



Atención

Sentidos y cuerpo

Pensamientos

Emociones

Actitudes

Comunicación efectiva

Clima

Consciencia social

## Práctica "InterSer"

### Propósito

Esta práctica contemplativa busca desarrollar la consciencia interrelacional de todos los seres vivos.

 <b>Modalidad</b>	Presencial / Virtual
 <b>Destinatarios</b>	Adultos / Jóvenes / Niños y Niñas
 <b>Tipo</b>	Individual / Colectiva
 <b>Duración</b>	20 minutos
 <b>Recursos necesarios</b>	Una cinta de tela larga.

## Desarrollo

### Primer momento

El facilitador solicitará a los participantes que se sienten en ronda, que cierren los ojos, respiren profundo y se conecten con su corazón. Les pide que agarre cada uno su cinta para dar una vuelta en la muñeca izquierda, y pasarla al compañero. Mientras lo hacen, leerá el siguiente poema del monje vietnamita Thich-Nhat-Hanh.

"Si eres poeta, verás claramente que flota una nube en esta hoja de papel. Sin nube, no habrá lluvia; sin lluvia, los árboles no crecen; y sin árboles, no podremos hacer papel.

Para la existencia del papel es esencial la nube. Si no está la nube, tampoco puede estar el papel. Así, podemos decir que la nube y el papel inter-son. La palabra "interser" aun no está en el diccionario, pero si combinamos el prefijo inter con el verbo ser, tenemos un nuevo verbo, interser. Sin una nube, no



podemos tener papel, de modo que es posible decir que la nube y la hoja de papel inter-son.

Si miramos más profundamente esta hoja de papel, veremos en ella la luz del sol. Sin la luz del sol, el bosque no puede crecer. De hecho, nada puede crecer. Aún nosotros no podemos crecer sin la luz del sol. Así pues, sabemos que el sol también está en esta hoja de papel. El papel y el sol inter-son. Y si seguimos mirando, podemos ver al leñador que cortó el árbol y lo trajo al molino para transformarlo en papel. Y podemos ver el trigo. Sabemos que el leñador no puede vivir sin el pan cotidiano, así que el trigo que se convirtió en su pan también está en esta hoja de papel. Y el padre y la madre del leñador también están. Cuando lo vemos así, vemos que sin todas estas cosas, esta hoja de papel no puede existir.

Mirando aún con mayor profundidad, vemos que nosotros también estamos en ella. Esto no es difícil de ver, porque cuando miramos una hoja de papel, forma parte de nuestra percepción. Tu mente está aquí y la mía también. Así que podemos decir que todo está aquí en esta hoja de papel – el tiempo, el espacio, la tierra, la lluvia, los minerales de la tierra, el sol, la nube, el río, el calor. Todo coexiste con esta hoja de papel. Es por ello que creo que la palabra interser debería estar en el diccionario. "Ser" es interser. No puedes ser por ti mismo; tienes que interser con todas las demás cosas. Esta hoja de papel es, porque todo lo demás es.

Supongamos que tratamos de regresar uno de los elementos a su origen. Supongamos que regresamos la luz al sol. ¿Crees que esta hoja de papel sería posible? No, sin la luz de sol nada puede ser. Y si regresamos al leñador a su madre, tampoco tenemos papel. El hecho es que esta hoja está hecha sólo de elementos que no son papel. Y si regresamos estos elementos a sus orígenes, no



puede haber papel del todo. Sin los elementos que no son papel, como la mente, el leñador, la luz del sol, no habrá papel. Así de delgada como es, esta hoja de papel contiene todo el universo".

**(Thich-Nhat-Hanh, 1987)**

## Segundo momento

El facilitador indica mover la cinta que está atada a todas las muñecas del círculo, para demostrar cómo estamos todos conectados. Las acciones que invariablemente realizamos impactan en cada uno de nosotros.

## Tercer momento

Plenario: se invita a compartir entre todos los sentimientos que surgieron a partir de lo vivenciado.



### Recomendaciones para el facilitador:

El espacio de reflexión es muy importante, ya que le da sentido a la experiencia.



### Práctica inspirada en:

Iniciativa Murmullo.