

**I Hackaton Internacional Online sobre Prevención y Postvención de la
Conducta Suicida (9-11 de septiembre de 2020)**

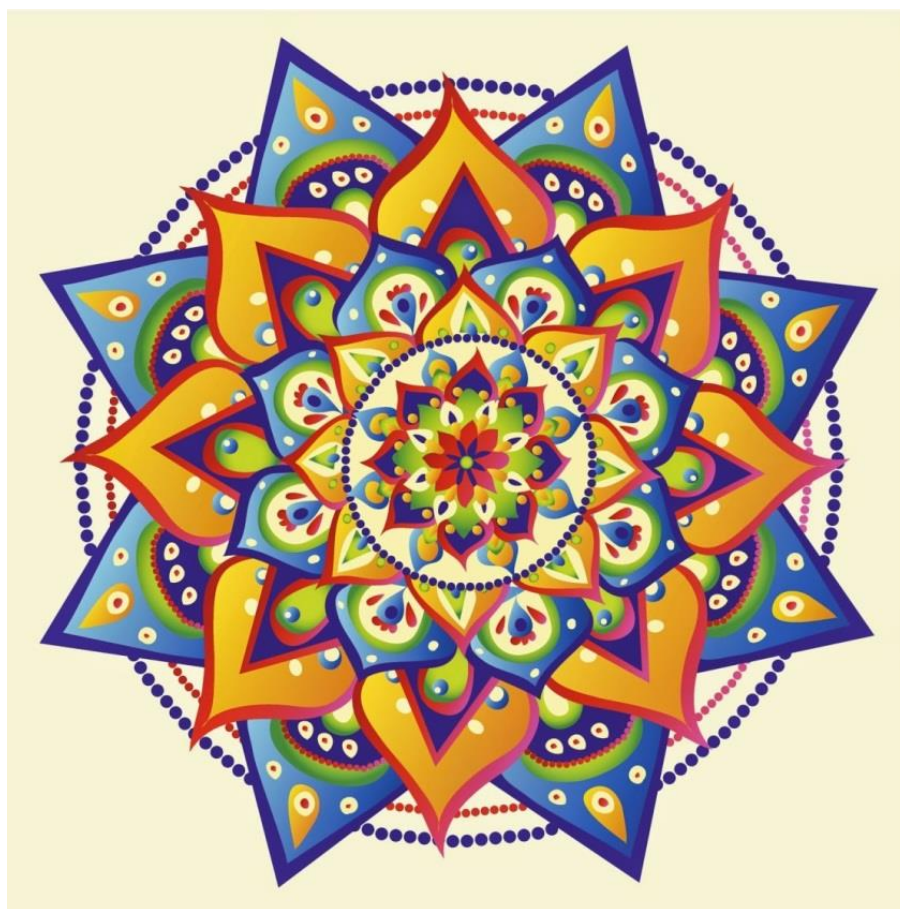
ENCUENTRO-CONVIVENCIA DE FIN DE SEMANA

AULA DE LA NATURALEZA DE TAVIZNA (UBRIQUE, CÁDIZ)

EL CLUB DE LA CICATRIZ:

APRENDER Y CRECER EN LA PÉRDIDA

***UN UNIVERSO EN NUESTRO INTERIOR: HERRAMIENTAS PARA LLEVAR EN
NUESTRA MOCHILA DE LA VIDA***



UBUNTU- GRUPO DE AYUDA MUTUA PARA SUPERVIVIENTES POR SUICIDIO DE CÁDIZ

PROPUESTA DE TRABAJO DE M^a JESÚS DE LEÓN MORGADO

UBUNTU, MARIPOSAS...

*“Los rebeldes se buscan entre sí.
Se caminan unos hacia los otros...
Los rebeldes empiezan a reconocerse,
a saberse iguales y diferentes...
Caminan como hay que caminar ahora,
es decir, luchando...”*

Subcomandante Marcos
Segunda Declaración de la Realidad. 1996



Supervivientes. Es como nos llaman desde la psicología a quienes hemos sufrido pérdidas de familiares por suicidio. Supervivientes, porque hemos de regresar a la vida desde el fondo del abismo y sus tinieblas, cauterizar el dolor infinito que nos desgarrar por dentro al no entender por qué no bastaron nuestros cuidados, nuestro amor, nuestro calor, nuestra presencia. Supervivientes, porque hemos de doblegar a la maldita culpa que nos destroza y acuchilla el alma, martirizándonos por no haber sabido ni podido hacer más por ell@s, que nos hace resonar en nuestras mentes aquello que dijimos y no debimos decir, o que no dijimos y debimos decir, o que quizás

podimos hacer y no hicimos para evitar ese segundo fatal que les borró para siempre de nuestras vidas... Supervivientes, porque el mundo se hunde bajo nuestros pies, porque la vida ya no es vida, sino un mero dejarse existir, mortificándonos sin piedad al considerar que no tenemos derecho a seguir disfrutando de una vida que nuestros seres queridos no pueden gozar ya... Y todo ello, aderezado con la vergüenza, la sensación de fracaso, de rendirse, de estigma, que en nuestra sociedad aún rodea a la muerte por suicidio y a quienes se ven sacudidos por ella. Quienes vivimos este tipo de muerte sabemos lo doloroso y difícil que es regresar a la Vida, lo que cuesta ser entendidas, y cómo escuece mucha de la ayuda que desde fuera nos quieren brindar con la mejor intención. De ahí la importancia de estos grupos de ayuda mutua donde el corazón se abre solo, donde nos sentimos arropadas y comprendidas, donde las experiencias ajenas te ayudan a entender la tuya propia, y la tuya se hace bálsamo para otras. Despacito, intentando hacer entender a quien llega que ha de respetarse el sentir, y los tiempos, y las lágrimas, y la rabia... Porque son el único camino que nos ayudará a entender, y a poder transformar todo ese sufrimiento y dolor en amor.

A mí me gusta llamarnos amazonas. Y guerreras. Porque luchamos con coraje y valentía, juntas, para no dejarnos derrotar por el desánimo y la tristeza. Desde el primer instante en que alguien llega por primera vez al grupo recibe todo el amor y la comprensión que necesitamos para empezar a recomponernos y a poner los peldaños de nuestro frágil equilibrio. Amazonas, cabalgando hacia la Luz, recibiendo y aportando cada una su experiencia y su cariño, como una nueva familia que te sostiene en los momentos más duros, aquellos en los que todo quema y parece que nos lleve a enloquecer por el dolor, por los recuerdos, por los aniversarios... Ahí siempre el resto se olvida del suyo y pone sus brazos para que la otra no caiga. Luchamos por regresar a la Vida, juntas, todas cogidas de la mano, sin dejar atrás a ninguna...

Ubuntu, mariposas, ubuntu... Esa hermosa palabra africana que recoge la sabiduría ancestral del continente cuna de la humanidad, y que viene a decir que solo somos juntas; que yo soy porque todas nosotras somos... Que nuestra generosidad y nuestra solidaridad y compasión con las demás nos hará avanzar como personas al avanzar toda la comunidad. Es lo que hacemos en nuestro grupo de ayuda mutua. Avanzamos juntas hacia la Luz, a veces a rastras, compartiendo nuestras lágrimas, pero también nuestras risas y alegría, siempre juntas, sin dejar a nadie atrás. Y cada día, poquito a poco, nuestro esfuerzo y nuestro coraje por salir de las sombras y acercarnos a la Luz, nos ayudará a transformar ese dolor infinito en un profundo y sólido amor. Nuestros seres queridos vivirán en nuestros corazones, caminarán con nuestros pasos, volarán libres con nuestras nuevas alas de mariposas. Transformadas, metamorfoseadas por efecto del esfuerzo y el amor.

M^a Jesús de León Morgado

PROGRAMA: APRENDER Y CRECER EN LA PÉRDIDA.

UN UNIVERSO EN NUESTRO INTERIOR: HERRAMIENTAS PARA LLEVAR EN NUESTRA MOCHILA DE LA VIDA

OBJETIVOS DE ESTE ENCUENTRO-CONVIVENCIA: Como dice el título de este programa –que nace de una interesante experiencia escolar de trabajo con el duelo al que denominé ***“El Club de la Cicatriz”***, con alumnado entre 12 y 17 años en mi IES de Secundaria- se trata de generar una vivencia colectiva desde la que compartir el duelo y la pérdida, para transformarlos en herramientas para la vida. Ayudar a descubrir que todas las personas tenemos un inmenso potencial para aprender y crecer como seres humanos cuando afrontamos con valentía las cosas que nos hacen sufrir. A través de una serie de talleres en los que se realizará un viaje de autoconocimiento empleando los cinco sentidos y la atención plena (meditación/mindfulness), la naturaleza, el ejercicio físico, la escritura y la creatividad, intentaremos que las personas participantes aprendan a desarrollar estrategias para superar sus pérdidas y crecer a partir de ellas, obteniendo herramientas con las que poder ayudarse a sí mismos el resto de sus vidas, en cualquier situación de dificultad o adversidad. Este proyecto concretamente está orientado al GAM que ya tenemos en la provincia de Cádiz, funcionando con vínculos emocionales en este momento muy consistentes, de ahí el nombre de ***“El Club de la Cicatriz”***. El dolor nos unió. Nuestro coraje para cabalgar sobre ese dolor -y transformarlo desde el amor y la ayuda mutua- nos unió aún más, y nos ayuda a sanar y a intentar ayudar a sanar a otras personas en nuestra misma situación. Y de esta generosidad nace nuestra recién creada ***Asociación Andaluza de Supervivientes por Suicidio “Ubuntu”***.

HORARIO Y PROGRAMA:

VIERNES:

19 H.- TALLER DE BIENVENIDA: Presentación del programa y conocimiento del grupo. Dinámicas de presentación. Entrega de materiales. Horarios y normas. Reparto de tareas. Atención plena en las comidas.

21 H.- CENA. TALLER DE ASTRONOMÍA Y OBSERVACIÓN DE ESTRELLAS

SÁBADO:

9 H.- DESAYUNO

9.30 H.- TALLER APRENDER DE LA PÉRDIDA: El inicio de todo. Lo que nos llevó aquí. Entender y trabajar sobre la pérdida y la impermanencia. **Bloque 1:** Mirando hacia adentro. Aceptar el sufrimiento y transformarlo. **Bloque 2:** Entender la pérdida y el Ciclo de la vida/muerte/vida. **Bloque 3:** Pacificar las relaciones y dejar ir.

MEDITACIÓN: El ciclo de la vida/muerte/vida a través del cambio de los árboles en las distintas estaciones. (20 minutos)

12 H.- TALLER DE MANDALAS: La creatividad como herramienta. Significado y elaboración de mandalas.

13.30-15.30 H.- COMIDA Y TIEMPO LIBRE

TARDE:

15.30 H.- TALLER DE NATURALEZA: (Monitores del Aula) Rappel, tirolina, senderismo y actividades en el río Tavizna.

19.00 H.- TALLER DE ESCRITURA CREATIVA: Bloque 1: El poder curativo de la palabra. Relatos autobiográficos y diarios. Los casos de James Rhodes y Amazona en la centella. **Bloque 2:** Las ventanas de Eduardo Galeano. Ventana sobre la palabra.

MEDITACIÓN: Meditación de relajación y cierre de este día intenso. (15 minutos)

21 H.- CENA Y TALLER DE OBSERVACIÓN DE ESTRELLAS Y NARRACIÓN DE HISTORIAS.

DOMINGO:

9 H.- DESAYUNO

10 H.- TALLER DE YOGA

11.30 H.- TALLER DE 16 ACTITUDES PARA UNA VIDA CON SENTIDO: PENSAR (1.-Humildad, 2.-Paciencia, 3.- Satisfacción, 4.-Alegría), **ACTUAR** (5.-Bondad, 6.-Honestidad, 7.-Generosidad, 8.- Habla positiva). **RELACIONARSE** (9.-Respeto, 10.-Perdón, 11.-Gratitud, 12.- Lealtad). **ENCONTRAR SENTIDO** (13.-Aspiraciones, 14.-Principios, 15.- Altruismo, 16.- Valentía).

MEDITACIÓN 13.30-15.30: COMIDA Y TIEMPO LIBRE

TARDE:

15.30 H.- TALLER DE ESCRITURA CREATIVA. 2ª parte. Lectura de las narraciones elaboradas el día anterior.

17.00 H.- BALANCE DEL ENCUENTRO: UN UNIVERSO EN NUESTRO INTERIOR: HERRAMIENTAS PARA LLEVAR EN NUESTRA MOCHILA DE LA VIDA

MEDITACIÓN FINAL

18.30 H.- REGRESO A CASA

.....

TALLER APRENDER DE LA PÉRDIDA

BLOQUE 1.- MIRANDO HACIA ADENTRO. ACEPTAR EL SUFRIMIENTO Y TRANSFORMARLO

(30 minutos)

- Sentir y reconocer nuestro dolor. Desbloquear las emociones y los miedos. Historia de la mariposa escondida en el armario. Eligiendo ser valientes y asomarnos a *la sombra* junguiana: experiencia nueva y sanadora.
- Cuando el dolor es inevitable: enfermedad, vejez, muerte. Historia de Buda y el sufrimiento. Buda: “El dolor es inevitable, el sufrimiento, opcional”.
- Cambiar la tendencia: reeducar nuestro cuerpo. Perder el miedo al cambio. Aceptar el sufrimiento y transformarlo. Estrategias para afrontar el sufrimiento. Resiliencia y crecimiento postraumático/vicario. Despertar al montón de potencialidades que soy yo.
- **Dinámica:** En parejas, con escucha activa, hablar de **cuáles son nuestros mayores temores en estos momentos de nuestras vidas**. Al finalizar la actividad escribirlos en una tarjeta y guardarlos en la caja.

BLOQUE 2.- ENTENDER LA PÉRDIDA Y EL CICLO DE LA VIDA, MUERTE, VIDA.

(45 minutos)

- Entender la pérdida y el sufrimiento que produce. Reacciones y sentimientos frente a las pérdidas.
- Un poco de historia de la muerte en esta parte del mundo.
- Las fases del duelo. La importancia de vivirlo. Los problemas provocados por no hacerlo: duelo patológico. Características del duelo por suicidio
- La impermanencia. El deber y la importancia de estar preparados. El ciclo de la vida/muerte/vida.
- **Dinámica: La impermanencia.** Sentarse en grupos de tres e ir hablando, por turnos y con escucha activa, de cuáles son las cosas que más felices nos han hecho en nuestra vida, aquellas que más orgullosos nos han hecho sentir. Iré poco a poco mencionando los meses del año y cuando coincida con el de nuestro nacimiento, levantarse y dejar el grupo.

BLOQUE 3.- PACIFICAR LAS RELACIONES Y DEJAR IR

(30 minutos)

- El valor del sentido de la pertenencia y la despedida. El grupo de Ayuda Mutua y su importancia.
- El perdón: pacificar las relaciones y dejar ir. Aprender a perdonarnos a nosotr@s dentro del proceso de recuperación para nosotr@s mism@s y los demás. La culpa. Los casos de James Rhodes y de Johan Sebastian Bach.
- Afrontar el duelo: *“Si queremos vivir la vida al completo tenemos que estar abiertos a las cosas desagradables, porque también forman parte de la vida. Entonces el sufrimiento se transforma. Requiere nuestra disposición para mirar el sufrimiento. Cuando lo miramos, vemos, y entonces entendemos que es impermanente. Si*

rechazamos mirarlo, rechazamos ser conscientes de parte de nuestras vidas, y se producen bloqueos.”

- Dar sentido a nuestras nuevas vidas. Aceptar los cambios. Usar la oportunidad que tenemos avanzando en una dirección positiva en nuestras vidas y abrirnos a los demás. El valor del compromiso. Dejar ir.
- **Dinámica. Carta de despedida.** Escribir una carta de despedida a nuestros seres queridos que hemos perdido, expresándoles nuestros sentimientos, diciéndoles todo aquello que no pudimos hacer en su momento. Decirles adiós y que estarán siempre vivos en nuestro corazón, pues les recordaremos con amor, pero hemos de seguir adelante, cada uno en nuestra parte.

MEDITACIÓN: El ciclo de la vida/muerte/vida a través del cambio de los árboles en las distintas estaciones.

(20 minutos). Empezar explicando la meditación shamata y vipassana. Siempre comenzamos con unos minutos de shamata para estabilizar y calmar la mente.

Elegimos un árbol, a poder ser frutal. Comenzamos en el otoño. El calor del verano se va apagando lentamente y nos vamos desprendiendo de nuestras hojas. Sentir la pérdida. La desnudez y el vacío del invierno. Nos hiere el frío, el viento y la lluvia. Un rayo cae cerca y nos hace estremecer. Ha destruido a otro árbol cercano. Unos centímetros más y nos hubiese caído a nosotros. Creemos poder morir, pero seguimos agarrados a la vida, sintiendo la tierra en nuestras raíces. Queremos vivir, aunque sabemos que en cualquier instante puede caer otro rayo y destruirnos. Nuestra vida es frágil, no es eterna. Y, entonces, cuando todo parece perdido, de nuevo el milagro. Llega la primavera. El frescor, la vida, las flores y su perfume, las hojas y su belleza. Nos sentimos llenos de energía. Nos agarramos a la tierra, nos dejamos mecer por el viento. Y llega el verano, y con él, nuestros frutos, hermosos, deliciosos y nutritivos. La vida, la muerte y de nuevo la vida...Por ello ya no tenemos miedo a que vuelvan a caerse nuestras hojas pues sabemos que la vida regresará una vez más con la llegada de la siguiente primavera. Aceptamos ese ciclo sin oponer resistencia, al contrario, decidimos lucir fuertes y radiantes en cada estación, adaptándonos a sus cambios. Porque hemos entendido el verdadero sentido de nuestra cíclica existencia. Y la aceptamos con alegría, humildad y felicidad. Pero también con el compromiso de ayudar a ser felices a los demás.

TALLER DE MANDALAS

MATERIALES

CLAUDETTE JACQUES, *Mandalas para acompañar el duelo*. Ediciones Obelisco, Barcelona, 2014.

ROGER HÉBRARD, *Mandalas para vivir en calma*. Ed. Malinka libros, Barcelona, 2011.

En esta misma colección: Mandalas para vivir relajado, Mandalas para ser feliz, Mandalas para reforzar la autoestima, Mandalas para superar la depresión, Mandalas para aprender a concentrarse, Mandalas para evitar el estrés, Mandalas para encontrarse a sí mismo.

.....

BLOQUE 1: EL SIGNIFICADO DE LOS MANDALAS

¿QUÉ ES UN MANDALA?

(10/15 minutos)

El mandala (o mándala, si aceptamos la versión etimológica de la palabra) es un término de origen sánscrito (de la India), que se utiliza para llamar a las representaciones simbólicas espirituales y rituales del macrocosmos y el microcosmos, utilizadas en origen por las religiones budista e hinduista.

En casi todos estos dibujos hay un espacio sagrado central (el centro del universo y soporte de la concentración), representado como un círculo inscrito dentro de una forma cuadrangular. A partir de ese círculo central se trazan los cuatro ejes cardinales que, con total simetría, suelen dividir las partes o regiones internas del círculo-mandala.

En otras culturas también se realizaron figuraciones similares, como las mandorlas o almendras místicas del arte cristiano medieval, ciertos laberintos en el pavimento de las iglesias góticas, los rosetones de vitral de las mismas iglesias, las chacanas del mundo andino, los diagramas de los pueblos indios, etc.

Es muy probable que estas coincidencias y universalidad de las figuras mandálicas se deba al hecho de que las formas concéntricas sugieren una idea de perfección (de equidistancia con respecto a un centro) y de que el perímetro del círculo evoque el eterno retorno de los ciclos de la naturaleza.

Esta universalidad de los mandalas hizo que el psiquiatra Carl Gustav Jung los privilegiara como expresiones probables del *inconsciente colectivo*. En la primera mitad del siglo XX, el psicoanalista Jung se ocupó extensamente de los mandalas, convirtiéndolos en una técnica de autoconocimiento y una ayuda a la terapia. *“Todos los mandalas están basados en la cuadratura del círculo. Su motivo básico es la premonición de un centro de la personalidad, una especie de punto central dentro de la psique, con el que todo está relacionado, mediante el cual todo está ordenado y que es en sí mismo una fuente de energía. El mandala te abre las puertas hacia el interior de ti mismo y tu sabiduría interna, te proporciona un refugio donde sentirte a salvo de ese mundo exterior lleno de estrés y confusión y te aporta una sensación de paz y calma” (Carl G. Jung)*

¿CÓMO UTILIZAR LOS MANDALAS?

Las diferentes filosofías y creencias orientales vienen utilizando los mandalas tanto como expresión plástica de la persona que se encamina hacia la progresión espiritual, como una ayuda o soporte a la concentración y a la meditación. Aunque los diseños pueden ser muy

variados, dominando en unos la abstracción geométrica y en otros las representaciones naturalistas, la estructura radial sigue prevaleciendo como común denominador.

El propósito inicial de un mandala es unificar y armonizar. Por razones no determinadas, el mero hecho de entrar en un círculo modifica el nivel vibratorio. Entonces los mandalas producen una unificación de los dos hemisferios del cerebro y armonizan las dualidades y los contrarios. Favorecen el autoconocimiento y sirven de apoyo a la meditación.

Estos dibujos están al alcance de todos. Sólo se necesitan entre cinco y siete lápices de colores, de tonos distintos, y darse ese respiro. La obra entonces se pone en movimiento. El hecho de empezar por el centro invita a reunirse con el propio centro, a contactar con uno mismo y luego viajar dentro del círculo como un espacio seguro, tal como debería hacerse en la vida.

Todos los manuales coinciden en un doble consejo básico. Si quieres potenciar tu capacidad de exteriorizar los sentimientos y emociones, es mejor empezar a colorear desde el centro a la periferia. Si, por el contrario, quieres potenciar el autoconocimiento y la introspección, empieza a colorear por el límite exterior hasta llegar al centro.

El uso de los colores en los mandalas tiene un significado especial, relacionado con el estado de ánimo de quien los colorea:

- Blanco: vacío, pureza, iluminación, perfección.
- Negro: muerte, misterio, ignorancia, limitación personal.
- Gris: neutralidad, sabiduría, renovación.
- Rojo: masculino, sensualidad, amor, pasión, arraigamiento.
- Azul: tranquilidad, paz, felicidad, satisfacción, alegría.
- Amarillo: sol, luz, jovialidad, simpatía, receptividad.
- Naranja: energía, dinamismo, ambición, ternura, valor.
- Rosa: aspectos femeninos e infantiles, dulzura, altruismo.
- Morado: amor al prójimo, idealismo y sabiduría.
- Verde: naturaleza, equilibrio, crecimiento, esperanza.
- Violeta: música, magia, espiritualidad, transformación, inspiración.
- Oro: sabiduría, claridad, lucidez, vitalidad.
- Plata: capacidades extrasensoriales, emociones fluctuantes, bienestar.

De todas formas, la mejor estrategia se basa en dejar fluir intuición y sentimientos. Los mandalas te ayudarán a contactar con tu esencia, lo que dará paso al respeto y a la aceptación de ti mismo, a un incremento de tu capacidad intuitiva y de la sensibilidad de tus sentidos, te relacionarás mejor con el mundo exterior y expandirás tu conciencia.

En la vida cotidiana verás atenuado tu estrés, fortalecidas tu capacidad de concentración y tu paciencia, y aumentará tu sensación de calma, armonía y bienestar general. (**ROGER HÉBRARD**)

BLOQUE 2: MANDALAS PARA ACOMPAÑAR EN EL DUELO

(40 minutos)

“Estos mandalas han sido concebidos para acompañarte mientras experimentas un duelo. Cada dibujo es una mano tendida, un pensamiento empático para transmitirte la certidumbre de que ese período puede ser comprendido o al menos aligerado. Sin embargo, se necesita un tiempo para encajar lo que será la vida sin el otro. Los dibujos mandalas te proponen ese espacio-tiempo para volver a centrarte, a armonizarte. En momentos así el sufrimiento se vuelve tan intenso que las palabras de consuelo o de ánimo a veces no consiguen aliviar la emoción que desgarró el corazón.

El mandala actúa ahí donde las palabras no llegan. Sin necesidad de hablar, empezando a colorear dentro del círculo algo de mejoría es posible. Gracias a los colores permite expresar y apaciguar el dolor...” (Claudette Jacques, la autora, perdió a uno de sus hijos cuando era muy pequeño)

UTILIZAR:

- **EL AMOR SIN FRONTERAS**
- **CADA CUAL SU CAMINO,**
- **EL TODO**
- **LA MUERTE NOS ENSEÑA**
- **LA SEPARACIÓN**

MEDITACIÓN: CHURROS CON CHOCOLATE Y LLUVIA DE COLORES + DIBUJO CON PINCELES

(35 minutos)

MEDITACIÓN: CHURROS CON CHOCOLATE

“La respuesta, aunque difícil de aceptar, era muy clara: me di cuenta de que mi mochila estaba llena de conceptos preestablecidos, transmitidos por un miedo interior que me paralizaba. El miedo era prehistórico, ancestral, generacional. Ese miedo que nos impide ser libres para vivir el presente. Es la garra del pasado que nos arranca las alas, nos impide levantar el vuelo y no deja que abandonemos los despojos de un ayer que ya no debería existir. Pero el ayer, por desgracia, siempre es más poderoso que el presente y el ayer nos paraliza. (...)

Con todo lo que llevaba en mi mochila decidí hacer chocolate con churros: me comí sabrosísimos pedazos de aquel manjar, que para mí simbolizaba la cultura española. Con cada bocado, endulzaba todo aquello que sabía a rancio y que no me permitía progresar. Después engullí densas cucharadas de chocolate negro, que me recordaban lo inútil de la experiencia que había acumulado durante años y que de nada me servía allí, en aquel país. Hice por fin una digestión lenta y pesada. No era fácil, porque los jugos gástricos no me llegaban al cerebro, y aquello no era puramente trabajo intestinal. La operación se completó de maravilla y evacué los residuos con alivio y satisfacción.

Así como las hojas de los árboles aprenden a soltarse de sus ramas en otoño sin aferrarse, así aprendí yo a escuchar las señales que me indicaban un cambio radical en mi vida sin oponer resistencia.

Guiada por mi intuición, desafiando cualquier regla preestablecida, fui derribando todos los obstáculos que impedían el trabajo que había venido a realizar aquí en la Tierra.

Aprendí que hay una gran energía por encima de nosotros que nos une a todos a través del amor, y millones de energías miserables que nos desunen a través del odio. La vida nos pone ante situaciones varias, en las que cada uno de nosotros puede actuar según la energía que más le identifique. Claro que antes de elegir, uno debería recordar que solo se recoge lo que se siembra, y que cada pensamiento, palabra y acto que realizamos, queda registrado en nuestra mente y materializado en un futuro, para nuestro bien o para nuestro mal...”

VICKI SHERPA, *Una maestra en Katmandú*, pág. 173.

Ed. Aguilar, Madrid, 2002

ACTIVIDAD:

1. Leer y comentar el texto.
2. Pensar qué cosas de nuestro pasado y de nuestra vida, o también de nuestra cultura, nos dan miedo, nos paralizan o nos limitan. Escribirlas en las tarjetas de colores y guardarlas en la caja.
3. Realizar la meditación tras haber identificado esos miedos. Cerrar los ojos y, tras hacer varias respiraciones profundas sintiendo cómo entra y sale el aire en nuestros pulmones, imaginar que se convierten en churros y chocolate y que los engullimos y digerimos, poco a poco, saboreándolos, hasta conducirlos por nuestros intestinos y excretarlos. Sentiremos la liberación, la ligereza que siente nuestro cuerpo tras habernos deshecho de todos esos miedos. Después volveremos a respirar profundamente, recreándonos en cómo entra y sale el aire, dulce y cálido. Tomaremos una senda que nos lleva a un bosque, lleno de árboles, con un río... Observamos el fluir del agua, como no se detiene, como salta en cascada en cuanto encuentra una piedra o desnivel. Nos sentamos en una roca y sumergimos los pies desnudos, luego el resto del cuerpo. El agua está limpia y cristalina. Nos limpia por fuera y por dentro. Dejamos atrás nuestros miedos. Salimos fuera, a secarnos al sol, desnudos, relucientes, luminosos... Somos seres de luz que conectamos con la mágica luz del Universo, que cae sobre nosotros como una lluvia de colores, dándonos fuerza y valentía. Nuestros chacras se encienden, brillantes, alineados y cargados de color y luz. Disfrutamos con esa sensación de color y fuerza, de vibración. Intentamos captar y guardar en nuestro corazón esos colores, sintiéndonos llenos de vida. **(20 MINUTOS)**
DIBUJO DE CHACRAS
4. Terminar haciendo un dibujo con pinceles sobre lo experimentado en esa meditación. **(15 MINUTOS)**

TALLER DE ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA

ACTIVIDADES:

1. **SENDERISMO POR EL ENTORNO Y RÍO TAVIZNA: Olfato y oído**
2. **RAPPEL: Tacto**
3. **TIROLINA: Vista**

Activar los sentidos mientras se realizan las actividades y guardar las sensaciones para ser utilizadas posteriormente en el Taller de escritura creativa.

Disfrutar de cada una de estas actividades poniendo el máximo de atención en ellas, al igual que haremos cada vez que tengamos que comer.

En cada actividad vamos a estar atentos a todos los estímulos recibidos a través de nuestros sentidos, pero, a la vez, prestaremos mayor atención a uno de ellos. Así en el senderismo y actividades en el río prestaremos atención especial a nuestro olfato y oído, cerrando de vez en cuando nuestros ojos para ello.

Durante el rappel, activaremos nuestro sentido del tacto. Nos esforzaremos por sentir las piedras que rocemos, la cuerda en nuestras manos, etc.

Durante la actividad de la tirolina será la vista, pues tendremos ocasión de ver cosas desde una perspectiva inusual.

Al finalizar las actividades haremos una puesta en común y analizaremos si hemos prestado más atención a cosas que de otro modo pasarían desapercibidas. Seguiremos entendiendo en qué consiste poner atención plena en nuestros actos, y en los enormes beneficios que obtendremos de ello en los estudios y en nuestra vida diaria, si continuamos ejercitándonos, al aumentar día a día nuestra concentración.

TALLER DE ESCRITURA CREATIVA. 1ª PARTE

BLOQUE 1: EL PODER CURATIVO DE LA PALABRA

(15 minutos)

- Escribir para sanar. El poder curativo de la palabra.
- Relatos autobiográficos y diarios.
- Los casos de James Rhodes y Amazona en la Centella.

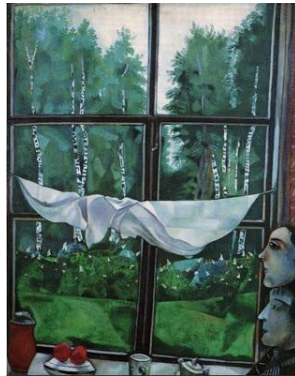
BLOQUE 2: LAS VENTANAS DE EDUARDO GALEANO

(45 minutos)

- Conocer la obra de Eduardo Galeano *Las palabras andantes* y algunas de sus ventanas para trabajar posteriormente con el microrrelato ventana sobre la palabra y las palabras encerradas en nuestras cajas a lo largo de este día.
- Extraer de la caja las palabras acumuladas y realizar un pequeño relato con ellas y con los recuerdos de los sentidos de las actividades realizadas en la naturaleza.

.....

LAS VENTANAS DE EDUARDO GALEANO EN SU LIBRO LAS PALABRAS ANDANTES



Ventana, de Marc Chagall

En su libro *Las palabras andantes* Eduardo Galeano recoge historias que escuchó y otras que se le ocurrieron mientras soñaba despierto. Galeano llama *ventanas* a las historias más breves, que no por ello dejan de estar llenas de significado. Estas son algunas de las que más me han gustado:

Ventana sobre la palabra

En lengua guaraní, *ñe ê* significa *palabra* y también significa *alma*.

Creer los indios guaraníes que quienes mienten la palabra, o la dilapidan, son traidores del alma.

Ventana sobre las dictaduras invisibles

La madre abnegada ejerce la dictadura de la servidumbre.

El amigo solícito ejerce la dictadura del favor.

La libertad de mercado te permite aceptar los precios que te imponen.

La libertad de opinión te permite escuchar a los que opinan en tu nombre.

La libertad de elección te permite elegir la salsa con que serás comido.

Ventana sobre la nuca

Las cosas son dueñas de los dueños de las cosas y yo no encuentro mi cara en el espejo. Hablo lo que no digo. Estoy, pero no soy. Y subo a un tren que me lleva adonde no voy, en un país exiliado de mí.

Ventana sobre la cara

¿Una máquina boba?

¿Una carta que ignora su remitente y equivoca su destino?

¿Una bala perdida, que algún dios ha disparado por error?

Venimos de un huevo más chico que una cabeza de alfiler, y habitamos una piedra que gira en torno de una estrella enana y que contra esa estrella, a la larga, se estrellará.

Pero hemos sido hechos de luz, además de carbono y oxígeno y mierda y otras cosas, y al fin y al cabo estamos aquí desde que la belleza del universo necesitó que alguien la viera.

Ventana sobre la muerte

Helena Villagra no podía abrir los ojos. Los ojos le ardían. Se restregaba los párpados y se le salían las pestañas y también las

cejas se le salían. Ella estaba en un cine. Cuando por fin conseguía mirar, veía una pantalla negra.

Ventana sobre la palabra (VI)

La A tiene las piernas abiertas.

La M es un subibaja que va y viene entre el cielo y el infierno.

La O, círculo cerrado, te asfixia.

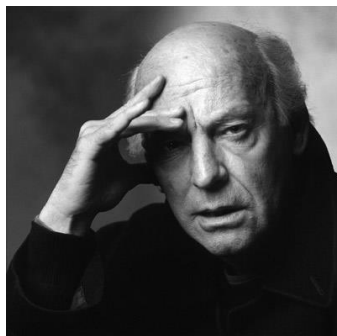
La R está notoriamente embarazada.

Todas las letras de la palabra AMOR son peligrosas, comprueba Romy Díaz-Perera.

Cuando las palabras salen de la boca, ella las ve dibujadas en el aire.

Ventana sobre la historia universal

Hubo una vez que fue la primera vez, y entonces el bicho humano se alzó y sus cuatro patas se convirtieron en dos brazos y dos piernas, y gracias a las piernas los brazos fueron libres y pudieron hacer casa mejor que la copa del árbol o la cueva de paso. Y habiéndose erguido, la mujer y el hombre descubrieron que se puede hacer el amor cara a cara y boca a boca, y conocieron la alegría de mirarse a los ojos durante el abrazo de sus brazos y el nudo de sus piernas.



VENTANA SOBRE LA PALABRA

Magda recorta palabras de los diarios, palabras de todos los tamaños, y las guarda en cajas. En caja roja guarda las palabras furiosas. En caja verde, las palabras amantes. En caja azul, las neutrales. En caja amarilla, las tristes. Y en caja transparente guarda las palabras que tienen magia.

A veces, ella abre las cajas y las pone boca abajo sobre la mesa, para que las palabras se mezclen como quieran. Entonces, las palabras le cuentan lo que ocurre y le anuncian lo que ocurrirá.

EDUARDO GALEANO, *Las palabras andantes*

- **ACTIVIDAD:** Extraer de la caja las palabras acumuladas a lo largo del día y, tras mezclarlas boca abajo como en el texto de Galeano, realizar un pequeño relato con ellas y con los recuerdos de los sentidos de las actividades realizadas en la naturaleza.

Intentar que esas palabras nos cuenten lo que ocurre dentro de nosotros y nos anuncien lo que ocurrirá, con nuestros nuevos propósitos tras los aprendizajes de este día.

MEDITACIÓN: Relajación y cierre de este día intenso. Relajación muscular progresiva. Respiración en 4/2/4/2 y respiración de caballo. Meditación shamata con conciencia plena en la respiración. Sentirnos orgullosos de nuestro trabajo. Dedicación de méritos a nuestros seres queridos.

TALLER DE YOGA

MATERIALES

- Una esterilla de goma
- Ropa cómoda, tipo chándal
- Fotocopias de las 10 posturas seleccionadas

¿QUÉ ES EL YOGA?

El yoga forma parte de la tradición religiosa, espiritual, cultural y social del **hinduismo**, por lo que es originario de la India. Hay textos de hace miles de años que ya hablan de prácticas de meditación, respiración y posturas que ayudan al yogui a purificar el cuerpo: las **asanas**.

El yoga cuida y fortalece el cuerpo, la mente y el espíritu mediante la práctica de las asanas, coordinadas siempre con la respiración y, a veces, con la meditación. Al final es aconsejable hacer diez o quince minutos de relajación, para devolver la calma al cuerpo y a la mente tras el ejercicio.

Existen más de cien tipos de yoga. En Occidente se conocen y practican diversos estilos que derivan del **Hatha Yoga**, uno de los más dinámicos. Las asanas tienen diferentes grados de dificultad, desde las más sencillas a las más complejas. Es bueno comenzar con un “precalentamiento” para tonificar y preparar la musculatura. Un buen ejercicio para comenzar es el “**Saludo al sol**”, que comprende una sucesión dinámica de posiciones que mueven a todos los músculos y articulaciones y prepara nuestro cuerpo para el ejercicio. Después se comienza con las asanas, que pueden ser estáticas (fijas) o dinámicas (realizándolas varias veces cada postura).

Ten en cuenta siempre tres cosas importantísimas:

1. **Comodidad en la postura.** Nunca fuerces tu cuerpo, el yoga no ha de doler. Llega hasta donde puedas llegar, conecta con las sensaciones de tu cuerpo. Poco a poco tu flexibilidad irá mejorando e irás avanzando y sintiéndote mejor.
2. **Respiración consciente.** Tienes que inhalar y exhalar siempre por la nariz, suavemente y coordinadamente con el ejercicio.

3. **Atención plena:** También has de estar presente con tu mente en los ejercicios. Si la mente se va, has regresar tu mente al aquí y al ahora, no la dejes vagar ajena al ejercicio. Al contrario, conecta con tu cuerpo y sé consciente de las sensaciones que experimentas

En internet hay muchos vídeos de introducción al yoga, con posturas básicas para ir comenzando a practicarlo. Algunos vídeos trabajan temas concretos, como ayudar a mejorar los dolores de espalda, tonificar la musculatura o dormir mejor.

Beneficios del yoga: Podemos distinguir entre beneficios físicos y mentales.

a) Beneficios físicos:

1. Aumenta la energía del cuerpo, lo libera de toxinas y refuerza las defensas naturales contra las enfermedades
2. Mejora la flexibilidad de músculos y articulaciones, aportando más vitalidad y agilidad.
3. Incrementa la fuerza física, trabajando los músculos a la vez que mejora el aspecto general de nuestro cuerpo.
4. Gracias a la mayor producción de endorfinas contribuye a la disminución del dolor y de las inflamaciones, generando un estado de relajación.
5. Previene y sana enfermedades crónicas, como el asma, la fatiga crónica, artritis y arterioesclerosis, entre otros trastornos.
6. Ayuda a mejorar la respiración, lo cual repercute directamente en la salud de los órganos, además de aprovechar mejor la energía.
7. Protege la integridad de la columna vertebral, gracias al mejoramiento de la postura, los discos sufren un deterioro menor de lo normal, a causa de la irrigación de la sangre y de la mayor flexibilidad.
8. Es una lucha natural contra el envejecimiento y el estrés, al devolver a nuestro cuerpo la fluidez que perdemos a causa de los problemas.
9. Hay ejercicios que ayudan a estimular los órganos internos, con resultados positivos en los sistemas neurológico, endocrino, digestivo y respiratorio.
10. Combate los riesgos de presión alta en la sangre y colabora con el control de sus niveles de colesterol y azúcares, además de mejorar la producción de antioxidantes.

b) Beneficios mentales:

1. Genera calma y agudiza el cerebro, brindándonos una mayor estabilidad emocional y mental.
2. Es un buen recurso para luchar contra la depresión y los estados mentales de tristeza.
3. Ayuda a combatir episodios de ira (enfados) y pánico (miedos).
4. Mejora el sueño y nos vuelve más alegres.
5. Mejoras nuestra resistencia al estrés, el control de la ansiedad, y el enfoque de la atención en las cuestiones importantes de nuestro día a día, evitando que los problemas nos ahoguen.

CÓMO HACER YOGA EN CASA

El yoga es una herramienta fantástica para preparar nuestro cuerpo para la meditación, liberar tensiones, enfados y rabia, y obtener flexibilidad, dinamismo y energía para nuestra vida diaria. Lo suyo sería dar clases con un maestro o maestra adecuados, pero si no puedes, procura hacerlo tú mismo. Recuerda que lo más importante es coordinar tu respiración con el movimiento, procurando realizar los movimientos lentamente, descansando y respirando profundamente entre cada uno de los ejercicios. Es más eficaz coordinar el movimiento con la respiración que el hecho de hacer mucho ejercicio.

La respiración siempre debe hacerse por la nariz, tanto al inspirar como al expirar, pues te ayuda a calmarte por dentro. No respires nunca por la boca, a no ser que sea necesario porque estés resfriado o algo así.

Busca un lugar tranquilo en casa, donde puedas poner tu esterilla de goma y estirarte cuanto quieras. Busca una música relajante y pónela de fondo. Te ayudará a coordinar tu respiración con los ejercicios.

Aquí tienes 10 posturas de yoga que puedes realizar a diario, si puedes antes o después de realizar tu meditación de atención plena en la respiración (**shamata**), durante 20 ó 30 minutos. No tardarás más de media hora en realizar estos ejercicios, así que habrás dedicado a yoga + meditación entre 40 y 60 minutos en total. Si lo haces a diario te aseguro que tu vida cambiará y, sobre todo, te sentirás mucho mejor contigo mismo y con los demás.

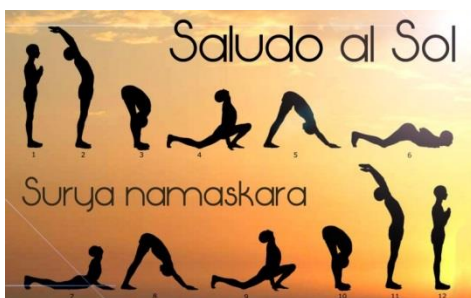
¡Intentalo!... No pierdes nada por probar y puede que ganes muchísimo a cambio de esta horita que te regalarás. ¡Buena suerte!...

(Internet: Posturas de yoga: Asanas. Explicación e imágenes. www.yogateca.com)

EJERCICIO 1: EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

(Contraer abdominales SIEMPRE como si llevases el ombligo hacia la columna y lo dejases allí pegado, y estirar también la espalda como si nos estirasen de la cabeza con una cuerda hacia arriba). Estiramiento de cuello, tronco, hombros, brazos y piernas. Relajación instantánea hacia adelante. (Vídeo de youtube: yoga para principiantes completo español. 49 minutos. Sebastián Alejandro Rojas Hernández)

EJERCICIO 2: SALUDO AL SOL



EJERCICIO 3: EL GATO CON ESTIRAMIENTO DE PIERNAS ALTERNAS



EJERCICIO 4: LA COBRA



EJERCICIO 5: TORSIÓN ESPINAL TUMBADA/ ELEVACIÓN DE PELVIS Y ESPALDA



EJERCICIO 6: EL GUERRERO Y LA LUNA CRECIENTE



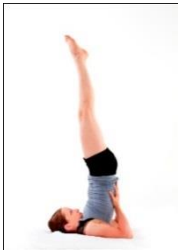
EJERCICIO 7: EL ÁRBOL/ BAILARINA



EJERCICIO 8: EL EMBRIÓN/DIAMANTE



EJERCICIO 9: LA VELA



EJERCICIO 10: MARIPOSA (y relajación final)



TALLER DE EDUCACIÓN UNIVERSAL

(ESSENTIAL EDUCATION)

(www.essential-education.org; www.educacionuniversal.org)

16 ACTITUDES PARA UNA VIDA CON SENTIDO: PENSAR (1.-Humildad, 2.-Paciencia, 3.- Satisfacción, 4.-Alegría), **ACTUAR** (5.-Bondad, 6.-Honestidad, 7.-Generosidad, 8.-Habla positiva). **RELACIONARSE** (9.-Respeto, 10.-Perdón, 11.-Gratitud, 12.- Lealtad). **ENCONTRAR SENTIDO** (13.-Aspiraciones, 14.-Principios, 15.- Altruismo, 16.- Valentía).

El objetivo de este proyecto internacional es contribuir, por un lado, a la paz mundial, ayudando a personas de todo el mundo a desarrollar su compasión y sabiduría naturales. Y, por otro, a dar sentido a nuestras vidas. El objetivo primario de la Educación Universal es ayudar a los seres humanos a hacerse más profundamente amables por medio del cultivo de la compasión y del discernimiento, habilitándoles para alcanzar su potencial más elevado.

La Educación Universal se basa en los siguientes principios pedagógicos:

- El conocimiento y la comprensión de nuestro mundo interior de pensamientos, sentimientos y emociones es de igual importancia al conocimiento de nuestro mundo exterior.
- Un acercamiento integrado e interdisciplinar al aprendizaje es preferible a aquel que fragmenta y divide el conocimiento.
- Todos los estilos de aprendizaje son válidos, necesitan ser reconocidos y ser nutridos.
- El aprendizaje arraigado en la experiencia personal será más profundo y más efectivo que el aprendizaje logrado por métodos indirectos.
- La sabiduría intuitiva del individuo puede ser mejorada por un debate dialéctico que explore cuestiones filosóficas, espirituales y éticas.
- Las metodologías empleadas en la Ed.Un. animan a la investigación crítica y a la reflexión personal.
- La práctica de la Plena Conciencia (Mindfulness) es fundamental en todos los programas de E.Un. Aunque cada persona puede desarrollar la habilidad para enfocar la atención y observar lo que está ocurriendo realmente en su mente, es extremadamente difícil llevar a cabo cambios profundamente arraigados y de larga duración.

¿QUÉ ES MINDFULNESS

Mindfulness o atención plena, atención consciente, es prestar atención a la experiencia de lo que estamos viviendo, con curiosidad y una actitud abierta, sin dejarnos llevar por nuestros juicios. Así, en lugar de preocuparnos por lo ocurrido en el pasado o lo que ocurrirá en el futuro, entrenamos nuestra mente para responder a lo que ocurre en el momento presente, en vez de reaccionar llevados por nuestros hábitos o impulsos. Diferencias con la meditación budista, origen del mindfulness. Importancia de la voluntad y el deseo de erradicar el sufrimiento de nuestras vidas y buscar la felicidad, para nosotros y para todos los seres (compasión)

ACTIVIDADES:

- **Meditación de preparación: Respirar en 7 fases.**
- **Controlar la concentración: Vídeo del meditador y la mosca. Juegos ópticos**
- **Fotocopias: Concentración “oyendo formas: flores en escalera y cometa en un trapecio**
- **Controlar el enfado, la rabia y la ira. Actividad de hablar a las plantas. Positivo/negativo Actividad con pulseras: no quejarse. Durante 21 días se crea el hábito**
- **Conocer las 16 Actitudes. Tarjetas.**
- **Pegatinas de estrellas.**
- **Escucha activa. Encontrar soluciones por uno mismo con las tarjetas al azar.**
- **Baile final**
- **Si es necesario dejar tiempo para escritura creativa**

MATERIAL MINDFULNESS

- Aulas Felices. Zaragoza (material)
- Programa treva (actividades)
- Aulas despiertas

Tranquilo y atento como una rana

.....

VALORACIÓN FINAL DEL ENCUENTRO.

1. Observar lo aprendido de nosotr@s y de l@s demás. Visualizar las herramientas que llevamos a casa en nuestra mochila para ser utilizadas cuando nos hagan falta: Puesta en común.
2. Evaluación del programa. Propuestas de mejora para futuros encuentros.
3. Despedida de nuestros seres queridos cada cual de la manera que considere conveniente (pública o privada).
4. Despedida del encuentro.