

SENDERISMO CONSCIENTE

Experiencia vivencial de senderismo consciente, con prácticas de Plena Consciencia en contacto con la naturaleza.

I. El paisaje del silencio. Paisaje interior. Meditación sentada y meditación en movimiento, mindful yoga.

Sentados en el suelo antes de salir a caminar, luego o antes unos estiramientos, y ya completamente en silencio.

II. Los sentidos y el paisaje exterior. Meditación caminando y paradas conscientes. Contemplación. Observar. Escuchar. Sentir. Sonidos y silencio interior.

Parada en una colina para meditar con los ojos abiertos y empaparnos de colores y formas; y otra junto al río -en medio del bosque- para escuchar el murmullo del agua y los sonidos de la naturaleza.... Y en todo momento, habitando el cuerpo.

III. Caminos y senderos. La esencia de la meditación en la naturaleza. La meditación que emerge al caminar. Un remanso de paz y serenidad. Caminando sin rumbo ni meta, disfrutando del camino. Un camino sin destino. El destino es el camino. Diálogo consciente

Lugar: DhammaSati – La Badía

"Si alguna vez has salido de senderismo siempre hay un punto de salida y otro de llegada. Para algunas personas ese punto final puede ser la meta al final del camino e incluso lo idealizan (...) Para ellos lo importante era la meta y se pasaron casi todo el tiempo hablando de ello y de lo maravilloso que sería cuando llegáramos. Para otras personas lo importante no era tanto solo llegar a ese lugar idílico, sino también el camino que conduce a la meta (...) Para estos cuya meta era disfrutar de cada momento del camino ya hiciera frío o calor, fueran solos o acompañados, se pararan a comer o continuaran andando, la marcha de senderismo fue maravillosa pues disfrutaron cada momento del camino". En "Mindfulness sencillamente".

"Si pudiéramos caminar solos entre aquellas colinas, en los bosques, o a lo largo de los extensos arenales blancos y descoloridos, en esa soledad sabríamos lo que es la meditación" ... "Meditaciones". Krishnamurti

"Cuando camine por los montes deje que todo le hable de la belleza y el dolor de la vida, de modo que uno despierte a su propio dolor y a la terminación del dolor. La meditación es la raíz, la planta, la flor y el fruto, son las palabras las que dividen el futo, la flor, la planta y la raíz" ... "La verdadera revolución". Kbrisnamurti

"Fui a los bosques porque quería vivir deliberadamente enfrentándome solo a los hechos esenciales de la vida, y ver si podía aprender lo que la vida tenía que enseñar, no fuera que cuando estuviera por morir descubriera que no había vivido. No quería vivir nada que no fuera la vida, pues vivir es algo muy valioso"... En "Walden. La vida en los bosques", Thoreau.