



PROGRAMA DE INTERVENCIÓN SOCIAL
PARA EL DESARROLLO DE LA INTERIORIDAD,
LA VIDA EN COMUNIDAD Y
EL RESPETO A LA NATURALEZA

Beatriz Moreno Contreras

Trabajo Fin de Grado

Tutor: Alfonso Fernández Herrería

Grado de Pedagogía

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

ÍNDICE

1. Introducción	4
2. Análisis de necesidades y priorización de las mismas (matriz DAFO)	9
3. Objetivos	12
4. Población beneficiaria del programa	14
5. Evaluación	14
A. Inicial	14
B. Del proceso	15
C. Final	15
6. Temporalización	15
7. Diseño de la intervención	16
8. Reflexiones finales	24
9. Referencias bibliográficas	26
10. Anexos	29
Anexo 1. Evaluación	29
A. Entrevista semiestructurada individual de recogida inicial de información	29
B. Entrevista semiestructurada individual de recogida final de información	29
C. Cuestionario de la sesión <i>Paseo consciente en la naturaleza</i>	31
Anexo 2. Relajación guiada para la imaginación creativa	32
A. Relajación previa	32
B. Relajación guiada sobre el arquetipo del “viejo sabio”	33
C. Relajación guiada para la creación de un santuario interior o un lugar ideal de descanso	34
D. Relajación guiada para encontrarse con tu guía interior	34
E. Relajación guiada para el encuentro con el arquetipo de la madre naturaleza	35
F. Relajación guiada para el agradecimiento y amor incondicional de mi propio ser	36
Anexo 3. Secuencias de meditaciones guiadas	36
A. Estoy relajado/a, tranquilo/a	36
B. Meditación de transmutación de energía	37
C. Meditación para el agradecimiento a la madre tierra y las personas vinculadas en el proceso de producción de alimentos	38

D. Meditación de la realización del ser	39
Anexo 4. Conciencia Sensorial	41
Anexo 5. Sobre el Jefe Seattle	45
Anexo 6. Carta de Ecopedagogía	53
Anexo 7. La Carta de la Tierra	56
Anexo 8. Secuencia Saludo al Sol	65
Anexo 9. Canciones	66
A. De agradecimiento y unión	66
B. Canción de felicidad	66
C. Canción Mercedes Sosa – Soy pan, soy paz, soy más	67

1. Introducción

La situación mundial se caracteriza por una serie de crisis de todo tipo: social, política, económica, de valores, filosófica, ecológica... en definitiva, una crisis humana causada por graves perturbaciones que ponen en peligro la continuidad de nuestra civilización, e incluso la subsistencia de la vida en el planeta (Boff, 2016). Sin embargo, esta crisis está movilizando de aquí a un tiempo, una parte de la población en el mundo; y esto ocurre porque cada vez existe más conciencia, y con ello se da paso a una convivencia horizontal con la naturaleza y entre las diferentes culturas que habitan el mundo. Es por esta razón, que la emergencia de prácticas alternativas que se vienen percibiendo hace ya años, constituyen auténticas manifestaciones de esperanza, que muestran que el cambio es posible y la sociedad está despertando poco a poco.

La Humanidad está cambiando, la Humanidad está tomando conciencia, de esta forma las crisis cobran sentido, pues solamente son una pequeña llamada, una chispa, para posibilitar el movimiento, la metamorfosis. Vivenciamos un momento de revolución social, pues existe la necesidad de un nuevo despertar, un cambio en el sistema que nos permita llevar una vida más natural, en armonía, en conexión e interrelación con otros seres y con la madre tierra. Hoy en día, el sistema que rige la vida en la mayor parte del mundo no nos permite estar conectados con nosotros mismos, nos hace vivir de manera individualista y además en muchos casos se pierde el respeto por el medio ambiente que tanto nos da.

Este proyecto surge para aportar un rayo de esperanza, para tomar conciencia y reconectar a través de tres niveles: con uno mismo, como seres únicos e irrepetibles; con la comunidad como una totalidad orgánica; y con la naturaleza, como una entidad viva que se autorregula y ofrece al ser humano un hogar.

Los pilares de este programa de intervención son la *Interioridad*, la *Comunidad* y la *Naturaleza*. A continuación, se expone brevemente sobre cada uno de ellos para clarificar los conceptos desde los que nace.

La *Interioridad* es en este programa una de las piezas clave. El significado de este complejo término es el siguiente según Carmen Jalón (2014): se refiere al ámbito más íntimo de la persona, al más profundo, esencial y delicado de la misma, es el mundo interior del ser, en el cual suceden todo tipo de reflexiones, emociones, sentimientos, imaginaciones, recordatorios, entre otros. El sistema actual, cada vez nos vuelve seres más individuales, que busca solo el beneficio y felicidad propios, a través del consumismo. Es necesario, por tanto, el encuentro con nosotros mismos, para volver a nuestras raíces, para sanar, estar en paz, en equilibrio. Educando la interioridad de las personas es posible ayudarlas a que conecten

consigo mismas, que crezcan en el conocimiento y la propia profundidad personal permitiéndoles que descubran recursos interiores y toda la potencialidad que poseen. Esto a su vez permite acercarse a otras personas, conectar con ellas, sintiendo formar parte de una totalidad orgánica, lo que da paso a otro de los grandes pilares del programa.

La *comunidad*, se entiende en este programa como la totalidad de seres humanos que habitamos la tierra, capaces de compartir, colaborar, cooperar, afrontar nuevos retos, prestarse ayuda mutua, empatizar desde el amor y el respeto, propiciando un mundo mejor y más cómodo en el que convivir. Con ello se crea una nueva Humanidad, conectada en una red de relaciones interdependientes. Esto solo puede florecer gracias al compromiso social y ecológico fruto del propio desarrollo integral de las personas que viven en esa nueva comunidad creada. Esto conecta con el último e importante pilar del proyecto.

La *naturaleza*, como un organismo vivo que se autorregula y que nos proporciona a la Humanidad un hogar que compartir, que respetar y que cuidar para la supervivencia de la especie. Para ello es fundamental no separar la naturaleza de las personas, porque somos una parte de la misma, ya que existe una interrelación mutua. Hay que tener en cuenta que los fuertes mecanismos de regulación de la madre tierra la protegerán siempre contra cualquier daño que pueda hacerle la Humanidad, siendo una desventaja para el propio ser humano atacar al Planeta (Thompson, 1986). Tomar conciencia de todo lo que nos da la naturaleza, es clave para así respetarla y sentirnos parte de ella, pues la humanidad es un hilo en la trama de la vida, una fibra, la fibra ética con la misión de cuidar de Gaia.

Todo esto se consigue solo a través de una toma de conciencia relacional, donde abundan las reflexiones grupales a través de debates, las propuestas compartidas, las nuevas ideas y la sed de crear una nueva humanidad donde el amor y el respeto sean la base de toda actividad. Para ello, es fundamental mirar el interior, meditar y así será posible tomar conciencia, despertar; todo cambio empieza en uno mismo.

A continuación, se describen diferentes experiencias o proyectos que se han llevado a cabo y que basan los resultados en la propia evaluación de la praxis, mediante investigaciones.

En un programa de meditación con una muestra de estudiantes universitarios (Franco y Navas, 2009), los resultados afirman que el proceso de autoconocimiento y exploración interior que caracteriza a la práctica de la meditación, produce una modificación en los valores de las personas, lo que incrementa los valores de carácter colectivo y social, como el universalismo, la benevolencia, la autotrascendencia y el colectivismo en el grupo experimental, en comparación con el grupo control.

Los efectos en un programa de meditación (mindfulness) en las medidas de la alexitimia y las habilidades sociales en un grupo de estudiantes (de la Fuente, Franco, Salvador, 2010) son positivos, afirmando que existen diferencias significativas en el grupo experimental sobre el grupo control. Se especifica en el estudio que, sería conveniente realizar otras investigaciones con una muestra más elevada, así como con pacientes altos en alexitimia.

En un estudio realizado por Fernández y López (2007) sobre la inclusión del componente emocional en la formación inicial de maestros a través del desarrollo de la conciencia sensorial, se evidencia el impacto real, profundo que produce esta experiencia. Se da la posibilidad a estudiantes de la Universidad de Granada del ámbito educativo a conocer campos olvidados en la práctica pedagógica tradicional como son el emocional, el espiritual, el sensoriocorporal, el afectivo. A su vez les permite realizar un cambio personal a través de una reconexión con el interior, con el corazón, lo que posteriormente ayuda también a su profesión.

Fernández y Carmona (2010) trabajaron la Carta de la Tierra a través de una experiencia de aprendizaje vivencial en la Universidad de Granada, Facultad de Ciencias de la Educación. Consistía en la práctica de una relajación profunda para hacer una imaginación semiguída que propicie el contacto con el arquetipo de la madre tierra; el posterior análisis de los informes escritos del alumnado, así como informarles a los mismos y extraer de manera grupal conclusiones. Con ello se pretendía dar a conocer los valores y principios que promueve la Carta de la Tierra de una forma innovadora, trabajar la educación emocional, motivando al alumnado a realizar actos éticos, entre otros objetivos. Esta experiencia provoca grandes resultados positivos, posibilitando al alumnado tener una vivencia emocional intensa, además de potenciar el contacto con la naturaleza de una forma personal y profunda.

Otro de las experiencias con resultados positivos fue la realizada por Fernández y Conde (2010), introduciendo la ecopedagogía en la formación inicial de maestros en la Universidad de Granada. Se proponía una práctica de aprendizaje vivencial de los valores y principios de la Carta de la Tierra, de manera que el alumnado pudiera escribir un Diario en que aparecieran las acciones que realizaban, ayudando así a la reflexión sobre los propios actos. Esta experiencia hizo posible que los y las participantes integrasen de forma positiva los principios de la CT, y de una forma cotidiana, pudiéndolo convertir sus nuevas acciones en hábitos, contagiando a otras personas de su entorno a que hagan los mismo.

Franco-Mariscal, (2013) realizó un estudio exploratorio de una experiencia medioambiental: la escalera del instituto, un espacio para la educación ambiental, cuyo

principal objetivo era sensibilizar al alumnado en temas medioambientales. Realizó su trabajo mediante diferentes fases: Primera, dotar al alumnado de conocimientos teóricos medioambientales; Segunda, diseño por parte del estudiantado de dos grandes murales; Tercera, de evaluación, para valorar el nivel de sensibilización alcanzado por el alumnado, el aprendizaje adquirido y el interés por las actividades. Los resultados fueron muy positivos, pudiendo afirmar en el informe que se habían alcanzado los principales objetivos didácticos de sensibilización medioambiental y aprendizaje. Además, el alumnado pudo adquirir nuevas habilidades y un compromiso mayor con respecto a su propio aprendizaje, desarrollando un papel más activo.

A la hora de realizar proyectos o programas de cualquier tipo, es imprescindible tener en cuenta experiencias que otros profesionales han llevado a cabo, para realizar mejoras y perfeccionar lo expuesto, teniendo en cuenta los resultados y los fallos que se hayan podido cometer. Esto permite crear trabajos en base a otras prácticas evaluadas a través de unos resultados. Y es que los y las profesionales de Ciencias de la Educación necesitamos estar conectados entre nosotros, así como ampliar nuestro ámbito a otros, de manera que nos apoyemos en todo aquello que ha tenido resultados positivos, aportando nuevas ideas, propuestas y posibilidades. Por esta razón, se tienen en cuenta otras experiencias para que, de alguna forma, lo nuevo que se crea no surja de la nada, sino que tenga una base científica, un estudio previo. Este programa también surge de ese análisis de trabajos ya realizados, para añadir modificaciones que puedan innovar la propia idea alternativa que nace.

A continuación, se muestra un cuadro que recoge brevemente los trabajos y experiencias que se han tenido en cuenta a la hora de crear este programa de intervención social:

Programa/Proyecto	Ámbito(s)	Evaluación	Resultados
Efectos de un programa de meditación en los valores de una muestra de estudiantes universitarios.	Educación Social	A través de grupo experimental y grupo control con prueba <i>t</i> de Student para muestras relacionadas.	Los participantes del grupo experimental obtuvieron un incremento estadísticamente significativo en los indicadores propuestos para el estudio
Efectos de un programa de meditación (mindfulness) en la medida de la alexitimia y las habilidades sociales.	Educación Social	Comparación de grupo experimental y grupo control mediante pretest-postest.	Produce diferencias significativas en la variable habilidades sociales y en cinco de sus factores en las medidas postest.
La inclusión del componente emocional en la formación inicial de maestros. Una experiencia para el desarrollo de la conciencia sensorial.	Educación Ecológico	Análisis del contenido de informes recogidos de los participantes, agrupando en categorías según las temáticas más frecuentes.	Impacto real, profundo; asombro y recreación perceptiva de ambientes y espacios naturales. Eficacia de la experiencia. Relevante para la formación inicial de profesionales de educación.
Experiencia universitaria de aprendizaje vivencial para trabajar la Carta de la Tierra a través de imaginación guiada, Diario y reflexiones grupales.	Educación Ecológico	Análisis del contenido de Diarios de experiencias, extracción de conclusiones y debate reflexivo grupal.	Positivos. El alumnado toma contacto profundo e íntimo con la naturaleza; lo que le hace ser consciente de la importancia de su cuidado y respeto. Se promueve la reflexión.
Una experiencia vivencial sobre la ecopedagogía en la formación inicial de maestros a través de la Carta de la Tierra.	Educación Ecológico	Lectura de los diferentes Diarios o Agendas del alumnado en las que adjuntan sus acciones y reflexiones.	Gran repercusión, el alumnado toma conciencia de sus actos positivos y de respeto a la Tierra, reflexiona sobre ellos, interiorizándolos y contagiándolos a otras personas cercanas.
Estudio exploratorio de una experiencia medioambiental: la escalera del instituto, un espacio para la educación ambiental.	Educación Ecológico	Encuesta de respuesta abierta diseñada para medir las diferentes variables.	Positivos, consiguiendo sensibilizar a un amplio porcentaje del alumnado participante en el proyecto. Aumenta el interés y la motivación, así como la capacidad de proponer soluciones.
Programa de intervención social para el desarrollo de la interioridad, la vida en comunidad y el respeto a la naturaleza.	Educación Ecológico Social	Inicial, del proceso y final a través de entrevistas y técnicas reflexivas grupales como el feedback.	Falta llevar a cabo para obtener resultados.

2. Análisis de necesidades y priorización de las mismas (matriz DAFO)

A continuación, con la ayuda de diferentes cuadrantes se expone el análisis de necesidades, utilizando para ello la matriz DAFO. En esta matriz se distingue entre factores internos (fortalezas y debilidades) y factores externos (oportunidades y amenazas). Además, se recoge las posibilidades de potenciar las fortalezas y oportunidades, así como detener o eliminar las debilidades y amenazas.

FACTORES INTERNOS	
Fortalezas	Como potenciar las fortalezas
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Motivación del personal. ▪ Programa de intervención social con bases en innovación. ▪ Aprendizaje sobre la experiencia activa. ▪ Contribuye al desarrollo de inteligencias múltiples. ▪ Desarrollo fuera de horario lectivo. ▪ Es evaluable. ▪ Cultura de trabajo cooperativo. ▪ El centro realiza muchas actividades alternativas, terapias encaminadas en la búsqueda de la sanación, tomar conciencia, conocerse a uno/a mismo/a... ▪ Supervisión y asesoramiento a profesionales o terapeutas. ▪ Cuenta con varias salas bien acondicionadas; higiene cuidada. ▪ Disfruta de pequeña despensa para ofrecer té, café y aperitivos. ▪ Web propia y redes sociales gestionado por una community manager. 	<ul style="list-style-type: none"> - Facilidad para hallar personas interesadas en la participación del programa. - Viabilidad para publicitar el programa en las diferentes redes sociales, entre otras, pues todas ellas están activas. - Confirmar su utilidad mediante la valoración de la evaluación interna y externa de los resultados, de los aprendizajes y de las acciones. - Fomentar la toma conciencia y el pensamiento crítico mediante las diferentes actividades y técnicas para que las personas participantes sigan adelante más allá de la finalización del programa.

<ul style="list-style-type: none"> ▪ En contacto con la naturaleza. ▪ Alejado del centro de la ciudad, la actividad en el mismo no importuna. ▪ Posibilidad de estacionar vehículos. 	
DEBILIDADES	Como detener las debilidades
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Falta de financiación propia. ▪ Déficit de algunos materiales necesarios; sistema de gestión de recursos dependiente del centro o administración. ▪ Proyecto extenso. ▪ Dificultad para hallar el centro, debido a no encontrarse anunciado en google.maps. 	<ul style="list-style-type: none"> - Alquiler o compra de material necesario. - Enviar la ubicación a las personas que deseen realizar el programa.

FACTORES EXTERNOS	
Oportunidades	Como potenciar las oportunidades
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Momento histórico de crisis a muchos niveles, también crisis social de la humanidad; por tanto, tiempo perfecto para que surja el cambio y con ello la búsqueda de nuevas formas de vida. ▪ Inexistencia de proyectos similares en Granada. ▪ Existencia de medios de comunicación. ▪ Oportunidad de reconectar con nuestras raíces, nuestro interior como personas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Divulgar el Programa de intervención a través de redes sociales y medios audiovisuales tanto a nivel general como a centros en los que pudiese realizarse. - Aprovechar los medios de comunicación para favorecer la conectividad entre personas.

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Posibilidad para conocer una vida en conexión con la comunidad. ▪ Necesidad de restablecer el vínculo con la naturaleza. ▪ Posibilidad de otros centros interesados en el programa de intervención. 	
Amenazas	Como detener las amenazas
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Déficit financiación. ▪ Carencia de personal clave y falta de experiencia práctica por parte del personal que lleva a cabo el programa. ▪ Inatención a nuestro interior. Desconexión de nosotros mismos. ▪ Vida individualizada. Falta de conexión humana, de ayuda en comunidad. ▪ Destrucción del medio natural, de nuestra propia naturaleza. ▪ No está de moda. 	<ul style="list-style-type: none"> - Solicitar beca o demandar una cantidad simbólicas a las personas participantes que permita financiar el programa. - Facilitar personal de supervisión en todo momento. - Presentación del programa en diferentes medios para permitir su divulgación.

3. Objetivos

Objetivos generales:

- ❖ Desarrollar la interioridad.
- ❖ Potenciar la vida en comunidad.
- ❖ Fomentar el respeto y el cuidado de la naturaleza.
- ❖ Incentivar a la reflexión y el pensamiento crítico y la toma de conciencia.

Objetivos específicos:

- Experimentar métodos de relajación y meditación.
- Conectar con el cuerpo a través del movimiento
- Promover el trabajo individual y grupal.
- Incentivar el respeto, el cuidado, la armonía en el grupo.
- Impulsar la comunicación verbal grupal.
- Fomentar la participación de toda persona.
- Concebir la vida en el “aquí y el ahora”.
- Descubrir la vida desde el agradecimiento.
- Tomar conciencia sobre sensaciones y emociones en el medio natural.
- Desarrollar la conciencia crítica a través de lecturas y visualizaciones, a través de debates grupales.

A continuación, se muestra un cuadro-esquema que recoge los objetivos, así como las actividades, técnicas o sesiones que se realizan en el programa para el logro de los mismos.

Objetivo general	Objetivos específicos	Actividad
Desarrollar la interioridad.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Experimentar métodos de relajación y meditación. ▪ Tomar conciencia sobre sensaciones y emociones en el medio natural. ▪ Fomentar la participación de toda persona. ▪ Conectar con el cuerpo a través del movimiento. ▪ Promover el trabajo individual y grupal. ▪ Concebir la vida en el “aquí y el ahora”. ▪ Descubrir la vida desde el agradecimiento. 	<ul style="list-style-type: none"> - Secuencias de relajaciones guiadas para la imaginación creativa. - Secuencia de meditaciones. - Conciencia Sensorial. - Secuencia yoga: “Saludo al Sol”.
Potenciar la vida en comunidad.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Promover el trabajo individual y grupal. ▪ Incentivar el respeto, el cuidado, la armonía en el grupo. ▪ Impulsar la comunicación verbal grupal. ▪ Fomentar la participación de toda persona. 	<ul style="list-style-type: none"> - Masaje conexión con la comunidad. - Comida compartida en comunidad. - Canciones grupales. - Feedback. - Masaje: conexión con la comunidad. - Circulo de despedida.
Fomentar el respeto y el cuidado de la naturaleza.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tomar conciencia sobre sensaciones y emociones en el medio natural. ▪ Descubrir la vida desde el agradecimiento. ▪ Conectar con el cuerpo a través del movimiento. 	<ul style="list-style-type: none"> - Secuencia de meditaciones. - Conciencia Sensorial. - Paseo consciente en la naturaleza. - Lecturas-Debate: La Carta de la Tierra, La Carta del Jefe Seattle al Presidente de EEUU, Cuentos para aprender a aprender - Cine-Fórum: La belle verte, Creature comforts, man. - Secuencia yoga: “Saludo al Sol”.
Incentivar la reflexión, el pensamiento crítico y la toma de conciencia	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Concebir la vida en el “aquí y el ahora”. ▪ Desarrollar la conciencia crítica a través de lecturas y visualizaciones, a través de debates grupales. 	<ul style="list-style-type: none"> - Lecturas-Debate: La Carta de la Tierra, La Carta del Jefe Seattle al Presidente de EEUU, Cuentos para aprender a aprender. - Cine-Fórum: La belle verte, Creature comforts, man.

4. Población beneficiaria del programa

Grupo de entre veinte y veinticinco personas, que de forma voluntaria deciden realizar el *programa de intervención para el desarrollo de la interioridad*. Como aún no es posible conocer las personas que conformarían el grupo, simplemente comentaré brevemente la situación de la zona y las características de generales de la misma.

Se ofrece en “AMARELA”, centro creado y gestionado por Mar Souto en el cual se realizan un curso de análisis bioenergético, formación de Terapia Corporal Integrativa; así como talleres de bioenergética, teatro terapia Gestalt, biodanza, reducción del estrés, thetahealing; actividades de escritura terapéutica gestáltica, bioenergética, meditación, conferencias; y terapia individual. Este centro se sitúa en la Calle Juncos 121, oficina 32. 18006, Granada.

Es evidente, que, al tratarse un centro de este tipo, con las actividades que ofrece, el grupo que realiza este programa de intervención, probablemente, estará en la misma línea, o al menos asistirá al mismo con la intención de buscar un nuevo camino en su vida, un cambio.

Es importante marcar que las técnicas y actividades que se proponen en este programa de intervención social son una nueva aportación y complementación para el centro, que fundamentalmente se elige por ser un espacio físico que propone terapias alternativas que permiten a las personas que las practican encontrar un nuevo camino de vida, sanar, cambiar su estilo de vida, entre otras opciones.

5. Evaluación

Debido a los ambiciosos objetivos que presenta, se ve fundamental realizar una evaluación completa que abarque el inicio, el proceso y el término del programa de intervención social y que permita, por tanto, la mejora de futuros programas o proyectos similares, así como una reflexión sobre la propia praxis. A continuación, se especifica la evaluación en cada periodo de tiempo, así como los materiales utilizados en cada una de ellas.

A. Evaluación inicial

Antes de comenzar el programa de intervención se realizará una entrevista semiestructurada individual de recogida inicial de información, a todas las personas participantes (aparece en el Anexo 1.A.). Esto permite acercarse a las mismas de una forma más íntima y conocer el por qué deciden formar parte de este tipo de programa, así como lo que esperan del mismo. La entrevista es un instrumento de recogida de información, además de servir como sistema de interacción que precede a todo proceso diagnóstico. Esta entrevista

no durará más de 10 minutos, la información que ofrece cada persona será recogida, para su posterior estudio y comparación con la evaluación final.

B. Evaluación del proceso

Durante el proceso se utilizarán las diferentes técnicas o herramientas que quedan especificadas en las tablas adjuntas en el diseño de intervención. Una de las más utilizadas es el feedback, que permite una retroalimentación en el grupo y con las personas que trabajan en el mismo, de manera que incluso se pudieran hacer modificaciones a lo largo de las diferentes sesiones en función de lo que se comenta y propone al final de las sesiones.

Por otro lado, se realizará una evaluación reflexiva diaria de cada sesión por parte de la persona o personas que llevan a cabo el proyecto. Esto permite realizar mejoras de forma específica en las sesiones y actividades diseñadas para la realización de nuevos programas o proyectos de intervención social. Para ello también se utiliza la información extraída de la sesión de retroalimentación o feedback.

C. Evaluación final

En la última sesión (de despedida), se realizará un círculo-feedback y de manera pública y voluntaria, abierta y no formal, para comentar el programa de intervención: aspectos positivos-negativos y propuestas de mejora, fundamentalmente, entre otros comentarios que puedan surgir, tratando que exista la crítica reflexiva-positiva.

Con el término del programa, se realizan entrevistas individuales semiestructurada de recogida de información a las personas participantes, que permitan comparar la información recogida al comienzo del programa y obtener resultados acerca del mismo, fundamentalmente conocer si se han cumplido los objetivos propuestos. (Aparece en el Anexo 1.B.)

6. Temporalización

Este es un programa de intervención social que se plantea para un largo periodo de tiempo debido a los amplios y complejos objetivos que pretende, además de las actividades y prácticas diversas que se proponen en el mismo. Por ende, la duración del programa sería de tres meses, durante los fines de semana, como propuesta inicial. Esto a su vez permite una mayor conexión y unión en el grupo de personas, lo que favorece, la integración de conocimientos mediante la interacción. Es importante señalar que no se concreta un horario porque se pretende adaptar el programa a las personas que quieran participar del mismo, de manera que se concretaría según la disponibilidad de las mismas en horario de mañana o tarde.

7. Diseño de la intervención

A continuación, se muestran una serie de cuadrantes que resumen brevemente las sesiones o actividades a desarrollar en el programa.

Título de la sesión: Relajación guiada para la imaginación creativa.
Descripción sintética de la actividad: Esta actividad se propone en diferentes sesiones, todas ellas detalladas en el apartado de Anexo 2: <ul style="list-style-type: none">- Relajación previa. (Anexo 2.A.)- Relajación guiada sobre el arquetipo del “viejo sabio”. (Anexo 2.B.)- Relajación guiada para la creación de un santuario interior o un lugar ideal de descanso. (Anexo 2.C.)- Relajación guiada para encontrarse con tu guía interior. (Anexo 2.D.)- Relajación guiada para el encuentro con el arquetipo de la madre naturaleza. (Anexo 2.F.)- Relajación guiada para el agradecimiento y amor incondicional de mi propio ser. (Anexo 2.G.)
Justificación: Debido al sistema que rige nuestro día a día, vivimos con numerosas tensiones, sin desconectar, pero sin conectar con nosotros mismos, pues no somos conscientes realmente de nuestra propia vida. Con la relajación conseguimos aflojar, soltar, liberar las tensiones. Es por ello que se presentan estas diferentes sesiones como una oportunidad para serenarse hasta alcanzar la calma y abandonar tensiones en cuerpo y mente (Muñoz Díaz, 2006), así como iniciarse en una cultura interior, de experiencia de la más profunda intimidad (Fernández, 2017). Como enuncian en la Carta de la Ecopedagogía (Instituto Paulo Freire; Consejo de la Tierra; y UNESCO, 1999), educar para la ciudadanía planetaria supone ampliar nuestras capacidades, entre ellas: sentir, intuir, vibrar emocionalmente, imaginar, inventar, crear y recrear. Esto es un plus al que se puede llegar con la realización de estas diferentes sesiones que avanzan de manera progresiva, permitiendo la práctica de ciertas habilidades, como las anteriormente mencionadas.
Objetivos: Desarrollar la interioridad; Fomentar el respeto y el cuidado de la naturaleza. (Experimentar métodos de relajación y meditación; Tomar conciencia sobre sensaciones y emociones en el medio natural; Concebir la vida en “el aquí y el ahora” Descubrir la vida desde el agradecimiento);

Duración: máxima de 1 hora	Materiales: esterillas y mantas, equipo de música y música relajante, anexos explicativos de las sesiones de relajación.
Criterios de evaluación: Cada participante escribirá de manera individual sobre la experiencia al término de cada sesión. Esto será evaluado además de hacer una comparativa entre los escritos, para comunicar, más adelante, ante el grupo las similitudes en base a la vivencia.	

Título de la sesión: Secuencias de meditaciones guiadas.
<p>Descripción sintética de la actividad: Esta actividad se propone en diferentes sesiones, todas ellas detalladas en el Anexo 3.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estoy relajado/a, tranquilo/a. (Anexo 3.A.) - Meditación de transmutación de energía (Anexo 3.B.) - Meditación para el agradecimiento a la madre tierra y las personas vinculadas en el proceso de producción de alimentos. (Anexo 3.C.) - Meditación de la realización del ser (Anexo 3.D.)
<p>Justificación: Con la meditación se pretende una transformación personal a través de un proceso de sensibilización, de atención, así como una toma de conciencia sobre la realidad tal y como esta se presenta, dejando de lado los pensamientos, creencias y demás creaciones de la mente (Krishnamurti, 1979). No se busca controlar los pensamientos, emociones o sensaciones, ni modificarlos, ni cambiarlos, ni dejar de pensar; lo que sí se pretende es desarrollar un estado de atención y conciencia plena sobre la actividad mental que se tienen, que permita aceptar cualquier pensamiento o sensación que pueda aparecer o surgir espontáneamente, siendo plenamente consciente de la fugacidad de la actividad mental humana. (Franco y Navas, 2009).</p> <p>El objetivo de la meditación según Dalai Lama (2001) es aminorar las aflicciones ilusorias de nuestra mente e incluso erradicarlas de manera que la persona, tras la práctica continua de la misma, pueda adquirir la comprensión de la realidad. Se trata, por tanto, de dar algunas indicaciones para la iniciación en la práctica de la meditación que pueden ayudar a la persona a conectar consigo misma, con el mundo y con los seres que le rodean, desde la compasión y el amor incondicional, dejando de lado los prejuicios, estereotipos y demás pensamiento.</p>

Objetivos: Desarrollar la interioridad; Fomentar el respeto y el cuidado de la naturaleza. (Experimentar métodos de relajación y meditación; Tomar conciencia sobre sensaciones y emociones en el medio natural; Concebir la vida en “el aquí y el ahora” Descubrir la vida desde el agradecimiento).

Duración: máxima de 1 hora	Materiales: esterillas y mantas, equipo de música y música relajante, anexos explicativos de las sesiones de relajación.
-----------------------------------	---

Criterios de evaluación: Utilización del *feedback* o retroalimentación como herramienta para conocer y valorar la experiencia vivida de las personas participantes.

Título de la actividad: Conciencia Sensorial

Descripción sintética de la actividad: Consiste en prestar atención a los sentidos, sensaciones y emociones que pueden surgir en el entorno natural siguiendo una serie de pautas que quedan recogidas en el Anexo 4. Esta actividad se propone en la sesión *Paseo consciente en la naturaleza*.

Justificación: La práctica de la conciencia sensorial conlleva una mayor atención no sólo a los sentidos de la propia persona, sino también hacia su propia realidad interna. Se trata de un tomar conciencia de lo que experimentan los sentidos y a la vez, de su impacto interno, emocional, estético, espiritual... y esto va cambiando conforme cambia el escenario sensorial. La atención del sujeto está en ese mundo externo y en el interno que forman una unidad que aparecen entrelazados y que van cambiando, fluyendo con el mundo.

Objetivos: Desarrollar la interioridad; Fomentar el respeto y el cuidado de la naturaleza. (Experimentar métodos de relajación y meditación; Tomar conciencia sobre sensaciones y emociones en el medio natural; Concebir la vida en “el aquí y el ahora” Descubrir la vida desde el agradecimiento).

Duración: máxima de 1 hora	Materiales: -
-----------------------------------	----------------------

Criterios de evaluación: Utilización del *feedback* o retroalimentación como herramienta para conocer y valorar la experiencia vivida de las personas participantes. Escrito sobre la experiencia vivida, de modo que sea posible hacer una comparativa entre las personas participantes en el grupo y posteriormente pueda haber una puesta en común.

Título de la sesión: Cine-fórum.

Descripción sintética de la actividad: Visualización en diferentes sesiones de una selección de cortometrajes y películas:

- Man, de Steve Cutts, (2012)
- Creatures Comforts, de Richard Goleszowsk, (1989).
- La belle verte, de Coline Serreau, (1996).

Justificación: La visualización de películas, cortometraje o cualquier otro material audiovisual puede estar muy relacionado con el ocio; sin embargo, de aquí a un tiempo, se viene utilizando para fomentar la reflexión, el planteamiento de cuestiones, la toma de conciencia. Estas reflexiones pueden llevarse a cabo de manera individual, sin embargo, se prefiere hacer a través del cine-fórum, permitiendo así una dinámica interactiva que posibilite el descubrimiento, la interiorización, la reflexión, la toma de conciencia de ciertas realidades sociales reflejadas en una película o cortometraje. El dialogo es fundamental en esta actividad, para poder expresar opiniones, pensamientos, ideas, emociones suscitadas, reflexiones, entre otras y ponerlos en debate, lo que permite un aprendizaje más profundo de aquello que hemos visualizado, pues además es puesto en común en el grupo y discutido.

Objetivos: Incentivar la reflexión y el pensamiento crítico y la toma de conciencia; Fomentar el respeto y el cuidado de la naturaleza. (Desarrollar la conciencia crítica a través de lecturas y visualizaciones, a través de debates grupales).

Duración: 1-2.30 h en función de la visualización.

Materiales: proyector, pantalla y altavoces, película o cortometraje.

Actividades: Formación de pequeños grupos en los que se comenta críticamente la visualización de la película o el cortometraje.

Posteriormente, se abrirá el fórum al gran grupo para comentar lo hablado en los pequeños grupos, así como hacer propuestas, reflexiones, comentarios, preguntas y lo que surja en el momento de forma abierta, dando libertad en la tarea propuesta.

Criterios de evaluación: el propio debate será una forma de evaluación, tomando notas sobre la discusión entre participantes, lo que posibilita también, una puesta en común resumiendo los puntos clave que han sobresaltado en la conversación.

Título de la sesión: Lectura-fórum.

Descripción sintética de la actividad: Lectura de una selección de cortometrajes y películas en diferentes sesiones:

- La Carta del Jefe Seattle al Presidente de los EEUU. (Anexo 4)
- Cuentos para aprender a aprender, de José María Doria.
- La Carta de la Ecopedagogía. (Anexo 5)
- La Carta de la Tierra. (Anexo 6)

Justificación: La lectura de cualquier texto o libro nos puede llevar a una gran introspección, en el caso de que sea una lectura profunda. Es esto lo que se quiere con esta actividad, además de realizar un posterior fórum que permita una mayor profundización de los textos propuestos y, por ende, poner sobre la mesa un número mayor de reflexiones, cuestiones, ideas a las que de forma individual quizás no sería posible llegar. Así se crea una dinámica interactiva que posibilita el descubrimiento, la interiorización, la reflexión, la toma de conciencia de ciertas temáticas fundamentales para este programa de intervención social. El diálogo será fundamental en esta actividad, como lo es en el cine-fórum, para poder expresar opiniones, pensamientos, ideas, emociones suscitadas, reflexiones, entre otras y ponerlos en debate, lo que permite un aprendizaje más profundo de aquello que hemos leído, pues además es puesto en común en el grupo y discutido.

Objetivos: Incentivar la reflexión y el pensamiento crítico y la toma de conciencia (Desarrollar la conciencia crítica a través de lecturas y visualizaciones, a través de debates grupales; Concebir la vida en “el aquí y el ahora”); Fomentar el respeto y el cuidado de la naturaleza.

Duración: 1-2.30 h en función de la lectura

Materiales: altavoces, lecturas (para cada pequeño grupo)

Actividades: Formación de pequeños grupos en los que se comenta críticamente la lectura realizada.

Posteriormente, se abrirá el fórum al gran grupo para comentar lo hablado en los pequeños grupos, así como hacer propuestas, reflexiones, comentarios, preguntas y lo que surja en el momento de forma abierta, dando libertad en la tarea propuesta.

Criterios de evaluación: el propio fórum será una forma de evaluación, tomando notas sobre la discusión entre participantes, lo que posibilita también, una puesta en común resumiendo los puntos clave que han sobresalido en la discusión.

Título de la sesión: Secuencia de yoga: “Saludo al Sol”

Descripción sintética de la actividad: Práctica de diferentes *asanas* o posturas que forman el saludo al sol, una secuencia de posturas con multitud de beneficios en nuestro cuerpo y mente. Esta secuencia recoge las siguientes *asanas*: de oración, brazos elevados, pinza, paso extendido, tabla o plancha, la cobra, el perro bocabajo, paso extendido, pinza, brazos elevados, de oración (Imágenes en el Anexo 7). Esta secuencia sirve para activar el cuerpo y generar energía, ayudando a mantenerse en forma y estirar todo el cuerpo. Se realiza en diferentes sesiones, pudiendo hacer modificaciones en la misma, añadiendo otras *asanas* o posturas, o bien modificando la velocidad de la secuencia.

Justificación: La práctica del yoga ofrece a aquellas personas que lo experimentan un bienestar total, pues armoniza funciones físicas, mentales y emocionales. “El objetivo final del yoga es conseguir una mente estable en un cuerpo sano” (Cadenas y Collado, 2013, pp. 205) y es que su praxis tiene multitud de beneficios, entre ellos: el aumento de la vitalidad, la mejora del sueño, el crecimiento de la confianza y autoestima, la disminución de niveles de ansiedad y estrés, la mejora del tono físico, el desarrollo de la capacidad y atención. De manera que el yoga no es una terapia, sin embargo, su desempeño puede resultar terapéutico.

Objetivos: Desarrollo de la interioridad; Fomentar el respeto y el cuidado de la naturaleza. (Conectar con el cuerpo a través del movimiento; Concebir la vida en “el aquí y el ahora”).

Duración: 10-15 minutos.

Materiales: esterillas, equipo de música y música relajante.

Criterios de evaluación: Observación sistematizada. Al tratarse de una práctica sencilla se trata de corregir aquellos pequeños errores que puedan estar cometiendo los participantes, para que no dañen su cuerpo y puedan continuar practicando la secuencia una vez finalizado el programa.

Título de la sesión: Paseo consciente en la naturaleza (Los Cahorros, Monachil)

Descripción sintética de la actividad: Esta actividad se plantea como una salida consciente que permite conectar con uno mismo, con las personas del grupo, así como con la naturaleza. Lo más importante es seguir el ritmo de cada uno; para conocerlo, nos centramos en la respiración, a ser posible esta debe ser todo el rato por la nariz, si

necesitamos respirar por la boca estamos forzando nuestro sistema respiratorio. De forma que se busca la comodidad, andar de una forma relajada, consciente tanto en cuerpo como en mente, utilizando para ello nuestra respiración.

Justificación: Esta sesión se plantea en el programa porque se entiende que es imprescindible la práctica y un contacto más directo con la naturaleza para la consecución de ciertos objetivos. Actividades planteadas en esta sesión, como la Conciencia Sensorial o la Relajación guiada para el encuentro con el arquetipo de la “madre naturaleza”, necesariamente deben realizarse en el entorno natural.

Objetivos: Desarrollar la interioridad; Fomentar el respeto y el cuidado de la naturaleza. (Experimentar métodos de relajación y meditación; Tomar conciencia sobre sensaciones y emociones en el medio natural; conectar con el cuerpo a través del movimiento; Concebir la vida en “el aquí y el ahora”; Descubrir la vida desde el agradecimiento”).

Duración: 9 h. aprox.

Materiales: esterillas, material en anexos (conciencia sensorial y relajación guiada).

Actividades:

Encuentro en Monachil (pueblo) y explicación de la actividad ¿Cómo realizar una ruta consciente?

Estiramientos.

Comenzamos el paseo consciente.

Conciencia sensorial y debate. (Aparece en el Anexo 4)

Descanso (comida consciente). (Aparece en el Anexo 3.C).

Continuación en silencio.

Relajación guiada encuentro con el arquetipo de la “madre naturaleza”. Aparece en el Anexo 2.F.

Regreso a Monachil (pueblo) en silencio y consciente.

Feedback de la sesión.

Criterios de evaluación: Cuestionario individual que contemple las diferentes actividades desarrolladas en la sesión (Anexo 1.C), así como anotaciones durante la sesión de feedback.

Título de la sesión: Masaje: conexión con la comunidad

Descripción sintética de la actividad: Se trata de dar y recibir un masaje de manera grupal; compartir amor y caricias fomenta la unión y la confianza en un grupo y es lo que se pretende.

Una mitad del grupo se coloca en las esterillas boca abajo y espera recibir el masaje de sus compañeros, de forma relajada, calmada, tranquila, centrándose en la respiración. A continuación, la otra mitad del grupo deberá realizar un masaje desde la cabeza hasta los pies, pero rotando, se les irá indicando cuando se hace el cambio, que coincidirá, también, con el cambio de la parte del cuerpo. Una vez acabe, se dejará un momento de pausa, para permitir la interiorización del masaje. Seguidamente, se invertirán los roles, para que la otra mitad del grupo pueda disfrutar del ejercicio.

Justificación: El ritmo de vida que llevamos no nos permite estar conectados ni a otras personas, ni a nosotros mismos. De hecho, en el último tiempo, a pesar de que la sociedad es más liberal, tenemos menos contacto físico. Esta actividad se plantea como una oportunidad de conectar con las personas con las que compartimos la experiencia, y con ello de alguna forma el sentimiento que florece entre ellas, pueda extrapolarse a la sociedad en general, conectemos más, con nosotros mismos y con la comunidad de la vida.

Objetivos: Potenciar la vida en comunidad (promover el trabajo individual y grupal; Incentivar el respeto, el cuidado, la armonía en el grupo; fomentar la participación de toda persona).

Duración: 1 h

Materiales: Esterillas, equipo de música y música relajante.

Criterios de evaluación: Utilización del *feedback* o retroalimentación como herramienta para conocer y valorar la experiencia vivida de las personas participantes

Título de la actividad: Comida consciente

Descripción sintética de la actividad: Esta actividad se plantea en dos momentos del programa: 1) Sesión de *Paseo consciente en la naturaleza*; 2) Despedida del programa. Se invitará al grupo a la comida (vegana y ecológica). Se compartirá con el grupo en círculo tras realizar una meditación de agradecimiento a la madre naturaleza y las personas vinculadas en el proceso de producción por los alimentos (aparece en el Anexo 3.C).

Justificación: Comer es una necesidad básica y aunque cueste creerlo muchas personas mueren en el mundo por falta de alimento. Es importante volver a conectar con nuestras raíces y avivar un sentimiento de gratitud hacia los alimentos que podemos tomar cada día, así como a las personas que hacen posible que estos lleguen a nosotros.

Objetivos: Potenciar la vida en comunidad (promover el trabajo individual y grupal; Incentivar el respeto, el cuidado, la armonía en el grupo; fomentar la participación de toda persona).

Duración: 1 h

Materiales: catering

Criterios de evaluación: Utilización del *feedback* o retroalimentación como herramienta para conocer y valorar la experiencia vivida de las personas participantes.

Título de la actividad: Canciones grupales

Descripción sintética de la actividad: Consiste en cantar de manera grupal diferentes canciones con un mensaje profundo. (Anexo 8)

Justificación: En la historia de la humanidad, la música siempre ha estado presente, formando una parte fundamental de todas las culturas y civilizaciones. De hecho, ha sido utilizada como herramienta terapéutica, con el fin de provocar estados ampliados de conciencia y curaciones (Salamanca, 2003). Se entiende que con ella se puede producir el desarrollo integral de la persona.

Objetivos: Potenciar la vida en comunidad (promover el trabajo individual y grupal; Incentivar el respeto, el cuidado, la armonía en el grupo; fomentar la participación de toda persona).

Duración: -

Materiales: letras de canciones (Anexos)

Criterios de evaluación: Retroalimentación o feedback que permita conocer las diferentes opiniones de las personas participantes en el grupo acerca de las letras de las canciones, así como su repercusión.

8. Reflexiones finales

Como afirma Leonardo Boff *la Tierra está en nuestras manos* (2016), y así lo siento yo también. Es por ello, que desde todos los ámbitos profesionales (científico, sanitario, tecnológico, social, humanitario, medioambiental, económico, político, artístico...) se deben unir fuerzas para posibilitar el cambio y trabajar aliados desde la cooperación y la colaboración

por el cambio en la Humanidad, hacia una vida en comunidad de respeto y cuidado a la Madre Tierra y a nosotros mismos, como seres naturales que la habitamos.

Ahora bien, desde las Ciencias de la Educación, es fundamental que los y las profesionales, tanto teóricos como prácticos, aúnen sus fuerzas para fomentar la toma de conciencia en la sociedad. Si *la Tierra está en nuestras manos*, en las manos de educadores y educadoras, está la capacidad de transmutar las mentes, pero sobre todo los corazones de los habitantes del mundo.

Desde esta unión se puede trabajar por realizar colaboraciones con otros expertos de otras ramas profesionales. Así ya existen muchos proyectos, por ejemplo, el trabajo que realiza Greenpeace con el músico-compositor Ludovico Einaudi en la Antártida, para concienciar a todo el mundo sobre la necesidad de proteger este lugar; también el movimiento scout trabaja por un mundo mejor y la naturaleza toma aquí un papel protagonista; cada vez hay más empresas que trabajan desde lo ecológico y biológico por el respeto y el cuidado de la naturaleza, una de ellas *miu sutín* (ecofashion), trabajan desde la producción ecológica, cuidando el origen de sus tejidos y respetando las condiciones laborales de los trabajadores.

Las Ciencias Sociales y, más concretamente, el mundo de la Educación necesita que los profesionales que trabajan en este complejo ámbito, tanto en la teoría como en la praxis, conecten las experiencias que ya se han llevado a cabo, con las que se están desarrollando, con las innovaciones, para que exista una corrección y un avance de aquellos aspectos negativos, y sea posible perfeccionar el trabajo en la práctica. Este es el camino que posibilita el cambio, que posibilita progresar y evolucionar. Es por ello que, en este programa de intervención social, un trabajo interdisciplinario que abarca diferentes y amplios ámbitos, también se han tenido en cuenta proyectos ya realizados.

Es notorio que ya hay conciencia en el mundo, sin embargo, hay que seguir trabajando, de ahí la creación también de este programa, que permita acercarnos más a nosotros mismos, para conocer y desarrollar nuestra interioridad, mostrarnos la importancia de la vida en comunidad, de ayuda mutua y cooperación, así como la valía de la naturaleza en nuestras vidas para un mayor cuidado y protección de la misma.

Al final, lo más importante es permitir que abunde el amor en el corazón de cada ser que habita el mundo. El respeto y el amor son la clave para un mundo mejor, más saludable y consciente. El cambio es posible.

9. Referencias bibliográficas

- Boff, L. (2016). *La Tierra está en nuestras manos. Una nueva visión del planeta y de la humanidad*. Cantabria: Sal Terrae.
- Calle, R. A. (1999). *El gran libro del yoga*. Madrid: Editorial Urano
- Cadenas, D. y Collado, C. (2013). Educación de las Emociones ¿Un reto? *Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, (1), 196-211.
- López Nieves. L. (04/06/2017). *Casa digital del escritor Luis López Nieves*. Carta del Gran Jefe Seattle, de la tribu de los Swamish, a Franklin Pierce Presidente de los Estados Unidos de América. San Juan de Puerto Rico: Biblioteca Digital Ciudad Seva
Recuperado de:
<http://ciudadseva.com/texto/carta-del-jefe-seattle-al-presidente-de-los-estados-unidos/>
- Cutts, S. (director) (2012). *Man*. [Cortometraje]. Londres: Creative Commons.
- Dalai Lama. (2001). *La meditación paso a paso*. Barcelona: Círculos de Lectores, S. A.
- De la Fuente, M., Franco, C. y Salvador, M. (2010) Efectos de un programa de meditación (mindfulness) en la medida de la alexitimia y las habilidades sociales. *Psicothema*. 22, (3), 269-275.
- Doria, J.M. (2014). *Cuentos para aprender a aprender*. Madrid: Gaia Ediciones.
- Earth Charter Associates, Ltd. (2012-2016). *Carta de la Tierra*. Iniciativa Carta de la Tierra. Costa Rica: Carta de la Tierra. Recuperado de: <http://cartadelatierra.org/descubra/la-carta-de-la-tierra/>
- Fernández Herrería, A. y López López, M. (2007). La inclusión del componente emocional en la formación inicial de maestros. Una experiencia para el desarrollo de la conciencia sensorial. *Revista Iberoamericana de Educación*, 43, (3), 1-12.
- Fernández Herrería, A. y Conde Caveda, J.L. (2010). La ecopedagogía en la formación inicial de maestros, *Investigación en la Escuela*, 71, 39-49.
- Fernández Herrería, A y Carmona Orantes, G. (2010). Trabajando la Carta de la Tierra: una experiencia de aprendizaje vivencial, *Revista de Ciencias de la Educación*, 221, enero-marzo, 107-118.
- Fernández Herrería, A. (2014). “Beyond Cognitive Learning: Facilitating a Reconnection between the Community and Nature. University of Granada, Spain”. En Alicia Jiménez, and Douglas, F. (Eds.) (2014). *The Heart of the Matter: Insufing Sustainability Values in Education. Experiences of EDS with the Earth Charter*. San José, C.R. Universidad para la Paz, pp. 79-84. ISBN 978-9977-925-85-1

- Fernández-Herrería, A. (2016). La ética de la Tierra. Una consideración desde la “comunidad de la vida”. En Vargas, Hilda y González, Emma (cords.). Educación Ambiental transversal y transdisciplinaria. Una visión decrecentista desde la Ética, la Cultura de Paz y el Diálogo de saberes, para una Calidad de vida no-violenta. Ed. Torres Asociados, México, D.F., pp. 15-40. ISBN: 978-607-7945-84-0.
- Fernández-Herrería, A. (2017) Educación para la paz y la sostenibilidad. Experiencias de reconexión con la Comunidad de la Vida. En García Rendón Arteaga, Cristina (Coord.) Calidad de Vida y Decrecimiento en el área de conocimiento de Educación Humanidades y Arte. (En prensa).
- Franco Justo, C. y Navas Luque, M. (2009). Efectos de un programa de meditación en los valores de una muestra de estudiantes universitarios. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 19, 7(3), 1157-1174.
- Franco-Mariscal, A. J. (2013). Un estudio exploratorio de una experiencia medioambiental: la escalera del instituto, un espacio para la educación ambiental. *Tecné, episteme y didaxis: Revista de la Facultad de Ciencia y Tecnología*, 35, 13-37.
- Goleman, D. (1987). *La meditación y los estados superiores de conciencia*. Málaga: Sirio.
- Hall, J. and Hall D. (2014). *The practical encyclopedia of Astanga Yoga & Meditation*. London: Hermes House.
- Instituto Paulo Freire; Consejo de la Tierra; y UNESCO. (1999). *Carta de la Ecopedagogía*. Iniciativa Carta de la Tierra. Primera Reunión Internacional de la Carta de la Tierra y Perspectivas en Educación. Sao Paulo, Brasil: United Nations.
- Jalón, C. (2014). *Crear cultura de interioridad. En el aula, en la pastoral y en la vida diaria*. Zaragoza: Khaf.
- Krishnamurti. (1979). *La verdad y la realidad*. Barcelona: Edhesa.
- Lochhart, J. (productor), Golezowski, R. (director), Park, N. (creación) (1989). *Creature Comforts*. [Cortometraje]. Reino Unido: Aardman Animations.
- Muñoz Díaz, J. C. (2006). La vuelta a la calma. Práctica de relajación. *Revista Digital*, 92. Buenos Aires: EFdeportes.
- Sahaja Yoga España (Productor) (2012). *Sahaja Yoga – Sesión 1b/8 – Realización del Ser*. [YouTube]. Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=TG_2oP4VuDU
- Salamanca, D. (2003). Musicoterapia en Educación Especial. *Revista Electrónica Pulso*, 26 (12), 129-141.

- Sánchez-Rivera, J. (1979): "Consciencia Sensorial", en SÁNCHEZ RIVERA, Juan, y otros: Integración corporal y psicología humanística. Madrid, Marova, 1, 157-179.
- Sarde, A. (productor) Serreau, C. (director) (1996). *La belle verte*. [Cinta cinematográfica]. Francia: Les Films Alain Sarde.
- Souto, M. (04/07/2017). *M&S ESCEULA TCI GRANADA*. [Sitio web]. Recuperado de: <http://msescuelatci.es/>
- Suárez, H. y Valencia, A. (Compilación y Ed.). (2010). Zuleta, E. (Autor). *Educación y democracia: un campo de combate*. Santafé de Bogotá: Omegalfa Biblioteca libre.
- Thompson, W. I. (1986). A Gaian Politics. *Whole Earth Review*. 294-305. 94965 Gate Five Road. Sausalito, CA.

10. Anexos

Anexo 1. Evaluación

A. Entrevista semiestructurada individual de recogida inicial de información

Nombre Edad

¿A qué te dedicas? ¿Cuál es tu profesión?

¿A través de qué medio has conocido el programa de intervención para el desarrollo de la interioridad?

¿Has realizado anteriormente relajaciones o meditaciones?

¿Qué esperas conseguir a través del programa?

¿Qué crees que puedes aportar en el grupo?

¿Cómo te sientes en este momento con respecto a tu vida? ¿Buscas un cambio, un nuevo camino?

B. Entrevista semiestructurada individual de recogida final de información

Nombre Edad

¿Cuáles son las actividades o prácticas que más te han agradado?

¿Cuáles son las actividades que sientes que te han aportado menos?

¿Qué crees que has aportado finalmente en el grupo?

¿Sientes que el ambiente en el grupo ha sido favorable para la realización del programa?

¿Cómo valorarías la actuación de los/as facilitadores/as? (del 1-10) Propuestas de mejora.

¿Has visualizado algún tipo de cambio en ti mismo/a tras haber realizado el programa? ¿Cuál o cuáles?

¿Tienes la intención de hacer un hábito la realización de meditaciones aprendidas? ¿Y otras de las prácticas o actividades propuestas y realizadas?

¿Cómo te sientes ahora con respecto a tu vida?

¿Te gustaría volver a realizar algún programa parecido?

¿Recomendarías este programa a otras personas?

C. Cuestionario de la sesión *Paseo consciente en la naturaleza en los Cahorros, Monachil.*

¿Cómo te has sentido realizando esta ruta consciente?

¿Qué sientes haber aprendido en este paseo?

¿Habías realizado antes una ruta consciente como esta?

¿Ves acertada la elección del lugar? ¿Por qué?

¿Cómo has sentido la experiencia a nivel grupal?

¿Conocías la técnica de la Conciencia Sensorial? ¿Qué te ha parecido? ¿Qué has sentido?

¿Qué puedes comentar sobre la realización de una comida sensorial basada en el agradecimiento? ¿Sientes que ahora puedes ser más consciente cuando comes?

¿Cómo te has sentido al caminar en silencio? ¿Sentías la necesidad de hablar?

¿Qué te ha parecido la relajación guiada? Explica brevemente tu experiencia.

¿Cómo has sentido la actuación de la facilitadora?

Recomendaciones, sugerencias, comentarios.

Anexo 2. Relaxaciones guiadas para la imaginación creativa

A. Relaxación previa

Cierra tus ojos suavemente y armonízate con los sonidos externos. Óyelos, pero no te van a molestar a lo largo del ejercicio.

Ahora observa tu respiración, observa el vaivén de tu pecho, cómo entra y sale el aire de tus pulmones. Observa ese movimiento sin modificarlo, no tienes nada que hacer sólo saborear estos momentos de descanso. Ahora vas a ir sintiendo que cada vez que inspiras el aire, te vas llenando también de paz y tranquilidad. Con cada inspiración van sintiendo que te llenas de energía, de fuerza y con tu expiración vas sacando de ti las tensiones, las preocupaciones. Inspiras y te llenas de energía, de alegría y sientes un descanso cada vez mayor. Con las expiraciones expulsas las tensiones, el cansancio, las preocupaciones... Observa tu respiración, tu ritmo y verás cómo se va tranquilizando, se va haciendo más lenta y calmada, más regular.

Ahora voy a contar del diez al uno y conforme vaya descendiendo en la cuenta, te sentirás entrar en estados de relajación y bienestar más profundos, perfectos y saludables. 10, 9, 8, entrando en estados de relajación más profundos, perfectos y saludables, 7, 6, 5, me voy llenando cada vez más de alegría, de paz, de descanso, ...4, 3, 2, 1, ahora me siento muy a gusto, relajado, me siento muy despierto y así me sentiré durante todo el ejercicio.

Ahora imagina que tu mente es como un foco de luz que va relajando aún más aquellas partes de tu cuerpo por donde pasa o centra su atención. Ahora centra el foco de tu mente en tus pies, pantorrillas y piernas... relaja profundamente esta parte de tu cuerpo... y entra en un estado de relajación más profundo, más perfecto y más saludable...; centra ahora el foco de tu mente en tus caderas, en tu barriga, en tu órganos internos de esta zona y en las lumbares, relaja profundamente esta parte de tu cuerpo... y entra en un estado de relajación más profundo, más perfecto y más saludable...; centra ahora el foco de tu mente en tus pulmones, en tu espalda y en tu cuello, relaja profundamente esta parte de tu cuerpo... y entra en un estado de relajación más profundo, más perfecto y más saludable...; centra ahora el foco de

tu mente en tus hombros, brazos, manos y dedos, relaja profundamente esta parte de tu cuerpo... y entra en un estado de relajación más profundo, más perfecto y más saludable...; por último, centra tu atención en tu cabeza, en los músculos de tu cara, y el cuero cabelludo. Mi cerebro está lleno de energía y completamente descansado. Soy consciente de todo mi cuerpo, que se encuentra en paz y armonía.

Ahora sientes un peso cada vez mayor en tus manos, tus manos y brazos pesan cada vez más... pesan más y más. Tu cuerpo entero pesa cada vez más, como si un imán lo estuviera atrayendo desde abajo. Tu cuerpo pesa cada vez más y más.

Ahora empiezas a sentir calor, un calor suave y delicioso, como un cosquilleo que empieza en los dedos de tus manos que se extiende por tu cuerpo. Un calor que se extienda también desde la boca del estómago... Te encuentras muy bien, con un profundo bienestar y descanso.

Ahora sientes como una gran ligereza, observa de nuevo tu respiración, se ha hecho lenta y aparece como algo que está ahí en la superficie, tú te encuentras más lejos, mucho más profundo... Sientes los latidos de tu corazón en otras partes de tu cuerpo, como en tus manos, en tus pies, en tu barriga, en tu cuello...

En realidad, no sabes cómo tienes tus manos colocadas, ni sabes cómo están otras partes de tu cuerpo... te sientes libre, sientes que no eres tu cuerpo, que estás más allá, eres como un punto de conciencia, muy despierto y lleno de vida. Sólo tienes paz y gozo dentro de ti. No quisieras salir nunca de este estado. Tú eres un punto de conciencia y estás más allá de tus cambiantes sentimientos y pensamientos. Tú tienes sentimientos y pensamientos, pero no eres esos sentimientos y pensamientos. Eres un punto gozoso de conciencia.

A continuación, vas a salir de tu estado de relajación. Te vas a sentir muy bien y muy a gusto, sin ninguna molestia en ninguna parte de tu cuerpo. Voy a contar del 1 al 10 y conforme vaya ascendiendo en la cuenta irás saliendo de tu estado de relajación poco a poco... 10, 9, 8, saliendo de la relajación manteniendo mi estado de conciencia, 7, 6, 5, me siento un estado de alegría, paz y descanso, ...4, 3, 2, 1, voy moviendo mis dedos de los pies y de las manos y abriendo poco a poco los ojos.

B. Relajación guiada sobre el arquetipo del “viejo sabio”²²

Ahora presta atención y observa con todo detalle: Tú estás subiendo por un sendero de la montaña y ves una cueva. Entrás en ella y ves brillar una hoguera al fondo. Al aproximarte al fuego, ves a una persona muy vieja sentada junto a él. Esta persona es muy sabia y te

contesta todas las preguntas que le haces, y luego te entrega un objeto misterioso para que te lo lleves contigo.

C. Relajación guiada para la creación de un santuario interior o un lugar ideal de descanso²

Es una de las primeras cosas a hacer al iniciarse en la visualización creativa; este santuario interior es un lugar absolutamente personal al que puedes ir siempre que quieras. Debe ser el lugar que te parezca más idóneo para relajarte, para estar tranquilo, sin molestias y que puedas crear absolutamente como quieras, estando siempre abierto a las imágenes que puedan venirte de ámbitos superiores.

Advertirás que tu santuario cambia espontáneamente de vez en cuando o porque quieres introducir reformas o ampliaciones. Puedes mostrarte muy creativo en tu santuario o lugar ideal de descanso. Lo imprescindible es que sea un lugar apacible y tranquilo.

Imagínate en un hermoso entorno natural... Puede ser cualquier lugar que te atraiga: un bosque, un prado, una playa, una montaña, bajo el mar o en otro planeta... pero donde debes sentirte cómodo y ser un lugar agradable y apacible para ti... Explora ese entorno, despertando al máximo tus sentidos: observa los detalles visuales, los sonidos, los olores, la temperatura... y explora también los sentimientos e impresiones que te producen.

Ahora haz lo que desees para hacer el lugar más acogedor y cómodo... a lo mejor quieres construirte allí un refugio o acaso sólo rodear toda la zona con una luz resplandeciente que te de protección y seguridad... o crear cosas y disponerlas del mejor modo para disfrutar de ellas... o hacer algún tipo de ritual para consagrar el lugar como tu santuario...

D. Relajación guiada para encontrarse con tu guía interior²

Cada uno de nosotros tiene en su interior toda la sabiduría y los conocimientos que necesita y podemos utilizarlos a través de nuestra mente intuitiva, que es nuestro nexo con la mente universal. Sin embargo, a veces puede resultarnos difícil conectar con nuestra suprema sabiduría. Y uno de los mejores medios para lograrlo es encontrando y aprendiendo a conocer a nuestro guía interior.

Al guía interior se le conoce con nombres muy diferentes, tales como consejero, guía espiritual, amigo, maestro. Es como una parte superior de nosotros mismos, que puede manifestárenos de muy distintas maneras pero que, por lo general, llega en forma de persona o ser con quien hablamos o nos relacionamos como un amigo sabio y afectuoso.

Cierra los ojos y relájate profundamente. Ve a tu santuario interior y pasa en él unos minutos relajándote y orientándote... ahora imagínate que dentro de tu santuario estás de pie

sobre un camino que va estrechándose hasta perderse en la distancia. Empiezas a caminar por él y a medida que avanzas ves a lo lejos que una forma empieza a acercarse hacia ti irradiando una luz clara y brillante. Conforme disminuye la distancia empiezas a distinguir si es un hombre o una mujer, observas su aspecto, su edad, cómo se viste, cual es la expresión de su rostro, de sus ojos,...

Saludas a ese ser al encontrarte con él y pregúntale cuál es su nombre. Acepta el primer nombre que te venga a la mente. Luego enséñale a tu guía el santuario y pasead juntos por él como si lo exploraseis. También puede ser que os baste el simple hecho de estar juntos. Abre ahora los ojos y vuelve al mundo exterior.

Cada persona vive la experiencia de encontrarse con su guía de un modo muy distinto y, por lo tanto, es difícil generalizar. Básicamente lo importante es que se sienta bien con la experiencia, de no ser así, sería necesario introducir creativamente cambios.

Si no se ha conseguido percibir al guía propio de forma clara y distintiva, no hay que preocuparse. A veces se manifiesta en forma de un resplandor luminoso o como una figura irreconocible y borrosa. Lo importante es que sienta su poder, su presencia y su amor.

No hay que sorprenderse si el guía se aparece con un aspecto excéntrico o insólito, porque la forma en que se nos muestra procede de nuestra propia mente creadora que es ilimitada. A veces no usa las palabras para comunicarse con nosotros, sino la transmisión directa de impresiones e intuiciones. Puede suceder también que el guía que se aparece cambie de forma e incluso de nombre; o que sea el mismo durante años. Puede, asimismo, que tenga más de un guía al mismo tiempo.

Tu guía estará siempre ahí para que tú lo llames siempre que quieras o necesites mayor orientación, sabiduría, conocimientos, apoyo, inspiración creativa, amor o compañerismo.

E. Relajación guiada para el encuentro con el arquetipo de la madre naturaleza²

Ahora ves venir a una mujer que se acerca por un camino... observa cómo es... cómo va vestida... qué refleja su rostro... su mirada... la tienes a tu lado... ella representa a la Gran Madre Tierra... Es la voz de la Naturaleza, es la encarnación del planeta Tierra... Obsérvala... escucha lo que tenga que decirte.... Pregúntale cómo se siente...

Ahora, imagina que puedes sentir lo que ella siente... que puedes ponerte en su lugar... que experimentas con intensidad cómo se siente la madre Tierra... que tú eres Ella... cómo te encuentras... qué sientes... qué querías comunicar...

Ahora, vuelves a ser tú misma... dile a esa mujer lo que desees decirle... y despídete de ella.

F. Relajación guiada para el agradecimiento y amor incondicional de mi propio ser (creación propia)*

Ahora voy a tomar conciencia de mi propio ser, de mi propio cuerpo. Voy a aprender lo que significa el amor incondicional. Mi corazón late a cada momento, mis pulmones funcionan para darme el oxígeno que necesito en cada respiración, mis venas guían la sangre a través de mi cuerpo. Funcionan con un amor incondicional hacia mi propio ser; puedo aprender esta emoción tan fuerte porque está dentro de mí. Mi cuerpo siente ese amor hacia mí mismo, por eso también ahora siento amor incondicional por cada parte de mi cuerpo.

A continuación, voy a visualizar cada parte de mi cuerpo y voy a agradecer y sentir amor incondicional profundo desde mi corazón y mi ser. Veo mis pies perfectos, pues me permiten caminar, correr, bailar, enraizarme con la tierra cada día, así que les doy gracias. También agradezco el trabajo que hacen mis piernas, porque me permiten caminar, ir en bici, estar sentado, hacer cualquier deporte, ... por eso son perfectas y las amo incondicionalmente. Mi tronco, me permite estar erguido, levantarme, es el centro de mi cuerpo que conecta mis piernas con el resto del cuerpo, además mantiene todos mis órganos internos en su lugar para que funcionen correctamente; tomo conciencia de ello, es perfecto y le agradezco todo lo que hace cada día. Mi corazón, mis venas y arterias y mis pulmones y demás órganos internos, sienten un amor incondicional hacia mí, pues sin necesidad de pensarlo actúan; por eso ahora agradezco y siento el mismo amor por estas partes de mi cuerpo. Mis brazos, mis manos y mis dedos, me permiten coger cosas, caminar en equilibrio, escribir, danzar, por eso son perfectas y agradezco la perfección que existe en ellos. Mi cara, los músculos de mi rostro, mi cuello, mi cabeza, mi cerebro son perfectos, y me ayudan cada día de mi vida, por eso les agradezco y les amo incondicionalmente.

Me siento agradecida con mi cuerpo, siento un amor profundo e incondicional por todo mi cuerpo. Me siento maravillada de poder escuchar, saborear, observar, tocar y olfatear todo lo que está a mi alrededor; mi cuerpo me permite vivenciar este milagro y soy agradecida con él. Me doy las gracias y doy las gracias a la vida por regalarme todo lo que me da cada día.

Anexo 3. Meditaciones guiadas

A. Estoy relajado/a, tranquilo/a.

Con esta meditación se pretende que la persona se sienta relajada y tranquila, mediante una toma de conciencia de su propio cuerpo, visualizando las diferentes partes que lo forman y utilizando la respiración para ello. Es posible realizarla tanto de pie, sentado en una silla o en el suelo o tumbado.

Aprenderemos primeramente la postura de persona en espera, una postura que nos permite estar cómodos, sin dañar nuestro cuerpo y siendo conscientes del mismo. Nos colocamos de pie enraizando nuestros pies en el suelo, como si fueran raíces; debe estar nuestro peso repartido en toda la planta. A continuación, nos fijamos que nuestras rodillas estén semiflexionadas, buscando un equilibrio; la pelvis la colocamos también en nuestro eje vertical, buscando que nuestro peso no se vaya hacia atrás, ni hacia delante, no forzando las lumbares. La espalda está recta, relajando los hombros hacia abajo, los brazos caen junto a nuestro cuerpo. El cuello está recto, queda nuestra cabeza ligeramente hacia abajo y atrás como cuando decimos sí, debemos tener la sensación de que un hilo tira desde la parte más alta de nuestra cabeza y nos eleva suavemente. Como extra, nos abrimos, abrimos nuestro corazón, sacando muy ligeramente el pecho hacia delante.

A continuación, cerramos nuestros ojos y comenzamos a concentrarnos en nuestra respiración. Vamos a ir centrando nuestra atención en las diferentes partes de nuestro cuerpo, para tomar conciencia de ellas y relajarlas con forme pasamos por ellas. Sentimos nuestros ojos, nuestra nariz, nuestra boca, todos los músculos de nuestra cara, respiramos, y relajamos esta parte de nuestro cuerpo. Ahora nuestra cabeza, orejas y cuello, centramos nuestra respiración en esta parte del cuerpo y la relajamos. A continuación, nuestros hombros, brazos, antebrazos, dedos y palmas de las manos, respiramos y relajamos esta parte de nuestro cuerpo. Seguidamente, centramos nuestra respiración en el pecho, los pulmones, el corazón y la parte alta de la espalda, tomamos conciencia y relajamos toda esta parte. Nuestra atención está ahora en nuestros órganos internos, la parte baja de la espalda, la barriga, relajamos toda esta zona con una respiración tranquila. A continuación, tomamos conciencia de nuestra pelvis, glúteos, órganos sexuales, relajamos esta parte de nuestro cuerpo. Seguidamente, nos centramos en las piernas, caderas, muslos, rodillas, gemelos, la relajamos con nuestra respiración. Por último, somos conscientes de nuestros tobillos, empeines, plantas y dedos de los pies. Hacemos tres respiraciones profundas y en cada exhalación nos repetimos mentalmente “estoy tranquila, relajada”, “estoy muy tranquila, estoy muy relajada”. Con una última respiración, abrimos los ojos suavemente.

B. Meditación de transmutación de energía

Esta meditación crea abundante energía que se acumula en el corazón, la cual podemos utilizar para muchas cosas... Es importante marcar que en el caso de la mujer, si está con el periodo, a no ser que la regla sea larga, no es recomendable hacerlo durante los días que dure.

Nos sentamos de forma cómoda, si fuera posible con las piernas cruzadas, lo mejor la posición de medio o loto entero, o si no es posible sentadas en una silla con las manos abiertas hacia arriba sobre las rodillas. Contraemos el esfínter anal, la punta de la lengua la situamos en la parte de atrás de los dientes superiores. Unimos el pulgar de cada mano con el índice, clavando la uña del índice en la yema del pulgar.

Cogemos aire hinchando el abdomen, visualizando la energía que desde el bajo vientre baja a la base de la columna, sube por todo el centro de la espalda y llega a la cabeza, deteniéndose en el centro de la frente. Pronunciamos el mantra HAM mentalmente, ya que estamos cogiendo aire. Aguantamos por unos segundos el aire dentro de los pulmones sin cerrar la glotis, la garganta, mantenemos el aire a pulso. Expulsamos el aire por la boca, pronunciando el mantra SHA, visualizando la energía bajando desde la frente al corazón. La lengua está tocando la parte de arriba de la boca detrás de los dientes. Vaciamos por completo los pulmones, y mantenemos a pulso sin aire unos segundos, lo que podamos y contrayendo los músculos abdominales. Tampoco cerramos la glotis.

Repetir tantas veces como se pueda haciendo el proceso cada vez más lento para que hay cada vez menos ciclos respiratorios por segundo.

C. Agradecimiento a la madre tierra y las personas vinculadas en el proceso de producción de alimentos

Esta es una meditación diseñada para efectuarla previamente antes de la ingesta de alimentos. Pretende hacernos conscientes de todo lo que la naturaleza nos ofrece, para así poder agradecerlo; así como agradecer a aquellas personas que también actuaron en el proceso de producción de esos alimentos.

Para realizarla, primeramente, colocaremos la comida en el centro del espacio que utilicemos, nos colocaremos en círculo (de pie o sentados) cogiéndonos las manos y nos miraremos a los ojos, pudiendo también tenerlos cerrados. A continuación, cantaremos la canción “We are circling” unas cuantas veces, así como “Every Little cell in my body is happy”. Seguidamente se agradecerá de la siguiente forma.

Antes de proceder a compartir estos alimentos en comunidad, estamos reunidos para unificar nuestras fuerzas, pero sobre todo para agradecer a la madre naturaleza por ofrecernos tanto; además también agradecemos a las personas que han contribuido con su energía, tiempo y esfuerzo para que esta comida esté aquí y ahora para nosotros.

A continuación, cantamos un OM en grupo y nos sentamos, leemos el siguiente texto:

Consejos para una buena higiene alimentaria:

- *Actitud positiva ante la comida. Es importante dar gracias por los alimentos que podemos disfrutar.*
- *Comer de forma relajada. Separar la hora de la comida de situaciones estresantes.*
- *Intentar seguir unos horarios regulares para las comidas.*
- *Masticar lentamente y muchas veces para que el alimento coja una consistencia pastosa y esté bien ensalivado. La digestión comienza en la boca.*
- *No beber mucho líquido con las comidas, ni refrescos. Diluyen los jugos gástricos que se van a encargar de dirigir la comida.*
- *No tomar excesivos alimentos de temperatura fría o naturaleza fría, ya que al estómago no le sienta bien el frío. Hay una tabla que especifica la naturaleza fría de los alimentos.*
- *No terminar la comida con un postre o alimento de naturaleza o temperatura fría.*
- *No comer mucho por la noche. Dejar pasar 3 horas antes de acostarse si hemos cenado bastante. Mejor tomar alimentos ligeros como la verdura.*
- *Saber diferenciar entre lo que el cuerpo necesita que en muchas ocasiones lo pide y los deseos o adicciones que tenemos.*
- *Equilibrar el trabajo intelectual y estudio con el ejercicio físico, ya que estar mucho tiempo sentado estudiando o de pie debilita el sistema digestivo.*
- *No quedarse con la sensación de haberse quedado lleno después de las comidas, es mejor quedarse con un poco de hambre. Mejora la función del estómago. Por tanto, es mejor hacer comidas más frecuentes que pocas y comiendo hasta hartarse.*

Es el momento de comer y disfrutar la comida, tras saber cómo podemos hacerlo y sobretodo habiendo realizado la meditación para el agradecimiento.

D. Realización del ser

Esta es una meditación basada en el despertar de la energía Kundalini y las enseñanzas de Shri Mataji. El objetivo de la misma es ayudar a experimentar el despertar de tu energía Kundalini. A continuación, se explica la secuencia a seguir:

Los movimientos que realizaremos durante el ejercicio, serán los siguientes: Colocamos la mano izquierda en la pierna con la palma hacia arriba y los dedos extendidos. Primero, pondremos la mano derecha en el corazón, luego en la parte izquierda del abdomen justamente por debajo de las costillas. A continuación, presionaremos ligeramente sobre la ingle izquierda. Luego la llevaremos nuevamente a la parte izquierda del abdomen y después de nuevo al corazón. La pondremos, después, en la parte izquierda del cuello, girando la cabeza hacia el

hombro derecho, luego en la frente presionando en ambos lados, y acto seguido en la nuca inclinando la cabeza ligeramente hacia atrás. Para terminar, con los dedos bien estirados apoyaremos nuestra palma de la mano en nuestra cabeza e inclinándola ligeramente hacia abajo masajearemos nuestro cuello cabelludo en el sentido de las agujas del reloj. Luego pediremos que comprobéis con la mano derecha colocada a unos diez centímetros por encima de vuestra cabeza, si notáis una sensación de frescor o calor saliendo de ella. Después haremos lo mismo con la mano izquierda. Finalmente levantaremos ambos brazos con las palmas hacia el frente inclinando ligeramente la cabeza hacia atrás.

Este ejercicio invita al despertar de nuestra energía kundalini. Cerramos los ojos con el fin de poder interiorizar y que no se disperse nuestra atención. Dejaremos la mano izquierda sobre nuestra pierna e iremos poniendo la mano derecha en los diferentes chakras tal y como se ha explicado y diciendo interiormente una serie de preguntas y afirmaciones dirigidas a nuestra propia energía kundalini a la que llamaremos madre ya que se trata de una energía de carácter maternal que cuida de nuestra evolución.

Para empezar, ponemos la mano derecha sobre el corazón y preguntamos tres veces: “¿Madre soy yo el espíritu?” Llevamos ahora la mano a la parte izquierda del estómago, justo debajo de las costillas, y preguntamos tres veces: “¿madre soy yo mi propio maestro?” Ahora, con la mano derecha presionando ligeramente en la ingle izquierda, pedimos seis veces: “Madre por favor, dame el conocimiento de la verdad”. De nuevo, a la altura del estómago, por debajo de las costillas, afirmamos una diez veces: madre yo soy mi propio maestro. Volvemos a colocar la mano sobre el corazón afirmando unas doce veces: “Madre yo soy el espíritu”. Colocamos la mano derecha en la parte izquierda del cuello y girando la cabeza hacia la derecha afirmamos unas dieciséis veces: “Madre yo no soy culpable de nada”. Con la palma de la mano sobre la frente apretando ligeramente en ambos lados afirmamos: “Madre yo perdono a todo el mundo”. Llevamos la mano a la nuca e inclinamos ligeramente la cabeza hacia atrás y decimos: “Madre si he cometido algún error consciente o inconscientemente en contra de mi espíritu por favor, perdóname”. Con la mano derecha extendida presionamos con la palma en el centro de la cabeza, masajear esta zona en el sentido de las agujas del reloj inclinamos ligeramente la cabeza hacia abajo y pedimos siete veces: “Madre por favor, dame la conexión con el divino, madre por favor, dame la realización”. Todavía sin abrir los ojos, levantamos nuestra mano derecha unos diez centímetros por encima de la cabeza para comprobar si se siente una brisa fresca o caliente saliendo de ella, lo comprobamos después con la mano izquierda. A continuación, dejamos

ambas manos sobre las rodillas, prestando atención a las sensaciones de frescor o calor que podamos sentir en ellas, así como los pequeños pinchacitos, presión u hormigueo que sentimos en la yema de los dedos. Por último, levantamos ambas manos hacia arriba con las palmas mirando al frente inclinando un poco la cabeza hacia atrás, y preguntamos tres veces: “Madre es esta la energía del espíritu”. Bajamos las manos y dejándolas reposar sobre las piernas permanecemos unos minutos relajados disfrutando de la experiencia.

Anexo 4. Conciencia sensorial

La práctica de la conciencia sensorial conlleva una mayor atención no sólo a los sentidos de la propia persona, sino también hacia su propia realidad interna. Se trata de un tomar conciencia de lo que experimentan los sentidos y a la vez, de su impacto interno, emocional, estético, espiritual,... y esto va cambiando conforme cambia el escenario sensorial. La atención del sujeto está en ese mundo externo y en el interno que forman una unidad que aparecen entrelazados y que van cambiando, fluyendo con el mundo. Se destaca:

a) La conciencia (o atención) sensorial se distingue de la atención intelectual, que caracteriza la mayor parte de los procesos conscientes de las personas. Sin embargo, la conciencia sensorial trata de tomar conciencia directa, no a través de ideas o conceptos, sino mediante la propia experiencia sensorial. Por lo tanto, no se trata de pensar el mundo, de verlo a través de la palabra, de los conocimientos, de las etiquetas de todo tipo, sino simplemente (y nada menos) de verlo, sentirlo, escucharlo, palparlo,... de saborear la riqueza única de lo sensorial. En esto reside la simplicidad, pero también la novedad de la experiencia sensorial plena.

b) Atención no es concentración. Concentrarse supone enfocar nuestra energía en un punto determinado, pero el pensamiento se distrae y así tenemos la perpetua batalla entre el deseo de concentrarnos y la mente que divaga. No se trata de cómo mantener esta atención, de cómo cultivarla; eso sería hacer de ella un hábito, lo que por su propia naturaleza destruiría la sensibilidad que la atención supone. *La observación es el mirar siempre lozano del interés, del afecto, de la sensibilidad. Usted no puede adiestrarse para ser sensible* (Krishnamurti, J. 1984, 130). Entonces, ¿qué ocurre cuando estamos inatentos? Simplemente darnos cuenta de esa inatención, ello ya significa estar atentos. Hablamos de una atención relajada, receptiva, sin la tensión del esfuerzo que implica la concentración.

c) La atención es observación. Así delimitada *sencillamente abre la conciencia a lo que es (...) este camino fluye con lo que se esté experimentando, siguiéndolo y permitiéndole ser lo que es* (Rowan, 1996, 117-118). Como señala Wilber (1985, 172), no se trata de rechazar lo

que nos desagrada, ni de elegir lo que nos agrada, sino que simplemente asumimos hacia ello la inocencia de una desaprendida imparcialidad. De esta forma, nuestra atención no desecha nada, es global, y la realizamos de forma más libre al estar lo menos condicionada posible por nuestros pensamientos, recuerdos, experiencias, agrados, rechazos, prejuicios,... Todo esto son distorsiones que eliminamos de la atención haciéndola más desprendida, intensa e imparcial, en definitiva, más verdadera.

d) Observar no es analizar. Es importante no confundir la observación, el ver, con el analizar, pues no tienen ninguna relación entre sí. Uno es un proceso intelectual que opera sobre la cosa observada; eso es análisis, el cual consiste en corregir, alterar, agregar. La observación es atención relajada pero llena de energía, percepción lúcida y amorosa, apasionada, sin fragmentación alguna, lo más libre posible de condicionamientos (etiquetas verbales, experiencias previas, prejuicios...). De este observar sin verbalizar, sin juzgar, sin evaluar, surge de forma natural y con facilidad el silencio de la mente (Fernández Herrería, 2005, pp. 391-400). El silencio surge cuando hay atención profunda, y a la inversa, la atención se hace más profunda, desde el silencio. Esto nos evidencia que hay distintos grados de conciencia o atención sensorial.

e) La observación es un florecer de los sentidos que es sensibilidad. La observación alerta expresa un movimiento único de atención global en donde hay afecto, pasión, energía; es una recuperación del papel de los sentidos, pero de forma no fragmentada, sino como un movimiento total, lleno de sensibilidad. No es pues, solo, el percibir con la vista, o con el oído o el tacto, sino con todos los sentidos entrelazados. *Cuando miran el mundo con esa inmensa sensibilidad en la que todos los sentidos están plenamente despiertos, hay en ello un extraordinario sentimiento de energía, de belleza* (Krishnamurti, 1992, p. 88). Este florecimiento de los sentidos es sensibilidad, que es una condición altamente vulnerable. Pero esta vulnerabilidad la perdemos en el mundo del ruido, de la brutalidad, de la vulgaridad y superficialidad con que vivimos la vida. *La atención, provoca la ruptura de los hábitos de la percepción estereotipada. La tendencia natural es habituarse al mundo circundante* (Goleman, 1987, pp. 33-34). No miramos de verdad, sólo vemos de forma superficial y rápida, sin poner apenas energía en ello. El resultado de esto es el aburrimiento, la habituación al mundo, al ver lo que esperamos ver. Esto empantana nuestra conciencia sensorial empobreciéndola hasta extremos insospechados. Uno de los problemas que esto revela es nuestra falta de energía.

f) La conciencia sensorial es un fluir de la atención. *El término fluir es importante porque implica una continuidad dentro del cambio. Mientras que en el aburrimiento no hay*

cambio, y en la dispersión (de la conciencia) no hay continuidad, en el fluir se combinan ambos. La persona que fluye evita el doble peligro de aferrarse a una percepción más allá de lo que esta da de sí y el abandonar dicha percepción antes de haber agotado todas sus posibilidades (Sánchez-Ribera, 1979, p. 162). Lo externo y lo interno forman una estructura que va fluyendo, cambiando de una manera natural con el cambio de las percepciones y de su impacto en la persona. Este cambio debe darse de una forma espontánea, sin lucha, sin oponer resistencia (por ej., la lucha entre lo que siento y lo que quiero sentir, o no sentir; o entre lo que siento y lo que debo sentir). Se dijo que debe ser, en lo posible, una atención sensorial libre de verbalizaciones, justificaciones, evaluaciones, deseos, esperanzas, prejuicios, recuerdos, es decir, inocente, porque de lo contrario la estaríamos manipulando, condicionando.

Algunas recomendaciones y sugerencias.

Algo que puede facilitar también a un estado más receptivo y con más silencio mental consiste en tumbarse en la hierba, en un lugar cómodo y apaciguar nuestro cuerpo y mente observando nuestra respiración durante unos minutos. Después cambia tu atención a los sentidos manteniendo aún los ojos cerrados (la vista tiene mucho peso en la relación con los demás sentidos) explora así la realidad, también con tu piel, todas las sensaciones posibles... A continuación, abre tus ojos, sin perder la conciencia de los otros sentidos, y empieza a moverte.

Mantén una actitud de observación pausada, tranquila, receptiva disfruta de lo que ves y recréate en las sensaciones y descubrimiento... cambios de temperatura, vistas espectaculares. Si hay agua, escucha su sonido, siente su frescor, percibe el aroma de las plantas, observa el ambiente creado por la luz, las sombras y los colores... ¿Qué sensaciones te produce?

Aprende a ver: si te fijas podrás percibir mejor algunos detalles: simetría, formas, juegos con la luz, brillo de la ojos...toca la tierra, las plantas, los árboles, mantén una actitud de atención con todos los sentidos; aprecia los movimientos de las hojas, las sombras, las fragancias del campo, el canto de pájaros... Observa cómo cambia la temperatura, la humedad, la luz con sus efectos sugerentes...cuando entramos en una zona arbolada, cómo se amortigua el viento, cómo cambian los ruidos, cómo es el aire que se respira.

La naturaleza te inclina hacia el descanso, la contemplación, la eliminación del estrés... Un contacto asiduo y de cercanía afectiva con la naturaleza produce armonía en la mente humana y tiene una labor preventiva ¿Qué sientes en contacto con la naturaleza?

Coge alguna hoja aromática y másticala, aprecia su sabor...acércate a un árbol grande y mira atentamente sus hojas, sus ramas...toca su tronco...es un ser vivo...él no termina ahí, se hunde profundamente en la tierra con sus raíces... mira cómo se filtra el sol entre sus ramas, observa las sombras, cómo cambian...cómo quizá se le caen las hojas; el cambio de su color, de su brillo... de las gotas de lluvia que el sol hace multicolores pendiendo de sus hojas,... los pequeños animales que pueden vivir en ese árbol siendo él su universo... cuál es su sonido y cómo cambia con la intensidad del viento... cómo pasan las nubes cuando las ves si te tumbas en la tierra bajo él y miras más allá de su copa...

Tu mirada captando siempre la continuidad de lo que observas fuera y de tus cambios dentro...siguiendo la belleza, el asombro, la armonía, las sensaciones, el descanso, el gozo,... todo sin quererlo agarrar, sin desear nada... rehuir nada, sin justificar ni juzgar nada, simplemente fluyendo con cada momento, muriendo a cada experiencia... así permaneces siempre vacío y siempre abierto... este fluir nace de un aquietamiento más profundo: el del mundo del yo.

Seguramente sientas paz interior, tranquilidad, sosiego, calma, relajación armonía contigo misma, bienestar profundo, o te has sentido plena, bien, llena de gozo, de felicidad, de placer, alegría, sorprendida.

Capta la belleza de la Tierra, el espíritu de cada lugar, la sensación de cercanía, de afecto, de comunión con la naturaleza, de hermandad con la comunidad de vida, el sentimiento profundo de cuidado por la Tierra, de responsabilidad; tal vez sientas que el tiempo pasó enseguida, que habías desconectado de todo... otros sentimientos de difícil descripción; tal vez sientas añoranza, o te sientas insignificante ante el espectáculo maravilloso de la naturaleza o sientas que eres Tierra que siente y cuida.

Tal vez puedas también experimentar la armonía, el misterio profundo que subyace detrás de un cielo estrellado, de una puesta de sol, del movimiento suave de las hojas de unos árboles, del olor de una flor o del canto de un pájaro... Haz el silencio en ti, en tu mente. El aquietamiento y el silencio posterior es la apertura de la puerta a los mundos interiores. Sin silencio no escucharemos nada, ni veremos nada más que la fachada del mundo. Los significados profundos, la belleza, la armonía, el anonadamiento y el sobrecogimiento ante el misterio de la naturaleza y la fuerza de su atracción están presentes en unos ojos bañados por el vacío aunque este se dé por unos instantes.

Anexo 5. Sobre el Jefe Seattle

Nota: El presidente de los Estados Unidos, Franklin Pierce, envía en 1854 una oferta al jefe Seattle, de la tribu Suwamish, para comprarle los territorios del noroeste de los Estados Unidos que hoy forman el Estado de Wáshington. A cambio, promete crear una “reservación” para el pueblo indígena. El jefe Seattle responde en 1855.

Jefe Seattle.

Biografía. 1786?-1866

Su padre, Schweabe, fue un noble Suquamish de Agate Pass y su madre, Sholitz, era Duwamish de lower Green River. Según varias investigaciones Seattle habría nacido en 1786 en Blake Island,, una pequeña isla al sur de Brainbrige Island, durante las terribles epidemias, legadas por los pioneros blancos, que diezaban la población indígena. Murió en la reservación de Fort Madison en Junio de 1866.

Cuando tenía 20-25 años Teattle es nombrado jefe de seis tribus, cargo en el que fue reconocido hasta su muerte.

Después de la muerte de uno de sus hijos (de sus segundas nupcias, su primera mujer murió al nacer su hija Angeline), fue bautizado pro la iglesia católica, probablemente por padres oblatos (en los registros aparece inscrito como Noé Siattle). Sus otros hijos fueron también bautizados.

Seattle es el portavoz durante las negociaciones (iniciadas en 1854) y firmante con otros jefes indios, del tratado de paz de Point Elliott- Mukilteo (1855) que cedía 2.5 millones de acres de tierra al gobierno de los Estados Unidos y delimitaba el territorio de una reserva para los Suquamish.

El jefe Seattle nació en 1786, murió en 1866 a los 80 años de edad, un año después de que la ciudad que lleva su nombre aprobara una ley por la cual se descaraba ilegal que los indios viviesen en ella. Fue un gran orador y un hábil diplomático.

El Jefe Seattle de la tribu de los Duwamish había sido amistoso con los blancos. Pero la gran afluencia de colonos provocada por la fiebre del oro de 1849 reclamó su territorio. En 1854, al aceptar la firma del tratado de Port Elliot, por la que la tribu cedía su territorio en la región del Golfo Puget y aceptaba el confinamiento en una reserva, el Jefe Seattle pronunció el siguiente discurso ante Isaac Stephens, gobernador del Territorio de Washington.

El viejo jefe Seattle era el indio más alto que jamás haya visto, y sin duda el de aspecto más noble. Se alzaba casi seis pies sobre sus mocasines, y era ancho de espaldas, de pecho profundo y perfectamente proporcionado. Sus ojos eran grandes, inteligentes, expresivos y

amistosos cuando estaban en reposo y expresaban auténticamente los distintos sentimientos de la gran alma que miraba a través de ellos. Era generalmente solemne, silencioso y digno.

Cuando se levantaba a hablar en el Consejo, o exponía su parecer, todas las miradas se volvían a él, y frases elocuentes, profundas y sonoras salían de sus labios. Su apariencia magnífica era tan noble, como la del caudillo militar más civilizado, al frente de las fuerzas de todo un continente. Ni su elocuencia, ni su dignidad, ni su gracia, eran adquiridas, sino por el contrario, innatas a su hombría. Su influencia era maravillosa. Podría haber sido emperador, pero sus actos eran democráticos y gobernaba a sus leales súbditos, gentilmente y con afectuosa benignidad.

Era siempre afable y atento con los hombres blancos y nunca tanto, como cuando sentado en la mesa expresaba más que nunca su comportamiento de caballero. Era un hombre alto, imponente. De fuerte personalidad, era capaz de enardecer a sus seguidores y llegar al fondo de sus cabezas con hábiles discursos. Entendió el alcance de la invasión, y procuró, sin conseguirlo, que las nuevas tecnologías revirtieran en favor de su pueblo: favoreció la instalación de médicos e industrias en sus tierras, mantuvo una obligada puerta al diálogo con los recién llegados.

Cuando el gobernador Stevens llegó por primera vez a Seattle, y dijo a los nativos que había sido designado comisario de Asuntos Indios en el Territorio de Washington, fue objeto de una gran recepción, frente a la oficina del doctor Maynard, en la calle Mayor, junto al barrio portuario. La bahía estaba poblada de canoas y la costa bordeada por una masa humana inclinada, amontonada y polvorienta.

El gobernador fue presentado por el doctor Meynard a la multitud nativa e inmediatamente comenzó a explicar su misión, que al ser conocida no exigía mayores detalles, en el lenguaje directo, claro y familiar.

Cuando se sentó, se levantó el jefe Seattle con toda la dignidad de un senador que lleva sobre sus hombros la responsabilidad de un gran pueblo. Poniendo una mano sobre la cabeza del gobernador y señalando con el índice de la otra lentamente el cielo, comenzó el memorable discurso de forma solemne e impresionantemente.

La dramática sentencia del gran jefe indio: “Termina la vida y empieza la supervivencia”, resultó profética y alcanzó incluso a su propia hija. Alrededor del año 1890, en la propia ciudad de Seattle, el fotógrafo norteamericano Edward S. Curtis, cuya meta personal era retratar a “la raza en extinción” en el ocaso de su gloria, obtuvo la primera fotografía de una larga serie que más tarde alcanzaría la fama. La modelo fue casualmente la princesa

Angelina, hija del jefe Seattle, en cuyo honor se le dio nombre a la ciudad. Consumida por el paso de los años y por la miseria, ella aceptó humildemente el dólar que Curtis le ofreció por posar para la fotografía. Si no atendemos al mensaje del jefe Seattle, la humanidad entera se convertirá en una doliente princesa que, como la legendaria Angelina, pose humildemente ante la lente del futuro... sin la esperanza de sobrevivir.

El jefe indio, portavoz y encargado de dar por bueno la nueva era, llegó al comandar hasta 6 tribus del noroeste de América y suroeste de Canadá. Heredó, también, la obligación de firmar una rendición cuya alternativa era la aniquilación garantizada. Su inteligencia, sin embargo, le permitió ver que los términos de la rendición no anulaban la aniquilación, simplemente la hacían aceptable socialmente, a la vez que más lenta: “importa poco donde pasemos el resto de nuestros días. No serán muchos. La noche del indio promete ser oscura” o “unas pocas lunas más, unos pocos inviernos más, y ninguno de nuestros descendientes vivirá”.

A efectos prácticos, el tratado confinaba a las tribus indias en una reserva mientras que cedía al estado cerca de 2,5 millones de acres de tierra. Después de las derrotas militares, empezaron las negociaciones en 1854 para terminar en 1855 con la firma del acuerdo.

La traducción

Originalmente publicado en el periódico Seattle Sunday Star, el 29 de octubre de 1887, el texto fue escrito por un tal Dr. Smith, quien tomó notas a medida que el Jefe Seattle hablaba en el dialecto Suquamish de Salish de Pudget central (Lushootseed), y creó este texto en inglés de dichas notas. Smith insistía que su versión “no contenía la gracia y elegancia del original”.

La traducción se hizo de su propia lengua, la lushootseed, de la cual había que traducir al Chinook, un patois mezcla de indígena, francés e inglés que servía como lengua franca comercial en la región, para finalmente llegar a la traducción al inglés para los oídos del comisionado Stevens.

Sin embargo, a pesar de todo lo anterior, la evidencia histórica disponible, incluyendo la constatación con testimonios orales de descendientes de la propia tribu de Seattle, así como la comparación con otras tradiciones indígenas, han corroborado la autenticidad y coherencia básica de lo que ha llegado del discurso de Seattle hasta nuestros días.

Este último incluye las tres versiones principales que se conocen hoy del mismo: la de Henry Smith, el contemporáneo de Seattle que fuera testigo presencial del discurso y que publicara 30 años después su transcripción del mismo; la versión a fines de los sesenta del investigador de la Universidad de Texas William Arrowsmith, quien transformó el algo florido inglés victoriano de la transcripción de su antecesor a un inglés más llano y acorde con el estilo

indígena, dando a conocer su texto públicamente durante la celebración del primer “Día de la Tierra” en 1970; y el guionista profesional Ted Perry, también docente de la mencionada universidad, quien adaptara y modificara el texto de Arrowsmith para un video de corte ecológico.

De todas las mencionadas tres versiones, más allá de su mayor o menor fidelidad a lo que Seattle inicialmente dijo, se desprende un mensaje común principal responsable del impacto universal que ha tenido el discurso. Mensaje que podría ser reseñado en los últimos siguientes términos: **“Si cada rincón de estas tierras sagrado para nosotros y nuestros venerados antepasados, si no nos consideramos dueños del cielo, el agua y la tierra, ¿cómo podríamos vendérselos o cómo pueden ustedes pretender ser dueños?”**

La carta del jefe Seattle al presidente de los Estados Unidos.

Versión de Ted Perry

El Gran Jefe Blanco de Wáshington ha ordenado hacernos saber que nos quiere comprar las tierras. El Gran Jefe Blanco nos ha enviado también palabras de amistad y de buena voluntad. Mucho apreciamos esta gentileza, porque sabemos que poca falta le hace nuestra amistad. Vamos a considerar su oferta pues sabemos que, de no hacerlo, el hombre blanco podrá venir con sus armas de fuego a tomar nuestras tierras. El Gran Jefe Blanco de Wáshington podrá confiar en la palabra del jefe Seattle con la misma certeza que espera el retorno de las estaciones. Como las estrellas inmutables son mis palabras.

¿Cómo se puede comprar o vender el cielo o el calor de la tierra? Esa es para nosotros una idea extraña.

Si nadie puede poseer la frescura del viento ni el fulgor del agua, ¿cómo es posible que usted se proponga comprarlos?

Cada pedazo de esta tierra es sagrado para mi pueblo. Cada rama brillante de un pino, cada puñado de arena de las playas, la penumbra de la densa selva, cada rayo de luz y el zumbido de los insectos son sagrados en la memoria y vida de mi pueblo. La savia que recorre el cuerpo de los árboles lleva consigo la historia del piel roja.

Los muertos del hombre blanco olvidan su tierra de origen cuando van a caminar entre las estrellas. Nuestros muertos jamás se olvidan de esta bella tierra, pues ella es la madre del hombre piel roja. Somos parte de la tierra y ella es parte de nosotros. Las flores perfumadas son nuestras hermanas; el ciervo, el caballo, el gran águila, son nuestros hermanos. Los picos rocosos, los surcos húmedos de las campiñas, el calor del cuerpo del potro y el hombre, todos pertenecen a la misma familia.

Por esto, cuando el Gran Jefe Blanco en Wáshington manda decir que desea comprar nuestra tierra, pide mucho de nosotros. El Gran Jefe Blanco dice que nos reservará un lugar donde podamos vivir satisfechos. Él será nuestro padre y nosotros seremos sus hijos. Por lo tanto, nosotros vamos a considerar su oferta de comprar nuestra tierra. Pero eso no será fácil. Esta tierra es sagrada para nosotros. Esta agua brillante que se escurre por los riachuelos y corre por los ríos no es apenas agua, sino la sangre de nuestros antepasados. Si les vendemos la tierra, ustedes deberán recordar que ella es sagrada, y deberán enseñar a sus niños que ella es sagrada y que cada reflejo sobre las aguas limpias de los lagos hablan de acontecimientos y recuerdos de la vida de mi pueblo. El murmullo de los ríos es la voz de mis antepasados.

Los ríos son nuestros hermanos, sacian nuestra sed. Los ríos cargan nuestras canoas y alimentan a nuestros niños. Si les vendemos nuestras tierras, ustedes deben recordar y enseñar a sus hijos que los ríos son nuestros hermanos, y los suyos también. Por lo tanto, ustedes deberán dar a los ríos la bondad que le dedicarían a cualquier hermano.

Sabemos que el hombre blanco no comprende nuestras costumbres. Para él una porción de tierra tiene el mismo significado que cualquier otra, pues es un forastero que llega en la noche y extrae de la tierra aquello que necesita. La tierra no es su hermana sino su enemiga, y cuando ya la conquistó, prosigue su camino. Deja atrás las tumbas de sus antepasados y no se preocupa. Roba de la tierra aquello que sería de sus hijos y no le importa.

La sepultura de su padre y los derechos de sus hijos son olvidados. Trata a su madre, a la tierra, a su hermano y al cielo como cosas que puedan ser compradas, saqueadas, vendidas como carneros o adornos coloridos. Su apetito devorará la tierra, dejando atrás solamente un desierto.

Yo no entiendo, nuestras costumbres son diferentes de las suyas. Tal vez sea porque soy un salvaje y no comprendo.

No hay un lugar quieto en las ciudades del hombre blanco. Ningún lugar donde se pueda oír el florecer de las hojas en la primavera o el batir las alas de un insecto. Mas tal vez sea porque soy un hombre salvaje y no comprendo. El ruido parece solamente insultar los oídos.

¿Qué resta de la vida si un hombre no puede oír el llorar solitario de un ave o el croar nocturno de las ranas alrededor de un lago? Yo soy un hombre piel roja y no comprendo. El indio prefiere el suave murmullo del viento encrespando la superficie del lago, y el propio viento, limpio por una lluvia diurna, o perfumado por los pinos.

El aire es de mucho valor para el hombre piel roja, pues todas las cosas comparten el mismo aire -el animal, el árbol, el hombre- todos comparten el mismo soplo. Parece que el hombre blanco no siente el aire que respira. Como una persona agonizante, es insensible al mal olor. Pero si vendemos nuestra tierra al hombre blanco, él debe recordar que el aire es valioso para nosotros, que el aire comparte su espíritu con la vida que mantiene. El viento que dio a nuestros abuelos su primer respiro, también recibió su último suspiro. Si les vendemos nuestra tierra, ustedes deben mantenerla intacta y sagrada, como un lugar donde hasta el mismo hombre blanco pueda saborear el viento azucarado por las flores de los prados.

Por lo tanto, vamos a meditar sobre la oferta de comprar nuestra tierra. Si decidimos aceptar, impondré una condición: el hombre blanco debe tratar a los animales de esta tierra como a sus hermanos.

Soy un hombre salvaje y no comprendo ninguna otra forma de actuar. Vi un millar de búfalos pudriéndose en la planicie, abandonados por el hombre blanco que los abatió desde un tren al pasar. Yo soy un hombre salvaje y no comprendo cómo es que el caballo humeante de hierro puede ser más importante que el búfalo, que nosotros sacrificamos solamente para sobrevivir.

¿Qué es el hombre sin los animales? Si todos los animales se fuesen, el hombre moriría de una gran soledad de espíritu, pues lo que ocurra con los animales en breve ocurrirá a los hombres. Hay una unión en todo.

Ustedes deben enseñar a sus niños que el suelo bajo sus pies es la ceniza de sus abuelos. Para que respeten la tierra, digan a sus hijos que ella fue enriquecida con las vidas de nuestro pueblo. Enseñen a sus niños lo que enseñamos a los nuestros, que la tierra es nuestra madre. Todo lo que le ocurra a la tierra, le ocurrirá a los hijos de la tierra. Si los hombres escupen en el suelo, están escupiendo en sí mismos.

Esto es lo que sabemos: la tierra no pertenece al hombre; es el hombre el que pertenece a la tierra. Esto es lo que sabemos: todas las cosas están relacionadas como la sangre que une una familia. Hay una unión en todo.

Lo que ocurra con la tierra recaerá sobre los hijos de la tierra. El hombre no tejió el tejido de la vida; él es simplemente uno de sus hilos. Todo lo que hiciere al tejido, lo hará a sí mismo.

Incluso el hombre blanco, cuyo Dios camina y habla como él, de amigo a amigo, no puede estar exento del destino común. Es posible que seamos hermanos, a pesar de todo.

Veremos. De una cosa estamos seguros que el hombre blanco llegará a descubrir algún día: nuestro Dios es el mismo Dios.

Ustedes podrán pensar que lo poseen, como desean poseer nuestra tierra; pero no es posible, Él es el Dios del hombre, y su compasión es igual para el hombre piel roja como para el hombre piel blanca.

La tierra es preciosa, y despreciarla es despreciar a su creador. Los blancos también pasarán; tal vez más rápido que todas las otras tribus. Contaminen sus camas y una noche serán sofocados por sus propios desechos.

Cuando nos despojen de esta tierra, ustedes brillarán intensamente iluminados por la fuerza del Dios que los trajo a estas tierras y por alguna razón especial les dio el dominio sobre la tierra y sobre el hombre piel roja.

Este destino es un misterio para nosotros, pues no comprendemos el que los búfalos sean exterminados, los caballos bravíos sean todos domados, los rincones secretos del bosque denso sean impregnados del olor de muchos hombres y la visión de las montañas obstruida por hilos de hablar.

¿Qué ha sucedido con el bosque espeso? Desapareció.

¿Qué ha sucedido con el águila? Desapareció.

La vida ha terminado. Ahora empieza la supervivencia.

Consideraciones

El mensaje señala que el ser humano es un custodio y no dueño de la Creación, y que, por tanto, tiene más el deber de cuidarla responsablemente que el derecho de poseerla egoístamente.

Está la forma en que él advierta los cielos del auge y decadencia de la vida y las civilizaciones -incluyendo la de su propia gente que él admite ya estaba en cierta decadencia y en la antesala de una “larga noche” –en consonancia con lo sostenido por otras profecías indígenas – a ser precipitada por la ominosa aparición del conquistador blanco. Está el papel que la autorresponsabilidad y los sucesos externos, ambos, juegan en dicha dinámica cíclica. Está su cátedra sobre la íntima conexión entre el ser humano y la naturaleza.

Su reivindicación del cardinal principio chamánico de que “Todo es uno y todo está vivo” –incluyendo además del ser humano a los animales, plantas, suelos, agua, aire y hasta las propias rocas; y de allí el corolario de respetar toda la creación y toda vida. Su prédica sobre la preferencia de la no violencia sobre la violencia, a fin de asegurar en forma profunda y duradera

la solución de los conflictos y la convivencia humana (aunque la violencia pudiera ser un recurso defensivo último inevitable).

Sus severas advertencias sobre lo que le esperaba a la nueva civilización si desconocía la suprema ética y sabiduría de la naturaleza que él se afanaba en transmitir (desoimiento de tal tipo de advertencias ha costado caro ante la degeneración ambiental y humana que hoy abrumaron al mundo).

En lo más esencial de la misión personal que él se trazó, Seattle fue un tendedor de puentes entre un mundo que sucumbía y uno que afloraba, entre una probada sabiduría milenaria y una prepotente e incierta nueva sabiduría, entre una apuesta por una guerra suicida y una paz que garantizara la supervivencia, entre la desesperanza y la esperanza, entre la muerte y la trascendencia.

Y, como tendedor de puentes, corrió con todos los riesgos de ese difícil papel en tiempo de una confrontación tan abrupta y polarizada como la que significó el choque entre lo indígena y el asalto colonialista blanco; e incluso soportó el desconocimiento de los radicales de su propia gente y del lado de los colonizadores.

Pero la gran autoridad, fortaleza y sabiduría que Seattle tenía lo había preparado en forma extraordinaria para este papel. Habiendo él mismo sido antes un gran guerrero conocía bien el gran costo y limitaciones de las soluciones en base a la violencia. Habiendo sido criado en el recio y sano estilo de vida indígena, y en un linaje de caciques que enfatizaba más el ejemplar cumplimiento de deberes que la invocación de privilegio tenía una fortaleza física y una vocación de servicio formidables.

Y habiendo sido iniciado en las artes chamánicas más avanzadas, incluso bajo el signo de un “espíritu de poder personal” tan significativo como el del mítico “pájaro del trueno”, Seattle llegó a ser poseedor de gran sabiduría, sabiduría de carácter profético y visionario. En relación a esto último, es de interés notar que el nombre de Seattle en su lengua natal se pronunciaba en verdad See-ahth, vale decir con la preponderancia de un prefijo como “see” del cual se deriva en inglés la palabra “ser” que significa “visionario”.

Seattle en verdad, por lo que hizo y dijo en su vida, tuvo dotes de profeta visionario. Y se conectó con el cumplimiento de profecías indígenas de larga data que anuncian que estamos en tiempo de una gran purificación de la humanidad y el planeta, que atraerá agonía y desaparición de mucho de lo conocido, pero también nueva esperanza y vida.

Tanto esfuerzo persuasivo, conciliador o salvador de Seattle, sin embargo, no le fue correspondido en vida. Luego del tratado de advenimiento que terminara firmando finalmente

con el Comisionado Stevens en 1855, el Tratado de Point Elliot, que suscribiera un año después de su discurso de 185, tratado que intercambió “el cese de hostilidades” entre blancos e indígenas por un confinamiento territorial de éstos y una ocupación hegemónica de los colonizadores, ninguna de las obligaciones principales de los blanco fue cabalmente cumplida por éstos.

Los indígenas fueron cada vez más reducidos y maltratados por los colonizadores, lo que produjo la respuesta violenta de algunos grupos aborígenes –incluyendo algunos de los que habían firmado con Seattle el Tratado. Seattle y su gente más cercana se mantuvieron fieles a su palabra, insistiendo en su apuesta de una convivencia. Sin embargo, es evidente que los anteriores contrariantes acontecimientos debe haber causado un gran descorazonamiento en Seattle, quien murió en 1866 a la edad de 86 años.

A pesar de tales fallidos resultados, el exterminio indígena fue menor en la región del Noroeste de Estado Unidos donde residía la cultura de Seattle que en el resto del país donde alcanzó características de holocausto; y la tolerancia entre las dos civilizaciones fue relativamente mayor en dicha zona que en otras.

El respeto que muchos colonos blancos mantuvieron por aquel gallardo e idealista indio se mantuvo en la designación del nuevo asentamiento poblacional con el nombre de Seattle (a propuesta del colon masón Doc Maynard, subcomisionado para el dicho núcleo poblacional), asentamiento que hoy constituye una de las principales ciudades de América y semillero de sucesos tan impactantes como la revolución de la informática y el lanzamiento del “movimiento anti-globalización” (este último, irónicamente, quizás reencontrando simbólicamente al espíritu del líder indígena Seattle con el del viejo adversario colonial pues se podría decir que la actual globalización de corte imperialista se remonta a los tiempos de aquella repercusión de origen colonial internacional que le tocó a Seattle enfrentar en sus tierras).

A pesar de su decepción en vida, Seattle, en su fuero interno, sabía que él obraba para la prosperidad; que él sembraba para el futuro. En un momento determinado había dicho: “En verdad, no existe la muerte sino un cambio de mundos”. Con ello había rendido culto, en la mejor tradición indígena, a la trascendencia y la inmortalidad del espíritu, al inexorable devenir cíclico de la vida, a la verdad y la luz eternas por sobre la falsedad y la oscuridad.

Hoy en día, cabe sentir gran satisfacción por los progresos alcanzados en traer reconocimiento y reparación al gran desafuero histórico de los indígenas. Resultado de una heroica larga lucha de los pueblos indígenas y sus aliados; y algo imperativo para traer justicia y paz al mundo. Pero también cabe advertir que, en nombre de “proyectos desarrollistas”,

“proyectos políticos”, y “derechos indígenas” se puede pervertir, manipular o lesionar lo auténticamente indígena y vitalmente ecológico, desde afuera y desde adentro; por lo cual cabe ejercer la oportuna respectiva vigilancia, denuncia y corrección; en aras de los más altos intereses de la causa indígena, de la humanidad, del ambiente y el planeta.

Anexo 6. Carta de la Ecopedagogía.

La Carta de Ecopedagogía, con el subtítulo “En defensa de una pedagogía de la Tierra” (Primer Encuentro Internacional Sao Paulo, Brasil – Agosto de 1999), es un documento con diez puntos que son considerados como su presentación fundacional y que, de forma resumida, son los siguientes:

- 1- Nuestra MadreTierra es un organismo vivo y en evolución. Lo que se le haga a ella repercutirá en todos sus hijos. Ella requiere de nosotros una conciencia y una ciudadanía planetarias, esto es, el reconocimiento de que somos parte de la Tierra y de que podemos perecer con su destrucción o podemos vivir con ella en armonía, participando de su devenir.
- 2- El cambio del paradigma económico es condición necesaria para establecer un desarrollo con justicia y equidad. Para ser sustentable, el desarrollo requiere ser económicamente factible, ecológicamente apropiado, socialmente justo, culturalmente equitativo, respetuoso, sin discriminación. El bienestar no puede ser sólo social, debe ser también socio-cósmico.
- 3- La sustentabilidad económica y la preservación del medio ambiente dependen también de una conciencia ecológica, y ésta depende de la educación. La sustentabilidad debe ser un principio interdisciplinario reorientador de la educación, del planteamiento escolar de los sistemas de enseñanza y de los proyectos políticos-pedagógicos de la escuela. Los objetivos y contenidos curriculares deben ser significativos para la población estudiantil y también para la salud del planeta.
- 4- La ecopedagogía, fundada en la conciencia de que pertenecemos a una única comunidad de vida, desarrolla la solidaridad y la ciudadanía planetarias. La ciudadanía planetaria supone el reconocimiento y la práctica de la planetariedad, esto es, tratar al planeta como un ser vivo e inteligente. La planetariedad debe llevarnos a sentir y vivir nuestra cotidianidad en conexión con el universo y en relación armónica con nosotros mismos, con los demás seres del planeta y con la naturaleza, considerando sus elementos y dinámica. Se trata de una opción de vida por una relación saludable y equilibrada con el contexto, con los otros, con el ambiente más próximo y con los demás ambientes.

- 5- A partir de la problemática ambiental vivida cotidianamente por las personas en los grupos y espacios de convivencia y en la búsqueda humana de la felicidad, se procesa la conciencia ecológica y se opera un cambio de mentalidad. La vida cotidiana es el lugar donde cobra sentido la pedagogía, puesto que la condición humana pasa inexorablemente por ella. La ecopedagogía implica un cambio radical de mentalidad en relación con la calidad de vida y con su medio ambiente, que están directamente ligados al tipo de convivencia que mantenemos con nosotros mismos, con los demás y con la naturaleza.
- 6- 6. La ecopedagogía no se dirige solo a los educadores sino a todos los ciudadanos del planeta, promoviendo la educación sustentable (ecoeducación) y ambiental con base en el pensamiento crítico e innovador en sus modalidades formal, no formal e informal, teniendo como propósito la formación de ciudadanos con conciencia local y planetaria, que valorizan la autodeterminación de los pueblos y la soberanía de las naciones.
- 7- 7. Las exigencias de la sociedad planetaria deben ser trabajadas pedagógicamente a partir de la vida cotidiana, de la subjetividad, es decir, a partir de las necesidades e intereses de las personas. Educar para la ciudadanía planetaria supone el desarrollo de nuevas capacidades tales como: sentir, intuir, vibrar emocionalmente; imaginar, inventar, crear y recrear; relacionar e interconectarse, auto-organizarse; informarse, comunicarse, expresar; localizar, procesar y utilizar la inmensa información de la aldea global; buscar causas y prever consecuencias; criticar, evaluar, sistematizar y tomar decisiones. Estas capacidades deben llevar a las personas a pensar u actuar en proceso, en la totalidad y transdisciplinariamente.
- 8- La ecopedagogía tiene por finalidad reeducar la mirada de las personas, es decir desarrollar la actitud de observar y evitar la presencia de agresiones al medio ambiente y a los seres vivos, así como el desperdicio, la contaminación sonora, visual, la contaminación del agua y del aire, etc., para intervenir en el mundo en el sentido de reeducar al habitante del planeta y revertir la cultura de lo descartable. Experiencias cotidianas aparentemente insignificantes como una corriente de aire, un ritmo respiratorio, el agua de la mañana en el rostro, fundamentan las relaciones con uno mismo y con el mundo. La toma de conciencia de esta realidad es profundamente formativa. El medio ambiente forma en tanto y en cuanto él es formado o deformado. Requerimos de una ecoformación para recuperar la conciencia de esas experiencias cotidianas. En el ansia de dominar el mundo, ellas corren el riesgo de desaparecer de

nuestro campo de conciencia, si la relación que nos liga a él, fuera solamente una relación utilitaria.

- 9- Una educación para la ciudadanía planetaria tiene como finalidad la construcción de una cultura de sustentabilidad, esto es, una biocultura, una cultura de la vida, de la convivencia armónica entre los seres humanos y entre éstos y la naturaleza. La cultura de la sustentabilidad debe llevarnos a saber seleccionar lo que es realmente sustentable en nuestras vidas, en contacto con la vida de los otros. Solo así seremos cómplices en los procesos de promoción de la vida y caminaremos con un sentido. Caminar con un sentido significa dar sentido a lo que hacemos, compartir sentidos, impregnar de sentido las prácticas de la vida cotidiana y comprender el sinsentido de muchas otras prácticas que abierta o solapadamente tratan de imponerse y sobreponerse a nuestras vidas cotidianas.
- 10- La ecopedagogía propone una nueva forma de gobernabilidad ante la ingobernabilidad del gigantismo de los sistemas de enseñanza, proponiendo una descentralización y una racionalidad basadas en la acción comunicativa, en la gestión democrática, en la autonomía, en la participación, en la ética y en la diversidad cultural. Entendida de esa forma, la ecopedagogía se presenta como una nueva pedagogía de los derechos planetarios, impulsando el rescate de la cultura y de la sabiduría popular. La ecopedagogía desarrolla la capacidad de deslumbramiento y de reverencia ante la complejidad del mundo, así como la vinculación amorosa con la Tierra.

Anexo 7. La Carta de la Tierra

PREÁMBULO

Estamos en un momento crítico de la historia de la Tierra, en el cual la humanidad debe elegir su futuro. A medida que el mundo se vuelve cada vez más interdependiente y frágil, el futuro depara, a la vez, grandes riesgos y grandes promesas. Para seguir adelante, debemos reconocer que, en medio de la magnífica diversidad de culturas y formas de vida, somos una sola familia humana y una sola comunidad terrestre con un destino común. Debemos unirnos para crear una sociedad global sostenible fundada en el respeto hacia la naturaleza, los derechos humanos universales, la justicia económica y una cultura de paz. En torno a este fin, es imperativo que nosotros, los pueblos de la Tierra, declaremos nuestra responsabilidad unos hacia otros, hacia la gran comunidad de la vida y hacia las generaciones futuras.

La Tierra, nuestro hogar

La humanidad es parte de un vasto universo evolutivo. La Tierra, nuestro hogar, está viva con una comunidad singular de vida. Las fuerzas de la naturaleza promueven a que la existencia sea una aventura exigente e incierta, pero la Tierra ha brindado las condiciones esenciales para la evolución de la vida. La capacidad de recuperación de la comunidad de vida y el bienestar de la humanidad dependen de la preservación de una biosfera saludable, con todos sus sistemas ecológicos, una rica variedad de plantas y animales, tierras fértiles, aguas puras y aire limpio. El medio ambiente global, con sus recursos finitos, es una preocupación común para todos los pueblos. La protección de la vitalidad, la diversidad y la belleza de la Tierra es un deber sagrado.

La situación global

Los patrones dominantes de producción y consumo están causando devastación ambiental, agotamiento de recursos y una extinción masiva de especies. Las comunidades están siendo destruidas. Los beneficios del desarrollo no se comparten equitativamente y la brecha entre ricos y pobres se está ensanchando. La injusticia, la pobreza, la ignorancia y los conflictos violentos se manifiestan por doquier y son la causa de grandes sufrimientos. Un aumento sin precedentes de la población humana ha sobrecargado los sistemas ecológicos y sociales. Los fundamentos de la seguridad global están siendo amenazados. Estas tendencias son peligrosas, pero no inevitables.

Los retos venideros

La elección es nuestra: formar una sociedad global para cuidar la Tierra y cuidarnos unos a otros o arriesgarnos a la destrucción de nosotros mismos y de la diversidad de la vida. Se necesitan cambios fundamentales en nuestros valores, instituciones y formas de vida. Debemos darnos cuenta de que, una vez satisfechas las necesidades básicas, el desarrollo humano se refiere primordialmente a ser más, no a tener más. Poseemos el conocimiento y la tecnología necesarios para proveer a todos y para reducir nuestros impactos sobre el medio ambiente. El surgimiento de una sociedad civil global, está creando nuevas oportunidades para construir un mundo democrático y humanitario. Nuestros retos ambientales, económicos, políticos, sociales y espirituales, están interrelacionados y juntos podemos proponer y concretar soluciones comprensivas.

Responsabilidad Universal

Para llevar a cabo estas aspiraciones, debemos tomar la decisión de vivir de acuerdo con un sentido de responsabilidad universal, identificándonos con toda la comunidad terrestre,

al igual que con nuestras comunidades locales. Somos ciudadanos de diferentes naciones y de un solo mundo al mismo tiempo, en donde los ámbitos local y global, se encuentran estrechamente vinculados. Todos compartimos una responsabilidad hacia el bienestar presente y futuro de la familia humana y del mundo viviente en su amplitud. El espíritu de solidaridad humana y de afinidad con toda la vida se fortalece cuando vivimos con reverencia ante el misterio del ser, con gratitud por el regalo de la vida y con humildad con respecto al lugar que ocupa el ser humano en la naturaleza.

Necesitamos urgentemente una visión compartida sobre los valores básicos que brinden un fundamento ético para la comunidad mundial emergente. Por lo tanto, juntos y con una gran esperanza, afirmamos los siguientes principios interdependientes, para una forma de vida sostenible, como un fundamento común mediante el cual se deberá guiar y valorar la conducta de las personas, organizaciones, empresas, gobiernos e instituciones transnacionales.

PRINCIPIOS

I. Respeto y Cuidado de la Comunidad de la Vida

1. Respetar la Tierra y la vida en toda su diversidad
 - a. Reconocer que todos los seres son interdependientes y que toda forma de vida tiene valor, independientemente de su utilidad para los seres humanos.
 - b. Afirmar la fe en la dignidad inherente a todos los seres humanos y en el potencial intelectual, artístico, ético y espiritual de la humanidad.
2. Cuidar la comunidad de la vida con entendimiento, compasión y amor.
 - a. Aceptar que el derecho a poseer, administrar y utilizar los recursos naturales conduce hacia el deber de prevenir daños ambientales y proteger los derechos de las personas.
 - b. Afirmar, que a mayor libertad, conocimiento y poder, se presenta una correspondiente responsabilidad por promover el bien común.
3. Construir sociedades democráticas que sean justas, participativas, sostenibles y pacíficas
 - a. Asegurar que las comunidades, a todo nivel, garanticen los derechos humanos y las libertades fundamentales y brinden a todos la oportunidad de desarrollar su pleno potencial.
 - b. Promover la justicia social y económica, posibilitando que todos alcancen un modo de vida seguro y digno, pero ecológicamente responsable.
4. Asegurar que los frutos y la belleza de la Tierra se preserven para las generaciones presentes y futuras.

- a. Reconocer que la libertad de acción de cada generación se encuentra condicionada por las necesidades de las generaciones futuras.
- b. Transmitir a las futuras generaciones valores, tradiciones e instituciones, que apoyen la prosperidad a largo plazo, de las comunidades humanas y ecológicas de la Tierra.

Para poder realizar estos cuatro compromisos generales, es necesario:

II. Integridad Ecológica

5. Proteger y restaurar la integridad de los sistemas ecológicos de la Tierra, con especial preocupación por la diversidad biológica y los procesos naturales que sustentan la vida.
 - a. Adoptar, a todo nivel, planes de desarrollo sostenible y regulaciones que permitan incluir la conservación y la rehabilitación ambientales, como parte integral de todas las iniciativas de desarrollo.
 - b. Establecer y salvaguardar reservas viables para la naturaleza y la biosfera, incluyendo tierras silvestres y áreas marinas, de modo que tiendan a proteger los sistemas de soporte a la vida de la Tierra, para mantener la biodiversidad y preservar nuestra herencia natural.
 - c. Promover la recuperación de especies y ecosistemas en peligro.
 - d. Controlar y erradicar los organismos exógenos o genéticamente modificados, que sean dañinos para las especies autóctonas y el medio ambiente; y además, prevenir la introducción de tales organismos dañinos.
 - e. Manejar el uso de recursos renovables como el agua, la tierra, los productos forestales y la vida marina, de manera que no se excedan las posibilidades de regeneración y se proteja la salud de los ecosistemas.
 - f. Manejar la extracción y el uso de los recursos no renovables, tales como minerales y combustibles fósiles, de forma que se minimice su agotamiento y no se causen serios daños ambientales.
6. Evitar dañar como el mejor método de protección ambiental y cuando el conocimiento sea limitado, proceder con precaución.
 - a. Tomar medidas para evitar la posibilidad de daños ambientales graves o irreversibles, aun cuando el conocimiento científico sea incompleto o inconcluso.
 - b. Imponer las pruebas respectivas y hacer que las partes responsables asuman las consecuencias de reparar el daño ambiental, principalmente para quienes argumenten que una actividad propuesta no causará ningún daño significativo.

- c. Asegurar que la toma de decisiones contemple las consecuencias acumulativas, a largo término, indirectas, de larga distancia y globales de las actividades humanas.
 - d. Prevenir la contaminación de cualquier parte del medio ambiente y no permitir la acumulación de sustancias radioactivas, tóxicas u otras sustancias peligrosas.
 - e. Evitar actividades militares que dañen el medio ambiente.
7. Adoptar patrones de producción, consumo y reproducción que salvaguarden las capacidades regenerativas de la Tierra, los derechos humanos y el bienestar comunitario.
- a. Reducir, reutilizar y reciclar los materiales usados en los sistemas de producción y consumo y asegurar que los desechos residuales puedan ser asimilados por los sistemas ecológicos.
 - b. Actuar con moderación y eficiencia al utilizar energía y tratar de depender cada vez más de los recursos de energía renovables, tales como la solar y eólica.
 - c. Promover el desarrollo, la adopción y la transferencia equitativa de tecnologías ambientalmente sanas.
 - d. Internalizar los costos ambientales y sociales totales de bienes y servicios en su precio de venta y posibilitar que los consumidores puedan identificar productos que cumplan con las más altas normas sociales y ambientales.
 - e. Asegurar el acceso universal al cuidado de la salud que fomente la salud reproductiva y la reproducción responsable.
 - f. Adoptar formas de vida que pongan énfasis en la calidad de vida y en la suficiencia material en un mundo finito.
8. Impulsar el estudio de la sostenibilidad ecológica y promover el intercambio abierto y la extensa aplicación del conocimiento adquirido
- a. Apoyar la cooperación internacional científica y técnica sobre sostenibilidad, con especial atención a las necesidades de las naciones en desarrollo.
 - b. Reconocer y preservar el conocimiento tradicional y la sabiduría espiritual en todas las culturas que contribuyen a la protección ambiental y al bienestar humano.
 - c. Asegurar que la información de vital importancia para la salud humana y la protección ambiental, incluyendo la información genética, esté disponible en el dominio público.

III. Justicia Social y Económica

9. Erradicar la pobreza como un imperativo ético, social y ambiental

- a. Garantizar el derecho al agua potable, al aire limpio, a la seguridad alimenticia, a la tierra no contaminada, a una vivienda y a un saneamiento seguro, asignando los recursos nacionales e internacionales requeridos.
 - b. Habilitar a todos los seres humanos con la educación y con los recursos requeridos para que alcancen un modo de vida sostenible y proveer la seguridad social y las redes de apoyo requeridos para quienes no puedan mantenerse por sí mismos.
 - c. Reconocer a los ignorados, proteger a los vulnerables, servir a aquellos que sufren y posibilitar el desarrollo de sus capacidades y perseguir sus aspiraciones.
10. Asegurar que las actividades e instituciones económicas, a todo nivel, promuevan el desarrollo humano de forma equitativa y sostenible.
- a. Promover la distribución equitativa de la riqueza dentro de las naciones y entre ellas.
 - b. Intensificar los recursos intelectuales, financieros, técnicos y sociales de las naciones en desarrollo y liberarlas de onerosas deudas internacionales.
 - c. Asegurar que todo comercio apoye el uso sostenible de los recursos, la protección ambiental y las normas laborales progresivas.
 - d. Involucrar e informar a las corporaciones multinacionales y a los organismos financieros internacionales para que actúen transparentemente por el bien público y exigirles responsabilidad por las consecuencias de sus actividades.
11. Afirmar la igualdad y equidad de género como prerrequisitos para el desarrollo sostenible y asegurar el acceso universal a la educación, el cuidado de la salud y la oportunidad económica.
- a. Asegurar los derechos humanos de las mujeres y las niñas y terminar con toda la violencia contra ellas.
 - b. Promover la participación activa de las mujeres en todos los aspectos de la vida económica, política, cívica, social y cultural, como socias plenas e iguales en la toma de decisiones, como líderes y como beneficiarias.
 - c. Fortalecer las familias y garantizar la seguridad y la crianza amorosa de todos sus miembros.
12. Defender el derecho de todos, sin discriminación, a un entorno natural y social que apoye la dignidad humana, la salud física y el bienestar espiritual, con especial atención a los derechos de los pueblos indígenas y las minorías.

- a. Eliminar la discriminación en todas sus formas, tales como aquellas basadas en la raza, el color, el género, la orientación sexual, la religión, el idioma y el origen nacional, étnico o social.
- b. Afirmar el derecho de los pueblos indígenas a su espiritualidad, conocimientos, tierras y recursos y a sus prácticas vinculadas a un modo de vida sostenible.
- c. Honrar y apoyar a los jóvenes de nuestras comunidades, habilitándolos para que ejerzan su papel esencial en la creación de sociedades sostenibles.
- d. Proteger y restaurar lugares de importancia que tengan un significado cultural y espiritual.

IV. Democracia, No Violencia y Paz

- 13. Fortalecer las instituciones democráticas en todos los niveles y brindar transparencia y rendimiento de cuentas en la gobernabilidad, participación inclusiva en la toma de decisiones y acceso a la justicia
 - a. Sostener el derecho de todos a recibir información clara y oportuna sobre asuntos ambientales, al igual que sobre todos los planes y actividades de desarrollo que los pueda afectar o en los que tengan interés.
 - b. Apoyar la sociedad civil local, regional y global y promover la participación significativa de todos los individuos y organizaciones interesados en la toma de decisiones.
 - c. Proteger los derechos a la libertad de opinión, expresión, reunión pacífica, asociación y disensión.
 - d. Instituir el acceso efectivo y eficiente de procedimientos administrativos y judiciales independientes, incluyendo las soluciones y compensaciones por daños ambientales y por la amenaza de tales daños.
 - e. Eliminar la corrupción en todas las instituciones públicas y privadas.
 - f. Fortalecer las comunidades locales, habilitándolas para que puedan cuidar sus propios ambientes y asignar la responsabilidad ambiental en aquellos niveles de gobierno en donde puedan llevarse a cabo de manera más efectiva.
- 14. Integrar en la educación formal y en el aprendizaje a lo largo de la vida, las habilidades, el conocimiento y los valores necesarios para un modo de vida sostenible.
 - a. Brindar a todos, especialmente a los niños y los jóvenes, oportunidades educativas que les capaciten para contribuir activamente al desarrollo sostenible.

- b. Promover la contribución de las artes y de las humanidades, al igual que de las ciencias, para la educación sobre la sostenibilidad.
 - c. Intensificar el papel de los medios masivos de comunicación en la toma de conciencia sobre los retos ecológicos y sociales.
 - d. Reconocer la importancia de la educación moral y espiritual para una vida sostenible.
15. Tratar a todos los seres vivos con respeto y consideración
- a. Prevenir la crueldad contra los animales que se mantengan en las sociedades humanas y protegerlos del sufrimiento.
 - b. Proteger a los animales salvajes de métodos de caza, trampa y pesca, que les causen un sufrimiento extremo, prolongado o evitable.
 - c. Evitar o eliminar, hasta donde sea posible, la toma o destrucción de especies por simple diversión, negligencia o desconocimiento.
16. Promover una cultura de tolerancia, no violencia y paz.
- a. Alentar y apoyar la comprensión mutua, la solidaridad y la cooperación entre todos los pueblos tanto dentro como entre las naciones.
 - b. Implementar estrategias amplias y comprensivas para prevenir los conflictos violentos y utilizar la colaboración en la resolución de problemas para gestionar y resolver conflictos ambientales y otras disputas.
 - c. Desmilitarizar los sistemas nacionales de seguridad al nivel de una postura de defensa no provocativa y emplear los recursos militares para fines pacíficos, incluyendo la restauración ecológica.
 - d. Eliminar las armas nucleares, biológicas y tóxicas y otras armas de destrucción masiva.
 - e. Asegurar que el uso del espacio orbital y exterior apoye y se comprometa con la protección ambiental y la paz.
 - f. Reconocer que la paz es la integridad creada por relaciones correctas con uno mismo, otras personas, otras culturas, otras formas de vida, la Tierra y con el todo más grande, del cual somos parte.

EL CAMINO HACIA ADELANTE

Como nunca antes en la historia, el destino común nos hace un llamado a buscar un nuevo comienzo. Tal renovación es la promesa de estos principios de la Carta de la Tierra. Para

cumplir esta promesa, debemos comprometernos a adoptar y promover los valores y objetivos en ella expuestos.

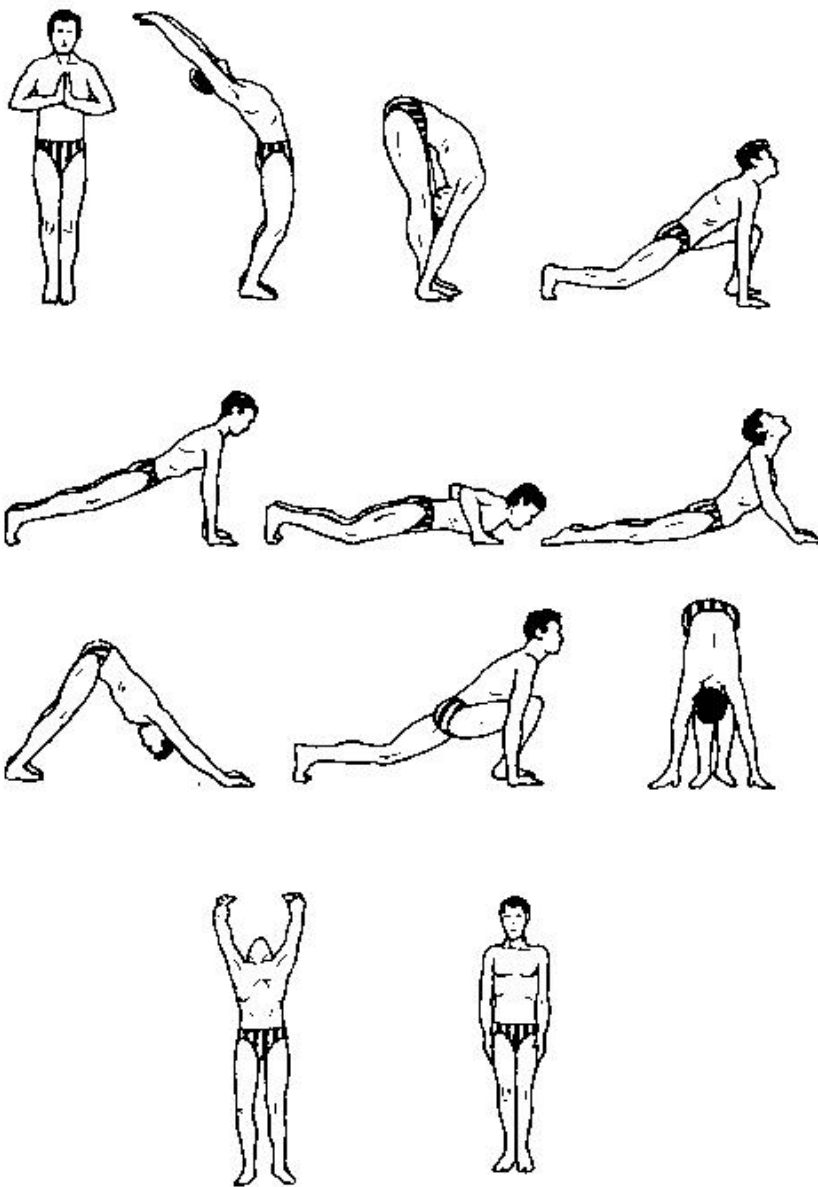
El proceso requerirá un cambio de mentalidad y de corazón; requiere también de un nuevo sentido de interdependencia global y responsabilidad universal. Debemos desarrollar y aplicar imaginativamente la visión de un modo de vida sostenible a nivel local, nacional, regional y global. Nuestra diversidad cultural es una herencia preciosa y las diferentes culturas encontrarán sus propias formas para concretar lo establecido. Debemos profundizar y ampliar el diálogo global que generó la Carta de la Tierra, puesto que tenemos mucho que aprender en la búsqueda colaboradora de la verdad y la sabiduría.

La vida a menudo conduce a tensiones entre valores importantes. Ello puede implicar decisiones difíciles; sin embargo, se debe buscar la manera de armonizar la diversidad con la unidad; el ejercicio de la libertad con el bien común; los objetivos de corto plazo con las metas a largo plazo. Todo individuo, familia, organización y comunidad, tiene un papel vital que cumplir. Las artes, las ciencias, las religiones, las instituciones educativas, los medios de comunicación, las empresas, las organizaciones no gubernamentales y los gobiernos, están llamados a ofrecer un liderazgo creativo. La alianza entre gobiernos, sociedad civil y empresas, es esencial para la gobernabilidad efectiva.

Con el objeto de construir una comunidad global sostenible, las naciones del mundo deben renovar su compromiso con las Naciones Unidas, cumplir con sus obligaciones bajo los acuerdos internacionales existentes y apoyar la implementación de los principios de la Carta de la Tierra, por medio de un instrumento internacional legalmente vinculante sobre medio ambiente y desarrollo.

Que el nuestro sea un tiempo que se recuerde por el despertar de una nueva reverencia ante la vida; por la firme resolución de alcanzar la sostenibilidad; por el aceleramiento en la lucha por la justicia y la paz y por la alegre celebración de la vida.

Anexo 8. Secuencia Saludo al Sol.



Anexo 9. Canciones

A. de agradecimiento y unión

Esta canción se enseña al grupo para potenciar la unión en el mismo, además de practicar el agradecimiento. Se puede cantar en cualquier momento del programa en que se vea conveniente y necesario.

<i>We are circling</i>	<i>Estamos círculo</i>
<i>Circling together</i>	<i>En círculo juntos</i>
<i>We are singing</i>	<i>Estamos cantando</i>
<i>Singing our heartsong</i>	<i>Cantando nuestra canción de amor</i>
<i>This is family</i>	<i>Esto es familia</i>
<i>This is unity</i>	<i>Es unidad</i>
<i>This is celebration</i>	<i>Es celebración</i>
<i>This is sacred</i>	<i>Es sagrado</i>

B. Canción de felicidad

Esta canción enseña el positivismo que se puede tener en cada momento del día. Es una forma de decirnos a nosotros mismos y a nuestro cuerpo que somos felices y estamos bien. Se enseña al grupo para crear esa atmosfera de bienestar y alegría que ayuda al trabajo interno y colectivo.

Every little cell in my body is happy
Every little cell in my body is well (bis)
I'm so glad,
Every little cell in my body is happy (bis)

Todas las células en mi cuerpo son felices
Todas las células en mi cuerpo están bien (bis)
Estoy muy alegre
Todas las células en mi cuerpo son felices (bis)

C. Canción Mercedes Sosa – Soy pan, soy paz, soy más

Esta canción se enseña al grupo fundamentalmente por el estribillo. La importancia de hablar las cosas, no guardarlas dentro, porque cuando se cuentan al mundo parece que algo dentro de nosotros mismos se suaviza y se tranquiliza. Evidentemente, no es necesario contar las cosas más privadas a cualquier persona, pero si tener aquellas de confianza con quienes no sintamos cómodas y podamos expresarnos libremente, sin temor o miedo a ser juzgadas. Sentirnos escuchados también es una muestra de amor por parte de la otra persona y además, puede servirnos para escuchar otra visión o perspectiva de aquello que nos sucede.

*Yo so-o-oy, yo so-o-oy, yo so-o-oy
soy agua, playa, cielo, casa, planta,
soy mar, Atlántico, viento y América,
soy un montón de cosas santas
mezcladas con cosas humanas
como te explico...cosas mundanas.*

*Fui niño, cuna, teta, techo, manta,
más miedo, cuco, grito, llanto, raza,
después mezclaron las palabras
o se escapaban las miradas
algo pasó...no entendí nada.*

*Vamos, decime, contame
todo lo que a vos te está pasando ahora,
porque sino cuando está el alma sola llora
hay que sacarlo todo afuera, como la primavera
nadie quiere que adentro algo se muera
hablar mirándose a los ojos
sacar lo que se puede afuera
para que adentro nazcan cosas nuevas.*

*Soy, pan, soy paz, sos más, soy el que está por acá
no quiero más de lo que me puedas dar, uuuuuuh
hoy se te da, hoy se te quita,
igual que con la margarita...igual al mar,
igual la vida, la vida, la vida, la vida...*

*Vamos, decime, contame
todo lo que a vos te está pasando ahora,
porque sino cuando está el alma sola llora
hay que sacarlo todo afuera, como la primavera
nadie quiere que adentro algo se muera
hablar mirándose a los ojos
sacar lo que se puede afuera
para que adentro nazcan cosas nuevas. (BIS)*

cosas nuevas, nuevas, nuevas . . . nuevas