

CONOCER Y CUIDAR LA VIDA

Semana 1: Conociendo la vida que me rodea

Comenzamos el cuarto mes de nuestro camino de profundización en el Interser con la Tierra. Deseamos que lo estés disfrutando y que haya en este instante calma y alegría en ti.

En cada paso de este viaje hemos ido tomando mayor consciencia de nuestro impacto sobre el planeta, de la complejidad con la que todos estamos conectados y de lo mucho que podemos hacer para llevar este sistema a un mayor equilibrio. En las siguientes propuestas vamos a trabajar sobre nuestra relación con aquellas formas de vida que por lo general, en nuestro día a día, pasan más desapercibidas.

PROPUESTA 1

¿Sabes cuál es la fuente de conexión con la naturaleza que tienes más próxima? Busca el espacio más cercano a ti en el que puedas disponer de un pedacito de la belleza de este hermoso planeta. Puede que sea un bosque, un río, una playa, un parque, un jardín... Acomódate en un lugar en el que te sientas cómodo y continúa con la propuesta.

¿Qué te parece este lugar? Si quieres puedes tomar alguna nota.

Siéntate de forma relajada en este lugar y, a través de tu sentido de la vista, observa todas las formas de vida que te rodean. Simplemente observa, sin intentar comprender con la mente, ni tampoco aspirar a ninguna sensación extraordinaria, solo permanece en quietud y deja que tus ojos recorran con detenimiento cada forma de vida. No olvides posar también tus ojos sobre las pequeñas piedras, los pájaros, los insectos, las flores...

Sin moverte de donde estás, recorre ahora este espacio con tus otros sentidos. Puedes comenzar por el olfato, el oído... y continuar por saborear el aire, el gusto de una flor, la hierba... Por último, toca e investiga desde tu tacto esta relación con todas las formas de vida.

Toma nota de tus sensaciones. Quizás prefieras hacer un dibujo, escribir un pequeño poema, o permanecer un poco más ahí, en silencio. No es necesario que llegues a ninguna conclusión, solo disfruta de este momento.

¿Ha cambiado en algo tu percepción de este lugar?

PROPUESTA 2

¿Sabías que tu hogar está lleno de vida? Pues sí, en cada hogar también hay muchas formas de vida, aunque no siempre las tengamos en cuenta...

¿Puedes enumerar alguna de esas manifestaciones?

A veces, cuando ponemos nuestra atención sobre otras formas de vida, nuestra percepción queda atrapada en los animales y vegetales, olvidando enumerar otras formas menos consideradas, como minerales o piedrecillas, que igualmente están llenas de vida y que también acompañan nuestro día a día. Incluso cuando pensamos en animales nos olvidamos de pequeñas formas como arañas, moscas, mosquitos... por no hablar de otras formas aún más diminutas, como por ejemplo las bacterias, ¡cuántas de esas hay hospedadas en nuestro hogar!

Vamos a dar un pasito más en esta visión interdependiente... Te invitamos a que puedas observar la vida presente en cada elemento de tu hogar a través de su conexión con la fuente primaria de la cual procede. Este ejercicio puede parecer complejo, y lo cierto es que requiere de cierta profundidad, pero estamos seguros y seguras de que transformará tu visión de todos los objetos de tu hogar hacia algo mucho más amoroso.

La mesa, el bolígrafo o la lámpara, todo procede de una materia viva original en otro momento unida al planeta. ¿Puedes percibir en esos objetos la persistencia de esa conexión con la vida?