



FORMACIÓN
VIRTUAL PH

GUÍA DE TRABAJO PERSONAL



Contenido

Presentación	4
El sentido del trabajo personal	6
Recomendaciones pedagógicas para el Trabajo Personal	8
Posturas Corporales, Respiración y Estados de Ánimo	9
Prácticas de Autoliberación	10
– LECCIÓN 1 – Relax físico externo	10
– LECCIÓN 2 – Relax físico interno	12
– LECCIÓN 3 – Relax mental	14
– LECCIÓN 4 – Experiencia de paz	15
– LECCIÓN 5 – Imágenes libres	18
– LECCIÓN 6 – Dirección de imágenes	18
– LECCIÓN 7 – Conversión de imágenes tensas cotidianas	19
– LECCIÓN 8 – Conversión de imágenes tensas biográficas	20
– LECCIÓN 9 – Técnica unificada de relajación	22
– Revisión	23
Las tres vías del sufrimiento	25
Paisaje de formación	27
La atención	29
La fe	32
La regla de oro	33
Las virtudes	34
La acción válida	35

Principios de acción válida	37
Las miradas	39
La actitud humanista	41
La No-Violencia	43
La coherencia	46
La comunicación	48
La no discriminación	50
Los roles	51
Dar y recibir	54
La actitud lúdica	56
Somos mucho más...	60
Ama la realidad que construyes y ni aún la muerte detendrá tu vuelo	62
El tema del dinero y nuestra necesidad de autonomía	64
El sentido de los calendarios	66

Presentación

En momentos en que las sociedades están en crisis es válido preguntarse: **¿Quiero vivir?** y si la respuesta es afirmativa, también es justo preguntarnos **¿En qué condiciones quiero vivir?** y **¿Qué estoy dispuesta a hacer para construir esas condiciones?**

Esta selección pertenece a una antigua edición del Cuaderno de Trabajos Personales del Movimiento Humanista, un aporte de personas que trabajan en todo el mundo, para modificar las condiciones que provocan dolor y sufrimiento. Para lograr esto, trabajan en la construcción de un gran movimiento social, que una a todas las personas que sienten y creen que el ser humano es lo más importante. Junto a ellos el Partido Humanista está intentando **construir un mundo nuevo**.

Decimos que este mundo se dirige aceleradamente hacia momentos de violentas crisis, de choques entre pueblos, entre países, entre amigos, entre familias y aún dentro de las familias. La violencia existente no es un problema simplemente personal, **¿Cómo podría entenderse entonces que millones de personas, estemos sintiendo como aumenta la violencia en nuestras vidas, cómo sentimos que crece la incomunicación y el aislamiento, la frustración y la desesperanza?**

Y decimos también que es necesario cambiar el rumbo de lo que pasa en el mundo, porque de seguir así, esta violencia generalizada no va a parar, sino que va a ir en aumento.

¿Qué pasa con las personas en esta situación tan inestable y cambiante? Pasa exactamente lo mismo, que nos hacemos más inestables, cambiantes y violentos. Además, ya no hay referencias que permanezcan en el mundo de hoy. Vemos que todo se va derrumbando y que todo va cambiando hacia situaciones que quizás uno creía como imposibles, no hay referencias ni modelos que sirvan de un mundo que está agonizando.

Por otro lado, **¿Cómo vamos a hacer para construir un mundo nuevo, si todavía los “elementos” del viejo mundo permanecen dentro de mí?** ¿cómo puedo vivir de un modo no-violento, como puedo no discriminar a otros, como puedo imaginar un mundo nuevo, cómo puedo valorar lo humano en el otro, como puedo tratar a los demás como quiero ser tratado, como puedo imaginar saltar por encima de la muerte, si todavía dentro de mí hay una mirada que me dice que el mundo es así, que yo soy así y que no es posible un cambio?

Nosotros hablamos de cambio, de evolución, de superación del sufrimiento, de la construcción de la Nación Humana Universal, **y esto no va a ser posible si yo no cambio**, ni evoluciono, ni voy superando mi sufrimiento y mi violencia y si, al mismo tiempo, no pongo manos a la obra en lo social. Este problema no es para que lo resuelva cada uno solo. ¡Necesitamos abordarlo entre todos!

Para ello **necesitamos dar referencia a otros**, necesitamos convertirnos en referencia de vida para otros. Necesitamos comprender y “sacarnos de encima” un modo de pensar, un modo de sentir y un modo de vivir antihumanista y, al mismo tiempo, llevar esto a otros.

Nosotros decimos que el ser humano busca la felicidad, que el ser humano quiere superar el dolor y el sufrimiento, que quiere aprender sin límite, que puede construir la realidad en la que quiere vivir, que tiene derecho a buscar el sentido de su propia existencia, que puede elegir entre las condiciones en las que le ha tocado vivir.

Y ese es el sentido que tiene el **TRABAJO PERSONAL**.

Te proponemos un reencuentro con tus virtudes, talentos y valores, para construir el mundo al que aspiramos.

Transcripción de Material - Mensaje de SILO

El sentido del trabajo personal

1. Lectura conjunta:

TRABAJO PERSONAL

Cuando hablamos con distintas personas y proponemos actividades conjuntas, nos encontramos con opiniones variadas acerca de "Lo que hay que hacer" y también con posturas muy variadas sobre él "Para qué" de las actividades que estos trabajos proponen.

Cuando hablamos sobre trabajo personal, también aquí nos encontramos con distintas opiniones.

Hay quienes prefieren hacer los trabajos personales antes de participar en cualquier actividad. Prefieren "prepararse personalmente", "solucionar" algunas cosas, antes que integrarse a actividades generales.

No está mal que se quiera "estar bien" para comenzar a hacer algo. Pero ¿Cuándo se está bien? ¿Se le puede poner fecha al estar bien? ¿Se podrá estar bien primero y después ponerse a hacer cosas?

Hay otros que dicen "...mejor hagamos las cosas ahora y dejemos lo personal para después", o "...creo que es más importante la actividad para los otros que lo personal". Pero ¿cómo se podría hacer algo por los otros si uno no se ocupa también de lo personal?

No es necesario estar mejor antes para hacer cosas. Se podría creer que el trabajo personal es una terapia más y no es así. **Tampoco es necesario hacer primero cosas por los otros y luego por uno** (en un olvido total por sí mismo).

El primero deja entrever "resistencias" a realizar actividades con otros, y el segundo actividades consigo mismo. Tales resistencias son consecuencia de la falta de fe en la posibilidad de cambio personal y social.

El trabajo personal y la actividad van juntos, al mismo tiempo, porque lo que se aprende haciendo trabajos personales tiene como punto de aplicación a los demás. **No hay trabajo que sea "exclusivamente personal"**, como así también, no hay actividad que sea "exclusivamente para los otros" y no tenga consecuencia personal.

El sentido que tiene para nosotros el Trabajo Personal es el de ser una herramienta para quién la utilice, que ayude a cambiar puntos de vista, a ver su vida de otra forma, a ser optimista con uno mismo y con los demás, a descubrir los aspectos positivos personales y aplicarlos en toda actividad que se haga, a ganar en fe de que el cambio es posible...

En síntesis **estar y vivir mejor...**

2. Intercambio grupal sobre el sentido del trabajo personal.

3. Crea tu propia síntesis y compartela en el FORO.

4. Reflexión final:

El nuevo humanismo plantea la transformación personal en función de la transformación social. Atiende a lo que aprendes cada vez que realizas algo en el mundo, toma nota de esas experiencias, de modo que te sirvan para profundizar tu trabajo personal.

Recomendaciones pedagógicas para el Trabajo Personal

Los Trabajos Personales contenidos en esta selección se pueden desarrollar en cualquier orden, dependiendo de las necesidades personales o de un grupo (existente o a crear), sin embargo, sugerimos seguir el orden dado tema a tema para una mejor comprensión de los mismos.

Lo más importante de estos trabajos es que todes participen, propiciar el diálogo, su comprensión y llevarlos a la práctica en la vida cotidiana. Se hace necesario tener un cuaderno de notas y lápiz.

Experimentar estos temas en la vida cotidiana hace que vayamos modificando conductas que nos hacen sufrir y hacen sufrir a otros, creando un círculo virtuoso que sin lugar a dudas se querrá volver a repetir.

Para el desarrollo de estos temas se necesita contar con un mínimo de 3 participantes. Un ámbito cómodo bien iluminado, un tiempo idealmente sin interrupciones y lo más importante, este es un **espacio íntimo**, significa que lo desarrollado aquí se queda aquí, no se divulga.

Posturas Corporales, Respiración y Estados de Ánimo

1. Posturas corporales:

Si has observado las posturas de una postura deprimida y de otra alegre, comprenderás rápidamente la relación entre posiciones corporales y estados mentales. Cuando una persona está alegre generalmente camina derecho, con los hombros ligeramente hacia atrás y mirando al frente. Por el contrario, cuando alguien está abatido tiende a caminar encorvado, con el pecho hundido y mirando el suelo.

Ejercicio 1:

Si quieres comprobar lo que estamos diciendo, siéntate encorvado, con la mirada hacia el suelo y trata de decir: **¡Qué feliz me siento!**, ya ves que no se puede. Si quieres haz la prueba contraria. Siéntate derecho, mirando al frente y trata de decir: **¡Hay que triste estoy!** Bueno, esta simple técnica puede serte muy útil en la vida cotidiana.

Pero he aquí un punto de máximo interés:

Así como el estado mental lleva al cuerpo a posturas determinadas, la posición corporal puede cambiar estados mentales.

En situaciones en las que tenemos alguna dificultad es importante atender a nuestra postura; si la modificamos, al poco rato experimentamos un cambio en nuestra forma de ver la situación y esto puede ayudarnos a darle una salida.

Ejercicio 2:

Ponte en pie como usualmente lo haces. No fuerces la postura. Ahora observa con atención cómo estás y dibújate de perfil.

Prácticas de Autoliberación

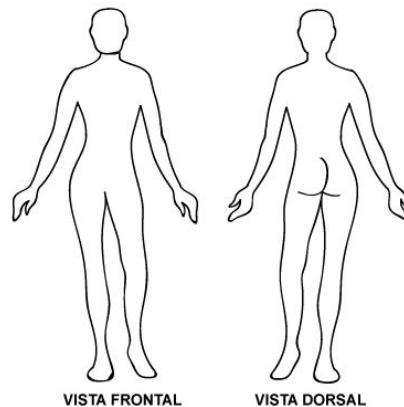
- LECCIÓN 1 – Relax físico externo

Para realizar un relax completo (externo, interno y mental) , se sugiere estar cómodo y dispuesto, con amabilidad y sinceridad interna. Como consecuencia de esto, permiten el alivio de la fatiga, el aumento de la concentración y facilitan el rendimiento en las actividades cotidianas.

Vamos a estudiar las formas de relajar el cuerpo.

Antes de comenzar con esta práctica, que es la base de todas las otras, es necesario conocer los puntos de mayor tensión del cuerpo.

TENSIONES MUSCULARES



Marque en estas figuras aquellos puntos en los que experimenta una fuerte tensión.

¿Qué puntos tiene usted ahora en tensión?

Observe su cuerpo y descubra esos puntos tensos. ¿Tal vez el cuello? ¿Tal vez los hombros? ¿Algunos músculos del pecho, o del vientre?

Para aflojar esos puntos de permanente tensión debe, antes que nada, comenzar a observarlos.

Observe ahora su pecho, observe su vientre, observe su nuca, observe también sus hombros, y allí donde encuentre tensión muscular, no intente aflojar, sino, aumentela. Es decir, tense aún más los músculos que están tensos.

Ponga más fuerza en el cuello, más fuerza en los hombros, más fuerza en los músculos del pecho, del vientre. Allí donde encuentre tensión, comience por aumentarla fuertemente; pasados unos pocos segundos, afloje súbitamente la tensión que excedió. Pruebe una, dos, tres veces. Tense fuertemente los puntos de tensión y al cabo de un breve tiempo, aflójelos súbitamente.

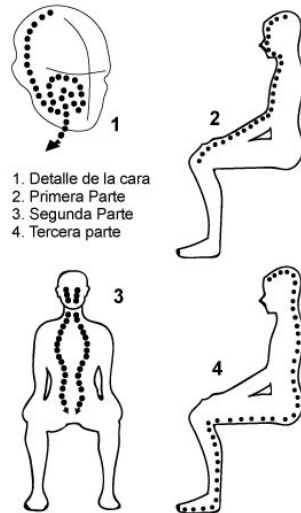
Ha aprendido con esto, la forma de relajar los músculos más tensos, y lo ha logrado haciendo algo contrario a lo que suponía, es decir, tensando aún más para luego aflojar.

Una vez que domine esta técnica, usted continúa por sentir simétricamente las partes de su cuerpo. Comienza a sentir su cabeza, el cuero cabelludo, los músculos faciales, la mandíbula. Luego va sintiendo los dos ojos al mismo tiempo, las dos partes de su nariz. Luego atiende a la comisura de los labios, a sus dos mejillas, y baja, mentalmente, por ambos lados de su cuello y al mismo tiempo. Se va fijando en sus dos hombros; después, poco a poco, va descendiendo por sus brazos, los antebrazos y las manos, hasta que todas estas partes vayan quedando completamente flojas, bien relajadas.

Vuelva a su cabeza y realice el mismo ejercicio. Pero ahora va a bajar por delante de su cuerpo, por sus dos músculos pectorales. Luego hacia el abdomen, va bajando simétricamente por delante como siguiendo dos líneas imaginarias. Llega al bajo vientre y ahí donde termina el tronco de su cuerpo, ahí debe dejar todo completamente bien relajado.

Ahora retrocede de nuevo. Sube a su cabeza mentalmente, pero esta vez comienza a bajar por la nuca. Ahora va bajando por dos líneas de la nuca, simétricamente. Al mismo tiempo, desciende por dos líneas de su espalda, por su omóplato hacia abajo, cubriendo toda su espalda, llegando a las partes últimas de su cuerpo. Sigue por sus dos piernas, a lo largo de ellas, llegando hasta la punta de los pies.

RELAX EXTERNO



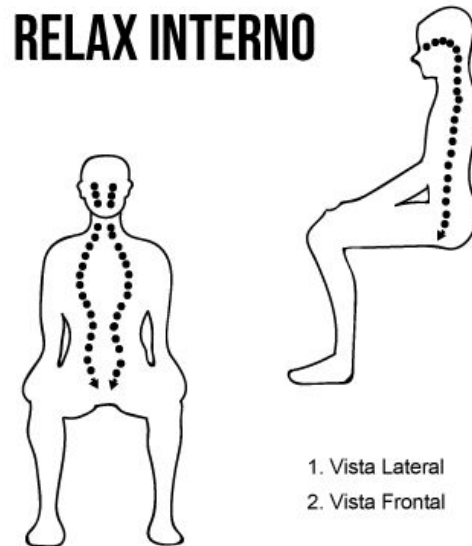
Al finalizar este ejercicio y cuando lo tenga dominado, deberá experimentar una buena relajación muscular externa.

- LECCIÓN 2 - Relax físico interno

Recuerde la primera lección y realice todos los desplazamientos que allí se indicaron, repitiendo tantas veces como sea necesario, hasta tener registro de un buen manejo de la técnica en cuestión. Un recurso es el de procurar efectuar el relax cada vez más rápidamente, sin por ello disminuir la profundidad de la relajación.

Considerando el orden de las importancias es, desde luego, necesario dominar el relax de los músculos faciales, los del cuello y nuca y los del tronco en general. Es secundario dominar el relax de brazos y piernas. Habitualmente se piensa de otro modo y esto hace perder un tiempo considerable a los practicantes.

Recuerde: más importante que los miembros es su cabeza, su cuello y nuca, su rostro y desde luego, su tronco en general.



Fuente:

Vamos a tratar ahora el relax interno.

Nuevamente toma usted su cabeza como referencia. Ahora siente sus ojos, siente fuertemente los globos oculares, los músculos que rodean ambos ojos. Ahora está sintiendo sus dos ojos por dentro al mismo tiempo. Va experimentando la sensación interna y simétrica de ambos ojos, yendo hacia el interior de ellos, relajándolos, relajándolos totalmente. Ahora «cae» hacia dentro de su cabeza... se deja deslizar al interior y va relajando completamente. Sigue como cayendo por un tubo hacia los pulmones, va sintiendo simétricamente los pulmones por dentro y los va relajando. Luego sigue bajando internamente por su abdomen, relajando todas sus tensiones; sigue bajando internamente, aflojando por dentro, por su bajo vientre en profundidad, hasta la terminación de su tronco, dejando todo en perfecto relax.

Como puede comprobar, en este segundo tipo de relax no hemos tenido en cuenta los brazos y piernas. Se va desde los ojos hacia adentro, y luego como cayendo definitivamente hacia la terminación del tronco.

Practique varias veces este ejercicio, comprobando al finalizarlo que no haya quedado algún músculo externo en tensión.

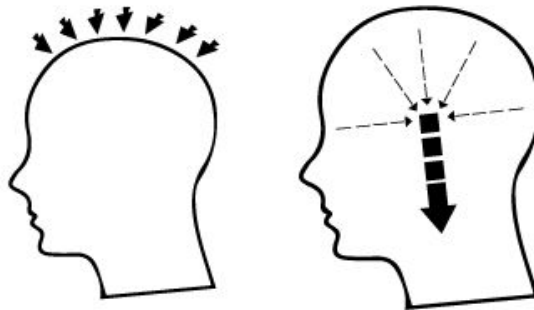
Estos músculos externos tendrán que haber quedado en perfecto relax y, por supuesto, se debe haber alcanzado un buen relax interno. Esto le permitirá avanzar hacia los próximos ejercicios, algo más complejos.

- LECCIÓN 3 - Relax mental

Practique nuevamente la lección número dos y preocúpese por no detenerse en un punto más que en otro. Repita, tratando de dar más velocidad a los desplazamientos internos, sin perder profundidad. Si cree dominar los ejercicios, dispóngase a avanzar.

En esta lección número tres trabajaremos el relax mental.

RELAX MENTAL



1. Sensación de la parte superior del cerebro
2. Bajada hacia el centro del cerebro

Sienta nuevamente su cabeza. Ahí está el cuero cabelludo, más abajo el cráneo. Comience por «sentir» su cerebro por dentro.

Sienta su cerebro como si estuviera «tenso». Vaya aflojando esa tensión hacia adentro de su cerebro y hacia abajo, como si fuera descendiendo la relajación.

Concéntrese. Vaya bajando la tensión, como si la parte superior de su cerebro se fuera haciendo cada vez más suave, agradable. Siempre bajando, bajando hacia el centro de su cerebro, más abajo del centro, mucho más abajo, cada vez algo más algodonoso, más suave, más tibio.

Repita este ejercicio varias veces hasta comprender que progresivamente lo va dominando.

- LECCIÓN 4 - Experiencia de paz

Repita la lección anterior varias veces hasta poder experimentar la relajación mental rápidamente.

He aquí un modo para verificar su progreso: dé unos pasos por su cuarto de trabajo; abra y cierre algunas puertas; coja y deposite en el mismo lugar algunos pequeños objetos. Regrese luego al punto en que inició las operaciones.

Se supone que partió a efectuar aquellos procedimientos, desde el registro interno de relax mental, estudiado en la lección anterior.

Cuando domine el modelo citado, podrá intentar experiencias cotidianas más complejas.

Usted ya domina las tres formas de relax. Conoce el relax físico externo, el físico interno y el mental. Está ahora en condiciones de aplicar estos tipos de relax en la vida cotidiana de un modo veloz y eficaz.

Ha trabajado, hasta ahora, básicamente con los músculos y con las sensaciones internas. Pero en esta lección va a emprender un trabajo un poco diferente. Va a aprender a adiestrar las imágenes mentales. Son las imágenes las que movilizan tensiones e, igualmente, estas imágenes pueden movilizar relajaciones.

Si, por ejemplo, imagina un incendio e imagina que usted está allí, podrá advertir con facilidad que sus músculos se tensan. Inversamente, a medida que va «apagando» ese incendio observará también cómo se va relajando la musculatura externa, y también registrará la relajación de sus sensaciones internas.

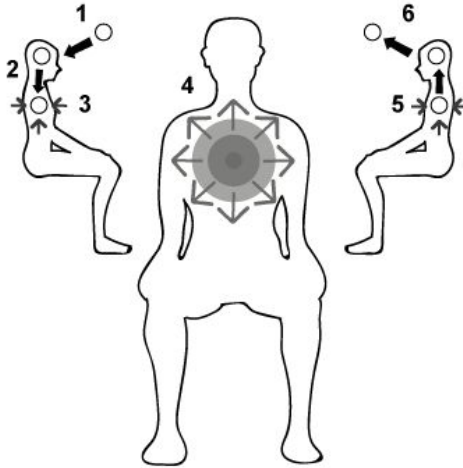
En esta lección número cuatro, vamos a comenzar a manejar cierta imagen de gran utilidad para el resto del trabajo: realizaremos la experiencia de paz.

Comience por imaginar una esfera transparente que, bajando desde lo alto, va entrando por su cabeza y termina alojándose en el centro del pecho, a nivel del corazón.

Algunas personas al principio no pueden imaginar bien esta esfera. De todas maneras, no es mayor inconveniente ya que sí pueden experimentar una agradable sensación en el pecho, sin el apoyo de la imagen esférica. Sin duda, con el tiempo, podrán visualizar correctamente esa esfera que va bajando y termina colocándose en el centro del pecho. Tomando en cuenta esta imagen, una vez alojada en el lugar correspondiente, se la va expandiendo lentamente, como si creciera cada vez más, hasta los límites de todo el cuerpo. Cuando la sensación, que comenzó en el centro del pecho se ha extendido por todo el cuerpo hasta sus límites, sobreviene una cálida sensación de paz y unidad interna, a la que se deja operar por sí sola.

Es importante que esta sensación se extienda hasta los límites de todo el cuerpo, es decir, irradiando desde el centro del pecho cada vez más hacia todo el cuerpo, hasta lograr una suerte de luminosidad interna. Cuando ésta coincida con los límites del cuerpo, la relajación será completa.

EXPERIENCIA DE PAZ



1. Visualización de la esfera. Bajada a la altura de los ojos.
2. Entrada en la cabeza. Bajada al centro del pecho.
3. Expansión de la esfera.
4. Experiencia de paz.
5. Concentración de la sensación.
6. Visualización, subida hasta la cabeza y salida de la esfera.

A veces la respiración se hace amplia, acompañando a las emociones positivas que se van presentando: emociones de agrado, emociones inspiradoras. Pero no preste mayor atención a la respiración, solamente déjela que acompañe a las emociones positivas.

En otras ocasiones surgen algunos recuerdos y algunas imágenes muy vívidas. Pero usted se interesa más por su registro de paz creciente.

Cuando el registro, que comenzando en el pecho se haya difundido por todo el cuerpo hasta los límites, se habrá dominado lo más importante del ejercicio. Entonces surgirá la experiencia de paz. Usted podrá permanecer en ese interesante estado unos pocos minutos. Luego, haga retroceder lentamente la sensación y la imagen hasta el pecho, cerca del corazón. Desde allí, llévela nuevamente hasta su cabeza, para ir haciendo desaparecer la «esfera» que utilizó desde el principio del ejercicio.

Con esto queda terminada la experiencia de paz.

Recuerde: si no se ha relajado correctamente, según lo explicado en las lecciones anteriores, esta importante experiencia de paz no tiene oportunidad de manifestarse.

- LECCIÓN 5 - Imágenes libres

Antes de seguir le recomendamos repetir nuevamente la lección anterior.

A continuación vamos a proceder con las imágenes libres. Dispóngase en perfecto relax externo, interno y mental. Deje entonces correr libremente las imágenes que van apareciendo.

Observe aquellas imágenes de las situaciones de su vida diaria. Imágenes de la relación con otras personas, imágenes propias de su trabajo, imágenes de sus amigos, de sus familiares. Advierta cómo algunas de ellas le provocan malestar, le provocan especial tensión muscular. Tenga en cuenta esas imágenes y, posteriormente al ejercicio, tome adecuada nota de ellas, sin intentar trabajar con esas imágenes todavía. Simplemente, déjelas correr en su mente y observe aquellas que le provocan especial tensión.

Repita varias veces este ejercicio de imágenes libres. Repítalo y tome nota reiteradamente hasta comprender cuáles son las imágenes que provocan tensión en usted y en qué partes de su cuerpo las tensiones se expresan con más fuerza.

- LECCIÓN 6 - Dirección de imágenes

Proceda como en la lección anterior. Luego de un buen relax, vaya dejando correr libremente las imágenes. Observe aquellas que provocan particular tensión muscular. Cuando aparezca claramente alguna de esas imágenes, deténgala, visualícela bien, y descubra en qué puntos de su cuerpo se ha producido tensión muscular. Luego, sin olvidarse de esa imagen, reteniéndola en su mente, relaje los

músculos. Relájelos completamente hasta que pueda visualizar nuevamente esas imágenes pero ya sin experimentar ningún tipo de tensión.

Pruebe una, dos, tres veces. Deje correr sus imágenes. Observe aquellas que le provocan especial tensión. detenga esas imágenes que originan tensión y comience a relajar profundamente, hasta que esas mismas imágenes no lo coloquen a usted en situación tensa.

Es importante que se adiestre en este ejercicio varias veces. En lo posible aplíquelo en la vida diaria, o en esos pocos minutos de trabajo que realiza antes de ir a dormir cada noche.

En esta lección número seis usted ha aprendido a dirigir sus imágenes.

– LECCIÓN 7 – Conversión de imágenes tensas cotidianas

Vamos a trabajar ahora la conversión de las imágenes cotidianas. Esta práctica se basa en lo explicado sobre la capacidad que tienen las imágenes de crear tensión muscular y también en su capacidad de ayudar a la relajación.

Si ha trabajado en las lecciones anteriores de un modo correcto con sus imágenes, ha comprendido perfectamente esta verdad. Usted conoce por experiencia qué situaciones de la vida cotidiana le crean especial tensión.

Tome nota antes de comenzar con esta práctica, de cuáles son esas situaciones. Para ello repase todo lo que hace en su vida diaria. Examine las relaciones que sostiene con otras personas: en su trabajo, en su hogar, en la vida social, con el compañero o compañera sexual, etcétera

Hay personas que le crean especial malestar; ya sea porque usted está en situación de jefe o en situación de subordinado, en situación de padre, o de hijo, de maestro o de discípulo, etcétera En diversas situaciones, se encuentra con distintas personas, algunas de las cuales le provocan esa especial tensión o especial desagrado.

Si recorre mentalmente estas situaciones, podrá tomar nota de las que más le molestan, para luego hacer desaparecer esas molestias.

Cuando tenga esto revisado perfectamente, comience luego de un relax profundo, a recordar esas personas, a imaginar esas situaciones.

Detenga las imágenes. Mantenga las imágenes en que se ve en las situaciones difíciles... y comience poco a poco a relajar los músculos. Pero agregando ahora algo muy importante: añada nuevas imágenes que conviertan la situación en favorable.

Comprenderá que no es difícil imaginar ahora esa persona que le provocaba tensión, imaginarla en una relación diferente con Ud., en una relación francamente mejorada. Observe los puntos agradables de esa persona y cambie a una situación más satisfactoria.

Observe situaciones en que las cosas son difíciles, pero descubra que aún en esas situaciones pueden ser apreciados algunos aspectos positivos.

Busque el lado bueno de las cosas. Haga positivas esas imágenes, deles agrado, deles un cierto toque placentero. Si convierte las situaciones o las imágenes de aquellas personas en algo positivo y, al mismo tiempo, relaja en profundidad sus músculos, tendrá grandes avances.

Repita este ejercicio de conversión de imágenes cotidianas varias veces, antes de pasar a la próxima lección.

- LECCIÓN 8 - Conversión de imágenes tensas biográficas

Esta lección trata acerca de la conversión de imágenes biográficas. Es decir, de aquellas imágenes de personas, objetos y situaciones, que tienen que ver con momentos decisivos de su vida.

Usted debe comenzar por recordar su vida desde la primera infancia hasta estos días.

Dispóngase ahora a esta tarea. Tome los elementos de trabajo necesarios como para ir anotando lo que recuerde y proceda.

Comenzando desde la primera infancia, anote distintas situaciones, destacando aquellas que son especialmente problemáticas. Haga entonces una pequeña biografía, es decir, una pequeña historia personal. A medida que la vaya escribiendo irá recordando situaciones diversas, algunas muy difíciles y desagradables; otras, no tanto. Desde su niñez hasta su adolescencia, hasta su juventud, hasta el momento actual.

Podrá comprobar que esas cosas que han sucedido a lo largo de la vida y no se han comprendido bien, aparentemente pertenecen al pasado. Pero no es así de ninguna manera. Esas imágenes de situaciones difíciles están actuando en este mismo momento, aunque no lo advierta. Y, a veces, cuando algo hace recordar esas situaciones, surgen en usted enormes tensiones.

Como bien entiende, esta lección es especialmente importante por la profundidad que tiene el trabajo que ahora acomete.

Tome nota de su vida, investigue en su memoria, busque las situaciones difíciles y vaya comprendiendo que esas situaciones son una fuente extraordinaria de tensión y molestia.

Una vez realizada su biografía, donde ha tomado debida nota de tales acontecimientos, usted está en condiciones de ponerse a trabajar.

Ahora que ya conoce estas situaciones difíciles de su vida, comience por un relax profundo y vaya evocando aquellas situaciones difíciles para convertirlas en favorables, según se explicó en la lección anterior.

Conviértalas en imágenes favorables, alegres. Positivice aquellas situaciones difíciles de su vida y, al mismo tiempo, vaya relajando completamente sus músculos.

Usted ahora lo sabe y puede hacerlo. Una, dos, tres veces, o más si fuera necesario.

Proceda hasta que aquellas situaciones difíciles pierdan su carga negativa y sean convertidas en imágenes favorables, originando de ese modo, relajaciones profundas duraderas.

- LECCIÓN 9 - Técnica unificada de relajación

Esta técnica es la que deberá grabarse correctamente y de un modo profundo, de tal manera que sea la única que se deba aplicar en la vida cotidiana.

Recuerde: esta técnica va a ser su única aliada en las situaciones difíciles de la vida. Por lo tanto, no trabaje con ella hasta no tener la absoluta certeza de dominar todo lo explicado en las lecciones anteriores.

De no ser así no podrá aplicar automáticamente este procedimiento y, entonces, no obtendrá los resultados deseados. Por esto, es recomendable que se detenga y revise nuevamente todo lo hecho hasta aquí, estudiando las dificultades y perfeccionando el trabajo las veces que sea necesario.

Tenga perfecto dominio de las lecciones anteriores y, recién entonces, dispóngase a trabajar para incorporar esta técnica completa de distensión.

¿Recuerda la lección número cuatro en la que se explicó la experiencia de paz? De eso se trata, pero proceda del modo que explicaremos a continuación.

Apriete fuertemente su puño, contraiga muscularmente su puño, evoque la experiencia de paz y suelte súbitamente la tensión de su mano de manera que al soltar la tensión, se manifieste la experiencia de paz.

Comprenda muy bien lo explicado. Usted tensa su puño (siempre el mismo puño, evocando la experiencia de paz), y suelta súbitamente la tensión de su mano. Al aflojarla, la experiencia de paz debe hacerse completa.

Para lograr esto, debe repetir muchas veces este ejercicio, a fin de que la experiencia de paz quede asociada a ese gesto. Usted tensa al evocar la experiencia y afloja, súbitamente, produciendo el registro interno de relajación.

Practique reiteradamente. Una vez que la haya grabado correctamente y pueda repetirla de un modo más rápido, vaya aplicando la técnica a la vida cotidiana. **No la**

aplique inútilmente, sino en verdaderas situaciones difíciles, en aquellas en que es fácil perder la calma.

Observe que toda situación difícil crea tensión. Aproveche entonces esa tensión para apretar su mano, trasladando la tensión de esa situación a su puño. Desde ahí suelte, afloje, y se expresará la completa relajación. De esta manera, logrará automáticamente encauzar la tensión excesiva. De inmediato, relajará completamente.

Recuerde la experiencia de paz, recuerde que en aquellos momentos utilizó como apoyo la imagen de la esfera transparente, y que, basándose en aquella imagen logró hacer relajaciones profundas, al ir expandiéndola desde el centro de su pecho hacia la periferia hasta que tocara luminosamente los límites de su cuerpo.

Si registró correctamente aquella difusión de la imagen hacia los límites de su cuerpo, entonces obtuvo esa experiencia de relajación, de paz profunda.

En esta oportunidad, no es necesario que imagine tal esfera, porque ya ha trabajado suficientemente. Lo que sí necesita obtener es la sensación que se expande desde el centro de su pecho hasta los límites del cuerpo, logrando una profunda relajación, que llega desde el interior, hasta los músculos más externos.

De manera que, si contrae súbitamente los músculos de su mano en el mismo momento en que se produce una tensión y evoca la experiencia de paz en el centro de su pecho, al aflojar los músculos de su mano, aquel se relajará también completamente. Es decir, pasará la relajación desde el centro de su pecho hacia la periferia de su cuerpo, logrando de ese modo un relax completo.

No es difícil comprender este mecanismo pero sí tiene sus dificultades poder aplicarlo eficazmente. Por esto, es necesario repetirlo gran cantidad de veces, en diversas situaciones, hasta que quede incorporado de un modo permanente.

- Revisión

1. Practique rápidamente y en secuencia continua los relax externo, interno y mental. Luego repita perfeccionando únicamente las dificultades encontradas.
2. Practique rápidamente la experiencia de paz y luego perfeccione únicamente las dificultades.

3. Practique la experiencia de paz en situaciones cotidianas (siempre de situaciones más simples a más complejas).
4. Revise su trabajo de imágenes tensas cotidianas perfeccionando las dificultades halladas.
5. Revise su trabajo de imágenes biográficas tensas perfeccionando las dificultades halladas.
6. Practique la técnica unificada de relajación siguiendo el método de las situaciones cotidianas más simples (menos tensas), a las situaciones cotidianas más complejas (más tensas).

Las tres vías del sufrimiento

1. Lectura de tema formativo:

(Con intercambio respecto de ejemplos de la vida de los participantes, en que este tema se reconoce con claridad)

Hay dos facultades muy importantes que posee el ser humano: **la memoria y la imaginación**. Sin ellas es imposible realizar actividades en la vida diaria. La memoria y la imaginación son fundamentales para la vida y por ello, cuando en lugar de ayudar a abrirnos, nos encierran en el sufrimiento, debemos tomar medidas para cambiar la situación. La memoria puede traer recuerdos negativos continuamente y entonces deja de prestarnos la ayuda que necesitamos. Lo mismo puede ocurrir con la imaginación, si de continuo nos hace aparecer temores, angustias, miedo al futuro.

Podemos considerar además a la **sensación** (o lo que percibimos en un momento) como otra facultad decisiva para la vida. Gracias a ella vemos, oímos, tocamos y, en fin, nos damos cuenta de lo que pasa a nuestro alrededor. Hay cosas que sentimos y que nos gustan, hay otras que nos desagradan. Es claro, si sentimos hambre, o recibimos un golpe, o experimentamos exceso de frío o calor, registramos dolor por la sensación.

Pero a diferencia del dolor que es físico, podemos experimentar sufrimiento que es mental. Ese sufrimiento lo sentimos cuando lo que vemos del mundo que nos rodea no nos gusta, o nos parece que no es como debe ser.

En realidad, **la memoria, la imaginación y la sensación** son tres vías necesarias para la vida. Sin embargo, ellas pueden convertirse en enemigas de la vida, si trabajan dando sufrimiento.

La **memoria** nos hace sufrir al recordar fracasos y frustraciones, al recordar pérdidas de oportunidades, de objetos, de personas queridas.

La **imaginación** nos hace sufrir por las cosas negativas que pensamos a futuro trayéndonos temor: temor a perder lo que tenemos, temor a la soledad, a la enfermedad, a la vejez y a la muerte. La imaginación hace sufrir cuando pensamos en la imposibilidad de lograr a futuro lo que deseamos para nosotros o para otras personas.

La **sensación** nos hace sufrir cuando vemos que nuestra situación no es como corresponde que sea, cuando no nos reconocen familiar o socialmente, cuando nos

perjudican en nuestro trabajo, cuando encontramos impedimento en lo que estamos haciendo.

Entonces, en lugar de hablar de estas tres facultades tan importantes, tenemos que hablar de las **tres vías del sufrimiento**, porque ellas están funcionando mal. Debemos reconocer además que esas vías se entrecruzan y cuando algo falla en una, compromete a las otras. Al parecer, tienen entre sí contactos en muchos puntos.

Los Trabajos Personales del Movimiento Humanista, trabajan precisamente sobre las tres vías del sufrimiento, despejándolas para que la vida se desarrolle sin tropiezos.

2. Recomendación:

Hay que reconocer que si estamos desorientados o no tenemos una finalidad, un **sentido en la vida**, nos perdemos en las tres vías y no sabemos que despejar de nuestro camino, porque tampoco comprendemos hacia dónde vamos. **Seguramente, el descubrimiento de un sentido en la vida es lo que más nos ayuda a convertir las tres vías del sufrimiento, en tres vías positivas para la existencia.**

Paisaje de formación

1. Trabajo Personal:

1.1 Remontémonos unos años atrás, a cuando éramos niños y recordemos cómo eran las cosas en ese momento. ¿Cómo era la ciudad, las construcciones? ¿Habían computadoras?, ¿Cómo eran los autos, los juegos, la moda, la música, los bailes?

1.2 Ese mundo no sólo estaba formado por cosas, sino que también, al igual que ahora, habían valores y creencias. ¿Cómo era la familia?, ¿Cómo era la relación de las parejas?, ¿Qué valoración había del dinero?, ¿Qué otras cosas recuerdas?, ¿Cuál era el rol de la mujer, el de los hombres?, ¿Se discriminaba?, ¿Cómo eran las creencias religiosas?

1.3 De estos valores y creencias ¿Cuáles han cambiado? Y ¿Qué ventajas y desventajas encuentras en ellos?

2. Intercambio conjunto:

En plenario se intercambia respecto de cómo ha cambiado el mundo desde nuestro paisaje de formación hasta el momento actual.

3. Lectura:

Machín, piensa que las mujeres deben dedicarse a las labores de la casa, a cuidar del marido y si hay hijos también de ellos. Él no se imagina haciendo nada de esto, porque sus deberes son otros, como trabajar duro para llevar el dinero al hogar.

Machín no ha tenido mucha “suerte” con las mujeres (cosa que lo pone triste), él cree que “el mundo está loco” y uno de los síntomas es que las mujeres (cosa que lo pone triste), quieren hacer “cosas de hombres”. Tiene que ser así porque en su familia su padre condujo las cosas como él lo quiere hacer ahora y todo “funcionó bien”.

Lo que le pasa a Machín nos sucede a todos en mayor o menor grado.

Muchas veces tenemos dificultad con alguna situación y fracasamos repetidas veces cuando las tenemos que enfrentar y no entendemos lo que sucede, finalmente podemos llegar a la conclusión de que tenemos “mala suerte” o “el mundo está loco”.

Una posible explicación es que la raíz del problema está en la forma en que creemos “debieran ser las cosas”, de repente estas creencias nos vienen de experiencias del pasado o simplemente fueron heredadas.

Pero cuestionar las creencias no es sencillo. Algunas no son tan queridas, que si las cuestionamos creemos cuestionarnos a nosotros mismos, lo cual no es cierto ya que **una de las características del Ser Humano es que siempre cambia.**

4. Ejercicio en grupos según edad:

Revisar las creencias que me son útiles hoy en día
y aquellas que no van con el momento actual

La atención

1. Encuadre:

Hoy nuestro tema estará referido a la comprensión y manejo de una herramienta de trabajo personal. Trabajaremos el tema de la "Atención".

Este es uno de nuestros temas de práctica personal más importantes, puesto que consideramos que no es posible producir transformaciones personales y sociales sin la capacidad de "ver" los fenómenos que nos ocurren.

Muchas personas creen que observan los objetos, el mundo o a sí mismos. Pero en realidad lo que observan es lo que creen de las cosas, del mundo y de sí mismos. Por eso el tema de la atención es para nosotros un trabajo fundamental.

Para explicamos aún mejor lo anterior podríamos decir: " El Humanismo pretende despertar al hombre, pero encuentra, al primer paso que da, la resistencia del ensueño individual y colectivo.

2. Trabajo 1:

Se hace un círculo con los partícipes y se pone un objeto central para su observación durante 2 minutos.

Terminado ese tiempo el orientador (o el apoyo si lo hay), da una palmada y reclama que se escuche una explicación, entonces indica:

" Existe dificultad en centrar la atención sobre algo sin que aparezca la presencia de la divagación, en forma de pensamientos e imágenes sueltas sin relación entre sí. Se oscila entre la divagación y la atención al objeto " (A continuación indica que se va a trabajar en qué sucede cuando el tiempo de observación es más amplio).

Se retorna la observación del objeto central pero ahora por 5 minutos.

Terminado ese tiempo el orientador da una palmada y procede a preguntar a algunos en que estaban divagando en el momento de interrumpir la observación ?.

Busca aquellas divagaciones que tienen la característica de haber despertado

" cadenas asociativas que llevaron a una suerte de pequeñas historias ya sea de recuerdos o cuestiones que se podrían hacer o suceder. Entonces explica:

" Esas pequeñas historias son los ensueños y en la vida cotidiana muchas veces esos ensueños se" sobreponen a la percepción ". Esto significa que los ensueños tienen a veces más realidad para nosotros que aquello que vemos"

" El estado de atención, cuando no se está entrenado en esta herramienta, es corto, porque inmediatamente comenzamos a divagar y a fantasear. Si logramos percibir este estado de atención durante un pequeño instante, aprenderemos a valorarlo y dejará abierto un campo de investigación y trabajo que es muy interesante para el desarrollo personal".

3. Trabajo 2:

En plenario se pide a los partícipes que cuenten qué tipo de ensueños son repetitivos. La idea es que lo hagan contando como es la historia que aparece de la manera más vívida posible, Por ejemplo: Ensueño que encuentro un buen trabajo y que gano bastante dinero, entonces lo primero que hago es...y así siguiendo. Si el grupo es muy amplio bastará con dos o tres ejemplos de tal manera de no alargar tanto el intercambio.

4. Cierre del trabajo. ¿ Qué es la atención o aprender a ver?

Aprender a ver es atender a las percepciones sin ningún tipo de consideración sobre ellas. Simplemente atender. Si atendemos a un objeto y pensamos algo sobre el objeto, o empezamos a divagar en torno al objeto, en realidad no estamos aprendiendo a ver, no estamos atendiendo.

A nosotros nos preocupa la atención simplemente.

Hacemos cosas y atendemos a lo que percibimos. Esto no es tan fácil como parece. Enseguida uno se distrae, enseguida empieza a hacer consideraciones.

Aprender a ver el objeto puede parecernos que es empezar a pensar cómo está compuesto el objeto ; hacer una descripción de sus elementos, hacer un estudio de él. ¡Nada de esto es aprender a ver, nada de esto es atención! Aprender a ver es, simplemente, observar con atención ... y punto.

Es precisamente en el aprender a ver, sin ningún tipo de crítica, sin ningún tipo de consideración, donde se descubre la presencia de los ensueños.

De no haber puesto atención en algún objeto de la vida cotidiana, jamás podríamos haber descubierto la existencia de los sueños, y es ahí, en este primer paso, en el

simple fijar la atención sobre una percepción dada (y en la dificultad que se produce por ese fijar la atención). cuando se descubren los ensueños. No hablamos de los ensueños porque alguien lo dijo.

5. Recomendación:

Se invita a los partícipes a practicar la atención y a encontrarle el gusto a hacerlo, considerando que las cosas adquieren otra perspectiva. A quienes les sea interesante se les puede sugerir que anoten los ensueños más repetitivos, porque detrás de ellos están aquellas cosas que movilizan nuestra acción en este mundo.

La fe

"Fe" quiere decir convicción, sentimiento fuerte, seguridad de que una cosa es así como creo. No es lo mismo pensar con duda, que con la fuerza de las emociones. Basta ver que es capaz de mover un sentimiento como el amor, para comprender lo que estamos diciendo.

Existen distintos tipos de fe, hay una **fe ingenua**, conocida como "credulidad", por ejemplo, creer que porque me preocupo de un problema, éste se va a resolver solo, creer que el dinero trae la felicidad, pensar que algunos tienen suerte y que otros no, en general todas las supersticiones.

En el otro extremo está el fanatismo que es violento y afiebrado; por ejemplo, las barras de fútbol, el racismo y los sectarismos políticos.

En cambio existe una fe que es útil para la vida, que es aquella que está puesta en lo que me hace feliz, que abre futuro para mí y a los que me rodean.

2. Intercambio grupal:

- a. Recuerda algún proyecto en tu vida en el que tuviste fe que iba a resultar. ¿Qué emociones te acompañaron y qué hiciste cuando aparecieron inconvenientes?
- b. Recuerda algún proyecto en tu vida y que iniciaste con dudas sobre el posible éxito de la empresa. ¿Cómo fue tu conducta?
- c. ¿Cómo actúo cuando alguien deposita fe en mí?
- d. Construir una frase que refuerce la fe en aquello que necesito y aspiro profundamente.

3. Recomendación:

Si logras fe en ti mismo y lo mejor de quienes te rodean, fe en nuestro mundo y en la vida siempre abierta al futuro, empujaremos todo problema que hasta hoy te pareció invencible.

La regla de oro

"Trata a los demás como quieres que te traten"

1. ¿Cómo me gusta que me traten?

(en mi familia, trabajo, amigos, pareja, hijos)

2. Lectura:

Este es el principio moral por excelencia que se ha mantenido desde hace milenios y en las diferentes culturas. Algunos ejemplos. **Platón** decía: "Que me sea dado hacer a los otros lo que me hicieron a mí." **Confucio**: "No hagas a otro lo que no te gustaría que te hicieran". En el cristianismo: "Todas las cosas que quisierais que los hombres hicieran con vosotros, es así también haced vosotros con ellos", etc.

Tras este principio tan simple hay una escala de valores, una moral que pone como punto más alto a la coherencia y da sentido a la vida personal y social.

Hoy en día las relaciones entre las personas están contaminadas por la desconfianza, el cálculo, el aislamiento y el individualismo. La antigua solidaridad fue reemplazada por la competencia salvaje, a la que no escapa ni la propia familia ni los amigos más cercanos.

Pero si se reconstruyen las relaciones en base al ideal de tratar al otro como uno quisiera ser tratado, se abren puertas a una nueva sociedad.

Este cambio no puede ponerse en marcha por medios violentos, imposiciones, fanatismos o leyes externas, sino por medio de la opinión y la acción de todas las personas que viven con nosotros.

3. ¿Cómo trato a los demás? (en mi familia, trabajo, amigos, pareja, hijos)

4. ¿Cómo cambiaría nuestro entorno si comenzáramos a tratarnos como nos gustaría ser tratados?

5. Recomendación:

Oriéntate en la vida por este principio, y tu vida y la de los que te rodean cambiará positivamente.

Las virtudes

1. Encuadre:

En general a las personas les resulta mucho más fácil reconocer sus defectos que sus virtudes. Eso es porque desde muy pequeños estamos acostumbrados a recibir críticas de nuestros padres, nuestros profesores, nuestros amigos, etc. y muy pocas veces se reconocen las virtudes con las que contamos.

No sólo en muchos grupos de amigos, sino también en los programas cómicos de la televisión, las bromas, en realidad, son formas de degradación y burla del otro.

Hoy se ha agudizado aún más esta situación con la implantación de un **modelo económico** para el cual los seres humanos somos descartables, valemos en tanto tengamos dinero y seamos consumidores, si no sobramos.

Así, muchos nos sentimos cada vez más pequeños, insignificantes e imponentes. Naturalmente, esta situación genera mucho sufrimiento y violencia en las relaciones.

Debemos rebelarnos a esta autoimagen que nos imponen.

2. ¿Cuales son mis virtudes más importantes? (anota mínimo 3)

3. Las virtudes de los otros (trabajar ambas):

3.1. Busca un compañere para decirle sus virtudes y pregúntale qué virtudes ve en ti.

3.2. Escribe las 3 virtudes más importantes de tu hijo o ser querido.

Busca un momento especial para comunicar las virtudes anotadas al ser querido.

4. Recomendación:

Apóyate en tus virtudes para desarrollar tus actividades. Trata de ver las virtudes en los otros.

No les exijas lo que no te pueden dar, más bien agradecerles lo que sí te dan.

La acción válida

1. Lectura conjunta:

(En base a “La Acción Válida” de “El Paisaje Interno” Silo)

Todo lo que se oponga al desarrollo creciente de la vida se siente como “sufrimiento”. Es decir, todo lo que impida el desarrollo de mi propia vida, lo siento como sufrimiento. Por eso es que no sólo la contradicción genera sufrimiento.

Hay muchas cosas que pueden mejorar con el avance de la ciencia y la tecnología, y hay otra cantidad de cosas que mejorarán con el avance de la igualdad y la justicia.

La contradicción, sin embargo, quedará afectándonos por toda la vida.

¿Quién no ha sufrido la pérdida de afectos? ¿Quién no ha sufrido la pérdida de esperanzas, de proyectos, de objetos, etc.? ¿Quién no ha temido, quién no ha desesperado, quién no se ha irritado contra otras personas, contra la naturaleza, o los fatales hechos no queridos? Sin embargo, mucho de aquello a lo que se le tuvo miedo, hoy ya ha desaparecido y mucho de lo que se perdió ya se ha olvidado. Pero aquella “traición a sí mismo” sigue dentro de uno generando sufrimiento.

Lo más importante de la vida se hace con acciones válidas o contradicciones. Por lo tanto, la vida será, de acuerdo al tipo de acciones que uno haga.

¿Y cómo es la acción válida?

Se sentirá tranquilidad, acompañada de una suave alegría que nos pone felices de lo que hemos hecho. Lo que pensamos, lo que sentimos y lo que hacemos estará de acuerdo y cuanto más fuerte sea esta acción, más veces se querrá repetirla.

Todo lo que hagas que ayude a retroceder el sufrimiento en otras personas, son verdaderas acciones válidas.

Hay “principios de acción válida” que ayudan a comprender más de lo que estamos hablando. Son simples consejos para quienes sienten la importancia de vencer a la contradicción personal. No hablamos de una moral que aprueba lo “bueno” y condena lo “malo”. Todos los principios que permitan a las personas vivir sin contradicciones no son “reglas de conductas” que deben “obedecerse o cumplirse”. **Cada uno verá de aceptarlos o rechazarlos de acuerdo a lo que sienta cuando los ponga en práctica.**

2. Ejercicio:

Recuerda el mejor momento de tu vida...*

Recuerda cómo te sentías... * Cómo vivías cotidianamente... * Qué esperabas del futuro... *

En esa situación ¿cómo tratabas a los/as/es demás?... *

Mira bien ese estado positivo de tu vida, siéntelo bien y propóntelo de ahora en más como estilo de vida ... **

3. Intercambio entre los/as/es partícipes.

Principios de acción válida

De “La Mirada Interna”, Silo. Cáp. XIII “Los principios”.

He aquí los llamados “Principios”, que pueden ayudar en la búsqueda de la unidad interior.

1. Ir contra la evolución de las cosas, es ir contra uno mismo.
2. Cuando fuerzas algo hacia un fin, produces lo contrario.
3. No te opongas a una gran fuerza. Retrocede hasta que aquella se debilite; entonces, avanza con resolución.
4. Las cosas están bien cuando marchan en conjunto, no aisladamente.
5. Si para ti están bien el día y la noche, el verano y el invierno, has superado las contradicciones.
6. Si persigues el placer, te encadenas al sufrimiento. Pero, en tanto no perjudiques tu salud, goza sin inhibición cuando la oportunidad se presente.
7. Si persigues un fin, te encadenas. Si todo lo que haces, lo realizas como si fuera un fin en sí mismo, te liberas.
8. Harás desaparecer tus conflictos cuando los entiendas en su última raíz, no cuando quieras resolverlos.
9. Cuando perjudicas a los demás, quedas encadenado. Pero si no perjudicas a otros, puedes hacer cuanto quieras con tu libertad.
10. Cuando tratas a los demás como quieres que te traten, te liberas.

11. No importa en qué bando te hayan puesto los acontecimientos, lo que importa es que comprendas que tú no has elegido ningún bando.

12. Los actos contradictorios o unitivos se acumulan en ti. Si repites tus actos de unidad interna, ya nada podrá detenerte.

Serás como una fuerza en la Naturaleza, cuando a su paso no encuentra resistencia. Aprende a distinguir aquello que es dificultad, problema, inconveniente, de esto que es contradicción. Si aquellos te mueven o te incitan, ésta te inmoviliza en círculo cerrado.

Cuando encuentras una gran fuerza, alegría y bondad en tu corazón; o cuando te sientas libre y sin contradicciones, inmediatamente agradece en tu interior. Cuando te suceda lo contrario, pide con fe y aquel agradecimiento que acumulaste volverá convertido y ampliado en beneficio.

Las miradas

1. Juego. “Las Miradas”

1.1 Tomar un objeto del lugar donde estés Ej.: silla, lápiz o borrador. Enviar un mensaje privado a cada participante (un papelito si es presencial) en el que se consigna la mirada que debe asumir: Optimista, pesimista, utilitaria, cómica, temerosa, violenta, comprensiva, autoritaria, romántica, indiferente. Hablar del objeto escogido de acuerdo a la mirada que le tocó.

1.2 Se escoge un tema de discusión de interés para el grupo, que sea neutro y de actualidad. Entregar a cada participante un mensaje privado (un papelito) en el que se consigna la mirada que debe asumir: Optimista, pesimista, utilitaria, cómica, temerosa, violenta, comprensiva, autoritaria, romántica, indiferente. Defender un punto de vista sobre el tema de acuerdo a la mirada que le tocó. Después de algunos minutos el moderador detiene la discusión y se cambian los papeles asumiendo cada cual una nueva mirada.

1.3 Intercambio: sobre si se pudo mantener el punto de vista sugerido o se impuso la mirada propia.

2. Tema de reflexión:

Nosotros creemos que vemos las cosas como son, que $2 + 2 = 4$ y eso no admite discusión.

Sin embargo, nuestra experiencia contradice permanentemente esta creencia.

Si les pedimos a distintas personas que describan a un gato, obtendremos diferentes puntos de vista. Para algunos será un animal del que uno se debe confiar, pariente de los felinos más feroces, traicionero; otros irán más lejos y dirán que trae mala suerte y le atribuirán todo tipo de maldades, especialmente a los gatos negros. Los amantes de los gatos nos hablarán de un animal inteligente, independiente y cariñoso. ¿Quién tiene la razón?

El reconocer que percibimos el mundo a través de una mirada particular, nos hace comprender primero que no tenemos la verdad absoluta, y nos hace también más tolerante con los demás, porque comprendemos que ven al mundo desde su situación particular y puedo enriquecerme con su punto de vista.

3. Ejercicio personal. “La mirada positiva”:

Anotar lo positivo de la situación que me toca vivir.

4. Recomendación:

En toda situación que nos sea desfavorable, intentar rescatar lo positivo de la experiencia.

La actitud humanista

Busca esclarecer aquellos conceptos básicos que definen la postura de los humanistas en diferentes culturas y épocas. Hacer de esta postura ética una práctica cotidiana, es el propósito de este trabajo.

Nos interesa incorporar en nuestro estilo de relación una actitud, un comportamiento humanista coherente con nuestros planteos. Muchas veces por la presión que ha ejercido el medio sobre nosotros, hemos malformado muchas de nuestras conductas y con ello también nos hemos violentado y hemos violentado a otros.

En este trabajo se busca reconocer por contraste, lo que es una actitud humanista respecto de la actitud antihumanista. El trabajo tiene un doble sentido: por una parte, practicar la comunicación directa y, por otra, se trata de que podamos advertir cuando la actitud antihumanista nos agrede en nuestra vida cotidiana.

1. Lectura:

La **ACTITUD HUMANISTA**. La a.h. ya estaba presente antes del acuñamiento de palabras como "humanismo", "humanista" y otras cuantas del género. En lo referente a la actitud mencionada, es posición común de los humanistas de las distintas culturas:

1. la ubicación del ser humano como valor y preocupación central
2. la afirmación de la igualdad de todos los seres humanos
3. el reconocimiento de la diversidad personal y cultural
4. la tendencia al desarrollo del conocimiento por encima de lo aceptado o impuesto como verdad absoluta
5. la afirmación de la libertad de ideas y creencias.
6. la no violencia activa como metodología de acción.

La a.h., fuera de todo planteamiento teórico, puede ser comprendida como una "sensibilidad", como un emplazamiento frente al mundo humano, en el que se reconoce la intención y la libertad en otros, y en el que se asumen compromisos de lucha no-violenta contra la discriminación y la violencia.

2. Trabajo 1:

En parejas, revisar la posición humanista y ver cuándo hemos actuado de manera inversa a ella y qué ha pasado entonces con las personas que estuvieron involucradas en esa situación, primero uno plantea al otro esa situación; quien escucha lo hace en silencio, sin intentar opinar ni dar consejos. Luego se invierten los roles. Lo más importante aquí es que quien lo escucha lo hace en silencio. Se trata de referirse a ejemplos propios, no nos interesa en esta parte hablar de otros o del sistema.

Tal vez la manera más sencilla de encontrar ejemplos es recurrir a las situaciones de violencia que hemos ejercido nosotros sobre otras personas. Consideremos que cualquier forma de violencia es una acción anti humanista, tratemos de relacionar esa situación con los puntos que definen un comportamiento humanista. Ejemplo: con unos amigos me burlé de forma grosera de una persona gay y vi que esa persona se sintió humillada por este hecho (operé en contra de la actitud de reconocer la diversidad personal y cultural).

3. Trabajo 2:

Finalizado el intercambio, en plenario discutiremos algunos ejemplos de la vida cotidiana en que hemos sido sometidos por formas antihumanistas y hemos sido heridos en nuestra dignidad por esa actitud. Se trata de recurrir a ejemplos cercanos y experimentados por nosotros. Evitando hablar generalidades. Ejemplo: fui rechazado en un centro de salud pese a que me encontraba con serios dolores, porque no contaba con dinero para ser atendido (se operó en contra la ubicación del ser humano como valor y preocupación central).

Practica y observa tus conductas, acercándote a lo que significa sostener una "Actitud Humanista".

La No-Violencia

1. Encuadre:

El mundo en el que vivimos se caracteriza por tener una cultura violenta que es histórica. Su presencia es tan abrumadora, que para casi todos pasa desapercibida salvo que supere ciertos niveles como la agresión física o los gritos.

Esta violencia está repartida en todos los ámbitos de nuestra vida, es cosa de leer los diarios, ver los noticieros, andar con cuidado por la calle y hasta las películas parecen ser mejores mientras más violentas son, porque nos producen ciertas cosillas en el cuerpo del tipo catártica, somos consumidores de la violencia dentro de una cultura establecida para tal efecto, porque hay una intención que nos dirige hacia allá, una intención que tiene por ejemplo en el primer lugar de venta de productos mundiales a las armas para producir guerras. No vamos a seguir más allá porque con estos ejemplos nos basta y nos sobra para el trabajo que vamos a realizar.

LA VIOLENCIA SE APRENDE LA NO-VIOLENCIA TAMBIÉN.

Los siguientes ejemplos muestran diversos tipos de violencia:

TIPOS DE VIOLENCIA	
Verbal	Insultar Hablar mal de alguien Gritar
Psicológica	Chantaje emocional Degradar Discriminar Ignorar al otro
Económica	Trabajo Mal Remunerado (explotación) Robo Estafa
Sexual	Forzamiento Violación Acoso
Religiosa	Rechazo a las personas de otras religiones Imponer tu religión a otro
Doméstica	Imposición de autoridad

2. Trabajo individual:

Lo más seguro es que tu vida cotidiana tampoco esté libre de violencia. Revisa los diferentes ámbitos de tu vida y anota:

Ámbito	Forma en que se da la violencia	Sensaciones que ésta te produce	Efectos de esa violencia en tu vida

Ejemplos de Ámbito: Familia, Trabajo, el barrio, etc.

Ejemplo: En el trabajo mi jefe me levanta la voz, siento tensión en el cuerpo, aprieto los puños y la mandíbula, después de eso ando molesto por varias horas y me irrito por cosas que normalmente no lo haría.

3. Lluvia de ideas:

3.1 ¿De qué tipo de violencias has sido víctima?

Física, verbal, psicológica, económica, sexual, religiosa, etc.

3.2 ¿Qué tipos de violencia he ejercido?

Física, verbal, psicológica, económica, sexual, religiosa, etc.

4. Trabajo Grupal:

4.1. Busca un grupo de intercambio, elijan un problema y traten de encontrar una solución No-Violenta en conjunto.

Ofrecer uno de los problemas que te hayan surgido dentro de las respuestas del ejercicio N°2.

La coherencia

Pensar, sentir y actuar en la misma dirección, y tratar a los demás como uno desea ser tratado.

1. Encuadre:

Las acciones que realizamos, tienen diferente calidad y esto lo notamos en la sensación que éstas nos dejan. Hay veces que reconocemos haber hecho algo mal, justamente por una sensación en el propio cuerpo, malestar con uno mismo o por la confusión de nuestros propios pensamientos. Por el contrario, cuando reconocemos haber actuado correctamente, la sensación es de **liviandad**, sentimos **alegría** y las cosas las percibimos con más **claridad**.

Vivimos en un mundo que ya estaba hecho cuando llegamos a él, tenía sus reglas, instituciones, habían opiniones que estaban de moda, etc.; nuestras acciones se desenvuelven en este medio, pero muchas veces actuamos de acuerdo a lo establecido y, sin embargo, la acción no nos satisface. Esto sucede porque no hubo en aquellos casos, **unidad entre lo que pensaba, sentía y la acción que realicé**.

Además, hay que tener en cuenta que la coherencia se complementa con **La Regla de Oro: “Trata a los demás como quieres ser tratado”**.

Pienso	Siento	Hago
Que todas las persona son iguales.	Que hay personas “mejores que otras”	Me junto con algunos y otros los rechazo
Que la democracia es el mejor sistema de gobierno	Que se necesitan lideres fuertes que pongan orden	No participo cuando se me pide opinión y en las cosas que me interesan me impongo sin consultar
Que la solidaridad es buena.	Me siento bien cuando ayudo a otros.	Cuando alguien solicita mi ayuda lo hago con agrado.

¿Puedes agregar otros ejemplos?

2. Trabajo Personal:

Recuerda una acción que consideres haberla realizado coherentemente y otra en la que no. Describe las sensaciones y compáralas.

¿Cómo cambiaría tu vida si actuamos coherentemente?

3. Ejercicio. Breve meditación guiada:

Imagino mi casa, mi familia, mis amigos, mis compañeros de estudio o de trabajo, la gente que me rodea....*

Conozco de alguno de ellos su vida....*

Conozco sus esperanzas y el desaliento....* sus alegrías, sus penas....*

También su fragilidad y su dificultad....*

Y por sobretodo reconozco en ellos sus desesperadas ganas de vivir....*

¿Qué haría para ayudarles?....* ¿Qué haría para hacerles sonreír?... ¿Qué haría para hacerles sentir alegría?....*

¿Qué haría para hacerlos sentir más libres?....*

Me propongo acercarme a alguno de ellos y hablarles de esto nuevo que he aprendido....**

La comunicación

1. Ejercicio:

Juntémonos de a dos y conversemos sobre los siguientes temas:

- a. El clima.
- b. Mis primeras experiencias amorosas.

Comparemos las sensaciones que se experimentaron en cada tema.

2. Lectura:

Hoy en día contamos con una serie de artefactos que nos brinda la tecnología para comunicarnos (teléfono, TV, radio, Internet, etc.). Sin embargo, hoy más que nunca, las personas se quejan de soledad y falta de comunicación. En una buena comunicación, el que habla logra decir aquello que realmente le importa, sus sentimientos, sus emociones, sus miedos, sus alegrías, y lo hace conectando el corazón (la emoción) con sus palabras. Por su lado, el que escucha, logra tener una actitud de verdadera atención, sintiendo al otro a través de lo que dice. En esa situación de buena comunicación, los roles se intercambian con mucha facilidad y fluidez, de tal manera que el que habla, también escucha al otro, y viceversa.

La sensación de bienestar que se experimenta en estas ocasiones, nos demuestra lo importante y vital que es la comunicación entre las personas. Sin embargo, esto no lo experimentamos cotidianamente. Muchos tenemos temor de mostrarnos al otro, de ser criticados o rechazados. Y no es que no hablemos, sino que normalmente, " damos " y " recibimos " información. Así nos podemos pasar hablando todo el día y tener la sensación de no haber dicho nada o de seguir igual de solos ... además que nos arriesgamos a los conocidos " malentendidos " que tantos problemas traen.

¿ Cuándo fue la última vez que expresaste tus sentimientos a tus seres queridos?

3. Ejercicio individual. Carta a un ser querido:

Vamos a pensar que nuestra vida es finita e imaginar por un instante que quizá en un corto tiempo más, o mañana no voy a estar aquí ... Vamos a escribir una carta donde

comunico algo importante a uno de mis seres más queridos, pensando en que es mi última oportunidad para poder expresarlo ... Esta será una carta privada, sólo para uno, pero es importante conectar de verdad con el sentido de este trabajo y ponernos en la situación que aquí se plantea.

4. Ceremonia Conjunta:

Nos paramos, con nuestra carta cerca. (El coordinador pide a los presentes que se pongan en círculo, cerca el uno del otro. Una vez que están listos les pide que cierren los ojos). Se realiza la siguiente **lectura**:

Me saludo amablemente ... Siento la energía y la vida que hay en mí, mi corazón late, la sangre fluye ... Tomo las manos de las personas que están a mi alrededor ... Siento las manos que tengo conectadas: Intento comunicar mi energía a las personas que tengo al lado ... " Percibo ahora a todos los que están en el círculo; Intento que mi comunicación se traspase a todas las personas que están aquí ..." Ahora imagino a ese ser querido al cual escribí mi carta y lo invito a este círculo de comunicación ... Vierto al centro de este círculo lo mejor de mis sentimientos ... " (pausa para abrir los ojos)

Suelto lentamente las manos de mis compañeros y tomo mi carta ... Cada uno lee para sí mismo esa carta en silencio. ¿He comunicado todo lo que mi corazón quisiera, para estar tranquilo conmigo mismo? ..." (pausa para que lean la carta) Hoy y no mañana, expresa a tus seres queridos aquello que de manera responsable quisieras expresar, que nada quede dado por obvio, especialmente comunica aquellos sentimientos positivos, que sean expresados sin ningún temor. Abraza a tu pareja, a tu hijo, a tu amigo y a tu enemigo en ti y diles con el corazón lo que sientes.

La no discriminación

1. Intercambio Grupal

¿Cómo te has sentido cuando has sido discriminado?

2. Encuadre:

Nosotros vivimos en una sociedad sumamente discriminadora y seguramente todos hemos tenido la experiencia de ser discriminados por algún motivo: etnia, situación económica, religión, origen, nuestras ideas, escolaridad, profesión o también por ser gordo, alta o baja, por tener capacidades diferentes, homosexual, joven o mayor, mujer, feo, etc. Aquí nadie se salva de la discriminación.

La discriminación es una forma de violencia contra otra persona o grupo de personas porque las desvalorizo, margino, las considero menos y, en muchos casos, inclusive se limita sus derechos y se les niega oportunidades.

Si queremos salir de esta situación en la que nos maltratamos los unos a los otros, debemos empezar por relacionarnos con aquellas personas que normalmente ni miraríamos o haríamos a un lado y seguramente descubriremos que detrás de nuestros prejuicios ("los jóvenes son irresponsables", "los mayores ya no cambian", "los negros son flojos y mentirosos", "los evangélicos son fanáticos", etc.) Hay una persona concreta, real, un ser humano como nosotros, con sus frustraciones y, sobretodo, con el mismo anhelo de ser feliz. Tal vez podamos enriquecernos y aprender mucho de esas personas que despreciamos o desvalorizamos.

Los roles

Los roles son conductas que dificultan o facilitan la comunicación con otros.

1. Ejercicios:

Situación 1

Hacer una situación donde cada uno adopte un rol en la situación de ir a buscar trabajo. Se sugieren los siguientes roles: tímido, soberbio, infantil y fresco (inadecuados).

Situación 2

Hacer una representación donde debes escuchar a un ser querido que viene a contar algo importante. Se sugieren los siguientes roles: distraído, sarcástico o degradador.

Volver a representar la situación 1 y 2 pero esta vez con los roles que consideremos los adecuados.

2. Trabajo Grupal:

Compara ambas experiencias y anota tus conclusiones.

3. Lectura:

Los roles son conductas que podemos construir. En la medida que tengamos mayor cantidad de ellos, podremos enfrentar mejor situaciones diversas.

Los roles son como un guardarropa, si llevamos el traje adecuado para cada ocasión nos sentiremos más cómodos; no es lo mismo llegar a un matrimonio en bikini o clavar un techo vestido de etiqueta, hay que hacer cada una de estas cosas con el traje adecuado.

Modelos de vida

1. Reflexión personal:

1.1 ¿ Quiénes son las personas a las que más admiras, independientemente si aún están vivas o no?

1.2 ¿ Qué cualidades en común tienen esas personas para ti ?

2. Intercambio grupal.

3. Lectura:

Así como cada época y cultura tiene sus modelos, sus héroes, aquellos a los que considera dignos de admiración o de imitación, así también cada uno de nosotros tiene sus modelos que van cambiando en las diferentes etapas de la vida. **Estos modelos expresan nuestras aspiraciones, reflejan nuestras necesidades y orientan nuestras búsquedas y nuestra acción en el mundo.**

En el Movimiento, a estos modelos los llamaremos **guías internos**.

A veces, uno se encuentra en momentos de soledad y considera sus dudas y proyectos, estableciendo una especie de conversación en voz alta, como si hablara con otro. Pero en general, uno se pregunta y responde en silencio, formulándose también deseos o arrepintiéndose de haber hecho mal las cosas.

Hay quienes imaginan a sus padres o a personas queridas y respetadas a las que dirigen sus preguntas, no importando siquiera si esos seres están vivos.

En ocasiones también pensamos que hubiera hecho otra persona en nuestro lugar.

A veces, tendemos a seguir lo que consideramos buenos ejemplos, e imitamos actitudes y comportamientos de otros, imaginando a menudo diálogos con ellos.

Todos los casos que hemos mencionado responden a un mecanismo útil de la imaginación: el mecanismo del guía interno,

Cualquier persona puede advertir a los guías internos por los que tiene especial preferencia. Es un trabajo muy interesante ese de reconocer el o los guías que sirven de referencia.

Pero en esa tarea se debe tratar de encontrar una imagen que cumpla con tres requisitos: **1. sabiduría 2. bondad 3. fuerza.**

Si falta alguno de ellos, nuestra relación con esa imagen no es constructiva.

Si no encontramos una persona real, que tenga esos atributos, podemos imaginar alguna que los tenga, aunque haya muerto o no exista.

4. Recomendación:

En los momentos de duda o confusión, poder conectar con el guía interno es una gran ayuda por las respuestas, o la compañía que proporciona.

Dar y recibir

De “El Paisaje Interno”, Silo. Capítulo XV.

1. Lectura tema formativo:

1.1 Vemos qué relación estableces con tu paisaje externo. Tal vez consideres a los objetos, las personas, los valores, los afectos, como cosas expuesta ante ti para que elijas y devores de acuerdo a tus especiales apetencias. Esa visión centrípeta del mundo, probablemente marque tu contradicción desde el pensamiento hasta los músculos.

1.2 Si tal es el caso, con seguridad que todo lo que se refiere a ti será muy apreciado tanto tus placeres, como tu sufrimiento. Es difícil que quieras sobrepasar tus íntimos problemas, ya que en ellos reconoces un tono que, por sobre todas las cosas, es tuyo. Desde el pensamiento hasta los músculos, todo está educado para contraer, no para soltar. Y, de este modo, aún cuando procedes con generosidad el cálculo motiva tu desprendimiento.

1.3 Todo entra. Nada sale. Entonces, todo se intoxica desde tus pensamientos a tus músculos.

1.4 E intoxicas a cuantos te rodean. ¿Cómo podrías luego, reprochar su “ingratitude” para contigo?

1.5 Si hablamos del “dar” y de la “ayuda” tú pensarás sobre lo que te pueden dar o acerca de cómo te deben ayudar. Pero he aquí que la mejor ayuda que pudieran dar, consiste en enseñarte a relajar tu contracción.

1.6 Digo que tu egoísmo no es un pecado, sino tu fundamental error de cálculo porque has creído, ingenuamente, que recibir es más que dar.

1.7 Recuerda los mejores momentos de tu vida y comprenderás que siempre estuvieron relacionados con un dar desprendido. Esta sola reflexión, debería ser suficiente para cambiar la dirección de tu existencia. Pero no será suficiente.

1.8 Es de esperar que esté hablando para otro, no para ti, ya que habrás comprendido frases como: **“humanizar la tierra”, “abrir el futuro”, “sobrepasar el sufrimiento en el mundo que te rodea”** y otras cuantas más que tienen como base la capacidad de dar.

1.9 **“Amar la realidad que se construye”** no es poner como clave del mundo la solución a los propios problemas.

1.10 Terminemos esto: ¿Quieres sobrepasar tu contradicción profunda? Entonces, produce acciones válidas. Si ellas son tales, será porque estás dando ayuda a quienes te rodean.

2. Comentarios en torno al tema:

Se abre el diálogo entre los participantes, planteando que los que quieran pueden comentar al conjunto sus impresiones y los que no lo quieran compartir, no se sientan obligados a hacerlo.

3. Conclusiones personales.

La actitud lúdica

1. Encuadre:

Las formalidades producen, en las relaciones con otras personas, vicios de relación, una tendencia a **"que todo caiga siempre para el mismo lado"**, impidiendo que se expresen otras cosas. Impidiendo que la relación tome otro "Vuelo".

Aplasta lo distinto y sobresaliente, apaga el brillo de lo chispeante, genera a través del tiempo un tono "gris" que se confunde con lo "grave de los acontecimientos". El aburrimiento, el descorazonamiento, la desesperanza, la negación, el no, son variaciones de ese mismo gris.

Podemos distinguir entre la actitud **"grave"** y la actitud **"lúdica"**. La primera tensiona, desproporciona los hechos, crea rigidez, endurece los roles, fomenta las distancias entre las personas y genera "cerrazón de futuro".

La actitud lúdica distensa, equilibra los hechos, moviliza las imágenes, da soltura a las relaciones. Favorece la comunicación directa, flexibiliza el comportamiento y abre el futuro.

Los juegos ayudan a la formación y fortalecimiento del espíritu de cuerpo, ya que facilitan las relaciones. Ayudan a transformar el tono del grupo y a dinamizar al conjunto por la ruptura de hábitos fijos de cada individuo dentro del conjunto donde participa.

El motor fundamental de los juegos son las "ganas de jugar". Para el jugador las ganas son la motivación y para el coordinador son el indicador de la marcha del juego. Conviene terminar el juego o cambiarlo antes de que el entusiasmo decaiga.

2. Juegos

EL NUDO

Tipo de juego: de relación

interés: relación suelta entre los partícipes

N de partícipes : más de 7

Lugar : aire libre o sala

Materiales: ninguno

Los partícipes se ponen enfrentados formando un círculo, con los brazos en alto, las manos abiertas y los ojos cerrados.

A una señal comienzan a avanzar hacia el centro de a un paso a la vez hasta que cada una de las manos encuentren otra mano, las que se toman mutuamente.

Recién entonces se podrán abrir los ojos.

El conjunto deberá tratar de desenredar, o desatar el nudo" que ha formado sin soltarse de las manos, dándose instrucciones con el que tiene a su lado.

1.2.3.4.5 PARTES DEL CUERPO

Tipo de juego: de relación

Interés: suelta entre los partícipes, levantar el tono motriz, desinhibición corporal.

N de participantes: más de 6

Lugar : aire libre o sala

Materiales: ninguno

Toda la gente caminando en círculos y el coordinador dice en voz alta un número una parte del cuerpo. Los partícipes rápidamente se reúnen en grupos de acuerdo al número planteado, uniéndose por la parte del cuerpo que se ha mencionado.

Ejemplo:

Coordinador: 3 rodillas

Partícipes: se reúnen tres unidos por las rodillas..

el conjunto vuelve a caminar..

Coordinador: 4 narices

Partícipes: se reúnen cuatro unidos por las narices..

Este juego es dinámico, va una instrucción detrás de la otra, sin detenerse. Cuando alguno no logra incorporarse a un grupo, va saliendo del juego hasta que quedan dos personas.

EL ESPEJO

Tipo de juego: Juego de expresión y comunicación

Interés: desarrollar la capacidad expresiva, relación suelta entre los partícipes, conocimiento y registro del cuerpo

N de partícipes: más de dos (en parejas)

Lugar: al aire libre o sala.

Materiales: ninguno

Se ubican los partícipes en parejas. Uno de ellos toma el rol de espejo "reflejando" los movimientos de su compañero, es decir, sigue los movimientos que ejecute el otro. Luego cambian de rol repitiendo el ejercicio. El coordinador del juego puede sugerir movimientos, por ejemplo: gestos ridículos, amables, rápidos, etc

EL IMÁN

Tipo de Juego: Juego de expresión y comunicación

Interés: comunicación directa no-verbal, relación suelta entre los partícipes, desarrollo de la expresión

N de partícipes: más de dos (en parejas)

Lugar: al aire libre o sala

Materiales: ninguno

a) Se ubican de a dos, frente a frente, entonces la mano abierta de uno se pone a unos 10 cm. de la cara del otro, e imaginan que la mano tiene cierto tipo de imán.

Entonces, donde vaya la mano va la cara y todo el cuerpo del otro en consecuencia y Juegan libremente desplazándose, agachándose, enrollándose. etc Luego cambian de rol.

b) Se ubican de a dos, frente a frente, entonces imaginan que existe un imán en el centro del pecho. Entonces uno guía al otro, a una señal del coordinador, y sin detener el juego invierten el rol. La idea es no romper el acuerdo imaginario al cambiar de roles, manteniéndose a una distancia de unos 20 cm.

Somos mucho más...

1. Encuadre:

En el mundo actual todo viene catalogado, clasificado ... también las personas. En momentos de elecciones somos los electores o votantes. En otras ocasiones somos los contribuyentes, o los consumidores, o los ciudadanos, un número de documentos de identidad, los extranjeros, los nativos, los trabajadores, los que aportan, etc.

Somos mucho más que estas cosas. Somos mucho más que nuestra situación económica (pobres o ricos). Somos mucho más que el color de la piel o el lugar de origen. Somos mucho más también que todos nuestros problemas personales y nuestros límites. Somos mucho más que aquello que se ve o que se dice o que se nos quiere hacer creer.

No somos un número, no somos un factor económico, no somos un mecanismo de engranajes del sistema. Somos mucho más.

¿Pero entonces, que somos? Vamos a tratar de descubrirlo:

2. Realizaremos un breve escrito, respondiendo a la pregunta: ¿Quién soy?

3. Intercambio grupal:

Los humanistas decimos que la sociedad en que vivimos, tiene valores antihumanistas, porque no se pone al ser humano como valor central. Pero, ¿qué significado tiene para mi "poner al Ser Humano como valor central"?

4. Lectura final:

De " El Paisaje Interno", Silo. Cap. VII, " Dolor, sufrimiento y sentido de la vida".

1) El hambre, la sed, la enfermedad y toda injuria corporal, son el dolor. El temor, la frustración, la desesperanza y toda injuria mental, son sufrimiento. El dolor físico retrocederá en la medida en que avance la sociedad y la ciencia. El sufrimiento mental retrocederá en la medida en que avance la fe en la vida, esto es: **en la medida en que la vida cobre un sentido.**

2) Si acaso te imaginas como un bólido fugaz que ha perdido su brillo al tocar esta tierra, aceptarás al dolor y al sufrimiento como la naturaleza misma de las cosas. Pero

si crees que has sido arrojado al mundo para cumplir con la misión de humanizarlo, agradecerás a los que te precedieron y construyeron trabajosamente tu peldaño, para continuar en el ascenso.

3) Nombrador de mil nombres, hacedor de sentido, transformador del mundo ... tus padres y los padres de tus padres, se continúan en ti. No eres un bólido que cae, sino una brillante saeta que vuela hacia los cielos. Eres el sentido del mundo y cuando aclaras tu sentido, iluminas la tierra. Cuando pierdes tu sentido, la tierra se oscurece y el abismo se abre.

4) Te diré cuál es el sentido de tu vida aquí: ¡Humanizar la tierra! ¿Qué es humanizar la tierra?

¡Es superar el dolor y el sufrimiento, es aprender sin límite! es amar la realidad que construyes.

5) No puedo pedirte que vayas más allá, pero tampoco será ultrajante que yo afirme: "¡Ama la realidad que construyes y ni aún la muerte, detendrá tu vuelo!".

6) No cumplirás con tu misión, si no pones tus fuerzas en vencer el dolor y el sufrimiento en aquellos que te rodean. Y si logras que ellos, a su vez, emprendan la tarea de humanizar al mundo, abrirás su destino hacia una vida nueva.

Ama la realidad que construyes y ni aún la muerte detendrá tu vuelo

1. Encuadre:

Dentro del estilo de vida que propone el Movimiento, hay una frase que nos propone como dirección lo siguiente: " Ama la Realidad que construyes y ni aún la muerte detendrá tu vuelo".

2. Lluvia de ideas:

Se solicita a cada uno de los participantes que sugieran ideas acerca de: ¿ Qué es amar la realidad que construyo ?, ¿ cómo es cuando esto se da en nuestra vida?

3. Meditación Simple:

* Breve relajación:

Cierra los ojos y toma contacto con tu cuerpo, sintiendo el roce de tu ropa sobre la piel, apretando y soltando en aquellos puntos donde encuentres tensión, a medida que haces tu respiración cada vez más profunda y calma.

* Y a continuación se sugieren las siguientes ideas, con intervalos de tiempo entre cada una:

Las cosas marchan bien cuando marchan en conjunto, no aisladamente ... " Observo aquellas situaciones en las que siento que amo la realidad que construyo ..., cuáles son ..., cómo estoy yo allí, como lo vivo, como es mi conducta ..." Observo ahora aquellos ámbitos de mi vida que tengo más postergados, cuáles son como estoy yo allí, como lo vivo, cómo es mi conducta En qué virtud y/o experiencia mía puedo apoyarme para actuar y avanzar en mis realidades más postergadas ... Busco en mi la decisión interna necesaria para hacerlo ... " Me despido de mi mismo, buscando esa complicidad interna que me permita lograr hacer en mi vida, aquello que necesito ...

4. Comentarios en torno a la meditación simple:

Se abre el diálogo entre los participantes, planteando que los que quieran pueden comentar al conjunto lo que meditaron y los que no lo quieran compartir, no se sientan obligados a hacerlo.

5. Recomendación para la semana:

Proponte realizar durante la semana acciones positivas en alguno de los ámbitos que sientes que tienes más postergados Toma nota de lo que te pasó y en qué virtudes te apoyaste para avanzar en tu vida en aquello que necesitas.

El tema del dinero y nuestra necesidad de autonomía

1. Encuadre:

Una vez establecido claramente que para nosotros, el problema de la injusta distribución de las riquezas, es un problema social de fondo que debe ser modificado en una sociedad humanista, queremos también destacar un par de aspectos respecto de nuestra relación personal con este tema. Frente a la palabra dinero, como frente a todo concepto, cada uno de nosotros toma una posición y desde esa posición elabora su conducta en el mundo.

Así, existe una **postura mágica** en la cual el creyente no considera este factor en sus planificaciones y cree que aparecerá mágicamente cuando sea necesario. Estas personas están generalmente endeudadas, más allá de lo que pueden pagar y la única respuesta que se aparece posible es ganar algún premio en la lotería o los juegos de azar, que le permitan resolver su situación; mientras, deberá trabajar día y noche para responder a sus acreedores.

También están aquellos que **sobredimensionando el poder del dinero**, miran todo plan de acción en el mundo, desde la perspectiva de cuánto cuesta y cuáles son los beneficios obtenidos. Por esta vía su actividad en el mundo se reduce a cuidar su dinero empujado por temor a que le falte, así las relaciones personales pronto van siendo contaminadas por esta mirada, con las consecuencias conocidas de cosificación de los otros y de sí mismo y el registro de soledad creciente.

Para nosotros el dinero es un medio (por ahora) para conseguir recursos necesarios a la subsistencia y para llevar adelante la intencionalidad de cada uno, resultando entonces que lo primario es el para qué, el proyecto, lo que quiero construir, luego vendrán los recursos necesarios a esa construcción y, finalmente, se considerará los medios para conseguir esos recursos si no los hubiera, poniendo así la intencionalidad humana como factor transformador de las mal llamadas condiciones objetivas.

¿Cómo financiar actividades humanistas?

Una de las características más importantes de la organización humana que estamos construyendo, es su total independencia de los poderes establecidos; en particular es completamente independiente del poder económico. Aquí no hay ningún banco ni multinacional que pueda presionarnos ni exigirnos nada, porque no les debemos nada y nuestra actividad es independiente de su dinero y de su poder. **Para nosotros es importante no depender de nada ni nadie, para que nadie condicione nuestra acción.**

Así entonces el **Nuevo Humanismo** propone situarse desde el ser "**indigente**", no tener fondos, ni disponer de posibilidades económicas importantes, ya que su fuerza no debe radicar ahí, sino en el **potencial humano** que, en definitiva, es el único capaz de producir los cambios a que aspira.

Si bien para realizar muchas actividades se requiere dinero, se propone la autofinanciación a través de aportes voluntarios de quienes tienen interés en lo que se quiera desarrollar, con lo cual no se tiene que rendir cuentas a nadie.

El sentido de los calendarios

1. Encuadre:

El calendario es un instrumento que usamos para ordenar las actividades del proyecto que hemos puesto en marcha. Cuando elaboramos un calendario, estamos distribuyendo actividades, lugares y elementos a utilizar, que en conjunto van hacia nuestros objetivos. El calendario es el punto de encuentro de las personas que participan del proyecto.

El calendario es entonces, la referencia cotidiana del proyecto. Es la construcción de nuestro proceso hacia los objetivos fijados.

Si el calendario se interrumpe, debe ser por circunstancias mayores que así lo impongan, o por una nueva implementación. En todo caso, los corrimientos no deberían exceder del 10 % del tiempo disponible. Por tanto en todo calendario figuran momentos de evaluación y corrimiento.

Hacer cosas sin un calendario es improvisar, es dejar expuesto al accidente la dirección de nuestras actividades. Sin calendario es como "navegar sin el timón del barco".

Por otra parte, los calendarios de actividades no deberían opacar la "creatividad", o lo "espontáneo", dejando suficiente "espacio para intentar nuevas opciones.

Si se interrumpe la actividad diaria también pondremos en riesgo todo el proyecto. La correcta actitud con los calendarios es la de completar día a día el paso que corresponde y así el siguiente y el que le sigue ... hasta llegar al objetivo (de la misma forma, cuando vamos peldaño por peldaño subiendo una escalera).

Participar de las actividades del calendario es poner lo mejor de uno para que las cosas salgan, hacerse cargo de esa parte, para que el objetivo final sea una realidad.

En síntesis, el calendario es nuestra referencia cotidiana de las actividades que tenemos que desarrollar, es el punto de encuentro con los que participan, y es (por sobre todas las cosas) el centro de gravedad de nuestra participación en el proyecto conjunto

2. Intercambio conjunto sobre el calendario del Equipo de Base.

GUÍA DE TRABAJO PERSONAL



**PARTIDO
HUMANISTA**
ALGO MÁS QUE UN PARTIDO



**FORMACIÓN
VIRTUAL PH**