

Asimilación e integración del suceso a sus vidas: fortalécete frente al cambio

Fase 2. Comprensión de sí mismo

Conduce al individuo hacia el reconocimiento de los recursos internos, abriéndose a la experiencia del alma.

Procura que las actividades de esta fase, apunten a que la persona:

- Reconozca sus dimensiones: ser- humano, y se experimente profundamente como un alma, en el estado corporal.
- Se siente una persona valiosa, ya que amplía su visión de sí, pudiendo integrar aspectos referidos a autoestima/autorespeto y eternidad
- Vivencia actividades y técnicas que facilitan el afronte positivo frente al desastre (usar dinámica de confrontación del evento estresante).
- Se dispone a despedirse/duelo de personas queridas o conocidas, fallecidas.

Dinámica de confrontación con el evento estresante:

Objetivo: Confrontar a la persona con el evento estresante a fin de que equilibre sus emociones negativas con las positivas.

Se coloca música suave e invita a los participantes a colocar ambas piernas en el piso, cerrar los ojos, respirar suavemente, y a dejar que la música acaricie el alma. Se indica que apoyen ambas manos sobre las piernas, una encima de la otra. A través de una visualización guiada, se orienta a las participantes a observar momentos de sus vidas en los que han sido felices, aquellos donde sabían que nada podía fallar, donde reían y gozaban. Se indica colocar aquellos momentos sobre la palma (la cual está boca arriba) de la mano derecha. Cuando todos los momentos agradables se encuentren dentro de la mano derecha, se solicita hacer un puño para sostenerlos. Luego se da la indicación de pensar rápidamente en alguna situación negativa desagradable que les haya tocado vivir y que la coloquen en la palma de su mano izquierda, para luego hacer un puño con ella. Después deben vaciar los momentos felices de su mano derecha adentro de la mano izquierda y se orienta a experimentar como se equilibran las emociones, como el poder del amor equilibra las emociones negativas. Luego se indica que pongan las manos sobre el pecho, sintiendo sus nuevas emociones (fuerza, paz, amor, entre otros). El facilitador invita a las participantes a retomar conciencia con el ahora, escuchando los ruidos de la calle y se les pide que abran los ojos luego de contar hasta tres para el compartir grupal. Los facilitadores complementan el momento de compartir para resaltar el valor de las situaciones positivas experimentadas así como para enfocar el poder del amor, el mismo que les pertenece. Asimismo se comparte sobre la importancia de las experiencias percibidas como una oportunidad para crecer. Luego se invita a los participantes a que plásmenlo experimentado durante la visualización en la plastilina que se les ofrece. Se coloca música suave propiciando un ambiente seguro y tranquilo para el trabajo personal. Se recalca la importancia de trabajar en silencio.

El Duelo y despedida:

1. Se coloca una música suave y se crea una atmosfera de paz y amor a partir del silencio y de una breve meditación, en la que se conducirá a las almas a la conexión con ellas.
Y dentro de la meditación se harán preguntas a modo de reflexión personal:
 - ¿Cómo cambió para mí el significado de la vida desde el desastre?.
 - ¿Cómo veo la vida ahora?
 - ¿Qué significa para mí vivir y, entenderme como un alma(para bks)?
2. Luego de incorporarse suavemente al presente, deben escribir sus reflexiones, y compartirlas en parejas (de preferencia personas afectivamente no muy cercanas). Después comparten para todo el grupo, sus experiencias (los que lo deseen).
3. Se debe generar una conversación acerca de las creencias personales, enfatizándose en las creencias que todos han tenido en algún momento de la vida "... creencias, una fe en alguien o

algo: fe en Dios, en la naturaleza, en otras personas o en otras cosas. Haciéndose un énfasis en que esas creencias o fe nos han ayudado a ser mejores, a sobrellevar los problemas con valentía. Tal vez en este momento les cueste trabajo recurrir a sus creencias, pero eso es normal, han sufrido mucho, pero la fuente de ese poder está allí, créanlo o no, utilícenlo o no”. Se deben fortalecer creencias o su fe, y recordarles que algunas de esas creencias, en algún momento de la vida les sirvieron para superar situaciones difíciles. Se promueve conectarse con el sentimiento que le genera la creencia que los ha sostenido en sus vidas, para invitarlos a tener una experiencia de conexión con Dios, La Luz, la Fuente.

4. Se comparte sobre la importancia de la despedida de aquella persona u objeto que ahora ya no está; y, se presenta el duelo como una forma de despedirse de los seres queridos o conocidos, así como de bienes materiales o rutinas.
5. Las personas, en silencio, hacen individualmente un ritual simbólico de duelo a través de la pintura, el dibujo libre, o cualquier técnica artística o utilización de material reciclado; y, se promueve el escribir un mensaje a lo perdido y hacer un minuto de silencio, cuando terminen.
6. Deben luego, todos colocarse sentados en círculo con sus trabajos en medio, y se realizará una meditación en la que se conducirá a las almas a tener un encuentro, con BapDada/Dios/ un Ángel, a quien entregaran lo que crearon y sus sentimientos de aprecio por lo perdido, y, El lo tomara amorosamente y , colocará en una cajita de cristal, fundiéndolo en energía de amor. Juntos harán la despedida.

Finalmente se invita al grupo a compartir de manera voluntaria acerca de la experiencia a través de las siguientes preguntas: ¿Con lo que han vivido que creen que han aprendido? ¿Cómo se sienten? ¿Qué les pareció la experiencia? Se complementa lo planteado desde el conocimiento.

La dinámica que sigue a continuación, puede usarse luego del ritual de despedida.

Una carta para alguien muy especial:

Se indica a las personas a que deben de escribir una carta a una persona muy especial: *“vamos a escribir una carta para alguien muy especial, no le pondré nombre ya que no se a quien va dirigida, pero lo que sé es que esa persona es MUY ESPECIAL...le voy a mandar buenos deseos, buenos pensamientos...no es necesario firmar... pero debo recordar que esto le va a llegar a alguien muy especial”*

Las cartas se colocaran en una canastilla al centro del ambiente y cada participante - sin mirar- tomará una carta, la cual leerá en silencio.

Finalmente se promueve el compartir grupal de manera libre y espontánea, a cerca de ¿Cómo se han sentido al recibir la carta? ¿Se sienten identificados con la carta enviada? ¿Porqué?, manifestándoles acerca de la intención de apoyo mutuo que tiene la técnica.

Técnica de relajación: “El masaje”

Se invita a los participantes a ubicarse libremente en el espacio, se da las indicaciones para que los participantes se muevan libremente por el espacio focalizando la atención en el “ahora” y soltando las tensiones físicas de las distintas partes de su cuerpo, haciendo analogías con los elementos de la naturaleza (agua, arena, aire, etc), mientras van moviendo las diferentes partes del cuerpo por ejemplo: “siente como fluye el agua del amor por los músculos tensos de tus brazos (mientras tanto deberán mover los brazos), con esta agua de amor refrescante la tensión cae y se va formando un río que llega hasta el Océano del Amor”. El facilitador resalta la importancia de la respiración para poder relajar los músculos del cuerpo y promueve la inhalación y exhalación por la boca, imaginando que con ésta la tensión sale del cuerpo.

-Es recomendable hacer los ejercicios de relajación muscular diariamente.

Visualización

Se coloca música suave y se invita a las participantes a sentarse cómodamente, con la espalda recta y ambos pies apoyados en el piso, realizando a la vez respiraciones pausadas y naturales a fin de iniciar el proceso de vivenciar una visualización guiada, orientada a que las participantes contemplen su propia belleza, fortalezas internas y conexión con Bsba.

“relajo cada parte de mi cuerpo, desde los pies suavemente, hasta llegara la cabeza... con mi mente viajo a un lugar muy sereno, un lugar muy hermosos, en el que me siento muy cómodo, muy relajado, veo en medio de este espacio natural, una laguna, y me acerco...decido mirarme a través de ella, y veo mi cara reflejándose en estas aguas tranquilas...veo a través de mis ojos, todas mis cualidades y valores, veo la belleza de mi alma y disfruto al reencontrarme conmigo mismo...tengo el deseo de abrazarme con el poder de mi mente y así lo hago...me tengo a mi misma para vivir y ser feliz, y tengo al Amo del Universo conmigo, quien me da todo el poder que necesito para volar y estar mas allá del dolor, El está para mi, protegiéndome, amándome, cuidándome, ayudándome...respiro suavemente y me incorporo”.