

EXPERIENCIAS DE ENCUENTRO CON MI YO HUMANO Y ESPIRITUAL

Objetivo: Favorecer espacios que le aporten al participante diferentes momentos de reflexión e interiorización como ayuda a su proceso de desarrollo personal-encuentro con su yo humano y espiritual.

Día 1	Día 2
<p>1. La práctica asidua de la soledad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Objetivo de este espacio • Sentido de retiro y de desierto 	<p>7. El ejercicio físico (Centro de danza)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mi cuerpo es el “carruaje de mi ser” • ¿Qué mensajes me traslada mi cuerpo? • La expresión, camino de personalización y aprendizaje.
<p>2. El gusto por el silencio</p> <ul style="list-style-type: none"> • Silencio interno y externo • Percepción del mensaje del silencio 	<p>8. El dulce “no hacer nada”</p> <ul style="list-style-type: none"> • Para ver mi vida • Para tocar fondo • Para caer en cuenta que “hago el mal que no quiero y dejo de hacer el bien que sí quiero”.
<p>3. La contemplación</p> <ul style="list-style-type: none"> • Contemplar mi vida en sus colores • Hitos de mi vida • Ejercicio del “Tiempo en mi vida” • Amor recibido y entregado 	<p>9. La experiencia de la fragilidad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Las relaciones rotas en mi vida • Procesos de perdón y auto perdón. • La sanación como camino de transformación. • Sanar recuerdos
<p>4. El ejercicio de Filosofar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Preguntas fundamentales a lo largo de la vida y respuestas. • ¿Qué preguntas sobre mi vida surgen hoy? • Preguntas por el sentido de la vida y mi autoestima personal. 	<p>10. El deleite musical (Creararte)</p> <ul style="list-style-type: none"> • La música me conecta con mis etapas de vida. • Dejarme hablar por la música • Valorar mi vida escribiendo desde una expresión musical.
<p>5. Lo espiritual en el arte (Creararte)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Expresión de mi vida en dibujo-pintura. • Mi vida reflejada en expresiones artísticas (pinturas) 	<p>11. La práctica de la meditación</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dios en mi vida • Maestros de sabiduría • Mociones del Buen Espíritu que enriquecen mi ser. • Al ingresar a mi interior ¿Qué encuentro?
<p>6. El diálogo socrático</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dialogar con mi “ser”, mi persona, mi cuerpo. • Salir de mi para ir a “los otros” • Escribir el dialogo con mi propia vida. • “Las encrucijadas” en mi vida. • Dialogo con personas, con mi familia, con mi trabajo. 	<p>12. El ejercicio de la solidaridad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Experiencia de encuentro con otros. • El valor del servicio • Crezco como persona en unión a otros. • Amando a los otros me amo a mí mismo.

EXPERIENCIAS DE ENCUENTRO CON MI YO HUMANO Y ESPIRITUAL.

LA PRÁCTICA ASIDUA DE LA SOLEDAD Y EL GUSTO POR EL SILENCIO INTERIOR

- ¿De qué aspectos en mi vida necesito separarme, tomar distancia?
- ¿Qué ruidos están afectando mi vida y quisiera callar o desmembrarlos?
- ¿Para qué necesito de silencio en esta etapa de mi vida?
- Para discernir y extraer lecciones oportunas para la vida debo: a) recordar el pasado con frecuencia, b) recapitular lo que se ha vivido, c) comparar el juicio de entonces con el de ahora; y d) las intenciones y aspiración con el resultado y satisfacción obtenidos.
- Por la noche examinar lo que hemos realizado a lo largo del día.
- ¿Cómo es mi conversación: abrupta, fragmentaria y entrecortada?
- Tanto más cuanto mayor es la agitación-estimulación externa y cuanto menor es la actividad interna.
- Rehuir-soportar o amar la soledad en proporción con el valor de su propio ser.
- Paz profunda del corazón y del ser solo se encuentra en la soledad.
- Soledad, fuente del desarrollo de la vida espiritual.
- El vacío interior es lo que impulsa a desplazarse alocadamente de un lugar a otro.
- En ocasiones el impulso social no se basa en el amor a otros, tiene su génesis en el miedo a la soledad.
- El amor a la soledad surge como resultado de la experiencia y la reflexión.
- El impulso a la soledad está en proporción inversa al crecimiento en edad.
- Dos formas de soledad: la buscada y la obligada.
- El desarrollo de la vida espiritual exige un clima de silencio-desierto.
- El silencio es el ámbito idóneo para la irrupción de preguntas y experiencias conectadas a la vida espiritual. La intolerancia al silencio es síntoma de pobreza espiritual.
- Juega un papel importante en la práctica de la oración, la meditación, el encuentro con Dios y el mundo.
- Cuando se vive el silencio interior descubre su verdadera identidad.
- La experiencia de silencio es una experiencia de vértigo.
- Exterioridad: vida inmediata, sin memoria, sin proyecto, sin dominio.

LA CONTEMPLACIÓN

- Su punto de partida son los sentidos externos, trasciende al plano de la percepción.
- Cuando se contempla atentamente la realidad, se sorprende lo que hay en ella.
- Es VER, ESCUCHAR, OLER, TOSTAR, SOBOREAR, pero es mucho más.

- No es observar atentamente un detalle o fragmento de la naturaleza, es parte de.
- Es ser receptivo a la realidad, ensanchar al máximo los poros de la sensibilidad para captar el latido de la realidad exterior, para conectar con lo que se oculta en ella, con ese trasfondo invisible a los ojos.
- Exige la máxima transparencia, la voluntad de abrazar todo lo que hay en ella, consiste en sumergirse en ella.
- Cuando contemplo me deshago en lo contemplado para perderme en la realidad.
- Sufrimos un activismo salvaje que impide contemplar la realidad.
- Toda contemplación exige tiempo, y la velocidad es un obstáculo fundamental. Exige además una actitud interior de paz y de profundo recogimiento, una predisposición a recibir, a dejarse sorprender por la realidad.
- El segundo obstáculo es la dispersión. La constante multiplicación de estímulos sensitivos hace imposible contemplar algo atentamente, sin distracción alguna.
- Requiere de lentitud y de atención. Para ello, se debe superar la tendencia a encerrarse en sí mismo, a ponerse en el centro de la reflexión.
- Contemplar no es argumentar, ni reflexionar, tampoco dialogar ni replicar.
- Exige necesariamente la superación del ego.
- Es un movimiento semejante al fluir: consiste en dejar pasar, en hacer circular lo que está fuera, sin voluntad de apropiárselo.
- Quien contempla no tiene voluntad de poseer, ni de dominar lo que contempla.

EL EJERCICIO DE FILOSOFAR

- La actividad filosófica no se sitúa sólo en el conocimiento sino en el ser más íntimo. Es una práctica que desarrolla plenamente nuestro ser.
- Es una transformación integral que afecta a la totalidad de la existencia, que modifica el ser de quienes la llevan a cabo.
- En la antigüedad, la filosofía era, en esencia, un ejercicio espiritual. Incluía el estudio, el examen en profundidad, la lectura, la escucha, la atención, el dominio de uno mismo.
- Sin dejar de ser una disciplina académica, la filosofía es una fuente de indagación personal del ser humano.
- David Hume: ¿Dónde estoy? ¿A qué causas debo mi existencia y a qué condición retornaré? ¿Qué seres me rodean, sobre cuál tengo influencia, o cual la tiene sobre mí?
- Condiciones para filosofar según Arthur Schopenhauer: a) tener el coraje de no suprimir ninguna pregunta, por difícil que sea y b) comprender cómo problema todo lo que supuestamente se comprende por sí mismo, teniendo consciencia de ello. También tiene que estar el espíritu realmente ocioso para filosofar.
- Filosofar es abrirse paso hacia una comprensión más profunda de las cosas.

- La condición indispensable para filosofar es la interrogación, la capacidad de preguntar, de cuestionarlo todo, de no suprimir, censurar o mutilar ninguna cuestión.

LO ESPIRITUAL EN EL ARTE

- Conscientemente o no, los artistas vuelven su atención hacia su material propio, estudian y analizan en su balanza espiritual el valor interno de los elementos con los que pueden crear.
- Cuando uno profundiza en una obra de arte, se encuentra con una vida espiritual activa y floreciente, apasionada y polivalente.
- Lo espiritual está oculto en la obra, en la pintura, en la escultura, en la arquitectura.
- El artista crea misteriosamente la verdadera obra de arte por vía mística.
- Según Viktor Frankl, uno de los modos más comunes de dar sentido a la vida, de colmarla de significado es a través de la creación, de la producción de una obra singular en la que el creador deja rastro de singularidad en ella.
- El arte es el lenguaje que habla al alma de las cosas que para ella significan el pan cotidiano y que sólo puede obtener en esta forma.
- Según Kandinsky el artista tiene 3 responsabilidades: a) restituir el talento que le ha sido dado, b) sus actos, pensamientos y sentimientos, como los de los otros hombres, conforman la atmósfera espiritual, la aclaran o la envenenan; y c) sus actos, pensamientos y sentimientos que son el material de sus creaciones, contribuyen a su vez a esa atmósfera espiritual.

EL DIALOGO SOCRÁTICO

- El diálogo es un ejercicio espiritual, un tipo de interacción donde interviene activamente esta forma de inteligencia, pues en él interaccionan dos mundos.
- Sólo la persona capaz de distanciarse de su interlocutor y de sí misma logra verdaderamente el diálogo.
- El sentido de la vida, la elaboración de ideales y la valoración de la propia vida vienen en muchas circunstancias, generadas por la práctica del diálogo.
- Cuando los interlocutores abordan cuestiones últimas, que afectan al sentido y a la razón de existir, se convierte en mecanismo idóneo para crecer y desarrollar su inteligencia espiritual.
- Dialogar es abrirse al otro, aprender a modificar los comportamientos, a rectificar las opiniones si hay que rectificarlas, desde una nueva visión, enriquecidos con otros mundos.
- Los que dialogan salen de sus mundos privados en busca de un mundo común. En el diálogo se manifiesta la condición humana como relación recíproca.
- Dialogar es escuchar al otro, atender a lo que dice, estar pendiente de sus palabras, pensar en ellas. Es ser receptivo, buscar su verdad, tenerla en cuenta.
- Invita al examen de conciencia, a dirigir la atención sobre uno mismo, a conocerse auténticamente.

- Sólo quien tiene el valor de tener un verdadero encuentro con los otros está en disposición de encontrarse auténticamente consigo mismo.

EL EJERCICIO FÍSICO

- Del mismo modo que, por medio de la práctica repetida y constante de ejercicios corporales el atleta proporciona a su cuerpo una nueva apariencia y mayor vigor, gracias a los ejercicios espirituales, uno proporciona más vigor a su ser, modifica su paisaje interior, transforma su visión del mundo y su ser por entero.
- Altera profundamente toda la persona, que estimula sus distintas capacidades y dimensiones y fortalece y dinamiza sus múltiples inteligencias.
- Cuando practica ejercicio físico de modo continuado, ya sea a título individual o colectivo, aprende a dominar y a canalizar sus emociones negativas y a expresar y comunicar adecuadamente sus emociones positivas.
- Karl Jaspers dice del deporte que es una actitud ante el mundo, que en él hay una defensa contra el anquilosamiento y que a través de él, se estimula la auto trascendencia.
- El ejercicio físico, moderado y cuidadosamente ejercitado, fortifica el cuerpo, lo hace sano, presto, válido pero requiere disciplina y autocontrol.
- Faculta para la resistencia en el dolor, desarrolla el hábito de continencia y la virtud de la templanza.
- El deporte, bien dirigido, desarrolla el carácter, hace valiente a la persona, generosa en la victoria y condescendiente en la derrota, afina los sentidos, da penetración intelectual y fortalece la resistencia de la voluntad.

EL DULCE “NO HACER NADA”

- La aceleración tecnológica, el portentoso acortamiento del tiempo en la fabricación y la venta de productos, los cambios cada vez más veloces en los gestos, las modas, los estilos de vida, generan una imagen del mundo como algo muy efímero.
- Nadie puede negar que principalmente en las grandes urbes, se vive vertiginosamente.
- Sentirme llamado a parar, a practicar el dulce no hacer nada.
- Cuando uno se detiene, cuando aparca el activismo que permanentemente le acompaña y rompe con las rutinas y los tiempos habituales, experimenta, en el fondo de su ser, una extraña necesidad de pensarse a sí mismo, de verse en perspectiva, de indagar el sentido que tiene su vida.

LA EXPERIENCIA DE LA FRAGILIDAD

- La experiencia de la fragilidad es uno de los lugares comunes donde se desarrolla y estimula la inteligencia espiritual.

- El conocimiento de la muerte, la consideración del sufrimiento y de la miseria de la vida, son experiencias que dan el impulso más intenso a la inteligencia espiritual.
- Hay situaciones que, aunque cambien de apariencia, perduran en su esencia, por mucho que oculten su poder sobrecogedor; son las situaciones límite.
- Por lo general, olvidamos que todos tenemos que morir, olvidamos nuestra culpa, nuestra dependencia de la casualidad.
- ¿Dónde estoy? ¿Qué quiere decir mundo? ¿Qué significa esta palabra? ¿Qué quiere decir mundo? ¿Qué significa esta palabra? ¿Quién me ha introducido en todo esto y me ha dejado ahora abandonado aquí? ¿Quién soy yo? ¿Cómo he venido al mundo? ¿Por qué no fui preguntado, por qué no se me hizo conocer las costumbres y convencionalismos?
- La vulnerabilidad de la persona está abierta, trata de comprenderse, de justificarse, de explicarse a sí misma y de hallar una razón de ser y una práctica de salvación.
- Ser maduro consiste en ser consciente de la propia fragilidad, en tener lucidez respecto a lo que uno es.
- Es imposible recordar el día en que uno descubre que es un ser vulnerable, puesto que el desvelamiento de esta verdad se debe, generalmente, a una sucesión de experiencias vitales.

EL DELEITE MUSICAL

- La atenta escucha de la música afecta a los niveles más profundos del ser. Despierta el fondo emocional, estimula la inteligencia intrapersonal y la interrogación por uno mismo, cataliza la vida espiritual.
- Las grandes tradiciones espirituales cultivan la música porque ven en este bello arte un modo de acceder a lo más oculto de la realidad, al fondo de las cosas, a la madre del ser.
- El poder específico de la música consiste en expresar sensaciones, situaciones de alegría, de dolor.
- Somos transportados por la música pero no sabemos hacia dónde.
- La música cataliza el movimiento de trascendencia pero también el sentido de comunión con el Todo.
- Tiene el poder de transportar, de alejar al ser humano de su realidad cotidiana, de su mundo circundante, para llevarle a un territorio enigmático, desconocido, sin límites.
- En la audición musical se pierde a sí mismo, se trasciende, toma distancia de todo lo que hay, experimenta la superación de la dualidad y siente que pertenece al Todo.

LA PRÁCTICA DE LA MEDITACIÓN

- Según la Real Academia Española, meditar es aplicar, con profunda atención, el pensamiento a la consideración de algo o discurrir sobre los medios de conocerlo o conseguirlo.
- En tal sentido, evoca un proceso mental de reflexión que permite, por la observación y el análisis, conocer la esencia de las cosas concretas o de especulaciones abstractas.

- Etimológicamente, meditar significa dar vueltas a algo, repetir el mismo ejercicio mental, hasta que al fin, lo que es objeto de meditación se transforma en un elemento nuclear de la propia identidad personal.
- Exige operaciones de tipo mental, de carácter físico como la postura del cuerpo y la respiración.
- El fin es alcanzar la tranquilidad del alma, la paz de los sentidos y del cuerpo, el silencio interior y la plena integración en la naturaleza.
- Cuando se medita un texto se relee cíclicamente con el objetivo de que la idea que se vierta en él, cale en lo más hondo del propio ser.
- La meditación consiste en ejercitar con método la atención y cultivar armónicamente la mente para potenciarla.
- En lugar de mariposear de un pensamiento a otro, la meditación tiene como fin controlar ese flujo y orientarlo hacia el bienestar. Para ello sirve la repetición mecánica de un pensamiento, una oración, una frase, una sentencia.
- Esta práctica permite trascender prejuicios, actitudes negativas y pensamientos destructivos que fruyen de continuo por la mente.

EL EJERCICIO DE LA SOLIDARIDAD

- El cultivo de la solidaridad contribuye eficazmente a la construcción de una sociedad mejor, más digna y pacífica.
- Cuando uno practica la solidaridad lo hace porque se siente estrechamente unido al otro, a sus dolores y a sus sufrimientos. Esta profunda conexión es la raíz de la auténtica solidaridad.
- Los grandes personajes espirituales de la historia han ejercido responsablemente la solidaridad o benevolencia universal.
- Ser solidario no es simplemente hacer un acto caritativo, o en dar un bien material a otro. Radica en la vivencia de la unidad, de la pertinencia al Todo y exige, como tal, la desposesión del ego y la superación de la dualidad.
- No es pura acción ni puro pragmatismo, es una experiencia espiritual, de profunda unión con el ser del otro.
- La palabra evoca sentimientos, actitudes y conductas de benevolencia, de compasión, de ayuda mutua, de fraternidad, de generosidad y de compromiso.
- Alguien solidario es comprensivo, abierto, dispuesto a establecer y a mantener relaciones de colaboración y de cooperación, es considerarle sensible al mundo del dolor, de las injusticias y de las discriminaciones ajenas: ser generoso.
- Está más acá pero más allá de la justicia. La fidelidad al amigo, la comprensión al maltratado, el apoyo al perseguido, la apuesta por causas impopulares o perdidas.
- No es un sentimiento de compasión, como una instancia emocional, ni un mero asistencialismo, ni la proclamación abstracta de grandes pero ineficaces principios.

- Jon Sobrino: un modo de ser y de comprendernos como seres humanos, que consiste en ser los unos para los otros para llegar a estar los unos con los otros, abiertos a dar y recibir unos a otros y unos de otros.
- La solidaridad como la versión secularizada de la fraternidad universal.
- El deber de la solidaridad implica no sólo el reconocimiento del otro que, en cuanto persona, es sujeto de derechos y deberes.
- Ningún decreto-ley, ningún estado, nadie, puede imponer el deber de la solidaridad. Nace de una convicción profunda y reflexiva de la persona.