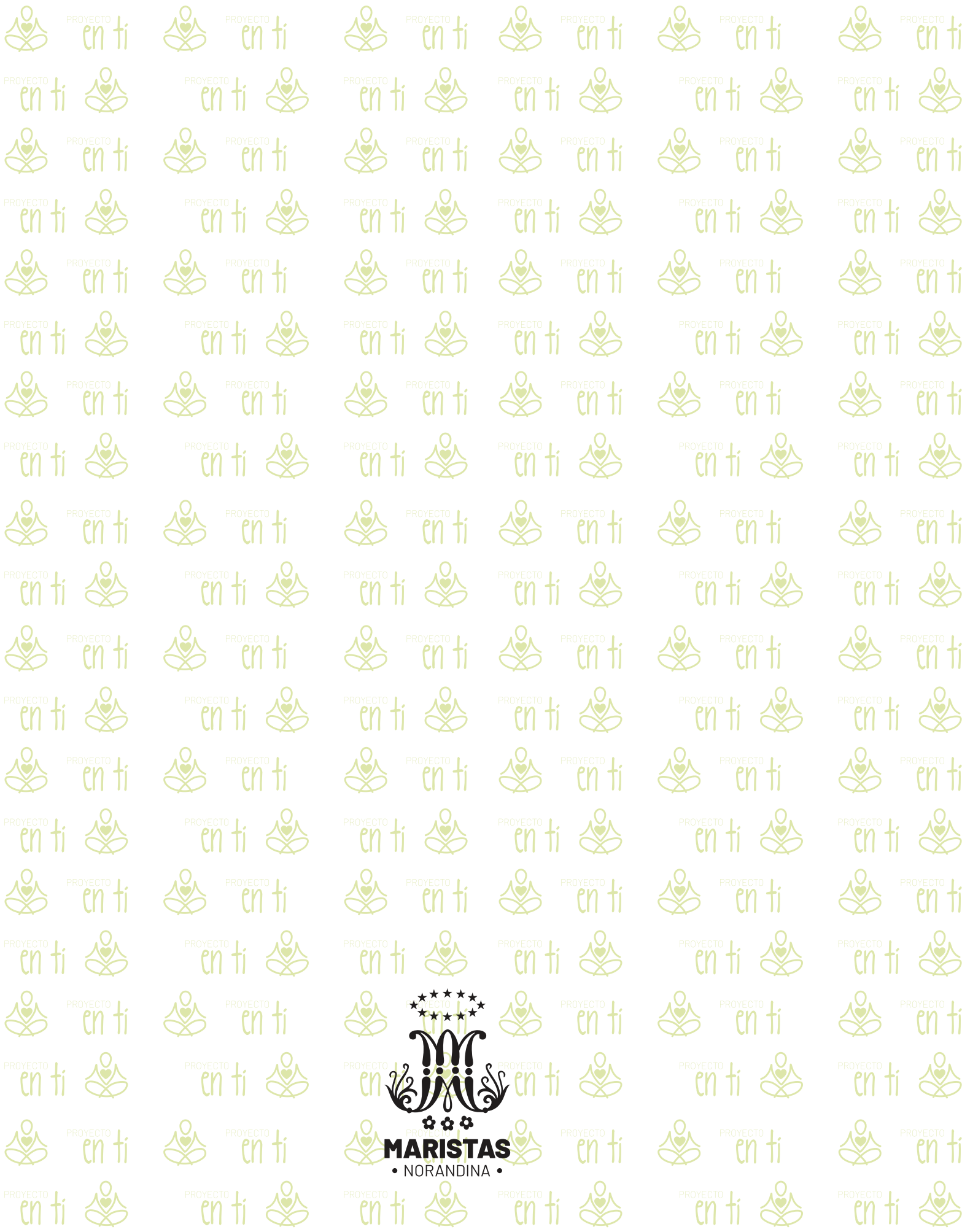


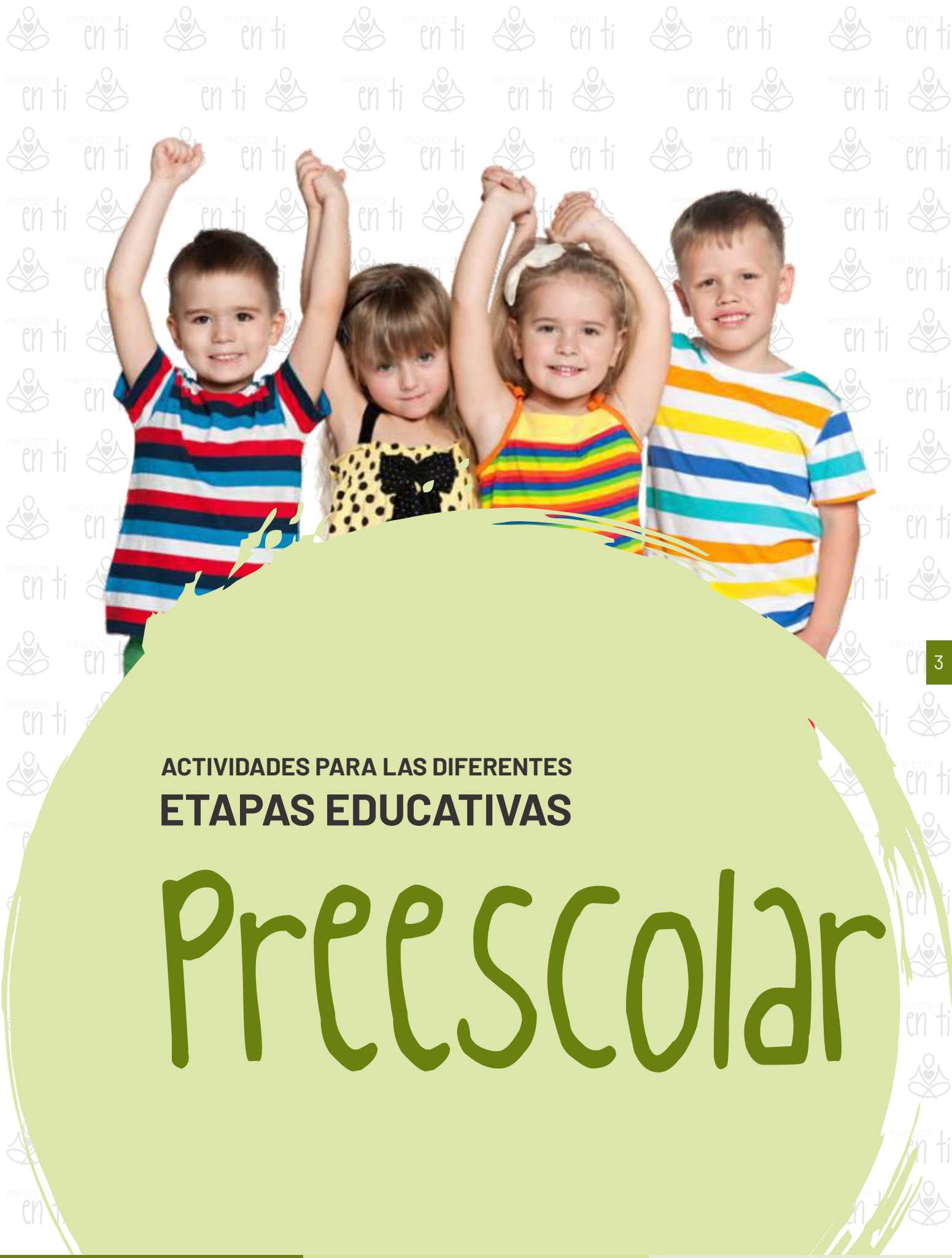


PROYECTO
en ti

Educar en la interioridad
a los niños y jóvenes en Colombia



PROYECTO en ti
MARISTAS
• NORANDINA •



**ACTIVIDADES PARA LAS DIFERENTES
ETAPAS EDUCATIVAS**

Preescolar

En la etapa de PREESCOLAR, tomando en cuenta la vida y realidad de los niños de 4 o 5 años ofrecemos las siguientes actividades para formarnos en el silencio, la respiración y la atención al momento.

ACTIVIDAD 1

En la experiencia se les entrega una hoja con una nube blanca para que la colorean. Antes de ponerse a pintar motivamos para hacer silencio con los gestos de señalar los oídos y la boca. Durante 10 minutos pintan la nube en silencio y al final son invitados a descubrir lo que aprendieron y a expresar cómo se sintieron al no oír nada de ruido y sentir el silencio en la clase y en su ser interior.

ACTIVIDAD 2

En un primer momento les indicamos que se sienten adecuadamente pues a estos niños de 5 años ya se les está trabajando la importancia de la postura corporal y la respiración.

Motivamos para que respiren armónica y acompasadamente desde la inspiración y expiración (desde el abdomen y en conteo hasta 4 al inspirar y hasta 6 al expirar). Ejercicio de 10 minutos de silencio exterior e interior sintiendo la respiración y centrados en ella. Preguntamos qué descubrieron y cómo se sintieron al percibir el silencio y su ser en calma. Aprender a cultivar el silencio nos proporciona calma y tranquilidad y permite escucharnos a nosotros mismos.

ACTIVIDAD 3

Se explica a los niños que van a recibir una hoja con una estrella que deben colorear con calma y serenidad. Después de 10 minutos se pregunta qué descubrieron desde la motivación de la frase "nuestro cuerpo expresa paz y tranquilidad cuando está quieto y calmado". Que los niños interioricen la necesidad del silencio y la quietud desde un cuerpo que está en calma y una mente relajada y centrada.

ACTIVIDAD 4

Entregamos a los niños una hoja con unos globos y, colocando música de relajación, les invitamos a colorearlos sintiendo la sensación que el globo transmite: relajación, ligereza, flexibilidad. Desde la imagen del globo percibimos la respiración y sentimos que, así como el globo se suelta y sube hacia el cielo con ligereza, nosotros también soltamos y nos sentimos bien desde el silencio, la calma y la quietud.

ACTIVIDAD 5

Como experiencia entregamos a los niños una hoja con varias frutas dibujadas para que las coloreen. Después de 10 minutos pedimos que se centren en una fruta y traten de imaginar cómo huele, su color, su sabor y textura en la boca. Los llevamos a descubrir la importancia de atender conscientemente al momento que vivimos. Interiorizar el mundo de los sentidos y percibir el momento presente. Dar valor a los alimentos y a las funciones cotidianas como, en este caso, comer.

ACTIVIDAD 6

Entregamos un mandala muy sencillo (una figura humana, un muñeco, un árbol) y pedimos que lo vayan coloreando con calma de dentro hacia fuera, centrándose en la simbología que descubran. Solo existo yo y el mandala que estoy pintando. Después de 10 minutos se pregunta por las sensaciones del momento presente y cómo el cuerpo y la mente se relajan y se centran en una sola función.





**ACTIVIDADES PARA LAS DIFERENTES
ETAPAS EDUCATIVAS**

Primaria

En la etapa de **PRIMARIA** destacamos las siguientes actividades.

ACTIVIDAD 1

En una hoja los niños son invitados a que describan un lugar donde les guste estar en silencio y que dibujen con sencillez ese lugar. Luego nos sentamos con buena postura y respiramos conscientemente imaginando que estamos en el lugar tranquilo que describieron. Sentimos la paz y el silencio del lugar. Al final descubrimos la necesidad del silencio para estar en calma y encontrarnos con nosotros mismos.

ACTIVIDAD 2

Como experiencia enseñamos a los niños tres posturas corporales diferentes (sentados, acostados, de pie) que invitan al silencio exterior e interior. Que escojan una postura de las tres y permanezcan un rato así, atendiendo a la respiración. Descubrir y sentir que el cuerpo ayuda a lograr el silencio que permite ver nuestro interior.

ACTIVIDAD 3

Vamos al patio del colegio y nos sentamos en la zona de los jardines. Respiramos con armonía y cada uno se fija en un árbol que tengan cerca. Experimentar durante un rato la quietud del árbol, de la naturaleza y de su propio cuerpo que contempla todo. Descubrir y sentir que somos paz, quietud y un todo con la naturaleza.

ACTIVIDAD 4

Todos llevamos a clase un vaso con agua hasta la mitad. Nos sentamos bien y respiramos conscientemente. Cada uno se fija en su vaso con agua y lo tocamos con el dedo. Sentimos como el agua se mueve y poco a poco se va calmando hasta quedar completamente quieto. Dedicamos un rato a contemplar la quietud del agua y a percibir que nosotros somos seres en calma, paz y armonía como ese vaso y el agua.

ACTIVIDAD 5

Comenzamos este momento en los jardines del colegio rodeados de la naturaleza. Sentados de manera cómoda y respirando con armonía escuchamos con atención los ruidos y sensaciones (hojas, viento, pájaros). Elegir un sonido de pájaros y centrarse atentamente en él durante un rato. Sentir el momento presente y la comunión entre el sonido, la naturaleza y yo. Ahora no hay nada más que esto.

ACTIVIDAD 6

Cada niño tiene una vela encendida y se sienta frente a ella. Durante 10 minutos respiran conscientemente y se centran en la vela que tienen ante sí, observando su luz y su forma. Solo estamos la vela y yo. Vivo el momento presente desde la calma y la contemplación. Descubro que al estar aquí presente y centrarme en este momento me siento más calmado y atento al interior de mi ser y de mi vida.



**ACTIVIDADES PARA LAS DIFERENTES
ETAPAS EDUCATIVAS**

GRADOS 6°, 7° Y 8°

Secundaria

ACTIVIDAD 1

En el centro del salón se coloca un cuadro de Jesús y todos sentados en círculo frente a la imagen. Respiramos con atención e invitamos a mirar la imagen como elemento que nos centra en la contemplación. Después de 15 minutos de silencio contemplativo se invita a expresar cómo se sienten y lo que perciben en su ser interior.

ACTIVIDAD 2

Al llegar al salón cada alumno tiene en su escritorio una hoja con un mandala (que sean dibujos o imágenes católicas o de la naturaleza). Se invita a ir coloreando el dibujo con calma y en silencio acompañando el ejercicio con la atención en la respiración. Como conclusión compartir cómo se sintieron y qué descubrieron en el rato de silencio exterior e interior.

ACTIVIDAD 3

Nos desplazamos hacia la zona de la piscina o un jardín con fuente de agua y nos sentamos todos alrededor de ella. Colocamos música de relajación con sonidos de agua y naturaleza dedicando 15 minutos a contemplar la quietud del agua de la piscina o fuente y nuestra comunión con este lugar. Al final podemos expresar las sensaciones que generó en nosotros este ejercicio de paz, calma y quietud.

ACTIVIDAD 4

Con música de relajación nos centramos en la respiración y vamos recorriendo todo nuestro cuerpo observando la tensión corporal. Sin mucho esfuerzo detenemos nuestra atención en los diferentes órganos y músculos del cuerpo y los vamos relajando. Descubrimos como en la quietud y respiración serena, el organismo se calma y somos capaces de ver nuestro interior.

ACTIVIDAD 5

Llegamos todos al salón con una galleta pequeña y luego de estar bien sentados y respirando conscientemente colocamos la galleta en la boca. Sentimos su sabor, textura y centramos toda nuestra atención en el tocar, saborear y sentir la galleta. Descubrimos las bondades de estar atentos al momento presente en todas las cosas que realizamos durante el día. Invitamos a los jóvenes a prestar atención cuando comemos y en cada cosa que vamos realizando durante el día.

ACTIVIDAD 6

Colocamos el salón formando un círculo y ponemos una planta en el centro. Invitamos a ser conscientes de nuestra respiración y observar atentamente la planta. Solo estamos la planta y yo en este momento. Durante 15 minutos centramos toda nuestra vida en la comunión de mi persona con la planta y contemplamos todos sus detalles. Sentimos la presencia de la planta y su vitalidad silenciosa y calmada. Concluimos con el descubrimiento de lo importante que es vivir la realidad presente y la comunión del ser con el mundo natural que nos habita. Somos un todo con el mundo.



**ACTIVIDADES PARA LAS DIFERENTES
ETAPAS EDUCATIVAS**

GRADOS 9°, 10° Y 11°

Secundaria

ACTIVIDAD 1

Realizamos un ejercicio de meditación de 30 minutos donde junto con la respiración consciente, invitamos a centrar la mente en la repetición de una frase corta que otorgue serenidad y silencie la mente de distracciones. La frase puede ser: paz y bien o gracias Señor o adoro y confío. Los primeros cinco minutos invitamos a adquirir una postura del cuerpo que ayude a la meditación y centramos la mente en la respiración. Observamos la calma y el silencio de nuestra vida y del salón en general. Los siguientes 15 minutos proponemos que vayan haciéndose conscientes de sus pensamientos y que los vayan dejando ir con calma y se centren en una palabra o frase que les genere paz. La van repitiendo despacio una y otra vez al ritmo de la respiración.

Al final, los últimos 10 minutos, contemplamos los sentimientos que habitan en nuestro ser y plasmamos por escrito lo aprendido en este rato de meditación. Libremente algún estudiante puede compartir su experiencia.

ACTIVIDAD 2

Enseñamos a los estudiantes tres posiciones de yoga para que durante 30 minutos las vayan alternando y observen las sensaciones

de su cuerpo en silencio y con la postura adquirida. Los primeros 5 minutos serenamos el cuerpo, atendemos la respiración y silenciamos nuestro ser interior. Los siguientes 15 minutos es para mostrar las posiciones de yoga y realizar 5 minutos cada una en silencio y centrando la mente en sentir las sensaciones del cuerpo en cada posición (postura sentados como flor de loto, acostados hacia arriba mirando un punto en el techo de la clase y de rodillas con las manos extendidas hacia adelante).

Después del ejercicio escriben lo que descubrieron y sintieron en las diferentes posturas y lo que la contemplación silenciosa dejó en su vida. Libremente algunas personas pueden compartir con una palabra o frase la experiencia vivida.

ACTIVIDAD 3

Vamos al salón de la interioridad (un salón creado en el colegio con el ambiente propicio para el cultivo del ser interior) y nos sentamos en los banquitos de rodillas o en los cojines en el suelo. Centramos a los estudiantes en la respiración y el silencio externo y les invitamos a que observen su vida aceptando su realidad corporal y mental. Observan como se sienten y acogen con paz su momento vital. A continuación, se coloca música de relajación con sonidos de la naturaleza y se invita a que escojan el sonido que deseen y se centren en él durante toda la meditación (ele-

gimos un sonido y dejamos de lado los demás). Durante 10 minutos estamos atentos a ese sonido y lo vamos interiorizando. Cuando se den cuenta que se han distraído con otros pensamientos, no pasa nada, sin tensión y con una sonrisa vuelven de nuevo a centrarse en el sonido elegido. Al final durante 10 minutos pueden compartir la experiencia de quietud o de silencio vivida, así como el ambiente de la sala, la posición en el banquito o cualquier otro elemento que les haya resultado significativo.

ACTIVIDAD 4

Sentados en los banquitos o en cojines y en la sala propia para hacer ejercicios de interioridad (puede ser en el salón de clase o en otra sala múltiple), centramos a los estudiantes en el momento que vamos a vivir. Durante 5 minutos vamos prestando atención a nuestra postura corporal y a la respiración consciente. Invitamos a respirar con armonía y, mentalmente, nos imaginamos solos en una playa con palmeras o en una montaña llena de vegetación. Durante 15 minutos degustamos las sensaciones de paz, belleza y tranquilidad del lugar escogido. Todo es calma y quietud. Cuando nos distraemos, aceptamos con tranquilidad la distracción, nos damos cuenta de ella y con calma volvemos nuestra mente a la playa o montaña en la que estábamos. Concluimos expresando las sensaciones que experimentamos y la vivencia de nuestra realidad interior.

ACTIVIDAD 5

Nos situamos en el campo de fútbol del colegio o en algún jardín con grama. Los primeros 5 minutos invitamos a los estudiantes a que contemplen su realidad exterior y el ambiente de naturaleza donde nos encontramos. Vamos centrando a la clase en la respiración y en el valor del silencio. Durante 20 minutos paseamos descalzos por el pasto verde y sentimos las sensaciones de la hierba. Centramos toda nuestra persona en los pasos armónicos, en la grama suave y fresca. Experimentamos las sensaciones de contacto con la naturaleza y simplemente percibimos, sin juicio ni crítica, mi realidad personal en comunión con todo el universo natural que me rodea. Vivimos el momento presente de ser nosotros y la naturaleza en comunión. Los últimos 5 minutos se invita a expresar con una palabra la experiencia que vivieron.

ACTIVIDAD 6

Explicamos a los jóvenes que este ejercicio es para prestar atención a todo lo que pensamos y descubrir que tenemos que sentir más y pensar menos para poder vivir con sentido en el presente. Nos sentamos con buena postura y respiramos conscientemente durante 5 minutos dándonos cuenta de que estamos aquí y ahora y el presente es lo único que tenemos. Durante 20 minutos centramos nuestra

vida en el silencio exterior e interior que experimentamos y observamos todos los pensamientos que van llegando a nuestra mente sin juzgar, ni interpretar; solo observar, acoger y aceptar. Cuando algún pensamiento me incomoda o me resulta molesto, lo observo y lo dejo ir sin aferrarme a él. Nos ejercitamos en el soltar y aceptar, practicando la aceptación sin juicio. En los últimos 10 minutos de la clase expresamos cómo nos hemos sentido y descubrimos la sensación de paz y libertad cuando calmamos la mente y centramos la vida en el ahora.

ACTIVIDAD 7

Comenzamos la clase centrandos a los estudiantes en el silencio y la respiración que nos ayuda a entrar en nosotros mismos y contemplar nuestra realidad personal. A continuación, en una hoja los jóvenes son invitados a que describan un lugar donde les guste estar en silencio y que dibujen con sencillez ese lugar. Durante 15 minutos permanecemos centrados en la respiración imaginando que estamos en el lugar tranquilo que acabamos de describir. Sentimos la paz y el silencio del lugar. Cuando hay distracciones asumimos con calma que la mente se distrae y al darnos cuenta volvemos con serenidad otra vez al momento presente y al lugar que estamos contemplando. Al final invitamos a compartir la experiencia de necesidad del silencio para estar en calma y encontrarnos con nosotros mismos.

ACTIVIDAD 8

Iniciamos la clase animando a sentarnos de manera correcta y centrandos nuestra mente en la respiración. Entramos en comunión con el silencio exterior que tenemos en la sala y vamos haciendo también silencio en nuestro interior, sobre todo a nivel mental. Durante 15 minutos enseñamos a los alumnos tres posturas corporales diferentes que invitan al silencio exterior e interior dedicando 5 minutos a contemplar en silencio la paz que nos regala cada postura del cuerpo escogida. *(Una postura sentados con las manos en posición de acogida, otra postura de pie con las manos estiradas hacia arriba y mirando al cielo y la tercera postura acostados con las manos sobre el estómago).* La idea es permanecer en cada postura, atendiendo a la respiración, en silencio y aceptando la propia realidad corporal con las diferentes sensaciones que nos trasmite. Descubrir y sentir que el cuerpo ayuda a lograr el silencio que permite ver nuestro interior.

ACTIVIDAD 9

Vamos al patio del colegio y nos sentamos en la zona del bosque o los jardines. Durante 5 minutos respiramos con armonía y haciéndonos conscientes del silencio y serenidad que nos trasmite la naturaleza. A continuación,

durante 15 minutos cada estudiante se fija en un árbol que tenga cerca y que le llame la atención. Experimentamos la quietud del árbol, de la naturaleza y de su propio cuerpo que contempla todo. Al ritmo de la respiración, descubrimos y sentimos que somos paz, quietud y un todo con la naturaleza. En los últimos 5 minutos animamos a compartir con una palabra o un símbolo la vivencia del momento.

ACTIVIDAD 10

El día anterior del ejercicio damos la indicación de que todos lleven a clase un vaso de plástico con agua hasta la mitad. Los primeros cinco minutos invitamos a los estudiantes a sentarse con buena postura y poner su atención en la respiración. Respiramos conscientemente y observamos la calma y el silencio que se va haciendo en el salón de clase y en nuestro ser personal. Durante 20 minutos, cada uno se fija en su vaso con agua y toca con el dedo el vital líquido. Sentimos como el agua se mueve y poco a poco se va calmando hasta quedar completamente quieto. Dedicamos un rato a contemplar la quietud del agua y a percibir que nosotros somos seres en calma, paz y armonía como ese vaso y el agua.

En los últimos 5 minutos expresamos con una palabra cómo nos sentimos y las sensaciones experimentadas.

ACTIVIDAD 11

Comenzamos este momento en el bosque o un jardín con plantas del colegio rodeados de la naturaleza. Sentados de manera cómoda invitamos a centrarnos en la respiración y contemplación del silencio en el momento presente. Durante 20 minutos percibimos la quietud y armonía que nos trasmite la naturaleza y escuchamos con atención los ruidos y sensaciones del lugar (hojas, viento, pájaros). Elegir un sonido de pájaros y centrarse atentamente en él durante un rato. Sentir el momento presente y la comunión entre el sonido, la naturaleza y yo. Ahora no hay nada más que esto. Al final de la clase dedicamos unos momentos a expresar libremente la experiencia que hemos vivido.

ACTIVIDAD 12

El día anterior informamos de traer una vela a clase. Los primeros 5 minutos vamos centrando a los alumnos en la buena postura para meditar y el silencio de su persona desde concentrar nuestra mente en la respiración. A continuación, invitamos a cada joven a sentarse frente a su vela y contemplarla (analizamos si se puede encender la vela o puede ser arriesgado por desorden o por peligro de quemarse). Durante 20 minutos respiran conscientemente y se centran en la vela que tienen ante sí, observando su luz, su forma, su

color. Solo estoy yo y la vela. Cuando me distraigo, tomo conciencia de mi distracción y con calma vuelvo a centrarme en la respiración y la vela. Vivo el momento presente desde la serenidad de mi vida y la contemplación de la realidad. Descubro que al estar aquí presente y centrarme en este momento me siento más calmado y atento al interior de mi ser y de mi vida. Puedo libremente expresar en los últimos momentos de la clase cómo me siento y la experiencia vivida.

ACTIVIDAD 13

En el centro del salón se coloca un cuadro de Jesús y todos sentados en círculo frente a la imagen. Tomamos unos minutos para darnos cuenta de nuestra realidad, sentarnos con una postura adecuada y atender a la respiración. Mientras vamos respirando con atención nos hacemos conscientes del silencio de la sala y de nuestra persona e invitamos a mirar la imagen de Jesús como elemento que nos centra en la contemplación. Después de 20 minutos de silencio contemplativo se invita a expresar cómo se sienten y lo que perciben en su ser interior.

ACTIVIDAD 14

Al llegar al salón cada alumno tiene en su escritorio una hoja con un mandala (que sean figuras sencillas con imágenes o dibujos de la naturaleza o nuestra fe católica para evitar

problemas con los padres de familia). En los primeros minutos centramos a los estudiantes en el silencio interior que aquietta la vida y centra nuestra mente. Vamos respirando y atendiendo el momento presente en el que nos encontramos. Durante 20 minutos se invita a ir coloreando el dibujo con calma y en silencio acompañando el ejercicio con la atención en la respiración. Como conclusión compartir cómo se sintieron y qué descubrieron en el rato de silencio exterior e interior.

ACTIVIDAD 15

Nos desplazamos hacia la zona de la piscina o un lugar con estanque de agua y nos sentamos todos alrededor de ella. Invitamos a hacer silencio en el interior de nuestro ser y a percibir la realidad de la naturaleza en la que nos encontramos. Comenzamos a centrar la mente en la respiración y, colocando música de relajación con sonidos de agua y naturaleza, dedicamos 20 minutos a contemplar la quietud del agua de la piscina o el estanque y nuestra comunión con este lugar.

Solo silencio, respirar y observar con atención el agua y el lugar. Cuando nos distraemos, tomamos conciencia de que mi mente se va del lugar y con tranquilidad y sin criticarme vuelvo a la contemplación.

Al final podemos expresar las sensación que generó en nosotros este ejercicio de paz, calma y quietud.

ACTIVIDAD 16

Con música de relajación nos centramos en la respiración y tomamos conciencia del silencio del lugar para ir centrando a los estudiantes en la vivencia del momento. Invitamos hoy a realizar un ejercicio con el cuerpo. Vamos recorriendo, con nuestra atención, todo nuestro cuerpo observando las sensaciones que nos trasmite. Sin mucho esfuerzo detenemos nuestra atención en los diferentes órganos y músculos del cuerpo y los vamos relajando. Percibimos las tensiones, el estrés o el bienestar que tenemos y lo vamos acogiendo y aceptando sin desespero, con paz. Descubrimos como en la quietud y respiración serena, el organismo se calma y somos capaces de ver nuestro interior. Después de 20 minutos invitamos a los jóvenes a que expresen su experiencia y su realidad vivida. Les hacemos caer en la cuenta de que la atención al cuerpo y a la mente relaja y ayuda a vivir más tranquilos y felices.

ACTIVIDAD 17

Llegamos todos al salón con una galleta pequeña. Iniciamos creando un clima de serenidad y armonía, invitando a sentarnos bien y respirando conscientemente. En los minutos siguientes colocamos la galleta en la boca y durante 20 minutos nos ejercitamos en sentir su sabor, textura y centrar toda nuestra

atención en el tocar, saborear y sentir la galleta. Descubrimos las bondades de estar atentos al momento presente en todas las cosas que realizamos durante el día y comprender que cuando no dejamos divagar nuestra mente vivimos más motivados y en armonía. Compartimos al final de la clase como experimentaron la actividad realizada e invitamos a los jóvenes a prestar atención cuando vayamos a comer y en las demás actividades que vamos realizando durante el día para vivir atentos y centrados.

ACTIVIDAD 18

Colocamos el salón formando un círculo y ponemos una planta en el centro. Invitamos a ser conscientes de nuestra respiración y a entrar en el silencio interior de nuestro ser para vivir con paz la actividad. Desde el silencio del momento vamos observando atentamente la planta colocada en el centro. Solo estamos la planta y yo en este momento. Durante 20 minutos centramos toda nuestra vida en la comunión de mi persona con la planta y contemplamos todos sus detalles, sin analizar, argumentar o interpretar, solo percibir y contemplar la planta como es (forma, color, textura). Sentimos la presencia de la planta y su vitalidad silenciosa y calmada. Invitamos a expresar alguna sensación o experiencia vivida y concluimos motivando a los jóvenes para que descubran lo importante que es vivir la realidad presente y la comunión del ser con el mundo natural que nos habita.



EJERCICIOS POR

Contenidos **TEMÁTICOS**

Actividades para educar con diferentes contenidos que favorecen la formación en la interioridad y en la inteligencia emocional y espiritual. Válido para cualquier edad adaptando el ejercicio a la etapa y realidad vital de los estudiantes.

EXPRESIÓN SIMBÓLICA

Los símbolos abren una puerta al interior del ser. Los niños y jóvenes hacen de los símbolos su mejor instrumento de expresión, porque con la expresión simbólica descubrimos el interior y llegamos a lo trascendente.

TÉCNICA 1: Realización de mandalas. Coloreamos desde dentro hacia fuera, recreándose en cada figura y color, así como en la expresión que va tomando a medida que se rellenan los espacios blancos.

TÉCNICA 2: Espacio de contacto con la naturaleza como forma de expresar nuestra apertura interior al mundo, al ser global. Caminamos descalzos por la hierba de la cancha y sentimos el contacto con la grama y la tierra. La relajación que produce y el frescor que da permiten hermanarnos con la naturaleza y con el ser superior que todo lo habita.

CONCIENCIA CORPORAL

Es hacernos conscientes del cuerpo a través de la calma y la quietud para abrir el camino hacia nuestro ser interior. El cuerpo nos conecta con el mundo y, escuchando sus mensajes, reconocemos nuestro interior.

TÉCNICA 1: Trabajo con la respiración para aquietar el cuerpo y escuchar sus mensajes. Dedicar tiempos a la respiración consciente atendiendo a la inspiración (contando hasta cuatro y sintiendo como entra el aire por la nariz) y a la expiración (contando hasta seis y sintiendo como soltamos el aire despacio por la nariz). La paz y tranquilidad que otorga la respiración armoniosa es la técnica clave para caminar en el mundo de la interioridad y el silenciamiento del cuerpo y la mente.

TÉCNICA 2: Trabajar con las dinámicas corporales para hacer presente el propio cuerpo, sentir su presencia y escuchar lo que nos dice. Con música suave de relajación, comenzamos a respirar adecuadamente y a fijarnos mentalmente en cada miembro del cuerpo. Desde la cabeza hasta los pies vamos sintiendo cada órgano y le enviamos la orden de que se relaje. Observamos la tensión que tiene y la sensación de relax al soltar. Cuando soltamos tensiones y relajamos el cuerpo, sentimos paz y vuelve la calma y serenidad.

PENSAMIENTO CREATIVO

La creatividad permite acceder a la interioridad personal pues expande la libertad del ser que trasciende las palabras y se abre a la novedad creativa.

TÉCNICA 1: Proponemos las visualizaciones creativas para profundizar en el ser que está aquí y ahora. Imaginamos un paisaje de montaña lleno de verdor y fresca. Sentimos la paz y el silencio al caminar por la montaña y centramos nuestra atención en la comunión existente entre nosotros y la naturaleza. Somos interioridad que se descubre en comunión con la trascendencia desde una naturaleza que es creatividad innata.

TÉCNICA 2: La práctica de la meditación nos regala la creatividad de trascender el ser para, silenciando la mente, llegar a lo que nos habita interiormente. En un lugar cómodo y ambientado nos sentamos adecuadamente y respiramos con consciencia. Vamos calmando nuestra mente con la repetición de la frase "Jesús confío en tí" hasta que el pensamiento se abandona al silencio y la confianza.



ARMONIZACIÓN EMOCIONAL

Cuando somos capaces de identificar nuestras emociones, expresar lo que sentimos y tomar distancia de lo emocional nos acercamos a la verdadera esencia interior y podemos vivir con equilibrio y en paz.

TÉCNICA 1: Cultivando el mindfulness reconocemos el momento actual y prestamos atención al instante que vivimos. Nos sentamos con buena postura y desde la respiración consciente prestamos atención a los pensamientos que vienen a la mente. Centramos la atención en aquel pensamiento que, a menudo, nos crea emociones desestabilizadoras. Observamos el pensamiento sin juzgarlo, sin reacción; solo tomamos conciencia de él, lo acogemos y tomamos distancia soltándolo. Con la práctica de este ejercicio nos hacemos conscientes de los pensamientos y emociones siendo capaces de aceptar, distanciarnos y soltar lo que nos perturba para equilibrar la vida.

TÉCNICA 2: Las técnicas de silenciamiento permiten calmar la mente y equilibrar las emociones. Tumbados en el suelo sobre una esterilla nos hacemos conscientes de la respiración y realizamos un ejercicio guiado de 20 minutos de contemplación. Con música de fondo vamos repitiendo la frase "silencio y paz" hasta que todo nuestro cuerpo, mente y espíritu, esté abandonado y confiado en la paz y el silencio del ser que todo lo envuelve.



ACTIVIDADES PARA LAS

familias

Concientizar y educar a las familias para que asuman como propio este proyecto de interioridad exige una propuesta significativa para su vida y entorno familiar. Muchas familias demandan elementos prácticos para crecer en su vida interior como eje central del sentido personal y familiar.

La atención consciente es un proceso que permite captar la esencia de cada instante sin juicios ni interpretaciones. Practicar y experimentar el silencio, la escucha y la atención consciente en familia ofrece un sentido diferente a la vida, por eso proponemos los siguientes ejercicios para realizar en familia, destacando que se puedan utilizar 30 minutos diarios por lo menos 2 veces a la semana.

1.

Dedicar un día tranquilo a la semana para pasear durante una hora por la hierba de un jardín o un parque. Sentir la sensación del frescor en los pies, la textura de la hierba, la comunión con la naturaleza. Ir caminando solamente centrados en la respiración y en el contacto de la hierba con los pies. Al final compartir como familia lo que hemos descubierto y cómo nos hemos sentido.

2.

Un día de la semana cuando ya hayamos terminado todo el ajetreo del día, nos juntamos 30 minutos en la sala para centrar la vida. Respiramos conscientemente y ponemos una música de naturaleza. Atendemos selectivamente al ruido de pájaros y nos centramos en la respiración y el sonido. Concluimos compartiendo las sensaciones descubiertas experimentadas en esta atención plena.

3.

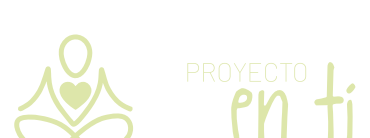
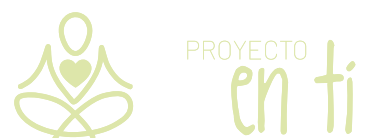
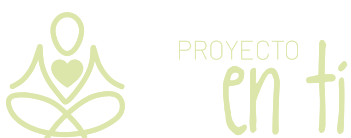
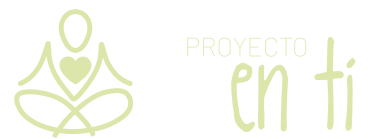
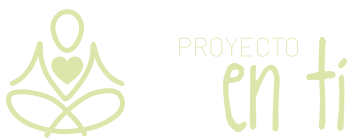
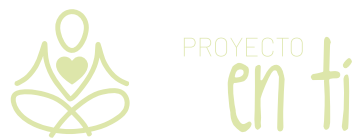
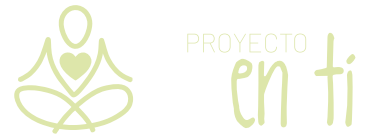
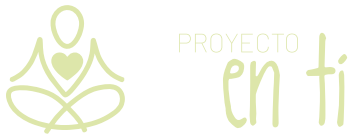
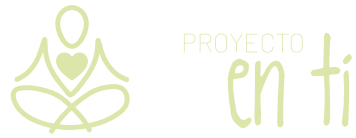
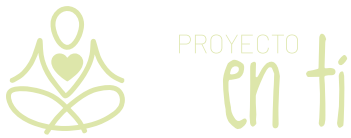
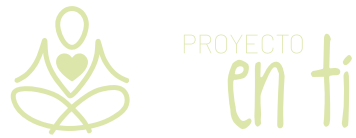
Un día que la comida sea en familia se aprovecha para hacer un ejercicio de atención consciente. Concentrarse en cada alimento que se va tomando. Prestar atención al sabor, olor, temperatura fría o caliente. Al ir concluyendo la comida se puede conversar sobre las reacciones y experiencias vividas por los miembros de la familia.

4.

En un lugar de la casa creamos un ambiente tranquilo y silencioso para meditar. Se pone una música suave y nos centramos en la respiración. Meditamos con la frase "gracias Señor por mi familia" y durante 30 minutos contemplamos el ser interior habitado por Dios y por el sentir familiar. Al finalizar compartimos los descubrimientos y sensaciones del momento vivido.

5.

Ejercicio con la respiración consciente para relajar el cuerpo y trabajar en el silenciamiento interior. Contamos hasta cuatro en la inspiración sintiendo como el aire entra por la nariz y va llenando de vida nuestro organismo. Contamos hasta seis en la expiración notando como soltamos lentamente todo lo que nos tensiona y a la vez nos llenamos de confianza. Al ser conscientes de la respiración vivimos el momento presente y nos hacemos uno con el mundo y con Dios.



MARISTAS
• NORANDINA •



PROYECTO
en ti

