

Espiritualidad en la NATURALEZA

INTRODUCCIÓN (5min)

Bienvenidas y bienvenidos a la espiritualidad en la NATURALEZA.

En primer lugar, nos preguntamos...

¿Qué os ha llamado la atención de la conexión “espiritualidad y naturaleza”?

¿Os sentís conectadas? ¿Habéis tenido experiencias de interioridad en el entorno natural o es un ámbito desconocido para vosotras?

Nos encontramos en un lugar privilegiado para disfrutarlo y vivirlo desde la espiritualidad. Todos sabemos que los sentidos son el medio de obtener información de nuestro alrededor. Habitualmente es el sentido de la vista el que predomina y nos aporta un tanto por ciento muy elevado de esta información, es por ello que os invitamos a la exploración y disfrute del entorno donde nos encontramos a través de una práctica que va a poner en juego otros sentidos.

DINÁMICA (15min)

Para conectar con la profundidad de la naturaleza vamos a utilizar el cuerpo como vía para la interioridad. Os invitamos a una práctica vivencial del espacio en el que nos encontramos a través de los sentidos del cuerpo.

Instrucciones:

1. Vamos a ponernos por parejas, de tal manera que una persona será lazarillo y la otra se convertirá en invidente, para lo cual os colocaréis un pañuelo en los ojos para descansar este sentido y poner en juego el resto.
2. Esta práctica ha de realizarse en SILENCIO, únicamente la persona que guía podrá dirigirle palabras que eviten que se dañe. (Nuestra labor educativa va mucho de ambas cosas, cuidar y proteger, o sea que no os va a costar). En los minutos que dure el ejercicio se guiará en silencio por todo el espacio al aire libre al invidente que acompañamos, proporcionándole el máximo de experiencias que le ayude a conectar con la naturaleza en la que nos encontramos.
3. Cuando os avisemos, se cambiarán los roles con las mismas premisas anteriores.
4. Finalizada la práctica, nos reunimos de nuevo y, por parejas, compartimos lo experimentado.

VISUALIZACIÓN Y CIERRE (10min)

Para terminar, compartiremos una experiencia de espiritualidad con la naturaleza a través de una visualización. Este puede ser un recurso cuando nos encontremos con grupos en un entorno más urbano, donde exista una conexión con el medio ambiente de forma distinta. Ponemos una música tranquila, con olas del mar de fondo. Cerramos los ojos y nos relajamos. Conectamos con lo que acabamos de experimentar, recorriendo mentalmente el exterior que nos rodea. Quizás esta sensación nos recuerda a alguna experiencia previa

vivida en la naturaleza. Algún rincón que conocemos y nos hace sentir bien... Quizás tengo muchos recuerdos o, quizás, sólo uno; el que acabo de experimentar. Sea como sea, me conecto con un solo espacio. ¿Con quién estoy? ¿Qué tipo de conversaciones se generan? ¿Hay silencios? Contemplamos con tranquilidad la escena... en lo que sentimos... dónde lo sentimos... Ampliamos la mirada y vemos donde se ubica este rincón dentro de un mundo más grande. Lo miramos con cariño, sintiendo la necesidad de cuidarlo. ¿Este lugar conecta con mi esencia? ¿Qué siento cuando vuelvo a él? Agradecemos internamente tener este espacio, el poder acudir a él desde la mente. Pienso con quien me gustaría compartirlo. Finalmente, pienso qué hago yo para que los niños, niñas, adolescentes, las familias, mi equipo... vivan la naturaleza desde esta contemplación y conexión. Abrimos los ojos y anotamos en la libreta del Encuentro algún aprendizaje o sensación vivida que queremos recordar. Si hay tiempo, compartimos en grupo.

Material

- Espacio exterior, Silencio
- Sillas / espacio para sentarse
- Pañuelos para vendar los ojos
- Altavoz

Propuesta de práctica para la vida cotidiana:

Comprometerse con una práctica regular y llevarla a cabo es un ejercicio de libertad. Crear dentro de una misma un espacio interior nos pone en contacto con nosotras mismas para poder contactar luego con los demás y con el mundo.

El trabajo de ejercitar la libertad interior hace que seamos capaces de no “engancharnos” a situaciones de forma reactiva, controlar los automatismos y poder guiar nuestra propia vida siendo lo que realmente somos, sin mecánicas ni condicionamientos.

Os invitamos a realizar unas prácticas diarias de no más de cinco minutos en las que cultivar la introspección, la meditación y la actitud contemplativa.

Aunque sean sólo unos minutos al día lo que nos ocupe la práctica, el esfuerzo por mantener nuestro objetivo nos ayuda a comprender a las personas a las que acompañamos en las dificultades para mantener sus compromisos y lograr cambios, nos ayuda a comprenderlas en sus propios intentos, logros y frustraciones.

PRÁCTICA DE STOP

La práctica consiste en, durante un minuto:

- A.- Parar o hacer un “Stop” en cualquier momento del día,
- B.- Hacer una respiración abdominal profunda,
- C.- Focalizar en un sentido: oído, gusto, tacto, olfato, vista, intentando aislar las sensaciones que provienen de ese sentido y hacer caso omiso de las que provienen de cualquier otro. Hacerlo durante un minuto manteniendo la respiración abdominal.

D.- Observar el efecto de esta focalización en nosotras.
Puedes hacer esto de una a tres veces a lo largo del día focalizando cada vez en un sentido diferente, o una vez un minuto focalizando en un solo sentido e ir ampliando la frecuencia del stop focalizando siempre en ese sentido.