

VACACIONES CONSCIENTES

Como todos los años, hemos tenido nuestras vacaciones conscientes. Este año ha sido en el Parque de Boadilla del Monte, Madrid, en La Caminata, del 1 al 9 de Agosto 2008.



La Caminata está situada dentro del Parque de Boadilla, un lugar tranquilo y silencioso que nos hace entrar en nuestro silencio interior. Con un maravilloso bosque de encinas por la parte de atrás. Un pequeño huertecito donde casi se ven crecer los tomates y pepinos, que están deliciosos.



Un poco de historia:

Es posible que Boadilla haya sido árabe, su nombre Boadil-la así lo indica. También parece que encontraron unas ruinas que podían haber pertenecido a una mezquita. Existe una muralla árabe y una torre mudéjar. Esta zona ha pertenecido siempre a Madrid y ha sido más conocida como coto de caza. Francisco de Goya ha pintado allí, y cazado con el infante don Luis. En un altozano del casco urbano, se erige el *convento de Carmelitas Descalzas*. El palacio del infante pasó recientemente a ser propiedad del Ayuntamiento (1998) para ser sede de la Fundación Autor, de la Sociedad General de Autores.

Empieza el intensivo:

Comenzamos con una reunión para ver qué menú se iban a hacer. Fue todo un trabajo consciente donde tuvimos que, incluso escribir las recetas de las comidas y cenas para que nuestro cocinero lo tuviera todo preparado día a día.



Empezaron a venir nuestros compañeros de Canarias, en vuelos diferentes, y fuimos a esperarles a la T-4. Con las dos primeras que llegaron, como tenían todo el día libre las llevamos de ruta por Madrid antiguo y Palacio Real con La Almudena incluida.



Como en Canarias no tienen metro, también hicimos fotos.



Y quedaron muy cansadas y contentas...

Siguieron las compras. No se compró lo de los nueve días de una vez, sino que lo dividimos en dos, y todos los días mirábamos en el frigorífico por si faltaban alimentos para el desayuno, comida o cena del día siguiente.

También hicimos en casa algunas de las comidas, para que no hubiera olores fuertes en La Caminata, y para no agobiar mucho al cocinero. La cocina es pequeña; pero a pesar de esto, a veces nos juntábamos cinco o seis personas y en ningún momento hubo choques de ningún tipo. Es como si se agrandara. Con el cocinero siempre había un pinche y para fregar los cacharros, dos personas diferentes cada día. En otras ocasiones se ponía un cartel para que nos apuntásemos; este año no ha hecho falta.

Todas las comidas resultaron deliciosas. Aquí ponemos algunas fotos:





Últimamente, la madre de una compañera nos manda a estas vacaciones una “hermosa caja de zapatos” llena de deliciosas rosquillas. (No me dio tiempo a hacer una foto). Podemos asegurar que están realmente buenas. Muchas gracias desde aquí.

Comenzábamos el día con hora y media de Yoga, posturas relajantes diferentes de las de invierno, por el calor de este verano. A continuación un pequeño descanso para tomar un té y después lectura unos días, otros danzas, meditación, silencio, trabajo, observación, atención, etc.

José Antonio nos leía un texto de uno de los libros de Gurdjieff, que después comentábamos. El escuchar las lecturas nos lleva a una mayor atención-meditación.

Las meditaciones que se hicieron no eran pasivas sino a través del trabajo; en estas vacaciones, podemos darnos cuenta de que hay formas diferentes de trabajar-meditar aunque también hemos tenido alguna de silencio estando sentados.

Algunas veces durante las danzas nos tomaba en vídeo para que después, al vernos, nos corriyésemos a nosotros mismos y así llegar a una mayor precisión en los movimientos y danzas. Es importante esto porque una cosa es cómo creemos que hacemos las posiciones, y otra distinta cómo las hacemos realmente.





Para las tres personas de Madrid que asistimos al intensivo, fue especialmente intenso, puesto que todos los días hacíamos el trayecto casa-Caminata-casa. Es decir, por la mañana después de dejar la casa lista y la comida hecha para la familia, cogíamos el coche para ir a La Caminata. Después de pasar allí el día en los diferentes trabajos, vuelta a casa a recoger cocina, hacer la cena, lavar y planchar la ropa, etc. etc., y curiosamente nos daba tiempo a todo. Una mañana, y con motivo del fallecimiento de la tía de una compañera, se hizo un homenaje con lecturas -a la tía Susi le gustaba mucho leer-, se puso una foto grande suya y adornada de cactus, que le encantaban, con su taza de té y tetera. Todos íbamos de color blanco y como le gustaban mucho los pañuelos y collares, en su honor, las mujeres nos pusimos foulards y collares. Terminamos con unas danzas, que también le gustaban pues en unas vacaciones intencionales en Gran Canaria, estuvo con nosotros.



Una tarde tuvimos una sesión de fotos de Bali...

Dos compañeras habían hecho un viaje a Bali y compartieron sus experiencias mediante fotos reproducidas con el ordenador en una pantalla. Las fotos eran preciosas, como un documental comentado en directo. Pero la mente humana no se queda quieta y al cabo de un rato empieza a hacer de las suyas, proyectando sentimientos molestos que impiden ver tranquilamente las fotos. En ese momento, en ese ahora, que uno piensa, siente que se aburre, ¿qué pasa?

¿Que se mezclan? ¿Soy objetiva? Es decir es aburrido de por sí ver fotos un rato largo o solamente es un conglomerado de pensamientos y sentimientos conscientes e inconscientes que ya no controlo y que me llevan a un estado de exasperación que tengo que echar fuera. ¿Es el ego quien reclama lo suyo manifestándose como sea?

No siempre es fácil distinguir lo que es objetivo de lo subjetivo, sabiendo que la mayoría de las veces funcionamos subjetivamente.

¿Cómo llegar a tener una actitud objetiva? A ser objetivo.

Eso es el trabajo: Observar, ver, descubrir quienes somos y aprovechar todas las circunstancias y oportunidades que nos brinda la vida para aprender y desenmascarar al ego. Es el trabajo en La Caminata.

De repente José Antonio dio un giro de 360° a esa situación que se había tornado un poco tensa y nos encontramos alrededor de la fuente de la entrada de la casa bailando y cantando el Gayatri mantra:

Om om om
Om Bhur Bhuvah Suaha
Dat Savitur Varehyam
Bhargo Davasyar Dhimahi
Dhiyo –Yonam Prachodayat
Om

¡Fue mágico! Esa opinión es ¿subjativa? ¿Objetiva?

¡Fue balsámico!

Otra tarde una sesión de cine, que costó bastante trabajo porque nos faltaban cables para conectar el ordenador al proyector.

La película que trataba de los problemas sociales de adaptación a los nuevos modelos de familia y trabajo. Muy interesante y agitadora, preocupante.

Este sistema de ver cine desde el punto del ser, en presencia y nada crítico, se viene realizando en La Caminata, una vez al mes.

Estamos atentos a lo que sentimos en ese preciso instante que las imágenes nos llegan, qué reacciones tiene nuestro cuerpo y en qué nos sentimos identificados, que nos remueven.

Al término de la proyección, se puede compartir si así lo deseamos.

Y después cena “balinesa” con mucho colorido, en la que todos los asistentes íbamos con pareos. Se hizo un “ritual de purificación” con agua traída desde Bali por dos de las asistentes al grupo. La sala quedó decorada de una forma preciosa, también por ellas dos. En un rinconcito se pusieron plantas, figuras y velas; todo al estilo balinés.



Todo esto nos ayuda después en nuestra vida cotidiana, a ver que hay otra forma de vivir la vida. No a sobrellevarla, sino a sentir que puede llegar a ser placentero el trabajo, porque hay que ganarse la vida sin olvidarse de vivirla. A hacer las cosas porque disfrutas, no por obligación. En estos entornos es donde podemos darnos cuenta porque no existe el estrés de la sociedad y es más fácil el ir hacia dentro.