


MINDFULNESS EN NIÑOS y jóvenes... COMO UN JARDÍN DONDE PLANTAR

Autor: Edith Estrada Juárez

An illustration in a soft, painterly style. A woman with dark hair is seated in a meditative posture, her eyes closed. In front of her, a young girl with pigtails is also seated in a meditative posture, her hands clasped in a prayer position and her eyes closed. The background features two windows with white frames, set against a warm, pinkish-orange glow. The overall mood is peaceful and contemplative.

...Ser capaces de reflexionar sobre nuestro propio mundo interior es un elemento básico de las habilidades y del conocimiento que fomenta el bienestar y la vida con sentido. Asentar las bases de la función reflexiva mediante la práctica del Mindfulness sería una inversión educativa inteligente y duradera en la prevención en materia de bienestar fisiológico, mental y emocional. Los jóvenes que cuentan con habilidades reflexivas bien desarrolladas y con un cerebro ejercitado en el Mindfulness están preparados para mostrar mayor flexibilidad en contextos nuevos y para establecer relaciones interpersonales más satisfactorias, que reforzarán su sensación de bienestar y de flexibilidad a medida que crezcan".

Dan Siegel

MINDFULNESS EN NIÑOS Y JÓVENES... COMO UN JARDÍN DONDE PLANTAR

EPÍGRAFES	PÁGINA
INSPIRACIÓN	1
INTENCIÓN	4
INVESTIGACIÓN E INDAGACIONES	4
EL CAMINO EDUCATIVO: ACCIÓN CREATIVA	7
CUENTO: SILENCIO PRESENTE	17
CONCLUSIÓN PERSONAL	19
LECTURAS RECOMENDADAS	21



INSPIRACIÓN

Podemos imaginar el cuerpo y la mente del niño como un jardín; las semillas que se plantan en el, se van abonando con las emociones recibidas. Esto va moldeando su comportamiento y la forma de ver el mundo.

Por ello mi trabajo de investigación va dirigido a todos los niños, niñas y jóvenes; como camino para la transformación en la educación consciente, emocional, familiar y de autodescubrimiento interior como medios de apertura y aprendizaje que a su vez se convierten en una oportunidad para el crecimiento integral del educando.

Así que ahora vació mi mente de expectativas y es momento de hacer éstas preguntas:

¿Cuáles son las principales preguntas sin resolver que brotan en tu mente profunda, a la hora de aplicar el conocimiento adquirido en este curso de educación transpersonal?

- ☞ ¿Cómo puedo hacer para que un niño mantenga su atención plena a la actividad que se está ejecutando ahora?
- ☞ ¿Cómo encaminarlos a que les guste meditar, a que lo hagan cómo un acto no obligado ni automatizado?
- ☞ Si el niño me preguntará ¿quién soy?, ¿qué hago aquí?... ¿Qué le podría decir? Ó ¿Cómo haría para que él comprendiera?

¿A quién se destina tu trabajo de investigación? ¿Cuáles son las principales necesidades que atiendes con este proyecto educativo?

- ✓ Que el niño encuentre un espacio en el que aprenda del silencio
- ✓ Aprenda a estar presente en el aquí y ahora
- ✓ Saber relacionarse con los más cercanos de su entorno (padres, hermanos, amigos, maestros, etc.) con atención plena
- ✓ Que mantenga respiraciones conscientes al momento de meditar
- ✓ Manejo de emociones y experiencias en su entorno familiar y escolar

¿Qué oportunidades de desarrollo se abren a través de él?

- ⊗ Dar una pauta de consciencia a las actividades diarias con atención plena para aumentar la capacidad de ser conscientes
- ⊗ Adecuado manejo de emociones y sentimientos que parezcan difíciles para el niño
- ⊗ Potenciar la empatía y comprensión hacia los demás
- ⊗ Potente herramienta para reducir el estrés
- ⊗ Ayuda a concentrarse y mejorar el rendimiento escolar
- ⊗ Desarrollo de la creatividad
- ⊗ Potenciar la memoria
- ⊗ Encaminar éste trabajo con la interacción de los padres, como forma de educación en el hogar
- ⊗ Valorar, reconocer y aceptar lo que cada uno es.

¿Qué luces personales ves reflejadas en este proyecto?

- ▶ Práctica de meditación
- ▶ Creatividad
- ▶ Presencia en las actividades de la vida diaria
- ▶ Mejora en las relaciones personales
- ▶ Abrir un espacio de atención y contemplación plena en cada una de las actividades de la vida diaria.

¿Qué sombras personales ves reflejadas en este proyecto?

- ✗ Confianza
- ✗ Timidez
- ✗ Decidirme a realizar la actividad y llevarla a cabo
- ✗ Dejarme fluir por los vaivenes de la vida
- ✗ Tratar de ser más intuitiva y no tan racional

¿Cuáles son las principales inteligencias con las que podrías expresar tu propio potencial de servicio creativo?

- ◆ Inteligencia emocional: Aquí se gesta la herramienta principal para ayudar a superar obstáculos, para llevar una mayor estabilidad y autoestima, liberándonos del miedo a ser atacados por el medio y gestionar éstos posibles ataques sin reactividad, con ayuda de la consciencia.
- ◆ Inteligencia interpersonal: En definitiva es importante adaptarse al medio, pero se consigue más fácil cuando en éste lugar se trabaja con ayuda de los demás; es decir, trabajo en equipo. Se hacen a un lado competencias, juicios, conflictos. Esto ayuda a que el ambiente se encuentre más equilibrado.
- ◆ Inteligencia de las sombras: Es muy fácil tratar de mantener la razón desde una situación de poder que nos conduce por lo general, a la inflación de un ego incómodo y arrogante, preocupados por aparentar llevar siempre la razón, podemos acabar expresando autoritarismo y agresividad, siendo o no conscientes de ello. Por ello, me hago consciente desde dónde hablo, y que me está enseñando esta situación.

¿Cuál es tu visión de futuro de esa realidad que te dispones a crear?

- Llevar a los centros educativos el programa de Mindfulness en niños y jóvenes, para incorporarlos y renovar la educación mexicana
- Sembrar la atención plena en los niños y jóvenes para que amplíen su nivel de consciencia
- Pretendo con mi proyecto educativo que la Escuela Española de Desarrollo Transpersonal (EEDT), proporcione cursos para impartir Mindfulness en Educación hacia México y Latinoamérica, además de unir la meditación para niños dentro de la Red de Meditación que mantiene la EEDT.



INTENCIÓN

“Dirigir, vivir, experimentar y llevar a cabo el proyecto de Mindfulness con los niños, niñas y jóvenes, ayudando a prestar toda su atención y que a través de las prácticas mantengan éstas posibilidades de observación y presencia en cada actividad que realicen”.

INVESTIGACIÓN E INDAGACIONES

“Todo niño nace con el potencial de iluminarse, con el potencial de despertar”.

Osho

¿Qué es el Mindfulness?

Mindfulness es un término que literalmente quiere decir: **“ATENCIÓN PLENA”**. Se trata de un concepto que surge de la mano del Dr. Kabat Zinn, médico y fundador de la Clínica de Reducción del Estrés de la Universidad de Massachusetts en 1979.

El citado doctor aplicó un abanico de técnicas de meditación budista con sus pacientes, comprobando insospechados resultados positivos. Pasando el tiempo y requiriendo difundir los beneficios de lo investigado, expuso los fundamentos básicos de la meditación pero contándolo de otra forma, una forma desnuda de contenidos de inspiración religiosa y espiritual.

Y sucedió que las personas y entidades nacidas en el siglo XX de gran racionalismo, admitieron de muy buen grado el aséptico paquete de herramientas de autoconsciencia y enfoque de la atención que Kabat Zinn proponía. Las Universidades que hasta entonces se mostraban renuentes al término “meditación”, tal vez por considerarlo ajeno y orientalista, se sintieron menos amenazados y bajaron sus defensas. No se tardó en admitir la propuesta de Mindfulness como una gran herramienta anti estrés de profundos beneficios psicofísicos.

Más tarde, la ola de la atención y la presencia fue extendiéndose. Y sucedió que las milenarias prácticas budistas que se habían topado con barreras ideológicas en muchos estamentos occidentales, se colaban en el mundo institucional y pragmático de la ciencia, por ir desvestidas de doctrina e ideología religiosa.

Tan sólo convencían por lo que eran: **TÉCNICAS DE ENFOQUE DE ATENCIÓN Y LA PRESENCIA**. Es decir, herramientas de gran utilidad no sólo para el campo de la salud, sino también para la educación, la empresa y el deporte.

A partir de ésta presentación de mindfulness en la sociedad laica, ha ido creciendo imparable una corriente de desarrollo personal que trabaja con la propuesta de mindfulness. Se trata de una corriente que no solo anida en el nivel humanista, sino que también es trabajada por las escuelas de desarrollo transpersonal, escuelas que a su vez reconocen la dimensión esencial del ser humano como identidad compasiva y trascendente.

¿Por qué llevar Mindfulness con los niños?

Cada edad conlleva diferentes posibilidades en el camino del autodescubrimiento. Y en este sentido cuando no hay enseñanzas directas en el colegio o en la familia, los hijos suelen comenzar de forma espontánea a practicar meditación y celebrar el silencio, si los mayores lo vienen naturalmente practicando.

No obstante en la actualidad y conforme los padres se desarrollan y expanden como personas, no dejan de demandar programas mindfulness para niños y adolescentes. En realidad muchos de tales educadores reconocen que si se hubiesen encontrado antes con las herramientas que actualmente les facilitan desarrollo y sentido, se habrían ahorrado muchos errores en sus respectivos caminos de la vida. Y por ello anhelan que sus hijos encuentren antes que ellos tal abanico de posibilidades.

Consciente de ésta necesidad para lograr la atención plena, se entrena a niños mediante variadas técnicas de respiración consciente, de atención a los sentidos, de identificación de sentimientos y emociones, de visualizaciones creativas y en definitiva un programa que brinda a los que comienzan a vivir, una puerta de entrada a la autoconciencia y a los talentos y recursos que de ello se derivan.

¿Acaso la solución para que un niño sea feliz es meditando?

La meditación es una práctica contemplativa que conlleva observación y el consiguiente aquietamiento de la corriente mental como puente a una dimensión transpersonal que va más allá del pensamiento, que es muy eficaz para la expansión de la consciencia y que no tiene que ver con términos religiosos.

Al meditar lo que buscamos es despertar la inteligencia del corazón y la atención consciente, que esto conlleva a enseñar al niño a desarrollar la presencia en el ahora y el darse cuenta como expansión de la conciencia, como si nos encontráramos en una sala de un cine viendo una película y tomamos conciencia como espectadores. En éste caso sería como “espectadores de la vida diaria”.

La idea de la felicidad que comúnmente los adultos manejamos, suele llevar aparejada la admiración, la atracción, la preferencia, la evaluación y finalmente algún tipo de satisfacción o beneficio implícito. Por lo tanto la felicidad de un niño brota desde el corazón, por ejemplo en la práctica meditativa, es profundo y va más allá y con otras posibles cualidades. Se trata de una felicidad que como estado de conciencia late desde la identidad esencial, una felicidad que trasciende el sentimiento y la emoción, abraza compasiva e incondicionalmente a toda forma de vida.

En realidad la felicidad de un niño es una dimensión de amor-conciencia que se manifiesta de manera universal desde un sentir que brotando del corazón, sirve al propósito de lo profundo e inunda belleza y sentido.

¿Cómo se enseña a un niño a meditar?

La respuesta concreta que llega a mi mente es: “Meditando tú”.

La meditación es de muy fácil aplicación, tan sólo es poner toda la atención a la postura, la respiración y la actitud y se puede comenzar a practicar con resultados benéficos desde el primer instante. Por lo tanto la meditación es estar plenamente atentos y conscientes de todo lo que somos y experimentamos; es decir, darse cuenta en todo momento de lo que está ocurriendo, al tiempo que nos mantenemos en el presente, instante a instante.

Respirar es una función vital de todo organismo vivo, que normalmente se hace involuntaria. Sin embargo, si hacemos un uso voluntario de ella puede acarrear muchos beneficios, más allá de mantenernos con vida. La idea central de la meditación es que la respiración sea consciente; es decir controlada, y ello se convierte en un recurso de desarrollo de la conciencia.

La respiración adecuada y consciente es la herramienta fundamental en la práctica de meditación, sobre todo para acceder a estados de atención profunda y de concentración.

¿Cómo se van a adaptar éstas técnicas en el aula?

Para aplicar Mindfulness en la educación, tomaremos diversas herramientas que nos ofrece el día a día escolar (juegos, textos, cuentos, canciones, danzas, expresión plástica, estiramientos...), junto con técnicas de atención plena adaptadas a la escuela (trabajos corporales, respiraciones conscientes, ejercicios de atención y concentración, teatro pedagógico, danza consciente, etc...) como elemento para el desarrollo integral y educativo del niño.

Es muy importante ofrecerle al educando una experiencia llena de significado para invitarlo a ser consciente de su postura, respiraciones, emociones, cuerpo como campo de juego pero con un fin más allá que es, el de darse a cada momento.

Así que el niño podrá unirse a éste espacio transpersonal cuando se le apetezca y que no sea de manera obligada.

EL CAMINO EDUCATIVO: ACCIÓN CREATIVA

♥ *COMENZAREMOS CON UNA PEQUEÑA INTRODUCCIÓN DE MINDFULNESS*

¿Alguien ha escuchado alguna vez la palabra Mindfulness?... Es importante decirle al educando en unas breves palabras que es Mindfulness, para ello podemos emplear que es darse cuenta de lo que está sucediendo en el momento presente, que ésta atención plena puede ayudarnos a aprender a prestar atención a muchas cosas; como son, ayudar a tranquilizarnos cuando estamos enojados, tristes, frustrados o tenemos alguna emoción difícil, a notar cuando estamos felices o muy agradecidos y puede ayudar también a centrarnos en la escuela, los deportes o la música.



♥ CUERPOS CONSCIENTES

Después de la introducción será necesario llevar al educando a la práctica de la atención plena, para ello la primera cosa que nos ayudará a ser conscientes de ello es dejar que nuestros cuerpos estén muy quietos. Para ello pueden sentarse con la



espalda recta, cerrar sus ojos y sólo poner toda su atención a su respiración. Les podemos explicar a los niños que pueden hacer ésta técnica cada vez que lo necesiten (si están tristes, felices, nerviosos, en clase, en exámenes), hasta que lo vuelvan un hábito. Se les podrá decir que han hecho un gran trabajo en su primera práctica de un cuerpo consciente y podremos preguntarles ¿Fue fácil o difícil?

♥ ESCUCHA CONSCIENTE

Vamos a practicar el ser conscientes del sonido. Para ello he traído algo para que nos ayude con eso. (Podemos ocupar un gong, una campana, un bowl).

¿Quieres escuchar cómo suena? Bueno, pues tenemos que conseguir que nuestros cuerpos se vuelvan conscientes, ellos se prepararán, y debemos asegurarnos que estén lo más quietos y silenciosos posible. Haremos sonar el gong y dejaremos que los niños mantengan toda su atención al sonido de éste.



Al finalizar les diremos que fue un buen trabajo y preguntaremos ¿Te gustaría oírlo otra vez? Lo haremos de nuevo, pero ésta vez ustedes tendrán que escuchar con mucho más cuidado todo el tiempo que suene el gong y cada quien podrá levantar la mano cuando el sonido del gong se haya ido por completo.

Les diremos que pueden escuchar muy atentos a cualquier sonido que se encuentren a su alrededor, la chicharra de la escuela, un pájaro, un auto, cuando algún compañero hable, incluso el latido de su corazón, etc.

Pueden levantar la mano si quieren compartir algunos sonidos de los que te has dado cuenta, así pues, podemos preguntarles ¿Crees que es importante ser capaz de concentrarse? ¿Por qué? ¿Cuándo podrías utilizar la escucha atenta?

♥ CUENTA CUENTOS

Contar cuentos de sabiduría milenaria, de fantasía o metáforas; al finalizar, preguntarle al educando ¿Qué mensaje te deja el texto que acabas de escuchar? ¿Te sientes identificado con algo que pasó en la historia?



♥ AMIGOS DE LA EMOCIÓN (FOCUSING)



Si el niño mantiene alguna emoción guardada, realizaremos la técnica de Focusing. En ésta práctica, pediremos que escanee todo su cuerpo, desde la cabeza hasta los pies y nos mencione dónde se concentra esa emoción (rodillas, estómago, corazón, garganta, etc.) Ahora pediremos que le ponga un color a su emoción, que la respire y se mantenga concentrado en ella durante unos minutos. Después realizaremos, las siguientes

preguntas; ¿se ha ido la emoción?, ¿se ha movido de lugar?, y se le vuelve a preguntar, ¿qué color tiene ahora la emoción?

♥ VEO Y TE VEO

Sentados y trabajando en parejas al azar y durante 20 minutos con música emotiva, se pedirá se sienten con la espalda recta uno frente al otro, les pediremos que cierren los ojos que respiren profundamente y después que vuelvan a abrir los ojos y se vean directamente. Al principio puede haber pena, gestos o sonrisas nerviosas, sin embargo trataremos de atravesarlos



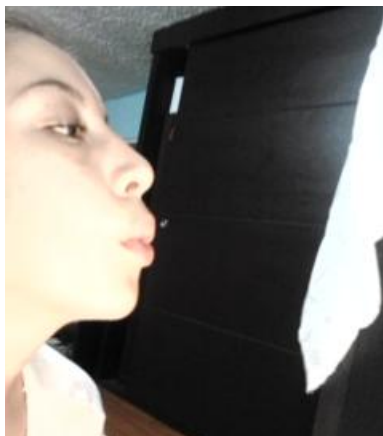
para que podamos mirar al otro con amor, sin juicios ni críticas, mirarnos a través de él, sentir la conexión y poder contemplar al otro tal cual es.

♥ BAILE CON LOS OJOS DEL CORAZÓN



Aquí se le explicará al educando que se trata de una técnica de bailar pero con los ojos vendados. La sesión se podrá llevar a cabo de media hora. Les pediremos que presten toda su atención a las emociones, y que permitan expresarla a través del movimiento de su cuerpo. Es un espacio en el que se tiene que guardar completo silencio.

Al terminar el baile, podemos dar un tiempo de reposo para asimilar lo que ha sucedido. Y podremos ahora, facilitar un espacio para que los educandos puedan expresar sus experiencias ¿Cómo se han sentido? ¿Qué han aprendido?

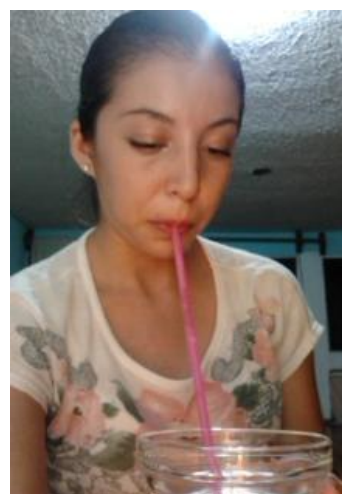


♥ PAJILLA O POPOTE CONSCIENTE

Inhalar y soplar el aire a través de un popote o pajilla, dentro de un vaso con agua de manera que se formen burbujitas pequeñas, sin que se hagan demasiado grandes para que no salgan del contenedor.

♥ PAÑUELO CONSCIENTE

Vamos a conseguir un pañuelo desechable. Lo detendremos en la pared con una mano y soplaremos en él, de esta manera quitaremos la mano, pero el pañuelo no deberá caerse.



♥ CAMINATA CONSCIENTE



De preferencia para hacer ésta práctica pediremos que se quiten el calzado y quién desee los calcetines. Realizaremos el recorrido con pasos muy lentos, incluso quien lo desee, puede cerrar sus ojos, y comenzaremos a caminar por el espacio en donde nos encontremos, poniendo toda nuestra atención a cada paso que se está realizando. Los niños reconocerán así, si el piso es rugoso, liso, de madera, si tiene piedras, si hay rampas, etc. La práctica podrá durar de 10 a 15 minutos aproximadamente.

♥ 40 RAMITAS



Cerraremos los ojos y nos colocaremos en actitud de meditación, colocando la espalda muy recta. Cerraremos los ojos y nos imaginaremos sentados en un pequeño puente de madera sobre un río. En tu bolsillo has recogido 40 ramitas que vas a soltar una a una.

Al tomar cada ramita de tu bolsillo inspira un poco más de aire del que tomas habitualmente. Al tomar contacto con la ramita, te das cuenta

de algún pensamiento que tengas en la cabeza, algo que estés sintiendo en ese momento, o alguna sensación de tu cuerpo. ¿De qué te estás dando cuenta ahora? Una vez que te has dado cuenta de lo que está pasando por tu mente en ese instante, pon ese pensamiento, emoción o sensación en la ramita, y suéltala al río.

Si en algún momento uno de estos pensamientos, emociones o sensaciones te hace perder la cuenta, es que te has quedado dormido, así que vuelve al puente del río, y continúa la cuenta donde la habías dejado.

♥ RESPIRACIÓN ARCOIRIS

Mantendremos posición y actitud de meditación y vamos a realizar un ejercicio de respiración por la nariz, visualizando un arcoíris que crearemos con cada respiración.

Cerraremos los ojos. Al inspirar, visualizamos la luz del Sol entrando por la coronilla y llegando a nuestro corazón. Contamos el tiempo que tarda la luz en llegar a nuestro corazón, el tiempo que dura la inspiración: 3, 4, 5 o 6, el tiempo que tardamos en llenar cómodamente los pulmones.

Visualizamos nuestro corazón como un prisma de cristal, del que va a partir un arcoíris, con cada exhalación que sale del corazón recorremos el camino hasta nuestros ojos y los abriremos.



Para el correcto funcionamiento del prisma, cuenta en el mismo tiempo que tardó la luz en bajar del sol y vacía tus pulmones en el mismo tiempo que contaste al inhalar.

Cuando finalice la práctica, lo indicaré con un toque del gong. La práctica durará aproximadamente 30 minutos.

♥ EL ESCANNER

Mantenemos posición y actitud de meditación. Ahora escanearemos los pies, hasta llegar a la cabeza, imagina un haz de luz que va escaneando tu cuerpo en busca de los lugares donde se alojan las tensiones. Con una respiración profunda, saca de tu cuerpo estas sensaciones, y visualízalas en la pantalla de escaneado. Mantén ahora en la pantalla de escaneado todas las sensaciones registradas en tu cuerpo, a la vez. Imprime esta imagen de tu cuerpo realizando otra respiración profunda. Observa los puntos de tensión y relajación impresos.



Procede a escanear ahora las emociones que localizas en esos puntos de tensión y relajación de tu cuerpo. Da nombre a esas emociones y siéntelas.

Observa estas emociones en la pantalla, y dales el color que sientas. Haz una respiración

profunda, e imprime un mapa a color de las emociones que sientes en tu cuerpo.

Observa la imagen a color de tus emociones impresas.

Por último, vamos a hacer un escaneado de los pensamientos que se hallan detrás de las emociones registradas. Haz una respiración profunda, e imprime el mapa de tus pensamientos actuales, asociados a estas emociones. Observa los pensamientos impresos.

Vuelve a llevar la atención al cuerpo a través de la respiración. Mueve lentamente manos y pies. Reconoce e integra todos estos niveles observados con cada respiración. Cuando lo sientas, abre suavemente los ojos.

♥ RESPIRACIÓN DE LA CUATRO ESTACIONES

Mantenemos posición y actitud de meditación. Al inspirar profundamente sientes como tu mente se aquieta, como en primavera, tu mente se prepara para florecer con las inspiraciones más bellas y lúcidas.

Retienes la respiración, y permites que el oxígeno alimente tu cuerpo. Cuidas tu cuerpo, y éste aumenta su temperatura como si estuvieras en verano. Sientes tu cuerpo lleno de vitalidad y energía.

Al exhalar largo, tus emociones se calman. Como hojas de árbol en otoño, observas cómo se van cayendo lentamente. Sueltas tus emociones.

Abonas con amor el suelo, gracias a ellas.

Con los pulmones vacíos, retén la

respiración. Un espacio de desnudez, como el de los árboles en invierno. Te quedas a solas con tu esencia.

Observa si puedes dedicar el mismo tiempo a cada una de las estaciones. Si puedes apreciar la belleza de cada una de ellas, al tiempo que fluyes con la respiración atravesando cada una de ellas.



♥ ESCUCHAR EN PLENA PRESENCIA

En parejas, vamos a regalarnos cinco minutos de escucha en plena presencia.

Presta atención a las emociones presentes en ese instante en tu cuerpo. Un tiempo para identificarlas, respirarlas, y preguntar a ellas qué mensajes están tratando de hacerte llegar.

Toma conciencia de cómo usas el cuerpo para comunicar.

Al comenzar a hablar, permanece atento a cómo el cuerpo transmite de forma coherente los mensajes verbales que estamos facilitando al compañero.

Presta especial atención a los momentos de silencio en tu discurso, y qué comunicas en esos instantes.

Al terminar la exposición, a los 5 minutos, haz sonar un gong, y vuelve a guardar un minuto de silencio. Asimilar e integra entonces lo que has comunicado. Sé consciente del regalo que estás dando a tu compañero, para que por sí mismo pueda darse cuenta de muchas cosas en ese espacio de presencia silenciosa.

Agradece internamente su apertura y confianza en ti, independientemente de lo que te cuente.

Guarda una rigurosa confidencialidad, y no comentes nada sobre lo escuchado si el interlocutor no te lo solicita.

Finalizada la práctica de escucha, se intercambian los papeles, y el que ha escuchado pasa a emitir sus propios mensajes emocionales.



♥ ESCULPIR NUESTRAS VIRTUDES

Para trabajar, comienza por seleccionar una cualidad limitante de tu personalidad. Esa cualidad refleja en un nivel profundo todas aquellas potencialidades virtuosas a las que se abre tu persona. ¿Cuál es la virtud que deseas desarrollar a través de esta práctica?



Sin embargo, podemos convertirnos en nuestros propios escultores reales, permitiendo que estas cualidades bajen de la mente al cuerpo, para proceder a vivenciarlas y hacerlas por tanto más creíbles. De ésta manera se hará una pequeña representación teatral, para que en 5 minutos, el participante actúe la cualidad limitante. Después del tiempo sonará un gong y finalizará la práctica.

♥ IMAGINACIÓN CONSCIENTE

Para finalizar éstas técnicas podemos utilizar cuadernos, diarios, mandalas o incluso arcilla o plastilina como medios opcionales de aprendizaje e invite a los alumnos a escribir o dibujar durante 5 minutos después de la atención plena. Dales una pregunta a responder sobre lo que han aprendido o hacer que hagan un dibujo de lo que experimentaron.



♥ DESPEDIDA

Finalizaremos dando gracias por lo que hemos aprendido. Haremos una respiración profunda y consciente y ahora nos pondremos de pie y cerraremos nuestra práctica de atención haciendo una reverencia a nuestro espacio sagrado de meditación.



También pueden consultar éste video de instrucción sobre le metodología que llevan en de Estados Unidos de América con el programa Mindfulness en las Escuelas.

<http://www.youtube.com/watch?v=MMK481p5wWM&feature=relmfu>

A continuación les regalo un cuento que brotó de mi inspiración para culminar con el proyecto educativo:

SILENCIO PRESENTE

En un lejano reino se hallaba una población muy peculiar; todos en aquel poblado se distinguían de cualquier otro porque hablaban demasiado, incluso no paraban de hablar ni dormidos y puede decirse que ni siquiera se escuchaban entre sí.

Dentro de las familias más importantes de aquella aldea, nacieron unos gemelos idénticos, a los cuales pusieron por nombre Nathán y Ramsés. Estos hermanos crecieron muy unidos, cada uno con características diferentes. Pero sin duda destacaba Nathán; quien no pronunciaba palabra alguna y quien era un extraño para la comunidad porque no era igual a los demás. Los padres de Nathán al no soportar tener un hijo mudo, decidieron llevarlo a la montaña más alta y dejarlo a su suerte ya que era un hijo que les avergonzaba.

El niño; comenzó a crecer en aquella montaña alta donde aprendió a buscar alimento,

a curarse cuando se sentía enfermo, a abrigarse con lo que pudiera cuando habían épocas de frío. Y así pasaron años, desde la quietud y contemplación de todo lo que se encontraba a su alrededor.

Sin embargo Ramsés, había crecido siendo un niño que le proveían de todo tipo de lujos pero nada de esto le satisfacía, a él le gustaba maltratar, se expresaban de él como un gruñón que insultaba a todo aquel que se cruzara por su camino; físicamente le hacía falta una pierna y tenía una rajada en su mejilla izquierda. Cuentan las historias, que todo le ocurrió un día que salió de la comarca a vender frutas, hallando un enemigo en su camino y confrontándolo en una revancha, él fue más débil que su contrincante lo que provocó mantener esas cicatrices de por vida.

Pasaron los años, y éstos jóvenes se convirtieron en adultos, pero Ramsés incluso había olvidado ya que tenía un hermano. De pronto, la mujer más longeva del reino por su andar nocturno pronunciaba éstas palabras.

“Nathán, el niño mudo con una gran desgracia pero a la vez una gran ventura”.

Así que de pronto, en una situación de lucidez, Ramsés recuerda aquel niño igual a él, que fue separado de la familia y llevado a la montaña más alta; en ese momento se abre el silencio en su interior y decide salir a buscar a su hermano si aún se encuentra con vida.

En su viaje, Ramsés descubre a su hermano Nathán sentado a la orilla de un río, sentado en silencio y en completa atención a lo que ocurre ahí, y encuentra que Nathán ha construido una casa, alimenta a los animales e incluso a los más feroces, en él no hay miedo sino todo lo contrario, expresa mucha paz y amor. Ramsés decide lentamente acercarse a él, pero en un momento de despiste cae y pierde la conciencia por unas horas. En ese momento Nathán, lo cuida y lo cura con mucha ternura. De pronto Ramsés despierta y creyendo que está soñando pregunta. ¿Dónde estoy? A lo que Nathán con gran amor lo abraza y le dice estás conmigo, estas bien.

Ramsés sorprendido le dice con gran entusiasmo ¡Nathán puedes hablar!, ¿porqué no pronunciaste nada a nuestros padres? A lo que él contesta, lo hice; pero nuestros padres no escuchaban a nadie, incluso ni a sus propios hijos, y por tener otras creencias decidieron abandonarme en éste lugar donde he aprendido que el silencio al igual que la expresión trae ventura. He aprendido a estar conmigo y estar atento de todo lo que pasa a mí alrededor, a sentir en mi piel el agua del río, a escuchar el trino de los pájaros, a oler las flores, a mantenerme presente.

Y aunque he sufrido en éste lugar, también he aprendido que el dolor es parte de nosotros y que esto nos ayuda a transformarnos si queremos hacer el cambio.

Ramsés escuchando las palabras sabias que pronunciaba su hermano, se mostró por primera vez callado, atento, benevolente, con una gran paz y con un enorme entusiasmo, porque se había dado cuenta que algo le faltaba y era también aprender a callar, aprender a sentir las pausas entre palabras. Y así como entendió que hablar le hacía sentir bien, al mismo tiempo sentía la necesidad en su corazón de ir a predicar a su pueblo lo que había aprendido en la búsqueda de su hermano Nathán; en ese momento, agradecido con su hermano y decidiendo regresar a su comunidad para ofrecerles lo que había aprendido, se mostró ante el pueblo con gran presencia diciéndoles que: **“EL SILENCIO ASÍ COMO LAS PALABRAS HACEN VOLVER AL PRESENTE CUANDO NOS ENCONTRAMOS ATENTOS A ELLOS”**.

CONCLUSIÓN PERSONAL

¿Qué descubrimientos personales he tenido en la realización de este proyecto educativo?

He concluido que la meditación es mi experiencia personal realizada en el laboratorio de mi propia mente y cuerpo.

A pesar de que he practicado éstas técnicas, he conseguido hacerlas sin seguir un estricto protocolo establecido; sino que por el contrario, me he dejado fluir pero manteniendo mi completa atención a cada una de las técnicas, sintiéndome envuelta en la corriente meditativa, que interioriza y aquieta mi mente.

¿Cómo me ha ayudado a contestar las preguntas iniciales que inspiraron este trabajo?

Dejándome fluir por el presente; no por la mente, sino por la intuición, lo que me iba dictando el corazón.

Sentir esa verdadera conexión en mí y llevarme hasta donde tendría que llegar para poder realizar mi investigación. He respirado profundamente,

me he puesto frente al ordenador y he dejado que brotara mi inspiración.

¿Cómo ha apoyado este trabajo mi propio proceso de desarrollo personal?

He podido observar periodos de tranquilidad en mí, he mantenido mucha confianza y sencillez en que el proceso para poder realizar mi proyecto iba a llegar a su término, dejándome muchas cosas de aprendizaje.

Me he mantenido a través de la meditación como un estado natural, descubriendo poco a poco sus beneficios, a mantener la calma cuando llegaba a ser consciente de alguna ansiedad y a encontrar soluciones creativas a problemas presentes.

¿Qué sentimientos se han desarrollado en este proceso, y cuál es tu sentir sobre las posibilidades de poner en práctica tu proyecto educativo?

Fue muy importante y enriquecedor realizar todas éstas técnicas de Mindfulness, que a pesar que estar enfocadas a niños, siento una gran emoción porque amplía el darse cuenta tanto de adultos, de niños, de jóvenes e incluso el mío propio en cada una de las situaciones (hogar, trabajo, relaciones interpersonales, actividades de la vida diaria) y mantengo la confianza que a los niños les va bien éste proyecto de Mindfulness ya que les cuesta menos prestar toda su atención al momento presente ya que están más abiertos a descubrir, aprender cosas, a no entrar en juicios.

¿Qué sentido tiene para mi vida abordar este proyecto? ¿De qué manera me ayuda a desplegar mi propósito existencial?

¡Wow!... La verdad es que éste proyecto quisiera llevarlo a cabo lo más rápido que se pueda, me gustaría mucho incorporarlo en los centros educativos mexicanos, ayudar a que los niños y jóvenes descubran el gran potencial de mantenerse en atención plena, de observar con presencia lo que ocurre tanto dentro como fuera.

Y también quiero incluirlo en la meditación en red de todos los martes pero donde se trabaje la atención plena con los niños y jóvenes que asistan.

LECTURAS RECOMENDADAS

1. Meditación transpersonal 101 claves de meditación y mindfulness, José María Doria, Mandala Ediciones.
2. Una clase de yoga para niños, María Elena Figueroa, Ed. Solar Fundación Cultural.
3. Sitio web Mindful Schools (<http://www.mindfulschools.org/>)
4. Imágenes del sitio web mindful Schools
5. Imágenes de Google imagines.

“Teneis un guía en una parte del camino, pero cuando hayas pasado esa parte, dejad el camino y el guía, e id más lejos.”

Mirra Alfassa (Madre)

