SABOREANDO LA VIDA

TALLER DE INTERIORIDAD
-2ºESO-

Objetivos

- Aprender a centrar la atención sobre un objeto usando los sentidos corporales al máximo
- Descubrir que "si colocas tu atención totalmente en lo que sucede, como en este caso comer una galleta, conviertes ese instante en un momento único e irrepetible"
- Descubrir que en la relación con Dios no hace falta llevar nada escrito ni preparado, que nos podemos sentar con Él a saborear, simplemente, la vida.

1. Introducción.

Tenemos encendidas 3 velas en torno a una lamparilla también encendida, a una altura a la que puedan verla y mirarla si se distraen. Se indica que vamos a intentar centrar nuestra atención en esa luz cada vez que nos distraigamos.
En nuestras relaciones humanas cotidianas, ¿usamos nuestros sentidos? Diálogo sobre ello. Conocemos y reconocemos a las personas a las que queremos especialmente, no sólo por la vista, el oído, el tacto sino incluso por el olor; en el día a día estamos continuamente usando nuestros sentidos. Hay relaciones y personas que nos dejan "mal sabor"... (hasta los refranes hacen continuamente referencia a los sentidos...).
Si con las personas podemos usar nuestros sentidos, **¿cómo hacerlo con Dios, a quien no vemos ni oímos, ni podemos tocar, saborear, oler,...?**

2. La galleta.

-Vamos a practicar cómo focalizar nuestra atención hoy en la información que nos aportan nuestros sentidos y luego veremos cómo hacerlo con Dios... en nuestra cabeza vamos a imaginarnos que tenemos un "mando" que podemos dirigir hacia aquello que nos interesa, cada vez que nos distraigamos porque nos viene algún pensamiento, démonos cuenta de qué pensamiento o emoción nos viene y luego dejémoslo pasar y volvamos a dirigir nuestra atención a la galleta...
Vamos a ir guiando qué hacer con la galleta: se entrega la galleta a cada uno y se le dice que no la abra todavía hasta que se indique:

- ESCUCHAMOS el ruido que hace el plástico en el que está envuelta la galleta, prestamos atención a todos los ruidos que vienen de nuestro contacto con ella, prestamos

atención a otros posibles ruidos que podamos escuchar y volvemos a centrarnos en el ruido de nuestra galleta...

- Ahora ya podemos abrir la galleta, pero no comerla.
- MIRAMOS la galleta, su forma, color, tamaño,... (fijamos la mirada en los detalles de color y forma. Recorre visualmente la superficie de la galleta, observando con minuciosidad esos pequeños detalles que de otra forma pasarían desapercibidos. Clava tus ojos en la galleta. Se trata de escudriñar como quien tiene rayos X)
- TOCAMOS la galleta, sintiendo la forma, rugosidad,... (pasemos de la vista al tacto. Cierra los ojos, traslada tu atención a la zona de contacto de las yemas de los dedos con superficie de la galleta: la textura, rugosidad,... Sitúa continuamente la atención en la información táctil de la galleta. No existe otra cosa en tu conciencia salvo esa información específica. Recorre con tu atención cualquier pequeño recoveco de la galleta)
- OLEMOS la galleta... (ahora dirige tu atención al sentido del olfato. Para ello acerca la galleta a tu nariz, traslada allí tu atención. Si empiezas a salivar, observa ese proceso, pero no te identifiques con él, no te dejes arrastrar por las ganas de querer comértela ya).
- Ahora, sí, acerca la galleta con los ojos cerrados a un primer contacto con los labios. No empieces a comerla ya. Simplemente date cuenta de las sensaciones que se despiertan en esa zona concreta de tu cuerpo. Y finalmente empieza a comer la galleta saboreándola atentamente. Ahora la atención ha de dirigirse al sentido del gusto y si emerge algún sonido, también lo puedes registrar auditivamente. Buscamos estar con una atención total y continua al acto de comer conscientemente. Puede que la galleta te guste más o menos, en cualquier caso, date cuenta de tus reacciones subjetivas de agrado o desagrado ante la galleta, déjalas a un lado, no las alimentes, y vuelve con tu atención a la información gustativa. Tómate tu tiempo, si en algún momento te distraes, no pasa nada, date cuenta de qué estabas pensando, suelta el pensamiento y redirige tu atención al acto de saborear atentamente.

Vete finalizando a tu ritmo y cuando lo decidas puedes abrir los ojos.

3. Compartimos la experiencia.

¿Cómo ha sido tu experiencia de comerte así una galletita? descríbelo primero con una sola palabra (tranquilidad, placer, relajación, disfrute, saborear, diferente, intensidad, calma... lento, demasiado lento, impaciencia, aburrimiento, largo,...). A continuación, iniciamos un breve diálogo donde quien quiera explique un poco más cómo se ha sentido, qué ha vivido, ... durante unos minutos.
(Reflexión final: no se trata de ir lento por la vida, sino conscientemente. La variable determinante de la experiencia es la atención, no el tiempo o la velocidad, dónde pongo la atención y si está donde yo quiero que esté. Si no usas la variable de la "atención" te estás perdiendo la experiencia, el poder de la atención es el de transformar tu experiencia de la realidad).



4. Un buen recorrido.

Ahora vamos a usar nuestros 5 sentidos intentando traer a la memoria un recuerdo que nos haya dejado BUEN SABOR en nuestra vida, puede ser de hoy, de hace unos días, de cuando éramos pequeños,... lo importante es cerrar los ojos y escucharnos por dentro, dejar que nos vengan recuerdos y quedarnos un rato SABOREANDO aquel que se nos presente con mayor intensidad. Parémonos durante unos minutos en ese recuerdo, en esa persona, en esa experiencia, y tratemos de ver qué información nos llega a través de nuestros sentidos: cómo olía la persona, qué olores había, dónde estábamos y cómo era el día, qué temperatura había, qué palabras, ¿qué imagen recuerdo con más intensidad? intentemos pasar por todos nuestros sentidos ese recuerdo y SABOREÉMOSLO tranquilamente, sin prisa, parándonos todo lo que nos haga falta en los detalles que queramos.

Diálogo: ¿nos ha venido algún buen recuerdo? ¿nos ha resultado fácil, difícil?
¿queremos compartirlo?

Conclusión: Con Dios no hace falta llevar nada "escrito" para relacionarnos con Él, si no lo hacemos con nuestros amigos, ¿por qué hacerlo con Él? ¿de qué hablamos cuando quedamos con un amigo? ¿Acaso no nos dejamos "llevar" y simplemente hablamos, compartimos lo que nos vaya viniendo, saliendo? Con Dios también podemos simplemente sentarnos y hacer MEMORIA, recordar experiencias vividas, personas, relaciones, un abrazo, una caricia, una mirada, una palabra, un olor,.... Dios está ahí con nosotros, como las 3 velas en torno a la lamparilla, simplemente junto a nosotros, compartiéndolo, sentado junto a nosotros, CUANDO SABOREAMOS TODO ELLO, AHÍ ESTÁ DIOS...

5. Momento final.

Expresemos a Dios algo respecto a esos recuerdos, gracias, ayúdame a no olvidarlo, a saborearlo,... también a Dios podemos expresarle nuestra queja, nuestro enfado, nuestra insatisfacción,....si lo hacemos con las personas queridas, ¿por qué no vamos a poder hacerlo también con Dios?

ANEXO. MELODÍAS PARA REFLEXIONAR.

Melodía 1: https://www.youtube.com/watch?v=McBnpz3LjvU

Melodía 2: https://www.youtube.com/watch?v=5aK2rxl2nV8