SENTIDOS E INTERIORIDAD

	De... (0rigen)	A... (Destino)	Mediante...
Vivir el Tiempo presente	Del “carpe diem” clásico (aprovecha el momento) y su versión moderna (I dit it. Lo hice, lo logré....)	...al “age quod agis” (haz lo que haces) e incluso al “Be happy” (sé feliz) aprendiendo a perder tiempo, viviéndolo...	- Hacer lo que se hace (1) - Vivir el presente (2) - Vivir lo esencial (3) - Claves para vivir (4)
VER	De los mirones... Querer ver todo: - Mirar – Mirar sin verse. - Mirada flecha - Mirada copa. - Triunfo de lo fugaz	... a dejarse ver Contemplar: Educar la mirada. Educar los deseos. Para ver el fondo (lo hondo).	- Ver un objeto como si fuera nuevo y desconocido. -Trabajar y educar con imágenes. - La mirada gratuita en la naturaleza. - Ver y acoger al otro: círculos dobles
GUSTAR	De walkman... Oír sin escuchar: Ruidos internos. Mensajes acoplados	... al silencio Callar para escuchar: En silencio. En la acogida.	Soy una persona que... (hablar durante siete minutos mientras el otro escucha...) Escuchar sonidos. Palabra: Dios habla y escucha en el silencio. Canciones: escuchar,cantar.. Escuchar para amar (5) Escuchar para orar (6)
OLER	Del consumo... Comer vs tragar. Etapa oral: succionar primitivo. Introducir vida. Sensación de vivir.	... al gusto por la vida Gustar: calidad, deleite, sabor... Saborear: para saber. Gusto por vivir, alegría de vivir.	Eucaristía. Mínimo de sabor para la máxima presencia Gustar la vida (7) Vivir una vida sencilla pero plena (8)
TOCAR	De la soledad... Tener olfato. Lo perfumes.	... a la comunidad Pedagogía del tocar: - María Magdalena es liberada y elevada de nivel. Soltar.	SENSIBIIDAD ¿Noli me tangere o “deja ya de tocarme”?. Caminar descalzos, abrazar, acariciar... Dar la paz. Ciegos y lazarillos. Juegos cooperativos: el constructor de robots...
Recrear la vida	De la repetición y el consumo...	... a la creación Imaginar, simbolizar, recrear.	Crear relatos. Dar vida a los objetos. Concretar: Solidarine. (9) Relax imaginativo (10)

1 HACER LO QUE SE HACE

Este día es la vida

ESTE día es la vida,
La esencia misma de la vida.
En su breve curso están todas las verdades
Y realidades de tu existencia:
La bendición del desarrollo.
La gloria de la acción.
El esplendor de las realizaciones.

PORQUE el hoy bien vivido
Hace todo ayer un todo de felicidad
Y de cada mañana una visión de esperanza.
¡Cuida bien, pues, este día!

Kalidadsa

¿Cómo cuidamos el "día de hoy"?.
¿Cómo lo vivimos?

2. VIVIR EL PRESENTE

Claves para vivir el presente

1 Note preocupes por el mañana
No andéis preocupados por el día de mañana, que el mañana traerá su propia preocupación. A cada día le basta su propio afán (Jesús de Nazaret: Mt 6,34).

2 Vive el presente para vivir
«A los que buscáis la vida, os lo ruego, ¡no perdáis el tiempo presente!» (Taisen Deshimaru).

3 Goza del momento presente
Todas las miradas estaban inquietas, todo el mundo, llevaba prisa, cada cual esperaba una mejora futura y casi nadie gozaba del momento presente (Mika Waltari).

4 Encuentra la verdad aquí
Si no puedes encontrar la verdad en el lugar donde- tás, ¿dónde más esperas encontrarla? (Maestro Dogen).

5 Sé feliz ahora
El secreto de conseguir hechas las cosas es: ¡Hágalo ahora! Ahora es el tiempo de actuar, ahora es el tiempo de ser feliz (Fritz Perls).

6 Experimenta la felicidad en este momento
Hay una sola razón por la que usted no experimenta la felicidad en este momento. Y es porque está pensando o concentrándose en lo que no tiene... En este momento usted tiene todo lo que necesita para ser feliz (Anthony de Melo).

7 Haz el bien ahora

Este' momento no volverá a repetirse jamás; por lo tanto, todo el bien que pueda hacer, toda la bondad que pueda demostrar a un ser humano, debo hacerlo ahora. No he de diferirlo ni descuidarlo porque no volverá a presentarse jamás (Tomás de Kempis).

8 Actúa sin precipitaciones

No os precipitéis, que así llegaréis más pronto (Virgilio).

9 Haz las cosas despacio

Cualquier cosa que valga la pena hacerse bien, vale la pena hacerla despacio (Gipsy Rose Lee).

10 Haz de la vida una fiesta

Cualquiera que sea nuestra situación, hagamos de la vida una fiesta de esperanza (Hermano Roger).

1. ¿Cómo realizamos nosotros cada: una de estas propuestas?
2. ¿Se puede hacer esto hoy?
3. ¿Qué nos recuerda cada punto?
4. ¿Cómo actúo yo y cómo puedo actuar?
5. ¿Qué hacer para concretar cada punto?

3. VIVIR LO ESENCIAL

Deja que camine en la belleza

OH, gran Espíritu,
cuya voz escucho en los vientos,
cuyo respiro da vida a todo el mundo,
escúchame:
Yo llego a ti, uno entre tantos hijos;
soy pequeño y débil.
Necesito tu fuerza y sabiduría.
Deja que camine en la belleza y que mis ojos guarden el rojo y púrpura del sol que se pone.
Haz que mis manos sepan respetar las cosas que creaste,
y mis oídos sean abiertos para escuchar tu voz.

HAZME sabio, para que pueda comprender
las cosas que enseñaste a mi pueblo,
la lección escondida en cada hoja y piedra.
Busco la fuerza, no para ser superior
a mis hermanos sino para ser capaz de luchar
contra mi más grande enemigo: yo mismo.

HAZME siempre listo a llegar a ti,
con manos limpias y mirada recta.
Así, cuando la vida se desvanezca
como un sol que se pone,
mi espíritu llegue a ti sin vergüenza.

ORACIÓN DE LOS INDIOS PIEL ROJA

4. CLAVES PARA VIVIR

La aventura de vivir

FACILITA la aventura de vivir-

1. Prestar atención al lado positivo de todas las cosas.
2. No dejarse arrastrar por el pesimismo o la tristeza.
3. No convertirse en juez de los demás.
4. Vivir el hoy intensamente.
5. Ser amigo de sí mismo.
6. Esforzarse en el propio trabajo
7. Disfrutar de las cosas que se tienen.
8. Aprender a amar la naturaleza.
9. Aprender a decir «Te quiero».
10. Compartir la propia felicidad.

5. ESCUCHAR PARA AMAR

Bienaventurados los que escuchan

Bienaventurados los que escuchan con corazón limpio de prejuicios, porque se asemejan a Dios "en quien no hay acepciones de personas" (Rm 1,11)

BIENAVENTURADOS *los que escuchan porque*...

Comprenderán mejor a los demás.
Tendrán entrañas de misericordia.
Podrán perdonarse a sí mismos y perdonar a los demás con mucha facilidad.
Crecerán en tolerancia

Verán cómo sus relaciones interpersonales mejoran notablemente.
Se comprenderán mejor a sí mismos.
Serán más realistas consigo mismos y con los demás.
Sabrán qué pueden esperar y qué pueden exigirse a sí mismos y a los demás.
No perderán tiempo ni energía analizándose a sí mismos ni analizarán las causas de los conflictos obsesivamente.
Verán enseguida la raíz de todo conflicto: el ego con sus múltiples manifestaciones.
No juzgarán.
Tendrán un corazón manso y sencillo, capaz de comprender, comprensivo y misericordioso, dispuesto a disculpar.
Serán agradecidos: verán a los demás como un regalo.
No exigirán.
No se sentirán agresivos con nadie.
No se dejarán utilizar por los demás.
Tampoco ellos utilizarán ni manipularán a los demás.
No albergarán en su corazón sentimientos negativos hacia ninguno, ni hacia sí mismos.

No envidiarán a los demás.
No desearán acumular ni amontonar; usarán y disfrutarán de los bienes.
No se sentirán ofendidos por los demás, disculparán sus intenciones, comprenderán que no es por mala intención sino por fragilidad humana que todos compartimos.
Se darán cuenta de que todos estamos en proceso y, por tanto, inacabados.
Sentirán que todos somos compañeros de camino.
Serán solidarios en las necesidades, caídas y triunfos de todos.
Vivirán la vida en plenitud.
Sabrán estar a gusto en soledad y en compañía.
Saborearán la vida y disfrutarán todo lo bueno que ella nos brinda.
Captarán la bondad de todos.
Disfrutarán y se alegrarán con todos.
Ellos mismos serán ricos en mansedumbre, amabilidad y dulzura con todos.
Disfrutarán de paz interior y exterior.
Irradiarán serenidad.

Bienaventurados los que escucha con el corazón libre de encasillamientos,
porque ello verán a Dios en todos.

MAITE MELENDO

6. ESCUCHAR PARA ORAR

ESTE salmo, recitado despacio y con tranquilidad, nos pone en actitud de escucha, EN acogida, confiada en Dios, siempre novedad que intenta sanar. Nos adentra en una de las actitudes fundamentales de la oración: la escucha.

Salmo para hacerse escuchar

AQUÍ estoy, Señor, como un grano de arena en el desierto.
Aquí estoy, Señor, a pie descalzo en tu espera.
Aquí estoy, Señor, con el corazón abierto a la escucha.
Aquí estoy, Señor, buscando paz en tu respuesta.
Quiero estarme junto a ti, sentado a tus pies,
sin pensar ni buscar, sensible al que llega.
Quiero hacer escucha mi corazón aturdido.
Quiero estarme en gratuidad, contigo, aquí y ahora.
Quiero unificar mi ser y ser en tu ser.
Aquí estoy, Señor, lleno de ruidos.
Quiero silencio para escuchar tu Palabra
desde el corazón que anhela,
volver de nuevo al origen, al paraíso,
y, al caer la tarde, encontrarme en tu presencia.

Miguel Márquez

7. GUSTAR DE LA VIDA

HE aquí un cuento infantil (en el original está bellamente ilustrado) que puede dar pie para múltiples ejercicios: revisión personal y en grupo, profundización colectiva, descubrimientos de los valores esenciales y de la vida sencilla, oración en grupo...
Después de leer el relato se puede tener en cuenta lo que dice la reseña de portada:

"Gustavo no supo nunca que al devolver el anillo, la corona y la carroza había salvado a un príncipe, a una princesa y al hijo del rey. Tal vez fuera él, aún sin saberlo, una criatura encantada... 0 quizá una persona corriente, como tú y como yo".

Gustavo en el país de los enanos

HABíA una vez un enano que se llamaba Gustavo. Era un enano corriente, pero tenía una voz maravillosa. Con esa voz Gustavo cantaba las canciones que aprendió de sus mayores y también sus propias canciones.

Su primer público fueron los niños de la vecindad. Pero con el tiempo llegaron otros de tierras lejanas con el único deseo de oír a Gustavo. Sus cantos les hacían felices ... Por escucharle, le regalaban lo que necesitaba para vivir: agua fresca, nueces maduras, raíces tiernas y jugosas bayas; a veces, hasta alguna piedrecilla que habían encontrado en el lecho del arroyo.

Gustavo era feliz. Pero un día llegó volando un cuervo. En la pata llevaba un anillo de oro. También él había oído hablar de la voz de Gustavo y le pidió una canción. Gustavo quedó prendado del anillo de oro y pensó: «Ojalá tuviera un anillo como éste».
- Si me das tu anillo de oro cantaré para ti, dijo Gustavo al cuervo. El cuervo se quitó el anillo de la pata y se lo regaló.

POCOS días después llegó una serpiente. Sobre su cabeza llevaba una corona de oro. También ella había oído hablar de Gustavo y le pidió una canción. Gustavo quedó prendado de la corona de oro y pensó: «Ojalá tuviera una corona como ésta».
- Si me das tu corona de oro cantaré para ti, dijo Gustavo a la serpiente. La serpiente se sacó la corona de la cabeza y se la regaló.
Finalmente llegó una rana. Conducía una carroza de oro. También ella había oído hablar de la voz de Gustavo y le pidió una canción. Pero Gustavo quedó prendado de la carroza de oro y pensó: «Ojalá tuviera una carroza como ésta».
- Si me das tu carroza de oro, cantaré para ti, dijo Gustavo a la rana. Y la rana bajó de la carroza y se la regaló.

DESDE entonces Gustavo salía cada día con la carroza de oro. Quería mostrar a los demás su corona y su anillo de oro. Y no tenía tiempo para ejercitar su voz y cantar sus canciones. Los enanos le pedían que cantara, pero él se reía de ellos. Con el tiempo sus amigos se marcharon. Tampoco su primer público, los niños de la vecindad, osaba acercarse a su presencia.
Gustavo estaba solo. Perdió la ilusión de salir cada día con la carroza de oro para mostrar a los demás su corona y su anillo de oro. Se quedaba en la casa. Intentaba cantar de nuevo, pero su voz había perdido potencia y no se le ocurrían nuevas melodías.

GUSTAVO estaba triste. Entonces decidió ponerse en camino para recuperar sus canciones. Con su carroza de oro subió colinas y atravesó valles y, por fin, descubrió al cuervo sobre el árbol.
- ¡Quédate con el anillo de oro. No lo necesito. Busco mis canciones, dijo Gustavo.
- Las encontrarás, contestó el cuervo. Y cogió el anillo y emprendió el vuelo.
Gustavo siguió adelante, subió colinas y atravesó valles y, por fin, descubrió a la serpiente sobre una piedra.
- ¡Quédate con tu corona de oro. No la necesito. Busco mis canciones, dijo Gustavo.
- Las encontrarás, contestó la serpiente. Y cogió la corona y se marchó de allí.
Gustavo siguió adelante, subió colinas y atravesó valles y, por fin, descubrió a la rana sobre una hoja.
- Quédate con tu carroza de oro. No la necesito. Busco mis canciones, dijo Gustavo.

- Las encontrarás, contestó la rana. Y subió a la carroza y se alejó.

GUSTAVO se quedó sin anillo, sin corona, sin carroza y sin canciones. Añoraba su casa y la compañía de los otros enanos. Se puso en marcha de nuevo, subió colinas y atravesó valles. Tenía hambre, tenía sed y le dolían los pies. Pero en el camino, a medida que avanzaba, encontró la potencia de su voz y las melodías olvidadas.

Cuando Gustavo volvió a casa halló a todos los enanos esperándole. Tenían todo lo que necesitaba: agua fresca, nueces maduras, raíces tiernas, jugosas bayas y una piedrecilla que habían encontrado en el lecho del arroyo.

Y Gustavo... Gustavo les regaló sus reencontradas canciones. Todos fueron felices.

MAX BOLLINGER, *Un cuento de enanos* (SM, Madrid 1986)

8. VIVIR UNA VIDA SENCILLA PERO PLENA

DICE José María Arnaíz: "Al homo consumens, egocéntrico y más obsesionado por el «tener» que por el «ser», esclavo de las necesidades que se crea, insatisfecho y acaparador, cuyo único principio moral es acumular beneficios, se opone el homo serviens.

Este no aspira a tener más sino a ser mejor y, para ello, en buena parte, descubre que suele ser necesario tener menos. Y esto solo lo logra desarrollando su capacidad de servicio a los demás en. solidaridad y viviendo con lo suficiente".

Aplicación a la Iglesia: "Yo pecador y obispo me confieso de querer una Iglesia vestida solo de Evangelio y de sandalia" (Pedro Casaldáliga).

El pescador

*U*N hombre rico y emprendedor se horrorizó cuando vio a un pescador tranquilamente recostado, sobre su barca contemplando el mar y leyendo apaciblemente un libro después de haber vendido el pescado.

- ¿Por qué no has salido a pescar?, le preguntó el hombre emprendedor.
- Porque he pescado bastante hoy, respondió el apacible pescador.
- ¿Por qué no pescas más de lo que necesitas?, insistió el industrial.
- ¿Y qué iba a hacer con ello?, preguntó a su vez el pescador.
- Ganarías más dinero, fue la respuesta, y podrías poner un motor nuevo más potente a tu barca; podrías ir a aguas más profundas y pescar más peces. Ganarías suficiente para comprar redes de nilón, con las que sacarías más peces y más dinero. Pronto ganarías para tener dos barcas, y luego una flota. Te comprarías otro auto y otra casa... Entonces serías rico y poderoso, como yo.
-¿Y qué haría entonces?, preguntó de nuevo el pescador.
- Podrías sentarte, comer bien y vivir bien y disfrutar de la vida, respondió el hombre emprendedor.
- ¿Y qué crees tú que estoy haciendo en este preciso momento?, respondió sonriendo el apacible pescador.

TONI DE MELLO

9. INDICACIONES PARA CONCRETAR

Este curioso documento, elaborado por “Medicus mundi” de Navarra, puede ser imitado a la hora de elaborar otras recetas; se trata de incluir el prospecto con las indicaciones de uso de un medicamento, además de la receta, con lo que la concreción es mucho mayor. De esa forma se señalan los ingredientes de la receta (composición) y se concretan las indicaciones de uso, lo que ayudará a aterrizar.

El procedimiento pude ayudar mucho a concertar cómo analizar la realidad buscando las causas y cómo llevar a cabo las propuestas utópicas que se formulan apuntando soluciones. Así, el ejercicio de elaborar una receta servirá para analizar la realidad y proponer acciones de modo que no quede todo en el aire.

Solidarine

■ Composición

- 30 mg. de respeto-sina.
- 20 mg. de escucha-to.
- Potenciador de justicia.
- Potenciador de análisis global
- 40 mg. de conciencia (crítica)
- 40 mg. de compromisicina.
- 10 mg. de utopial.

Indicaciones

❒ Enfermedades provocadas por la mala distribución de la riqueza.
❒ Solidarine está indicado en caso de consumitosis, ahogos consumistas y consumismo compulsivo.
❒ Hiperactividad de la hormona del enriquecimiento y en casos de lucronosis, repartofobia e iscoajenofilia (inclinación a la retención de lo ajeno).
❒ Problemas en la percepción de los diferentes. Ataques de etnocentrismo expresado con alergias a otras etnias y a manifestaciones culturales diferentes.
❒ Especialmente indicado para tratamiento de pieles afectadas por el llamado hongo del prejuicio (se presenta en forma de pomada que tiene a la vez
efectos bronceadores).
❒ Alergia a la igualdad de sexos.

Problemas comunicativos

Solidarine facilita la absorción de la vitamina OPV (Otro Punto de Vista) que ayuda a resolver conflictos individuales y sociales. También está indicado en casos de cinismo y sordera selectiva.

Afecciones cerebrales

Síndrome del avestruz o conciencia crítica comatosa. útil como potenciador de análisis críticos globales (de lo que suele llevar a ir más allá de las verdades oficiales). Especialmente indicado en alteraciones de la escala de valores, amnesia histórica, autoritaritosis y en casos de individualismo aislacionista.

Afecciones cardiovasculares

Particularmente útil para el tratamiento de esclerosis en las vías cerebro-corazón y en casos de insuficiencia afectiva.

Afecciones psicomotrices

Alteraciones en el paso del pensamiento al acto. Atrofia de la cuerda vocal de la denuncia. Torcedura en el respeto a los Derechos Humanos.
Contraindicaciones
No se conocen. Es recomendable para todo el mundo a modo de prevención o como tratamiento.

Efectos secundarios

Este medicamento es generalmente bien tolerado por la mayoría de las personas. No obstante, en determinados casos, pueden producirse vómitos de indignación, sentimientos de impotencia y dolor de corazón. También pueden producirse ataques de ternura, risa fácil, ganas irrefrenables de cantar y bailar, enamoramientos u otra serie de síntomas que no deben preocuparle.

Incompatibilidades

Este medicamento es incompatible con el consumo habitual de letargoles y de individuamicinas.

Intoxicaciones y su tratamiento

Solidarine es un producto respetuoso con las personas y el medio ambiente.
Carece de toxicidad. Se vende cm receta médica y ha sido elaborado por Médicus Mundi-Navarra.

10. RELAX IMAGINATIVO

Este ejercicio nos servirá para descubrir todo un mundo de posibilidades, ya sea para profundizar en la propia vida, criticar lo que está mal, atisbar soluciones y comprometerse con ellas y, siempre, para recrear la vida.

Volar no es solo para pájaros

Relax imaginativo

Siéntate cómodamente... cierra los ojos...
Respira profundamente... Nota tu cuerpo...

Te vas convirtiendo en un pájaro: pies, cuerpo, alas, cabeza... (Detenerse en estos aspectos, son claves).
Comienzas a volar. Nota las sensaciones. Ves, oyes, sientes...
Te dejas llevar por el viento. Controlas el vuelo...
También cuando llega una tormenta... Eres capaz de vencerla... Y te recreas de nuevo en el vuelo...
De repente atraviesas una zona contaminada...
Tienes sed... Bebes agua, sacias la sed...
Vas al lugar donde vives. Ves las cosas desde arriba: lo que te gusta y lo que no...
Notas cómo te piden que hagas algo... Y cómo lo haces y las cosas cambian...
Vuelves a un lugar donde las cosas son como las has soñado... Y vuelas...
Ves a otros pájaros que vuelan a tu lado. Mira qué pájaros son...
Vuelas de nuevo: te recreas en el vuelo, das gracias por ello... Y por lo que ves de positivo...
Aterrizas... Te vas convirtiendo en lo que eres...

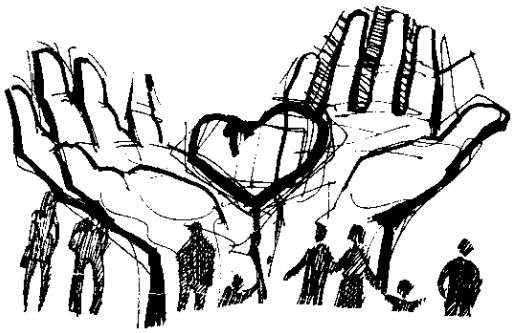
Trabajo posterior

Una vez que se ha terminado el relax, convienes quedarse unos momentos disfrutando de las sensaciones producidas.
Después cada uno a todos los demás o por parejas, van comunicado lo que han vivido.

Introducción

Pedimos a Dios que nos bendiga a nosotros, para que nosotros mismos podamos ser instrumentos de bendición. Bendecir es una actitud profunda, que va más allá de nuestros sentidos. Es toda nuestra persona la que es bendecida por Dios, y a través de nosotros, se prolonga su amor hacia los demás. En esta oración, bendecir significa desear y querer el bien para todos. Que nuestras manos bendigan y consuelen; que nuestra mirada haga felices a los demás; que nuestros oídos estén atentos a la voz de Dios y al grito de los que sufren; que nuestras palabras alivien. Pedimos a dios que disponga de nosotros y amemos a todos generosamente y sin condiciones.

Señor bendice mis manos



Señor bendice mis manos
para que sean delicadas
y sepan tomar
sin jamás aprisionar,
que sepan dar sin calcular
y tenga la fuerza de bendecir y consolar.

Señor, bendice mis ojos
Para que sepan ver la necesidad
Y no olviden nunca
Lo que a nadie deslumbra:
Que vean detrás de la superficie
Para que los demás se sientan felices
Por mi modo de mirarles.

Señor, bendice mis oídos
Para que sepan oír tu voz
Y perciban muy claramente
El grito de los afligidos:
Que sepan quedarse sordos
Al ruido inútil y a la palabrería,
Pero no a las voces que llaman
Y piden que las oigan y comprendan
Aunque turben mi comodidad.

Señor, bendice mi corazón
Para que sea templo vivo de tu Espíritu
Y sepa dar calor y refugio:
Que sea generoso en personar y comprender
Y aprenda a compartir dolor y alegría
Con un gran amor.
Dios mío, que puedas disponer de mí
Con todo lo que soy, con todo lo que tengo.

Sabine Naegeli