

Educar proviene del latín *educere*, que significa sacar hacia fuera. En este sentido nos recuerda la mayéutica platónica: el educador a través de las preguntas adecuadas, ayuda al educando a sacar a la luz, a «parir» la sabiduría que lleva dentro. Entendida así, la educación es un gran parto en el que los educadores hacemos el papel de parteras: ayudamos, damos indicaciones, pero quién ha de esforzarse por dar a luz su ser, a todos los niveles, es el alumno. [...] Los educadores hemos de tener esa capacidad de proteger la vida que late en nuestros alumnos y que, en ocasiones, se ve amenazada por tantas cosas que impiden que el niño, el adolescente, el joven, puedan dar a luz lo mejor de sí mismos.

ANDRÉS, E., La educación de la interioridad. Una propuesta para secundaria y bachillerato, Recursos de Pastoral, Editorial CCS, Madrid 2014, 23.

Cuando nacemos tenemos una capacidad infinita de amar y ser amados. Como una pantalla en blanco. A medida que vamos creciendo nos encontramos con un **Tú**, es decir, algo que nos da la sensación de distinto. Y a partir de ello vamos **definiendo el Yo individual**, que incluye esa capacidad infinita de amar y se manifiesta en unas **cualidades concretas**.

Seguimos creciendo, nos dicen que no deberíamos ser así, o que deberíamos ser más... eso duele... ese yo siente dolor, se hiere, sufre...y sentimos vergüenza, miedos, y vamos creando mecanismos para protegernos de ese dolor... como una coraza. Cuanto «peor nos portamos» más dolor hay escondido en nosotros. Nos vivimos desde esa coraza.

La meditación y las **prácticas de silenciamiento** ayudan a poco a poco, ir **atravesando esa coraza** y a situarnos desde nuestro núcleo sano. Es difícil porque hay que atravesar todo el dolor y sufrimiento del cual nos hemos protegido. Es muy sencillo, basta centrar la atención y muy difícil al mismo tiempo porque la mente quiere seguir protegiéndose y huye de la quietud. La práctica

consiste en traer la atención, **con cariño**, a lo que está ocurriendo, dejar que lo que esté sea tal y como es ahora mismo.

Con la espalda recta, los pies bien apoyados, la pelvis ligeramente inclinada y la barbilla ligeramente metida para estirar las cervicales... voy dejando que la postura me encuentre...

Mis cualidades esenciales

Una forma de conocer cuáles son mis cualidades esenciales es a través de la historia de mis logros. Esas cosas que me hicieron sentir mucha alegría, bien conmigo mismo, igual fue algo difícil que he superado, o haber aprobado un examen, o aprender a montar en bici... todos tenemos algo que nos hace sentir «he logrado», «he podido»... pues detrás de eso están algunas de nuestras cualidades esenciales.

Fuente: [Alodia Cabañas](#)

En *Descárgate* podrás encontrar los materiales de **Conociéndome por mis logros**

□□□□□

Puntuación: 5 de 5.

Descárgate **Conociéndome por mis Logros**:

[Conociéndome por mis logros](#) Descarga