

## **INTENSIVO EN SILENCIO**

### **Anne Marie**

Como hemos venido haciendo estos últimos años, hemos tenido un intensivo en La Caminata del 4 al 9 de agosto 2009.

Lo curioso o lo diferente de este intensivo es que íbamos a estar en silencio durante 5 días: era muy atrayente y en mismo tiempo te venía la pregunta:” ¿Seré capaz de estar 5 días en silencio?

### **Preparación**

José Antonio nos preparó un mapa de ruta impresionante bastante antes del intensivo para ponernos en el ambiente y saber lo que íbamos a hacer cada día a cada hora, los menús, los turnos de cocina y de limpieza, las diferentes meditaciones, cómo había que hacerlas; por ejemplo para una meditación, había que hacer un trabajo previo durante una semana.

Creo que fue la base del éxito de ese intensivo. Sabiendo lo que teníamos que hacer a cada momento, la mente estaba tranquila, y el ritmo regular de las actividades favorecía el silencio y el estar con uno mismo.

### **La llegada**

El grupo de Canarias llegó la víspera y al llegar a La Caminata, tuvieron la sorpresa de una hermosa pérgola a la entrada donde hemos disfrutado los desayunos y las cenas. Las de Madrid llegamos al día siguiente.

### **La toma de conciencia.**

El primer día, durante unas horas pudimos hablar para concretar el funcionamiento del intensivo, por ejemplo la compra (teníamos 200€ para 7 personas durante 5 días y no podíamos pasarnos del presupuesto). Se decidió hacer una sola compra y si habíamos calculado mal, apañarnos con lo que teníamos. Al final, se gastó la mitad del presupuesto. Estaba enfocado no a la escasez pero a lo justo necesario, para no tirar nada, para tomar conciencia que para la otra mitad del planeta, el tema de la comida es un tema mucho más complicado y duro.

La toma de conciencia consiste en aprender a apreciar, a valorar lo que tenemos y a cuidarlo: abrimos un grifo y sin más esfuerzo tenemos agua, apretamos un botón y sin más esfuerzo tenemos calor para cocer los alimentos, cogemos el coche o el autobús y sin más esfuerzo llegamos a la tienda para comprar los alimentos.

**PONER CONCIENCIA EN ESTOS ACTOS TAN SENCILLOS.**



### **Las actividades:**

Siguiendo un ritmo regular y aparte de la preparación de las comidas y de la limpieza, teníamos varias actividades como:

- Meditación en movimiento (yoga, danzas),
- lectura y reflexión silenciosa,
- arte del té,
- meditaciones diferentes cada tarde,
- filmeditation: películas como “Le grand silence” (muy apropiado) y una trilogía sobre la vida en la India

Y dentro de las actividades había un puzzle, representando los signos del zodiaco con la particularidad de ser redondo. Fue la actividad de los ratos perdidos, buscados o ansiados, pues poco a poco el juego se hizo más intenso con el afán de terminarlo.

Y se terminó.

### **El silencio:**

Entrar en silencio es como entrar en un templo, hay algo solemne, sagrado, es entrar o estar en contacto contigo mismo.

Ese silencio me recordaba al momento de relajación, en yoga, cuando José Antonio apaga las luces y que te invade un gran descanso, un gran alivio, como si te quitarás la máscara porque ya no eres visible para los demás. En yoga, la oscuridad te hace invisible y aquí el silencio te permite retirarte sin ofender porque es la regla. Tus relaciones con los demás no necesitan tanto tu atención, y puedes centrarte más en ti mismo.

Eso deja el terreno un poco más fácil para el trabajo de la observación, y estar más presente; hay menos dispersión. Pero de todas formas cuesta mucho tener la atención en funcionamiento porque en el silencio también te puedes dormir, en el sentido de estar en las nubes, y eso no te sirve de nada. Estar dormido en silencio o hablando es lo mismo.

A veces por cuestión de coordinación necesitábamos comunicar y se hacía por gestos o por escrito, y si utilizábamos la palabra, curiosamente siempre era susurrando.

En los apuntes que nos había preparado José Antonio, había una frase de Gurdjieff que me gustaba mucho y que decía así: “si estás meditando y llega el diablo, pon a ese diablo a meditar.”

Esta frase me ayudó, era como un juego y cuando aparecía un diablo le ordenaba sentarse y estarse quieto. Era gracioso porque funcionaba, pero eso sí, tenía que decírselo muchas veces.

La paradoja., si se puede decir así es que a pesar del silencio o gracias a él, podíamos ver igualmente nuestros rasgos, creo que eran más agudos porque no podíamos escondernos detrás de la palabra. El cuerpo quiere expresarse y la mente reivindica lo suyo.

Estamos atrapados de igual manera, y la única salida que tenemos, para no caer en la acción-reacción, que existe también en el silencio, aunque de forma más suave, es a través de la atención y la observación.

Si tuviera que decir dos últimas palabras serían:

GRACIAS

A REPETIR!

En este intensivo recuperé mi paz interior, mi alegría y mi agradecimiento, bases para perdonarme a mí misma ante tantos errores.

La organización con el programa de horarios y distribución de tareas fue medida y estudiada cosa que facilitó la convivencia y el desconcierto ante las dudas. El silencio requería esto.



La armonía y la repetición de hacer coincidir cada día las actividades me hacían más consciente en la práctica.

### Meditación en movimiento

Supé distinguir que mi tiempo era más de asanas que de danzas.

### Lecturas

Las horas de lecturas eran mis favoritas, el silencio nos envolvía, cada uno en su rincón elegido, juntos pero cada uno en lo suyo. Conciencia de que sólo necesito libro, lápiz y papel. Lo demás sobra.

En el libro de El secreto de El eneagrama, G. indica que si no bajamos la guardia en la atención nos será más fácil huir del error y la maldad. Me toca profundo.

La tentación de coger un libro sobre la vida de G. de Thomas de Hartman hace que abandone el secreto de El eneagrama ( libro para comentar en grupo, muchas dudas ).

Thomas de Hartman dice la necesidad de seguir adelante aún estando enfermo (en ese momento no me encontraba físicamente bien ) y apliqué con paseos mientras leía esta enseñanza

- . Reprimir la rebelión interna ante el esfuerzo.
- . Si en semejantes momentos alguien le dice a uno que no sea flojo, uno puede ponerse bravísimo, nadie comprende tu cansancio.
- . Es importante recordar las cualidades de su “yo” verdadero cualidades de “amor” y “perdón”.
- . El “yo” verdadero no puede enfadarse.

### Té

La hora del té los primeros días me parecieron

lentas, me impacientaban, me metía en las sensaciones que me provocaban las maravillosas músicas que las acompañaban para mantenerme atenta.

Admiraba la minuciosidad y la habilidad de quienes se encargaron de la ceremonia en sí. Gracias.

### Austeridad.

Comprar lo estrictamente necesario, medido me llegó a preguntarme ¿qué pasaría si en vez de ser 6 días fuera siempre? ¿ es real esto? ó sólo una prueba con la certeza de que es pasajero? ATENTA EN ESTO.

### Puzzle

Cuando vi en la mesa 1 puzzle de 1000 piezas volví a caer en la apatía de parecerme todo lo que no me gusta hacer sin provecho, innecesario. El resultado como siempre impecable.

### Compra

En silencio, indicándonos por señas, me gustó, menos mal que no encontré a nadie conocido, me facilitó la situación.

### Cartas de Osho

- . Sinceridad – declara tu verdad, aunque tengas que arriesgar la vida.
- . Arrepentimiento – el presente no altera la mente, es la ansiedad la que la altera.
- . Oración – no permitas que nadie decida sobre tus gestos espontáneos.

### Filmeditation

El gran silencio—impresionante, miles de detalles escudriñando, paz, austeridad. Mucho silencio.

Frases escritas que acompañan al film y que me movieron en el asiento:

- .Tu Señor me has seducido, y yo Señor me he dejado seducir.
- .El que no deje atrás sus bienes, no venga detrás de mi a mi casa, no podrá ser mi discípulo.
- .Yo soy el que soy, el que está aquí.

### Las meditaciones

La de la guillotina, surrealista, mi defensa ante el miedo que sentí fue; la cabeza siempre está ahí, no importa el lugar que ocupe.

La de escribe tus pensamientos, un bullir de cosas unas tras otras. Muy rápidas.

Shiva Netra, emociones e imaginación.

### La cocina

Mi espacio cómodo, mi identificación.

### **La convivencia**

**Extremadamente fácil y cordial, agustísimo.**

### **Conclusión**

**Gracias a todos de corazón y sinceramente y a José Antonio por esa fabulosa organización que ha hecho vivir el silencio más armónicamente. GRACIAS Y HASTA LA PRÓXIMA.**

**Mi recuerdo muy cariñoso a los que no han podido estar.**

Este Encuentro en La Caminata (agosto 2009) es siempre Encuentro o Recuerdo de Mi Misma. Me llama la atención y me pregunto cuál es el orden, aparentemente misterioso, que ordena el Universo. Aparentemente porque a medida que realizo actos más conscientes y por tanto de más compromiso puedo alcanzar a ver el trabajo que hay detrás (la organización que hay detrás) y el trabajo/esfuerzo que conlleva: cuando por ejemplo estuve en la formación de Yoga en Canadá pude ver todo lo que de organización suponía y daba soporte a que allí se pudieran llevar a cabo simultáneamente festival hindú, curso de TTC (Training Teacher Course), conferencias dadas por personas de prestigio, ... eso llevaba servicio de cocina, de limpieza, de organización de alojamiento, de contabilidad.... Y aquí Antonio elaboró todo un programa de organización en el que a lo largo de siete días, precisamente siete personas pudiéramos crecer en nuestro trabajo consciente con turnos de baño, de limpieza, de cocinar, de meditar, de danzar, de puzlear, ... Y donde quedó manifiesto el Trabajo que hemos hecho en estos años con lo vivido en el Encuentro; a más luz más oscuridad, y este es un espacio tan bueno para dar luz a mi oscuridad y a la de cada un@ individualmente, para eso estamos para ayudarnos en el proceso, de ello estoy AGRADECIDA. Así que vuelvo al principio, el orden misterioso se va desvelando a medida que vamos madurando en el trabajo con compromiso, con trabajo, con aceptación, con perdón, con amor,... en el que recuerdo un intensivo muy especial para mí en el que La Caminata sólo existía como semilla y en ese mismo espacio tan absolutamente diferente al que ahora respiramos me llevé una lección que ahora perdura, ver más allá del huevo a la gallina, ver detrás de la gran alfombra donde trabajábamos el origen. Ir más allá, ampliar la visión, y Sí aquí ampliamos la visión sobre todo viviendo el Silencio, por supuesto con la organización de cocina y determinadas tareas podíamos comunicarnos escribiendo, ¿era por ello un silencio a medias? No lo sentí así, era un Gran Silencio, simplemente la ausencia de sonido, de palabra me produjo primero algo sorprendente, sin orden ni concierto visualizaba sin que hubiera intención por mi parte muchas vivencias propias a un ritmo vertiginoso y con una viveza como si estuviera viendo una película de alta definición en imagen y sonido, lástima que ahora no me acuerde, lo cierto es que era difícil acordarse, era verdaderamente tan rápido como pasaban, en algún momento pensé que igual eso era lo que algunos decían como experiencia de muerte, pensé “en el silencio la muerte muere al pasado”. Y es este pasado el que venía en forma de ver lo que siempre tapaba, está claro que el camino sigue siendo el amor, y ver el dolor en forma de Abandono, (vivencias viejas que afloran cuando menos lo espero sin corresponderse con la realidad y que me hablan de eso viejo que aún perdura como presente cuando le sigo dando alimento, qué curioso me parece ahora que eso pasara en la cocina, es increíble las emociones a las que damos alimento sin darnos cuenta y que nos restan tanta y tanta energía, que aviva tanto dolor que ya no corresponde...), Sí doy las Gracias de tener un espacio en el que hay permiso para poder Ver. Las meditaciones, la música, las Danzas, la noche mágica compartida a la luz de la luna, los film meditation,... ayudan a eso, a Verme, a todos los preciosos espejos que compartimos esta experiencia muchas gracias.



*Carmen Delia*

# EL PODER DEL SILENCIO:

---

Cuando era pequeña oía hablar de "ejercicios espirituales" en los que había que pasar varios días en silencio. No entendía bien la finalidad ¿sacrificio, reflexión...? El caso es que este verano tuve la oportunidad de experimentar cinco días de silencio. Esta vez lo hacía voluntaria y conscientemente.



El reto empezó haciendo una compra en el supermercado. Difíciles situaciones como tropezar con una persona y sin hablar pedirle disculpas o coordinarte con tus compañeras para completar la lista, pero increíblemente todo fluyó con rapidez y agilidad.

En los siguientes días combinamos distintas actividades con las tareas cotidianas: cocinar, limpiar, poner la mesa...Las meditaciones, el yoga, las danzas y otro tipo de trabajos silenciosos como completar entre todos un puzzle de mil piezas se fueron ejecutando de forma muy organizada, pero al mismo tiempo natural. La organización minuciosa y el nivel de conciencia de un grupo que ya sabe de trabajo intencional y consciente se pusieron de manifiesto en cada actividad.

Entre nosotros los gestos y otro tipo de artimañas fueron necesarios en varios momentos, pero el silencio, como objetivo central, reinó durante estos días.

Yo me sentí relajada y calmada en todo momento, me ayudaba no tener que dar explicaciones, no perdernos en argumentos, justificaciones ni reacciones verbales. La palabra es un don y también un arma. Así y todo mi reto era dejar de hablar mentalmente, si al exterior la palabra cesa pero sigue hablando internamente, nada o poco cambia. Al principio fue difícil, incluso reconocía en mí misma y en mis compañeros aún sin hablar las reacciones típicas de cada uno, cada rasgo de carácter, cada forma se expresaba en las actividades y en la convivencia. Poco a poco se fue callando también la charla interna, iba siendo más consciente del exterior: sonidos, colores y al mismo tiempo podía prestar más atención a mi cuerpo, las sensaciones, las emociones. La calma y esta consciencia más profunda de mí misma me recordaban mejor quién soy, me conectaba con mi yo más profundo y esencial y me hacía sentir en paz. Esta sensación me duró unos días más a la vuelta del curso, aún en medio del ruido y la vuelta a la palabra me sentía despierta y más consciente.

## SEMANA DE VERANO EN “LA CAMINATA”

Silencio, silencio, silencio... era lo que se pretendía y en parte se consiguió. La semana en La Caminata, arrancaba con una cuidada organización, que nos facilitara el acallamiento progresivo de nuestros “centros”. Se creó un ambiente que propició el que experimentara más ratos de meditación en actividades de la vida diaria, como limpiar, cocinar,... Me llevo el gusto de eso a lo que tanto nos instan los maestros, hacer de nuestra vida una meditación continua.

El silencio, aunque sea a nivel poco profundo, me dio la oportunidad de observar más de cerca algunos de los hábitos, arraigados por la práctica en mi, y que generalmente, me pasan desapercibidos, quizás por el bullicio, tanto interno como externo, en el que habito.

Hay una idea, de las expuestas por José Antonio, que parece especialmente significativa. Él nos decía que hay que haber corrido mucho “por la banda” para que, cuando se presente la ocasión, marcar gol... esta semana, sin duda, ha sido una gran carrera.

Victoria



*Pili*

**SILENCIO... a callar, nada que decir.**



*Así, con esta premisa, comenzamos este año el intensivo en La Caminata.*

*No ha sido uno más de nuestros aislamientos voluntarios y conscientes. Como cada uno de los anteriores ha sido ÚNICO. Se ha convertido en el espacio ideal para escuchar el silencio( interno y externo), para contactar con la sencillez, con la esencia de la comunicación intra e interpersonal de cada uno de nosotros siete.*

*El primer día "sin habla", las palabras querían seguir siendo las protagonistas e intentaban salir pero se topaban con la gran muralla de la garganta, y aún así seguían intentándolo, dejando su huella en forma de molestias y dolor; pero poco a poco fueron dando la alternativa a las miradas y gestos.*

*Las meditaciones, la práctica del yoga, la lectura silenciosa, el puzzle y el resto de las actividades en silencio, me permitieron una auto-observación más minuciosa, una mayor atención e intención y consciencia en los movimientos y gestos, al no conceder a la mente su poder de control acostumbrado.*

*Las ceremonias del té fueron motivo de atención especial de sensaciones visuales y físicas, asociándolas a estados emocionales, relacionados con los sabores del té moruno.*

*La película "El gran silencio", que tanto resonó en mi interior, resume en sí, el propósito de estos días: silencio y austeridad, como protagonistas de la celebración del 5º cumpleaños de La Caminata, que goza de muy buena salud.*

*Quiero expresar mi agradecimiento a mis compañeras de camino y a mi maestro, por formar parte de mi crecimiento, por sus enseñanzas, por su "alimento" y por SER y ESTAR.*

*Gracias.*

