

GUÍA PARA ACOMPAÑAR LOS EJERCICIOS PERSONALES DE LA PEDAGOGÍA DEL BUEN CONVIVIR

INTRODUCCIÓN

Esta guía tiene el objetivo de orientar el uso de los cuadernos de Ejercicios Personales de la Pedagogía del Buen Convivir, explicando cada uno de los ejercicios propuestos para la vivencia de la pedagogía.

El nombre en su versión civil puede ser “Sanando en Comunidad” y en su versión religiosa puede ser “Sanando con Jesús”. También, si se usa para maestros se puede poner un nombre en relación a Educación para el Buen Convivir, y si es para funcionarios algún nombre que hace sentido con la función pública.

La Pedagogía del Buen Convivir consiste en procesos de enseñanza y aprendizaje encaminados a motivar una visión, fortalecer unas actitudes y promover unas prácticas que hagan sostenible el buen convivir en las diferentes instituciones sociales.

Se trata de un proceso donde las personas, después de varios encuentros y reflexiones, logran resignificar sus problemas de tal manera que puedan renovar sus prácticas y así llegar a una revinculación con un Orden Superior, con su entorno, con su propia historia y con su comunidad-familia.

Es importante que la persona que acompañe estos ejercicios sea alguien que haya vivido el proceso y que haya recibido algún tipo de formación que permita acompañar de mejor manera al grupo.

PRIMERA PARTE: PRESUPUESTOS

Esta guía es para orientar a la persona que coordinará los ejercicios personales de la Pedagogía del Buen Convivir. Se trata de generar un proceso que anime a las personas a la participación en la reconstrucción del tejido social.

Al inicio se describen algunos presupuestos y una descripción del objetivo general de cada etapa, y después se hace una descripción de cada ejercicio.

CONSTRUIR AL SUJETO

La motivación de una persona a trabajar en la reconstrucción del tejido social vendrá de la renovación de sus relaciones con el entorno para vivirse en comunidad. Ni las leyes ni las relaciones sociales motivan a mejorar nuestra conducta, es el encuentro con personas significativas lo que motiva al buen convivir.

El rito en comunidad renueva los valores de una persona, fortalece el sentido de pertenencia, hace recuperar la memoria sana y le hace aclarar su misión dentro de ella. En el rito se renuevan las relaciones que forman a la comunidad y ahí se construyen las motivaciones para apostar a la reconstrucción del tejido social.

Para construir ese sujeto es necesario dar el tiempo y el espacio a los procesos personales compartidos en comunidad. Por eso se propone una serie de ejercicios que permitan a las personas vivir el proceso de resignificación de su propia historia, renovación de sus relaciones y así llegar a la reconciliación con el Orden Superior, con el entorno, con sus raíces y con la comunidad-familia.

Estos ejercicios personales se compartirán en grupo para favorecer la conversación y el movimiento en comunidad, sobretodo al inicio del proceso es importante el expresar lo reflexionado con la intención de armonizar el cuerpo por medio de la palabra y conforme avance el proceso se pueden hacer momentos de silencio que permitan una mayor introspección.

PERSONA-GRUPO-SILENCIO

La pedagogía de los ejercicios personales es la siguiente:

a. La persona elabora su ejercicio en su cuaderno, con una duración de 10 a 15 minutos. Al terminar escribe detrás de su hoja las principales NOVEDADES, que son aquellas claridades que le permiten comprender nuevos aspectos de su vida; después anota la RELACIÓN de este ejercicio con el anterior, de tal modo que comprenda más lo visto anteriormente, y finalmente anota las principales INVITACIONES, es decir, los impulsos que dejan estas claridades, para fortalecer alguna actitud o visión. Hasta el final del proceso se van a retomar las prácticas a implementar.

b. Se comparte la Novedad-Relación-Invitación en Círculos de Discernimiento, siguiendo la metodología de los círculos restaurativos. Se tratan de grupos no mayores de 12 personas donde cada uno comparte y cuando es necesario se apoya a la persona con la palabra. Para estos grupos se necesita un objeto que significa la palabra, quien tiene el objeto es quien puede hablar. La palabra gira hacia la izquierda y se regresa cuando alguien necesite el apoyo del grupo. Para esto se necesita de un moderador que de la pauta sobre lo que se va a compartir y señale cuando se regrese la palabra. El tiempo de Círculo de Discernimiento depende del mismo grupo y la situación de sus integrantes.

c. Una vez concluido el proceso se les da un tiempo de silencio para que cada uno profundice en la experiencia, de tal modo que tenga el espacio para anotar en su cuaderno nuevas claridades o invitaciones. Este momento de silencio puede ser acompañado de música, de alguna cita bíblica o algún texto inspirador, para ser utilizado de manera personal. El silencio permite asentar la experiencia, ponerse en relación con el Orden Superior para agradecer lo experimentado y conocer a través de la persona de Jesús cómo actúa el Espíritu en este mundo.

TRES SUGERENCIAS PARA LA AMBIENTACIÓN

Hacemos las siguientes sugerencias a partir de la experiencia de distintos grupos que han vivido esta pedagogía:

- a. Se sugiere que los participantes se sienten formando un círculo y que el compartir se realice a manera de círculo de diálogo.
- b. Tener un altar como elemento unificador. Se sugiere colocar un altar en el centro del círculo armado con elementos significativos para la familia.
- c. La oración como momento de disposición: se sugiere realizar una oración al iniciar la sesión para disponer el espíritu para el trabajo de interioridad, también se puede realizar ejercicios de respiración o un juego cooperativo.

ETAPAS

Los ejercicios personales siguen las mismas etapas de la Pedagogía del Buen Convivir. A continuación algunas consideraciones para cada una de las etapas.

1. Sensibilizar

La etapa sensibilizar pretende disponer a la persona a la experiencia de reconexión, esto lo realiza a través de la recuperación de su propia identidad, de la integración grupal y la identificación de sus necesidades vitales.

2. Encuentro

La etapa de encuentro tiene su centro en la realización del encuentro significativo que permita detonar el proceso de reconexión. Este encuentro se construye a partir de las necesidades mostradas por la persona. Aquí, el acompañante necesita estar atento a las necesidades para dirigir una contemplación donde esas necesidades sean atendidas por Jesús o alguna persona significativa para el asistente. Cabe mencionar, que la misma experiencia grupal va atendiendo las necesidades vitales y eso genera una sanación de la persona.

3. Comprensión

La etapa de comprensión consiste en comprender las actitudes, las prácticas y las visiones que sostienen la desconexión, así como ubicar las responsabilidades y los recursos que se tienen para salir adelante. Esta etapa es más analítica, y que sólo es posible cuando la persona se experimentó apoyada, escuchada y cuidada.

4. Transformación

La etapa de transformación necesita de la libertad, para lo cual ayudará conocer elementos del discernimiento, de tal modo que permita impulsar aquello que le hace crecer en verdad, misericordia, justicia y reconciliación, y así la persona estará preparada para fortalecer

visiones y prácticas que le hagan sostener sus actitudes positivas. Aquí es donde la persona construye su proyecto de vida personal y comunitario.

5. Revinculación

La etapa de revinculación es cuando la persona logra resignificar sus experiencias de desconexión en nuevos acuerdos de convivencia, algo que le hace salir de sí mismo para pensar en los otros. En este momento la persona se acompaña de Jesús en su pasión.

6. Renovación

Finalmente, la etapa de renovación es cuando la persona hace un recuento de tanto bien recibido y de manera natural es capaz de experimentar la vinculación con el Orden Superior, con la creación, con sus raíces y con la comunidad.

SEGUNDA PARTE: LOS EJERCICIOS DE CADA ETAPA
--

En esta segunda parte se describe cada uno de los ejercicios correspondientes a cada una de las etapas de la Pedagogía del Buen Convivir en su versión personal.

ETAPA SENSIBILIZAR

Objetivo: Disponer a las personas a través de la recuperación de sus raíces e identificar las necesidades vitales.

Sesión 1. ¿Quién soy yo?

Objetivo: Recuperar la identidad personal a partir de las experiencias más remotas que se tienen para disponer a las personas al proceso de reconexión con un Orden Superior, con la tierra, con los ancestros y con la comunidad.

Materiales: cuaderno de ejercicios, lápiz, música para meditar, altar.

Instrucciones: se pide a los asistentes que hagan una lista de los recuerdos más antiguos que tienen de algo que olieron, algo que vieron, algo que saborearon, algo que tocaron y algo que oyeron. Una vez elaborada la lista se les pide que elaboren un poema sobre ¿Quién soy yo? La idea es que diga soy... y escriban las experiencias más remotas que tienen. Al final cada uno comparte el poema elaborado.

Sugerencias: se puede poner música de fondo para ambientar el espacio.

Sesión 2: El Plano de mi Vida

Objetivo: se trata de ubicar cómo está la persona con respecto a sus inquietudes, preocupaciones, prioridades y valores, esto con la intención de prepararla a la reflexión del Principio y Fundamento.

Materiales: cuaderno de ejercicios, lápiz, música para meditar y altar.

Instrucciones: se les pide que representen las prioridades, cimientos o valores que rigen su vida por medio de un dibujo. La instrucción es sencilla con el fin de que la persona dibuje lo que trae en el corazón. Al terminar se escribe el NRI y se comparte en Círculo de Discernimiento.

Sugerencias: este ejercicio es un preámbulo para el tema del principio y fundamento y sirve también para integrar el grupo.

Sesión 3: Principio y Fundamento

Objetivo: aquí se trata de ubicar el dinamismo del cuidado de la vida en la diversidad como sostén del universo y que, desde la perspectiva cristiana, le llamamos Dios.

Materiales: cuaderno de ejercicios, lápiz, música para meditar y altar.

Instrucciones: se les pide que respondan las preguntas que vienen en el ejercicio, para lo cual se dan de 10 a 15 minutos, se les indica que escriban su NRI después de terminar de responder las preguntas. Así, cuando todos hayan terminado empieza el Círculo de Discernimiento.

Recomendaciones: si alguien no tiene claro el Principio y Fundamento, es importante que la palabra regrese y los otros ayuden a clarificar. Recordamos que ese apoyarse ayuda a fortalecer la relación con la comunidad y esto hace que el vínculo se extienda a Dios, el entorno, la memoria sana y la propia misión. Al terminar el ejercicio se les pide que caminen dejándose abrazar por la creación, contemplando cómo ese dinamismo de cuidado hoy aparece en sus vidas.

Sesión 4: Mi desconexión.

Objetivo: se trata de identificar las experiencias de desconexión que han determinado su vida en los últimos años y el impacto que han tenido en sus valores, su cuerpo, su memoria y sus relaciones.

Materiales: cuaderno de ejercicios, lápiz, música para meditar y altar.

Instrucciones: se les pide que identifiquen las principales experiencias que los han desconectado de su vida, de preferencia se escoge una, y de ahí se piensa en cómo esa experiencia puso en crisis algunos valores, afecto su cuerpo, adelgazando, perdiendo el sueño o engordando; también que ubique las palabras o imágenes que quedaron grabadas en la mente y finalmente que describa cómo cambiaron sus relaciones.

Para facilitar este proceso de selección de la experiencia se les pide que hagan una línea de la vida y en la parte de abajo anoten las experiencias que los han desconectado a lo largo

de su historia, y así al final se queden con una o dos. La línea de la vida no se comparte, es un apoyo para la elaboración de este ejercicio.

Sugerencias: este ejercicio permite expresar aquello que ha generado dolor en la persona y tomar conciencia del impacto que ha tenido en su persona.

Sesión 5: Necesidades no atendidas.

Objetivo: tener claridad de las necesidades no atendidas surgidas a partir de las experiencias de desconexión para preparar los encuentros de sanación con Jesús.

Materiales: cuaderno de ejercicios, lápiz, música para meditar y altar.

Instrucciones: se les pide que llenen su ejercicio siguiendo los número que aparecen en el subtítulo. Primero van a ubicar la principal experiencia de desconexión, que van a recuperar de sus ejercicios anteriores, y de ahí van a describir el evento, el sentimiento predominante y la reacción. Después van a ubicar las necesidades que dejó esa situación. Se pueden apoyar del texto Necesidades Vitales para identificarlas. Posteriormente van a ubicar las prácticas que refueran esa desconexión, son prácticas de la vida ordinaria que refuerzan la experiencia de desconexión, de manera directa o indirecta, y al final escriben discursos que refuerzan la desconexión, estos último son frases textuales de esos discursos.

Sugerencias: el proceso anterior es para lograr identificar las necesidades que tiene su persona resultado de las experiencias de desconexión.

ETAPA ENCUENTRO

Objetivo: Generar un encuentro significativo capaz de atender esas necesidades vitales provocadas por las experiencias de desconexión que se logre posicionar en la memoria para transformar sus actitudes, sus prácticas y sus visiones.

Sesión 6: Mi desconexión

Objetivo: tomar conciencia de cómo las experiencias de conexión afectaron positivamente sus valores, su cuerpo, su memoria y sus relaciones.

Materiales: cuaderno de ejercicios personales, lápiz, música para meditar y altar.

Instrucciones: se les pide que en la Línea de la Vida escriban los acontecimientos que más los han conectado con su entorno, los señalan en la parte de arriba, y de ellos van a elegir uno o dos, los que más les hayan afectado para trabajarlos en este ejercicio. Van respondiendo las preguntas, se sugiere iniciar de arriba hacia abajo y de izquierda a derecha. Al final se hace el NRI y se comparte en Círculo de Discernimiento.

Sugerencias: se recomienda que se una la experiencia de desconexión a trabajar, la que más recuerde de su infancia o la que más esté afectando ahora.

Sesión 7: El encuentro significativo

Objetivo: ubicar el encuentro que se necesita para detonar el proceso de reconstrucción del tejido social.

Materiales: cuaderno de ejercicios personales, lápiz, música para meditar y altar.

Instrucciones: se trata de ubicar la necesidad que quiero trabajar en este ejercicio, y a partir de ahí describir el encuentro que se necesita, los ritos o símbolos a utilizar, las prácticas que lo pueden reforzar y los discursos que pueden animar a esa reconexión. Este material servirá para construir ese encuentro en una oración con Jesús.

Sugerencias: es importante que la persona elabore este ejercicio en sintonía con lo reflexionado anteriormente

Sesión 8: Experiencia de Encuentro Significativo

Objetivo: experimentar un encuentro con Jesús que permita atender las necesidades provocadas por las desconexiones y reforzarlo con la experiencia comunitaria.

Materiales: lista de necesidades, guía de la contemplación con Jesús y personas significativas, música, vela, tierra, agua y piedras.

Instrucciones: en el centro se arma un altar utilizando los elementos del fuego, tierra, aire y agua, en el centro se pone a Jesús y María. Para esto la persona que acompaña tiene una guía de contemplación a partir de las necesidades de cada uno. Se trata de una contemplación donde aparece papá, mamá, hermanos o hermanas, con ellas se vive el encuentro que se necesita y esto es reforzado con la presencia de Jesús, a quien le vamos a dar las características de lo que cada uno necesita. Por ejemplo, “mira cómo Jesús te escucha”, “mira cómo Jesús te abraza”, “Jesús es quien no te juza, quien te comprende y anima”. Al terminar la contemplación se da un tiempo para hacer un coloquio, es decir, una plática con Dios Padre, con María, con Jesús o el Espíritu Santo, y ahí se platica lo vivido en la contemplación. Al final se describe lo experimentado en la oración, esto lo hacen en su cuaderno y al reverso de la página escriben el NIR. Se da un espacio de silencio para asentar la experiencia y después se comparte en Círculo de Discernimiento.

Sugerencias: es importante que el espacio permita la concentración en la oración y que se ambiente el espacio con los símbolos apropiados para la reflexión.

ETAPA COMPRENDER

Objetivo: Se trata de ubicar las responsabilidades en aquello que me ha desconectado y reconocer los recursos que se tienen para salir adelante.

Sesión 9: Lo que refuerza la desconexión

Objetivo: tener un panorama general de las actitudes, las prácticas y las visiones que me desconectan, así como las que favorecen la conexión.

Materiales: cuaderno de ejercicios personales, lápiz, música para meditar y altar.

Instrucciones: se les pide ahora un ejercicio donde analicen aquellas actitudes con respecto a Dios que los desconectan, con respecto a su cuerpo o entorno, con respecto a sus raíces y con respecto a su persona. Después que ubiquen las prácticas con respecto a cada una de estas variables y al terminar las visiones. Como síntesis de esta parte van a ubicar lo que han dejado de hacer para que ocurra la desconexión. Al terminar se ubican ahora las actitudes con respecto a esas variables que conectan, así como las prácticas y las visiones. Como síntesis de esta parte se responden las preguntas ¿Qué necesita hacer para favorecer condiciones de conexión? ¿qué recursos tengo para la reconexión? Al final escriben el NRI y lo comparten en Círculo de Discernimiento.

Sugerencias: este ejercicio es más analítico y puede ser pesado, es importante advertir que el ejercicio permitirá trasladar las claridades de los encuentros significativos a la vida diaria, para continuar apostando a la vivencia de la armonía con la creación.

Sesión 10: Comprender mi problema.

Objetivo: ubicar mi responsabilidad y mis recursos con respecto al problema de mi vida.

Materiales: cuaderno de ejercicios personales, lápiz, música para meditar y altar.

Instrucciones: se trata de ahora de identificar aquello que hace perder la armonía, que no necesariamente tiene que ser la experiencia de desconexión, pues después del encuentro se puede cambiar la percepción de mis relaciones y ubicar otros problemas. Lo primero que se escribe es aquello que hace perder la armonía, y ubicar las actitudes, las prácticas y las visiones que lo favorecen. Al terminar se ubican responsabilidades de otros y mi responsabilidad. Todo esto termina haciendo conciencia de los recursos que tengo para volver a la armonía. Se hace el NRI y se comparte en Círculo de Discernimiento.

Sugerencias: este ejercicio permite objetivar más las experiencias vividas en este proceso con respecto a la vida ordinaria, se trata de historizar las claridades recibidas hasta el momento.

Sesión 11: El llamado

Objetivo: clarificar el llamado que me hace Jesús.

Materiales: música para meditar, cita bíblica y altar.

Instrucciones: primero se dispone a las personas recordando el principio y fundamento, pidiendo el fruto de experimentar ese llamado de Jesús y se hace una composición del lugar según las necesidades de cada uno. Después inicia la contemplación de Jesús que llama a estar con él y trabajar con él en la construcción del reinado de Dios. Al terminar la persona describe lo experimentado en esa oración, y al reverso de la página se escribe el NRI, que se comparte en Círculo de Discernimiento.

Sugerencias: para la contemplación se pueden utilizar algunas citas bíblicas del llamado de Jesús. Lo importante es que esta etapa termine experimentando una nueva relación con Jesús.

ETAPA TRANSFORMAR

Objetivo: Ubicar las actitud, la práctica y la visión que necesito cambiar en mi vida para hacer sostenible el buen convivir.

Sesión 12: La libertad

Objetivo: claridad de lo que necesita renunciar para recuperar mi conexión existencial.

Materiales: cuaderno de ejercicios personales, lápiz, música para meditar y altar.

Instrucciones: se responden las preguntas que vienen en el cuaderno donde se trata de ubicar aquello a lo cual necesito renunciar y lo que necesito elegir, la materia para este ejercicio es lo visto en la etapa comprender. Lo importante es asumir que la construcción de la libertad es una tarea constante y que es un presupuesto para una buena elección.

Sugerencias: en este momento se podrían entregar las reglas de discernimiento de tal modo que permitan comprender más las desconexiones y las conexiones de la vida.

Sesión 13: Proyecto de Vida Personal

Objetivo: se trata de recuperar la experiencia para definir un proyecto de vida, es decir, la orientación fundamental de mi vida.

Materiales: cuaderno de ejercicios personales, lápiz, música para meditar y altar.

Instrucciones: se les dice que vamos a recuperar la experiencia vivida hasta este momento para encausar las claridades. Se responden las preguntas, que inician recuperando la experiencia y concluyen ubicando aquellas actitudes, prácticas y visiones que es necesario transformar. Al final se hace el NRI y se comparte en Círculo de Discernimiento.

Sugerencias: a partir de estas preguntas se puede elaborar un dibujo o construir un objeto que represente el proyecto de vida, y este se comparte en grupo.

Sesión 14: Proyecto de Vida Comunitario

Objetivo: ubicar la dimensión comunitaria del proyecto de vida personal.

Materiales: cuaderno de ejercicios personales, lápiz, música para meditar y altar.

Instrucciones: se les pide que respondan las preguntas que vienen en el cuaderno, que son abiertas para que cada uno vea dónde conviene compartir más este proceso. Se trata de un proyecto de apostolado o de servicio, no de vida comunitaria.

Sugerencias: si algunos tienen un servicio muy concreto se aprovecha para hacer más extenso y explícito el proyecto de vida comunitario.

ETAPA REVINCULAR

Objetivo: se trata de recuperar el significado que ahora doy a las experiencias de desconexión después de todo lo vivido.

Sesión 15: Resignificar la desconexión

Objetivo: recuperar el significado que ahora doy a las experiencias de desconexión.

Materiales: cuaderno de ejercicios personales, lápiz, música para meditar y altar.

Instrucciones: se responden las preguntas que vienen en el ejercicio con la intención de recuperar el nuevo significado que doy a las experiencias de desconexión, esto para fortalecer la resiliencia de la persona. Se trata de recuperar lo nuevo que surge de lo que parecía un fracaso.

Sugerencias: este ejercicio se puede profundizar con alguna reflexión sobre la pasión de Jesús.

ETAPA RENOVAR

Objetivo: Recuperar los bienes recibidos como una motivación al buen convivir con mi entorno.

Sesión 16: Compromiso con el cuidado

Objetivo: recuperar las claridades recibidas, renociéndolas como regalo de Dios, para disponerse a mejorar la relación con la creación.

Materiales: cuaderno de ejercicios personales, lápiz, música para meditar y altar.

Instrucciones: se les pide que recuperen la experiencia vivida siendo concientes de cómo cambió mi sensibilidad ante la creación y las creaturas. Este proceso transformar el modo de situarme en la realidad y permite contemplar el amor que está presente en todo momento.

Sugerencias:

- Para la conclusión de este proceso se recomienda tener alguna celebración que permita festejar los frutos recibidos. Se les puede pedir que cada uno lleve un símbolo que represente esos frutos.

- Se sugiere hacer un vídeo con las fotos capturadas del grupo trabajando en las sesiones y proyectarlo el día del cierre del taller.