

Educación para cultivar la paz interior

La paz interior es sumamente importante, ya que solo a través de una transformación interior podemos afectar positivamente nuestro entorno y nuestras relaciones interpersonales, además de tener un impacto constructivo en otras personas. Para promover una cultura de paz, ser personas compasivas y respetuosas, celebrar la diversidad, la espiritualidad, la naturaleza y la vida debemos regresar a nuestro centro, a nuestros corazones y principalmente mostrar compasión y amor con nosotros y nosotras mismas.

Cosechar

Preparar
la tierra

Sembrar

Vigilar

El quinto paso nos lleva a mirar al interior de nosotros mismos desde la vigilancia y el trabajo espiritual. Así como la semilla "crece en silencio y en secreto" (Mc 4; 26 -27) el ejercicio cotidiano, desde nuestro silencio y en contacto directo con el creador, se constituye como una de las principales fuerzas que puede llegar a transformar realidades. La Fe es comparada con una semilla pequeña, algo casi imperceptible que puede llegar a crecer tanto como lo logra un árbol. Es necesario que todo trabajo por la Paz pase por una dimensión interior, pues es allí desde donde cualquier transformación adquiere sentido.

Abonar

Regar

Nombre de la Actividad
Preparación**Objetivo que Cumple**

Esta actividad se basa en un (1) solo taller con tres elementos:

1. Un set de tres (3) mandalas, con un grado de dificultad diferentes, para un ejercicio progresivo. (20 minutos)
2. Un texto/audio con una meditación guiada para la paz interior (10 min).
3. Ejercicio de reflexión (6 minutos).

Meditación Guiada para la paz interior

Meditación guiada durante 10 minutos. El facilitador puede leer la meditación en voz alta y pausada al resto de grupo. Si es de su preferencia puede leer el texto y luego grabar su voz.

Paso 1: Preparación

Comienza ajustando tu posición al estar sentado. Si te sientas en el suelo, hazlo con las piernas cruzadas. Pon la pierna derecha sobre la izquierda y la mano derecha encima de la izquierda. Coloca ambas manos sobre las rodillas cómodamente, con la cabeza y la espalda erguidas. Esta posición se llama Posición de Paz. Si no te sientes cómodo en el piso, puedes sentarte en una silla o un sofá. Ajusta tu posición hasta que te sientas completamente a gusto y la sangre circule libremente; respira de forma natural.

Cierra suavemente los ojos con comodidad, como si fueras a dormir. No uses fuerza. Ciérralos ligeramente. No aprietes tus párpados al cerrarlos. Sonríe ligeramente.

A continuación, respira profundamente. Inhala y exhala varias veces. Respira lentamente. Siente el paso de aire a través de tus pulmones y siente como llega a la mitad de tu abdomen. Imagina que cada célula de tu cuerpo está teniendo plenamente un sentimiento de felicidad y alegría. Suelta el aire lentamente por la nariz. Exhala todas tus preocupaciones, el estrés, la tensión y los sentimientos negativos. Tómame el momento para dejar de lado todas las responsabilidades relacionadas con el trabajo, los seres queridos, la familia, el estudio y todo lo demás.

Una muy buena ayuda para concentrar la atención y prepararse para la meditación es el trabajo con los mandalas. La palabra Mandala es de origen sánscrito y significa círculo simbólico. Por lo general se trata de figuras complejas que han sido utilizadas tanto en el budismo como en el hinduismo para representar microcosmos o espacios sagrados. **Sugerimos invitar a los participantes a crear sus propios mandalas ya sea en hojas blancas, en el piso con tiza o con granos de cereales. Hacer mandalas contribuye a la relajación personal y grupal, he aquí un par de ejemplos.**

Nombre de la Actividad
Meditación**Paso 2: Ajusta el cuerpo y la mente**

Deja todo ir. Deja que tu mente esté alegre, relajada y libre de toda preocupación. Respira con normalidad. Relaja todos los músculos de tu cuerpo. Comienza desde la parte superior de tu cabeza hasta la frente. Relaja los músculos de la cara, los párpados, el cuello y los músculos de los hombros, los brazos y hasta las puntas de los dedos. Relaja los músculos de la espalda, el pecho, las piernas y todo hasta la punta de los dedos del pie. Deja que cada parte de tu cuerpo se relaje. No permitas que ninguna parte de tu cuerpo se contraiga, apriete o tensione.

Continua relajándote hasta que sientas que cada parte de tu cuerpo, cada célula, está completamente relajada. Ahora te encuentras en un estado de completa relajación en donde se puede sentir un vacío, transparencia y ligereza. Ahora, tu mente se encuentra en un estado de alegría, es clara, pura y brillante. Suelta y deja ir. Vacía tu mente.

Haz que tu mente esté clara, pura y libre de pensamientos. Imagínate que estás sentado (a), solo, en un vasto espacio abierto. El espacio está lleno de libertad y tranquilidad. Te sientes como si nunca hubieras tenido ningún apego en tu vida, ningún problema y no conocieras a nadie.

Imagina que tu cuerpo no tiene órganos, asumiendo que se trata de un tubo, como si fuera un espacio vacío, hueco, un globo inflado, un cilindro o un diamante que es brillante y claro. Deja que sea un espacio abierto, vacío y hueco al interior. Puedes sentir tu cuerpo más y más ligero, como si estuvieras perdiendo peso, derritiéndote poco a poco y uniéndote con la naturaleza.

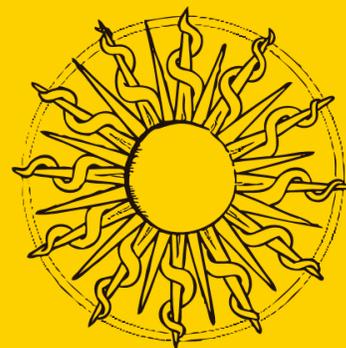
Paso 3: Vamos a disfrutar de esta sensación de tranquilidad

Concéntrate en el centro de tu cuerpo, a la mitad de tu abdomen, dos dedos por encima del ombligo. Si apenas empiezas a practicar, no te preocupes demasiado por el punto exacto del centro de tu cuerpo. Mantén tu mente, en voz baja y suave, en el centro de tu abdomen. La forma en que enfocas tu mente en el centro del cuerpo debe ser ligera y suave como la pluma de un pájaro. Imagina que está flotando desde el cielo y va cayendo hasta tocar la superficie tranquila del agua de un lago. Enfoca tu mente en el centro del cuerpo con este sentimiento. Mantén la sensación de relajación en tu cuerpo y mente de manera continua.

Mantén tu mente enfocada en el centro del cuerpo (a la mitad de tu abdomen) imaginando un objeto neutro. De esta manera tu mente tendrá algo en qué concentrarse. Podrías imaginar un sol brillante, de cualquier tamaño, resplandeciente como el de mediodía, pero limpio y suave como la luz en una noche de luna llena. Puedes elegir cualquier objeto que te guste, siempre y cuando te haga sentir tranquilo, puro y contento.

Para imaginar un objeto en el centro de tu cuerpo, necesitas seguir un método. Poco a poco imagina el objeto con facilidad. Relájate. Hazlo simple. Tan simple como lo sería pensar en un partido de fútbol, un carro, una casa, o cualquier cosa que te sea familiar. No obligues a tu mente a pensar en el objeto. Esto te hará sentir tenso. No utilices demasiado esfuerzo para concentrarte y mirarlo. Esto impide que mejores sentimientos surjan. Relájate e imagina el objeto suavemente. No importa si no es claro. Siéntete satisfecho y mantén tu mente en calma. Detenla tranquilamente. Piensa en ese objeto de forma continua. No dejes que tu mente divague. Si piensas en otra cosa, puedes mantener tu mente quieta recitando una frase corta y tranquilizadora. (ej. Estoy tranquilo, estoy calmado, estoy presente).

Recita la frase o palabra elegida, con suavidad, como si los sonidos suaves vinieran del centro del objeto mental que se encuentra en medio de tu abdomen. Recita la frase elegida de forma continua, mientras piensas en el objeto mental brillante, suave y cómodamente flotando en tu centro. Enfoca tu mente para que esté quieta observando el objeto mental que está brillando dentro de ti. Mantén tu mente en el objeto y repite la frase en el centro de tu cuerpo de forma continua, suave y cómoda hasta que tu mente esté quieta.

Nombre de la Actividad
Reflexión**Paso 4: Tu Verdad**

Cuando tu mente esté completamente quieta, repetirás la frase en automático, como si se te olvidara recitarla (si ya no la quieres recitar, está bien, puedes dejar de hacerlo). Es posible que sólo desees estar tranquilo sin que tu mente vague o piense en algo. Debe de aparecer solamente la imagen clara en el centro de tu cuerpo. Si te sientes más a gusto, no tienes que volver a recitar la frase. Deja que tu conciencia mantenga la visión del objeto mental con suavidad y comodidad. Esto es lo único que debes hacer de ahora en adelante, con una mente quieta, suave, constante y de forma continua. No hagas nada más.

No te preocupes si ves o sientes alguna experiencia en el centro de tu cuerpo que sea diferente de los objetos mentales que originalmente imaginaste. Deja que tu mente sea neutral. Observa las experiencias que se producen con una mente tranquila. Recuerda relajarte. Se neutral. Tu mente estará completamente enfocada y no sentirás nada. Tu rol en este momento es ser un observador, no un director. Sigue observando y simplemente relájate. No pienses en nada. Esto es lo único que debes hacer.

Por último observarás que la verdad universal está dentro de ti y de cada uno de nosotros. Disfruta de tu meditación un paso a la vez. La meditación lleva nuestra mente a su estado puro original. Provee a todos con la capacidad de incorporar la felicidad en su vida diaria, trayendo beneficios a todos.

Ejercicio de Reflexión (3 minutos cada persona).

El grupo se divide en parejas. De preferencia las parejas no deben ser los amigos (as) habituales. Este es un ejercicio de reflexión que ayuda a los participantes a identificar de manera consciente aquello que aman y sentir la gratitud de esto.

1. Las parejas deben sentarse una en frente de la otra. Uno de los dos va a iniciar haciendo una pregunta, los que hacen la pregunta deben levantar la mano para identificarlas.
2. La persona que inicia, debe repetir siempre la misma pregunta. Luego de escuchar la respuesta, debe contestar siempre de la misma manera (Dice "Gracias") sin comentar nada a cerca de la respuesta del otro.

3. La pregunta que deben hacer es: "Por favor dime: ¿qué amas?", a lo que la otra persona debe contestar. Quien pregunta debe escuchar la respuesta del otro en silencio y luego contestar simplemente "Gracias".

4. Las parejas deben repetir este ejercicio durante 3 minutos seguidos sin parar ni hacer otra pregunta o responder de otra manera. Luego de los 3 minutos deben cambiar de roles (quien inicio haciendo la pregunta ahora debe ser quien responda y quien contestaba ahora debe ser quien pregunte y escuche).

Ejemplo:

Quien inicia preguntando: Juan: ¿dime por favor qué amas?

Quien responde: "Amo bailar"

Quien inicia preguntando, responde: "gracias"

Nuevamente quien inicia preguntando: Juan ¿dime por favor qué amas?

Quien responde: "Amo a mis amigos"

Quien inicia preguntando, responde: "gracias"

La difusión del AMOR

El facilitador luego de terminar el ejercicio de reflexión puede hablar al grupo acerca de este ejercicio. Sobre cuál es el propósito de este.

Repartir amor incondicional es algo que podemos hacer todos los días, antes y después de cada meditación. Un breve período antes de meditar ablanda y amplía nuestras mentes. El pensar en el amor incondicional, ayuda a mejorar nuestra experiencia en la meditación. Compartiéndolo después de la meditación se extiende la pureza de nuestras mentes. Primero generamos amor hacia nosotros mismos y después hacia los demás.

Los beneficios de compartir el amor incondicional todos los días incluyen irradiar un sentimiento de felicidad cuando estamos despiertos y dormidos. Si tenemos sueños, van a ser dulces y significativos. Vamos a liberarnos de la ira y vamos a ser pensadores positivos. Más importante aún, nos ayudará a mejorar nuestra meditación