

SESIÓN 7 DE INTERIORIDAD

“EL HAIKU PERSONAL”.

Hoy te invitamos a convertirte en un haikista. ¿Sabes lo qué es? El haiku es una manera de expresión utilizada principalmente en Japón. Es un pequeño poema de tres versos de 17 sílabas en total (5+7+5), sin rima ni título. No es una exigencia rigurosa, siempre que no se pase de 17 sílabas y no sean muchas menos de 17. Ej.:

Atiza el fuego.
El alma, como siempre,
abriga poco.

Este ejercicio, nos va a servir para desarrollar habilidades interiores desde la escucha y para favorecer la escucha desde el silencio.

MATERIAL NECESARIO:

Esterilla , manta.
Música de relajación
Papel y bolígrafo

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

Comienza con el ritual previo de las sesiones de interioridad. Siéntate sobre tu esterilla o manta de interioridad y piensa un poco sobre estas tres reflexiones:

1. Decía Epicteto, un **filósofo griego**: «Tenemos dos orejas y una boca, así que podemos escuchar el doble que hablar».
2. También dice un **proverbio judío**: «No hay nadie tan sordo como el que no quiere escuchar».
3. Y hay un **proverbio chino** que dice: «Escuchar bien tiene el mismo poder de persuasión que hablar bien y además es esencial para una buena conversación».

En ellas, descubrimos la importancia de desarrollar la capacidad de escuchar. Por eso la propuesta de esta sesión es realizar un ejercicio en torno al «haiku», teniendo en cuenta que el haiku es un tipo de escritura en el que, a través de la poesía concentrada, se intenta decir algo más que lo que dicen las palabras.

Frase de referencia: LA ESCUCHA COMIENZA CON EL SILENCIO.

En esta sesión vamos a incidir en **el silencio como punto de partida** para poder percibir la vida interior de lo que nos rodea. Es importante que valores este silencio inicial de forma que todos tus sentidos se abran hacia una escucha mayor.

DINÁMICA:

Coge un cuaderno o un folio y un lápiz o bolígrafo. Vas a realizar varios haikus, relatando poéticamente algo de lo que está ocurriendo.

Recuerda que los haikus no necesitan rima y que sirven para plasmar el instante presente sin establecer ningún tipo de juicio.

Aquí tienes más ejemplos:

«Pensar antes de hablar
ayuda a asegurar
la palabra justa a dar».

«Una azucena blanca
crece en el barro sin mancha
y es muy sabia».

Para escribir un haiku primero hay que hacer un ejercicio de apertura de mente y de corazón en el que observes la naturaleza, las personas, el mundo... y conectes con un pensamiento interior. Te va a ayudar a trabajar de una manera nueva tanto con lo que ves como con lo que sientes.

Ponte música de relajación o meditación y escribe un primer haiku describiendo el tiempo meteorológico que hace fuera. Recuerda que antes de escribir debes cerrar los ojos y sentir y acercar a tu interior el objetivo o cometido del haiku. Tómame 10-15 minutos para este primer haiku.

¿Qué tal te ha salido? ¿Te ha resultado muy complicado? Ahora te propongo dar un paso más. Ahora, en tu segundo haiku te vas a centrar en el tiempo meteorológico interior, es decir, intenta identificar cómo te sientes y escribe un haiku sobre tu sentimiento interior. Céntrate principalmente en expresar la profundidad interior de tus sentimientos. No te dejes absorber por la métrica o por la medición del haiku. ¡Ánimo!

¡Ojalá te haya resultado positiva esta dinámica! Ya tienes tus dos primeros haikus de tu vida. Quédatelos sólo para ti o compártelos con alguna persona especial. Dale a conocer lo que has descubierto de la meteorología externa y de la interna.