

28/11/2003

PEREGRINOS DE LA VIDA N°2

28 de Noviembre de 2003

Revista informal por correo electrónico para mis amigos en nuestro camino de desarrollo personal.

BREVEDITORIAL

Hola a todos, me encanta que a muchos de vosotros os haya gustado lo que escribí en el nº1. Ahora me surge el reto de escribir la nº2 yo solito, ya que no me habéis mandado nada por el momento. Pero hoy me siento feliz y lleno de creatividad, y voy a aprovecharlo. Siempre me ha chocado que casi toda la información que nos llega por revistas, periódicos o TV, es negativa o morbosa, y creo que es el momento de cambiar esto, y escribir algo positivo y útil. Os recuerdo que esto pretende ser una comunidad de intercambio de vivencias, y que todos estáis llamados a participar, tanto en esta revista como en cualquier otra que creéis vosotros.

Mandadme todo lo que se os ocurra (siempre que no supere los 20 k) a nachusgalaicus@yahoo.es

Sed felices:

NaChete

REFLEXIÓN SOBRE LOS DIVERTIDOS TESTIMONIOS:

Escribí mi vida en el otro número dejándome llevar por lo que se me iba ocurriendo, aunque basándome en cosas que he ido viendo en cursos y en mi trabajo personal. Me gusto lo que salió, y veo que a muchos de vosotros también. He visto que muchos os habéis sentido identificados, y algunos estáis pensando en escribir vuestra historia. Adelante, yo os animo, es un buen ejercicio para conocerse y poco a poco superar algunas barreras personales.

El observar mi vida, y el escuchar a otros contar la suya, me esta confirmando que en el fondo todos experimentamos cosas muy parecidas, lo cual me hace sentirme cada día más hermanado a todas las personas.

Si te apetece seguir jugando con los testimonios vitales, aparte de escribir tu historia personal, puedes probar algo de lo que se me ocurre a continuación. Puedes elaborar un sencillo álbum de fotos que resuma tu vida, y enseñárselo a tus amigos. Puedes hacer tu gráfica vital mostrando la felicidad de tu vida a lo largo del tiempo. Puedes empezar a escribir tu diario. Puedes leer autobiografías. Y puedes simplemente contar tu vida y escuchar la de otros.

También podéis mandarme vuestros testimonios o reflexiones, que si queréis se puede meter como anónimo.

Buena suerte a los que os pongáis a trabajar.

NaChete

SOBRE EL ARTE DE ESCRIBIR, SOBRE EL ARTE DEL TEATRO Y SOBRE LA CREATIVIDAD EN GENERAL.

Tengo que escribir sobre esto, es algo genial que me tiene gratamente atrapado. Desde pequeño he tenido ganas de expresar lo que siento, de crear, de hacer cosas importantes en la vida.

Y ahora, a mis 32 añitos, por fin me pongo con fuerza en el camino de la creación. No se donde me llevara, pero allá voy con gozo. Empezó hace meses con el arte de la cocina, donde me deje atrapar por un desbordante deseo de crear platos nuevos y de jugar con los ingredientes y los sabores. Es algo que vino de repente, me tuvo unos meses encandilado, y luego esa fuerza creativa y gozosa se traslado a otros artes. El mundo de la interpretación y de la expresión corporal me atrapo hace un par de meses cuando empecé las clases de teatro. Sentí que era maravilloso verte como creador de personajes y jugar con las posibilidades de tu cuerpo y tu mente. Gozoso, realmente gozoso. Y hace unas semanas me dio por el arte de escribir, espoleado por las ganas de crear esta revista y la inspiración de algunos libros que leí. Y no he parado de escribir pequeños fragmentos de historias que me vienen a la cabeza, uniendo unas locuras con otras. Y ahora conviven dentro de mi estas 3 formas de arte.

Y realmente soy buen escritor, como tampoco soy buen cocinero o actor, pero ¿que importa? Lo que realmente me importa es el proceso gozoso de crear, ya sea escribiendo, interpretando, bailando, conversando o cultivando la tierra. Hay algo mágico en ello. Se que todos lo habéis probado de una forma u otra.

Porque hay infinitas formas de arte y creatividad, si miráis detenidamente las veréis por todas partes, incluyendo vuestra vida cotidiana. Adelante mis queridos creadores.

N C e e

a h t

CUENTECILLO DE LA RED:

El bueno de Ektor me ha mandado este cuentico moderno, y me ha gustado. Hay va:

<<Experimento científico: Un grupo de científicos colocó cinco monos en una jaula, en cuyo centro colocaron una escalera y, sobre ella, un montón de bananas. Cuando un mono subía la escalera para agarrar las bananas, los científicos lanzaban un chorro de agua fría sobre los que quedaban en el suelo. Después de algún tiempo, cuando un mono iba a subir la escalera, los otros lo agarraban a palos. Pasado algún tiempo más, ningún mono subía la escalera, a pesar de la tentación de las bananas. Entonces, los científicos sustituyeron uno de los monos. La primera cosa que hizo fue subir la escalera, siendo rápidamente bajado por los otros, quienes le pegaron. Después de algunas palizas, el nuevo integrante del grupo ya no subió más la escalera. Un segundo mono fue sustituido, y ocurrió lo mismo. El primer sustituto participó con entusiasmo de la paliza al novato, era el que más fuerte pegaba. Un tercero fue cambiado, y se repitió el hecho. El cuarto y, finalmente, el último de los veteranos fue sustituido.

Los científicos quedaron, entonces, con un grupo de cinco monos que, aún cuando nunca recibieron un baño de agua fría, continuaban golpeando a aquel que intentase llegar a las bananas. Si fuese posible preguntar a algunos de ellos por qué le pegaban a quien intentase subir la escalera, con certeza la respuesta sería: "No sé, las cosas siempre se han hecho así aquí..." ¿te suena conocido? por eso una buena parte de la humanidad acepta las reglas sin preguntarse y son oprimidos sin más... No pierdas la oportunidad de pasar esta historia a tus amigos, para que, de una o de otra manera, se pregunten por qué nos están golpeando... y no respondemos... por qué estamos haciendo las cosas de una manera, si a lo mejor las podemos hacer de otra.

"Es más fácil desintegrar un átomo que un prejuicio" Albert Einstein. >>

RECETA DE COCINA PARA UNA VIDA MOLONA:

Ingredientes:

1 unidad de humano viviente, 1 kg de momento presente, 24 horas de atención, y toda la libertad que se encuentre en el mercado.

Elaboración:

Metase al humano dentro de un maravilloso planeta lleno de cosas que experimentar, aprender y gozar. Encienda un sol, y deje que el humano se vaya impregnando del sabor de la vida. Vaya retirando la espuma de dependencia y deberes según aparezcan en la superficie, y sustituyala poco a poco por libertad, toda la que se pueda. Cuanto antes, incorpore la atención y el momento presente, siempre juntas, ya que ligan muy bien entre sí convirtiéndose en atención en momento presente. Tenga paciencia y deje que esta última asociación de ingredientes catalice el aprendizaje y gozo del humano hasta que alcance su máximo potencial de sabor. Cuando esto ocurra, deje que el plato se saboree a sí mismo, y salga de la cocina.

NaChete

BOCETO DE PRACTICAS TRANSFORMADORAS

En el número anterior hablaba de la posibilidad de integrar a la vida un conjunto de herramientas diversas que faciliten el crecimiento personal en todas las facetas de la vida. La idea es sumamente sencilla, consiste en buscar técnicas o prácticas vitales que nos ayuden a mejorar nuestro físico, nuestro estado emocional, nuestra mente (psiques), nuestra realización existencial, nuestra conciencia espiritual y nuestra vida social.

Es importante no olvidarse de ninguno de estos aspectos de nuestra vida, para que no se conviertan en lastres de nuestra existencia.

Algunas prácticas que se me ocurren en cada aspecto, a modo de bosquejo general, son:

1 **FÍSICO**: Ejercicio físico, alimentación sana, cuidado de la salud, hábitos saludables de vida, simplicidad de vida, yoga físico, Técnica Alexander de uso del cuerpo, ...

2 **EMOCIONAL**: Teatro, relajación, cuentos, Tai chi, Yoga, bioenergética, reiki, tantra, ...

3 **MENTAL y PSÍQUICO**: Lectura, autoconocimiento, testimonio personal, juegos de ingenio, aprendizaje integral, programación del tiempo, visualizaciones, psicoterapias, eneagrama, análisis transaccional, ...

4 **EXISTENCIAL**: Artes, creatividad, gozó, disfrute de la naturaleza, descubrimiento de la sincronicidad, libertad interior, viajes, Camino de Santiago, reiki, ...

5 **ESPIRITUAL**: Mirar a nuestro interior, respiración, meditación (vipassana, zen, contemplación cristiana, ...), testigo, atención y conciencia, terapia del presente, oración contemplativa, esoterismo,

...

6 **SOCIAL-COMUNITARIO**: Relaciones sociales, de pareja, y con amigos, juegos cooperativos, desarrollo del amor, voluntariado, responsabilidad social, consumo responsable, ética, respeto al medio

ambiente, ...

Aunque haya metido cada practica en una sola faceta de la vida, la mayoría de ellas ayudan en mas de una. ¿Se te ocurren algunas practicas más? ¿Puedes escribir un resumen o tu experiencia sobre alguna de estas técnicas que tu conozcas bien? ¿Sí? Adelante.

Por mi parte, intentare inventarme un cuento o relato que ejemplifique un poco más lo que es vivir con una Practica Integral Transformadora (PIT).

NaChete.

ALGUNOS LIBROS INTERESANTES:

- C. G. Valles; "ligero de equipaje". Libro que recomienda Sylvia. Habla sobre Tony de Mello y sobre todas las cosas que transmitía en sus cursos. Es un libro precioso, que nos devuelve la libertad que ya tenemos para que poder "dejarnos llevar por la corriente de la vida ... ligeros de equipaje". Este libro enterito lo podéis encontrar en este enlace:

El libro de Wayne Dyer; "Tus zonas erróneas" que se comentaba la semana pasada esta entero en este otro enlace:

- Thich Nhat Hanh; " Hacia la paz interior". Autor que me aconsejo Isa, y que estoy leyendo estos días. Es un libro precioso, que habla de como integrar a la vida de forma sencilla la conciencia de nosotros mismos a través de la respiración, y a través de esto, llevar paz a toda nuestra vida. Es un buen libro para quien quiera empezar a interiorizarse o meditar.

- Claudio Naranjo; "El eneagrama de la sociedad". Un libro muy interesante para quien quiera conocer la herramienta del eneagrama y los distintos tipos de personalidad que este modelo propone. Ayuda mucho para el autoconocimiento personal, y además muestra de forma clara como los errores personales se convierten en los males de las sociedades.

- Ray Bradbury; "Farenheit 451" o "Crónicas Marcianas". Dos novelas clásicas de ciencia ficción que he descubierto gracias a Isa, y que son pura literatura, creatividad, magia, inspiración, critica social, ... En fin, ... que me encantan.

ALGUNOS ENLACES A PROBAR:

- Pagina web sobre meditación Vipassana, y sobre los cursos de meditación que se dan en Barcelona (y en otras partes del mundo). Yo he hecho 2 de estos cursos, y si queréis saber sobre mi experiencia no dudéis de poneros en contacto conmigo. El enlace es:

<http://www.neru.dhamma.org>

- Pagina web de la Federación Española de Asociaciones de Amigos de Los Caminos de Santiago. Una buena pagina para quien este interesado en hacer el Camino de Santiago. Es una experiencia vital que ha transformado a muchas personas ¿Verdad peregrinos?

<http://www.caminosantiago.org/>

[Pagina Principal](#)