

## V2. SILENCIAMIENTO INTERIOR Y CONEXIÓN CON LA NATURALEZA

### ALGUNOS PASOS PARA DARNOS CUENTA DE LO OBVIO, DEL AQUÍ Y DEL AHORA Y ASÍ POSIBILITAR LA EXPERIENCIA DE IDENTIFICACIÓN

#### a) Algunos pasos previos para darnos cuenta de lo obvio, del aquí y del ahora (20'-25')

---

*Introduciremos la dinámica de conexión con la naturaleza mediante un ejercicio destinado a dirigir, sostener y variar el foco de atención. De esta forma se gana estabilidad y regulación emocional, y se cultivan estados mentales saludables, evitando la red neuronal por defecto que se activa cuando no tenemos fija la atención y produce una rumiación constante de las cosas que me suceden o tienen que ver conmigo, que consume una energía similar a la que se consume cuando se realizan tareas ejecutivas compleja)*

*ACTITUD FUNDAMENTAL: La meta es aumentar la capacidad de estar atentos a la experiencia, de estar en el momento presente. Sin juzgar ni evaluar la experiencia. Sin necesidad de control, estando abiertos a lo que surja.*

*No se pretende estar en el vacío de la pasividad; no se pretende dejar la mente en blanco; no queremos evadirnos de la realidad ni conseguir un estado mental ideal.*

*Según sea el entorno en el que se realizará después el ejercicio de conexión con la naturaleza, preferiblemente en algún lugar no muy alejado del lugar del retiro para que no se alarguen en exceso los desplazamientos, esta preparación podrá realizarse en ese lugar si ofrece lugares cómodos y cercanos donde sentarse o tumbarse, o en una sala del lugar del retiro antes de salir.*

---

Busca una posición cómoda, sin tensiones innecesarias. Si te ayuda cierra los ojos. Date la bienvenida al presente.

Dirige la atención..... Cómo está tu cuerpo, tu mente (serena, agitada) sin juicio, tal como es. Sólo pretendemos aceptación, autocariño en nuestro presente único e irrepetible.

#### **Descubriendo las zonas del “darme cuenta”**

*(2 minutos)*

Ilumina con la linterna de tu conciencia la respiración. No la fuerces ni la hagas más lenta o más rápida.

Elige el tramo de las vías respiratorias en que más notes el permanente ir y venir de la respiración. No la controles. Siempre te ha acompañado y siempre te va a acompañar. Puedes notar algo especial en las fosas nasales, o en el entrecejo, o en la garganta, o en la tráquea o en los pulmones. También puedes fijarte en el ir y venir de tu abdomen.

Si te distraes, te das cuenta y vuelves a ese punto del cuerpo que has elegido para fijar tu atención. Siéntelo, busca los matices. Momento a momento. Estás en el presente. Estás contigo. Te estás regalando este momentazo

\*

*(2 minutos)*

Ahora tu foco se dirige a alguno de los sentidos que nos unen al mundo exterior aquí y ahora. Tu conciencia se abre a la experiencia tal y como la sientes, sin filtros mentales: VEO, PALPO, ESCUCHO, DEGUSTO, HUELO....

- Busca estímulos sonoros, sin más. Observa cómo son, cómo cambian. Esto sucede ahora en tu exterior. Sin juicio. Eres el observador y el que decides en qué te fijas y en qué no. *(2 minutos)*

- Ahora acaricia algo, la tierra, una planta, tu frente y tu cara con suavidad. Sé consciente del tacto. Siente cómo es tu interacción de tus manos y "lo otro". Siéntelo sin más. Acógelo tal y como estás en este momento. Si aparecen pensamientos, recuerdos... intenta con serenidad volver a la sensación del tacto. *(2 minuto)*

- Puedes elegir otro sentido más

\*

*(2 minutos)*

Ahora pasamos a nuestro interior fisiológico y emocional: Un sencillo escaneo corporal. Busca la postura mejor sin tensiones musculares innecesarias. ENTRA EN CONTACTO CON EVENTOS INTERNOS DE TU AHORA. LO QUE AHORA SIENTES DEBAJO DE TU PIEL. Nota cómo está tu cuerpo aquí y ahora. Quizá haya algún matiz emocional o no. Dirige tu atención a los pies. Siente el contacto con el suelo, con el calzado. Nota las sensaciones. Poco a poco puedes ir ascendiendo por los tobillos, las piernas, la pelvis. Puedes notar la sensación de contacto con la ropa, con la silla, con el suelo. Estás contigo mismo, contigo misma. Eres un observador consciente y acogedor. *(2 minuto)*

Puedes seguir ascendiendo al abdomen y al torax. Si notas algún matiz especial, quédate ahí. No hay que ir a ninguna parte... solo se trata de estar contigo mismo, contigo misma.

\*

*(2 minutos)*

Ahora cambiamos el foco de atención.

Poco a poco vas a observar tu mente pensante, TODA LA ACTIVIDAD MENTAL: EXPLICAR, IMAGINAR, ADIVINAR, PENSAR, PLANIFICAR, RECORDAR EL PASADO, ANTICIPAR EL FUTURO (la idea del pasado es una idea, una fantasía que tengo ahora... igual pasa con la idea de futuro).

Como si tus pensamientos estuvieran en una pantalla y pasaran frente a ti. O como si estuvieras en un avión y los pensamientos fueran las nubes que están debajo de ti. Elige la metáfora que mejor te ayude a ser el observador, el testigo de tus pensamientos. Observa qué tipo de pensamiento aparece ahora en tu mente, descríbelo: ¿es juicio? ¿Es una anticipación, un recuerdo, una duda, un reproche, una crítica, o simplemente una idea o un concepto? ¿Tiene algún matiz emocional, te deja una huella emocional? Date cuenta y lo dejas ir. Deja que vengan otros pensamientos. Si vuelve el mismo, acógelo, salúdalo e invítalo a irse.

\*

*(2 minutos)*

Ahora nos fijamos en alguna de NUESTRAS RELACIONES PERSONALES. Estas relaciones también forman parte de nuestra esencia. Dirige el pensamiento hacia una persona que sea importante para ti en el presente o lo haya sido en el pasado y que sigues valorando. También puede ser una mascota. *(tiempo)*

Si ya lo has elegido o su presencia ha venido a ti....visualízalo, descubre matices en esa imagen, conecta con todo lo que sientes hacia ese ser...valoración, gratitud, afecto, amor. Déjate sentir y observa cómo afecta a tu mente o a tu cuerpo. Déjate estar ahí con todo lo que ese ser despierta en ti. Reconoce los sentimientos que despierta.

Observa, da espacio, acoge, valora....respira....vuelve a tu respiración

\*

## JUEGO DEL IR Y VENIR

*(5 minutos)*

- Ahora que hemos visto las distintas zonas que podemos enfocar con nuestra atención, con nuestro darnos cuenta aquí y ahora se trata de jugar un poco con la habilidad de dirigir la atención voluntariamente hacia alguna zona: Soy observador de mi proceso y después cambio de foco. Los focos son: respiración, sentidos externos, sentidos internos, emociones, actividad mental y relaciones afectivas (personas, mascotas, plantas, lugares...). Paso de uno a otro de forma muy concreta, evitando generalidades. Observo cuál me cuesta más, cuál se impone más, cuál intento evitar.... Solo observo, sin juicio, con mucha compasión.
- En un pequeño paso más creo conexiones. Por ejemplo, me doy cuenta de algo exterior y veo que surge a nivel interior. Soy consciente y me lo digo a mí mismo: CUANDO TOCO .... SIENTO EN MI INTERIOR ..... (P.E. CUANDO TOCO EL AGUA SIENTO EN MI INTERIOR UNA SENSACIÓN DE RESPIRAR MEJOR) (tres minutos)

## **b) Identificación y/o conexión con la naturaleza (30')**

### **Introducción**

*(5 minutos)*

Momento de reflexión en el que se pueden leer algunos de estos textos inspiradores de Byun-Chul Han y del papa Francisco:

*Nunca se está más activo que cuando, en apariencia externa, no se está haciendo nada; nunca se está menos solo que cuando se está solo con uno mismo en la soledad.*

*La vida hiperactiva y productiva mata el alma. La creciente obligación de producir y comunicar dificulta la pausa contemplativa. Quien actúa tiene en mente un objetivo y pierde de vista el Todo. Ser uno con todo, esa es la vida de la divinidad, ese es el cielo del ser humano. Ser uno con todo lo viviente, volver, en un feliz olvido de sí mismo, esta es la cima, la sagrada cumbre, el lugar del reposo eterno.*

*La crisis actual de transcendencia es una crisis de atención. En la contemplación se disuelve toda actividad en una intuición asombrada de lo infinito. Solamente la intuición y el sentimiento tienen acceso al Ser en todo.*

*La contemplación es una capacidad que no actúa, supone la pausa, la inactividad. Así, solo así, tendremos acceso a aquel lugar en el que el ser humano reside desde siempre y tiene su fundamento. Al recorrer los pasos de la contemplación no vamos hacia adelante, sino hacia atrás y hacia adentro, hacia donde ya nos encontramos. Este lugar se encuentra demasiado cerca. Quien únicamente vive para la actividad se lo salta de manera inevitable. Sólo se revela en la pausa inactiva.*

*La contemplación va tras el esplendor de lo insignificante, lo inutilizable, lo indisponible, de lo que se sustrae a toda utilidad, a toda meta. La pobreza de la contemplación, sin embargo, es la promesa de una riqueza cuyos tesoros lucen en el esplendor de lo inútil que nunca se deja calcular.*

*La naturaleza es el único poema de la divinidad en el que somos parte y fruto. Esto modifica radicalmente nuestro vínculo con la naturaleza. Ya no se trata simplemente de que la tierra sea un recurso con el que tenemos que tener más cuidado. Se trata de devolverle su dignidad, dejarla ser, devolverle su esencia. Y para ello hay que escucharla sintiéndonos parte de ella. Escuchar, contemplar.*

*Si nos sentimos íntimamente unidos a todo lo que existe, la sobriedad y el cuidado brotarán de modo espontáneo. La pobreza y la austeridad de san Francisco no eran un ascetismo meramente exterior, sino algo más radical: una renuncia a convertir la realidad en mero objeto de uso y de dominio. (LS 11)*

*La naturaleza suele entenderse como un sistema que se analiza, comprende y gestiona, pero la creación sólo puede ser entendida como un don que surge de la mano abierta del Padre de todos, como una realidad iluminada por el amor que nos convoca a una comunión universal. (LS 76)*

*Dios ha escrito un libro precioso, cuyas letras son la multitud de criaturas presentes en el universo. Desde los panoramas más amplios a la forma de vida más ínfima, la naturaleza es un continuo manantial de maravilla y de temor. Ella es, además, una continua revelación de lo divino. Percibir a cada criatura cantando el himno de su existencia es vivir gozosamente en el amor de Dios y en la esperanza. Esta*

*contemplación de lo creado nos permite descubrir a través de cada cosa alguna enseñanza que Dios nos quiere transmitir, porque para el creyente contemplar lo creado es también escuchar un mensaje, oír una voz paradójica y silenciosa. Podemos decir que, junto a la Revelación propiamente dicha, contenida en la sagrada Escritura, se da una manifestación divina cuando brilla el sol y cuando cae la noche. Prestando atención a esa manifestación, el ser humano aprende a reconocerse a sí mismo en la relación con las demás criaturas: Yo exploro mi propia sacralidad al intentar descifrar la del mundo. (LS 85)*

*La naturaleza, además de manifestar a Dios, es lugar de su presencia. En cada criatura habita su Espíritu vivificante que nos llama a una relación con él. El descubrimiento de esta presencia estimula en nosotros el desarrollo de las « virtudes ecológicas ». (LS 88)*

*Esto provoca la convicción de que, siendo creados por el mismo Padre, todos los seres del universo estamos unidos por lazos invisibles y conformamos una especie de familia universal, una sublime comunión que nos mueve a un respeto sagrado, cariñoso y humilde. (LS 89)*

*No está de más insistir en que todo está conectado. El tiempo y el espacio no son independientes entre sí, y ni siquiera los átomos o las partículas subatómicas se pueden considerar por separado. Así como los distintos componentes del planeta –físicos, químicos y biológicos– están relacionados entre sí, también las especies vivas conforman una red que nunca terminamos de reconocer y comprender. Buena parte de nuestra información genética se comparte con muchos seres vivos. (LS 138)*

## **Ejercicio inicial de escucha de lo que nos rodea (5')**

---

*Si no nos encontramos en el lugar en el que vamos a realizar el encuentro concreto con la naturaleza, nos desplazamos silenciosa y contemplativamente hasta él, y continuamos con la dinámica.*

---

- Miro a mi alrededor y me doy más y más cuenta de lo que me rodea.
- Permito que cada cosa me hable de ella misma y de su relación conmigo, en este momento. (por ejemplo una flor me puede decir: soy muy frágil, insignificante pero soy importante para la abeja que me eligió y para tu vista que me mira y para tu corazón que me escucha...)

## **Identificación (dos experiencias a elegir- 15 min)**

**A) – (John O. Stevens- El darse cuenta.** Aquí no se trata de humanizar la naturaleza sino de naturalizar nuestra humanidad)

Elige algo que está en tu campo visual, a poder ser algo de la naturaleza, a poder ser algo en que no ha intervenido directamente la mano del ser humano.

Fijate en ese elemento natural ¿cómo es? ¿Cuáles son sus características? ¿Qué hace? ¿Cómo vive? Tómame un tiempo para descubrir todos los detalles.

Ahora identifícate con ese elemento hasta convertirte en él. Imagínate que eres ese elemento. No se trata de pensar, sino de sentir. Siendo ese elemento, sintiéndome ese elemento... descríbete a ti mismo (tómame unos minutos para absorber silenciosamente esta experiencia.. hasta vivir y sentir en ti sus características ¿Qué es lo que hace y cómo es su existencia siendo eso?):

Yo soy....

Yo hago....

Mi existencia es o consiste en....

Mis cualidades son...

Mis ...

El tiempo me afecta...

(INTENTA NO RACIONALIZAR, NO ANALIZAR, SINO PARTIR DE LA EXPERIENCIA MISMA DE SENTIRTE ESE ELEMENTO, DE COMPRENDER SU VIDA O SU EXISTENCIA. La mayor parte de nuestra existencia se ahoga en palabras. Intenta que todo surja de tu propia experiencia íntima)

- Experimento mi unión con ese elemento y con todos los elementos...y con el Ser que habita todo.

- Abro los ojos si los he tenido cerrados. Al volver a ser yo, miro de nuevo ese elemento y descubro qué nuevo lazo me une a él y a todo lo demás. Lo siento, sin palabras. Sólo me doy cuenta.

**B) Fantasía del árbol (Esteve Humet, Camino hacia el silencio, recogido de Lanza del Vasto)** (Aquí no se trata de humanizar la naturaleza sino de naturalizar nuestra humanidad)

- Intento situarme cerca de un árbol. Busco la postura más adecuada, cómoda y digna. Me centro en el presente, me relajo y respiro. Tomo conciencia de mi tronco, de mi columna vertebral.

- Contemplo físicamente el árbol (o lo imagino si no está a mi alcance). Contemplo sus características todos sus detalles...raíces, tronco, ramas, hojas, frutos, insectos y pájaros que sostiene....

Me voy acercando a él hasta fusionarme con él, hasta ser él hasta volverme árbol, hasta percibir en mí sus características. Me transformo en el árbol mismo.

- Siento mis raíces metiéndose en la tierra, en todas las direcciones, absorbiendo alimento y llevándolo a otros lugares. (tiempo)

- Recorro mentalmente mi tronco, mi solidez y firmeza o mi debilidad, siento la savia que me recorre llevando vida.(tiempo)
- Empiezo a recorrer mis ramas, las primeras más sólidas, de las que salen otras más delgadas y frágiles...(tiempo)
- Tomo conciencia de las hojas que brotan de las ramas: alegres, ágiles, expuestas a los baños de sol, al aire o la lluvia...(tiempo)
- Voy recorriendo el árbol hasta llegar al punto más alto. Allí me detengo para abrirme al cielo que me cubre y a la luz del sol que me ilumina (tiempo).
- Ahora bajo haciendo el mismo proceso hasta llegar a las raíces. Si puedo, repito el proceso de subida y bajada otra vez. Entonces intento adquirir la conciencia global de ser árbol. Árbol bien enraizado, fuerte en su tronco (o no) y abierto y receptivo en las ramas y hojas....
- Respiro, siento, me emociono y medito sobre esta integración y armonía con lo que me rodea, en comunión con todo y con todos. Permanezco en Silencio siendo testigo de esa unidad que me lleva a la Fuente del Ser, de la cual bebo y me siento parte y me siento amado y cuidado.

## **Puesta en común**

Se puede invitar a los participantes a regresar al lugar del retiro compartiendo la experiencia con algún otro compañero, o bien dedicar 15' al llegar y acomodarse en una sala a compartir colectivamente y de forma espontánea la experiencia.

Descanso hasta la cena.