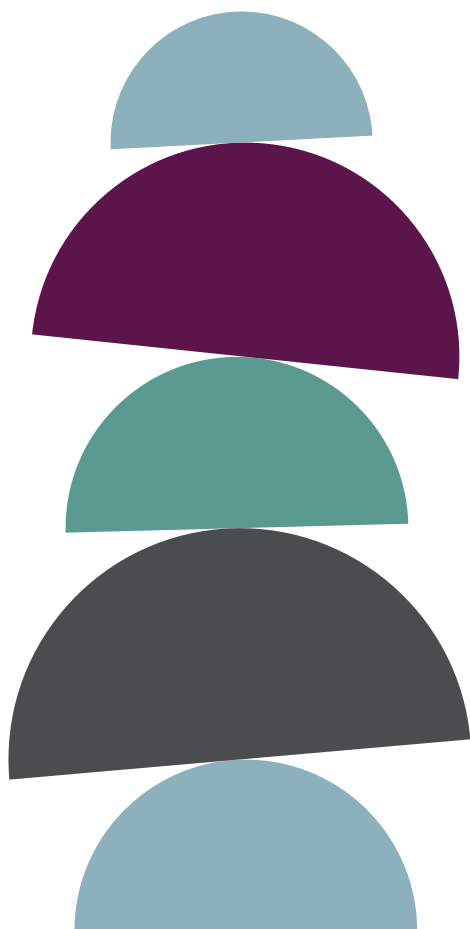


# MEDITACIONES PARA EL AULA



*38 meditaciones guiadas para uso educativo  
y 48 propuestas para el desarrollo personal*

Lorenzo Sánchez Ramos



Diseño: Estudio SM

© 2016, Lorenzo Sánchez Ramos

© 2016, PPC, Editorial y Distribuidora, SA  
Impresores, 2  
Parque Empresarial Prado del Espino  
28660 Boadilla del Monte (Madrid)  
ppcedit@ppc-editorial.com  
www.ppc-editorial.es

*Queda prohibida, salvo excepción prevista en la Ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con la autorización de los titulares de su propiedad intelectual. La infracción de los derechos de difusión de la obra puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y ss. del Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos vela por el respeto de los citados derechos.*

---

# Introducción

---

Estimado lector y, suponemos que en su mayoría, queridos compañeros docentes. Lo que tienes en tus manos no es un plan completo de educación de la interioridad para la escuela. Sí es verdad que reúne muchos de sus requisitos básicos, pero no es nuestro objetivo. Nuestro deseo es compartir la experiencia de varios años ayudando a nuestros alumnos en su proceso de «aprender a ser» a través de la meditación. ¡Por supuesto que esta tarea es sinfónica! Por otro lado, este material puede incorporarse fácilmente en los planes que se tengan trazados en cualquier centro.

Tras pasos inciertos hemos ido adquiriendo la seguridad que nos dan los propios alumnos, que valoran positivamente las experiencias e incluso solicitan más espacios y tiempos para hacer el *viaje imprescindible* del adentro-afuera. Aun así seguimos teniendo presente que estamos pisando terreno sagrado, por eso caminamos «con temor y temblor», sabiéndonos también nosotros implicados en ese proceso.

Nos rodean las invitaciones a vivir desde la superficie, desde la superficialidad. La insatisfacción, tarde o temprano, llega. Nos visita lo hueco, el vacío. Quisimos y queremos dar herramientas para trabajar ese adentro-afuera en el que todos nos vemos inmersos. Consideramos imprescindible, para todo ser humano que quiera vivir su vida con sentido, ese trabajo interior. Viajar por el interior, navegar en las profundidades, es un trabajo de *tempo* lento, pausado. A veces lleno de inquietudes y sorpresas, pero siempre enriquecedor, porque nos esperan tesoros escondidos. Muchos aspectos de nuestra vida están velados, y nuestra labor es revelarlos. Otros están cubiertos, y nuestra tarea es descubrirlos. Estas meditaciones son un buen recurso para realizar este emocionante viaje a terrenos conocidos y otros, a la vez, inhóspitos.

Es el viaje más importante de nuestra vida cuya ruta nos lleva a un claro objetivo: nosotros mismos. La mayor de las ventajas de este interesante viaje es que el cultivo de nuestra dimensión espiritual hace que nos sintamos más intensamente humanos y unidos, a la vez que comprometidos, con toda la humanidad. Nos damos cuenta de que nada de lo humano nos es ajeno. Cuando uno se busca adecuadamente a sí mismo, lo que acaba encontrando es el mundo. Podemos expresar la misma idea, metafóricamente, diciendo que no vivimos solos en un árbol, sino en un bosque y, por tanto, nada de lo que suceda en el bosque nos es ajeno.

En el interior de este libro vas a encontrar:

- Parte I: el porqué y el para qué de la meditación.
- Parte II: el cómo realizarla y su evaluación.
- Parte III: 38 meditaciones guiadas para uso educativo basadas en cuentos.
- Parte IV, que hemos titulado alegóricamente «Cuaderno de bitácora». Está orientada a ti como persona y como educador. Se trata de doce timones

que son 48 propuestas para el desarrollo personal, teniendo en cuenta una visión holística y pluridimensional del ser humano (lo corporal-físico, lo intelectual, lo social-emocional y lo espiritual). La razón de este último apartado responde a que: «No se puede transmitir bienestar estando mal ni se puede transmitir quietud estando inquieto». En esta última parte no se trata de consejos de expertos que ya han «navegado en cien mares y atracado en cien riberas»; no, solamente es una propuesta que a nosotros nos ayuda a seguir creciendo como personas. Navegamos juntos.

Hay muchas posibilidades para hacer el despliegue de este material. Cada centro valorará, teniendo en cuenta su singularidad, en qué tiempos y planes llevarlo a cabo. Puede incorporarse al Plan de Acción Tutorial; también se puede trabajar desde Educación física, Plástica, Música... lo más eficaz es la labor sinfónica; «todos a una» desde distintas perspectivas.

Un pensamiento que a nosotros nos ha servido de inspiración y que compartimos contigo: «Si quieres construir un barco, no ordenes a los hombres ir a por madera ni distribuyas entre ellos los distintos trabajos, es preferible que les enseñes el anhelo por la inmensidad el mar» (A. de Saint-Exupéry).

Gracias por tu confianza y... ¡desplieguen velas!

# Parte I

---

## El porqué y el para qué

### 1. Dimensiones del ser humano

---

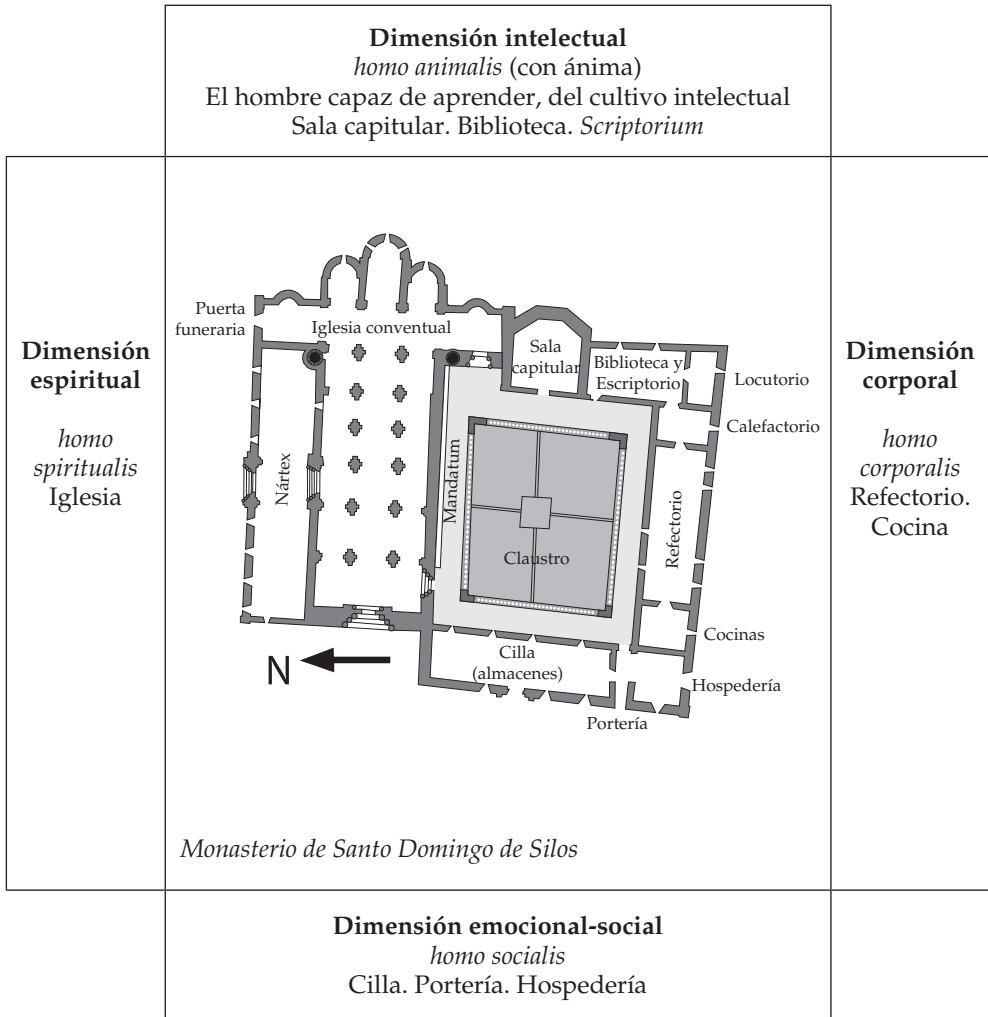
Ante cualquier proyecto educativo adquiere especial relevancia el concepto de persona que subyace. La visión antropológica y de la vida que se transmiten son las que, a la postre, dan peso y valor a lo que se propone. Aquí partimos de un concepto de persona holístico, pluridimensional, y defendemos una educación integral, teniendo en cuenta estas dimensiones: la física-corporal, la social-emocional, la intelectual y la espiritual.

Tomamos como marco de referencia para esta reflexión el claustro monacal. Es una preciosa alegoría de las dimensiones del ser humano. No pensemos que todo esto es un descubrimiento moderno. Las construcciones monacales ya tenían presentes estas dimensiones y su importancia. El claustro era el recinto adecuado por excelencia para la reflexión. Mientras paseaban por él, la propia estructura arquitectónica era una continua invitación a los monjes a meditar sobre el hombre, la vida y su sentido. En la ilustración de la página siguiente reproducimos la planta del monasterio de Santo Domingo de Silos. Hemos añadido en los laterales las dimensiones del ser humano a las que hace referencia.

La educación debe tener presente todas y cada una de estas dimensiones si quiere conseguir un ser humano en equilibrio. Acompañar en este proceso es nuestro reto y nuestro objetivo. En lontananza siempre debemos tener presente el tipo de persona que queremos. Nuestra visión del ser humano guiará nuestros pasos. Quien tiene brújula, quien sabe lo que quiere, quien tiene el norte claro, no se pierde. Puede cambiar la dirección del viento, pero quien tiene claro el puerto ajusta sus velas. Es interesante observar en el plano del monasterio de Silos que en el norte están localizadas las instancias referentes a la dimensión espiritual del ser humano.

De esta visión antropológica se desprenden una serie de valores fundamentales: una persona que cuida y respeta su cuerpo por ser quien posibilita todo lo demás. Una persona en continua relación, interaccionando con otros seres humanos y con el mundo y con un imprescindible compromiso social. Una persona con capacidades intelectuales en continuo proceso de cambio, aprendizaje y mejora. Una persona abierta a la trascendencia como capacidad inherente a todo ser humano.

Esto nos remite a promover una cultura de respeto a todas las personas, de tolerancia, de respeto a la diversidad. Una cultura promotora de solidaridad, cooperación, sentido crítico, responsabilidad, diálogo... Una sociedad donde la



persona tenga prioridad frente al tener, a la irresponsabilidad personal y social, al individualismo a ultranza, a la violencia, a la pasividad, a la mediocridad... Como seres humanos tenemos ante nosotros el delicado compromiso de dejar un mundo más humanizado que el que nos ha tocado vivir. Simplemente se trata de un asunto de honestidad personal y social.

La mejor manera de invertir tu tiempo, sin excepción, es cultivando tu mente, corazón, cuerpo y espíritu, de modo que puedas aportar más brillantez a este mundo. Despertar esas cuatro dimensiones de tu mundo interior es la mejor acción que puedes emprender. La grandeza exterior va precedida de una excelencia interior. Tu vida externa nunca puede ser más grande que la que existe dentro de ti (Robin Sharma, experto mundial en liderazgo y desarrollo personal).

Para hacer un comentario sobre la *inteligencia espiritual* nos pueden servir las imágenes del llamado «ojo mágico».

Podemos ver la superficie de la imagen, lo que en un primer momento nos entra por los ojos, y quedarnos ahí. También podemos tomar la opción de detenernos, de reposar nuestra mirada. Si nos paramos y centramos la mirada, y damos tiempo, vemos cómo la realidad cambia, se vuelve aún más maravillosa, se sobredimensiona. Esto es lo que nos permite esta inteligencia espiritual, genuina capacidad patrimonio de la especie humana. Todo ser humano goza de este sentido espiritual. Nos facilita ir al fondo de las cosas y descubrir los distintos niveles de realidad existentes. Esta inteligencia nos permite conectar con el fondo y sentido último de las cosas. Como sucede con todas las capacidades, su desarrollo dependerá del entrenamiento. Tenemos un gran potencial dentro de cada uno de nosotros y también depende de nosotros el nivel que queramos llegar a conseguir. A más entrenamiento, mayor profundidad en la visión. Se trata de esa mirada «mística» de la realidad, de las cosas, de lo que sucede. Una mirada ineludible para ser auténticamente humanos. Albert Einstein, el gran genio matemático y físico alemán, creador de la teoría de la relatividad, dice: «La mejor y más honda emoción que podemos experimentar es la sensación de lo místico: aquel al que tal emoción le sea extraña, aquel que no pueda ser arrastrado por la emoción ni arrebatado por el éxtasis, es hombre muerto».

En la búsqueda del sentido de la vida, el ejercicio, el entrenamiento, el cultivo y desarrollo de esta inteligencia se considera esencial en los seres humanos. Hay una realidad que es invisible a los ojos no ejercitados. La finura perceptiva nos permite tener una visión global de la vida y de la realidad. Todo está interconectado. Las visiones fragmentadas y el olvido de este sentido espiritual supone un grave empobrecimiento para el ser humano.

Ver la realidad iluminada con una luz distinta, disfrutar de lo misterioso de la vida, trascender la superficialidad, dar sentido... son algunas de las ventajas que en los seres humanos nos facilita nuestra inteligencia espiritual. Ayya Khema, monja budista, escribe: «La experiencia mística mediante la contemplación y la meditación lleva a un nivel de conciencia que no deja este mundo al margen, sino que lo permite ver bajo una luz distinta. Los místicos nos brindan una visión distinta del mundo. Esta dimensión implica que se le trascienda no abandonándolo, sino viéndolo tal y como es realmente».

Este cultivo del adentro, de la interioridad a través de la meditación, el autoconocimiento, el silencio, la contemplación... es un requisito previo del triunfo en la vida. El autor del conocido libro *Los siete hábitos de la vida altamente efectiva*, Stephen Covey, nos habla de la interdependencia física, emocional e intelectual entre todos los seres humanos. Aun así nos dice: «Antes de pasar al área de las victorias públicas debemos recordar que la interdependencia efectiva solo puede construirse sobre una base de verdadera independencia. La victoria privada precede a la victoria pública». Esto puede darnos pistas de respuesta al porqué de tanta insatisfacción social, considerando que, en toda la historia de humanidad, nunca se ha gozado de tantos privilegios y posibilidades.

## 2. El cerebro meditativo

---

### a) Ondas cerebrales y estados mentales

Los avances científicos y los estudios de la neurociencia nos van aportando cada vez más datos sobre el funcionamiento de ese cercano y gran desconocido: nuestro cerebro. Sus impulsos eléctricos generan unas ondas de distintas frecuencias, siendo unas más lentas que otras, dependiendo de la actividad que estemos realizando. A través de una serie de aparatos e instrumentos, esas ondas pueden ser registradas. Nuestro cerebro emite simultáneamente distintos tipos de ondas, aunque una de ellas es la predominante. Dependiendo de esas combinaciones, nuestras habilidades mentales van variando. Contamos también con un gran poder de adaptación a situaciones diversas y también podemos provocar conscientemente ciertos estados mentales óptimos para cada situación.

Echemos un vistazo a este cuadro sobre las ondas cerebrales y los estados mentales.

Ondas cerebrales	Frecuencias (hertzios) ciclos/segundo	Estados mentales
<i>Beta</i>	14 a 30	<i>Consciente.</i> Vigilia Estado de vigilia normal. Concentración en el trabajo, estudio, lectura. Es el mundo de la lógica, la razón. Uso de los cinco sentidos. En general, estados de atención consciente rutinarios. Conciencia de tiempo y espacio. Predominio del hemisferio izquierdo (lógico, racional, verbal).
<i>Alfa</i>	7 a 14	<i>Subconsciente.</i> Vigilia-relax Estados de relajación activa (provocada) o pasiva (espontánea). Es el mundo de la creatividad, de la imaginación. Nos pone en contacto con el mundo espiritual. Meditación. Difuminación de espacio y tiempo. Ausencia de estrés. Predominio del hemisferio derecho (intuitivo, no verbal, sentimientos).
<i>Theta</i>	4 a 7	<i>Inconsciente.</i> Vigilia presueño Estado de relajación y meditación profunda. Creatividad asociativa. Percepción reducida, excepto en personas experimentadas en técnicas de meditación (yoguis, maestros zen...).
<i>Delta</i>	0,3 a 4	<i>Inconsciente.</i> Sueño profundo. Fase REM. Actividad de las partes más internas del cerebro.



Dado el nivel educativo del presente programa, nos centramos en el estado *alfa*. El *theta* supone ya una práctica que solamente personas experimentadas y especialistas son capaces de lograr después de largo recorrido y entrenamiento.

Podría decirse que la fase *alfa* está en medio del consciente y el inconsciente. Produce imaginación y lucidez. Mayor memoria, asimilación y capacidad de estudio. El estado *alfa* es el estado ideal para desarrollar la creatividad, la intuición, la relajación y la meditación.

La relajación profunda consiste en bajar las frecuencias cerebrales *beta* a frecuencias cerebrales *alfa*. Esto nos ayuda a desconectarnos de nuestros problemas y preocupaciones habituales. Al bajar estas frecuencias cerebrales bajan también los biorritmos de nuestro cuerpo y los músculos también se liberan de tensiones y bloqueos. El estado *alfa* permite el ejercicio de la imaginación, la creatividad, la visualización...

La música, la respiración, el tono de voz, las esencias y perfumes... son ayudas para conseguir ese estado a partir del cual podemos trabajar con más profundidad lo físico, lo mental, lo emocional y lo espiritual.

– *La música*. La música nos ayuda a adentrarnos en ese estado *alfa*. Ciertos tipos de instrumentos consiguen trasladarnos a él con más facilidad, ya que las vibraciones que producen están muy cercanas a dicha frecuencia. No es extraño ver que en algunos conciertos de música clásica algunas personas se sienten trasladadas a «otra dimensión». También otras personas experimentan un estado de «dormición». Dicen los especialistas que si a los asistentes a un concierto les pusieramos un electroencefalógrafo, la mayoría del auditorio estaría funcionando en *alfa* o *theta*.

– *El tono de voz*. El tono de la voz de algunas personas también los facilitan, de ahí la importancia de cuidar la voz y el tono que usamos en la relajación y meditación. La voz relata, pero también delata. Nos hacemos una idea de las personas por su voz, por su forma de hablar (ritmo, pausas, entonación...). También la voz manifiesta nuestros estados de ánimo.

Conviene tener especial cuidado en todo lo relacionado con el oído. Nos ofrece muchas posibilidades para equilibrar el cuerpo y armonizar el espíritu. Gracias a él mantenemos nuestro equilibrio corporal.

– *Los aromas*. Los estudios de la aromaterapia ponen de relieve la forma en que los agentes aromáticos influyen en el cerebro. La nariz es una vía privilegiada de entrada al cerebro. Las sustancias administradas por vía nasal, incluyendo las emanaciones de las plantas, son capaces de llegar al cerebro y luego introducirse en la circulación sanguínea. La naturaleza proporciona una increíble cantidad de sustancias olfativas que actúan sinérgicamente, equilibran la actitud mental y mejoran la salud. Es normal que apreciemos el olor de las flores, pero, aunque un árbol pueda desprender una docena de sustancias aromáticas, el sentido del olfato no detecta todas. Pero esto no quiere decir que esa constelación de sustancias aromáticas no sean beneficiosas para nuestra salud. El aceite de lavanda y rosa son sedantes y pueden servirnos para entrar en el estado *alfa*.

Cuando inhalamos por la nariz se inicia con gran velocidad un proceso químico muy elaborado. Las señales químicas son transformadas en respuestas eléctricas antes de llegar al bulbo olfativo, desde donde son transmitidas al cerebro. La información llega primero al sistema límbico y al hipotálamo, responsables de las emociones, sentimientos, instintos e impulsos. Estas zonas cerebrales también se relacionan con la memoria y gestionan la liberación de hormonas. Por ello, los olores tienen el poder de modificar directamente el comportamiento y las funciones corporales. Finalmente, parte de la información olorosa alcanza la corteza cerebral y se torna consciente. Decía Vladimir Nabokov que «nada revive el pasado con tanta fuerza como un olor al que una vez se asoció».

– *Los mandalas*. Los mandalas son diagramas o representaciones esquemáticas y simbólicas del universo. La mayoría de las culturas tienen configuraciones mandálicas, frecuentemente con intención espiritual. La mandorla (almendra) mística del arte cristiano medieval, ciertos laberintos en el pavimento, los rosetones en las vidrieras de las catedrales góticas, diagramas celtas, indios, etc., representan el espacio sagrado, lo perfecto, lo circular. Las formas concéntricas sugieren la perfección, la equidistancia con respecto al centro, el eterno retorno cíclico de la naturaleza, de la vida.

Dentro de las múltiples técnicas de relajación se encuentra la de pintar mandalas. Esta técnica de relajación no requiere ninguna disciplina expresa. Quien pinta lo colorea según sus gustos estéticos e imaginativos. La pueden realizar personas de cualquier edad, y además fortalece la creatividad. Dibujarlos, colorearlos, favorece la concentración y propicia un estado de relajación y equilibrio.

– En general, el *sonido del agua*, cierto tipo de *imágenes*, especialmente de la naturaleza, determinados tipos de pintura, símbolos... tienen como objetivo ponernos en ese especial estado de la mente. Favorecen llegar a nuestro interior, tocar lo más profundo, lo más sagrado y espiritual del ser humano.

## b) Hemisferios cerebrales

Respecto a la evolución del cerebro, los especialistas consideran tres partes:

– *La parte reptiliana*. Más primitiva. Reflejo-respuesta. No piensa ni siente emociones, solo actúa cuando nuestro cuerpo se lo pide: temperatura, hambre, sed...

– *La parte límbica*. Almacén de nuestras emociones y recuerdos. En él se encuentra la amígdala, considerada la base de la memoria afectiva: miedo, rabia, amor...

– *La parte del neocórtex o cerebro*. Permite tener conciencia y controlar las emociones. Desarrolla las capacidades cognitivas: memoria, concentración, autorreflexión... La corteza cerebral, la nueva y más importante zona del cerebro humano, recubre y engloba las regiones más viejas y primitivas. Esas regiones no han sido eliminadas, sino que permanecen debajo, sin ostentar ya el control del cuerpo, pero aún activas.

Nuestro cerebro está compuesto por dos hemisferios interconectados por un sistema interhemisférico denominado cuerpo caloso. Aunque ambos realizan una labor especializada, funcionan de forma complementaria. Al hemisferio izquierdo, que se refleja en la parte derecha del cuerpo, corresponden una serie de habilidades que tienen que ver con lo verbal, lógico, matemático, ordenamiento secuencial, intelectual, analítico, leer, escribir, interpretación del entorno, pensamiento digital, noción del tiempo, secuencias motoras complejas. Al derecho, que se refleja en la parte izquierda del cuerpo, corresponden lo espacial, musical, holístico, artístico, simbólico, emocional, intuitivo, creativo, olfato, tacto, pensamiento analógico.

Estas peculiaridades tienen sus implicaciones pedagógicas por la necesidad de trabajar con ambos hemisferios, aunque ambas partes actúan coordinadamente. La educación integral que buscamos tiene que tener en cuenta el desarrollo de capacidades que están más relacionadas con el hemisferio derecho: experiencias de totalidad, equilibrio emocional, cultivo de la interioridad, el mundo espiritual.

### *c) Efectos de la práctica meditativa*

La meditación ofrece múltiples beneficios comprobados científicamente. Esto parece ser que nos están diciendo las investigaciones actuales sobre el cerebro y la meditación. Los efectos que la práctica meditativa tiene sobre el cerebro son sorprendentes.

Un equipo de psiquiatras, liderado por el Hospital General de Massachusetts, realizó un estudio que documenta cómo la práctica de la meditación afecta positivamente a nuestro cerebro. Seguir un programa de *meditación de media hora durante ocho semanas* provoca considerables cambios positivos en las regiones cerebrales relacionadas con la atención, la memoria, la autoconciencia, la integración emocional y la empatía. A su vez, la amígdala, foco del estrés y la ansiedad en el cerebro, se encogía.

Respecto a este tema es de obligado cumplimiento citar a Jon Kabat-Zinn, doctor de biología por la Universidad de Harvard y catedrático de Anatomía de la Facultad de Medicina de la Universidad de Massachusetts. Él se dio cuenta del potencial de la práctica de la meditación, del *mindfulness*, para reducir las dolencias de sus pacientes. Así, describe que hay enfermos, con patologías diversas, que responden mejor a este tipo de tratamiento no convencional, logrando significativas mejorías. Crea el famoso programa MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction*), extendido por todo el mundo, que ha tenido influencia en el mundo de la medicina, la empresa, el deporte y la educación.

Los investigadores de la Universidad de Carolina del Norte en Charlotte (UNCC), Estados Unidos, concluyeron que con tan solo *un rato corto de meditación durante pocos días*, los seres humanos pueden aumentar sus capacidades cognitivas. Meditar nos transforma físicamente y mejora nuestra salud y bienestar.

Un estudio realizado por científicos de la Universidad de California en Los Ángeles, en el que fueron analizados los escáneres cerebrales de un total de cien personas, la mitad de ellas *practicantes de la meditación durante una media de veinte años*, ha revelado que existe una relación directa entre el grado de pliegues del córtex y el número de años meditando. Las personas que meditan tienen más pliegues en la corteza cerebral. Esto hace que sus cerebros procesen la información más rápidamente que los cerebros de los individuos que no meditan. Cuanto más tiempo se lleve meditando, mayor cantidad de pliegues aparecerán en diversas áreas del córtex.

El célebre neurólogo portugués António Damásio, considerado como el máximo exponente en el funcionamiento del cerebro, comprobó que la parte emocional de nuestro cerebro es el componente que más influye en la toma de decisiones.

Herbert Benson, médico, cardiólogo y profesor de la Escuela Médica de Harvard, detectó que la respuesta de relajación tenía un efecto beneficioso sobre la hipertensión, los dolores de cabeza, las dolencias cardíacas y la ansiedad.

Las conclusiones de los estudiosos sobre la neuroplasticidad del cerebro invitan a ejercitar la meditación como una de las estrategias más eficaces para mantener el cerebro activo y que crezca de modo adecuado, incluso en edades avanzadas.

Escribe Stephan Bodian en su libro *Meditación*:

Los estudios que muestran cambios estructurales reales en el cerebro, como el crecimiento de la materia gris o una mayor conectividad interregional, implican que los cambios correspondientes en cognición, emoción y comportamiento duran y se convierten en atributos. Como es natural, dada la extraordinaria plasticidad del cerebro documentada por los estudiosos, si dejas de meditar durante un período prolongado y centras tu atención de forma muy diferente, tu cerebro podría volver a cambiar y esos atributos tan duramente adquiridos desaparecerían.

#### *d) El cerebro y la naturaleza*

El cerebro funciona mejor en un entorno natural y de forma más perceptiva que si se vive en la ciudad. Las imágenes de paisajes rurales activan las regiones cerebrales asociadas a las emociones positivas y a la felicidad, mientras que las imágenes urbanas generan una mayor actividad en tres zonas clave relacionadas con la ansiedad y la estimulación.

Contemplar paisajes naturales se asocia a una mayor amplitud de ondas *alfa*, lo que a su vez se vincula a una producción más elevada de serotonina («hormona de la felicidad»). Imágenes que muestran aspectos de la naturaleza –riachuelos, valles, huertos, bosques, granjas y cursos de agua– producen un efecto terapéutico, según marcadores hallados en encefalogramas, electromiogramas y conductancia de la piel. Las imágenes de bosques y agua promueven la actividad de ondas *alfa* y disminuye el ritmo cardíaco. Las vistas urbanas se asocian a un incremento de la tensión muscular.

Pasear por el bosque disminuye los niveles de la hormona del estrés (cortisol), disminuye los síntomas depresivos y mejora el sueño y la sensación de vigor y vitalidad. El cerebro, mientras se encuentra en el bosque, está en estado de reposo. Las sustancias naturales que segregan los árboles de hoja perenne también se han asociado a una mejora de la actividad de las defensas. Incluso la sola presencia de flores y plantas en espacios cerrados promueve mayores niveles de energía, pensamientos más positivos y menor nivel de ansiedad. Un estudio realizado en Noruega demuestra que tener una planta en la oficina o tenerla al alcance de la vista desde el puesto de trabajo disminuye significativamente el riesgo de baja por enfermedad. También se ha demostrado que, en ambientes académicos, las plantas de interior mejoran el aprendizaje, el comportamiento y la salud. Parece ser que va más allá del puro placer estético.

La vista panorámica de la naturaleza mejora el estado de salud. La vegetación promueve la salud, la vitalidad y la longevidad. Simplemente, estar en contacto con la naturaleza durante breves períodos, incluso tan solo tenerla ante nuestros ojos, puede reducir la cascada de la hormona del estrés y mejorar nuestro sistema inmunitario. La naturaleza es como una gotita de morfina para el cerebro.

El constante aceleramiento ambiental, la sobrecarga de trabajo y la multitarea exigen a nuestro cerebro estar en un continuo estado de atención, alerta y vigilancia, con lo que la ansiedad y el estrés agotan nuestra mente y nuestro cuerpo. Si, cuando llegamos a nuestra casa, encendemos la televisión y aparece una película de acción o de violencia, de tensión, añadimos aún más estrés al ya acumulado durante el día. Esto repercute, en muchas ocasiones, en no disfrutar de un sueño reparador. La excesiva estimulación genera fatiga, y esta ejerce presión en el cerebro, reduciéndose la cantidad y calidad del sueño. Es inteligente aprovechar los mecanismos relajantes que nos proporciona la naturaleza: la brisa, los árboles, el ruido de las hojas, una fuente de agua, una cascada... Un paseo por el parque en la ciudad puede convertirse en un auténtico oasis de descanso. Incluso el ambiente es más silencioso, porque los árboles, además de purificar el aire, absorben parte de los ruidos, atenuando la contaminación acústica y creando ambientes más relajantes.

#### *e) Pensamientos y plasticidad del cerebro*

Los seres humanos, debido a la plasticidad de nuestro cerebro, tenemos la capacidad de modificarlo físicamente mediante los pensamientos que elegimos tener. Cambiar los malos hábitos nos resulta difícil porque nuestro cerebro ha creado conexiones neuronales que los identifica como necesarios para nuestra supervivencia. Introducir un hábito nuevo en la rutina, aunque solo sea uno, es suficiente para desencadenar una revolución positiva en nuestra vida. Podemos crear nuevas conexiones neuronales y construir nuevos hábitos. Los ejercicios de interioridad facilitan el cambio y ayudan a conectar los dos hemisferios, por lo que mejoran el aprendizaje.

---

# Índice

---

INTRODUCCIÓN .....	5
PARTE I. EL PORQUÉ Y EL PARA QUÉ .....	7
1. Dimensiones del ser humano .....	7
2. El cerebro meditativo .....	10
a) Ondas cerebrales y estados mentales .....	10
b) Hemisferios cerebrales .....	12
c) Efectos de la práctica meditativa .....	13
d) El cerebro y la naturaleza .....	14
e) Pensamientos y plasticidad del cerebro .....	15
3. Meditación y aprendizaje .....	16
4. Beneficios de la meditación .....	17
PARTE II. EL CÓMO .....	19
1. Planteamiento general de las sesiones .....	19
2. Orientaciones para el educador .....	33
3. Distribución de las sesiones .....	35
4. Evaluación de las sesiones .....	37
PARTE III. 38 MEDITACIONES GUIADAS PARA USO EDUCATIVO BASADAS EN CUENTOS .....	39
Meditación 1: la vida es como el eco .....	39
Meditación 2: dar sentido a la vida .....	41
Meditación 3: el poder de las palabras .....	43
Meditación 4: transformar los defectos en oportunidades .....	44
Meditación 5: la bondad .....	46
Meditación 6: la ternura .....	47
Meditación 7: las lecciones de la vida .....	49
Meditación 8: libertad de elección .....	50
Meditación 9: la verdad, la bondad y la necesidad .....	51
Meditación 10: el desprendimiento .....	53
Meditación 11: la envidia y la calumnia .....	55
Meditación 12: la humildad .....	56
Meditación 13: la dignidad de las personas .....	58
Meditación 14: la filosofía de la no necesidad .....	60
Meditación 15: el sentido del sufrimiento .....	62
Meditación 16: el hombre y el mundo .....	63
Meditación 17: la necesidad de los demás .....	65
Meditación 18: la felicidad .....	67

Meditación 19: la amistad .....	69
Meditación 20: la honestidad .....	71
Meditación 21: el cuerpo, las emociones y los pensamientos .....	74
Meditación 22: crea tu destino .....	76
Meditación 23: amor auténtico .....	79
Meditación 24: saber perdonar .....	81
Meditación 25: posturas ante la adversidad .....	83
Meditación 26: el arte de vivir .....	85
Meditación 27: trascendencia de nuestras acciones .....	87
Meditación 28: dar y recibir .....	89
Meditación 29: el interior, el adentro .....	91
Meditación 30: sobre la muerte .....	94
Meditación 31: la felicidad .....	97
Meditación 32: la autoestima .....	99
Meditación 33: el valor de las personas .....	101
Meditación 34: hacer felices a los demás .....	104
Meditación 35: siete lecciones para la vida .....	106
Meditación 36: valora lo que tienes .....	109
Meditación 37: la vida interior .....	112
Meditación 38: la solidaridad .....	115
PARTE IV. CUADERNO DE BITÁCORA. PARA TI, EDUCADOR. ....	119
LOS 12 TIMONES: 48 PROPUESTAS PARA EL DESARROLLO PERSONAL .....	121
Timón 1 .....	121
Timón 2 .....	125
Timón 3 .....	129
Timón 4 .....	133
Timón 5 .....	138
Timón 6 .....	142
Timón 7 .....	147
Timón 8 .....	151
Timón 9 .....	156
Timón 10 .....	162
Timón 11 .....	167
Timón 12 .....	172
BIBLIOGRAFÍA .....	177

---

## Colección Educar Práctico

---

- VIVIR AL REVÉS. RELATOS PARA EDUCAR EN VALORES Antonio González Paz
- VIVIR LOS DERECHOS HUMANOS Mar Terán
- CONFLICTOS FAMILIARES A ESCENA Cristina de Llano
- PARÁBOLAS PARA UNA NUEVA SOCIEDAD. EDUCAR EN LA JUSTICIA Y EN LA SOLIDARIDAD Herminio Otero (2ª ed.)
- ACTIVIDADES PARA MOTIVAR EN LA CLASE DE RELIGIÓN Miguel Ángel Torres Merchán
- EDUCAR EN LA NO VIOLENCIA Pace e Dintorni
- APRENDER A SER PERSONA Miguel Ángel Jiménez
- ARTE Y CRISTIANISMO Miguel Ángel Torres y Miguel Etayo
- PENSAR Y ACTUAR PARA CRECER. DESARROLLO DE CAPACIDADES Y CONTEXTO SOCIOCULTURAL Tusta Aguilar, Mª Luz Callejo, Inés Gómez y Carmen G. Landa
- ESCUELAS PARA VIVIR Juan Souto Coelho
- EDUCAR EN EL COMPROMISO. VALORES PARA VIVIR EN SOCIEDAD Luis A. Aranguren
- DESCUBRIR A JESÚS EN LA CLASE DE RELIGIÓN. PROPUESTAS CREATIVAS PARA TRABAJAR CON LOS EVANGELIOS Herminio Otero
- APRENDER Y JUGAR CON LA BIBLIA Francisco Javier Zambrano (incluye CD)
- PROYECTOS PARA EDUCAR. PROPUESTAS PARA DENTRO Y FUERA DE LA CLASE Miguel Ángel Jiménez
- HABLEMOS DE ELLO. TEMAS PARA EL DIÁLOGO FAMILIA-ESCUELA Escuela Cristiana de Cataluña
- EDUCAR CON CUENTOS José María Martínez Beltrán (2ª ed.)
- SABER CUIDARSE PARA PODER CUIDAR Fidel Delgado
- CANCIONES PARA EL DIÁLOGO. RECURSOS Y MATERIALES EDUCATIVOS Francisco Javier Zambrano (2ª ed.)
- CREAR Y RECREAR EN LA CLASE DE RELIGIÓN Herminio Otero
- PRÁCTICAS EFICACES DE ENSEÑANZA Antonio Bolívar y Jesús Domingo (coords.)
- LOS ECOS Y LAS SOMBRAS Antonio González Paz
- ACTIVIDADES DE RELIGIÓN PARA INFANTIL Y PRIMARIA Almudena Fernández
- ÉTICA PARA EDUCADORES Agustín Domingo Moratalla
- ACTIVIDADES Y RECURSOS PARA EDUCAR EN VALORES Laureano J. Benítez Grande-Caballero
- EL VALOR EDUCATIVO DE LAS PREGUNTAS EN LA BIBLIA Pedro Ortega Campos
- LA EVALUACIÓN DE LAS COMPETENCIAS BÁSICAS Carmen Pellicer Iborra y María Ortega Delgado (3ª ed.)
- EXIGENCIA Y TERNURA José Ramón Urbietta Jócana
- LAS COMPETENCIAS BÁSICAS EN LA ENSEÑANZA RELIGIOSA ESCOLAR José Antonio Fernández Martín
- CRECER EN DERECHOS Mercedes Mas Solé



- COMPETENTES EN RELIGIÓN Carlos Esteban Garcés y Rubén Prieto Chaparro
- PAISAJES DE LA INFANCIA Herminio Domingo Palomares, Jordi Vallespir Soler y Joana Colom Bauzà
- CÓMO DISEÑAR Y DESARROLLAR EL CURRÍCULO POR COMPETENCIAS. GUÍA PRÁCTICA Miguel Ángel Jiménez
- DIDÁCTICA DE LA RELIGIÓN. TESORO ESCONDIDO DE LA ESCUELA María Eugenia Gómez Sierra
- PALABRAS AL OÍDO DE UN EDUCADOR José Ramón Urbieta Jócana
- RELIGIÓN Y MÚSICA ACTUAL Borja Iturbe
- CÓMO DESARROLLAR LAS COMPETENCIAS BÁSICAS EN EL AULA José Antonio Fernández Martín
- ALUMNOS COMPETENTES EN RELIGIÓN Carlos Esteban Garcés y Rubén Prieto Chaparro
- MUJERES Y HOMBRES NUEVOS PARA UN MUNDO NUEVO César García-Rincón de Castro (coord.)
- IDENTIDAD COSMOPOLITA GLOBAL César García-Rincón de Castro (coord.)
- ÉTICA Y CIUDADANÍA. 1. CONSTRUYENDO LA ÉTICA Diego Gracia (coord.)
- ÉTICA Y CIUDADANÍA. 2. DELIBERANDO SOBRE VALORES Diego Gracia (coord.)