**UNIVERSIDAD VERACRUZANA**

**FACULTAD DE PEDAGOGÍA**

**EXPERIENCIA EDUCATIVA:**

**Autoconocimiento y cuidado del alma**

**Profesoras:**

**Tania Romo González**

**Rocío Banderas**

**Alumna:**

**\*Mayra Vázquez Viveros\***

**\*Ensayo final\***

**26 de Noviembre de 2010**

**Xalapa, Ver.**

**AUTOCONOCIMIENTO Y CUIDADO DEL ALMA**

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, se vive en una sociedad que se ha vuelto mecanizada y condicionada por factores como la globalización que impactan determinantemente sobre la forma de vivir. Hoy en día ya no se vive en comunidad, donde se vivía plenamente el “hoy” y se apoyaban mutuamente para salir adelante, sino que se lucha cada día por “Sobrevivir”, y aquí es donde se manifiesta que el depredador más astuto y fuerte es el único que sigue viviendo.

Se hace esta comparación porque la sociedad se ha convertido en personas “individualistas”, que sólo buscan el bienestar propio, además de vivir muy aprisa y preocupados solo para conseguir un nivel económico alto, una estabilidad social, un buen trabajo, obtención de mayores bienes materiales, y en muchas ocasiones esto se consigue, sin importar que las acciones que se realizan para lograrlo, afecten o dañen a terceras personas.

Sin embargo, habría que preguntarse si todos estos elementos materiales, que se han convertido en el objetivo principal de la realización de una persona, son en verdad la base para lograr una vida plena y llena de satisfacciones. Existe gran cantidad de personas que cuentan con un nivel económico alto, un status social, inmensidad de bienes materiales, una profesión y una especialización, pero a pesar de todos estos logros, experimentan una sensación de vacío, de soledad, están llenos de rencor, odio o amargura.

El descuido del alma ha generado en la humanidad una serie de problemas desencadenados, que son de carácter interno, pero que también son exteriorizados, lo que a su vez tiende a deteriorar las relaciones interpersonales, pero además esto también ha influido directamente en la devastación lenta pero constante de nuestro planeta.

Las grandes industrias y la innovación en las tecnologías, han sido magnos avances para la humanidad, han permitido el desarrollo de algunos países y con ello el incremento de su economía, han generado un cambio en el estilo de vida, de las nuevas generaciones. Sin embargo, todos estos avances tecnológicos e industriales también han traído consigo una serie desencadenada de estragos para el medio ambiente, y por consiguiente daños a la propia humanidad.

Aunado a la destrucción, lenta pero constante, de nuestro planeta se encuentra la pérdida de los valores de la humanidad; en nuestros días, constantemente se escucha hablar de guerras, ataques terrorísticos, secuestros, asesinatos, violaciones, tráfico de órganos, violencia, corrupción, discriminación, entre otros. La misma sociedad se ha convertido en un peligro para el hombre, estamos presenciando una deshumanización.

Pero entonces ¿qué se debe hacer para lograr tener una vida plena? ¿cuál es la clave para reencontrarse consigo mismo y encontrar el principal sentido de la vida?. Quizá este sea el principal problema que aqueja a la sociedad, la gente no sabe a dónde ir, no sabe qué hacer, ni cómo actuar de forma correcta, y este problema se deriva de la falta de autoconocimiento, es decir las personas no saben cuáles son los sentimientos, los valores, las emociones, los defectos, las virtudes, que guardan muy en el interior de su alma.

DESARROLLO

El autoconocimiento y el cuidado del alma son las actividades que las personas han descuidado por completo, sin embargo, llevar a cabo estas acciones es una de las soluciones para remediar el deterioro que se ha generado en la humanidad.

He podido comprender esto a través del proceso de desarrollo de la experiencia educativa Autoconocimiento y cuidado del alma, en la que se desarrollaron diversas actividades, cuya finalidad fue promover que las personas se conozcan a sí mismas, así como generar el aprendizaje acerca del cuidado del alma, para cultivarlo y convertirlo en un hábito de nuestra vida.

Tal como lo menciona Thomas Moore en su texto cuidado del alma, “al cuidar del alma podemos encontrar alivio a nuestros sufrimientos y descubrir una satisfacción y un placer profundos”.

Sin embargo, el cuidado del alma no es una actividad que se genera por sí sola, se debe propiciar la apertura, la disciplina, el deseo de forjar un cambio en nuestra vida. El cuidado del alma es un proceso que incluye diversas actividades.

El desarrollo de dicha experiencia educativa, se conformó por 3 etapas, en las que se llevaron a cabo diversas actividades que nos permitieron la adquisición de conocimientos, la sensibilización, la reflexión, la reconexión, así como el desarrollo de habilidades.

Una de las actividades que se llevaron a cabo fue la vocalización del mantra “Om namah shivaya”, el cual requiere de unos minutos de dedicación, pero que en lo personal me permitió lograr un estado de relajación, gracias a las respiraciones necesarias para vocalizar, además transmitirme tranquilidad a través de la música. La actividad anterior así como la creación de un altar, me permitieron desarrollar la espiritualidad, tal como lo menciona Thomas Moore, “emprender una restauración del alma significa que tenemos que hacer de la espiritualidad una parte más importante de nuestra vida cotidiana”.

“La verdad microscópica”, es una actividad que me permitió ser consciente de mi estado físico, emocional y mental, `conciencia´ que desarrollé en esta clase, puesto que muy pocas veces me tomaba el tiempo para realizar una interiorización. Además la práctica del “Chi-kung”, disciplina de origen chino que consiste en la combinación de ejercicios suaves y de respiración, logrando un importante efecto relajante y de conservación del tono muscular, me permitió activar mi cuerpo, gracias a sus ejercicios, pero a su vez, genera cierta relajación debido a las respiraciones que se deben hacer.

Considero como un gran aprendizaje durante esta clase, la iniciación de una respiración adecuada, así como la concientización del funcionamiento de mi cuerpo. Así como la actividad “dejarse tomar por la conexión: abriendo nuestros seres, la respiración y el cuerpo” basada en la ecología profunda, me permitió una profunda relajación, y agudizó mis sentidos y mi sensibilidad, ya que me permitió ser consciente de mi respiración, del movimiento de mis órganos internos, así como la percepción del aire que me toca, del aire entrando por mi nariz, de la sangre recorriendo mis venas. Pero para complementar quisiera añadir que “La ecología profunda”, es un término acuñado por [Arne Næss](http://es.wikipedia.org/wiki/Arne_N%C3%A6ss), que se halla en abierta contradicción con la visión del mundo imperante en las sociedades tecnocrático-industriales que consideran que los seres humanos estamos aislados y separados y que debemos ejercer nuestro poder sobre el resto de la creación, el dominio de la humanidad sobre la naturaleza, de lo masculino sobre lo femenino, de los ricos y los poderosos sobre los pobres, y, en suma, de la cultura occidental sobre la cultura oriental (Bill Devall y George Sessions**).**

Trata sobre cómo trascender el individualismo de la cultura para vernos a nosotros mismos como parte de la tierra, lo que nos lleva a una conexión más profunda con la vida, donde la ecología no es algo que pasa “alli afuera”, sino algo de lo cual formamos parte. Enfatiza su interés en tres aspectos:

1. El ser humano en armonía con el medio; no por encima, sobre o fuera de éste.

2. La igualdad Biocéntrica; todas las cosas naturales, los ecosistemas, la vida, etc., tienen derecho a existir. Independiente de su grado de autodeterminación.

3. Derecho a la diversidad cultural.

Por otra parte la actividad de los cinco sentidos, así como la caminata realizada en silencio por la naturaleza y el ejercicio de la respiración celular y umbilical, han permitido el desarrollo y agudeza de los cinco sentidos, permitiendo ponerme en contacto conmigo misma. Con estas actividades he descubierto algunas cosas sobre mí gracias a esa introspección, he obtenido experiencias que antes no me había permitido disfrutar.

La segunda etapa de desarrollo de dicha experiencia educativa, también me permitió la adquisición de conocimientos, y me ha dejado grandes aprendizajes para mi vida personal. El cuidado del alma, incluye forzosamente el autoconocimiento, es decir estar consciente de la variedad de sentimientos que habitan en el interior del alma. Uno de esos sentimientos es el dolor.

La primer actividad que permitió la conexión con el dolor fue “Compartiendo nuestro dolor”, me permitió el desarrollo del autoconocimiento, puesto que me puse en contacto con mis emociones, pude descubrir los sentimientos que existen en lo profundo de mi alma, aquellos miedos, tristezas, ira, fragilidad, sentimientos que quizá en algún momento los he expresado sin conciencia, pero que nunca he reflexionado acerca de ellos, sentimientos que son una señal clara de que mi alma necesita atención urgente.

Otra de las actividades que sinceramente han marcado una diferencia, es la actividad del péndulo, la cual me permitió el desarrollo de la confianza en mis compañeros, aprendí que a veces es muy importante confiar, primero en nosotros mismos, pero también en las personas que nos rodean, además realizamos otra actividad llamada “Mándala de la verdad” en la que aprendí que es muy importante expresar nuestro dolor, el sufrimiento, los miedos, la ira, la tristeza, vacío, todos aquellos sentimientos que nos causan algún estrago en nuestra alma, al exteriorizarlos podemos aligerar la carga tan pesada que nos estaban causando. Esta fue una de las actividades que me han permitido lograr un paso en mi vida, puesto que me cuesta mucho expresar mis sentimientos, y la mayoría de las veces, prefiero guardar todas aquellas emociones, con el fin de no lastimar a los demás con mis palabras, o por no tener la suficiente valentía de enfrentarlos, me cuesta mucho confiar en los demás, así que con esta actividad en la que pude expresar aspectos muy personales, siento que logré desarrollar en gran medida la confianza y la expresión.

Durante esta etapa se trabajó con base en la “respiración bioenergética”, según Gastón Rig “A través de la respiración contactamos emociones, historias, o simplemente regeneramos energía y preparamos el cuerpo para lo que viene. Y este es uno de los misterios que nos da la vida: una función a través de la cual poder vivir, poder vitalizarnos y regenerarnos.

Trabajar la respiración es trabajar los bloqueos de la misma en el cuerpo. Porque el cuerpo tiene una tendencia natural a defenderse de los sucesos que lo conmocionan. Este movimiento de defensa saludable, en general produce paralelamente un cierre del organismo o bloqueo. Y suena evidente que en esta época que nos toca vivir a nivel social el cuerpo termine funcionando como un escudo”.

Es decir, la respiración es un medio que permite el desbloqueo de nuestro cuerpo, permitiendo así que la mente se clarifique y se puedan visualizar los motivos por los cuales se ha sufrido el bloqueo, de tal manera que este proceso permite cambiar la perspectiva del problema, y se pueden apreciar diversas alternativas para una solución.

Durante la tercera etapa de esta experiencia educativa, pude vivenciar un proceso en el pude adquirir aprendizajes sumamente importantes y necesarios para la vida. Específicamente, puedo sintetizar que esta etapa me permitió lograr ese autoconocimiento del que se ha venido hablando en este ensayo, aquí fue donde pude conjuntar y poner en práctica, las actividades necesarias para saber quién soy, saber que hay en mi interior, cuáles son mis sentimientos y emociones, mis ideas, en fin todo aquello que me constituye como persona.

Una de las actividades que me permitieron este autoanálisis fue la identificación de las máscaras que utilizo frecuentemente, como barreras para que los demás no puedan observar lo que en realidad hay en mi interior, ya sea por miedo, o por el simple hecho de poder encajar en un círculo de la sociedad. Y quizá esto es algo muy común en todas las personas, hacer uso de ellas en el momento preciso, sin embargo el problema empieza a surgir en el momento en que abusamos de ellas y perdemos por completo muestra identidad, vivimos bajo la sombra de las máscaras, actuamos siempre como los demás así lo dicten.

Además la realización del ejercicio de la terapia 3S, también dejó aprendizajes muy significativos en mi vida, aprendí la importancia del esfuerzo, la conciencia y la concentración correcta, es decir debemos entrenarnos para lograr un dominio de la mente, puesto que “La mente antecede todas las cosas, la mente las gobierna, la mente las gfabrica” (Dhammapada), es aquí donde aprendí la importancia de la meditación, lograr una concentración, a través de la respiración como el “ancla”, que permite que la mente se concentre en el ahora, es decir revivir el pasado o imaginar el futuro, sino más bien vivir el momento presente mediante el esfuerzo, la conciencia y la concentración.

La meditación ha sido una de las prácticas, nuevas en mi vida, pero que ha despertado mi sentido espiritual, permitiéndome un estado de relajación, así como un sentimiento de satisfacción al dedicar un tiempo para mí, un momento en el que me olvido de las preocupaciones, y de lo que existe a mi alrededor, son unos minutos en los que la única persona importante soy yo. Esto me ha permitido desligarme de las acciones mecanizadas que solía realizar en mi vida, donde mis acciones siempre estaban determinadas por mis deberes, sin lograr una conciencia de lo que realizaba, y sin dedicar un espacio a mi persona.

Otra de las actividades significativas ha sido la identificación del “yo perturbador”, ejercicio que fue muy difícil para mí, puesto que el autoanalizarse no es una tarea sencilla, en lo personal me costó trabajo, pero logré identificar a mi yo-perturbador, aquel que en ocasiones se apodera de mi como un monstruo, que me hace perder la conciencia, y en ocasiones causa algunos estragos en mi ser.

El entrenamiento en moralidad, también me ha permitido crear conciencia, acerca de la prevención del daño de sí mismo y a los demás. Quisiera retomar la frase “Nadie es inferior por nacimiento, ni el nacimiento le hace santo. Sólo las obras hacen a uno inferior, sólo las obras hacen a uno santo” (Sutta Nipata 136). Aprendí que es importante la activación del “yo espiritual” para contrarrestar al “yo perturbador”, y así lograr evitar ese daño a uno mismo, y promover la moralidad en nuestra vida. Así como practicar la ética diaria, que consiste convivir sanamente con los que nos rodean, activar el yo espiritual en todos los momentos de nuestra vida cotidiana, para evitar hacer un daño a los demás, ya sea con nuestras acciones o con nuestras palabras. Aprendí que si deseas el bienestar de los demás, genera en ti una sensación de tranquilidad, y si por el contrario deseas hacer daño a los demás, está claro que la primera persona que saldrá dañada serás tú.

Y así todas y cada una de las actividades que he realizado durante esta experiencia educativa han dejado una huella en mi vida. Así como el apoyo de la lectura del texto de Thomas Moore, quien a través de sus capítulos, me fue dejando diversos aprendizajes sobre la vida, como los sentimientos de los cuales a veces somos presas como los celos y la envidia, los cuales simplemente son un llamado de nuestra alma. O el caso de la tristeza, la depresión, que siempre los catalogamos como sentimientos negativos que debemos eliminar de nuestra vida, sin embargo no podemos evadirlos, sino por el contrario debemos vivirlos para poder salir de ellos.

He aprendido que no puedo vivir queriendo ser alguien que no soy, debo aprender a conocerme, descubrir mis cualidades así como mis debilidades, para vivir en armonía con ellas, permitiéndome así vivir el presente y disfrutar de cada instante, sin estar mortificándome por lograr ser lo que yo deseo, puesto que el hacer esto resultante un tanto desgastante, y no me permite disfrutar de las cosas maravillosas que hay a mi alrededor.

Por último quiero hacer mención de la actividad “la asamblea de los seres vivos”, que también me dejó un gran aprendizaje, puesto que al tomar el papel de ser vivo, pudo hacer conciencia del gran daño que les estamos causando, al destruir poco a poco nuestra madre tierra. Creo que cada uno de nosotros tiene un gran compromiso con el planeta, y por lo tanto sus acciones deben estar enfocadas siempre al cuidado y respeto de aquellos organismos vivos con los que compartimos este hogar. Aquí se ve reflejado nuevamente la moralidad.

CONCLUSIÓN

Con la ayuda de la experiencia educativa Autoconocimiento y cuidado del alma, he podido comprender que la falta del cuidado del alma es el origen de muchos problemas de nuestra sociedad, además de reconstruir algunas ideas previas acerca del alma y la espiritualidad. Considero uno de los aprendizajes más significativos que logrado adquirir ha sido comprender la importancia que se le debe otorgar a mantener un equilibrio entre cuerpo, mente y alma, lo que a su vez permite conocerse a sí mismo y reflexionar sobre los aspectos medulares de la vida que puedan ser punto de partida para lograr curar los males nos aquejan en esos momentos.

De la primer subcompetencia rescato como aprendizaje significativo que es importante escuchar los llamados de atención que el alma proclama, cuando se la está descuidando, debemos aprender a interpretar todos esos mensajes, para atender a su llamado, y para esto debemos estar en contacto constante con nuestro interior.

Es importante mencionar que nunca es muy tarde ni muy temprano para la restauración del alma (Moore), sin embargo debe quedar muy claro que el cuidado del alma, no significa que podrás vivir una vida libre de problemas, sino que permite aprender a enfrentar esos problemas que por naturaleza se presentan en nuestra vida cotidiana.

Los conocimientos adquiridos así como las experiencias vividas me permiten aplicarlos a mi vida, con el fin de generar cambios, primero poniéndome en contacto conmigo misma, cuidarme, aceptarme y amarme, y así al estar bien conmigo podré tener una mejor relación con las personas que me rodean.

De la segunda subcompetencia puedo rescatar como aprendizaje la conciencia acerca del sufrimiento y dolor, que se expande por nuestra sociedad, y que nos aniquila poco a poco, sin embargo el compartir estos sentimientos con los que nos rodean nos permite aligerar esa carga tan pesada. Gracias a la realización de las actividades he logrado realizar una introspección, concientización y aceptación sobre los sentimientos albergados en mi alma. Así como experimentar el momento en que los diversos sentimientos se están haciendo presentes, pero después liberarse de ellos en el momento oportuno.

Considero que lo más importante es conocerse a sí mismo, saber cómo estamos constituidos, cuáles son nuestros defectos y virtudes, aceptarse y además tener presente que los sentimientos negativos también tienen un lado positivo, solo es cuestión de esclarecer nuestra mente y liberarse de cualquier pensamiento nocivo que impida darle un giro a esas emociones para traer un beneficio a nuestra vida.

Todos los seres humanos somos capaces de experimentar tristeza, miedo, ira, vacío, soledad, entre muchos otros sentimientos, y es totalmente natural, es una señal de que estamos vivos, de que aún podemos sentir. Sin embargo, tenemos una responsabilidad con nuestra alma, la cual consiste en dejarla expresar sus necesidades, pero con la condición de atender a sus llamados. Siempre con la intención de liberarse de esas emociones que nos puedan estar dañando a nosotros mismos y a los que nos rodean.

Y finalmente en la tercera subcompetencia, puedo decir que aprendí a descubrir aquellos aspectos de mi vida, que no conocía y que sin embargo estamos teniendo un impacto en mi vida, y me refiero al yo perturbador. Logré el autoconocimiento, la concientización, la conexión conmigo misma, y sobre todo la reflexión.

“No tratemos de mejorar lo malo, olvidémoslo y hagamos mejor lo que ya hacemos bien”.

**Autor: Drucker**

Vivir plenamente y dejar un poco de lado esos problemas y preocupaciones cotidianos, se debe convertir en una prioridad para la humanidad. Para ello es muy importante el autoconocimiento y sobre todo el cuidado del alma y el fomento de una vida espiritual. Si empezamos por generar un cambio en nosotros mismos, lograremos un cambio en los demás.

Bibliografía

Thomas Moore, “El cuidado del alma”, capítulos 1-11

<http://www.saludymedicinas.com.mx/nota.asp?id=1211>

<http://www.tierramor.org/EcologiaProfunda/EcoProfunda.html>

<http://zalzican.com/index.php?option=com_content&view=article&id=73&Itemid=79&limitstart=4>

<http://www.swami-center.org/es/text/ecopsicologia.pdf>

<http://www.enbuenasmanos.com/articulos/muestra.asp?art=15>

<http://www.alcione.cl/nuevo/index.php?object_id=202>

<http://zalzican.com/index.php?option=com_content&view=article&id=73&Itemid=79&limitstart=4>