

¿Dónde vamos hoy?

A la hora de elegir...

Algunas pistas orientativas



Propuestas al servicio de la cualidad humana

La realidad, la que nos rodea y la que somos, el cosmos, los demás, el árbol del jardín o nuestro propio interior, todo, todo puede quedar reducido a un escenario plano, visto y vivido desde una mirada rápida y utilitaria, o puede convertirse en una realidad viva, siempre abierta, si logramos establecer una relación desde un verdadero interés. Esta es la clave de la calidad humana: llegar a desarrollar una honda complicidad con la realidad que nos permita sentir y captar su infinita valía, la de cada momento, la de cada ser, la de nuestra propia vida.

Si este es el horizonte que nos orienta, cualquier momento puede convertirse en una oportunidad para explorar la vida: en el entorno familiar, en los momentos de ocio o en la escuela. Como nos recuerda Rabindranath Tagore, "crecer" ...



no es una doctrina que se pueda enseñar como asignatura en la clase, durante media hora cada día. Es la verdad y la profunda belleza de nuestra actitud hacia el entorno, de nuestra relación consciente con lo infinito. Un ideal que se hace posible ofreciendo a los jóvenes la oportunidad de vivir aprendiendo a sentir el misterio inmenso de la tierra, el agua y el aire, de crecer en un ambiente de servicio hacia todas las criaturas.

*favorecer la relación de
calidad con la vida, es la clave
de la cualidad humana*

Así pues, se trata...

- de favorecer una relación de calidad con la vida, y de ejercitar aquellas capacidades y actitudes que lo hacen posible.
- que la urgencia del "hacer" no asfixie el "ser". Ablandar la carcasa de activismo y de ruido interior que ahoga la fuerza de sentir, de amar, de conmovernos, de sorprendernos.
- aprender a ser y aprender a mirar, dos aprendizajes inseparables; abrirnos a lo que somos, a lo que es.

Porque de lo que se trata es de aprender a explorar la realidad, a reconocerla y cuidarla, dentro y fuera, en todas sus dimensiones.

A la hora de elegir "qué haremos hoy", ¿qué vale la pena tener en cuenta?

Cada espacio ofrece oportunidades y retos. Mientras que en un entorno urbano la oferta cultural será quizás más amplia, en el entorno rural será más fácil cultivar el "cuerpo a cuerpo" con la naturaleza. Pero... un toque de atención:

- ✓ Allá donde gozamos, como adultos que somos, será donde mejor podremos contagiar una experiencia rica. Como dice el dicho, "el papel lo aguanta todo", pero si no sentimos de verdad lo que estamos proponiendo, la actividad ni tendrá vida ni transmitirá nada. No se necesitan grandes montajes ni muchos medios, simplemente "estar" de verdad.

Recogemos aquí algunos aspectos que nos gustaría destacar, ¡sin pretensión alguna de exhaustividad! Fruto de la experiencia de cada cual, seguro que la lista puede irse ampliando.

La mirada maravillada no es patrimonio de unos pocos genios

Vivir despiertos o dormidos no es fruto de una fatalidad del destino. La mirada inquieta, las preguntas, el gusto por tocar y ensayar, forman parte de la naturaleza humana. Eso sí: es algo que puede alimentarse o ahogarse.

Asimismo, somos conscientes de la honda conexión que existe entre felicidad y llegar a amar de verdad la vida; amarla desde un interés que no nace ni crece de las demandas personales, sino de la curiosidad, la interrogación, el descubrimiento. Un interés que es fruto de un contacto con la realidad con todas las capacidades y que, poco a poco, nos arraiga más profundamente en la existencia. Nace ahí esa peculiar vivencia de comunión que es fuente de interés gratuito, de reconocimiento, de gozo, convirtiéndose en fuente de compromiso y de felicidad.

*el reto: alimentar la
curiosidad, el
verdadero interés por*

¿Cómo podemos colaborar al desarrollo de este espiral?

Es un proceso siempre abierto que tiene que ver con el desarrollo de las capacidades que hacen posible este contacto de calidad. Tiene que ver con aquella actitud vital que llevaba a un Albert Schweitzer -¡cuando ya tenía más de noventa años!- a hablar del "irresoluble enigma de la presencia de una gota de lluvia", de los mil prodigios que podía contemplar a cada instante y de cómo "éstos, cuantos más años pasan, más se multiplican". Y a decirlo irradiando alegría, paz, libertad personal, compromiso con todo y con todos. Tiene que ver, pues, con...

- Aprender a interrogarse y aprender a atender.
- No conformarse con la superficie, mirar de verdad, atender de verdad.
- Favorecer el desarrollo de un yo atento, abierto, que no se cierre sobre sí mismo. Que se hace preguntas, que ensaya, con errores y aciertos.
- Explorar el significado de crecer: tomar más y más conciencia de un crecimiento sin fin, porque siempre "hay más", porque la realidad no tiene límites. Tampoco nosotros mismos.

Tiene que ver, también, con mantener-se en contacto con los frutos de esta experiencia de calidad, frutos producidos por tantos hombres y mujeres, en el pasado y en el presente.

- ✓ Nos referimos a ejemplos de sabiduría viva: lecturas, vídeos, películas, etc. que nos puedan poner *en contacto con itinerarios personales de calidad*, de los que se desprendan pistas e interrogantes para explorar.
- ✓ Y nos referimos, también *al arte en todas sus modalidades y lenguajes*. Las artes como camino y como fruto del interés gratuito hacia la realidad.



En contacto con la riqueza de los distintos lenguajes

Las artes nos invitan a ejercitar la mirada atenta y gratuita, y a explorar a través de las obras situaciones, emociones, contenidos, vislumbres... que se abren camino en nosotros; y hacerlo aprendiendo a usar e interpretar lenguajes no conceptuales, a través de la palabra, el sonido, la forma, el color...

El uso simbólico, el uso poético del lenguaje, de imágenes y sonidos, es el que se corresponde con una percepción que tiene más que ver con la intuición, con la conmoción personal, que con las descripciones y los conceptos.

- ✓ *En unos tiempos de predominio tan marcado del uso descriptivo y conceptual del lenguaje, es importante no olvidar "la alfabetización" en aquellas otras formas expresivas que facilitan la exploración y la comunicación desde la mirada atenta, contemplativa, conmovida.*

"Tiempo" y "atención": los grandes retos de nuestro presente

Hay dos elementos característicos de este siglo XXI nuestro que no hay que perder de vista:

- la falta de hábito de utilizar la atención sostenida
- no dedicar el tiempo que se requiere para poder vivir las situaciones (tiempo para abrirse a, recibir, captar, reaccionar, sentir, comprender, interpretar, etc.).

Cazar, cultivar, pescar, hacer determinadas tareas manuales, son actividades que exigen una atención polarizada y constante. Durante miles de años la humanidad ha desarrollado su capacidad de atención sostenida como elemento connatural del vivir. La atención sostenida ayudaba a asegurar la supervivencia.

Pero es, también, la capacidad que nos pone en contacto con la realidad.

Hoy la sobrevivencia requiere el desarrollo de una atención dispersa, amplia, capaz de elegir al vuelo en una permanente avalancha de informaciones. Vivimos también más y más situados en el mundo virtual, alejados de la realidad física, biológica, mediados por las pantallas. Es un hecho que habrá que tener muy en cuenta, tanto para aprovechar sus riquezas como para suplir las carencias.

La pantalla, la imagen, no sustituye el contacto directo con el mundo, con el otro, con el árbol o la noche estrellada.

El proceso de "reaccionar" a la vida necesita unos tiempos: no se le puede dar prisas. Requiere tiempo, y tiempo de calidad: de atención, de escucha, de apertura, tiempo para "estar". Una capacidad de atención que no tenemos, ni pequeños ni mayores porque ha dejado de ser una "herramienta" habitual. Lo que significa que tendremos que ejercitarla de maneras quizás un poco artificiales, dedicándole actividades y momentos específicos. Algo así como cuando hemos empezado a ir al gimnasio, o a practicar deportes los fines de semana, para compensar la falta de ejercicio físico que conlleva el sedentarismo al que estamos sometidos.

Así pues insistimos en que no hay que olvidar esos factores de nuestro presente que hay que tratar de equilibrar:

- el poco contacto directo con la realidad (a todos los niveles: personal, social, natural)
- la falta de hábito en el uso de una atención polarizada y sostenida, con el ritmo que le es propio.

necesitamos llevar la atención al gimnasio: ¡hacerle hacer ejercicio!

Por tanto...

- ✓ aquellas actividades que nos ofrecen la oportunidad de ejercitar la capacidad de atención sostenida favorecen el cultivo de la calidad humana. Juegos, retos, espectáculos, etc., en los que la atención activa y fina tenga un papel protagonista. Propuestas que ayuden a nuestra atención a desarrollarse a medida que vamos creciendo.

Sin ella, ¿cómo podríamos disfrutar de los frutos de la mirada atenta?

¿Dónde encontrar recursos?

¡Recursos no faltan! Tenemos a mano un abanico de posibilidades amplio y rico: actividades en la naturaleza, en los museos, propuestas de música, teatro, lecturas, cine, juegos, actividades solidarias, etc. De ahí que pensáramos que podía valer la pena ir dando a conocer algunas a través de la página web (www.otsiera.com) poniendo de relieve los puntos fuertes de su aportación. Si tenemos en el horizonte lo que implica un desarrollo en profundidad y cómo propiciarlo, encontraremos maneras de aprovechar las situaciones que se nos presenten.

A continuación destacaremos algunos rasgos generales, a modo de recordatorio.

ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA



¿Por qué la naturaleza?

... lo que importa es llegar a convertir en extraño aquello que parece familiar: contemplar la maravilla en aquello que antes era natural y evidente.

(Kieran Egan)

Excursiones, actividades de todo tipo en la naturaleza, de día, de noche... Las posibilidades son infinitas.

Además de pasarlo bien, de hacer deporte y de disfrutar de la convivencia, ¿podemos tener en cuenta algo más? ¡Sí! Recordemos:

- ✓ inventar maneras de ejercitar la atención
- ✓ darnos tiempo para sentir, para percibir, para tener noticia de lo que hay con todas nuestras capacidades. ¡No es pan comido! Necesita su tiempo...

Podemos ir de excursión poniendo todo el interés en la meta sin prestar atención al camino. O podemos dedicar algún momento a atender a los sonidos del bosque, a contemplar las nubes, a estar al tanto de las huellas que podamos descubrir; a notar el movimiento de nuestro cuerpo, los pies, la respiración, el aire en la piel... Como decíamos, las posibilidades son infinitas. Sólo hay que tener en cuenta incluir momentos al servicio de la observación, de la atención, de la búsqueda.

Actividades, juegos adecuados a las distintas edades que nos permitan acercarnos de verdad a todo lo que existe a nuestro alrededor:

- encontrar 'x' hojas de distintas especies de árbol
- recuperar aquella piedra especial que...
- quien oiga el primer canto de pájaro que señale en la dirección de donde viene. O: ¿quién será capaz de descubrir dónde está el pájaro que canta en este momento?
- etc.!

Tiempo para "estar", tiempo para ponernos en contacto

Un ejemplo. Una visita a los olivos milenarios. Un domingo de febrero. Visita familiar a los olivos milenarios de la Senia. Vemos unos magníficos árboles de más de mil años, el más anciano tiene la friolera de ¡1700 años! Alex, el guía, capta desde el primer momento el interés de pequeños y mayores con sus explicaciones, atiende a todas las preguntas; disfrutamos de un paseo de más de una hora sin que nadie se aburra ni se canse. Una mañana perfecta. Aquí encontrará más información:

<http://www.turismeulldecona.com/es/olivos-milenarios/>

Pero... ¿de verdad aprovechamos lo que nos ofrecía un espacio como aquel?

Olvidamos algo: olvidamos darnos tiempo para callar y mirar, tiempo para "estar" en compañía de esos árboles venerables. Una vez cargados ya con toda esa mochila de informaciones interesantes, era el momento de pararnos ante alguno de esos ejemplares y poderlo observar, con calma. Imaginar su vida, así como la de tantos hombres y mujeres cuidándole y recogiendo sus frutos, en ese mismo lugar que ahora estábamos pisando nosotros. Tiempo para darnos la oportunidad de poder llegar a sentir al árbol como el ser vivo que es. Tiempo para tocarlo, despacio, sintiendo su "piel", notando su corteza rugosa, oliéndola... Tiempo para fotografiarlo, para dibujarlo. Tiempo para que todas aquellas informaciones, la noticia de su ancianidad, todo, pudiera pasar ¡de la cabeza al corazón!

Si le lo hubiéramos preguntado, es muy probable que Alex no hubiera tenido inconveniente en que nos quedáramos un rato más dentro de la zona acotada. Pero si no hubiera sido posible, tampoco habría sido un problema, pues por todas partes había árboles milenarios, o muy centenarios. En el mismo enlace a la visita hay varios itinerarios libres indicados. No habríamos tenido dificultad en encontrar un lugar bien cerquita donde poder dedicar un rato a alguna de las actividades "contemplativas" mencionadas; un rato más o menos largo, adaptado a la edad de los participantes (tanto en cuanto a la duración como a la dinámica). Sin olvidar ponerle un nombre al árbol elegido (Alex llamó a alguno de ellos por su nombre) y ¡dedicarle alguna canción!

No se nos ocurrió en el momento. Pero el hecho de darnos cuenta en retrospectiva, nos ayudará a no olvidarlo tan fácilmente cuando preparemos otra salida. Así, poco a poco, nos habituaremos a incorporar un aspecto fundamental y nada obvio: ofrecernos la oportunidad de aprender a sentir un poco más la realidad, a reconocer su presencia, su existencia.

VAMOS AL TEATRO

¿Por qué al teatro?

El mundo de la escena presenta una gran riqueza de posibilidades para el cultivo de la calidad humana. De una manera lúdica e informal, ofrece al espectador la posibilidad de

- trabajar la atención, el control corporal, cultivar una actitud atenta y silenciosa.
- Poner en juego la imaginación, esa gran herramienta que nos permite adentrarnos más allá "de lo que se ve y se toca a primera vista".
- Explorar aspectos de la realidad que quizás todavía no forman parte de nuestro entorno cotidiano; o sí que lo hacen pero no nos hemos dado mucha cuenta porque resultan algo "invisibles" (actitudes, situaciones, etc.)
- **Familiarizarse con el lenguaje simbólico** a través de la escenografía. El uso simbólico del espacio, de objetos, imágenes, sonidos, los personajes mismos y sus disfraces... hay ahí una gran cantidad de elementos que forman parte de aquellos lenguajes que comunican desde una escala de significación diferente al de la escala descriptiva, conceptual. Nos ejercitamos en el uso de los lenguajes poéticos, simbólicos, aquellos que nos permiten explorar y expresar los aspectos sutiles de la realidad.

Como espectadores, y/o como actores, nos familiarizamos con unas herramientas comunicativas que permiten expresar aquellos ámbitos sutiles de la realidad y de la vida, esos a los que sólo se puede aludir con imágenes, comparaciones, metáforas...

Como aprendices de actor, la escena es una escuela idónea para el ejercicio de capacidades y actitudes. Desde el trabajo corporal, la coordinación de movimientos y de inmovilidad, la exploración de las posibilidades de la voz, de la respiración, de los gestos, de las expresiones faciales, etc., hasta el ejercicio de reconocimiento y expresión de ideas, sentimientos, emociones, experimentadas a través del personaje representado. Un espacio que ofrece también la oportunidad de aprender a salir del propio mundo para verlo desde piel ajena.

Y más cosas que nos habremos dejado, pero como primera aproximación... ¡no está ya nada mal!





AUDICIONES MUSICALES

¿Por qué la música?

Cerca de alguna persona mayor que haya perdido la memoria, sorprende comprobar cómo perdura la música. Quizás ya no recuerda ideas, hechos, nombres... pero las canciones de la infancia y las melodías escuchadas a lo largo de la vida, brotan de no se sabe dónde, como si surgieran del cuerpo mismo, de las entrañas, sin necesidad de pasar por el cerebro dañado. Aquella persona continúa "entendiendo" la música, respondiendo a la música, incluso cuando las palabras significan ya muy poco.

En contacto con la música, nuestra capacidad acústica deja de estar al servicio de la comunicación utilitaria con los demás, o al servicio de recibir noticia del entorno para ubicarnos, protegernos, etc. El oído (y, por medio de él, todo nuestro ser) entra en el ámbito de la gratuidad, de la celebración.

- ✓ *Música, pues, como oportunidad de tener noticia del uso gratuito de nuestras capacidades, de disfrutar de las posibilidades que se nos ofrecen por esa vía.*

La música es también investigación de la realidad, indagación de lo que "aquí" hay, desde un registro muy distinto del propio de las descripciones e interpretaciones. Exploración, y modulación de lo intuido y experimentado, por medio de sonidos y de silencios, en códigos muy alejados del lenguaje verbal.

- ✓ *Música, pues, como aprendizaje de una vía de experiencia y comunicación, que avanza por donde ni hay -ni son de utilidad- las palabras.*

Una audición es, también, una ocasión de ejercitar la atención, de una manera lúdica, gratificante. Las posibilidades son infinitas: moverse al son del instrumento elegido; con un par de lápices de colores, que sea la música la que guíe el gesto de la mano al dibujar; con los ojos cerrados, movemos las manos en los momentos de silencio; etc.!

- ✓ *Música como ejercicio de atención.*

A tener en cuenta:

- Más vale que nos quedemos con ganas de "más" que ¡aburridos por demasiado! Cuidado con la extensión de la actividad, unos pocos minutos son una eternidad... Más vale empezar con audiciones muy breves y alargar poco a poco, a medida que crece el hábito de atención y escucha. Esto vale tanto para la escucha de música grabada, como para cuando vamos a la sala de conciertos.
- Si asistimos a alguna audición, si es posible, es recomendable elegir lugares cercanos a la escena. Cuanto más cerca, más fácil ver y vivir el juego de los instrumentos, las actitudes de los músicos, más fácil mantenerse en contacto con la música "de tú a tú".

VAMOS AL MUSEO

¿Por qué al museo?

Por las mismas razones comentadas en relación al teatro o la música... Aunque aquí el lenguaje está hecho de colores, formas, texturas, espacios, llenos y vacíos, perspectivas, materia, densidades...

A menudo las visitas guiadas "informan" sobre épocas, estilos, artistas...

Pero... Los espacios que cobijan obras de arte invitan a la contemplación, invitan a conectar con la dedicación de los artistas, con la actitud de quienes se esfuerzan por comprender la realidad más allá de las apariencias, que miran, que se interesan por lo que ven... y se esfuerzan por plasmar y mostrar lo que han vislumbrado.

Ofrecen la oportunidad de explorar la vida ejercitando nuestros ojos de artista. Ojalá la actividad que llevemos a cabo,

- nos permita detenernos, observar, sentir la obra, abrirnos a lo que nos quiere comunicar.
- nos ponga en contacto con el lenguaje del color y la forma, y su peculiar expresividad.
- nos sirva de aliciente para investigar por nosotros mismos recursos, materiales, posibilidades...



¿DÓNDE VAMOS?

Esta introducción acompaña un apartado de propuestas que se encuentra en www.otsiera.com.

Somos conscientes de que las sugerencias que podamos ir haciendo están muy condicionadas por el espacio geográfico (catalán) en el que vive este equipo de trabajo, el de Otsiera.com. Estará muy bien si nos hacéis llegar propuestas que vayan en la dirección que recoge este documento y que valga la pena recomendar. Así entre todos podremos ir ampliando la despensa de posibilidades.

Gracias por la colaboración, y cualquier comentario será bienvenido.

El Equipo de www.otsiera.com