

Resumen General MBSR 8/2019

Bienvenidos a esta última actividad del programa de MBSR.

Características del paseo:

Dificultad: baja/media

Recomendaciones: Acude a la cita con calzado adecuado para caminos no asfaltados, ropa ligera que favorezca la transpiración y dependiendo de la época del año de un cierto abrigo. Temperaturas entre (16 - 20°C), Viento (5 - 15 m/s).

En nuestro caso específico también se recomienda llevar una toalla de playa en vez de la esterilla para la meditación.

Es conveniente llevar una botella de agua (25cl).



Punto de interés 0:



Salida del Punto de encuentro situado en el "Dique del Lago".





Lectura: El contexto

Prehistoria da chan de Castiñeiras

6000 anos de terra sagrada

No período coñecido como Neolítico (hai uns 8000 anos) cando as comunidades humanas comezaron a producir os seus alimentos, tamén foron escollendo asentamentos definitivos para vivir.

A transición de nómades a sedentarios foi un proceso longo que co tempo daría lugar as primeiras aldeas e vilas.

Porén durante este período as poboacións organizábanse en campamentos itinerantes arredor dun territorio sen construír edificacións permanentes para vivir, aínda que si para os seus enterramentos.

Gradualmente as sociedades pasarán pouco a pouco de cazar e recolleitar a producir e almacenar o seu propio alimento.

Coa aparición da gandería, da agricultura y doutras actividades, irán modificando o contorno en función das súas necesidades e construírán os primeiros monumentos conforma avanza o neolítico, iranse modificando os ritos funerarios mediante a construción de mámoas que empregarán madeira.

Pero tamén grandes lousas de pedra que chegarán a os nosos días, este período coñecese como megalítico. A escolla de este lugar para os enterramentos foi prolongándose no tempo.

Así os últimos monumentos funerarios que atopamos son tumbas (cistas) romanas de hai uns 2000 anos.

Leído por CSL.

Lectura, La ruta consciente: Angel Rodríguez Parada.



Laboratorio de experiencias ecosostenibles / Eco-sustainable experiences laboratory

Quizá no exista nada más natural como caminar.

Damos miles de pasos al día, incontables al final de nuestras vidas. Nuestros pies, nuestras piernas, todo está preparado para el movimiento.

Piensa lo importante que es para un niño de 15 meses dar sus primeros pasitos, y qué rápido los normalizamos y olvidamos el milagro.

Los pasos, esas pequeñas unidades de medida, tantas veces son olvidados y no son reconocidos como es debido.

Ahora mismo tienes delante un camino. Tienes el poder de caminar. Darás muchas zancadas, en el camino dejarás tus huellas y él se quedará en las suelas de tu calzado, como una simbiosis, como si fuese imposible pasar desapercibido.

Recorrerás senderos, subirás y bajarás cuestas. Sin saberlo, pisarás dónde han pisado otros hace muchos años, y ayudarás así a hacer el camino: Caminando. Pero ante todo estarás vivo, observante y observado, en el único momento en el que existes: aquí y ahora.

Y, por cierto, recuerda no mirar atrás salvo para dar gracias por lo vivido: Todo lo viejo es nuevo cuando uno mira con suficiente perspectiva.

Detente ahora dónde estés.

Tómate unos minutos para ser consciente de tu respiración. Puedes notar cómo el aire entra por tu nariz, fija tu atención ahí. Sigue el recorrido del aire hasta tus pulmones y siente cómo sale de nuevo al exterior con cada espiración.

Puedes realizar dos o tres respiraciones completas, pero después respira con normalidad, no trates de variar el ritmo.

Fija tu atención en los pies. Siente todo el peso de tu cuerpo en ellos. ¿Están fríos, tibios, dolorosos?

Siente simplemente aquello que notas en tus pies ahora. Puedes dar algunos pasos fijando tu atención en las plantas. Sabrás que te quedan por delante muchos pasos y realizar la mayoría de ellos de manera consciente es una buena práctica para disfrutar del recorrido.


Sube ahora poco a poco hacia tus rodillas, tus muslos, tus lumbares y nota como todos ellos aguantan tu postura corporal. Tu espalda, tus hombros, el pecho, el cuello... Fija tu atención en las sensaciones que puedan surgir en estas zonas. Permanece atento y en silencio.

Vuelve a fijar tu atención en la respiración.

Con cada inhalación y exhalación puedes dar un pequeño paso de manera consciente, preparándote así para el camino que está por llegar:

“Caminante, son tus huellas el camino y nada más;
Caminante, no hay camino, se hace camino al andar.”
Leído por ARP.



Punto de interés N. 02:  Vista panorámica de la desembocadura de la ría de Pontevedra e Islas del archipiélago de Ons.



La formación de las rías gallegas; la nueva teoría dice que fueron producidas por el aumento del nivel del mar en vez del hundimiento de las costas. Aun así, las rías son el relleno por el mar del valle de un río. Y las características de las islas que las protegen, haciendo de “tapón” de su entrada. El archipiélago de Ons para la Ria de Pontevedra.

Leído por CSL

Este punto pertenece a la C.M. de Santomé de Marín.



Punto de interés N. 03:



Mámoa Castiñeiras 2.



Imagen

Esta Mámoa está pendiente de actuación; desvío de la carretera cuya cuneta invade una parte de la mámoa, pertenece a la Diputación de Pontevedra, y de actuación arqueológica, dotándola de un perímetro de seguridad, excavación y procedimiento para su mantenimiento.

Es un túmulo funerario del Neolítico (hace unos 6.000 años) y tiene unos grabados en su parte interior, que han sido fotografiados Por Fernando Carrera de la Escuela Superior de restauración de Pontevedra.

Leído por CSL.

Este punto pertenece a la C.M. de Santomé de Marín.



Punto de interés N.º 6:



Fuente Montana



Los manantiales procedentes de las pequeñas cuencas. Afloran a la superficie dando lugar a fuentes y manantiales de aguas filtradas y afectadas por la botánica de la cuenca y mineralogía de la zona.

De los amigos del alma, Camilo José Cela.

Todo el mundo sabe que los enemigos del alma son tres, el mundo, el demonio y la carne, pero casi nadie conoce con cierto fundamento que los amigos del agua son cinco:

- El aire sutil de la amanecida
- El agua fresca de la fuente montana
- La yerba que solo crece con el permiso de Dios.

- El árbol que da fruto al mozo y al viejo. Hablamos del Castaño, Castanea Sativa, Castanea Courdercii.

Y

-Sombra a la loba parida que va de camino y cobijo al avecica tímida y canora.
Este punto pertenece a la C.M. de San Martiño de Vilaboa.

Leído por CSL.



Punto de interés N 07:



Mamoa do rei.



Es una mámoa restaurada, perimetrada, documentada con cartel informador y con procedimiento arqueológico de mantenimiento. Se data al Neolítico de hace unos 6.000 años.

Este punto pertenece a la C.M. de San Martiño de Vilaboa.

La Mámoa do Rei, es el más grande de los ocho túmulos funerarios prehistóricos existentes en Chan de Castiñeiras.

Datos Básicos:

Tumba colectiva construida hace unos 6000 años.

Diámetro de 26 m. y altura de 2m.

Cámara funeraria con corredor de acceso (dolmen) formada por 15 esteos y 4 losas de cubierta. Estas piedras de gran peso y tamaño son características de la que fue la primera arquitectura monumental del occidente europeo, y dan idea de la complejidad de la construcción y del esfuerzo y conocimientos para acometerla.

Es una arquitectura con vocación de perdurar en el tiempo, en unas sociedades en las que la muerte tenía gran importancia. Posiblemente eran más que tumbas: lugar de encuentro de grupos familiares, intercambio de productos e ideas, celebraciones y ceremonias de la religiosidad neolítica. Para la vida del más allá, los muertos eran acompañados de distintos objetos que se registraron en las excavaciones realizadas: hachas de piedra pulida, vasijas cerámicas o puntas de flechas de piedra.

La Mámoa do Rei tiene todos los elementos que caracterizan la arquitectura megalítica entre lo que se ve en la imagen (Fig.1). Fotografía realizada en 2003 a la conclusión de la profunda rehabilitación realizada. El acceso está orientado al este, al naciente del sol, algo habitual en estas tumbas. El límite del túmulo en esa dirección era un lugar "umbral", entre el mundo de los vivos y el de los muertos, y así se documentaron seis ídolos de piedra que representan la figura humana, uno de ellos claramente antropomorfo, Imagen (Fig.2). El interior del dolmen estaba decorado con grabados y pinturas geométricas, que solo se conservan en uno de los esteros imagen (Fig.3) aún que son muy difíciles de apreciar. en el exterior se grabaron cuevas en la parte superior de la gran losa de la cubierta de la cámara.

Leído por CSL.



Punto de interés N ° 8:



Cista romana.



Se trata de una cista megalítica romana de tipo sarcófago de hace unos 2000 años.

Este punto pertenece a la C.M. de San Martiño de Vilaboa.

Leído por CSL.



Punto de interés N °11:



Souto, Soutelo

El Souto es un bosque de castaños, muy común en Galicia, en donde se valora especialmente la umbría en el verano y el silencio en el sotobosque de este bosque. Se dice que la mejor tierra para las macetas de nuestras casas es la tierra del castaño pues ha efectuado un proceso natural de descomposición y compostaje de materia orgánica que la dota de propiedades excelentes para que pueda medrar cualquier planta.

Acompáñate de la música mientras lees la narración.

Música: Moisés Quintas Suárez



Audio Moises Souto Roteiro.mp3

No Souto. Ogallá que o silencio e a paz que nel habitan nunca se vexan perturbados.

Un Soutelo é un Souto pequeno.



Os soutos

Intentaremos recoñecer o seu encanto dun xeito máxico, pois as paisaxes chea de castiñeiros con bruma ou cheas de sol son lugares únicos para disfrutar. Lugares sacrais do noso patrimonio material e inmaterial e riqueza da nosa terra.

Os soutos purifican as nosas paisaxes máis puras do noso natural con equilibrio ecolóxico e beleza.

Unha ollada reflexiva e sensitiva que nos axude a destacar a beleza natural destes lugares, só pode lograla unha persoa que sente a alma da terra como Moisés.

Ante a paisaxe non podemos conformarnos con infundir coñecementos senón que tamén temos que provocar sentimentos. Cando no medio da paisaxe prestamos atención ao silencio, temos que escoitar o rumor da natureza, que latexa nos nosos sentidos, e que non podemos describir coa máxima poetización das nosas palabras.

Cando as raiolas do sol atravesan as follas dos castiñeiros acéndese unha luz, e a paisaxe amósase como unha encantada revelación. Tonalidade de todas as cores e brillos metálicos prenden na emoción.

Temos que apreciar no souto as voces do vento, o seu rosmar como decía Manuel María. Hai un diferente fungar do vento segundo que recanto da paisaxe. Asubía nos piñeirais distinto que nos soutos e carballeiras.

Cando muda o castiñeiro as primeiras follas, no souto vese vir o outono, un sol maino que pouco a pouco adormece a natureza na serea maxestade do inverno. O souto viste as distintas paisaxes das estacións, mudando a faciana cíclicamente de ano en ano, é un símbolo cosmogónico do eterno retorno.

Un souto con néboa ten un especial engado, imbúese de melancolía e saudosidade, unha realidade impalpable que acentúa o silencio e otorga á sonoridade acústica transparencias.

Os castiñeiros únense ao solo en irmandade. O zume da terra sobe ata as follas, e o ciclo péchase cando todo retorna ao solo. Caendo as follas, os castiñeiros déitanse no seu mulido leito. O solo dá toda a súa capacidade de acollida aos castiñeiros, pois estos tanto como reciben dan.

Compre lembrar que a máis fecunda colleita non é a madeira nin os seus froitos, senón que o máis importante que os soutos producen é o osixeno que respiramos, sen olvidar a protección e enriquecemento da propia terra.

Terra que para nós ten un significado carnal. Na terra afinan as raíces da nosa cultura. Identificámonos coa terra que nos criou e que nos moldea xunto coa paisaxe o noso propio carácter. Xa decía Fole: "O home é fillo da súa terra".

Antano venerábanse os soutos e as carballeiras como recintos sagrados e aínda son o aconchego de moita das nosas celebracións festivas e romaxes populares.

Os soutos avivan os nosos sentidos se os visitamos nos diferentes tempos da súa cambiante fasquia como na renacencia primavera, na súa vehemencia estival, na súa fascinante outonía o una súa parsimoniosa invernia. Desde a súa amañecida ao seu repouso, desde que os soutos despertan ata que adormecen.

Xosé Caramés Campos.

Leído por y MLLG.





Resumen, conclusión y agradecimientos:

Fueron 9 semanas con 8 sesiones prácticas.

Definición Mindfulness:

La atención plena, definida por su creador como la "atención momento a momento a la experiencia presente, sin hacer juicios y con una actitud de aceptación". La práctica de esta técnica pretende enseñar a la mente a prestar atención al presente postulando que la disminución de las preocupaciones acerca del pasado y el futuro puede ayudar a aumentar la aceptación y disminuir el estrés; ..., frases como aquí y ahora, momento tras momento tras momento son frecuentes en las prácticas de las meditaciones. El pasado, el presente y el futuro. Las andainas y los roteiros conscientes

El concepto de atención plena, originado en el budismo; con respecto al Mindfulness, no tiene naturaleza religiosa ni esotérica, ...: *es descrita como atención desapasionada, no evaluativa, y sostenida, momento a momento, sobre los estados y procesos mentales perceptibles*, lo que incluye sensaciones físicas, percepciones, estados afectivos, pensamientos, sentimientos e imaginación. Se pretende desapasionada y no evaluativa: implica prestar



Laboratorio de experiencias ecosostenibles / Eco-sustainable experiences laboratory

atención sostenida al contenido mental, pero sin pensar sobre él, sin compararlo, ni evaluarlo de manera alguna.

Antecedentes: A Osho se le conoce también por su revolucionaria contribución a la ciencia de la transformación interior, con un enfoque en la meditación que reconoce el ritmo acelerado de la vida contemporánea.

El Libro de los Secretos, La ciencia de la meditación

Una visión contemporánea de las 112 meditaciones descritas en el VIGYAN BHAIRAV TANTRA

Sus originales "Meditaciones Activas OSHO" están diseñadas para liberar las tensiones acumuladas en el cuerpo y la mente, y así facilitar la experiencia de un estado meditativo relajado y libre de pensamientos.

Meditación: budismo. Es en las tradiciones religiosas orientales donde tenemos referencias de esta práctica, en este caso con un objetivo espiritual que es alcanzar el nirvana (verdad absoluta). Por esta razón cuando hablamos de meditación nos referimos a los principios del budismo.

Como hemos visto en su charla "TED", José Ramón Yela, dice que meditar es el ejercicio de **ir** y **venir** con respecto al momento presente, el **ancla**.

Se habla de tres términos:

Anclarse, la mayor parte de las veces se trata de vivir el momento presente, para ello solemos ayudarnos de atender a la respiración.

El ir, ser conscientes de no estar en el momento presente, probablemente porque nos hemos ido con algún pensamiento. Simplemente el hecho de darnos cuenta de esto, ya supone volver.

El volver, se trata de acudir al momento presente ayudándonos, la mayor parte de las veces de la atención a nuestra respiración.

Recursos: La Respiración.

Hace la función de un mantra, por su repetición continua, es un mantra que no es necesario aprender, simplemente sentirlo y dejarse llevar.

Nota: Mantra es una expresión que en Occidente no solemos utilizar, pero si es posible que los próximos a las tradiciones religiosas occidentales hayan oído la expresión "letanía".

El control de la respiración actúa como un sedante y un freno para la mente.

La respiración tiene un papel tan nuclear en nuestra existencia, que cualquier alteración de la misma crea la sensación de poner la vida en peligro. Cuando la



Laboratorio de experiencias ecosostenibles / Eco-sustainable experiences laboratory

vida se siente en peligro, todo el interés se concentra sobre un único punto: salvarla.

No olvidar que uno de los objetivos es lograr calmar la mente, lograr que no haya actividad.

La respiración fija la mente, pues cuando se interviene en la respiración, lo mental no puede permitirse el lujo de saltar de uno a otro de los objetos de sus construcciones. Cuando se controla el aliento, lo mental se calma. Mientras la atención se vuelve hacia la respiración y su control, los otros intereses se desvanecen y la mente se concentra sobre un único objeto con exclusión de los demás.

Además, en este caso el mantra-respiración es un suceso que acaece en la mente en segundo plano por tanto no es preciso hacer uso de la mente para hacer que funcione. "Funciona solo".

Otro concepto utilizado como recurso es el Bodyscan. Los principios de oportunidad en su utilización son similares a la respiración. Lo tenemos siempre disponible y solo depende de nosotros.

Básicamente consiste en dar un repaso consciente sobre nuestro cuerpo de la cabeza a los pies.

Liturgia:

Objetivos de la Postura: Evitar dormirse y expresar Dignidad:

La postura debe ser cómoda, atenta, que evite dormirse y que exprese "dignidad".

En las sesiones de Yoga propuestas en este programa, Yoga de Pie y Yoga en el suelo, nosotros las nombramos como ejercicios de flexibilidad, si bien proceden de esta disciplina que tiene connotaciones de objetivos religiosos.

Conclusión y agradecimientos:

A nivel organizativo, debemos reflexionar sobre la posibilidad de recuperar las faltas de los participantes en el calendario el programa.

Agradecer a Angel Rodríguez Parada, su dedicación plena hacia la atención a este programa, la narración guiada de algunas meditaciones y la redacción de La ruta consciente.

A todos vosotros por vuestra asistencia a esta primera actuación.

Al Pazo da Cultura de Pontevedra por sus facilidades para disponer de un lugar apropiado para la celebración de este programa.



Laboratorio de experiencias ecosostenibles / Eco-sustainable experiences laboratory

A las comunidades de montes de Castiñeiras por los lugares donde celebramos la sesión final que entronca con el Roteiro arqueológico que Labecos quiere poner en marcha.

A Xosé Caramés Campos por su redacción del Souto -Soutelo.

A Moisés Quintas por su composición musical "No Souto".

A los participantes en las narraciones.

A Eloy Bretal por el diseño del cartel.

Disponéis de un archivo pdf para descargar esta última sesión, en labecos.com, actividades Última sesión; MBSR; El resto de tu vida: 8-9/2019.

csI. Labecos