

# Ecología profunda

“El trabajo que reconecta” de Joanna Macy  
Taller con Claire Carré y Anne Amblès

29, 30 de Junio y 1 de Julio 2012  
Mas Franch, La Garrotxa, Girona

## \*Descripción de las dinámicas que fuimos viviendo\*

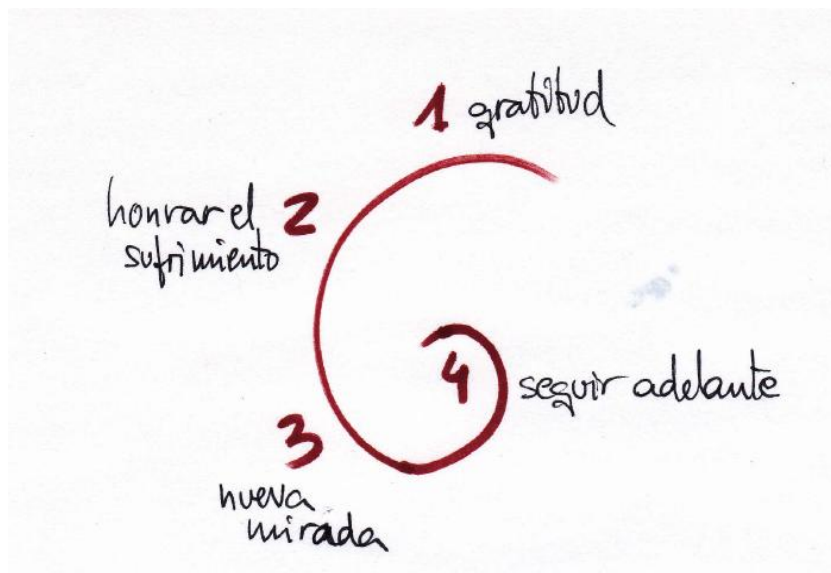
- VIERNES TARDE (1/2h)

+++ en círculo; bastón de la palabra, mi nombre y que me gusta de la naturaleza (por ejem. Se me regocija el corazón al ver los riachuelos y manantiales de aguas cristalinas y limpias fluyendo libremente.)

### +++ Viaje espiritual del activista

es una espiral que trabajaremos este fin de semana

1. gratitud (viernes)
2. honrar el sufrimiento (sábado mañana) - momento de impulso, resiliencia
3. nueva mirada (sábado tarde)
4. seguir adelante (domingo) - sentir la pulsión de supervivencia de Gaia que pulsa en nosotros- (es importante actuar a través de nuestros deseos + locos y no por obligación)



+++ escribimos en 2 postits: (1/2h)

1. las expectativas del finde
2. lo que no me gustaría

lo colgamos en un rotafolios, en dos lados. Dos voluntarios los leen

+++ Nos comentan las normas, acuerdos, responsabilidad grupal.

+++ ¿Qué es lo que realmente deseo de este finde?, se lo preguntamos al cuerpo, no a la razón adoptamos el mudra de la receptividad: palmas de las manos hacia arriba. La respuesta vendrá a nuestras manos.



-(la mía fue: inspiración, conexión, manifestación)- (15min)

+++ Hacemos un círculo cogidos de las manos y enviamos, en forma de sonido, nuestra intención de sanar nuestro mundo, visualizando una espiral en el centro hacia el centro de Gaia.

+++ Encuentros: (1h)

1. andando como en hora punta en la ciudad
2. andando más suave sintiendo la tierra bajo nuestros pies
3. andando igualmente sintiendo la tierra, sintiéndonos y con los ojos cerrados (así continuamos por el resto de las próximas veces).

Nos encontramos con alguien, nos miramos a los ojos, vemos a esta persona que ha elegido vivir en este tiempo tan peligroso, con tantas amenazas.

¿Cómo le queremos expresar nuestro apoyo, nuestra presencia?, lo hacemos (por ejm. Un abrazo)

4. otro encuentro

Podemos llevar toxinas en nuestro que nos pueden provocar un cáncer o lo que sea y así morir prematuramente. ...

¿Cómo le queremos saludar?, lo hacemos

5. Y así varias veces
6. El encuentro de las manos; sentimos esas manos, las exploramos bien, su textura, su temperatura, la calidez que pueden transmitir, ...
7. el último, con el que compartimos 2 min.

+++ compartir en el círculo grande

- DESPUES DE LA CENA

+++ Espacio abierto; ofrezco - demando

espacio de compartir información, cruzar proyectos, hacer conexiones lo pondremos en 2 paneles para que todos podamos verlo y escribir en ellos.

+++ por parejas A y B (1/2h)

la facilitadora hace preguntas, una vez contesta A y la otra vez B (a la misma pregunta)

1. un sitio mágico de tu infancia
2. alguien que te hizo creer en ti
3. descripción de tus virtudes

+++ danza (no recuerdo el nombre)

y terminamos con un círculo - espiral cabeza encima de barriga

- SABADO MAÑANA (10 min)

+++ Anclamos nuestro propósito de sanar nuestro mundo, desde el círculo, en pie, con sonido, visualizando en el centro con espiral hacia la derecha, proyectando el vórtice hacia mama Gaia.

+++ Recordando a Thich Nhat Hanh: sonido de campanitas

1. respirando profundo
2. recordar el milagro de la vida

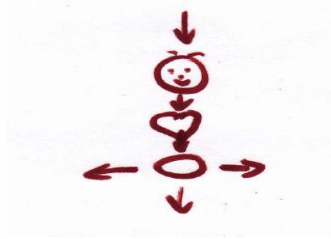
+++ círculo de cheking

+++ ¿por qué hacemos este trabajo?

Las emociones dolorosas son conexión con la tierra, son sanas. Este dolor resulta patológico si se rechaza; resulta peligroso negar el feedback negativo.

Para entender la información tenemos que hacer una digestión emocional. (cabeza - corazón - barriga - tierra)

¿Cómo te proteges?, ¿De qué?. Tenemos que inspirar el sufrimiento y anclarlo en la tierra. Dar rumbo a nuestro dolor por el mundo nos conecta con la tela de la vida.



+++ Ver el sufrimiento, dejarlo entrar y devolverlo a la tierra. (1/2h)

Es bueno para la tierra; es como el compost.

Lo podemos usar en cualquier situación que lo necesitemos.

Hacemos **compostaje** (así lo llamaremos):



-tocar la tierra, por autoridad de la tierra-

una mano con la palma hacia arriba, la otra toca la tierra.

+++ manteniendo el compostaje (1h)

por parejas; A y B, respondemos a preguntas que irá diciendo la facilitadora. Esta vez primero responde a todas A y después a todas B, 2 min por respuesta

Es un espacio para el dolor, sin esperanza.

Intención: sanar nuestro mundo

1. cuando pienso en el porvenir imagino que ...
2. mi mayor temor respecto al porvenir es ...
3. lo que siento cuando veo la situación del mundo ...

#### 4. qué suelo hacer para evitar estar emociones dolorosas

+++ El mandala de la Verdad +++ (2-3h)

Vamos a salir de la sala (aprovechamos para hacer un descanso).

Volveremos a la sala en silencio y esto será un espacio ritual.

Durante el ritual seguiremos aplicando lo aprendido antes: el compostaje.

En círculo, sentando muy juntos, como formando un recipiente.

La verdad es cómo oxígeno. La falta de oxígeno lleva a la apatía.

La verdad de los demás y la mía es lo mismo.

Este ritual es para escuchar la propia verdad. No hay separación entre los problemas personales y los problemas del mundo.

Abrimos el ritual con un sonido y ofrecemos nuestra verdad.

Vamos yendo al centro cuando lo vamos sintiendo.

Elementos del altar:

- **pedra:** dura y contraída, como nuestro corazón. Expreso a través de ella el **miedo** (escuchamos el coraje)
- **bastón** se coge con las dos manos. Expreso la **rabia**. La cólera permite clarificar el espíritu. (escuchamos la pasión por la justicia)
- **hojas secas** expresamos el **duelo**, las cosas de la vida que estamos perdiendo y se han perdido ya. (Escuchamos el amor; solo lloramos lo que amamos)
- **recipiente vacío** (bol), por la vida, sentimiento de desposesión, impotencia, vacío, vacuidad (escuchamos la posibilidad de lo nuevo)
- todo ello está colocado sobre un trapo blanco.
- Para el resto de emociones tocamos el centro
- la esperanza está por todas partes alrededor.

Todo esto es para honrar nuestras emociones dolorosas.

Cuando he salido y acabo vuelvo a mi lugar. El grupo expresa que ha escuchado, con una palabra o cómo el grupo sienta (por ejm: “te escuchamos”)

Terminamos con un sonido que regalamos a los que no están o no se han podido expresar.

- TARDE SÁBADO

+++ círculo de compartir sobre el mándala, participación libre. (1h)

– celebrar la cita entre el sol y la tierra -

+++ ejerc. En la naturaleza (1h)

Andando con los ojos cerrados hasta que se nos dice de encontrar una pareja

4 o 5 puertas:

1. potencial
2. sufrimiento
3. vamos a realizar un proyecto juntos. Risas, apoyo, dificultades, ...
4. serenidad (nada nos puede sacar de la tela de la vida)

+++ 1h paseando o estando solos, en silencio, en la naturaleza.

Me abro, abro mis sentidos, invoco la conexión con un ser de la naturaleza, le puedo hacer preguntas, ... Finalmente traigo un objeto físico para ofrendar en la celebración de esta noche.

Volviendo hacemos círculo y compartimos. Ofrendamos el regalo que traemos al centro, compartiendo, si deseo la experiencia. El regalo representa la fuerza que la naturaleza nos ofrece.

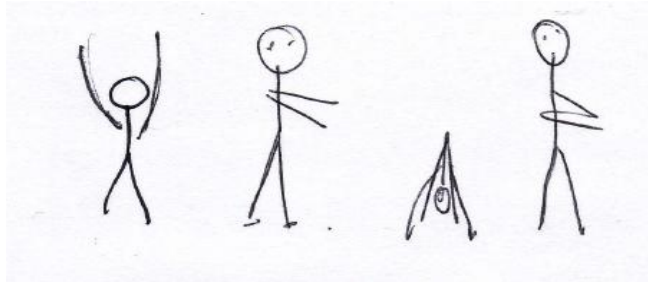
+++ Por la noche del sábado hacemos un poco de celebración; hacemos una danza, abrimos el espacio para quién quiera compartir algo: teatro, monólogos, poesía, cantos, música, bailamos todos juntos, ....

- **DOMINGO MAÑANA** (en la naturaleza)

+++ respirando conscientes de la respiración, del suelo, soltando todo a la tierra.

+++ anclaje de nuestra intención de sanar nuestro mundo con sonido.

+++ hey yana hey; salutación a la tierra. 3 veces



- **fuego** picando palmas \*
  - **agua** ondulando en diagonal \* hacia el centro y hacia afuera
- con manos - brazos \*
- **aire** dando 2 vueltas, brazos levantados \*
  - **tierra** pisando fuerte y manos hacia la tierra \*

+++ checking 3 palabras

+++ Nos vamos a transformar en bodhisattvas (2h)

- despertar de chikung, masaje por parejas (en pie)
- movimiento cogiendo la energía de la tierra y del cielo - de mi corazón - corazón Gaia . Árbol -
- dejamos que el movimiento nos lleve a dónde sea .....  
a un animal - elefante :::: imitamos el caminar del elefante.  
Habrá un momento que traspasaremos el umbral espacio-tiempo y estaremos en la tierra del bodhisattva; como bodhisattvas. Convertirnos en bodhisattvas.

Viaje del bodhisattva:

Siendo bodhisattvas, y estando en la tierra del bodhisattvas, nos dicen que la tierra está muy mal y que hay que ir a trabajar allí.

-Por cada decisión daremos un paso adelante-

Decidimos ofrecernos para ir

Escogemos lugar y resto de condiciones; padre, madre, hermanos, etc (de 1 en 1 y vamos dando los pasitos correspondientes)

Todo lo que nos lleva a realizar nuestra misión.

Finalmente sentimos nuestro propósito; nuestra misión en la vida.

+++ Profecía de Shambala (esta en el libro) (1h)

Nos colocamos cómodas y escuchamos la leyenda, con la Columna Vertebral, sentadas, tumbadas.

Recibir las armas (cuarzo rosa y dorje); compasión y comprensión (de la absoluta interdependencia de todo), nos las vamos pasando de 1 en 1.

– DOMINGO TARDE

+++ En silencio, sentadas, con el mudra de la receptividad (palmas hacia el cielo) (10-15min)  
En mis sueños más locos, si se me abrieran todas las posibilidades, ¿cuál sería mi proyecto para sanar la tierra? (en esta red que hemos vivido).  
Esperas respuesta.  
También puedes preguntarle a la tierra lo que ella quiere que hagas.  
Permanece abierta a la respuesta, puede ser una simple imagen, ...  
Cuando te sientas completa te estiras.

+++ ejerc por parejas -ecolega- (relación de apoyo, estímulo)

La facilitadora nos va diciendo unas preguntas que voy contestando a mi ecolega, ella toma notas de todo, en una hoja que luego me entrega a mí, con su teléfono y dirección, para mantener el contacto y revisar cómo me está yendo el proceso que empieza con este ejercicio.

Primero A, luego B

1. ¿Cuál es el proyecto que hace cantar mi corazón?

¿Cuál es el proyecto / objetivo / acción que me inspira a invertir mi energía?

2. Qué habilidades / recursos / cualidades tengo y que me van a ayudar a realizar mi proyecto

¿Cuáles son mis habilidades para conseguir alcanzar este objetivo?

3. ¿Cuáles son los recursos, apoyos, soportes que necesito para alcanzar mi meta, y cómo podré encontrarlos?

4. ¿Cuáles son mis obstáculos y autosabotajes interiores y exteriores que podrían impedirme alcanzar mi meta?

5. ¿Cuál va a ser mi primer paso para la semana que viene?, ¿a que me comprometo?

Firmo con mis datos de contacto y con:

– me comprometo a contactar para apoyar el proyecto de X dentro de 1 mes -

+++ Finalmente hacemos un cierre que dura aprox. 2H

Estando en círculo, de pie. Cada una de nosotras sale al centro y pide / ofrece, o lo que se le ocurra que quiera pedir o compartir con el grupo.

La imagen mostrada fue, pido / ofrezco y paso mirando a cada una de las personas a los ojos tocando también su mano. Todas ofrecemos una mano extendida al centro para ello.

Cada una hizo su versión libremente.

Finalmente nos sentamos todas muy juntas, en círculo, con las piernas estiradas, las plantas de los pies, casi juntos, mirando al centro.

Últimos anuncios y ... cada uno sigue su camino llevándose todo lo vivido y una parte de cada una de las demás consigo!

“”””El mayor acto subversivo que puedo hacer es creer en mí misma””””