

**UNA VIDA PLENA
PROGRAMA
DE DESARROLLO TRANSPERSONAL
PARA RELIGIOSAS DE LA TERCERA
EDAD**

**MARÍA DEL PERPETUO SOCORRO RAMOS RAMOS
TERAPEUTA TRANSPERSONAL**

Este trabajo lo dedico a mis hermanas Siervas de San José, personas maravillosas, sencillas, bondadosas y trabajadoras.

Para caminar juntas en el atardecer de la vida, animándonos a vivir con amor, gratitud, armonía y paz, gozando de nuestra divinidad en lo más profundo de nuestro ser.

***Somos el secreto del secreto de Dios.
Somos el espejo de la belleza divina.
Todo lo que existe en el universo está dentro de cada persona.
Aquel al que miras, eres tú.***

INTRODUCCIÓN

A todas mis hermanas Siervas de San José y para todas las personas amigas que sienten interés por acercarse a este trabajo: os doy las gracias por dedicar vuestro tiempo a su lectura. Como no es frecuente encontrar un trabajo dedicado a religiosas de la tercera edad, que les ayude a descubrir caminos de serenidad, armonía y paz que les lleven a la unificación total con el Ser amado, disfrutando en plenitud en el atardecer de la vida, me he decidido a realizar este programa que ofrezco con todo mi amor.

Conviviendo con mis hermanas de la tercera edad los últimos años, he descubierto su grandeza interior, el amor apasionado por Jesús en Nazaret, su identificación con la vida sencilla, humilde y descomplicada y el servicio a los demás sin esperar nada a cambio.

Siento la necesidad de compartir con ellas mi experiencia como enfermera y terapeuta transpersonal, acompañándolas en esta etapa maravillosa de la vida desde nuestro **ser y hacer** cotidiano, en el **aquí y ahora** con conciencia plena del gran tesoro que llevamos en lo más profundo de nuestro ser; reconociendo nuestras luces y sombras, mirándolas con ternura, aceptándolas como parte de nosotras mismas, e integrándolas y atestiguando su presencia...

La gran ilusión de mi vida, y a lo que he dedicado más de 40 años de ella es: QUE TODAS LAS PERSONAS TENGAN **“VIDA Y VIDA EN ABUNDANCIA”**. La **“VIDA”** es la experiencia vital, que cada persona recibe cuando llega a este mundo. Un don maravilloso y lleno de responsabilidad que se tiene que: **“VIVIR Y DISFRUTAR”** dejando una

estela de luz en el camino; con conciencia plena del presente recibido, contagiando a nuestro rededor frescura y bienestar; pasando de puntillas y sin ruidos, dejando el camino regado de gran variedad de pétalos, impregnados de amor, sencillez, humildad, generosidad, bondad, paz... Hemos sido pensados y amados antes de existir... somos cada ser humano un capricho del INFINITO, irrepetible... Para "VIVIR EN PLENITUD" nuestro SER Y ESTAR en el AQUÍ Y AHORA" para disfrutar en un futuro no lejano de una felicidad ilimitada y eterna.

Me gustaría caminar de la mano con mis hermanas Siervas de San José en esta etapa de la vida que nos toca vivir, cargada de experiencia fecunda y trabajo responsable; entregadas a Jesús de Nazaret, a las familias, a la comunidad y a las personas que necesitan de nuestros servicios; siendo testimonio de respeto, ternura, generosidad, trabajo silencioso, sencillez, acogida y AMOR incondicional.

PROGRAMA UNA VIDA PLENA

Os presento este programa que he diseñado con la finalidad de acompañar a mis hermanas desde una perspectiva Transpersonal, integrando todas las dimensiones del ser humano: física, emocional, mental, espiritual.

*El programa se basa en **CUATRO PILARES FUNDAMENTALES**:*

I-Vida comunitaria: Oración, contemplación y discernimiento: la vivencia del carisma, abiertas a los nuevos desafíos que surjan de su relectura, ***hermanando la Oración y el Trabajo con la Conciencia Plena en el aquí y ahora.***

II-Talleres de desarrollo transpersonal: que *abarquen diferentes temas de crecimiento personal:* educación de las emociones, herramientas de perdón, identificación de nuestras propias mascararas, técnicas comunicación y escucha, etc.

III-Talleres de mejora de la calidad de vida: *relacionados con la salud integral:* la higiene, la alimentación, terapia ocupacional, ocio y entretenimiento, técnicas de relajación.

IV-Acompañamiento personal a las necesidades de cada hermana, ofreciéndoles *un espacio para que expresen sus pensamientos y sentimientos más íntimos* y sus dificultades a nivel grupal o personal y compartan con sencillez lo mejor, su riqueza personal, abriéndose a la comunicación interior.

OBJETIVOS GENERALES DEL PROGRAMA UNA VIDA PLENA:

El programa quiere contribuir a que el grupo de hermanas que participen en él:

- ✚ Vivan con alegría, armonía y conciencia plena esta etapa de sus vidas, integradas en la comunidad, la familia y la sociedad.
- ✚ Disfruten en cada momento de todo lo que les rodea y de ellas mismas, como testigos de su propio ser esencial y del acontecer diario.
- ✚ Se conozcan en profundidad, descubriendo sus propias máscaras y bloqueos, cerrando heridas, abiertas al perdón incondicional y a nuevas experiencias gozosas del ser interior.

- ✚ Participen activamente en diversas actividades de índole espiritual y cultural, recreativa, física y ocupacional.
- ✚ Mejoren su calidad de vida y de salud integral y puedan vivir saludable y activamente, evitando complicaciones y dependencias.
- ✚ Eleven el nivel de autoestima y vivan con gozo cada momento de su vida, en medio de las dificultades y limitaciones propias de la edad.

A continuación voy a referirme a los **objetivos específicos y al contenido de los cuatro pilares** del Programa Una Vida Plena:

I-VIDA COMUNITARIA: ORACIÓN, CONTEMPLACIÓN Y DISCERNIMIENTO

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- ✚ Revitalizar cada día el amor apasionado por Jesús en Nazaret que vivió como uno de tantos.
- ✚ Sentir y experimentar diariamente el Amor y la ternura de Dios Padre y Madre.
- ✚ Vivenciar cotidianamente, la mística del trabajo en el aquí y ahora.
- ✚ Sentir la alegría y el gozo de haber vivido gran parte de la vida entregadas al servicio del mundo trabajador y pobre dejándose evangelizar por ellos.
- ✚ Disfrutar de esta etapa de su vida, viviéndola en armonía con Dios, la naturaleza, ellas mismas y las personas que les rodean.

ACTIVIDADES:

- ***Vida y contemplación diaria***

Oración contemplativa y meditación, enriqueciendo el día a día, tomando conciencia del don recibido y viviéndolo con plenitud; aprendiendo el arte de saber callar para descubrir el lenguaje maravilloso del silencio interior, del cuerpo, la respiración, la afectividad, la mente, la imaginación, las relaciones con los demás y la creación entera que nos rodea y la relación amorosa con Dios.

- ***Talleres de contemplación y discernimiento***

Encuentros periódicos donde se desarrollen diferentes temas espirituales y se compartan experiencias que ayuden a vivir la vida cotidiana de una manera sencilla, gozosa, feliz; llena de la paz y serenidad que constantemente añoramos.

- ***Celebraciones especiales***

- ✓ *Cumpleaños de cada hermana de la comunidad*, celebrando la vida como don para cada hermana y para la comunidad. Fomentando la fraternidad, la amistad, el compartir, la alegría. Orando y contemplando su vida, su trabajo, su familia y lo que ella es y significa para la comunidad y mil detalles de cercanía, amistad y cariño...
- ✓ *Fiestas importantes de la congregación*: San José, fundadores, tiempos litúrgicos, que ayuden a vivir en coherencia la vocación a la que cada una se ha sentido convocada.
- ✓ *Encuentro comunitarios diarios*: que tengan novedad en el amor, en el servicio y en la entrega generosa.

- **Retiros mensuales y de 8 días al año.**

Momentos fuertes, dedicados exclusivamente a la Oración-contemplación, al silencio exterior e interior, de observación de la

propia vida personal, de aprender a vivir con **conciencia plena** cada momento.

II- TALLERES DE DESARROLLO TRANSPERSONAL

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- ✚ Sintonizar con las hermanas haciendo un proceso de acompañamiento y crecimiento personal con una expansión sostenida de atención y conciencia plena.
- ✚ Iniciar conjuntamente un proceso de clarificación y salud integral, siendo testigo firme, amoroso y consciente compartiendo la apertura del nuevo ciclo.
- ✚ Abrazar con empatía y respeto a las personas que sufren, enfocando la conciencia en aquello que da sentido a la existencia.
- ✚ Aceptar el amor como identidad esencial, descubriendo en estado de conciencia que trasciende la separatividad y nos hace libres.
- ✚ Reconocer las sombras, el ego y alinearlos a los intereses de lo profundo para luego trascenderlos.
- ✚ Mirar, aceptar y atestiguar lo que no nos gusta que es más sano que tapar y negar.

ACTIVIDADES

Este pilar incluye talleres de crecimiento personal como:

- **Taller de Educación de las emociones:** Propicia un sutil estado de **atención sostenida** acerca de sus procesos internos más íntimos.
- **Taller herramientas de perdón:** Ayuda a entender el perdón y su poder liberador. La autosanación del perdón produce un efecto de

paz perdurable, un nuevo concepto sobre el sentido de la vida y unas relaciones armoniosas con los demás y con uno mismo.

- **Taller de Identificación de nuestras propias mascararas:** Da una visión de las sub-personalidades o disfraces de identificación organizadas, que están compuestas por emociones, roles y creencias; la mayor parte de ellos son estrategias para lograr el amor y aprobación que necesita la persona.
- **Taller de técnicas comunicación y escucha:** Proporciona herramientas para la comunicación y la escucha desde una *conciencia plena y libre de juicios*, aceptando a la persona como ser esencial y trascendente.

III-TALLERES DE MEJORA DE LA CALIDAD DE VIDA

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- ✚ Aprender hábitos de vida saludables.
- ✚ Mejorar la calidad de vida.
- ✚ Mejorar la salud mental y emocional.
- ✚ Conservar y aumentar la energía vital, evitando el estrés.
- ✚ Mejorar los hábitos posturales y el equilibrio físico y emocional.
- ✚ Vivir un envejecimiento activo, satisfactorio, fomentando el desarrollo personal.
- ✚ Conservar y mejorar el funcionamiento cognitivo.
- ✚ Mantener una vida activa e independiente.

ASPECTOS A DESARROLLAR:

- ✓ La *higiene personal diaria*, que les ayuda a VIVIR el nuevo día en equilibrio, abiertas a la vida, sintiéndose relajadas.

- ✓ Una *alimentación natural equilibrada*, rica en minerales, vitaminas, omega 3, proteínas, disminuyendo la cantidad de grasa, carnes rojas, evitando frituras, salados, dulces. No solo ayuda a mejorar la salud sino que es preventiva de enfermedades.
- ✓ Tres *comidas nutritivas* al día según horario.
- ✓ Bebiendo dos litros de agua diaria, para *evitando la deshidratación y las infecciones* urinarias.
- ✓ Manteniendo una buena *hidratación cerebral*, evitando la Demencia Senil, el alzheimer y otras enfermedades degenerativas.

Las hermanas participarán en distintas actividades diarias de acuerdo al cronograma, que les ayude a vivir conscientes de lo que tienen que realizar en cada momento.

- ✓ La participación en pequeñas responsabilidades de la Comunidad, secar cubiertos, limpiar el polvo, poner la mesa, limpiar su cuarto, hacer la cama etc.
- ✓ Una hora de fisioterapia y terapia ocupacional, diaria según el horario establecido con las participantes.

IV- ACOMPAÑAMIENTO PERSONAL

Se realizarán encuentros periódicos con cada participante, en un ambiente de sinceridad, acogida, respeto mutuo, donde cada una pueda expresar sus sentimientos desde lo más profundo de su ser, sin sentirse juzgada.

La motivación añadida del terapeuta transpersonal ayudará a los pacientes en su toma de decisiones, a clarificar las situaciones, con preguntas *concretas de poder*, desde una presencia amorosa, como testigo, acompañando desde una conciencia plena, respetando la libertad y ayudando en el proceso de desarrollo personal.

Se realizarán con las hermanas distintas técnicas de relajación, el mapa estructural de la persona, ejercicios de regresión, etc. Lo que el terapeuta crea conveniente para cada una, en ese momento preciso.

Seguidamente desarrollo el contenido de algunos de los talleres de desarrollo transpersonal incluidos en el programa.

1- TALLER DE CONTEMPLACIÓN

Punto de partida:

VIDA:

Vivir
Sentirse vivir
Vaciar
Vivir en plenitud

CONTEMPLACIÓN:

Con-templo,
Entrar en el templo
Entrar en lo sagrado de todo
Sintonizar con lo sagrado de todo
Relación profunda en todo...

Este taller pretende ser un camino que despierte y acompañe en un aprender a.

- Vivir en las raíces de nuestro propio ser; de una manera más profunda y auténtica, desde nuestro ser esencial.
- Abrir nuestra mente y nuestro corazón al centro de nuestro centro, al ser divino y trascendente que nos desborda y nos plenifica.
- Hacernos transparentes al ser esencial y ser reflejo suyo en nuestro vivir diario.
- Vivir en armonía, paz y serenidad.

- Aprender a convivir. Ese convivir cotidiano con los demás, con las cosas, en el trabajo diario, con la naturaleza y con la creación.
- Aprender a convivir con los demás con un corazón grande y pacífico y con una mente comprensiva y libre de prejuicios.
- Convivir desde el centro de nuestro ser hasta el centro íntimo y luminoso de todo lo que nos rodea.
- Convertir en **encuentro** nuestras relaciones con todo lo que nos rodea. Encuentro de corazón a corazón, desde el silencio de nuestra alma en armonía y plenitud.

Finalidad

SER CONTEMPLATIVA: Descubrir y amar a Dios en todo, y a todo en Dios. Ser completa en mi relación con todo, en acción y en toda mi vida...

OBSERVAR LA PROPIA VIDA: Lo que en realidad constituye nuestra existencia no es tanto la situación que vivo cuanto mi propio modo de verla, sentirla, interpretarla, entenderla y vivirla.

- ✓ La vida, mi auténtica vida está dentro de mí y soy yo quien puede mirarla, observarla, descubrirla, desarrollarla y hacerla crecer en todos los aspectos y posibilidades.
- ✓ El crecimiento, la maduración y la transformación de nuestra vida está en función de la sed y ganas de vivir que experimentamos. Si la sed es auténtica, una necesidad vital, buscaremos infatigablemente hasta encontrar esa hondura interior que satisfaga las más profundas aspiraciones.

APRENDER A VIVIR: como seres completos e integrales, desde todos los niveles de la persona:

- **Sentirse:** ser consciente del cuerpo y de los sentidos, de los gestos movimientos etc.
- **Vivenciarse:** ser consciente de los sentimientos, de los estados de ánimo, de las vivencias y de las emociones.
- **Captarse profundamente:** Conciencia de si mismo atención central y vigilante...
- **Vivir en el presente,** no en el pasado ni en el futuro...
- **Vivir el instante presente.**
- **Ser consciente** de nuestra realidad en profundidad, en armonía en plenitud

APRENDER A CONVIVIR: para los hombre y las mujeres VIVIR es CONVIVIR no sólo sociológicamente sino psicológica y existencialmente.

- El ser humano es un “ser – con”
- La relación con otros es constitutivo del **ser persona**.
- Nuestra vida es por tanto esencialmente **relación, vivir con...**
- ¿Cómo es nuestra relación con nuestro **ser** profundo? Con los demás? el trabajo?, las cosas?, conmigo mismo? la vida?...

NUESTRA RELACIÓN PUEDE SER:

INMADURA

Superficial:

- epidérmica,
- en apariencia
- ficticia
- momentánea
- en los niveles externos

Interesada:

- Interesada,
- Posesiva
- Manipuladora
- Egoísta o egocéntrica

MADURA

Profunda:

- auténtica
- en lo esencial
- en lo nuclear
- duradera
- en el nivel profundo

Gratuita y libre:

- desprendida,
- responsable,
- desinteresada
- amorosa.

Conflictiva:

- Desde el temor
- rechazo
- agresiva – violenta
- angustiada
- esclavizante
- competitiva (rivalidad)
- complicada
- dependiente
- distorsión interior

En armonía:

- desde la seguridad
- aceptación
- pacífica
- gozosa
- liberadora
- humilde
- simple
- libre
- armonía interior

Así toda relación puede convertirse y transformarse en **encuentro**: con lo profundo, lo esencial, lo sagrado de todo, el ser esencial y Dios.

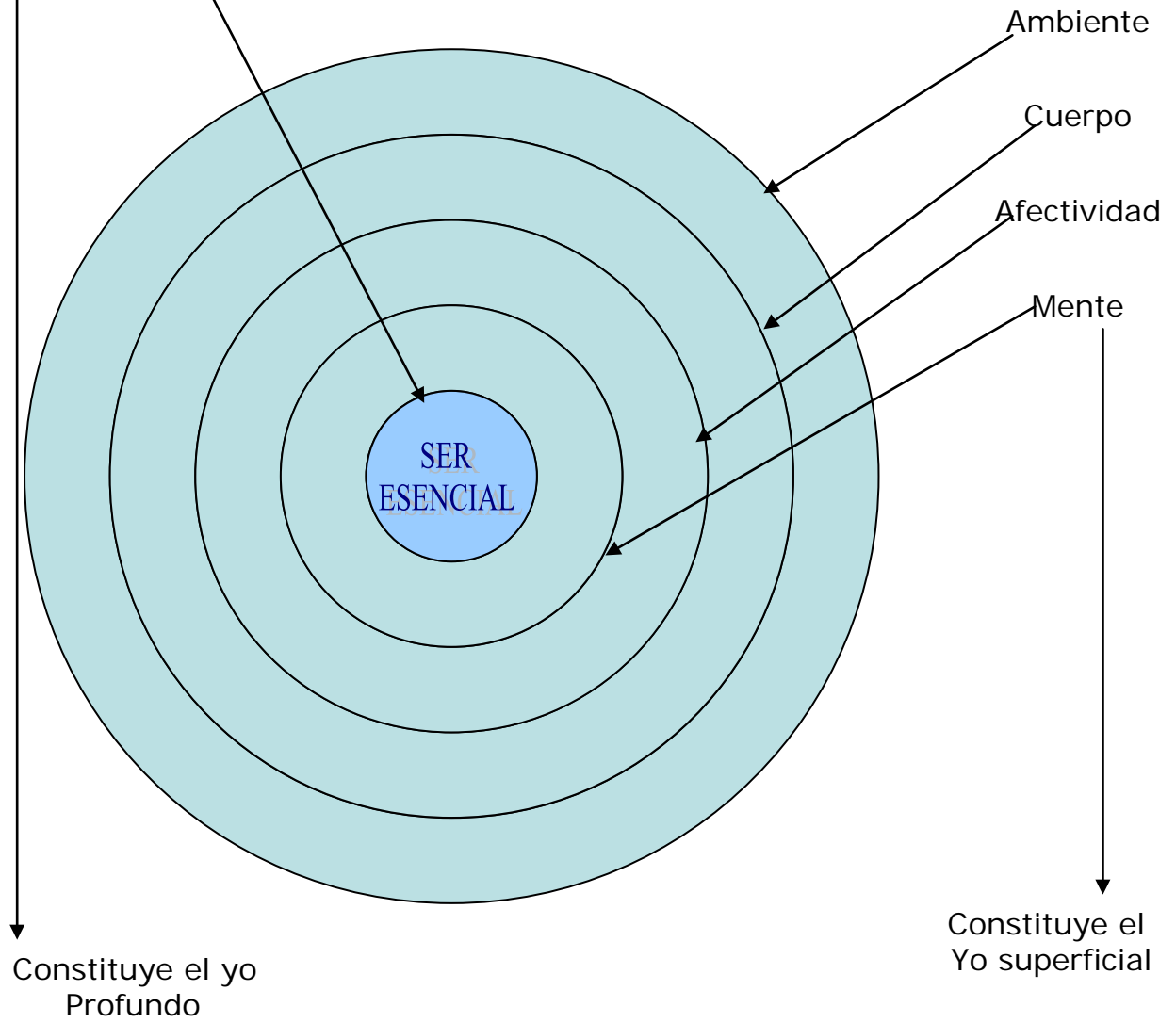
Necesitamos por tanto, aprender a convivir profundamente en comunión con todo lo que existe y en contemplación....

APRENDER A COMPARTIR: (= tener en común)

- **Partir con los demás:** lo que somos, lo que tenemos...
- **Recibir de los demás:** lo que son y lo que tienen...
- **Irradiar lo que soy**
- **Comunicación:** de ser, de vida, de lo que tengo...
- **Poner en común:** lo que cada una es, lo que cada una tiene...

NIVELES DE LA PERSONA

centro personal
centro de mi ser



2- TALLER TIEMPO DE SER, DE ATENCIÓN PLENA, DE CONCIENCIA

Llamo **tiempo de ser** o de **conciencia plena** a un espacio de tiempo dedicado a darnos cuenta de lo que somos, de que existimos y vivimos aquí y ahora en medio de estas circunstancias concretas. Se trata pues de despertar de nosotros mismos y procurar ser conscientes de lo que estamos viviendo en este momento presente.

Esto debería ser lo ordinario en nuestra vida. Pero no es así. Estamos dispersos, distraídos, en otra cosa y en otro momento del aquí y ahora. No estamos donde estamos. Por eso hemos de aprender a estar donde estamos con todo nuestro ser.

La práctica programada y ordenada es ese **estar donde estoy** con todo mi ser es, pues eso es lo que llamo **tiempo de ser, de atención plena**. A simple vista puede parecer un tanto extraño hablar de **tiempo de ser, de conciencia** cuando apenas tenemos tiempo para nada. El día está lleno de tareas y trabajos, y nos falta tiempo para todo; más aún, la prisa, la ansiedad y las preocupaciones aumentan esa sensación vital de ahogo y de no poder abarcar todas las obligaciones que pesen sobre nosotros.

Con frecuencia nos perdemos en bellos sueños esperando ese día y esas vacaciones donde encontrar el relax y el descanso añorado.

¿Qué hago yo con mi tiempo?, ¿en qué lo empleo?, ¿me falta o me sobra?, ¿me esclaviza el tiempo?

¿Dónde vivo?, ¿en el pasado?, ¿en el futuro?, ¿en el presente?, ¿Cuáles son los enemigos de mi tiempo?

El Eclesiastés nos repite una y otra vez que cada cosa tiene su tiempo y que hay tiempo para todo. ¿Será posible que podamos vivir cada momento en paz y serenidad haciendo lo que estamos haciendo?

De eso se trata este **tiempo de ser consciente: aprender a estar donde estoy**. Ordinariamente siempre estamos haciendo algo. Tenemos el día lleno de actividades y trabajos de todo tipo. Con frecuencia estamos haciendo dos o tres tareas al mismo tiempo, porque de lo contrario no terminaríamos las ocupaciones que tenemos que hacer... Vivimos para trabajar, y nuestro día se nos va casi sin darnos cuenta, perdidos en la actividad. Nos pasamos el día trabajando, o pensando, o escribiendo, o dando vueltas a nuestras ocupaciones y preocupaciones. Todo el acento de nuestra vida lo ponemos en el trabajo, en estar ocupados. Todo el sentido de nuestra vida parece que lo recibimos de la cantidad de trabajos que realizamos. Cuanto más trabajamos estamos más satisfechos de nosotros mismos. Claro está que esa satisfacción es solo aparente si, al mismo tiempo que nos entregamos a ese trabajo agotador, estamos desquiciados, de mal humor y contrariados por tanto trabajo.

No encontramos tiempo para vivir... Y eso es lo que busca el tiempo de **ser conscientes: vivir**. No se trata de un espacio o de un tiempo **en blanco** donde no hay actividades.

El tiempo de ser consciente es un modo de estar y de situarse en la vida, es un modo de vivirme. Es una actitud en el trabajo, en el ocio, en el descanso, en el dolor, en el trato con otros, en las circunstancias reales que esté viviendo en cada momento. No se trata de ser como opuesto a hacer, a trabajar, a pensar, a convivir, a comportarme...

Se trata de **estar donde estoy**, de **estar presente** en cada momento, en cada situación todo yo, con todo mi cuerpo, con todos mis sentimientos, con toda mi mente, con todo mi corazón, con todo mi ser.

Y estar totalmente atento y consciente a la situación real que tengo delante y que tengo en este momento. Nosotros pensamos más las cosas que las vivimos. Más que vivir las cosas, las pensamos... o las vivimos inconscientemente. En el tiempo de **ser consciente, testigo** ponemos nuestro interés en vivir conscientemente todo lo que hacemos, pensamos, sufrimos o gozamos.

Experimentamos casi únicamente nuestro trabajo, o nuestros pensamientos o nuestros agobios, o nuestras tensiones. Pero ¿nos experimentamos a nosotros?... ¿nos sentimos a nosotros?, ¿nos damos cuenta de que vivimos, de que existimos?...

Estar donde estoy con los cinco sentidos, con toda mi alma, y con todo mi ser, haga lo que haga, esté donde esté: en el trabajo, en el descanso, cuando subo o bajo, cuando hablo o cuando escucho.

Me resulta difícil dar un paseo en silencio estando atento a mi mismo, sintiéndome en cada movimiento y percibiendo el camino, el colorido de las ramas, y de las flores, la brisa del aire, el calor del sol... Y se trata de eso: estar toda yo en cada situación real que estoy viviendo. Hacer las cosas de modo consciente, atenta, despacio, para poder vivir el trabajo y la acción con todo mi ser de modo creativo y consciente, vivencial y gozosamente.

Es claro que para poder vivir así, para ser por encima y más allá del hacer, del tener, del pensar, del aparentar..., tengo que ir superando la prisa, la ansiedad, la dispersión y el atosigamiento. Las prisas es un atosigamiento contra el ritmo propio del tiempo. Hay un tiempo para

cada cosa, y cada trabajo requiere su ritmo. La prisa aplasta y agota ese ritmo donde se puede vivir consciente, sereno, gozoso y cordial. La ansiedad seca la vida del hombre y de la mujer, la reduce a un mero ir y venir superficial, tensionado y vacío de sentido. La dispersión divide nuestra atención y nos saca de la realidad.

El tiempo de ser consciente es, pues un entrenamiento de la vida y para la vida que nos descubre un modo de vivir lleno de sentido, de paz y de armonía. Por eso hay que superar las prisas afanosas, la ansiedad y todas aquellas actitudes que nos empujan a pasar por la vida superficialmente, tensionados, agobiados y desquiciados.

El tiempo de consciencia plena nos va desvelando el secreto de la vida, de modo que cada actividad, trabajo o circunstancia cobra un sentido nuevo, una hondura distinta al mismo tiempo que nos va abriendo al misterio de la vida, que es Dios en la intimidad de cada ser.

Por eso lo mejor de la vida es vivirla, aprender a vivirla; hacer de la vida un camino infinito, eterno y pleno.

A unos ojos superficiales y utilitaristas puede parecerles pasividad, indiferencia, "pasotismo", falta de compromiso con los demás y con los problemas que aquejan a la humanidad. Nada de eso. Nada más lejos este tiempo de consciencia plena de la pasividad y de la indiferencia.

El que se hable de superar la prisa, la tensión y la ansiedad, no quiere decir desinterés y apatía en el trabajo. Por otro lado tampoco se puede pretender hacer las cosas de modo perfecto, imposible a todas luces, sin hacerlas lo mejor que puedo, con los cinco sentidos y con toda el alma. Precisamente este es el tiempo de ser consciente, de vivir con **conciencia plena**, que nos abre los ojos a la vida, al otro, al trabajo, a

la situación real aquí y ahora y hace posible que nos sintamos más cerca de los demás en una actitud llena de amor y de entrega.

Este **estar donde estoy** es procurar estar presente **aquí y ahora** toda yo. Estar aquí viviendo este lugar donde estoy; no ausente, en otro sitio. A veces estamos idos, soñados, ausentes; preocupados con otras personas, con otros pensamientos, o trabajos. ¡Cuántas veces vamos en el coche por la carretera y estamos con la mente en otro lugar que hemos dejado o al que vamos a llegar! Y se trata de vivir el viaje como un momento más de ese día. Se trata de estar aquí en estas circunstancias concretas, siendo consciente de las personas, de las cosas que tengo ante mí. Despertar y vivir conciente la realidad que tengo aquí.

Aquí y **ahora**. En este instante, en este momento. Con frecuencia nos encontramos dándole vueltas a algo que pasó, a la conversación de ayer tarde, o preocupada por lo que tengo que hacer mañana. Vivo, o mejor dicho pienso en el pasado o en el futuro. Esto me impide centrar toda mi atención en el presente, en el ahora, que es el único momento que tengo para vivir.

Aprende a estar donde estas, en este instante en el que tienes, el único para vivir lo mejor de ti misma y en plenitud.

Cada minuto que vives tiene que ser el mejor.

Por último estar presente **con todo mi ser**. Ser consciente de todo mi yo: de mi cuerpo, de mis sentidos de mi afectividad, de mi mente, de mi corazón. ¿Quién esta aquí y ahora realmente? ¿Me doy cuenta de mí y procuro vivirme tal como estoy ahora? ¿Quién está realmente aquí? ¿Quién esta cocinando? ¿Quién esta viendo la tele? ¿Quién está con las compañeras y amigas? ¿Quién? ¿Mi imagen?, ¿mi cuerpo?, ¿mi

afectividad destrozada?, ¿mis apariencias?... ¿Quién está en cada situación?. ¿Estoy yo?. ¿Toda yo?.

Si estoy orando, tengo que estar toda yo. Si estoy dando clases o con mi comunidad, tengo que estar toda yo, si estoy dando un paseo, tengo que estar toda yo, si estoy comiendo tengo que estar toda yo.

¹ Este taller se basa en el libro de VIDA Y CONTEMPLACIÓN de M. I. Fernández Márquez S.J

3- TALLER DE RESPIRACIÓN CONSCIENTE

Para desarrollar la atención consciente sobre la propia mente y sus correspondientes idas y venidas, (como decía Teresa de Ávila “la loca de la casa”) existe un método arraigado en el Zen que se basa en acompañar a la respiración en su ascenso y descenso, sintiendo y percibiendo, tanto las sensaciones corporales como los pensamientos que circulan mientras se observa durante el ejercicio.

Ejercicio de las 40 respiraciones: esta práctica propone realizar 40 respiraciones completas (inhaland y exhalando por la nariz) contando cada respiración del 1 al 40.

La cantidad de aire depende de los ritmos de cada persona, es recomendable que inicialmente se proceda a inhalar más cantidad de aire de lo que tomarías de forma natural y de esta forma se alargue el tiempo de exhalación, sintiendo consciente mente como te vacías, disolviendo las tensiones acumuladas en el cuerpo.

Es posible que al comienzo del ejercicio se agolpen pensamientos pendientes, y que la conciencia se vea invadida de algún contenido que cause cierta ansiedad... No importa, permite que aflore y sigue adelante observando lo que tu mente es capaz de hacer: estar atenta a la numeración progresiva de los cuarenta pasos y además permanecer

consciente de pensamientos y sensaciones que simultáneamente “cabén” en tu darte cuenta.

Recuerda que aunque tratas de no despistarte siguiendo el curso de algún pensamiento, lo importante es darte cuenta de que te has despistado, y de esa forma procede a volver, una y otra vez al eje de la atención despierta. Cada desatención “observada” supone un pequeño despertar del sueño.

Si de pronto te das cuenta de que te despistas, vuelve al número de la respiración que crees que te despistaste, desde ahí sigue respirando contando hasta 40.

Si al finalizar de contar, sucede que te sientes a gusto y decides continuar en silencio, puedes permanecer como observador, mientras tus pensamientos desfilan dándote cuenta de los mismos y que te identificas con ellos.

El observador es la conciencia testigo, una especie de espectador que ve el espectáculo de su mente, mientras él permanece sólido e inamovible. Para representar mejor esta idea, te puedes imaginar sentada en una silla a la orilla de un río (la conciencia testigo), mientras pasan troncos flotando en la corriente (pensamientos). Troncos que como vienen se van, apareciendo y desapareciendo en la pantalla de la conciencia, al igual que nuestros pensamientos que como vienen se van, sin que por ello te identifiques con los mismos.

Es posible que experimentes resistencias a detenerte a respirar conscientemente, merece la pena que entonces te preguntes.

¿Cuanto tiempo voy a tardar realmente en realizar este ejercicio?

La respuesta es unos pocos minutos... muy pocos. Y sin embargo, observarás el nivel de calidad de ideas que brotarán de tu mente tras la armonización e integración de tu identidad global que este ejercicio conlleva.

La práctica del silencio auto-consciente trabaja en los niveles más profundos de tu inconsciente, al final de la travesía experimentarás el cambio cualitativo de expansión y apertura que ha experimentado tu conciencia.

RESUMEN Y RECOMENDACIONES:

- Consiste en contar cuarenta respiraciones
- Favorece el mantenimiento del enfoque en la atención.
- Expande la capacidad de observar pensamientos y sensaciones.
- Entrena en la vivencia del presente.
- Favorece el darse cuenta de la impermanencia de todo lo percibible.
- Adecuado para desviar la atención de miedos o dolor en las pérdidas.
- Adecuado para personas que se abran por vez primera a la percepción de su mundo interno.
- Adecuado para calmar la ansiedad y el estrés.
- Adecuado para influir en el inconsciente cambiando la visión negativa y actitudes pesimistas.
- Fácil de transmitir y fácil de aprender a utilizarlo.

Recomendable al levantarse cada mañana y en los momentos de crisis o dolor físico y emocional práctica concreta de este tiempo de atención plena nos ayudará.

¹ Este taller está tomado de Técnicas terapéutica de la Escuela Transpersonal

4- EL PERDON COMO FUENTE DE SANACIÓN Y VIDA ¹

Este taller se dirige a entender el perdón, aplicar su poder liberador y comenzar a vivir bajo otro punto de vista. La autosanación del perdón produce un efecto de paz perdurable, un nuevo concepto sobre el sentido de la vida y unas relaciones armoniosas con los demás y con uno mismo.

En la vida de cada persona, tras episodios de rabia, rencor, vergüenza, angustia, culpa, incapacidad de amarse uno mismo, siempre nos encontramos con la necesidad de trabajar el perdón.

El perdón es la clave esencial para la sanación interior y exterior. Sin embargo, su significado y alcance esta distorsionado. Por ello, lo primero es conocer qué entiendo por perdón y qué creencias tengo sobre el perdón que limiten el proceso de perdón.

¿Te reconoces en alguna de estas afirmaciones?:

- Jamás los perdonaré
- No merecen ser perdonados
- Lo que hicieron es imperdonable.
- Me has arruinado la vida
- Lo hicieron a propósito
- Yo era tan pequeña y me hicieron tanto daño
- Primero tendrán que disculparse
- Mi resentimiento es una medida de seguridad
- Sólo los débiles perdonan
- Yo tengo razón y ellos se equivocan
- Todo es culpa de mis padres
- Yo no tengo que perdonar a nadie

¹ Este texto se basa en el taller “Herramientas del perdón” de Jorge Lomar

- Perdonar es una injusticia.

Con estas preguntas la persona comienza a darse cuenta de cuáles son sus creencias sobre el perdón y su resistencia para perdonar.

UN NUEVO CONCEPTO

Independientemente de cual sea nuestra historia personal, única y especial, el perdón contiene la promesa de la PAZ y la LIBERTAD.

- La paz en nuestra mente.
- La liberación de emociones limitantes
- La liberación que ejerce sobre nosotros las actitudes y actos de otras personas.

Perdonar es **liberarse** de emociones que nos tienen presos, que nos distorsionan, y la llegada del alivio y la **paz** tras esa liberación.

- El perdón es un acto interno de sanación. No depende de lo que suceda fuera, sino que se realiza exclusivamente a nivel interno.
- El perdón siempre implica un aumento de conciencia y el proceso subsiguiente de integración de una nueva percepción.

CONCEPTO CONFUSO DE LO QUE NO ES PERDÓN

Perdonar no es justificar comportamientos negativos propios o ajenos. Maltrato, violencia, agresión, deshonestidad, son algunos comportamientos que pueden ser totalmente inaceptables.

- El perdón no quiere decir que apruebes o defiendas esa conducta, ni excluye que tomes medidas para cambiar esa situación o protegerte.

Sería imposible perdonar a un violador si tuviéramos que aceptar ese comportamiento. Sin embargo, hay personas que han perdonado a sus violadores.

- El perdón es un acto interior de liberación emocional. En realidad no tiene nada que ver con la persona que te agredió.

El perdón no exige que te comuniques directamente con la persona que has perdonado.

- El perdón es un proceso interno. No hace falta ir a decir "te perdono". Puede ser que la otra persona advierta el cambio producido en tu corazón, sin necesidad de explicarle nada.
- Puede darse el caso de que perdones a alguien que haya muerto o a alguien que está dispuesto a hablar contigo.
- Perdonar no es hacer como que todo va bien, a veces es confusa la distinción entre perdonar y negar o reprimir la rabia o el dolor.
- Enfadarse se considera a menudo inaceptable y tendemos a reprimir la rabia auténtica, diciendo "que está perdonado" (falso) para evitar el rechazo o el abandono. Es un falso perdón sin experimentar la liberación y paz propia del auténtico perdón.
- Perdonar no es olvidar lo sucedido. El mito del perdón como olvido, pretende que un suceso desagradable sea extraído de nuestra memoria sin más, en lugar de una ampliación de conciencia es una disminución de memoria.
- El perdón siempre amplía la conciencia y la comprensión, nunca la disminuye, incluso tratándose del pasado.

Perdonar no significa que tengas que cambiar tu comportamiento

- Puedes perdonar un viejo amigo, sin necesidad de que tengas que llamarle.

- Puedes perdonar a tu madre que sea crítica y al mismo tiempo decidir no hacerle confidencias.
- Puedes perdonar a un trabajador incompetente, y al mismo tiempo despedirlo por no hacer bien su trabajo.

RECONOCIMIENTO DE GANANCIAS SECUNDARIAS

Las ganancias secundarias son los beneficios que obtenemos con aferrarnos a la rabia y al rencor.

El primer paso para abordar un proceso de perdón, es explorar qué concepto albergamos acerca del perdón; y el segundo es detectar qué ganancias secundarias obtenemos aferrándonos a la rabia y el rencor, es decir, qué ganancias ocultas nos proporciona. La ganancia secundaria puede frustrar el deseo consciente del perdón.

Pregúntate: ¿Qué obtengo al aferrarme a la rabia y al resentimiento?

- ¿Permaneces enfadado por eso te da la sensación de tener más poder y dominio?
- ¿Usas la rabia a modo de impulso y combustible para conseguir que se hagan las cosas? Para muchas personas la crispación es la motivación por conseguir cambios sociales y políticos.
- ¿Utilizas la rabia para controlar a los demás? Cuando se emplea la rabia, la gente se siente culpable y es más fácil manipularles.
- Utilizar la rabia para evitar comunicarse. Cuando tenemos miedo a expresar nuestros pensamientos o sentimientos, o tenemos miedo a las consecuencias de decir la verdad, entonces solemos utilizar el enfado a modo de mecanismos para evitar la comunicación.
- Utilizar la rabia para sentirse a salvo. Al usarla la gente se manifiesta a distancia. Al no acercarse uno no tiene motivos para sentirse vulnerable.

- Usar la rabia como una forma de afirmar que tienes razón. Perdonar no implica dar la razón al otro. Más bien, implica que hay otro modo de mirar al mundo que pasa por alto quien tiene la razón.

¿Deseo tener razón o ser feliz?

- **Aferrarse a la rabia para que los otros se sientan culpables.** Si te enfadas con alguien, tal vez desees castigarle. Una manera de conseguirlo es reforzar su sentimiento de culpabilidad. El problema es que al hacerlo de una manera inconsciente, reforzamos nuestro propio sentimiento de culpa, lo cual nos hace sufrir y disminuye nuestra autoestima.
- **Utilizar la rabia para evitar los sentimientos que encubre.** A veces es más cómoda la rabia que el temor o la tristeza, o la decepción. Uno de los motivos de que perdonar sea difícil es que exige la verdad. Pero al otro lado del dolor se encuentra la paz y el alivio mental.
- **Utilizar la rabia para aferrarte a una relación.** Mientras te aferras a la rabia, mantienes la relación con la persona con la que te has enfadado. Esto ocurre sobre todo en los divorcios. Están separados, pero la rabia los mantiene unidos. Ambos refuerzan este lazo y se mantiene una relación, ambos están constantemente pendientes del otro.
- **Usar la rabia para mantenerse en su papel de víctimas.** Si estás identificado con la identidad de víctima, puede ser que haya una enorme resistencia a perdonar, ya que perdería esa identidad.
- **Continuar sintiendo rencor para no responsabilizarse de lo que sucede en tu vida o de los sentimientos que tienes.** Mientras nos aferramos a la rabia, siempre podremos culpabilizar a otro. Esto nos hace impotentes para cambiar nuestra vida. Perdemos

el poder y se lo otorgamos a aquella persona o situación a quién culpabilizamos.

EJERCICIO DE LAS GANANCIAS SECUNDARIAS

- ¿Has encontrado tus ganancias secundarias?
- ¿Puedes decirlas? Es importante expresarlas.

HACIA LA PAZ MENTAL

El perdón es una decisión que tiene que ver con el concepto del propio ser humano.

- Decidir ver las cosas de otra manera. Esta es la decisión básica.
- Además, el perdón profundo requiere decidir ver más allá de los límites de la personalidad de la otra persona, de sus miedos, neurosis y límites.
- Ver una esencia pura, con capacidad limitada y siempre digna de respeto y amor.
- Ver la luz de la lámpara en vez de ver la pantalla. Ver el ser esencial que hay debajo del ego, de la inconsciencia, del miedo de la otra persona..
- Decidir ver la luz bajo el miedo: bajo una conducta concreta que nos molesta, hay una petición de respeto, reconocimiento y amor.

El Perdón es una actitud

Aceptar la responsabilidad de las propias percepciones, comprendiendo que son opciones, no hechos objetivos. Cada persona tiene la responsabilidad de elegir el enfoque de su percepción, la perspectiva con la que mira.

- Al cambiar las percepciones, cambian las respuestas emocionales. Cada persona reacciona de modo distinto ante la misma experiencia.
- En lugar de ver un a mujer furiosa, ves una niña herida y asustada que reclama respeto y amor.
- La niña interior a la que no se le dio amor, comprensión y consuelo que necesitaba cuando crecía, al que nuestro yo adulto niega y reprime, hasta que a veces usurpa nuestras emociones y nos deja fuera de control.
- El perdón nos permite ver a nuestra niña herida.

El perdón es un proceso

- No exige un cambio de percepción, sino uno tras otro.
- Nuestra percepción esta llena de juicios y percepciones del pasado proyectadas al presente y nos engañan con facilidad.
- Cada vez que hacemos este cambio, debilitamos el monopolio emocional del ego sobre nosotros.
- En este proceso se experimenta liberación, paz dicha y alegría, poder y una sensación de hacer lo correcto.

El perdón es una forma de vida

- Nos va convirtiendo desde victimas de las circunstancias en poderosos y amorosos co-creadores de nuestra realidad.
- Supone el compromiso de experimentar, libre de percepciones pasadas.
- Ver cada momento sin temor, es una forma de relacionarnos basada en la comprensión, en ver más allá de la persona.
- Nos hace penetrar en la práctica de nuestro verdadero y profundo poder: el amor.

- Podemos estar en franco desacuerdo sin necesidad de retirar nuestro amor.

LA TRANSFORMACIÓN DE LA PERCEPCIÓN

HOY CAMBIARE MI PERCEPCIÓN: CADA MANIFESTACIÓN DE RABIA, INSENSIBILIDAD, IRRITABILIDAD, AGRESIVIDAD, COMPORTAMIENTO ESTUPIDO, ETC.) LO VERÉ COMO UN GRITO QUE PIDE RECONOCIMIENTO, RESPETO, AYUDA Y AMOR.

- El perdón es otra manera de percibir.
- El perdón es otra manera de ver o considerar las personas, o las circunstancias que nos han causado dolor.

La capacidad que tenemos para amar y perdonar están gravemente influidas por las creencias subyacentes, muchas veces inconscientes, que tenemos sobre nosotros mismos y la naturaleza humana.

EL YO ESENCIAL

En cada persona existe un núcleo, o YO ESENCIAL, cuya naturaleza es:

- **Conciencia:** Capacidad de ver con claridad, sin tergiversación ni miedo. Esta faceta podemos llamar también inteligencia, y accedemos a ella cuando la mente pensante se aquieta, y cuando los patrones de separación se han ido disolviendo.

La inconsciencia es inteligencia no suficientemente actualizada, es ausencia de luz

- **Afectividad o amor:** Capacidad total de sentir es la afectividad. Esta abierta a la posibilidad del goce siempre que la conciencia o inteligencia haya disuelto los patrones limitantes de culpa.

El dolor es afectividad no suficientemente actualizada, ausencia de amor o goce.

- **Energía:** es la libertad, la capacidad de cambio, la posibilidad ilimitada, la potencia o poder. Está abierta a la libertad plena siempre que la inteligencia haya disuelto los patrones de carencias, limitación o incapacidad.

La carencia y la impotencia es energía (poder y libertad) no suficientemente actualizada.

Mi cariño y agradecimiento a todo el equipo de la Escuela Española de Terapia transpersonal: José María Doria, Elena, Raúl, Patricia y María José, a todo el personal que con tanto cariño prepara la comida y la casa... A María Olaechea, mi acompañante personal, por su capacidad de acogida, de escucha atenta y vida armoniosa. A todos mis compañeros de camino, por el compartir sincero y abierto, por su amistad y cariño.

¡Gracias! amigos y amigas, que sigamos en este camino de desarrollo y crecimiento personal abriéndonos cada día a la inmensidad del "AMOR".