

FOCUSING Y ESPIRITUALIDAD

Luis López González

Mariano Gastalver Martín¹

1.-FOCUSING Y ESPIRITUALIDAD

Tanto el *focusing* como la *espiritualidad* son procesos de interioridad y de experiencia humana en los que el **cuerpo profundo** juega un papel esencial. Estas dos experiencias se pueden dar por separado pero también nutrirse la una de la otra. La espiritualidad en sus diferentes manifestaciones (lectura espiritual, oración, reconciliación,) es una *actividad enfocadora* en sí misma, pues actualiza *lo que hay ahí*. En la espiritualidad hay un *poner en manos de*, un *encontrar el espacio que uno no siente/tiene aquí/ahora....*; un *querer contrastar lo mío con algo más grande y sentirse parte de ello, en ello*. Vivir de manera espiritual es un continuo centrarse y buscar un hueco, una *cualidad* mejor de la que tengo, un religarse, un fundirse. Por otra parte, el focusing requiere, como veremos más adelante, unas actitudes netamente espirituales y lleva tarde o temprano a frutos también espirituales y al *edge* (límite o borde) de nuestras vivencias, abriéndonos a lo transpersonal. En este artículo proponemos algunas prácticas que relacionan ambas experiencias, partiendo de las especificidades y concomitancias entre ambas,

1.1.- FOCUSING ES ...ESCUCHA, VOZ, GUÍA.2

“Les condujo por camino recto, hasta llegar a ciudad habitada” (Sal 106,7)

Focusing nos abre a espacios de liberación y transformación. Por una parte es un arte basado en la **escucha**, pues cuando enfocamos estamos sintiendo el eco del eterno espíritu que nos susurra en nuestro interior y nos hace emerger nuestro espíritu vigilante, nuestro único genio. Por otro lado es una **voz** es una voz tranquila y suave que siempre está a nuestro lado, McGuire (1994), una voz que proporciona respuestas a nuestros problemas y preocupaciones más íntimas. La voz de la orientación y de ayuda y tal vez – como ha sucedido en algunos- la voz de nuestro ángel, que nos susurra en el silencio

¹ Ambos son trainers diplomados del The Focusing Institute of New York (EEUU)

² Inspirado en Flanagan, K. *A la búsqueda de nuestro genio interior* , Desclée De Brower Col. Serendipity, nº 61

elocuente que se encuentra entre nuestros pensamientos. Pero esa escucha y esa voz se convierte en **guía** de nuestro pleno desarrollo personal y en herramienta de construcción del hombre interior dando una dimensión corporal a nuestra espiritualidad. El Focusing nos ayuda a encontrar el propio sentido único y personal de las experiencias de manera lenta y tranquila. De esta manera, crea actitudes y posibilidades para la experiencia de Dios mediante una lectura corporal de la realidad, a través de nuevos significados, cambios de sensaciones y de sentimientos y creciendo en intimidad.

1.2.- ESPIRITUALIDAD ES...CAMINO, EXPERIENCIA Y PROCESO.

Toda espiritualidad nos habla de **Camino** y en todo camino hay un inicio y una dirección más o menos determinada con una finalidad concreta. Como dice el Dalai Lama (2003), la espiritualidad es aquello que produce en el ser humano una transformación interior. En este sentido, los acontecimientos “fuertes” de la vida nos hacen preguntarnos de donde venimos y donde queremos ir y hacen renovarnos día en día. (2Co 4,16). La persona espiritual se siente recorrer un camino desde un *cuerpo confiado y trascendente*.

Por otra parte, todo camino nos habla de **Experiencia** (en el camino espiritual también hay experiencias, Dios pasa por la experiencia de la Encarnación y se hace experiencia). Los humanos somos seres experienciales, somos fuentes de experiencia que emergen y nos dejan huellas (heridas, deseos, anhelos...) de nuestro vivir. Pero tanto el camino como la experiencia se entienden como **Proceso**. En este sentido, Hinterkopf (1998), que concibe la espiritualidad como un sutil sentimiento corporal con vago significado que cobra nuevo y claro sentido llevando a un proceso de crecimiento trascendente, transfiere a la experiencia espiritual la diferencia propuesta por Gendlin (1961; 1964) en su teoría sobre el experiencing entre *process* y *content*. Gendlin también advertía que la espiritualidad incluía experiencias teístas y no teístas y que no era sinónimo de religión. La espiritualidad engloba experiencias religiosas teístas y no teístas, experiencias trascendentes y panteístas y todo el conjunto de experiencias personales que se circunscriben en la *psicología transpersonal*.

Desgraciadamente, con frecuencia se entiende la espiritualidad como una filiación a un credo determinado y como obediencia a algo que ya está escrito y cerrado. Un tipo de religiosidad así, que pierde de vista el camino, la búsqueda y el hacer consciente la propia experiencia suele convertirse en una espiritualidad confusa y a veces patológica.

1.3.- FOCUSING Y ESPIRITUALIDAD: PROCESOS HUMANOS, HUMANIZADORES Y HUMANISTAS.

La espiritualidad es una experiencia que afecta y requiere de todas las dimensiones del ser humano: mental, emocional y corporal, las cuales también son necesarias en todo *experiencing*. Por otra parte, las **actitudes** del Focusing son netamente humanistas y espirituales de por sí: *humildad, apertura, aceptación, reconocimiento, paciencia, confianza, acogida amabilidad y agradecimiento*. Sus frutos son igualmente espirituales: *autenticidad, liberación, plenitud*.

Cabe tener en cuenta también que el focusing goza de cierta multiaplicabilidad entre las que se encuentra la espiritualidad. Si bien muchos aceptamos como Lukens (1992). que el Focusing sirve como puente o preámbulo a lo transpersonal o a la experiencia espiritual, cabe decir que el método en sí no significa una práctica espiritual concreta.

2. LA MIRADA AL INTERIOR: EL PAPEL DE LA ATENCIÓN

Dichoso el hombre que me escucha velando a mis puertas día tras día, vigilando a la entrada de mi casa (Pv 8, 34)

Tanto el focusing como la espiritualidad son dos maneras de mirarse adentro de uno mismo. En ambos procesos se trabaja con niveles profundos de la conciencia, con el «*darse cuenta*», en los que la atención juega un papel fundamental. Como diría Simone Weil, «*la atención es la virtud fundamental (...). Hay una atención más alta que la atención simplemente intelectual: la atención espiritual. (...) Prestar realmente atención es desear que descienda y actúe en nosotros la energía sobrenatural de Dios que ejecuta determinadas acciones por medio de nuestra alma y de nuestro cuerpo*». ³. Esta atención que es la cualidad de vigilancia evangélica⁴ o la *advertencia amorosa* de la que habla S.Juan de la Cruz⁵ y que la encontramos también en tradiciones no teístas como el budismo, en que se la llama *atención vigilante*⁶, es usada, también en el focusing. Así pues, Focusing no es más que un modelo más para mirar dentro de uno mismo como lo es la praxi espiritual. ¿No es *focusing* una excelente manera de hacer el conocido examen de conciencia?

³ Devaux, A. Naturaleza y papel de la atención según Simone Weil, Archipiélago. *Cuadernos de crítica de la cultura*, nº 43, set-oct, Ed. Archipiélago, Barcelona 2000, pp 21-28.

⁴ (Lc 12,35) (Hch 20,31)

⁵ San Juan de la Cruz. *Subida del Monte Carmelo*. L.2, cap.12,8

⁶ Thich Nhat Hanh (1995) *Buda viviente, Cristo viviente*. Kayrós, Barcelona

3) EL ESCENARIO SOMÁTICO: EL PAPEL DEL CUERPO

La lámpara del cuerpo es el ojo. Si tu ojo está sano, todo tu cuerpo estará iluminado (Mt 6,22)

Cualquier místico subscribiría que “Dios no cabe en la cabeza” pues aquello a lo que llamamos *alma, espíritu, self, esencia, yo*, etcétera, está ya de alguna manera en el cuerpo, o al menos participa de éste. Es más, pensamos que el cuerpo es el principal escenario de nuestra espiritualidad, es la *expresión del alma; es el alma misma que sale hacia fuera, hacia el tiempo y hacia el espacio*.⁷ Toda vivencia espiritual pasa por el cuerpo y se convierte en un enfoque del más allá o acá del mismo. Como dice N. caballero, *hay que educar la relación con el propio cuerpo, porque el cuerpo es un espacio para Dios y porque el cuerpo también aprende a Dios*.⁸

Si echamos una ojeada a las principales tradiciones religiosas observaremos que el papel del cuerpo es crucial y que la antropología corporal subyacente en cada una de ellas configura de manera especial sus postulados, símbolos, ritos y forma de meditar o rezar. Por ejemplo, fijémonos en el lugar que ocupa el corazón (*leb*) como centro personal de la tradición judeo-cristiana, o en la importancia que tiene el *hara* (vientre) en muchas tradiciones orientales, pasando por la conquista psicocorporal del *hata yoga* o el danzar de los derviches *suffies*.

Por otra parte, en todo *experiencing* de Dios hay cierta percepción de presencia, ausencia, paz, orientación, búsqueda, confusión, dolor, alegría,... En este sentido, podemos afirmar sin complejo que la experiencia de Dios es una experiencia también corporal y concebir al hombre como un *cuerpo-persona* entendiendo, como San Pablo,⁹ que estos dos términos son casi sinónimos. Nuestro *soma* actualiza de manera necesaria todo tipo de meditación/oración como cualquier otro proceso de focusing.

Sin el ánimo de simplificar, y mucho menos de anteponer unas a otras, podemos decir que hay experiencias espirituales de *fusión* y de *unión*. En las primeras, llamadas de *único sabor* por Wilber (1998), se produce una expansión de la conciencia y el *yo* se llega con-*fundir* con el Todo. En el segundo grupo, la persona siente unirse en última instancia a un Algo que le trasciende. Desde este punto de vista los *experiencing* de

⁷ Metz, J.B. Caro Cardo Salutis, Para una comprensión cristiana del cuerpo, *Selecciones de Teología*, v. 3, 9 (enero-arzo 1964) 56, citado por Caballero, N. *La ventana entornada*. Educación del sentimiento religioso I, San Pablo, Madrid 1998, p.32

⁸ Caballero, N. *Alma de pobre*, Manantial, Madrid 1998, p.124-125.

⁹ Ver la síntesis de Gervilla, E. (2000) *Valores del cuerpo educando*, Herder, Barcelona, pp 41-46.

ambas son, *a priori*, diferentes y dan lugar a diversos tipos de *felt-sense*. En las primeras subyace una **corporalidad inmanente** y en las otras una **corporalidad trascendente**. Un mismo ser humano puede percibir ambas.

3.1 CUERPO Y ESPACIO INTERIOR: PROFUNDIDAD, CENTRAMIENTO E INFINITUD

¿No sabéis que sois santuario de Dios y que el Espíritu de Dios habita en vosotros? (Co 3,16)

La experiencia espiritual y la de focusing llevan tarde o temprano al descubrimiento del espacio interior. Así, si hablamos de interioridad lo hacemos refiriéndonos al cuerpo. Esa cualidad nueva en nuestro cuerpo, el *espacio*, debe ser favorecida por nosotros. Esa es la mejor manera de entender la encarnación, abrir nuestro espacio a la Divinidad, como lo hizo Jesús (Col 2, 9-10)¹⁰

Un cuerpo espiritual goza de tres principales dimensiones: *profundidad, centramiento e infinitud*. Ese “no sé qué¹¹” que sentimos puede y merece ser escuchado en nuestro cuerpo profundo, según Sta. Teresa, se asemeja a un castillo interior y alberga muchas moradas. A la vez que profundidad, la experiencia de Dios va acompañada de cierta paradoja vivencial, como suele ocurrir con frecuencia en focusing. Por una parte se vive como pleno *centramiento*, como ilustra S. Juan de la Cruz¹², y a su vez “sabe” a liberación, uno se siente como un *cuerpo liberado: Me sacó a espacio abierto, me salvó porque me amaba (Sal 18,20)*

3.2 ESPIRITUALIDAD Y SENSACIÓN-SENTIDA

¿Puede Dios ser percibido? Sin sacarlo de contexto, podemos hablar legítimamente de “percepción de Dios” apoyándonos en que tanto focusing como la espiritualidad son experiencias y procesos psicosomáticos. Sin ánimo de reducir la diversidad de experiencias espirituales y de cara a analizar el papel que juega la sensación-sentida en el camino espiritual, nos parece sensato distinguir aquí entre dos tipos de experiencia:

- a) Experiencias de *alteridad* en las que existe un yo/tu que casi nunca se pierde, salvo momento especiales. Suelen ser vivencias teístas entre las que se encuentran la judía, la cristiana, la musulmana y la hinduista. En estas, Dios puede ser percibido en la

10 Caballero, N. Alma de pobre, Manantial, Madrid 1998, p.31

11 Glosa a lo divino. San Juan de la Cruz

12 Llama de amor viva. S. Juan de la Cruz.

infinitud y en la calma (Campbell & McMahon, 1985). En ellas la experiencia del sujeto se revela como una *sensación-sentida* vital diferente de Dios. Éste, o bien sus frutos, pueden percibirse como una cierta *sabiduría* que toca todo el ser humano o bien como otra *sensación-sentida* mayor o *back-ground*. A veces puede ocurrir que poniendo nuestra *sensación-sentida* en manos de ese “Algo”, nos podamos sentir sostenidos *como un niño en las faldas de su madre (Sal 130,2)*. Otras veces se descubre una nueva *sensación-sentida* que contrasta con la anterior: *Preparas una mesa frente a mis adversarios (Sal 22,5)*.

- b) Otras son de tipo “panteísta” en las que lo que aparece ha de tomarse como *felt-sense* del Todo, sin distinción apenas entre el yo/tu.

La vivencia espiritual cristiana está repleta de *sensación-sentida* actuando ésta como referencia psicocorporal actualizante en la relación entre el cuerpo-Persona y Dios. Podemos distinguir dos grupos de *sensación sentida* en el focusing espiritual:

- a) La referida a Dios mismo en mí (presencia/ausencia).
- b) La referida a lo que hay entre Dios y yo a todas mis actitudes espirituales

En los escenarios más relevantes de la espiritualidad cristiana, la experiencia de Dios es recogida como un proceso humano de *experiencing*, lleno de *sensación-sentida*, a veces positiva, otras negativa y también, a menudo ambivalente.

- a) En muchos libros de la Biblia encontramos numerosos ejemplos que recogen la *sensación-sentida* del hombre que busca a Dios, algunas veces de manera positiva y otras negativa. Veamos algunos de los centenares de ejemplos

| <i>Sensación-sentida</i> espiritual NEGATIVA | <i>Sensación-sentida</i> espiritual POSITIVA |
|---|---|
| <p>“Como el agua me derramo, todos mis huesos se dislocan, mi corazón se vuelve como cera, se me derrite entre mis entrañas. (...)” (Sal 21,15-17)</p> <p>““Mi carne y mi piel ha consumido, ha quebrado mis huesos(...) Me ha emparedado y no puedo salir; ha hecho pesadas mis cadenas (...) Ha clavado en mis lomos los hijos de su aljaba (...) ha quebrado mis dientes con guijarro, me ha revolcado en la</p> | <p>✓ Se me alegra el corazón, se retozan mis entrañas y mi carne descansa serena (Sal 16,9)</p> <p>✓ “Mantengo mi alma en paz y silencio como un niño destetado en el regazo de su madre. “ (Sal 131,2)</p> |

| | |
|-----------------------------|--|
| <i>ceniza" (Lm 3, 1-19)</i> | |
|-----------------------------|--|

- b) Por otra parte, desde la Iglesia, la experiencia religiosa fue ya definida en el Concilio Vaticano II no sólo como algo etéreo sino algo perceptible, como un sentimiento sobrenatural o sentido movido y sostenido por el Espíritu ¹³ .
- c) Así mismo, la mística se detiene en describir la experiencia espiritual como sensación-sentida. Un ejemplo ineludible fue S. Juan de la Cruz, quien prolijamente dedicó parte de su obra a expresar la sensación-sentida positiva de dicha experiencia.¹⁴ . Son conocidos sus versos

*Oh llama de amor viva que tiernamente hieres de mi alma en el más profundo centro (...) que a vida tierna sabe (...)*¹⁵

También se hizo este poeta místico eco de la paradoja y ambivalencia de la experiencia de Dios, expresando lo que es muy propio del focusing, una sensación-sentida ambivalente: *Oh cautiverio suave. ¡Oh regalada llaga!*¹⁶;

4.- LA APLICACIÓN DEL FOCUSING A LA ESPIRITUALITAT

4.1.- BENEFICIOS DE LA APLICACIÓN DEL FOCUSING A LA ESPIRITUALIDAD

A continuación enumeramos los beneficios más relevantes de aplicar focusing a la espiritualidad.

1. Desarrolla la cognición sincrética del hemisferio cerebral derecho, lo cual favorece la experiencia espiritual.
2. Destaca la dimensión corporal de la vivencia y el papel tan importante que juega la conciencia corporal en la Espiritualidad
3. Ensancha el proceso cognitivo y emocional de la propia experiencia espiritual.
4. Pone la atención en el *si mismo* como núcleo de la experiencia de Dios.
5. Hace significativa dicha experiencia: Dios para mí y Dios para nosotros

¹³ *Lumen Gentium*, 12.

¹⁴ "Pero algunas veces hace Dios tales mercedes a la alma esposa, (..) abriendo el tesoro y caudal interior, descubre toda la hermosura de ella; y entonces es cosa admirable de ver y suave de sentir. (San Juan de La Cruz, Cántico Espiritual 26,6-7).

¹⁵ S. Juan de la Cruz. *Llama de amor viva*. Canc. 1

¹⁶ *Ibid*, Canc.2

6. Da importancia a la fase preverbal de la experiencia espiritual y ayuda a explicitarla
7. Señala el corazón como *locus* (lugar teológico) de la experiencia de Dios
8. Sirve como método de relajación vivencial y puente a la meditación.

4.2.- APLICACIONES ESPIRITUALES DEL *FOCUSING*

Las aplicaciones más importantes del focusing a la espiritualidad son las siguientes:

1. Counselling espiritual
2. Servicios religiosos: Reconciliación, liturgia,....
3. Crecimiento espiritual: procesos personales, comunidades, ...
4. Discernimiento vocacional y espiritual.
5. Oración y meditación
6. Lectura espiritual.

Las cuatro primeras están bastante desarrolladas hasta el momento, por eso queremos contribuir en esta ocasión a hablar del Focusing aplicado a la oración y a la lectura espiritual. Más adelante, incluiremos una guía de cómo abordar también el discernimiento religioso desde los *six steps*.

4.3.- FOCUSING Y ORACIÓN

Orar es orientarse amorosamente a Dios (L. López)

Como dice Gandhi (2005), la oración (o la meditación) es el sustento más necesario para alcanzar la felicidad y no perder la razón. Focusing nos puede ayudar a profundizar y hacer más auténtica nuestra oración ya que conviene descender de la cabeza, que es donde está la dispersión, al corazón, ese sol interior lleno de vida¹⁷ en el que hay que vivir. Veamos estas ocurrentes palabras de los padres del desierto¹⁸:

Cuando se lleva una lámpara o un cirio, se tienen el rostro iluminado por la llama; cuando se lleva en sí a Dios, que es luz de las luces, se está iluminando desde adentro, de tal manera que toda la carne y todo el cuerpo son transfigurados, embellecidos...

Observándome a mi mismo, puedo encontrar a Dios¹⁹, dependerá de la mirada. La atención es el camino de toda contemplación y éste pasa por el propio cuerpo. Ha de transitar diversos estadios y dimensiones antes de ser proyectada a Dios. A nuestro

¹⁷ Aquel que cree en mí, ríos de agua viva correrán en su seno (Jn 7, 38)

¹⁸ *Filocalia de la oración de Jesús*, ediciones Sígueme, Salamanca, 1994

¹⁹ De Mello, A.(1987) *Sadhana, un camino de oración*. Ed Sal Terrae. Santander

entender, podemos distinguir tres estadios o enfoques de la “atención”:1) Toma de conciencia; 2) Meditación. 3) Contemplación

- Por lo que respecta a la **toma de conciencia**, podemos enfocar nuestra atención a dos tipos de objetos según sean *pasivos* y *activos*. Las *sensaciones, la energía o la respiración* serían objetos pasivos y *postura, palabra, visualización, pensamiento*, entre otros, formarían los activos.
- A medida que la atención se hace más profunda a lo largo del tiempo, ésta va variando de cualidad. Lo que a primera instancia era un ejercicio de toma conciencia pasa a ser **meditación**.²⁰ Aquí apenas interviene la actividad discursiva y la participación del yo.

La **contemplación** implica mayor profundidad y una cualidad más fina de la atención no dependiendo, en absoluto ya del yo. Es el resultado de una atención pura y silenciosa hacia Dios. En tradiciones teístas debe entenderse como dejarse amar por Dios. En este sentido, el corazón es el centro interior de la oración cristiana²¹. Veamos un ejemplo:

*Cuan manso y amoroso
recuerdas en mi seno,
donde secretamente solo moras;
y en tu aspirar sabroso,
de bien y gloria lleno,
cuán delicadamente me enamoras²²*

Podemos decir que la meditación se dirige hacia uno mismo y la contemplación hacia Dios²³, pero ambos itinerarios se encuentran. Miremos qué dice Sta. Teresa que Dios le comunica. *Alma, buscarte has en Mi, y a Mí buscarte has en ti²⁴*

4.4.-FOCUSING Y LECTURA ESPIRITUAL

¿Es posible hablar de hermenéutica y exégesis corporal en relación a la *lectio divina*? Creemos que sí. De la misma manera que usamos los diversos métodos para enriquecer la exégesis, el cuerpo del que lee y de los que escribieron el texto se hacen patentes en toda lectura espiritual. El *cuerpo-lector* porque deja vibrar en su soma de manera más o

²⁰ *Meditari* quiere decir dejarse llevar al centro

²¹ *La Filocalia de la oración de Jesús*. Ediciones Sígueme, Salamanca, 1994

²² Llama de amor viva, San Juan de la Cruz (estrofa 4)

²³ Ver Lanza del Vasto (1975) *Vida interior y no violencia*. Publicacions de l'Abadía de Montserrat

²⁴ Sta. Teresa de Ávila. Poesías Líricas, nº3,1, Obras completas B.A.C. 1986, Madrid, p.655

menos consciente “lo que flota en el texto” y el segundo, el *cuerpo-escritor* porque deja emerger en el mismo su huella experiencial.

Hasta ahora, la única disciplina que se había interesado por incluir el cuerpo en la lectura espiritual había sido el *bibliodrama*²⁵ pero aquí ofrecemos las peculiaridades que el focusing puede ofrecer en esta tarea. En este sentido, se pueden dar tres maneras básicas de enfocar la lectura espiritual desde la sensación-sentida de las cuales proponemos actividades en el apartado correspondiente: 1) De dentro a fuera: Del *felt-sense* a la resonancia exterior en la lectura. 2) De fuera a dentro: La lectura “como sonda” genera felt-senses. 3) Combinación de ambas

4.4.1.-Lectura corporal de los salmos

En los salmos encontramos el *experiencing espiritual* de muchos hombre y mujeres que tan pronto sienten la presencia de Dios como anhelan su vacío o sufren su lejanía. Los salmos reflejan una espiritualidad encarnada: canto, camino, llanto, abrazo, risas,...Si los sabemos leer corporalmente se convierten en “degustaciones espirituales”. En el jardín de los salmos lo encontramos todo, hay un salmo para cada sensación.. Nos encontramos con expresiones sensibles de todo tipo que describen los diversos estados psicósomáticos con los que cualquier persona se encuentra en su vida espiritual. Podemos meditarlos todo el día, pues constituyen una fuente de meditación corporal cotidiana. Cada salmo resuena en nuestra realidad y nuestra realidad “busca” su salmo o versículo correspondiente en ese momento. Con los salmos podemos recorrer toda nuestra anatomía espiritual y además están llenos de sensaciones-sentidas. Si los sabemos rezar podemos obtener muchas maneras de relajación, visualización, respiración, conciencia energética, conciencia sensorial, postura y centramiento.

5.-ESTADO DE LA CUESTIÓN

La especialización espiritual del focusing comienza a ser prolifera y muy diversa. A continuación exponemos las principales tendencias existentes en estos momentos de cuyas escuelas y expertos proporcionamos algunos datos de posible interés para el lector.

²⁵ Es una adaptación del psicodrama a la lectura de la Biblia. Ver Krondorfer, B. (1992) *Body and Bible*. Trinity Press International, Philadelphia

- Por una parte cabe mencionar *The Institute for BioSpiritual Research*²⁶: A principios de los años 70, los doctores Peter A. Campbell y Dr. Edwin M. McMahon, sacerdotes católicos y expertos en psicología de la religión, comenzaron a explorar las relaciones entre focusing y espiritualidad. Cinco años más tarde fundaron este centro espiritual dedicado a la investigación. Aun siendo de corte cristiana, no pretende encuadrar la espiritualidad Sus principales objetivos son:
 - a) Generar un nuevo concepto y práctica espiritual que acoja la diversidad.
 - b) Trabajar por una saludable experiencia religiosa.
 - c) Velar por la calma y tranquilidad de los niños.
 - d) Reivindicar el papel del cuerpo en la espiritualidad.
 - e) Educar una espiritualidad basada en Notar y “Nutrir” los sentimientos importantes.
- Elfie Hinterkopf (1997) es otra de las pioneras en este campo junto a Nada Lou²⁷. Concretamente busca las relaciones entre *Focusing y espiritualidad desde el Counselling*²⁸. Presentó un taller de ello en The 15th International meeting, May 2003.
- Por otra parte, *The Focusing Institute* se desarrolla un proyecto espiritual²⁹ que consiste en una especie de Renovación Religiosa a partir de Focusing. En la práctica, se trabaja desde la metodología del *felt-sense* antes y después de los servicios religiosos. Se desarrollan también “de manera sentida” las relaciones interpersonales y se ofrece focusing a distintas comunidades religiosas de la ciudad.
- *Focusing y Judaísmo*: Cabe citar el trabajo llevado a cabo por el Rabino Rabbi Goldie Milgram, director de un centro que devuelve profundidad a la oración judía. Concretamente desarrolla un método de trabajo sobre cómo dejar que surge la oración desde el corazón, desde el centro del pecho³⁰. Cuentan con un foro de discusión.³¹

²⁶ <http://www.biospiritual.org> Institute for BioSpiritual Research: PO Box 741137; Arvada, CO 80006-1137, Tel/Fax: 303-427-5311; LFLOM@mho.net

²⁷ Nada Lou (Canada) Tel./Fax (450) 692-9339; "Focusing in Focus" www.nadalou.com.

²⁸ <http://www.focusing.org/defining.htm>.

²⁹ <http://www.focusing.org/spirituality.html>; <http://www.focusing.org/renewal.html>.

³⁰ <http://www.focusing.org/spirituality/judaism.html>

³¹ <http://groups.yahoo.com/group/JudaismFocusing/>

- *Focusing y espiritualidad cristiana*³². En el Instituto Superior de Ciencias Religiosas de Barcelona, L. López ha introducido el Focusing y han formado parte de dos asignaturas: *Seminario de Expresión Corporal y formación Religiosa y Biblia, cuerpo y oración*. De entre las aplicaciones fundamentales, López está desarrollando un trabajo aplicando focusing a la *lectura corporal de la Biblia*, y a la oración. Realiza talleres y encuentros con la colaboración de Mariano Gastalver.
- *Focusing y budismo*: Hay muchos caminos en esta dirección. Desde la comparación entre focusing y meditación (Friedman, 1990) hasta el intento de relacionar focusing con la Cuádruple Noble Verdad, como hace Bárbara Chutroo (2003) o combinar focusing y TAE con el budismo ortodoxo tibetano, por parte de Greg Walkerden³³. Existe, así mismo, un profundo trabajo sobre el “estar ahí con eso” que está siendo realizado por Sensei Janet y Jiryu Abels,³⁴ los cuales relacionan el focusing con la práctica zen, como ocurre con, Astrid Schillings (1996) la cual concibe el focusing como un puente entre oriente y occidente³⁵. Es muy relevante el enfoque de David Rome (2004) que lo relaciona con la capacidad de atención³⁶. Hay otros referentes a la relación entre focusing y meditación (MacDonald, 1998, McLean, 2001, Amodeo, 2003). Este último hace retiros de meditación y focusing.
- Cabe también citar la propuesta de Nancy Saunders quien aplica el focusing a la experiencia de los cuáqueros³⁷

6. ACTIVIDADES

1. Dios a través de los sentidos

Se trata de reparar nuestro cuerpo para la experiencia espiritual mediante un paseo a través de los sentidos. a) En la primera columna reflexiona en qué sentido o sentidos se apoya más tu vida espiritual (puntuá del 1 al 10); b) ¿Qué cosas te hacen experimentar a Dios desde cada sentido? C) Describe a Dios con adjetivos referentes a cada sentido.

| | | | |
|--|-------------------------------|--------------------------------|-------------------|
| | <i>Mi espiritualidad es..</i> | <i>A Dios lo percibo en...</i> | <i>Dios es...</i> |
|--|-------------------------------|--------------------------------|-------------------|

³² pustinia@deyge.com; gastalver@correo.cop.es

³³ <http://www.focusing.org/crossing.htm>

³⁴ www.stillmindzendo.org

³⁵ http://www.focusing.org/buddhism_path_between_east_and_west.html

³⁶ David Rome *Shambhala Sun*, September 2004, pp. 60-63, 91-93.

³⁷ Saunders, N. *Focusing on the light: A modest proposal*. Quaker Thought and Life Today. *Friends Journal*: January 2003.

| | | | |
|--------|--|--|--|
| VISTA | | | |
| OIDO | | | |
| OLFATO | | | |
| TACTO | | | |
| GUSTO | | | |

En la segunda parte, después de despejar un espacio nos preguntamos: *¿de qué va todo esto de: tu la vista y la espiritualidad? (respíralo)...*, *¿qué ves? ¿experimentas el “ver” con dificultad o con comodidad?...* Observa si descubres algo que quieres ver y no ves..., algo que ves y no quieres ver. Deja que se forme la sensación sentida de todo esto. Abre los ojos y mira (puedes dedicar un tiempo a ver lo que te rodea, un objeto,...) y deja que “ello” te mire, te vea...¿A qué te está invitando todo esto? Haz lo mismo con los otros sentidos. Ponte las manos en el pecho y quédate unos instantes en silencio.

2. Somatograma espiritual: ¿Qué sabe mi cuerpo de Dios?

Este ejercicio va encaminado a tomar conciencia de cómo es nuestra relación corporal con Dios. Preparar una hoja con una silueta humana que represente nuestro propio cuerpo y lápices de colores.

a) Seguir con paciencia el siguiente guión dibujando siempre que puedas.

Zonas que estéticamente menos te gustan de tu cuerpo. Partes de tu cuerpo que más te gustan. ¿Con qué parte de tu cuerpo te identificas más? ¿Qué parte de tu cuerpo sientes más hábil? ¿Qué parte de tu cuerpo sueles sentir más tierna? ¿Cual te gustaría conocer más? ¿Des de qué parte sientes que te relacionas más o mejor con Dios? ¿En qué parte de tu cuerpo lo sientes más? ¿Cómo sientes a Dios? (dentro-fuera, cerca-lejos, delante-atrás, arriba-abajo,) ¿Cómo lo definirías sensorialmente? ¿Cómo es su voz? ¿A qué sabe Dios? ¿A qué huele? ¿Cómo lo ves? ¿Cuál es su rostro? ¿Cómo es su contacto? ¿Qué forma, textura? ¿Pesa? ¿Ocupa espacio?

b) Escoge una de las opciones de la tabla 1 y dibuja la sensación sentida. Continúa con los pasos 3, 4, 5 y 6.

3. Focusing y oración (guión)

Tómate tiempo y analiza cómo es tu oración siguiendo este guión. Escribir te ayudará

¿Le dedico tiempo? ¿Me tomo unos minutos de introducción? ¿Escucho mi cuerpo en la oración? ¿Me dejo guiar por la postura y tipo de oración que el cuerpo me pide? ¿Reconozco el sabor de Dios? ¿Mi actitud conmigo mismo, al orar, es amistosa? ¿En qué medida huyo de lo que siento? ¿Experimento la sabiduría que da la oración (paz, consejo, acogida)? ¿Experimento reposo o tensión? ¿Le doy espacio a la relajación (soltar, respirar,...)? ¿"Hablo" yo todo el rato como defensa o me "desnudo" y me muestro con lo que no me gusta? ¿Mas bien hablo o escucho? ¿Pienso en Dios o lo vivo, lo amo? ¿Mi oración surge del corazón, desde el centro, desde adentro? ¿Me dejo sorprender, me asombro? ¿Mi actitud es acogedora, flexible o rígida y perfeccionista? ¿Contemplo y rezo como puedo o como quiero?

4. Oración y postura

- a) *Postura individual*: Una vez haya hecho el proceso de enfocar mi relación con Dios, me pregunto (paso 5): ¿a qué postura me invita todo esto para rezar en silencio?
- b) *Postura de grupo*: Después de una buena preparación nos preguntamos: ¿En qué postura quiere rezar este grupo? De uno en uno vamos saliendo "al medio" adoptando la postura más adecuada para rezar juntos. A medida que vamos saliendo se hace el paso 4, comprobar y ajustar las posturas.

5. Consignas generales para la lectura espiritual.

Escoger cualquier texto y tener en cuenta las siguientes indicaciones:

Primera lectura

1) Leerlo desde dentro muy lentamente, sintiendo la pronunciación interna de los labios, sin exteriorizar la voz. Leerlo como si los hubieseis escrito vosotros, meteros en la piel del que lo escribió. 2) Fijaros en las acciones (caminar, ayudar, lavar,...) más que en el significado. 3) Intentad sentir corporalmente lo que pasa, como si estuvierais presentes. Penetrad corporalmente el texto. 4) Mirad todas las referencias corporales que haya. Subráyalas. 5) Subraya algún versículo o palabra que te haya interpelado corporalmente.

Segunda lectura

1) Lectura más lenta, dejando que resuene cada palabra/imagen en el cuerpo. El cuerpo rápidamente revela su empatía con el texto. 2) Párate y déjate resonar un rato aquello que has subrayado. 3) Desarrolla diversas sensaciones-sentidas genéricas en el texto.

Tercera lectura

1) De los versículos (frases) escogidos como más directos a mi cuerpo aquí/ahora:, ¿cuál te abraza más? Escoge (déjate escoger) uno. 2) Enfocar bien la sensación-sentida. 3) ¿Qué le falta al versículo (frase) para que sea aun más acogedor o directo? 4) Construye una “sonda espiritual”. Varía o adapta aquello que creas oportuno

6. Focusing y lectura espiritual

Escoger un pasaje rico en sensorialidad y ensayar las tres maneras de hacer lectura espiritual

6.1.- De dentro a fuera: Del *felt-sense* a la resonancia exterior en la lectura.

A) Preparación. B) Primero generamos el *felt-sense* en relación a una dimensión espiritual (reconciliación, discernimiento, oración, seguimiento, etcétera). C) A continuación realizamos una *lectura sentida* de un texto (salmo,...) poniendo atención en cómo el texto (versículo) interacciona con el *felt-sense* encontrando diversidad de “toques/sabores”: caricia, penetración, sacudida, aprieto, invitación, empuje, catarsis, etcétera. D) Hacemos una lista de los diversos “toques/sabores”. (Las personas con experiencia en la lectura espiritual se pueden dejar guiar hacia alguna lectura conocida.) E) Ahora le preguntamos al *felt-sense*: ¿qué toque/sabor necesitas”? Dejamos reposar y resonar. F) Aplicamos dinámica de los pasos 3, 4, 5, yendo y viniendo del *felt-sense* inicial al “toque/sabor” de la lectura. G) Cerramos

6.2) De fuera a dentro: La lectura “como sonda” genera *felt-senses*.

A) Preparación. B) Realizamos una *lectura corporal* de un texto espiritual. C) Creamos “muestuario de *felt-sense*” y los concretamos. Los *felt-sense* son propuestos por el texto. D) ¿Cuál me interpela más aquí/ahora? ¿Cuál “toca” más/mejor mi alma? ¿De cual tengo más necesidad

6.3) Combinación: Se trata de ir intercalando los dos tipos de consignas anteriores.

7. Lectura corporal de un salmo-sentido (salmo 18,)

El salmo 18 es prototipo de salmo repleto de sensaciones-sentidas. Usando las consignas anteriores, haz una lectura espiritual de este u otro salmo (u otro tipo de texto espiritual)

8. Enfocar un salmo (ejemplo: Salmo 3)

*“Yahveh, ¡cuán numerosos son mis adversarios,
cuántos los que se alzan contra mí;
¡Cuántos los que dicen de mi vida:
No hay salvación para él en Dios
Pero tú, Señor escudo que me ciñes,
mi gloria, el que realza mi cabeza.
(...) Yo me acuesto y me duermo,
me despierto, pues Yahveh me sostiene (...)*

1.- Subrayar las sensaciones-sentidas del salmista. 2.- Substituir las metáforas por realidades propias. 3.- Dibujarlo. 4.- Hacer muestrario de diferentes temas que surjan. 5.- Crear sensaciones sentidas propias. 6.- ¿Cuál es la sensación de fondo de ese salmo? 7.- ¿Cuáles son los adversarios (muestrario)? 8.- Cuáles realmente se levantan contra mí? 9.- Cuáles están tan arraigados en mi vida que me dicen que no tengo salvación? 10.- ¿Cómo es todo esto en mi cuerpo? (dejarlo sentir) 11.- ¿Puedo sentir espacios más liberados en contraste? 12.- ¿Cómo son? 13.-¿Por donde están? 14.- Quédate en oración.

9. Salmo personal

Escribe un salmo personal desde una sensación-sentida espiritual, ya sea de reconciliación, discernimiento, oración,.... (ayúdate con la tabla 1)

10. Corporalizar un salmo (1, 6, 7, 23, 55, 63, 115, 122, 123, otros)

Se trata de escoger un salmos según nuestras necesidades y escenificar lo que dice un salmo versículo por versículo (en una sala, en campo, en la calle,...) usando: el gesto, el enfoque, la postura, la visualización, la respiración, la energetización, el movimiento, los sentidos, la actitud,Antes de empezar, crea la sensación-sentida de cada frase y anota qué puedes “hacer” al leerla. (se puede hacer con otro texto).

Ejemplo:

El Señor es mi pastor, (caminar lento)
nada me falta: (gesto)
en verdes praderas me hace recostar; (breve relajación tumbado)
me conduce hacia fuentes tranquilas (paso 5 focusing)
y repara mis fuerzas. (recibir energía y paso 6)

11. Lavatorio de la sensación-sentida

(Actividad es muy provechosa para trabajar la reconciliación) Se prepara un cuenco de agua por pareja, una toalla, música adecuada (pasiones e Bach) y una lectura espiritual que hable del perdón (Jn 13, 2-15; Sant 5,16, etc). Ambos participantes están en el suelo sobre una moqueta o similar. Primero enfoca uno y luego otro. Hacer una buena preparación a través de la lectura y después iniciar el paso 1, dedicándose con tranquilidad a hacer un inventario de las cosas que nos separan de Dios o que se sientan como pecado. A continuación nos dejamos sentir todo eso (paso 2) con sus diferentes “tonos” y vamos proyectando cada sensación-sentida en un dedo diferente. Cuando lo tenemos claro, nos ponemos en manos de Dios a través de las manos del compañero, el cual, con mucha empatía, irá lavando dedo por dedo y las manos en general. El secado forma parte del trabajo. Dejarse fluir sin presiones de tiempo.

12. Focusing y reconciliación, ...discernimiento,...oración

A continuación tienes un tabla con diversas opciones para trabajar el focusing y aplícalo a la oración, al discernimiento o a la reconciliación

| | FOCUSING PERSONAL | RECONCILIACIÓN | ORACIÓN | DISCERNIMIENTO |
|---------------------------------------|--|--|---|---|
| 1. DESPEJAR UN ESPACIO | ¿Cómo estás? ¿Qué hay entre ti y sentirte bien? (No contestes, deja que lo que viene a tu cuerpo de respuesta. No entres en nada, vete colocando cada asunto a cierto espacio como si fuesen objetos que quieres ordenar) ¿Estás bien si no fuese por eso? | ¿Cómo está tu relación con los demás /Dios? ¿Qué asuntos te obstaculizan sentirlo? ¿Qué te separa de Él / ellos?(Deja que te lo advierta tu cuerpo) Si no fuera por eso, ¿vuestra relación sería buena? Haz un muestrario de lo que te separe de Dios | ¿Cómo es tu oración? ¿Qué asuntos te impiden una oración más auténtica? (ver guión de oración) ¿Cómo es tu sentimiento ahora, en relación con Dios?(selectiva o global; es mejor lo más global posible para distinguirlo de la reconciliación | ¿Qué aspectos de tu vida están llenos de duda, insatisfacción y te piden un cambio, decisión o compromiso? Dales un título simbólicamente para no meterte en ellos. Compón un muestrario de dudas, opciones, indecisiones |
| 2. FORMAR LA SENSACIÓN SENTIDA | Deja que tu cuerpo escoja un problema para enfocarlo. No te metas dentro de ello. Siente en tu tronco la sensación general de todo ello. Mira la huella que deja en tu cuerpo. Haz el “revelado corporal”:Forma, tamaño, textura, estructura, dinamismo, color,... | <i>Selectivo:</i> Deja que te escoja un asunto y haz el “revelado corporal”: Forma, tamaño, textura, estructura, dinamismo, color <i>Global:</i> ¿Cómo sientes eso en global? Haz “revelado corporal” | Déjate escuchar el poso general de tu interior. Haz el “revelado corporal” :Forma, tamaño, textura, estructura, dinamismo, color | Deja que la más importante te escoja. Deja que se desvele la sensación-sentida de todo ese <u>embrollo</u> (no de lo que harás) ¿De qué está hecho? ¿Cómo es? Vuelve al paso 1:¿Cuáles son las <u>opciones</u> a eso? Déjatelas sentir y escoge las dos más viables |
| 3. CONSEGUIR UN ASIDERO | ¿Cual es la cualidad de eso? ¿Qué palabra, frase, imagen, gesto, sonido surge de ahí? ¿Qué palabra-cualidad se ajusta más? | (<i>Selectivo o global</i>) ¿Cual es la cualidad de eso? ¿Qué palabra, frase, imagen, gesto, sonido surge de ahí? ¿Qué palabra-cualidad se ajusta más? Plásmalo en dibujo, estatuilla, mantra, ... | ¿Si pudiese hablar esa-sensación-sentida, qué diría? ¿Qué postura es la que revela más ese estado? Recuerda que la postura también es interior. | ¿Cuál es el asidero del embrollo? ¿Y el de las dos opciones? ¿A qué sabe cada opción? ¿Qué palabra-cualidad se ajusta más? Compón un dibujo, estatuilla, mantra. |
| 4. RESONAR | Compara la palabra (imagen) y la sensación-sentida. ¿Es correcto? ¿Se ajusta? ¿Quieres cambiar algo para que se ajuste más? ¿Cambia la sensación? Cuando haya ajuste obsérvalo con atención amable | Compara lo expresado (dibujo, imagen, palabra) con la sensación-sentida | ¿Es así realmente? Compara la palabra (imagen) y la sensación-sentida. ¿Es correcto? ¿Se ajusta? ¿Quieres cambiar algo para que se ajuste más? ¿Cambia la sensación? Cuando haya ajuste obsérvalo con atención amable | ¿Cuál de las sensaciones-opción te atrae con mayor fuerza? ¿Cuál engendraría mayor grado de paz en tu interior? Ve de una a otra buscando la que mayor paz te provoque. ¿Puedes distinguir la paz entre otros sentimientos, tal vez atractivos? |
| 5. PREGUNTAR | ¿Qué es lo peor de esto? ¿Y lo mejor? ¿Qué necesitas?¿Cómo sería si todo estuviese bien?¿A qué me invita? ¿Cual es el siguiente paso? | ¿Qué aspecto no ha salido todavía de todo eso? ¿Me estoy abriendo en confianza a Dios? ¿Puedo contrastar mi sensación-sentida con la Paz? ¿A qué me invita todo esto? | ¿Qué postura adoptaría para “orientarme a Dios? ¿Es realmente esta? ¿Hay correspondencia entre la sensación y la postura y actitud? ¿Así me abandono por completo en sus manos? | ¿Qué me impide tomar la decisión correcta? ¿Qué sería lo peor de tomarla? ¿Requiere inmediatez o puede esperar? ¿Cuál será el primer paso? |
| 6. RECIBIR | Ponte las manos en el tronco/pecho. Da la bienvenida a o que vino. Alégrate de que habló. Protégelo de la cabeza. Puedes volver ahí, después o más adelante | Exponlo todo a la luz de Dios con sencillez receptiva. (Tiéndelo todo como prendas de ropa al sol, o haz un ramo de flores con todo ello y ponlo a los pies de ...). Ponte las manos en el tronco/pecho. Da la bienvenida a o que vino. Alégrate de que habló. Protégelo de la cabeza. | Fase crucial en focusing y oración. Aceptar lo que venga. Ir ajustando sin miedo según las “peticiones del interior”. ¿Puedo notar el contraste entre mi sensación-sentida y el “fondo” de Dios | Date tiempo. Respira la paz que te aporta, no dejes que actúe el juicio mental :”pero”, “es que”, “no podré”, “la realidad es otra cosa” Protege la vivencia con tus manos en tu interior Agradécete que lo has encarado.” |

López González, L. y Gastalver, M. (2007) Focusing y espiritualidad. En C. Alemany (Ed.). *Manual práctico del focusing de Gendlin* (pp. 329-354). Bilbao: Desclée De Brower

López González, L. y Gastalver, M. (2007) Focusing y espiritualidad. En C. Alemany (Ed.). *Manual práctico del focusing de Gendlin* (pp. 329-354). Bilbao: Desclée De Brouwer.

BIBLIOGRAFIA

- Amodeo, J. Focusing and The Spiritual Life, *The focusing Connection News letter* March 2003; Vol. XX, No. 2
- Boff, L. Experimentar a Dios, Sal Terrae, Col Breve (39), Santander 2003
- Campbell, P., & McMahon, E. (1985). *Bio-spirituality: Focusing as a way to grow*. Chicago: Loyola University Press.
- Croissant J., *El cuerpo, templo de la belleza*, Lumen, Buenos Aires 2005
- Chandler, C., Holden, J. M., & Kolander, C. (1992). Counseling for spiritual wellness: Theory and practice. *Journal of Counseling and Development*, 71(2), 168-175.
- Dalai Lama (2003) *Con el corazón abierto*, Grijalbo. Barcelona
- De Mello, A.(1987) *Sadhana, un camino de oración*. Ed Sal Terrae. Santander
- Flanagan, k. (2001) *A la búsqueda de nuestro genio interior*, Ed. Desclée de Brouwer. col serendipity nº 61, Bilbao,
- Friedman, N (1990) Focusing and Meditation: One Comparison *The focusing Connection News letter* November; Vol. VII, No. 6
- Gandhi, M. K. (2005) *La verdad es Dios, escritos desde mi experiencia de Dios*. Sal Terrae, Col. El pozo de Siquem nº 174, Santander
- Gendlin, E. T. (1961). Experiencing: A variable in the process of therapeutic change. *American Journal of Psychotherapy*, 15, 233-245.
- Gendlin, E. T. (1964). A theory of personality change. In P. Worchel & D. Byrne (Eds.) *Personality change* (pp. 102-148). New York: John Wiley & Sons.
- Gendlin, E. T. (1996). *Focusing-oriented psychotherapy: A manual of the experiential method*. New York: Guilford Press.
- Gervilla, E. (2000) *Valores del cuerpo educando*, Herder, Barcelona, pp 41-46.
- Grof, S. (1976). *Realms of the human unconscious*. New York: E. P. Dutton.
- Helminiak, D. (1987). *Spiritual development*. Chicago: Loyola University Press.
- Hinterkopf, E. (1997) Sharing Focusing in a Spiritual Context" A review of Integrating Spirituality in Counselingpf: *The focusing Connection News letter* November (Vol. XIV, No. 6)
- Hinterkopf, E. (1994). Integrating spiritual experiences in counseling. *Counseling and Values*, 38(3), 165-175.

- López González, L. y Gastalver, M. (2007) Focusing y espiritualidad. En C. Alemany (Ed.). *Manual práctico del focusing de Gendlin* (pp. 329-354). Bilbao: Desclée De Brouwer
- Hinterkopf, E. (1995). *Die Dimension Spiritualität in Beratung und Therapie*. Unpublished manuscript. (Available from Focusing Zentrum Karlsruhe, Schillerstr. 89, 76352 Weingarten, Germany)
- Hinterkopf, E. (1998), *Integrating spirituality in counselling*. A manual for using the experiential Focusing Method. American Counseling Association
- Ichiro Okumura A., (1997) *El placer de orar, encanto del alma japonesa*, Monte Carmelo, Burgos,
- Krondorfer, B. (1992) *Body and Bible*. Trinity Press International, Philadelphia
- Lanza del Vasto (1975) *Vida interior y no violencia*.. Publicacions de l'Abadia de Montserrat.
- Lukens, L. (1992). Focusing: Another way to spirituality. *The Folio: A Journal for Focusing and Experiential Therapy*, 10, 65-72.
- MacDonald. (1998) The Shift is Just the Beginning: Meditation as Staying with the Wordless" *The focusing Connection News letter* , July Vol. , No. 4
- McGuire, K. (1994) Focusing and Spirituality: The Still Small Voice Within" *The focusing Connection News letter*. July; Vol. XI, No. 4
- McLean, C. (2001) Focusing, Meditation & Essence: Complementary Approaches to Being with Pain. *The focusing Connection News letter* September, Vol XVIII, N° 5
- Mercer, L. (1997) Using Focusing to Achieve Spiritual Wellness *The focusing Connection News letter*, November (Vol. XIV, No. 6)
- Nowen H. (1999) *La voz interior del Amor*, Lumen bolsillo, Buenos Aires
- Schreurs, A. (2004). *Psicoterapia y espiritualidad*. La integración de la dimensión espiritual en la práctica terapéutica. Desclée de Brouwer. Col Serendipity. Bilbao
- Shafranske, E. P., & Gorsuch, R. L. (1984). Factors associated with the perception of spirituality in psychotherapy. *Journal of Transpersonal Psychology*, 16, 231-241.
- Shafranske, E. P., & Malony, H. N. (1990). Clinical psychologists' religious and spiritual orientations and their practice of psychotherapy. *Psychotherapy*, 27, 72-78.
- Siems, M. (1991) *Tu cuerpo sabe la respuesta*, Ed Mensajero, Bilbao

López González, L. y Gastalver, M. (2007) Focusing y espiritualidad. En C. Alemany (Ed.). *Manual práctico del focusing de Gendlin* (pp. 329-354). Bilbao: Desclée De Brower

Thich Nhat Hanh. (1997) *Hacia la paz interior*, Plaza y Janés.

Wilber, K. (1998). *One taste, the journals of Ken Wilber*. New York, USA: Shambala

VIDEOS

1. *The Body's Search for Spirit* (Campbell, P., & McMahon, E.) Produc. by Nada Lou.
2. *Bio-Spiritual Focusing: A New Paradigm* (McMahon, E.) Produced by Nada Lou
1. *The road ahead: Exploring the Habit of Felt-Sensing*. (Campbell, P., & McMahon, E.) Produced by Nada Lou. 2000
2. *Balancing Bodybrain and Heabrain*. (Campbell, P.) Produced by Nada Lou.
3. *Experincing the Gift. Second International BioSpiritual Conference at Angel Fire New Mexico (Keynote Addresses by Drs. McMahon & Campbell with Conference Highlights)* Produced by Nada Lou

CINE

Baraka, el último paraíso (Ron Fricke), Producción de Mark Magidson, Laurens Films video S. A., 1992