LA MOCHILA



Animador

Cierra los ojos. Vamos a hacer un ejercicio de imaginación denominado la mochila.

Imagina que vas al campo o a la playa para hacer una ruta andando...

Como vas a andar llevas una mochila. Imagina como es. ¿Es grande o pequeña?. ¿Pesada o ligera?...La decisión de hacer un día de senderismo la tomas rápido, sientes la necesidad de tomar distancia del espacio en el que vives con todas sus asociaciones, se te da la oportunidad y la aprovechas…La mochila la haces sin pensarlo bien, metes cosas que crees necesarias, a lo mejor se te olvida algo pero tú tienes prisa por llegar al campo o a la playa...

Ahora has llegado. Intenta imaginarte el lugar con sus detalles.  Observa el tiempo que hace, si es un día soleado o lluvioso...Imagina si hace frío o calor.... Mira si hay árboles, plantas por el camino... Si el camino es difícil o fácil, hay piedras, tiene desnivel... Te pones a caminar y poco a poco la marcha se hace mas dura... Caminas y caminas y cada vez estás más cansado y te duela la espalda...

En un momento dado, te das cuenta de que la mochila que llevas pesa mucho y de que cada vez te duele mas la espalda...Decides pararte a descansar en un lugar cómodo y mirar detenidamente que tiene la mochila... Vas sacando las cosas, todas, las que llevas en la mochila porque en el fondo no te has preparado concienzudamente para este senderismo, vas poniendo todo lo que sacas y lo colocas como a un metro de ti...Cuando lo hayas sacado te preguntas:¿Qué es de todo esto, lo que más me pesa, lo que está mal situado, verdaderamente qué nombre le doy? ...¿Puedo prescindir de algo para caminar con menos peso, puedo prescindir de ello y si no como lo voy a recolocar en la mochila?...¿hecho en falta algo, el qué, que nombre le doy, por qué no lo he cogido para hacer este camino que sin ello se me está haciendo largo con la ilusión con que lo he emprendido?" ....

Cuando hayas retirado lo que sobraba y recolocado lo que estaba mal puesto, prosigue tu camino. Observa lo que sientes al proseguir tu caminata más ligero... Ahora te voy a pedir que abras los ojos, muevas poco a poco los dedos de las manos y salgas de tu imaginación. Vamos a compartir en grupo lo que cada uno ha vivenciado en esta dinámica.

**Ejercicio elaborado por Graciano Martín para el Grupo Compañeros de Jesús de Sevilla (www.companerosdejesus.es)**