.

Otra situación: la observación de, por ejemplo, una bandada de correlinos en unas marismas de México, con la conciencia de que están a punto de alzar vuelo. Como un organismo único, destellan claridad, oscuridad y claridad nuevamente, mientras cambian de dirección abruptamente para, luego, volar con sus cuerpecillos, más pequeños que mi puño, hacia la tundra al norte del estrecho de Bering.

O estos colibríes frente a mis ojos, señalando con toda la fuerza de su fiereza y energía, que la vida no está hecha para ser vivida a medias y que cada simple momento debe constituirse en una mancha borrosa de plumas, un sorbo profundo de néctar.

La práctica de la historia natural nos renueva, ya que limpia y depura la mirada puesta sobre el mundo. Necesitamos de ella para hacer frente a la desesperación: en este mundo existe una belleza que resiste, que aguanta. Y la necesitamos, también, como guía fundamental en el camino de redirigir nuestro comportamiento hacia formas de vida más armoniosas.

En las páginas que tienes entre manos, 22 voces - mujeres y hombres, poetas y científicos, músicos y profesores - describen cómo el hecho de prestar atención ha cambiado sus vidas y cómo esto puede cambiar el mundo. Verás cómo la atención puesta en la naturaleza interior y exterior ha hecho posible que sus sus vidas sean más intensas y divertidas. Y cómo ello, a su vez, ha hecho de ellos mejores pensadores y mejores vecinos, en mayor conexión con su vitalidad. Seremos testigos de la forma en que las actitudes de humildad y

la capacidad de mirar hacia adentro han cobrado vida en ellos, cuidando así de su salud e, incluso, de sus vidas.

Disfruta de sus historias. Celebra esta belleza abundante. Y luego ve afuera. ¿Qué será lo que observes en el próximo instante?