

El ser interior

Por: Alexandra Horta Nova
 alexa_horta@hotmail.com
 Docente del Colegio La Gaitana (IED)

Respiración profunda, encuentro con el ser, todos los movimientos son cuidadosos y soy consciente de cada uno de ellos.

La cintura duele un poco por algún movimiento que realicé en la sesión anterior.

Sentía perder el equilibrio al cerrar los ojos y levantar las manos.

Todas estas sensaciones me encuentran conmigo misma, me olvido un poco de la rutina y del trabajo, la sensación de tranquilidad y seguir las instrucciones para el encuentro conmigo misma, me hace sentir confianza y el deseo de seguir explorando mi ser.

Empiezo a sentir armonía con mi cuerpo, encuentro conexiones que se habían perdido, algo vuelve a nacer dentro de mí.

El diario vivir de las rutinas y estrés nos desconectan de nosotros mismos, el yo interior se duerme, pero con las "metáforas en movimiento" vuelve a despertar.

Por: Lucero del Pilar Pérez Parra
 lucerodelpilar@gmail.com
 Colegio Carlos Albán Holguín (IED)

[...] La pena, la amargura, la nostalgia y la tristeza se van. Ya no hay espacio en mi bajo vientre para ella. Es vacío, se siente leve y descansado. Has salido de ahí para nunca volver. No tienes morada en mí. Tus nidos ya no existen. Emigraste afuera, haces parte de lo que no soy, por eso tu lugar está afuera y lejos, muy lejos de mí, de mi verdadero ser. No te enojas, solo respeta mi camino. Te albergué más tiempo del que he debido. Me estabas cambiando mi verdadera esencia. Se estaba modificando. No tienes derecho a hacer eso. No te corresponde hacerlo. ¿Le has pedido acaso permiso al administrador? Eso no se hace, debes pedir permiso. Vete, no te quiero más cerca de mí. No me haces bien. Me dañás, me lastimas y no me dejas ser como verdaderamente soy: a la medida de Dios.

Te amo verdadera esencia, te pido disculpas por haberte irrespetado con la intrusa tristeza. No tomes en cuenta esta ofensa. Ni las que vendrán ni las que fueron porque no es nada personal. Tú me gustas y lamento haberte hecho daño. Perdón, lo lamento de corazón. Tú sabrás perdonar, yo aprenderé a cuidarte, a no herirte más, empezaré por ahí. No te criticaré ni pretenderé modificarte a mi gusto. Te respeto profundamente. Eres como eres, te acepto, te amo y te bendigo.

Gracias por tu perdón.



Por: Zaira Carmenza Restrepo Orjuela
 zairarestrepo06@yahoo.es
 Docente del Colegio Tomás Carrasquilla (IED)

Encontrar un espacio para mí entre tantos "mis", buscar el silencio entre tantas voces, darme un lugar en mi vida... Es lo que me merezco por aventurarme a vivir esta vida, es ganarle al tiempo que he de vivir. Y justo el rayo de sol ilumina mi hoja por la izquierda queriéndome mostrar el camino a seguir. Tomé en mis manos la energía de mi ser para hacer conciencia del poder interno, del cual me he olvidado, pero que siempre he buscado en un lugar extraño, cuando es allí dentro de mí, donde siempre ha estado.

La levedad del sentir hoy se hizo presente y logré llenar mi espacio vital, de allí no te irás, ahora que te encontré, que te pude ver y tocar, quiero disfrutar de ti para poderme centrar, alcanzar así la paz y armonía del espíritu para vivir con intensidad la vida.

...

Por: Ginett Milena Castillo Salcedo
 gmcastillos@unal.edu.co
 Docente del Colegio Ofelia Uribe de Acosta (IED)

La levedad del ser

A lo largo de la sesión experimenté diversas sensaciones, las cuales se relacionaban y se concentraban entre lo físico, emocional y espiritual en el ser. Logré sentir al principio energía recorriendo mi cuerpo, luego sentimientos de plenitud que incluso me produjeron ganas de llorar por lo sublime del momento. En seguida, logré experimentar algunas sensaciones de despersonalización, era como si me estuviese viendo desde afuera, con los ojos cerrados observando hermosos colores y sintiendo que flotaba.

En los siguientes ejercicios "centro y periferia" pude notar un movimiento continuo, soy centro y periferia, pero cuando tuve la confusión pensé que así es en la vida, a veces nos identificamos con las situaciones externas y perdemos la conexión con nuestro centro, olvidando y confundiéndonos, en dónde estamos, quiénes somos y por qué hacemos lo que hacemos.

Los siguientes ejercicios, "recibo y doy", me permitieron comprender el equilibrio, lo importante que es aprender a dar y a recibir, pero que para ello debemos estar concentrados en nosotros, pero a la vez recordando que no estamos solos y que no podemos perder el contacto con los otros, es como conocerse adentro y desde allí aprender a "ponerse en los zapatos del otro".



Por: Edith Yaniry Martínez Pérez
 edyaniry2011@gmail.com
 Docente del Colegio Policarpa Salavarrieta (IED)

Esta primera sesión fue un bonito reencuentro conmigo misma. Allí se jugaron diferentes expectativas que tenía sobre el programa. Luego, en el transcurrir del taller, a partir de la experiencia de la toma de consciencia en el respirar, el combinarla con los sonidos de la "I" y "O", trabajar de lo individual a lo grupal, estar tranquila, olvidarse por un momento de las preocupaciones, el poder tener el espacio para sí y liberarse de cargas o preocupaciones, que somos parte de todo, se toma consciencia de participar y realizar ejercicios, de recoger algo, vibrar con los otros.

Por otro lado, el taller me recordó que también soy importante, especial, que merezco atención, situación que olvido por los "corre, corre" del diario vivir.

Además, pude reflexionar sobre qué es ser maestra; algunas respuestas que llegaron a mi mente fueron, por un lado, que es una profesión que se desarrolló a partir de la vocación personal. De otro, es una manera de ser y actuar responsablemente con otros.

Finalmente, el trabajo en grupo, donde cada persona trabajaba y ponía su interés en los otros, recorriendo la estrella de las cinco puntas y luego con la participación de todos tener éxito en su construcción.

