

# La concha peregrina



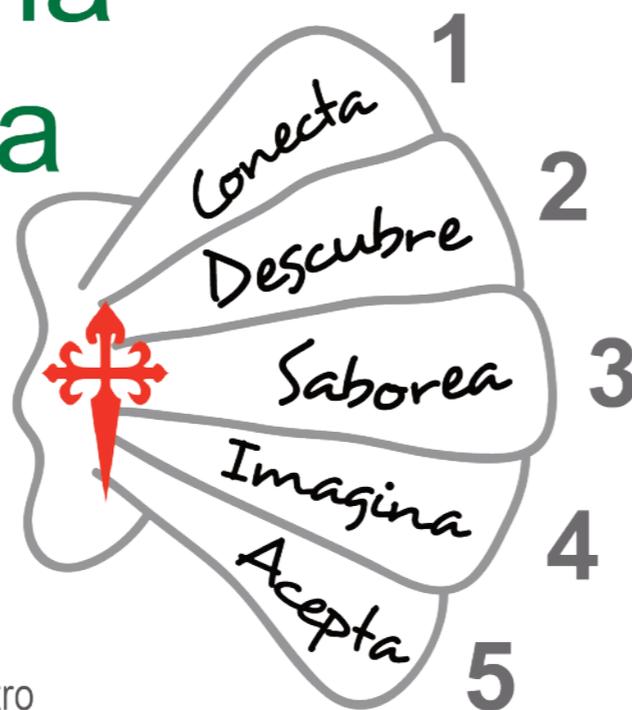
César García-Rincón de Castro

La concha peregrina representa un itinerario vital basado en 5 pasos hacia una vida plena y feliz. Esta dinámica se me ocurrió con motivo de un encuentro de Semana Santa de laicos redentoristas en la casa-comunidad redentorista de Astorga, donde existe un servicio de acogida cristiana a los peregrinos del Camino de Santiago que pasan por allí. Uno de los días hicimos un tramo de una etapa de dicho camino, entre Astorga y Murias de Rechivaldo, y allí facilité esta dinámica que gustó y ayudó a todos, y por eso la comparto ahora en Icono.

## La concha peregrina

Cinco pasos hacia una vida plena y feliz

César García-Rincón de Castro



El modo de facilitar esta dinámica es sencillo: se trata de entregar a cada uno de los participantes en la misma una copia de la concha y de la explicación de cada uno de los 5 pasos de la misma. Lo ideal es hacerlo antes de tener una experiencia de camino o de proceso: por ejemplo, antes de una marcha por el campo o por una ruta. Si esta ruta es además del Camino de Santiago, mucho mejor, pero no tiene por qué serlo necesariamente, puede aplicarse también a una actividad

de compromiso social o incluso una jornada de trabajo en la empresa.

Cada cual debe leer los 5 pasos hacia una vida plena y feliz y, a continuación, ir hacia la actividad, compromiso o marcha andando, pensando cada cierto tiempo en esos 5 pasos, en el proceso, y tomando notas de cómo los va viviendo, además de las dificultades que puede encontrar en cada uno de ellos.

### Los 5 pasos hacia una vida plena y feliz

**Paso 1. CONECTA.** Conectar con cada realidad y cada situación es salir a la vida “enchufados”, como salen los buenos deportistas al terreno de juego, con buena energía, atentos a los detalles con todos los sentidos, sintonizando con los movimientos, los sonidos, los lenguajes compartidos con otros, vivir conectados. Pero conectar con lo que nos parece importante, implica también saber desconectarse de otras cosas que distraen nuestra atención o nuestros objetivos. En la era de los hipervínculos es clave saber elegir bien dónde conectarse y dónde no vincularse.

**Paso 2. DESCUBRE.** Descubrir las novedades que nos aporta cada día y descubrirnos cada día, descubrirte a ti y descubrirme en ti. La vida está hecha de descubrimientos, de lo contrario se torna monótona y aburrida. No se descubre nada en nuestra zona de confort, lo que está por descubrir se encuentra siempre “más allá” de lo familiar y conocido. Ello implica renunciar a algunas comodidades y seguridades. Y descubrir es estar atento con todos los sentidos a lo que acontece, habitar el “aquí y ahora” de lo que nos sucede con conciencia plena.

**Paso 3. SABOREA.** Saborear la vida es tomarse el tiempo necesario para degustar todos sus matices y aromas, aquellos que se desprenden de una buena conversación, la contemplación de una obra pictórica, el paseo matinal por la ciudad o por el campo, o el desarrollo de una tarea compartida con otros. El saboreo de las experiencias implica sentir y gustar la vida, vivirla con intensidad, buscar lo positivo que tiene que ofrecemos, focalizarse más en el buen

gusto que en las amarguras que ocupan la primera plana de los noticieros y los agoreros de tragedias. Es difícil saborear el aquí y ahora, cuando se vive anclado en el antes, desplazado en el allí o fugado en el después.

**Paso 4. IMAGINA.** Imaginar es visualizar el reino de las posibilidades, hacerse preguntas diferentes, desafiar a la lógica: ¿Qué pasaría si? ¿Y por qué no? ¿Y si probamos a hacerlo al revés? ¿Qué tiene que ver esto con lo otro? ¿Y si juntamos dos cosas que nadie ha juntado

antes? Imaginar es atreverse a soñar despiertos en un mundo de “soluciones empaquetadas” que adormece y anestesia nuestra capacidad de crear y recrear la vida en todas sus dimensiones. Imaginar es visualizar, entrenar nuestra capacidad de viajar al futuro soñado un momento para vernos

donde querríamos estar un poco más adelante, es proyectar nuestra vida con ilusión, visión y sentido.

**Paso 5. ACEPTA.** Aceptar en el doble sentido de abrazar la vida y cada día como viene, así como la decisión proactiva de comprometerse con los retos que hemos imaginado y proyectado tras descubrir y saborear las experiencias. También aceptarnos con nuestras debilidades y nuestras fortalezas, como personas y como grupo o equipo, aceptando al otro como es, no como nos gustaría que fuera. Aceptar la vida y los retos es estar dispuesto a arriesgar por ella, y estar preparados para lo bueno y también para lo no tan bueno. Aceptar es ser actor y autor de la propia vida, no hacerlo es ser espectador de lo que aceptan otros.

### Para la reflexión

Una vez que todos los participantes han pasado por la experiencia seleccionada para aplicar los 5 pasos de la Concha Peregrina, podemos hacer una reflexión compartida facilitando las siguientes preguntas en voz alta, o bien si lo vemos oportuno, previamente por escrito:

1. ¿Qué hacemos para conectarnos y sintonizar con las distintas experiencias que nos ofrece la vida? ¿Nos cuesta salir a la realidad “conectados”?
2. ¿Qué hemos descubierto de nuevo en esta experiencia? ¿Solemos descubrir cosas nuevas o preferimos guiarnos por lo que nos es más familiar y conocido? ¿Tenemos miedo a lo desconocido?
3. ¿Nos tomamos nuestro tiempo para “saborear” las experiencias de la vida, para degustar la riqueza de matices, colores y sabores que tiene? ¿Qué nos impide saborear? ¿Qué nos amarga la vida?
4. ¿Cómo imaginamos y soñamos el futuro? ¿Hacia dónde enfocamos nuestra vida o proyecto, que horizonte dibujamos? ¿Nos cuesta imaginar y soñar? ¿Qué sueño tenemos en mente ahora?
5. ¿Aceptamos cada día con sus buenas experiencias y también con sus cosas que nos gustan menos? ¿Estamos dispuestos a aceptar que la vida es placer y es dolor? ¿Nos aceptamos tal y como somos? ¿Y a los demás?