



www.biotropia.net

“Biotropía. Estilos de vida en conversión” es una iniciativa encaminada a acompañar procesos de transformación de los estilos de vida, proporcionando herramientas y poniendo en contacto a personas con el objetivo de apoyarnos mutuamente. Está dirigida sobre todo a quienes vivimos en contextos de países industrializados de cultura consumista.

El nombre "Biotropía" es un neologismo que quiere expresar la importancia de nuestra "manera de vivir" para gozar de una vida plena para cada uno, las demás personas y todas las criaturas. El origen viene de la creciente conciencia de las repercusiones que nuestro estilo de vida tiene, no solo en nosotros mismos, sino también en nuestro entorno cercano y lejano. Se trata entonces de querer hacer el bien y no el mal y **contribuir a otro mundo mejor posible con nuestra manera de vivir.**

PREÁMBULO

Todo está relacionado.

Cada día mueren de hambre 40.000 personas. Eso no es una casualidad ni una fatalidad. Sabemos por qué ocurre y sabemos que tiene que ver con la forma de vida de los habitantes de los países ricos. No solo con nuestra forma de vida, pero sí de una manera importante.

Todo está relacionado. La manera que tenemos de desplazarnos, de divertirnos, de aclimatar nuestras casas. La forma de producción y transporte de los alimentos que comemos. La ropa que vestimos. La polución atmosférica. El agotamiento de suelos, acuíferos y océanos. El cambio climático. La pérdida acelerada de la biodiversidad. Los crecientes “desastres naturales”, que sufren sobre todo los más pobres.

Todo está relacionado. El uso que hacemos del teléfono móvil. El dinero que pasa por nuestra cuenta corriente. El partido político al que votamos. La industria cosmética y farmacéutica. El aumento de enfermedades alérgicas y cancerígenas. La contaminación de los ríos en China. La violencia callejera en las ciudades de Centroamérica. Las violaciones de mujeres en la R. D. Congo. El asesinato de líderes campesinos en Brasil.

Todo está relacionado. El fracaso escolar. La deriva moral. El cinismo de muchos gobernantes y la pasividad de muchos gobernados. La pérdida de derechos civiles largamente conquistados. La telebasura y el auge de la información deportiva. La creciente concentración de riqueza cada vez en menos manos.

Todo está relacionado. La vida de unos y la no-vida de otros.

Ahora ya lo sabemos. Hemos comenzado por ser conscientes. Si no queremos que otros mueran como mueren, debemos dejar de vivir como vivimos. Si queremos que nuestros hijos puedan vivir dignamente, nosotros no podemos vivir de cualquier manera.

Algunos ya están dando pasos. Muchos sueñan con otro mundo mejor posible y ya se han puesto en marcha. Otros también nos hemos puesto en marcha y hemos empezado a cambiar nuestras pautas de comportamiento. Cada uno desde donde está y hasta donde puede. Poco a poco. Descubriendo que tras cada paso viene otro más. Experimentando el bien que nos hace vivir así. Y sabiendo que al cambiarnos de esta manera a nosotros mismos estamos contribuyendo a cambiar el mundo. Sin caer en ingenuidades ni en derrotismos. Y aunque no veamos los resultados, el hecho de mantenernos juntos en el empeño nos hace más conscientes y nos confirma en el propósito, convencidos y con paz.

Y puesto que todo está relacionado, todo es necesario: la sobriedad y sensatez de vida, los hábitos de consumo, la espiritualidad, la ética, la economía, la política, los movimientos ciudadanos, la educación... Cada uno desde lo que podemos y sabemos. Apreciando y valorando los esfuerzos de los demás. Apoyándonos unos en otros. Estamos cambiando el mundo.

“GUÍA DE CONDUCTA” PARA UN ESTILO DE VIDA EN CONVERSIÓN

UN MANIFIESTO Y DOCE ÁMBITOS DE COMPORTAMIENTO

MANIFIESTO

Yo,	Nosotros (pareja, familia, comunidad),
consciente de las repercusiones que mi forma de vida tiene en mi propia salud corporal y espiritual, en mi entorno social y natural, en otras sociedades y en el medioambiente global, queriendo alcanzar una vida plena, humanizante y feliz para mí y para los demás –incluidas las generaciones futuras–,	conscientes de las repercusiones que nuestra forma de vida tiene en nuestra propia salud corporal y espiritual, en nuestro entorno social y natural, en otras sociedades y en el medioambiente global, queriendo alcanzar una vida plena, humanizante y feliz para nosotros y para los demás –incluidas las generaciones futuras–,
manifiesto libremente mi voluntad responsable de contribuir a otro mundo mejor posible mediante la adopción de pautas de comportamiento consecuentes en todos los ámbitos de mi vida.	manifestamos libremente nuestra voluntad responsable de contribuir a otro mundo mejor posible mediante la adopción de pautas de comportamiento consecuentes en todos los ámbitos de nuestra vida.

ÁMBITOS DE COMPORTAMIENTO

Dos ámbitos primordiales:

1. **Espiritualidad.** Cultivo de la interioridad. Silencio.

Asegurar tiempos diarios, semanales, mensuales, anuales... de silencio e interioridad. Practicar la meditación y la oración. Evitar añadir más ruido al ruido ambiental. Leer y meditar las Escrituras Sagradas y textos de maestros espirituales. Participar en grupos de oración, celebración y formación espiritual. Buscar ocasiones de soledad...

2. **Compasión por las criaturas.** Sensibilidad al sufrimiento y a los problemas del mundo. Cercanía a los necesitados.

Elegir vivir en lugares cercanos a quienes padecen necesidades y asumir dicho lugar si ya vivo en ellos. Si no es así, buscar ocasiones –diarias, semanales, anuales– de acercarme a los necesitados para conocer mejor y dejarme afectar por su situación y ayudar en lo que pueda. Pensar desde las víctimas y los excluidos. Experimentar como propio el dolor de toda criatura...

Y diez ámbitos más:

3. Formación. Información. Conciencia crítica.

Dedicar tiempo al pensamiento y reflexión críticos. Leer periódicos, revistas libros de información y formación. Contrastar opiniones. Acudir a conferencias, foros de debate, exposiciones. Escribir e intercambiar reflexiones...

4. Vida sana. Cuidado personal. Alimentación. Ritmo de vida. Cercanía a la Naturaleza.

Cuidar el propio cuerpo y vivir una corporalidad sana. Procurar una alimentación saludable y ecológica (y evitar comer de más). Practicar suficiente ejercicio físico. Preferir andar o desplazarse en bicicleta a otros transportes más rápidos. Cuidar plantas o animales. Ejercitar algún arte o artesanía. Preferir los ambientes naturales a los artificiales y, en general, lo que sea más natural. Mantener contactos frecuentes con la Naturaleza. Leer libros, suscribirse a revistas, ver documentales... que ayuden al conocimiento y aprecio por la Naturaleza...

5. Sencillez. Sobriedad y autocontención. Cultura de lo suficiente. Decrecimiento.

Contentarme con lo necesario. Medir mi propio consumo. Consumir lo justo. Evitar lo superfluo. Desprenderme de lo que no uso. Ahorrar agua y energía. Evitar hacer y recibir regalos meramente consumistas. No hacer viajes innecesarios...

6. Consumo solidario, ecológico, creativo y transformador. Transporte y viviendas sostenibles.

Consumir productos de Comercio Justo y con sellos ecológicos. Participar en grupos de consumo y asociaciones de consumidores. Reparar y reutilizar. Minimizar los residuos y reciclarlos. Comprar y vender productos de segunda mano. Optar por ordenadores sencillos y por *software libre*. Utilizar racionalmente la impresora. Hacer un uso responsable de Internet. Seleccionar los medios de transporte en función de su menor contaminación y compensar las emisiones de CO₂. Optimizar energéticamente la vivienda. Optar por energías renovables. Instalar dispositivos de ahorro y reutilización de agua. Usar bombillas de bajo consumo...

7. Relaciones humanas. Ayudas y servicios. Ética del cuidado.

Cuidar relaciones humanas afectivas y de calidad. Dedicar tiempo a otras personas, empezando por la propia familia y los más cercanos. Reservar ámbitos de gratuidad. Participar en voluntariados. Hacer regalos artesanales. Intercambiar servicios y ofrecerlos gratuitamente. Optar por formas de ocio relacionales y no consumistas...

8. Economía ética. Ahorros y donaciones responsables. Economía social y solidaria.

Mantenerme informado sobre el trasfondo y el alcance de las políticas económicas al uso. Conocer las políticas y comportamientos de los bancos en los que deposito mis ahorros. Optar por la banca ética. Evitar entidades bancarias opacas o de ética dudosa. Ser accionista además de cliente y ejercer con responsabilidad. Participar, en lo posible, en experiencias de economía social y solidaria. Ajustar razonablemente mis ahorros a mis necesidades futuras. Donar responsablemente el dinero sobrante e incluso parte de lo necesario. Legar una parte de mi herencia a una causa solidaria o transformadora del mundo...

9. Trabajo remunerado.

En la medida de lo posible, desempeñar un trabajo en coherencia con mis valores, que me ayude a realizarme como persona, que aporte algo positivo a la sociedad y que me proporcione un salario justo para llevar una vida digna, sostenible y solidaria. Sopesar los gastos directos e indirectos que me supone el trabajo y las repercusiones en los restantes ámbitos de mi vida. Adoptar en el trabajo un comportamiento diligente, constructivo, creativo y colaborador. En función de circunstancias, crear o participar en formas de trabajo asociado y solidario...

10. Denuncia de las injusticias y estructuras maliciosas.

Apoyar a movimientos y campañas altermundistas. Contribuir con mi firma a la denuncia de las injusticias y la petición de soluciones. Escribir cartas con ideas, críticas y peticiones a empresas, cargos de gobierno y medios de comunicación. Utilizar Hojas de Sugerencias y Reclamaciones. Acudir a manifestaciones de denuncia y protestas justas...

11. Participación social. Colaboración con ONGs. Transformación política.

Participar en los cauces ciudadanos de mi barrio, municipio y país. Colaborar con ONGs de desarrollo y asistenciales haciéndome socio, contribuyendo con mi dinero, dando mi tiempo o divulgándolas. Suscribirme a sus boletines y mantenerme informado de sus actividades. Participar en encuentros, comunidades y foros sociales que procuren otro mundo posible y que promuevan la resolución pacífica de conflictos. Ejercer responsablemente el derecho al voto. Militar o colaborar en un partido político, sindicato, asociaciones de vecinos y consumidores, movimientos sociales y otras formas de participación ciudadana. Participar en manifestaciones...

12. Difusión de estos estilos de vida. Educación. Comunicación y divulgación.

Comunicar y compartir este proyecto de vida. Ayudar a otras personas que se propongan vivirlo. Quien tenga hijos a su cargo, incluir estos criterios en su educación. Quien trabaje en educación formal y no formal, transmitir estos criterios a los educandos, compartir estos planteamientos en el equipo de educadores y en la comunidad educativa. Quien tenga capacidad de intervención en medios de comunicación, utilizarlos para divulgar este estilo de vida, invitar a asumirlo, poner en contacto a quienes lo han asumido...

Los ejemplos aquí reflejados son orientativos. No es un recetario sino una invitación a la deliberación responsable. No existe una única manera de concretar estas pautas de comportamiento. La mayoría de estos ejemplos son ya realidad para otras personas. Se proponen con la intención de iluminar y estimular. Sabemos que es imposible ser 100 % coherente en todos los ámbitos de la vida. Lo importante es empezar por ser conscientes y ponerse en marcha, en un proceso honesto, dinámico y abierto a la mirada de otros.

PARA PONER EN PRÁCTICA LA "GUÍA DE CONDUCTA"

Personalmente

Algunas personas se sirven de esta "guía de conducta" para ser más conscientes de sus pautas de comportamiento -esporádicas o permanentes- en cada uno de estos ámbitos y proponerse pequeños gestos o acciones durante un tiempo determinado, para evaluarlos, en su caso consolidarlos y proponerse nuevos pasos.

Hacerlo así, y por escrito, ayuda a darse cuenta tanto de los ámbitos que se quedan en blanco como de aquellos en los que uno se reconoce "con ventaja" y sobre los que puede ofrecer su experiencia a otros.

Es enriquecedor además poner este trabajo personal bajo la luz de otra persona que nos ayude a poner en práctica y evaluar lo propuesto.

En pareja/familia/comunidad

La "guía de conducta" es una herramienta que está sirviendo a personas que viven juntos -o se preparan para ello- a conocerse mejor y elaborar su proyecto de vida en común.

Los "grupos de apoyo mutuo"

Son (de momento muy incipientemente) grupos de personas en torno a estos principios y comportamientos, con autonomía de funcionamiento y unidos en red.

Somos personas que hemos empezado a dar pasos en la conversión de nuestros estilos de vida y nos apoyamos mutuamente, compartiendo:

- Momentos de silencio, conciencia corporal y oración.
- Motivaciones y experiencias de cambio personal.
- Estrategias, consejos, "recetas"... que nos han servido para cambiar.
- Fuentes de formación e información.
- Actividades y talleres de aprendizaje.
- Acciones comunes con vistas a un cambio social y estructural.

LOS PUNTOS DE INSISTENCIA DE BIOTROPÍA

Lo que caracteriza esta propuesta no son sus objetivos –la plena humanización de las personas, la justicia, libertad y equidad para todos los pueblos y la salvaguarda de la Tierra– sino sus puntos de insistencia. Reconocemos y apreciamos otras opciones que con los mismos objetivos insisten en visiones y aspectos diferentes, sin pretensión de exclusividad y con voluntad de complementación y colaboración.

- Esta propuesta se dirige no a las instituciones y a quienes las dirigen sino preferentemente a **las personas** –sobre todo a las de los países ricos–, independientemente de su condición, creencias y circunstancias. Es verdad que los políticos, los banqueros, los empresarios... (iy las estructuras!) tienen que cambiar y es necesario pedir que lo hagan, pero nuestra voz no tendrá autoridad moral mientras nosotros no hayamos empezado a vivir de otra manera.
- Nos centramos en lo que las personas como tú y como yo podemos y debemos transformar en nuestra vida cotidiana, es decir en **nuestros estilos de vida**. Se trata de consolidar hábitos de conducta más que gestos esporádicos.
- No se trata solo de un cambio en la forma como vivimos sino también en nuestras actitudes, motivaciones y valores, en definitiva, en nuestro corazón. **Cambio externo y cambio interno** son necesarios y complementarios.
- Y todo esto, con una intención: **para contribuir a otro mundo mejor posible**. No solo para ser nosotros felices, que también, pues difícilmente podremos hacer el bien si nosotros no estamos bien.

- Todo empieza por ser **conscientes**. Concientes de las repercusiones de nuestros actos y forma de vivir. Y conscientes de cómo queremos que sean esas repercusiones. El paso siguiente es ser **consecuentes** con lo anterior.
- Tanto para el propio desarrollo integral de las personas como para el de los pueblos, insistimos en **la importancia de todos los ámbitos de comportamiento** y la necesidad de conocimiento, comunicación y colaboración entre todos ellos. Todo está relacionado.
- Siendo todos importantes, destacamos **dos ámbitos primordiales**: el cultivo de la espiritualidad y el de la sensibilidad hacia el sufrimiento ajeno.
- Insistimos en **la fuerza del apoyo mutuo de las personas**. Solos no vamos muy lejos. Cada uno aporta y recibe aliento y apoyo en nuestros esfuerzos por vivir este estilo de vida. Buscamos ayudarnos en grupos y comunidades de apoyo mutuo. Soñamos con una red de comunidades en conversión...
- Nos reconocemos **en proceso**, "en conversión", en continua transformación y transición hacia formas de vida cada vez más sostenibles, solidarias, saludables y espirituales. Nunca estaremos completamente convertidos, ni nosotros ni nuestro estilo de vida.
- Vivimos estos procesos **en plural**, porque no hay un único punto de partida desde el que salgamos todos ni un único punto de llegada para todos. Por eso compartimos con mirada positiva la sensibilidad, visión y estrategias con todas las personas, movimientos e instituciones que creen que "Otro mundo es posible".
- Estamos comprometidos en la **difusión** de esta nueva conciencia. Porque de poco sirve que nosotros vivamos así si no nos empeñamos en que toda la sociedad se mueva en esta dirección. Participamos en la multiplicación de personas que, individual o comunitariamente, asumen y extienden esta manera de vivir.