



10. ANEXOS

ORACIÓN DE LA MAÑANA. ANEXO 1

1.1. EN CALMA PARA QUERERNOS BIEN

Jesús, a veces me cuesta estar tranquilo, en calma

y cuidar de los demás.

Dame una mano,

muéstrame el mejor camino,

recuérdame todo lo que me enseñas;

a hablar cuando tenga un problema,

a pedir perdón cuando me equivoco y

a decir gracias cuando me ayudan,

a compartir,

a sonreír,

a querer

y a abrazar a los demás,

a ayudar siempre.

Que busque mi felicidad,

y la de los demás,

siguiendo tu ejemplo, Señor.

Amén





Hablamos de la oración

- Comentamos la oración y animamos al alumnado a que responda a las siguientes preguntas:
- ¿Cuándo estáis tranquilos?
- ¿Cuándo os sentís nerviosos?
- ¿Qué os cuesta hacer?
- ¿Qué os pasa cuando estáis intranquilos (cansados, enfadados, nerviosos)?
- ¿Cuándo estáis tranquilos y en calma cuidáis y queréis mejor a los demás?
- ¿Os sentís felices cuando hacéis algo bueno?

Después, hablamos de lo que dice la oración; de lo importante de estar tranquilos, hablar las cosas, escuchar, cuidar de los demás. Se puede hacer referencia a que, si ponemos nuestros talentos, lo que se nos da bien, al servicio de nuestro hermanos y hermanas, todos podemos ser más felices, ya que lo que hacemos influye en los demás (ponemos ejemplos relacionados con la vida cotidiana) y juntos nos enriquecemos.

A continuación, les explicamos que vamos a conocer una manera de calmarnos cuando estamos nerviosos, para poder cuidarnos y cuidar mejor de los demás.

1.2. NOS SENTIMOS MEJOR

Adoptamos una postura relajada, sentados en el suelo, y comenzamos concentrándonos en nuestra propia respiración, observando tranquilamente nuestro cuerpo mientras pensamos: “Inspiro” y “espiro”, al mismo tiempo que inhalamos y exhalamos. Continuamos este proceso durante un par de minutos.

A continuación, imaginamos que estamos sentados sobre la hierba, a la orilla de un hermoso lago de aguas tranquilas. En nuestra mano tenemos una pequeña piedra que vamos a lanzar suavemente sobre el lago. Visualizamos la piedra, su textura, su peso, cómo la arrojamos, e imaginamos cómo choca sobre la superficie del agua. La observamos hundiéndose lentamente, hasta que se queda inmóvil en el lecho del lago. Ahora vamos a identificarnos con esa piedreci-





ta, como si nos hubiéramos convertido en ella. Somos un guijarro que descansa apaciblemente en el fondo de un hermoso lago de aguas serenas. Sentimos una profunda paz y un gozo inmenso. Ningún pensamiento acerca del pasado o del futuro nos preocupa. Sólo existe esa piedra que somos nosotros y el lago que nos envuelve. Vigilamos nuestra respiración, siendo conscientes de ella. Si algo nos distrae, volvemos a tomar conciencia de la respiración y seguimos visualizándonos como un guijarro en el fondo de un lago. Nos mantenemos en este estado durante un mínimo de cinco minutos.

La profesora o el profesor puede ir guiando el ejercicio, verbalizando en voz alta las instrucciones que acabamos de describir, con voz calmada e inspiradora, recreándose en los detalles y apelando a la imaginación de cada alumno.

La actividad durará un mínimo de 5 minutos. Según la capacidad de concentración del alumno y del tiempo disponible, podríamos prolongarlo durante 10 o 15 minutos. Este ejercicio es de Nhat Hanh (2003, pp.143-144) y se titula “La atención en el guijarro”.

