

El monje y el activista

**Descubre las dos caras
de tu liderazgo**



Siglantana

© Josep M. Coll

Para esta edición:

© Editorial Siglantana S. L., 2024

www.siglantana.com

Instagram: @siglantana_editorial

YouTube: www.youtube.com/siglantanalive

Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

ISBN: 978-84-10179-33-2

Depósito legal: B 15921-2024

Impreso por Winihard Gràfics, S.L. - Moià (Barcelona)
en papel ecológico certificado por FSC®.

«Enhorabuena a Josep M. Coll por este libro en el que de manera clara nos presenta los valores espirituales del budismo y la sabiduría perenne como método para integrar dos aspiraciones humanas que parecen contrarias y que, sin embargo, se enlazan por la bondad hacia uno mismo y hacia los demás. Josep nos invita a actuar para conseguir una sociedad más armoniosa, altruista, compasiva, bondadosa, pacífica y feliz. Muy recomendable.»

Lama Wangchen, *director de Casa del Tíbet, monje y activista por los derechos humanos.*

«Cada vez más personas somos conscientes de que el bienestar futuro y presente de este planeta y de sus habitantes depende de que actuemos desde nuestra presencia interrelacional. El futuro de nuestro planeta no depende de las mentes individuales, sino de lo que tejemos entre nosotros aquí y ahora, que incide en nuestras acciones e interacciones, que generan salud y equilibrio —o enfermedad y desequilibrio— en nuestra convivencia en la Tierra, nuestro hogar. Josep M. Coll nos invita a abrir los ojos para darnos cuenta de la interrelación de nuestro ser, estar y actuar. Lo hace acompañándonos a comprometernos para sanar, soltar e incidir positivamente escuchando la llamada a reflexionar, contemplar y actuar desde un estado de conciencia relacional, integrando opuestos, mediando, complementando y trascendiendo. Nos ofrece prácticas concretas que ayudarán al lector a dar pasos firmes hacia una renovación, regeneración y armonización de nuestra vida colectiva en nuestro planeta.»

Miriam Subirana, *Doctora en Filosofía, coach y consultora, Directora Instituto IDEIA.*

«A medida que la humanidad asciende posiciones en la pirámide de Maslow, una parte creciente de la población abraza el objetivo de mejorar el mundo y, con ello, se vuelve activista. Pero ¿tiene sentido pensar en mejorar el mundo cuando ni siquiera somos capaces de mejorarnos a nosotros mismos? En contraposición al activista está la visión del monje: olvídate del mundo y céntrate en tu viaje interior. Josep M. Coll nos acompaña con su magnífico libro a reconocer estos dos impulsos, aparentemente contradictorios, que todos tenemos en nuestro interior y a hacer de la contradicción virtud, a entender que ambos son el yin y el yang de un mismo todo y que, quizás, no exista un propósito vital más elevado que el de aprender a escucharlos y a fluir en armonía con ambos.»

Xavi Ginesta, *fundador de Voxel Group, expresidente de la Fundación Capitalismo Consciente y cocreador del Festival de la Conciencia.*

«Este libro es una obra sencillamente fascinante por las intuiciones y los nuevos *insights* que me ofrece como empresaria. En Frisby SA BIC, organización que fundamos mi esposo Alfredo Hoyos y yo hace 47 años, forjamos un camino basado en tres pilares: Ser, Saber, y Saber hacer. Teniendo en cuenta primero a la persona, considerando su pensamiento complejo. Reconocemos que en todos los seres humanos conviven el orden y el caos, lo santo y lo profano, las luces y las sombras, el monje y el activista. Por tal motivo, hacemos con todos los miembros de la empresa un trabajo personal para desarrollar sus potenciales a través de diferentes prácticas de formación técnica en equilibrio con lo humano. Con ello cumplimos nuestro propósito superior de "alimentar con

amor" para contribuir al desarrollo del ser humano y forjar una nueva sociedad. En cada capítulo del libro descubro nuevos alicientes para forjar un mundo no desde el pensamiento dual, sino complejo, para seguir avivando el espíritu que nos inspira en Frisby y así reforzar nuestro liderazgo en Colombia.»

Liliana Restrepo Arenas, cofundadora y presidente de Frisby SA BIC. Colombia SA.

ACTIVISTA

Aquel o aquella que está comprometida en cambiar el mundo.

MONJE

Aquel o aquella que está comprometida en cambiarse a sí misma.

ÍNDICE

PRÓLOGO DE CHRISTIANA FIGUERES	17
EL DILEMA DEL MONJE Y EL ACTIVISTA	19
Ser y/o hacer, esta es la cuestión.....	21
Dos arquetipos del mundo moderno.....	22
En un sistema perverso.....	24
El poder de conectar las dos caras del liderazgo.....	26
La búsqueda del interser.....	27
ADIÓS Y GRACIAS, ANTROPOCENO	31
Más allá de la estupidez humana.....	32
Bienvenid@ al AntropoZENO, un nuevo concepto para una nueva era.....	34
Regeneración sistémica, o cómo enchufarse a la vida.....	36
La sabiduría perenne como fuente de creación universal....	38
<i>Ejercicio: despierta tu conciencia antropocénica.....</i>	<i>40</i>
EL ERROR DE KABAT-ZINN	43
El auge de la espiritualidad rápida.....	44
La oportunidad perdida.....	46
La banalización del momento presente.....	48
El ahora como portal atemporal de consciencia.....	50
Viajar a través del tiempo.....	53
Más allá del McMindfulness: zen, yo y colectivo.....	54
<i>Ejercicio: aprende a mirar profundamente.....</i>	<i>57</i>

LA PARADOJA DEL CONOCIMIENTO	61
El problema del control.....	62
La vida como un mandala.....	63
La trampa del lenguaje.....	65
Ciencia y poder.....	67
La teoría de la RED.....	69
Pensar sistémicamente en un mundo hipercomplejo.....	71
Ciencia y saber.....	73
<i>Ejercicio: desarrolla el pensamiento sistémico.....</i>	<i>75</i>
RESIGNIFICANDO LA ESPIRITUALIDAD	79
El gran tabú.....	80
Contra la espiritualidad.....	82
En nombre de Dios.....	84
Espiritualidad y religión.....	87
Espiritualidad y naturaleza.....	91
El camino espiritual.....	94
<i>Ejercicio: dibuja la brújula de tu camino espiritual.....</i>	<i>98</i>
EL QUALIA DE LAS EXPERIENCIAS MÍSTICAS	101
Más allá de la mente.....	102
Somos un pequeño universo.....	103
El arte de asombrarse.....	104
<i>Kensho</i> , destellos de conciencia cotidiana.....	105
El despertar iluminado.....	107
Las cualidades de las experiencias místicas.....	108
El arte de aprender.....	113
<i>Ejercicio: diseña y vive tu experiencia de gozo.....</i>	<i>115</i>

EL INTER DE LA DEPENDENCIA	119
Buscando la libertad.....	120
Llamado a la simplejidad.....	120
El juego de blanco y negro.....	122
Dependencias generacionales.....	128
Colonialismo y trauma colectivo.....	133
Descolonización y cambio sistémico.....	137
<i>Ejercicio: sana el trauma colectivo que hay en ti.....</i>	144
 DESEO, TECNOLOGÍA, CONSUMO, EMPRESAS	
Y ¿DECRECIMIENTO?	147
¿Qué deseo?.....	148
El <i>samsara</i> de la producción y el consumo.....	149
La naturaleza del deseo.....	151
Del trabajo de mierda al oficio autotélico.....	154
Inteligencia artificial y robots: ¿héroes o villanos?.....	160
A propósito del (de)crecimiento.....	164
<i>Ejercicio: redefine el éxito en tu vida.....</i>	168
 CRÍTICA, CREATIVIDAD Y DISEÑO DE FUTUROS	
REGENERATIVOS	171
Oda al pensamiento crítico.....	172
El desánimo del héroe.....	174
La imaginación recreativa.....	177
Diseño moral.....	179
Explorando la incertidumbre.....	183
<i>Ejercicio: imagina el futuro deseable y viable</i> <i>con los tres horizontes.....</i>	186

EL EGO Y LA CONCIENCIA DEL LÍDER SISTÉMICO: ¿QUIÉNES SOMOS Y QUÉ HACEMOS EN ESTE PLANETA?	189
Bajando de Babel.....	190
La confusión del ego.....	190
La bonhomía del ego.....	194
El líder (eco)sistémico.....	196
La Gran Reconexión.....	200
<i>Ejercicio: desarrolla tu liderazgo sistémico.....</i>	<i>203</i>
EPÍLOGO: LA SIMBIOSIS DEL TERCER OJO	205
AGRADECIMIENTOS	209

PRÓLOGO

Aquellos de nosotros que dedicamos nuestras vidas a los retos ambientales y sociales globales tendemos a considerarnos feroces guerreros y guerreras. Esto se debe a la abrumadora naturaleza de las amenazas y a la insuficiencia de los esfuerzos actuales para abordar esas amenazas de manera efectiva. No hay duda de que este trabajo requiere una resistencia y una convicción sin precedentes.

Pero las preguntas a las que frecuentemente nos enfrentamos son: ¿es esa fuerza suficiente para seguir adelante? ¿Qué hacemos con el dolor y la aflicción que sentimos frente a la evidente destrucción de la naturaleza? ¿Cómo podemos recargarnos para poder volver a salir una y otra vez en pos de la necesaria regeneración de nuestro planeta?

Llevado a un nivel más profundo, llegamos a preguntarnos si los desafíos globales deben enfrentarse simplemente con medidas tecnológicas, políticas, financieras y/o regulatorias; o si esos desafíos también nos invitan a buscar un nivel más alto de presencia y acción consciente en este planeta.

Con este libro, Josep M. Coll interviene de forma brillante y valiente para responder a esta pregunta basándose en antiguas enseñanzas budistas perennes, según las cuales las energías arquetípicas del monje y el activista se entrelazan dentro de cada uno de nosotros en un tapiz de profunda sabiduría y acción decidida.

El activista es un símbolo de coraje y resiliencia, firme ante la adversidad. Arraigado en el deber y el honor como buen guerrero, el activista defiende la justicia y la rectitud, encarnando el principio de la acción justa. A la vez, debajo de ese exterior valiente se encuentra un corazón templado

por la compasión, que comprende que la fuerza sin compasión no es más que una victoria vacía.

El monje encarna la esencia de la contemplación interior y la disciplina espiritual. Su camino es de introspección, buscando la armonía dentro de uno mismo, con otros y con la naturaleza, en medio de un mundo admitidamente caótico.

Entrelazar esas dos energías en cada uno de nosotros es el regalo que este libro nos ofrece, como un faro para desarrollar nuestra creatividad y expresión. El monje y el activista en simbiosis actúan como un artista. A través de su presencia, canaliza la inefable belleza del cosmos, trascendiendo los límites de lo mundano para revelar destellos de lo divino. Con ambos arquetipos danzando, iniciamos un viaje de exploración y revelación, dando vida a lo intangible y haciendo visible lo invisible.

Este libro nos llama a cultivar estas dos energías en cada uno de nosotros, para unificar el ser con el hacer conscientes de forma armoniosa. Sus páginas contienen la semilla de la evolución individual y colectiva, claves para el futuro de la humanidad.

CHRISTIANA FIGUERES

Ex-secretaria ejecutiva de la Convención Marco de las Naciones Unidas sobre el Cambio Climático (UNFCCC), líder del Acuerdo de París, cofundadora de Global Optimism y copresentadora del podcast climático Outrage + Optimism.