

Febrero 2012

# CÁPSULAS DE ECOLOGIA EMOCIONAL

## El espacio protegido del sosiego



Proponemos 5 acciones para alimentar nuestro “**espacio protegido de sosiego**”, seguidos de algunos textos para reflexionar. Si deseamos aumentar los niveles de sosiego y serenidad en nuestra vida es importante crear en nuestros “hábitat” las condiciones para que estas especies afectivas puedan desarrollarse y crecer.

### 1. Recuperar el silencio

Habla si tus palabras son más fuertes que el silencio, sino guarda silencio. Se cuenta que el filósofo chino Kungtsé que vivió

hace cerca de 2500 años, tuvo que esperar doce años hasta tener la oportunidad de conocer personalmente a un sabio maestro con el cual sólo había mantenido amistosas relaciones epistolares. Después de un viaje que duró varios días, Kungtsé alcanzó la meta anhelada. Ambos maestros se saludaron en silencio con una respetuosa reverencia y se sentaron frente a frente sin decir palabra. Media hora más tarde, Kungtsé se incorporó sin que hubiesen hablado absolutamente nada. Su amigo siguió su ejemplo. Se despidieron con una nueva reverencia silenciosa. En el camino de regreso, sus intrigados discípulos le dijeron: “Pero, Maestro, tanto tiempo como has esperado para poder ver cara a cara a tu sabio amigo y, al final, ¿no habéis sabido hacer los dos nada mejor que estar sentados frente a frente en silencio?”. Kungtsé contestó: “Ha sido la media hora más sublime de mi vida. Cualquier palabra hubiese estado de más”.

### 2. Crear espacios de soledad para soñarnos

..”Como apenas salgo de mi casa, atribuyen mi inmovilidad al cansancio y a una falta de curiosidad. Alaban su comodidad y han previsto un almuerzo exquisito para el mediodía. Los acompaño lentamente hasta el autobús. No sospechan que emprenderé otro viaje que me llevará hasta la infancia. Mi pasado aún no ha adquirido forma. Aún tengo que recorrerlo, acabarlo, vivirlo con unos colores más vivos. Me permito adornarlo con conocimiento de causa: un poco más de dorado en las misiones, una maestra de escuela más sonriente de lo que en realidad fue y el yunque del herrero resonando con más fuerza. Atranco la puerta de mi dormitorio.

Autores: Jaume Soler y Maria Mercè Conangla

[www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org) Fundació AMBIT. Rocafort 242 bis 3ª. 08036 Barcelona

Cuando me molestan, me cuesta acercarme a mi adolescencia. Hay escritores a los que la familia procura no distraer: "cuidado, está escribiendo". En lo que a mí respecta, los míos deberían emitir un "¡chitón!" cuando alguien viniera a importunarme y decir: "Cuidado, está soñando". *Pierre Sansot. "Del buen uso de la lentitud"*

### 3. Vacíarnos para sentirnos plenos

El vacío es lo que nos permite llenarnos a cada instante. Esta es la gran lección del budismo: vacío y plenitud son facetas de la misma realidad. *R. Panikkar*

El buen conocimiento al igual que una buena salsa se obtiene por el mismo procedimiento: la reducción. En este mismo sentido, decía el filósofo Lao Tse que precisamente lo que le da su valor a una taza de barro es el espacio vacío que hay entre sus paredes... Como ocurre en la literatura, en la vida la perfección también se alcanza no sólo cuando ya no hay nada que añadir, sino cuando ya no hay nada que suprimir. Lo que queda es la esencia. *M. Conangla & J. Soler. Corazón que siente ojos que ven.*

### 4. Vivir con atención plena el presente

Recojo crisantemos al pie de la haya y contemplo en silencio las montañas del sur;  
el aire de las montañas es puro en el crepúsculo,  
los pájaros vuelven en bandadas a sus nidos:  
todas estas cosas tienen una significación profunda,  
pero cuando intento explicarlas, se pierden en el silencio

*Tao Qian*

### 5. Buscar el equilibrio, el camino del centro

Tenemos un conflicto, puesto que deseamos cosas contrapuestas. Escuchar y callar. Saber y silenciar. Ahora bien, la vida es siempre así, ¿no es cierto? Llamamos vida al complejo equilibrio que nace del choque entre contrarios. La realidad es siempre paradójica. Las cosas se definen por lo que son, pero también por lo que no son; si el otro, sin lo otro, no existiría nada. La luz no se entiende sin la oscuridad, lo masculino sin lo femenino, el ying sin el yang. El Bien sin el Mal. *"La hija del canibal". Rosa Montero*



Libro referencia:

***Corazón que siente, ojos que ven.***

Mercè Conangla & Jaume Soler. Booket 2012

Autores: Jaume Soler y Maria Mercè Conangla

[www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org) Fundació AMBIT. Rocafort 242 bis 3ª. 08036 Barcelona