

SESIÓN 8 DE INTERIORIDAD

“LOS TRES SABIOS”

En esta sesión nos vamos a acercar a nuestro mundo interior a través de la vista, el oído y la palabra.

MATERIAL NECESARIO:

Esterilla, manta, papel y bolígrafo.
Música relajante.

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

Vete al espacio de tu casa en el que puedas estar tranquilo durante unos minutos. Comienza como de costumbre con el ritual previo a la actividad que consiste en quitarte el calzado, ponerte los calcetines y colocar la manta o esterilla. Colócate en la posición de equilibrio sentado o tumbado sobre la esterilla o manta. Una vez que te hayas colocado en esta posición realiza varias respiraciones profundas para conseguir una relajación corporal y mental.

Frase de referencia: VER; OÍR Y CALLAR.

Esta frase recoge el objetivo de la sesión de trabajar con estas tres formas de conocer: la palabra, la vista y la escucha.

Reflexiona durante unos instantes sobre cómo muchas veces las palabras que utilizamos en nuestras relaciones van ocultando una posibilidad de que podamos entendernos más allá de lo que queremos decir.

«Ver, oír y callar» resume en tres palabras una actitud diferente ante los acontecimientos y ante las cosas.

Centra pues tu atención en esta sesión en la escucha, en la mirada y en el silencio.

DINÁMICA:

Mientras permaneces en la posición de equilibrio sentado vas a realizar un ejercicio que consta de tres partes en las que vas a trabajar diferentes percepciones de nuestro cuerpo.

En un primer momento te invito a que tapes tus oídos con las manos, de manera que percibas qué es lo que escuchas al tapártelos. Es importante que mantengas los ojos abiertos, para que observando puedan percibir lo que ves. Mientras estás con los oídos tapados intenta responderte a las siguientes preguntas: «¿qué escuchas al taparte los oídos?», «¿qué le dice tu mirada a tus oídos?». Piensa también cómo expresarías con tu boca y tus palabras lo que tus oídos te están diciendo al estar tapados.

Para finalizar esta primera parte del ejercicio intenta imaginarte que eres una persona sorda y reflexiona sobre las siguientes cuestiones: «¿cómo te sientes?», «¿qué tipo de limitaciones percibes?».

En un segundo momento tápate la boca con las manos. Al igual que en el ejercicio anterior, mantén los ojos abiertos y reflexiona sobre lo mismo que te has preguntado antes, pero esta vez haciendo referencia a la palabra.

Después de esta pequeña reflexión intenta acercarte a la realidad de una persona que no puede hablar, muda. Reflexiona sobre las siguientes cuestiones: «¿cómo te sientes?», «¿qué tipo de limitaciones percibes?».

En el tercer momento cierra los ojos, afinando a su vez al máximo tus oídos, y percibe qué ves cuando cierras los ojos. Intenta responderte ahora a las preguntas anteriores, pero esta vez orientadas a la vista, para que reflexiones con cada una de ellas. Después de dos minutos para esta reflexión sitúate en la realidad de una persona que no ve para que reflexiones sobre la misma a través de las siguientes preguntas: «¿cómo te sientes?», «¿qué tipo de limitaciones percibes?».

Una vez hayas terminado estas reflexiones, permanece unos instantes en silencio en esta misma posición.

Imagina ahora que eres tres sabios: uno que no ve, otro que no oye y otro que no habla. Procura situarte en la experiencia de estos tres sabios cuando no puedan mirar, no puedan escuchar y no puedan hablar.

A su vez trata de llevar al corazón la experiencia de las tres personas que acabas de reflejar y percibe cuál es el mundo interior que se puede potenciar con la limitación de cada uno de los sentidos.

POSIBLES ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:

1. Intenta buscar una persona con dificultades en el habla, en el oído o en la vista y pregúntale cómo se siente.
2. Después de lo que has vivido en esta sesión, escribe un consejo o deseo que te gustaría enviar a una persona. Escríbelo en forma de mensaje breve de texto y házselo llegar.
3. Escribe en una hoja o en un cuaderno: ¿Qué has «visto» al cerrar los ojos? ¿Qué has «escuchado» al tapar tus oídos? ¿Qué se ha «dicho» en tu interior al tapar tu boca?