

Mindfulness y transformación ecosocial



Joseba Azkarraga Etxagibel

RESUMEN

Este artículo se pregunta por el papel que puede cumplir el *mindfulness* en la gran transición socioecológica que requieren nuestras sociedades. Para ello, presentamos una investigación cualitativa que analiza los efectos en los estilos de vida de los participantes de un intenso proceso educativo en Atención Plena (*mindfulness*). Nos interesa analizar el potencial de las prácticas meditativas para promocionar un yo ecológico (*ecological self*). Los resultados obtenidos muestran que la práctica meditativa puede resultar un recurso formativo muy válido para alumnos y profesores también en la renovación y fortalecimiento de la educación para la sostenibilidad.

PALABRAS CLAVE: Mindfulness, Atención plena, Educación ambiental, Cambio cultural, Yo ecológico.

La sostenibilidad es, sin duda, una de las grandes cuestiones de nuestro tiempo. Dicha cuestión nos remite a profundos cambios culturales y transformaciones en la subjetividad, hasta el punto de que posiblemente la *cultura de la suficiencia* es su dimensión más importante (Riechmann, 2015). No hay solución sin autocontención (individual y colectiva). El enorme reto ecosocial exige también otro estado de conciencia, exige revisar profundamente los modos de ser y estar en el mundo.

No obstante, la cultura del capitalismo refuerza sus enormes inversiones psíquicas para colonizar la atención y la intención de los ciudadanos-consumidores, y esto compromete seriamente nuestra capacidad de responder de forma eficaz a la crisis socioecológica (Doran, 2011). La situación planetaria empeora y el mundo acelera el rumbo de colisión (WWF, 2014). Las generaciones jóvenes son las que más educación ambiental han recibido y, al mismo tiempo, las de mayor huella ecológica y mayor consumo (probablemente solo atenuado por la fenomenal crisis financiera). Ello debiera llevarnos a innovar en los procesos educativos, con el fin de provocar cambios efectivos y promover formas de vida post-consumistas. El problema de la insostenibilidad no es principalmente la falta de conocimiento sobre el hecho en sí; necesitamos cantidades crecientes de otro tipo de conocimiento encarnado (Doran, 2011), un tipo de auto-reflexividad corporeizada (Pagis, 2009), para ir articulando una subjetividad que emerja como antítesis de la lógica consumista y su «rutina hedónica» (Ericson *et al.*, 2014).

La práctica meditativa podría ser un buen aliado del cambio ecosocial. La socióloga medioambiental Janine Shipper la señala como una de las herramientas principales para reforzar la conciencia medioambiental (Shipper, 2012). Para autores como Burch (2013) tiene una relación directa con la opción por la *simplicidad voluntaria*. Desde una visión más *foucaultiana*, Doran (2011) y Carvalho (2014) entienden el *mindfulness* como una «tecnología del yo» que ejerce una acción sobre la propia

subjetividad con potencial para provocar cambios efectivos en los modos de existencia en una dirección más sostenible. Investigaciones de carácter experimental (Majid et al., 2014) y cuantitativo (Amel et al., 2009) también han demostrado la relación positiva entre la práctica del *mindfulness* y las actitudes y comportamientos pro-ambientales. El *mindfulness* estaría promoviendo un beneficio doble (Ericson, Gunaketu y Barstad, 2014): por un lado, incrementa el bienestar desligándolo de las lógicas materialistas y de consumo; por otro, promueve activamente un comportamiento y una forma de vida más sostenibles. Esta investigación pretende arrojar más luz sobre esa posible aportación del *mindfulness*.

Diseño metodológico

Participantes

La investigación se basa en un análisis cualitativo de los testimonios y experiencias de los alumnos que participaron en la primera edición de un intenso programa de entrenamiento para la formación como monitor en el método MBTB (*Mindfulness* Basado en la Tradición Budista), creado por el maestro Zen Dokushô Villalba y que ofrece la Escuela de Atención Plena (www.eaplana.es). El curso se realizó entre enero de 2015 y enero de 2016, y participaron 60 personas (33 hombres y 27 mujeres, de edades comprendidas entre 27 y 65 años, y mayormente constituido por personas de profesiones liberales).

Entre los participantes se encontraban personas con una dilatada experiencia meditativa, personas con un contacto previo puntual y superficial, y aquellos que se acercaban por primera vez al *mindfulness*. Por ello, esta investigación aborda tanto los cambios provocados específicamente por el curso MBTB como por la experiencia meditativa en general.

Instrumentos y procedimientos

El trabajo que presentamos ha combinado principalmente la observación participante (el primer autor de este texto participó como alumno en todo el proceso formativo) y la entrevista semi-estructurada a 20 participantes. La información recabada ha sido sometida al análisis del discurso siguiendo las pautas marcadas desde la *Grounded Theory* (Strauss y Corbin, 2002).

Resultados

Mindfulness y cambio de trayectoria vital

En primer lugar, nos preguntamos por la relación entre práctica meditativa y cambio vital. En algunos de los sujetos encontramos una opción de vida alternativa que tiene mucho que ver con la conciencia social y ecológica. Dichos sujetos provocaron de manera consciente y reflexiva una alteración sustancial en su trayectoria biográfica, y resulta interesante observar los distintos lugares que puede ocupar la práctica meditativa en dicho cambio de rumbo vital. En algunos casos, la conciencia crítica precede a la práctica meditativa, es decir, primero acontece el cuestionamiento del modo de vida normalizado. Pero la práctica meditativa adquiere gran relieve en la medida en que opera como catalizador de dicho cambio, amplificándolo, nutriéndolo y acompañándolo en una relación casi simbiótica:

A mediados de los 80, con veintipocos años, entré en crisis con el estilo de vida que llevaba: salir con los amigos, trasnochar, discotecas, fiestas, alcohol, chicas, etc... Un conocido me habló del yoga y la meditación, y me interesé... Dedicaba al menos una hora diaria regularmente. Y vinieron los cambios poco a poco en dos o tres años: perdí el interés por 'salir de marcha'. Dejé el tabaco, alcohol y otras sustancias. Mi vida diaria se fue haciendo más ordenada y placentera. Recuperé el placer por el ocio sano: deporte, caminatas, contemplar la naturaleza, etc. Cambié de trabajo y lugar de residencia en

coherencia con lo que sentía e inspirado por las lecturas sobre meditación (P-6).

El grado de responsabilidad de la meditación en el cambio de dirección vital puede ser algo más modesto. Como señalaba un participante con una larga trayectoria de activismo social y compromiso ecologista, «la práctica meditativa ha afinado y enfocado más y mejor lo que llevaba de serie [la conciencia social y ecológica]» (P-17). Sin embargo, nos encontramos también con otro modelo de relación entre meditación y opción de vida que integra lógicas contra-hegemónicas, en el cual la primera no solo acompaña y/o afina, sino que provoca en gran medida el viraje. En este caso, la meditación está más del lado de la causa que del efecto:

En 2001 me recibí de Licenciatura en Turismo, luego de haber montado una agencia de viajes en Buenos Aires, con todo lo que supone de inversión..., y a los 8 meses y gracias a la toma de conciencia, me doy cuenta que estaba viviendo una vida prestada, esa que te dice el sistema 'si no estudias no eres nadie', 'si no eres exitoso no sirves', etc. Lo vi claramente en una meditación, un samadhi o instante búdico, y dejé todo... Ahora sí estoy en mi camino (P-8).

En la relación entre práctica meditativa y cambio vital existe, por tanto, un eje en el que en un extremo se ubica el sujeto previamente politizado que opta por meditar, y en el otro extremo un meditador que se politiza —en el sentido de que opta por un cambio de rumbo vital consciente— a través de la meditación (aunque esto no significa que sea el único factor de cambio). Entre los extremos, una compleja gradación en la que se ubican la mayor parte de participantes que han experimentado un importante cambio vital.

Los testimonios hasta ahora mencionados corresponden a sujetos con una larga trayectoria tanto en relación a la meditación como en lo que se refiere a su conciencia política crítica (con claros resabios de conciencia ecológica). Sin embargo, encontramos también el sujeto recién iniciado en la meditación y que, gracias a ella, ha experimentado un punto de inflexión en su trayectoria biográfica, en un modelo de cambio en el que este no opera de manera gradual, sino que irrumpe de forma brusca, contundente, *espectacular*:

Tengo que decir que [el primer retiro de mi vida, tres meses antes del curso MBTB] fue muy duro, mucho tiempo de meditación, silencio, incluso pensamos abandonarlo. Pero cuál fue mi sorpresa al volver a la vida cotidiana, empecé a ver cambios espectaculares... Sentía que tenía mucha energía, llegaba a dormir dos o tres horas al día solamente y me sentía totalmente descansado... En mi trabajo el desarrollo era multiplicado por diez. Sentía una felicidad inmensa las 24 horas del día. Me daba cuenta que mi mayor deseo era ayudar a todo el mundo, era lo que más felicidad me producía, hacer el bien... No tenía miedo a nada, como si de repente te quitan esos miedos adquiridos a lo largo de la vida... Y me siento menos consumista que antes. Estoy más de un año sin ver televisión (P-3).

Simplificación, autolimitación y decrecimiento egoico

La práctica meditativa opera en la vida cotidiana ralentizándola, calmándola, desacelerándola y provocando un movimiento general hacia la simplificación: «Siento una tendencia a la simplificación, a la lentitud, a la introspección y a la calma» (P-11). Junto a la idea de simplificación, emerge con fuerza la experiencia de la renuncia o autolimitación. Renuncia, por ejemplo, a la posibilidad de plegarse a las múltiples opciones de consumo a las que el ciudadano medio es constantemente invitado:

En relación al consumo, me reconozco como caprichoso, aunque para mi sorpresa, noto un menor tirón hacia el capricho. Fantaseo con la idea de comprar esto o aquello pero es como si fuera consciente de que esa emoción es un capricho y en muchos casos, me permito jugar con ello

aunque no llego a efectuar la compra. Además, valoro mucho más la necesidad real del objeto a la hora de realizar alguna compra (P-13).

El testimonio anterior muestra algo de notable interés: la práctica meditativa abre una brecha entre el deseo sentido y su ejecución, introduciendo entre ambos una conciencia auto-reflexiva que provoca un distanciamiento ecuánime con respecto al deseo, hasta el punto de llegar a bloquear su materialización.

En un entorno laboral en el que se prima el sujeto tan aplicado como implicado, resuelto y dispuesto a satisfacer los requerimientos de la organización o la empresa, el criterio de autocontención puede tornarse un problema:

Me doy mucha más cuenta del cansancio físico y mental continuado que arrastro, y ha supuesto empezar a dejar de hacer cosas. Y tiene consecuencias. Está perjudicando mi imagen profesional y he provocado ya varios enfados con personas a las que apreciaba. También tiene repercusión negativa en mis redes sociales y profesionales (P-16).

El testimonio nos ofrece una importante clave. Los cambios a nivel individual pueden provocar desajustes en los entornos en los que los individuos operan, en la medida en que el individuo relaja o abandona sus comportamientos y automatismos habituales, y deja así de cumplir con las expectativas que se derivaban de los mismos. Pareciera que el individuo se ve atrapado en un conflicto entre dos programas de acción, en una tensión de lealtades: cumplir consigo mismo y sus necesidades ahora más claramente observadas, o cumplir con las exigencias del entorno. Es aquí donde se entrevé que la práctica meditativa pudiera llegar a producir efectos sistémicos disfuncionales, puesto que invita a los individuos a priorizar las necesidades individuales sobre los requerimientos grupales de eficiencia y productividad.

En esa línea, también emerge un tipo de renuncia más profunda que extiende su influjo sobre las aspiraciones, los objetivos vitales o los propios sueños y ambiciones de los sujetos. Es en este terreno donde la práctica meditativa muestra su fuerza de modelación psicológica en una dirección que hemos denominado como *decrecimiento egoico*:

En la meditación he podido observar cómo nacen en mí mismo las ambiciones, sobre todo profesionales, aunque no solo... He podido ver mucho mejor cómo yo mismo las genero y muchas veces se vuelven en mi contra, me generan estrés y agotamiento. No solo se trata de la exigencia del entorno, es mi propia auto-exigencia. He podido observarlo sin identificarme con sueños, fantasías y ambiciones, y me ha ayudado a quitar mucha presión sobre mí mismo (P-18).

Se observa que, como bien señala Simón (2011), la conciencia del presente debilita la sensación de escasez, carencia o insatisfacción, puesto que debilita a la instancia *yoica* deseante. Emerge paulatinamente el desapego y la desidentificación con respecto al yo deseante, y se experimenta la disolución o decrecimiento de los deseos por la mera observación de los mismos.

La experiencia de hacer disminuir las exigencias y ambiciones autoimpuestas, la «necesidad de soltar y de decrecer» (P.11), retrayendo al individuo del cumplimiento compulsivo e inmediato de deseos y ambiciones, nos remite a una cuestión de particular importancia: apunta a una idea de libertad que tiene menos que ver con cumplir los deseos y más con observarlos, distanciarse de los mismos e impedir así caer bajo su influjo. En esa experiencia se redefine el bienestar, en la medida en que se toma conciencia de que «buena parte de la ecuación del bienestar depende de mí, de qué es lo que hago yo con mis procesos corporales, emocionales y mentales, y depende también no solo de lo que me sucede, sino de qué hago con lo que me sucede» (P-18).

En efecto, los sujetos experimentan un efecto de empoderamiento: conscientes de la importancia de los recursos internos en el conjunto de la satisfacción vital, sienten que pueden influir notablemente en su bienestar (menos dependiente de opciones materialistas). Las experiencias recabadas apuntan hacia un (relativo) desplazamiento desde un sujeto más determinado por el contexto a un sujeto agente y constructor activo de su propia experiencia.

Suficiencia y ética de la moderación

A medida que practico la vía del Zen tiendo a ir reduciéndolo todo a lo elemental. Otra cosa es que lo consiga. La frase de Antonio Escohotado todo es un veneno, solo depende de la dosis, me ayuda a instalar la moderación como premisa de vida. Me refiero a la moderación sin mojigatería ni pobreza acuciante (P-17).

El testimonio muestra perfectamente que, muy ligada a la idea de renuncia, encontramos la noción de lo suficiente como una categoría que se introduce y crea espacio en la experiencia de los meditadores, alterando los hábitos de consumo: «El otro día me fui a comprar ropa al centro comercial y salí sin comprarme nada, soy más consciente de que tengo ropa suficiente para varios años, no tengo la necesidad de estrenar ropa nueva, quizás antes sí creía que la tenía» (P-13).

La moderación se extiende también a otro tipo de consumos, «soy más consciente de que gastamos mucha energía innecesariamente» (P-13), y cierta ética de la moderación también es aplicada al ritmo de vida y la hiperactividad en la vida cotidiana: «Voy sin prisas, descanso lo suficiente y siempre encuentro tiempo para valorar si un esfuerzo merece la pena» (P-4).

El ejercicio de autocontención derivado de la moderación no viene revestido de aflicción o fastidio. Al contrario, el campo semántico de la austeridad está directamente ligado con la satisfacción y comodidad: «Tengo lo que necesito y me permite estar a gusto con humildad, modestia y hasta cierto punto una austeridad cómoda» (P-17).

La ética de la moderación emerge como algo natural, como un efecto no buscado de la práctica meditativa, pero al mismo tiempo la noción cultural de *con esto me basta* también constituye un proyecto intencional cuando se señala que «hemos realizado prácticas meditativas de prosperidad que nos han servido para transformar la programación o condicionamientos culturales de la falta o del sacrificio...» (P-8). La experiencia de carencia se suaviza, mientras se agudiza la vivencia de agradecimiento por los bienes que se poseen: «Me siento cada día más agradecida de los bienes materiales tan cerca» (P-15).

La autolimitación cruza distintas actividades de la vida cotidiana («corro menos con el coche», P-16), se relaciona con el desapego con respecto a los bienes materiales y se extiende al uso de la palabra: «Hablo menos rato con la gente: voy más al grano, noto más el cansancio físico derivado de hablar» (P-16). La lógica de la moderación se extiende también a un ámbito tan importante como el laboral. Es el caso de un autónomo que se dedica a la labor psicoterapéutica:

El MBTB me ha ayudado mucho a regular el esfuerzo correcto, este año he dejado algunas clases y algunas consultas a otros amigos, para descansar más, dos mañanas a la semana voy a subir montañas o a correr y tener más tiempo para disfrutar con mis hijos... La prosperidad material no ha mermado y he ganado en salud y relaciones, he incrementado la prosperidad de otros (P-8).

Bienes relacionales

Las prácticas meditativas impactan claramente en las relaciones humanas y sociales provocando una clara mejora. Se da en el propio ámbito familiar: «He notado que el MBTB me ha hecho ser menos egoísta en mi vida familiar y estar más disponible y presente para mi familia en mi tiempo libre

(mujer, madre, hijos...), más a su servicio y consciente de lo que ellos deseen o necesiten» (P-5).

A través del entrenamiento en *mindfulness*, los participantes han experimentado un incremento notable de la conciencia sobre sus propios vaivenes emocionales, y esa es una de las fuentes decisivas en la mejoría de las relaciones humanas:

Soy más consciente de mis fluctuaciones emocionales y eso me ha permitido mejorar dichas relaciones. También soy más consciente de la emoción que en ese momento me acompaña, puedo observarla desde la distancia y no permitir que eso salpique tanto a mi entorno. Hablo de ese enojo matutino que te hace mandar al carajo a aquel que se acerca a preguntarte, también de esa alegría desmedida que no te hace darte cuenta de que te encuentras tratando un tema serio y no es plan de desviar la atención con chistes y gracietas, etc. (P-13).

En algunos casos, mejora la calidad de las relaciones mientras que disminuye la cantidad: «Tengo menos relaciones sociales que antes, pero son menos superficiales y más profundas» (P-7). Sin embargo, en algunos sujetos aumenta la cantidad de relaciones, con una mayor disposición para la sociabilidad y una mayor apertura hacia el entorno diario más cercano: «Me he dado cuenta de que ha aumentado mi empatía y receptividad hacia personas desconocidas o casi desconocidas, el caso es que hablo más con la gente de mi barrio» (P-3). Es precisamente la ampliación del círculo en el que opera la empatía una de las experiencias centrales en dicha apertura: «Me siento más empático con el entorno. Desde un mejor conocimiento de mí, de mis fortalezas y debilidades, de mis emociones, de mis pensamientos, puedo acercarme con más comprensión a la realidad de lo experimentado por el otro... » (P-13).

Cambios en la alimentación

Son muchos los participantes que han experimentado cambios en el consumo de alimentos, en el sentido de «menos comida y menos alcohol» (P-7) y una «tendencia a comer más sano, simplemente porque no me apetecen tanto los productos elaborados, repostería, postres, etc., y esto ha supuesto un ahorro económico» (P-16). Básicamente, los cambios tienen que ver con la ya señalada ética de la moderación:

La observación ha cambiado algunos de mis hábitos. Me gusta la cerveza de trigo y poco a poco se hizo habitual un mayor consumo acompañando la comida o la cena... El principio de las coadyuvantes [práctica del curso] de no intoxicar mi cuerpo, y la observación de los efectos del alcohol, la somnolencia y con ello cierta irritabilidad, y en consecuencia menos interacción con mis hijos..., eso ha producido una disminución consciente de este consumo (P-13).

Una vez más, es destacable que los cambios no suponen una actitud de esfuerzo y sacrificio, «cada vez como menos y desde luego menos carne, me sale de forma natural, sin esfuerzo, escuchando a mi cuerpo que no me reclama proteínas animales en demasía» (P-11).

Conexión ecosistémica

Mi otra gran revelación ha sido las sensaciones. Vivo en una vivienda unifamiliar dentro de una parcela, rodeada de vegetación, en un entorno privilegiado. Y nunca me había percatado de la vida que me rodea... Durante todo este curso he visto crecer varios tipos de familias de animales, quiero decir..., ver los nidos, ver el nacimiento de los pájaros y ver el día a día de ellos, con esa alegría que se despiertan e incluso cuando se retiran a los árboles buscando el cobijo para la noche. He descubierto los colores de los árboles. Es de risa, los colores siempre han estado ahí, pero ahora los veo, he visto los cambios de los mismos según las diferentes estaciones, según la fuerza del sol... Me siento mucho más unida a la tierra y a mí misma (P-14).

El testimonio muestra de nítidamente una mayor conexión con el mundo animal y una mayor consciencia del entorno natural: «Siento más y siento un vínculo, una unión con muchos aspectos de la realidad, especialmente con los seres vivos. Esto despierta en mí cierta compasión e interés» (P-3). Nos encontramos con la progresiva emergencia de un *Self* o Yo Ecológico, por utilizar los términos del Movimiento de la Ecología Profunda (*Deep Ecology*): una progresiva identificación con los seres vivos a través del ensanchamiento empático de las fronteras del yo y la conciencia de sus múltiples interdependencias. El respeto y cuidado por el entorno emergen así de forma natural, no en base a imperativos morales.

A modo de conclusión

Llevado a cabo con rigor, continuidad y cierta intensidad (condiciones que se dan en el MBTB), la práctica meditativa da lugar a una intensa toma de conciencia sobre la importancia de los recursos internos en el conjunto de la satisfacción vital. Esto redefine profundamente el bienestar como algo menos dependiente de opciones materialistas. Además, la práctica meditativa retrae al individuo del cumplimiento compulsivo e inmediato de sus propios deseos y ambiciones. La tendencia egoica del *cuanto más mejor* es experimentada como algo educable, abriendo espacios de experiencia más amplios para el *con esto me basta* (autolimitación y cultura de la suficiencia). Por todo ello, la práctica meditativa posee un notable potencial como vector de transformación social, en la medida en que provoca una distinta regulación de la vida cotidiana y desafía las formas hegemónicas de subjetivación.

Lejos de producir un sujeto sumiso y productivo, la práctica meditativa promueve una mayor consciencia de las acciones de los individuos sobre sí mismos (cuerpo y mente) y sobre el mundo, a través de la reapropiación de la atención y la intención. Se observa que restaurar la cualidad de la atención plena es una clave importante para silenciar el ruido del consumismo y relajar la visión egocentrada. Se da así una descolonización de la conciencia a partir de una reprogramación que va incubando un yo más resistente ante la omniabarcante programación sistémica y los automatismos establecidos. Se (auto)construye un sujeto ético con capacidad de inscribir otras normas en el cuerpo, a través de un autodisciplinamiento que promueve otra forma de gobernarse a sí mismo.

Queda por saber si los cambios permanecerán en el tiempo, pero la respuesta a dicha cuestión se nos presenta obvia: dependerá de una práctica constante y disciplinada. No pensamos que cualquier *mindfulness* sea *per se* un vector para el cambio social, hablamos de una práctica más bien profunda, rigurosa, metódica y con aplicaciones directas en la vida cotidiana. En dicho formato, los resultados confirman al *mindfulness* como un potencial gran aliado de una educación transformadora y, más específicamente, como herramienta de notable interés para reforzar la educación ecosocial. Para que el *mindfulness* cumpla esa función de remodelación subjetiva con efectos sociales transformadores, se requieren soportes institucionales, particularmente en el mundo educativo, y la formación del profesorado sería un excelente comienzo.

Referencias bibliográficas

Amel, E.L., Manning, Ch.M. y Scott, B. (2009). Mindfulness and Sustainable Behavior: Pondering Attention and Awareness as Means for Increasing Green Behavior. *Ecopsychology*, 1(1), 14-25.

Burch, Mark A. (2013). *The hidden door. Mindful sufficiency as an alternative to extinction*. Melbourne: Simplicity Institute.

Carvalho, A. (2014). Subjectivity, ecology and meditation. *Performing*

interconnectedness. *Subjectivity*, 7(2), 131-150.

Doran, P. (2011). Is there a role for contemporary practices of askesis in supporting a transition to sustainable consumption? *International Journal of Green Economics*, vol. 5, no.1.

Ericson, T., Gunaketu, B. y Barstad, A. (2014). Mindfulness and sustainability. *Ecological Economics*, 104, 73-79.

Pagis, M. (2009). Embodied Self-reflexivity. *Social Psychology Quarterly*, 72(3), 265-283.

Riechmann, J. (2015). *Autoconstrucción. La transformación cultural que necesitamos*. Barcelona: Icaria.

Schipper, J. (2012). Toward a Buddhist Sociology: Theories, Methods, and Possibilities. *American Sociologist*, 43, 203-222.

Simón, V. (2011). *Vivir con plena atención. De la aceptación a la presencia*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

Strauss, A. y Corbin, J. (2002). *Bases de la investigación cualitativa. Técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada*. Colombia: Universidad de Antioquia.

WWF (2014). *Living Planet Report 2014. Species and spaces, people and places*. Consultado el día 21 de junio de 2016 en:
http://cdn1.footprintnetwork.org/Living_Planet_Report_2014.pdf.