

## Cultiva tu interior de forma más natural



Los seres humanos vivimos ajenos al planeta que nos da la vida.

Los seres humanos vivimos desconectados de nosotros mismos.

Vivimos creyendo en talismanes materiales que al tocarlos, comprarlos, usarlos... nos proporcionan la felicidad.

Todos nuestros patrones vitales nos llegan bien envasaditos, fáciles de digerir, instantáneos, listos para tragar...

Corremos como locos, cuales gacelas que deben librarse de las fauces del león.

Las necesidades se han disfrazado de deseos adolescentes. Ofrecidas en formato azucarillo se desvanece la satisfacción una vez conseguidas... y así necesitamos y necesitamos y volvemos a necesitar.

Las sociedades occidentales y sus individuos, que en las últimas décadas han disfrutado de las mejores condiciones de vida de la historia de la humanidad (sin guerras, sin enfermedades virales, ni hambrunas...) no se sienten más felices, ni más satisfechas; muy al contrario, la frustración campa con toda naturalidad.

Nos han cambiado un ecosistema natural por una serie de baratijas de bajo coste. Somos una gran aldea global que ante la llegada del trampero, con su necesidad de intercambio, nos desprendemos de nuestras riquezas por un trozo de espejo.

Las necesidades creadas sustituyen a las verdaderas necesidades (respirar aire no contaminado,

beber agua potable, dormir, alimentarnos de forma saludable...).

Y la gente corre, y corre y huye y huye... de SÍ MISMA, de sus NECESIDADES, de sus RITMOS VITALES.

Las personas somos únicas, fruto de nuestros genes, educación de género recibida, de nuestra madurez emocional en base a nuestras experiencias vitales. Pero queremos parecernos al otro o a la otra, buscamos la desintegración de nuestro yo a favor de recibir la aceptación de la sociedad, de esta sociedad de escaparate, hiper-conectada e hiper-rmateralista. Construimos nuestra identidad en base a los accesorios de “todo a 1€” que poseemos.

Somos lo que hacemos. Si no haces, el cerebro te manda señales “estás perdiendo el tiempo”. El tiempo es oro en nuestros días, tiempo que exprimimos, tiempo planificado hasta la extenuación, para rentabilizar hasta el último segundo de los escasos 1.440 existentes al día. Somos máquinas sin tiempos de descanso.

En pleno siglo de culto al cuerpo, se nos olvida que nuestra mente también necesita coger músculo, tonificarse, ejercitarse. En este siglo, las reinas de las enfermedades serán las mentales (depresión, estrés crónico, ansiedad, insomnio...) generadas por no escuchar a nuestro yo interior, por ir al contrarreloj de nuestros biorritmos, que marcan nuestras necesidades reales como animales que somos. No todas las personas tenemos las mismas necesidades en el mismo momento.

Si no somos capaces de conocer nuestros propios laberintos emocionales, ni gestionar nuestras reacciones frente al miedo, la incertidumbre, el caos que es en realidad la vida... enfermaremos.

Si corremos sin atender a nuestro reloj biológico, o no nos dedicamos “tiempos muertos” de no actividad y “vacaciones mentales”... enfermaremos.

Somos animales racionales, pero animales, no máquinas a pleno rendimiento. Tenemos unos ritmos biológicos individuales que es necesario conocer y respetar para nuestra supervivencia como seres vivos. No somos una excepción al resto de los seres que pueblan este planeta.

Somos lo que hacemos. Seamos conscientes de nuestra diversidad como individuos, porque la homogeneidad no existe.

Necesitamos escucharnos, escuchar a la naturaleza, y para escuchar es necesario parar, parar para conectar con nuestro yo interior, para limpiar las malas hierbas que hemos desarrollado, para analizar nuestro laberinto interior, para analizar nuestras relaciones personales, para analizar nuestro hábitat natural.

Necesitamos decrecer, para seguir manteniendo una vida digna de ser vivida.

Necesitamos cultivar de forma más natural nuestro yo interior.

## REFERENCIA CURRICULAR



**Araceli Benito de la Torre** es Socióloga e Informática de profesión. Le apasiona la naturaleza y cree en la ecología política y en la egoecología -la necesidad de gestionar de forma más natural nuestro yo interior-. Por eso, imparte cursos de Inteligencia Emocional y Técnicas de Autoconocimiento. Disfruta aprendiendo de las y los demás y realizando cosas nuevas, por lo que considera que este espacio es una oportunidad para seguir disfrutando y creciendo.

Secciones: **Desarrollo sostenible, Tomando conciencia**