



Atención

Sentidos y cuerpo

Pensamientos

Emociones

Actitudes

Comunicación efectiva






Clima

Consciencia social

## Práctica "Detenerse, mirar, responder (DMR)"

### Propósito

Sintonizar con el flujo natural de la vida.

|   |                                   |
|---|-----------------------------------|
|  <b>Modalidad</b>            | Presencial / Virtual              |
|  <b>Destinatarios</b>        | Adultos / Jóvenes / Niños y Niñas |
|  <b>Tipo</b>                 | Individual                        |
|  <b>Duración</b>             | N/A                               |
|  <b>Recursos necesarios</b> | -                                 |

### Desarrollo

**Importante:** esta propuesta NO es un método. Es una sintonización con el flujo natural de la vida. Solo en un comienzo DMR puede ser usado como un método, pero se trata de una invitación a encarnar una forma de interactuar con el regalo de la vida.

La invitación es a hacerlo cada vez con más frecuencia a lo largo del día, hasta que a través de la continua práctica, se transforme en nuestra manera natural de responder a las oportunidades que nos da la vida en cada momento.

### Primer momento

Detengámonos. Desaceleremos e intentemos parar. Elijamos un momento del día donde podamos, por lo menos por unos instantes, lograr una quietud interna que nos permita conectar profundamente con ese momento.



Estamos acostumbrados al movimiento y a la conmoción, alrededor y dentro nuestro, por lo que encontrar ese momento puede resultarnos incómodo. Con la práctica lo iremos haciendo propio y nos sentiremos cada vez más cómodo con esa quietud y atención, sobre todo si podemos, de a poco, ir extendiendo las veces que lo repetimos durante el día. (1)

### **Segundo Momento: Mirar**

Anclado en la quietud interna, ahora podemos prestar total atención, con todos los sentidos, a lo que la vida nos está brindando y proponiendo en este preciso momento. Y así, todas las cosas, situaciones y experiencias que podamos mirar, oír, tocar u oler, con mucha práctica, podrán ser abrazadas por todos nuestros sentidos y de igual forma, seremos abrazados nosotros por ellas. (2)

### **Tercer Momento: Responder**

Al observar con todos los sentidos porque hemos podido detenernos, respondemos a lo que la vida nos ofrece. Como un juego. En sintonía con lo que la vida nos propone, la vida misma nos dará la fuerza que nos sostendrá. Somos pura disponibilidad. No hay agenda preestablecida. Es solamente responder a lo que la vida quiere de nosotros. Decimos o hacemos algo como respuesta, nos hacemos disponibles a la oportunidad. Como una danza sagrada. (3)



**Práctica adaptada de:**

Brother David Steindl-Rast

<https://www.viviragradecidos.org/hno-david-steindl-rast/biografia/>

### **Notas adicionales**

(1) Es importante agregar que, a menos que nos detengamos, que bajemos la velocidad, no estaremos en condiciones de ver. El estar corriendo demasiado puede llevarnos a perder la oportunidad de lo que la vida nos dice en ese momento.



*Inner stillness*: la mejor traducción que encontramos fue “quietud”, pero quietud interior. Afuera podemos estar muy activos. En la línea del poema de T.S. Eliot “*we must be still but still moving*” (el silencio ayuda, pero no es la clave). Para muchos el silencio es difícil de lograr, los pone nerviosos, le tienen miedo, por lo que debemos transmitir paciencia, esto se aprenderá lentamente... pero lo importante es el *inner stillness* y la atención. El silencio puede ayudar, pero no es fundamental. Uno puede permanecer en quietud (*stillness*) en el medio del caos, del ruido. Por ejemplo, la llama de una vela cuando no se quema bien va para todos lados, pero cuando quema bien está perfectamente quieta. Las aves se mueven en conjunto pero lo hacen de manera que parecen estar estáticas.

Se puede mover a toda velocidad y estar perfectamente “*still*” Cuando una rueda no está alineada, hace ruido y se desarma... cuando está en su lugar, se mueve fácilmente, toma gran velocidad y pareciera estar perfectamente quieta. En el torno del alfarero, cuando está centrado y se coloca la arcilla en el lugar, justo todo emerge milagrosamente.

Para lograr el *inner stillness* no debe haber ruido interior... ninguna distracción, atención plena.

Este *inner stillness*, se convertirá en tu modo natural de estar preparado para responder a los desafíos de la vida

(2) Cuando la vida nos ofrece algo, luego de detenernos, estamos en mejores condiciones de ver. Simplemente podremos observar lo que la vida nos está brindando en este preciso momento. Oportunidad es una buena palabra, pero mejor dicho es *lo que la vida nos está brindando*. Podemos decir “lo que la vida nos está diciendo”, o “de lo que nos está hablando la vida”. La vida nos lanza una pelota. ¿Qué música está tocando la vida, qué nos invita a bailar?



Estas imágenes pueden ayudar.

**La vida nos habla.** Estando centrados en nuestra quietud interna, en silencio y con atención plena, la vida nos toma.

**La vida nos hace algo.** Somos receptivos. No los que andan por todos lados buscando la oportunidad. Nos abrimos, escuchamos y recibimos la oportunidad. Escuchamos la música y esta nos toma.

Se puede expresar de maneras diferentes: podemos hablar de la oportunidad que la vida nos ofrece, decir que la vida nos habla, que nos dice algo, usar variedad de imágenes para no quedarnos trabados en una sola situación. Si decimos que nos habla, podemos pensar que nos dice palabras. Tampoco son palabras; la vida nos lanza diferentes pelotas.

(3) Cuando observamos con atención y calma, vemos algo y damos la respuesta apropiada, o por lo menos queremos darla de la mejor manera. Escuchamos algo y damos una respuesta. Recibimos la pelota y la devolvemos. Escuchamos la música y bailamos. Esto es Responder.