

“La revolución de la ternura”

Unitat Costa Calvia

Palma de Mallorca, noviembre, 2015.



Carmen Jalón

Asociación Horeb de Interioridad



Palma de Mallorca
Noviembre, 2015



Carmen Jalón

www.descubretuinterioridad.com

1- LA FRASE ORANTE¹ O COMPASIVA: INTRODUCCIÓN

Esta técnica pertenece a al itinerario de inmersión que es un camino de silenciamiento mental, - de silenciar las potencias psíquicas-, y de esa manera poder entrar en ese espacio más profundo, y desconocido de uno mismo. Es un camino de doble dirección, de ida y vuelta, «el camino conduce a un encuentro en el lugar más personal de mi yo que me impulsa a una salida, a una entrega»², a una búsqueda del cambio y la transformación social desde dentro.

2

Reconociendo que “el silencio no es un fin en sí mismo, y en eso difiere la interioridad cristiana de las invitaciones a acallar pensamientos y emociones para adquirir la paz mental. La experiencia desemboca en el descubrimiento de estar habitados y de que, cuando llegamos a contactar con nuestro corazón, Alguien nos está esperando. «Hijas, que no estáis huecas» decía santa Teresa (Camino 48,2). Estamos «habitados»; no, vacíos”. (Dolores Aleixandre, *La interioridad: un paradigma emergente*, PPC, 2004, pp. 43 y 44). Pero, al mismo tiempo, de esa interioridad nace el impulso para transformar la realidad que nos toque vivir en cada momento.

METODOLOGÍA

En esta técnica, como en el resto de los lenguajes de inmersión, integramos cuatro elementos básicos: la pedagogía del silencio, la sencillez de recursos, la repetición de ciertos procesos y la cualidad del esfuerzo. Con los lenguajes de inmersión, se trata de aprender a introducir en el ritmo ordinario escolar, unos hábitos de interiorización. Es más que una técnica, es lenguaje de interioridad ya que se trata de interiorizarlas poco a poco con su práctica, y de esta forma, se van transformando en lenguajes. Lenguajes porque sirven para conectar, para dialogar con mi propio mundo interior.

OBJETIVOS

Objetivos concretos de la Frase orante o compasiva”:

1. Ayudar a relajarse en un breve periodo de tiempo, un minuto aproximadamente.
2. Favorecer en poco tiempo una actitud de recogimiento interior.
3. Aprender a crear dentro de uno mismo, un espacio interior de acogida incondicional al que se pueda acceder en cualquier circunstancia.
4. Motivar a educadores, catequistas y familias, ya que también se están entrenando capacidades cognitivas: la capacidad atencional y de concentración, así como la

¹ C. JALÓN, *Crear cultura de interioridad. En el aula, en la pastoral y en la vida diaria*, Khaf, Madrid, 2014. Técnica del minuto, pp. 147-161 y Oración del corazón con técnica del minuto, pp. 179-187.

² I. VEGA, *Viaje al interior. El proceso y los cauces de la interiorización cristiana*, Sal Terrae, Santander, 1994, pp. 303-316.

relajación, con efectos inmediatos, pero también a medio y largo plazo en función de dicho entrenamiento.

5. Crear condiciones para posibilitar un acercamiento amoroso hacia Jesús de Nazaret.
6. Interiorizar el dialogo con Jesús para que en la vida diaria brote espontáneamente, especialmente en circunstancias y momentos difíciles.

DESARROLLO

Tiene dos partes:

1ª) La primera parte es preparatoria y se utiliza la técnica del minuto para aquietar la mente, calmarla, tornarla serena y tranquila

“El primer objetivo de la práctica de mindfulness es aquietar la mente, calmarla, tornarla serena y tranquila”.³

En la parte preparatoria, durante un minuto aproximadamente, vamos a dirigir nuestra **atención a lo que hacemos en ese momento presente**, y lo hacemos focalizando la atención en sensaciones propioceptivas. La evidencia científica nos muestra cómo la práctica en la atención focalizada nos lleva a un estado de silenciamiento de nuestra mente discursiva, facilitando un estado de acallamiento o silencio interior. También en mindfulness, una de las técnicas básicas es la focalización de la atención hacia sensaciones propioceptivas, interoceptivas y exteroceptivas, con abundante evidencia científica de las repercusiones positivas a diferentes niveles, en la medida que se practica.

“Cuando dedicamos nuestra atención a lo que está **sucediendo en el momento presente**, decrece la actividad de las zonas mediales de la corteza prefrontal y entran en juego circuitos nerviosos situados más lateralmente en el cerebro, concretamente la corteza prefrontal dorso-lateral. Cuando dedicamos nuestra atención a lo que está sucediendo en lugar de vagar por los «cerros de Úbeda», nuestra mente se centra en lo que estamos viviendo en ese momento. Entonces concentramos nuestra atención en lo que está sucediendo en el presente, bien en nuestro cuerpo, bien en el mundo exterior. Dejamos de rumiar sobre el pasado y de preocuparnos acerca del futuro. Eso es bueno porque, ponemos también en marcha los circuitos de la felicidad. Son incompatibles; cuando aumenta la actividad de una zona, disminuye la de la otra. Es decir: a medida que centramos nuestra atención a lo que está sucediendo, disminuye la «mente de mono» que equivale a silenciar nuestra mente discursiva”.⁴

2ª) La segunda parte consiste en la repetición de una frase breve con la que me dirijo a Jesús de Nazaret, de forma sincronizada con la respiración.

³ I. MAÑAS, *Mindfulness (atención plena): La meditación en psicología clínica*, Universidad de Almería, en Revista Gaceta de Psicología, Nº. 50, pp. 13-29, p. 70.

⁴ V. SIMÓN, Mindfulness y neurobiología en Revista de PSICOTERAPIA. *Mindfulness y psicoterapia*. Época II, Vol. XVII- 2º/3er. Trimestre 2006, pp. 5-31.

<<Con la técnica del minuto, ya habremos centrado nuestra atención y la frase, la palabra elegida, continuará focalizando la atención. La frase “mantiene la atención en dirección a esa presencia oculta, aunque creída por la fe, que nos empuja y sostiene. La frase se convierte en el lugar de encuentro silencioso. La frase reduce los contenidos de la mente y facilita su quietud. “Al reducirse estos contenidos, aparecen más fácilmente los ritmos cerebrales eléctricos “alfa”, en los que reconocemos una cierta quietud del cerebro y, naturalmente, de la mente. Por esta razón, es un buen recurso de “desconexión” que no es otra cosa que dejar de estar pendiente de la mente de superficie, siempre pensado, planificando, organizando, etc...., apartarse del pensamiento lógico, orientado hacia el exterior y llevar la conciencia de fuera a dentro; interiorizarla.”⁵. De este modo, como dice el papa Francisco, “abiertos a categorías que trascienden el lenguaje de las matemáticas o de la biología y que conectan con la esencia del ser humano” (LS n.11).

Han de ser “frases cortas, ya que favorecen el mantener la atención en una misma dirección y también la evolución de la frase; que sea positiva en su expresión aunque no tiene que emocionarme o gustarme especialmente y que tenga contenido religioso que permita dirigirse a Dios con ella”⁶. *Estas palabras repetidas incansablemente hacen vibrar al ser, como la cuerda pulsada por el artista hace vibrar la caja vacía del violín...sin silencio, no hay resonancia*⁷⁸

Las palabras pronunciadas exteriormente y más aun interiormente ejercen una eficacia insospechada a condición de que se emitan en el fondo del ser y no en su superficie como la mayoría de las palabras que pronunciamos. “Gracias al estado de silencio interior, la repetición puede tener consecuencias ineluctables. Quien tiene importancia en la percepción del sonido, no es el oído físico, sino el oído del corazón; oye lo que se dice interiormente en la dimensión de profundidad”.⁹

⁵ N. CABALLERO, *Cerebro, personalización y meditación*, Edicep, Valencia, 1984, p. 339.

⁶ Cita de Nicolás Caballero en *Crear cultura de interioridad*, p.183.

⁷ M. M. DAVY, *El hombre interior y su metamorfosis*, Integral, Barcelona, 1985, p. 84.

⁸ C. JALÓN, ob.cit. pg. 184.

⁹ M. M. DAVY, ibidem, p. 82.

ESTRUCTURA

- Duración: Unos 3 minutos.
- Desarrollo: Primero hemos hecho la técnica del minuto y después, cada uno, recita interiormente la frase elegida, orante o compasiva:
 1. Se ha de explicar la técnica del minuto si el grupo no la conoce y se realiza conjuntamente al menos una vez.
 2. Cada uno elige su frase. Por ejemplo si se ha estado profundizando sobre la confianza en Dios, podría ser: “Confío en ti”, “Ayúdame a confiar”, “Quiero confiar en ti”. Se puede ayudar a buscar la frase, con una lluvia de ideas inicial.
- El proceso es:
 1. Fase 1: Técnica del minuto, dirigida por el acompañante del grupo. Todos con los ojos abiertos.
 2. Fase 2: Ya todos con los ojos cerrados, el acompañante sigue guiando otras tres respiraciones expulsando el aire lo más lentamente que cada uno pueda, poniendo la atención en la frase que se recita internamente al inspirar el aire y bajar los hombros lentamente.
 3. Fase 3: Cada uno continúa a su ritmo, elevando los hombros e internamente recita la frase al tiempo que expulsa el aire y baja los hombros. Va escuchando a su cuerpo de forma que los hombros ya van dejando de moverse y solo queda la respiración sincronizada con la frase.
 4. Continuamos sincronizando la frase con la respiración. Ya se habrán interiorizado los dos movimientos de inspiración y espiración. Se continúa
 5. Se deja de prestar atención a la frase y al cuerpo. Se deja resonar la frase interiormente, se permanece en un estado de quietud.

EJES DE LA FRASE ORANTE O COMPASIVA

1) Eje de la atención: se trata de una atención focalizada consistente en focalizar la atención hacia diferentes sensaciones interoceptivas y propioceptivas en la primera parte y en la frase, en la segunda.

2) Eje de la actitud. Al enseñarla se invita a tener una actitud caracterizada por:

a- Ser una actitud exploratoria, de curiosidad, sin expectativas, como si fuera la primera vez que se realiza. Es la *mente de principiante*.

“Kabat-Zinn (2003), quien introdujo el mindfulness en occidente, señala los siguientes elementos capitales relacionados con la actitud hacia la práctica de la **atención plena**: (a) **no juzgar**; (b)

paciencia; (c) mente de principiante; (d) confianza; (e) no esforzarse; (f) aceptación; (g) ceder".¹⁰

Para el Dr. Vicente Simón¹¹ "la actitud apropiada en *mindfulness* implica también lo que suele llamarse **mente de principiante**, cuya esencia es la **curiosidad** y la **apertura mental** ante lo que percibimos y experimentamos. La idea es que seamos capaces de ver las cosas **como si fuera la primera vez** que las viéramos, esto es, **desprovistas de la distorsión** que las huellas de nuestra experiencia impone sobre los mecanismos perceptivos.

6

b- La **actitud amable y bondadosa** la hacemos extensiva hacia las propias experiencias, **sin juzgarlas sino acogiéndolas**.

c- Pretende ser un diálogo con Jesús, un tu a tu, facilitar un encuentro con él, sabiendo que es un don. Es una **actitud de apertura y receptividad a Aquel** al que me dirijo.

En este trabajo, el mismo que Nicolás Caballero propone, se trata de elegir "una frase" que utilizamos "para dirigirnos a Dios, como cuando decimos "Padre", o cualquier otra expresión".¹²

DIFERENCIAS DE LA EXPERIENCIA SILENTE EN MINDFULNESS Y EN TRADICION CRISTIANA

1) El contexto: El contexto de la Oración de Jesús es, primero de todo, un contexto de fe. El hecho de dirigirte a Él, con o sin la invocación del Nombre presupone que el que dice la Oración cree en Jesús. "Detrás de la repetición de un grupo de palabras debe existir la confianza en Jesús –en quién es Él y en lo que ha hecho por mí personalmente. De modo que la frase mantiene la atención en dirección a esa presencia oculta, aunque creída por la fe, que nos empuja y sostiene. La frase se convierte en el lugar de encuentro silencioso".¹³ "El itinerario de inmersión es un camino posible para llegar a un punto intermedio de uno mismo, un punto sutil y delicado, del dejar y dejarse hacer, en el que me convierto en mero testigo de lo que en mí acontece. Es el itinerario de la cabeza al corazón".¹⁴ Este lenguaje interior pretende facilitar un acercamiento más interiorizado hacia Jesús de modo que poco a poco se vaya cultivando una relación amorosa con él, siendo conscientes de que nosotros sólo podemos preparar la tierra interior y Él hace el resto.

En la meditación de la Bondad amorosa, no existe esta relación. Algunas propuestas de Frases de Bondad amorosa son: Que yo esté a salvo, que yo sea feliz, que yo me sienta protegido, que yo y todos los seres nos llenemos de misericordia, que yo y todos los seres estemos libres y felices...

¹⁰ I MAÑAS, ob.cit., pp. 13-29.

¹² N. CABALLERO, ob. cit., p. 334.

¹³ N. CABALLERO, ob. cit., pp. 342-343.

¹⁴ C. JALÓN, ob., cit., p. 35..

2) La fuente de las frases: En la búsqueda de las frases, en el lenguaje interior de la Oración del corazón con técnica del minuto, la fuente de las frases es Jesús que me ama y tengo el convencimiento de que me habla a mi corazón con frases como “Estoy a tu lado”, “Te amo”...

En la práctica informal de la meditación de Bondad amorosa, la propuesta es otra: “pregúntate a ti mismo/a que si fuera posible, qué palabras te gustaría oír cada día durante el resto de tu vida - palabras que te llenarían de gratitud cada vez que las escuchases. Escucha.... Ahora mira si puedes destilar de lo que has escuchado una o dos sencillas frases que te gustaría escuchar una y otra vez. Por ejemplo: “Estoy a tu lado”, “Te amo”...

7

3) Diferencias en la experiencia de silencio interior: Para el creyente “El silencio no es un fin en sí mismo, y en eso difiere la interioridad cristiana de las invitaciones a acallar pensamientos y emociones para adquirir la paz mental. La experiencia desemboca en el descubrimiento de estar habitados y de que, cuando llegamos a contactar con nuestro corazón, Alguien nos está esperando. «Hijas, que no estáis huecas» decía santa Teresa (Camino 48,2). Estamos «habitados»; no, vacíos”.¹⁵

ÁMBITOS EN LOS QUE SE PUEDE APLICAR

“Los lenguajes de inmersión están especialmente pensados para aplicarlos en el contexto educativo, con los alumnos, la generación Y, y con los educadores, con sus horarios rebosantes de reuniones, programaciones, tutorías, comisiones y clases, entre otras obligaciones laborales. Una adaptación, teniendo en cuenta el escaso valor que otorgamos a estas prácticas, normalmente porque son desconocidas, tanto a nivel teórico como a nivel experiencial. Esta es principalmente la razón de que, en el ámbito escolar, se perciban como una pérdida de tiempo, como una tarea a añadir a las otras que ya tiene el docente, *como una cosa más que hay que hacer* en su clase, que quita tiempo a lo que sí se considera realmente importante: **conseguir los objetivos curriculares**. Sin embargo, la experiencia de muchos es que esta situación cambia cuando se conocen y se vivencian en primera persona sus positivos beneficios, que por otro lado son transversales a la persona, a la escuela y a la sociedad”.¹⁶ Y en el ámbito de la catequesis....

¹⁵ C. JALÓN, ob., cit., p. 32. Cita de Dolores Aleixandre de *La interioridad: un paradigma emergente*, PPC, 2004, p. 43.

¹⁶ C. JALÓN, ob.cit., p.33.

2- TÉCNICAS DE MINDFULNESS¹⁷ PARA DESARROLLAR LA ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN EN EL MOMENTO PRESENTE ¹⁸

- **BODY-SCAN:** Consiste en monitorizar (scan) las sensaciones corporales, de arriba-abajo o a la inversa, una y otra vez, detectando molestias, contracciones y sensaciones corporales en general. (Focalizamos la atención hacia las sensaciones).
- **MINDFULNESS EN LA VIDA DIARIA:** Describe la práctica de estar atento en la vida diaria, especialmente en las actividades rutinarias diarias, en las que solemos estar pensando en otras cosas y no en la actividad concreta que realizamos, como lavarse, comer o caminar.

3- EJERCICIOS DE LOS SENTIDOS PARA DESARROLLAR LA ATENCIÓN PLENA, LA FOCALIZACIÓN Y LA CONCENTRACIÓN EN EL MOMENTO PRESENTE

1. Ejercicio de la mirada.

- **Duración:** De uno a dos minutos.
- **Desarrollo:** Consiste en focalizar la mirada hacia diferentes puntos del entorno. Con atención plena, como si fueran los ojos, el zoom de una cámara. Explorando, con actitud abierta, con una intensidad relajada. La clave es dar consignas para cambiar de estímulo con una media de 3 segundos.

2. Ejercicio de tacto.

- **Duración:** De uno a dos minutos.
- **Desarrollo:** Consiste en focalizar la atención hacia diferentes puntos de la mano. Por ejemplo empezando por el dedo pequeño y pasando hacia el siguiente hasta llegar al pulgar. Fijándonos en los nudillos, en la uña, textura, manchas...con actitud exploratoria, con curiosidad, como si fuera la primera vez que lo ves. Esta es la actitud de mente de principiante. La clave es dar consignas para cambiar de estímulo con una media de 3 segundos.

4- TÉCNICA DEL MINUTO ¹⁹

Es una microexperiencia en la que distinguimos 3 fases. En cada fase **focalizamos la atención** a distintos estímulos.

¹⁷ Mindfulness significa atención plena.

¹⁸ Dr. J. GARCÍA CAMPAYO. Seminario “*El milagro de estar atentos*”. Master de Mindfulness, Universidad de Zaragoza.

¹⁹ C. JALÓN, ob.cit., pp. 145-158.

1ª fase: Consiste en hacer 6 respiraciones. Las 6 inspiraciones se hacen de la misma forma: subiéndolos hombros hacia los oídos. Las espiraciones son distintas: las tres primeras se hacen soltando el aire a la vez que se bajan los hombros, de golpe y las tres últimas son muy lentas, bajando los hombros también lentamente y focalizando la atención hacia el sonido propio del aire que es expulsado por la boca y hacia la mano del guía que desciende a un ritmo lento acompañando la espiración. Todo ello con una duración aproximada de un minuto.

2ª fase: Se cierran los ojos y se focaliza la atención en el flujo de pensamientos, tratando de observarlos, es decir, ser consciente de si se está pensando o no.

3ª fase: Se abren los ojos, y se pregunta uno a uno, si se han quedado o no, con la mente “como en blanco”, es decir, tranquila, en calma. Se da importancia a la sinceridad de la respuesta, para lo cual, ha habido una motivación previa.

Con la práctica asidua de esta técnica, **estamos cultivando la inteligencia espiritual**. Principalmente porque “la experiencia del silencio interior es especialmente idónea para el cultivo de la inteligencia espiritual”.²⁰ Y porque desarrolla la capacidad de tomar distancia de los pensamientos para dejar de identificarnos con ellos. En este sentido, también para E. Martínez Lozano, “la inteligencia espiritual es la capacidad de tomar distancia de la mente separadora, dejar de identificarnos con ella y tomar conciencia de nuestra verdadera identidad. Entonces caeremos en la cuenta de que el Espíritu vive en nosotros, impulsando nuestra consciencia... hasta que reconozcamos en él nuestro verdadero rostro”.²¹

²⁰ F. TORRALBA, *Inteligencia espiritual*, Plataforma, Barcelona, 2010, p. 197.

²¹ <http://www.enriquemartinezlozano.com/category/evangelio/27> mayo 2012 (Evangelio de Juan 20, 19-23 Fiesta de Pentecostés).

5- Cuento 7: EL ESCONDITE



Un buen día, Dios se propuso jugar al escondite con los seres humanos. Preguntó a sus ángeles en dónde se podía esconder. El primero en hablar propuso que se ocultase en la cima de una gran montaña, pero otro advirtió: "No, recordemos que tienen mucha fuerza y tal vez, alguien podría ascender a la cumbre y descubrirlo". Otro de los ángeles pensó que el mejor lugar para que Dios se escondiera podría ser el fondo del mar. Pero otro sugirió que pronto podrían llegar allí porque el mismo Dios les había creado con gran inteligencia. Para el tercer ángel, una lejana estrella podía ser un buen sitio en el que no le encontrarían, pero...los demás estaban en desacuerdo ya que con su creatividad, inventarían una máquina y llegarían a ella. Tras un largo silencio, Dios cayó en la cuenta de que en realidad lo que quería era que los seres humanos le encontrarán siempre que quisieran, allá donde estuvieran, así que se escondió en su corazón.

Sms:

¿DÓNDE BUSCO A DIOS?
¿EN LOS SITIOS ADECUADOS?

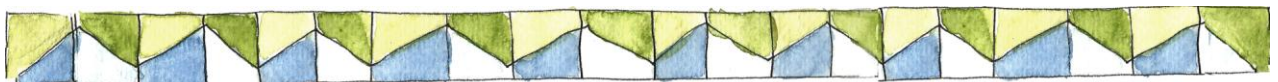
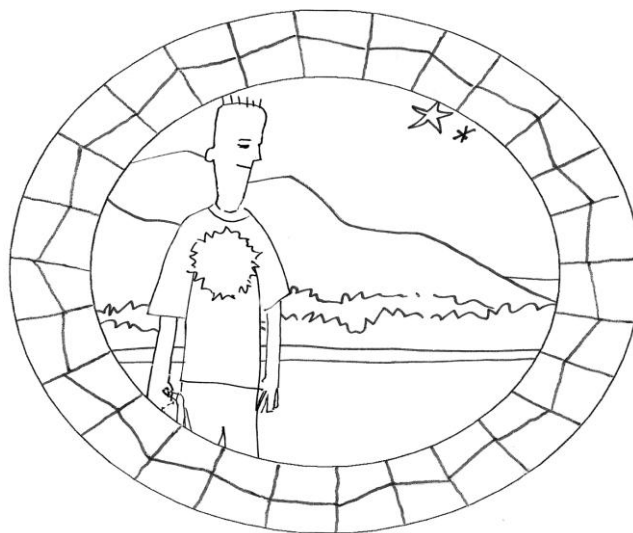
¿Qué puedo hacer para encontrarlo?

Colorea el mandala y al terminarlo, escribes por detrás tus respuestas.

Para ti, ¿este cuento tiene que ver con...?

Lo visible y lo invisible
Lo aparente y lo real
Niveles de la realidad
Lo importante y lo esencial
Toma de consciencia
Dimensión profunda
Interioridad y exterioridad
La totalidad, la persona entera
Aprender a pararse
Aprender a SER

Mandala de bolsillo: para interiorizar, coloreando.



Resto de la colección de cuentos en pdf descargables gratuitos:
www.descubretuinterioridad.com

6- OBJETIVO: EXPLORAR ²²

12

Dos ejes: atención y actitud. Atención focalizada y actitud amable y exploratoria.

Para el Dr. Alonso Puig “hoy sabemos que cuando el ser humano se enfrenta a un desafío, tenemos dos maneras de responder. La primera se produce si ese desafío **lo percibo como un peligro, entonces se producen cambios en el cerebro, entrando en un patrón de supervivencia y en muchos casos, bloqueándonos.** La segunda respuesta es: soy consciente de que es tierra desconocida con peligros pero también puedo descubrir cosas valiosas. Además de dificultades... puede haber cosas buenas...



¡Voy a explorar!

Y es que cuando nacemos, tenemos (por nuestra naturaleza) dos órdenes bastante contradictorias. Una tendencia a conservarnos y otra más expansiva, orientada hacia la exploración, a disfrutar lo nuevo, a correr ciertos riesgos. **Es la curiosidad que observamos en todos los niños y que conduce a la creatividad**”.²³

Hoy, apunta A. Puig, “se sabe con la utilización de técnicas de neuroimagen muy sofisticadas, **que cuando adoptamos esta actitud: aumenta el riesgo cerebral en la zona prefrontal, que es básica en creatividad, en la toma de decisiones y en el uso adecuado de la inteligencia, pues es mucho más efectiva**”.²⁴

7- PERO...HAY MUCHO MÁS.

“Pero el silencio no es un fin en sí mismo, y en eso difiere la interioridad cristiana de las invitaciones a acallar pensamientos y emociones para adquirir la paz mental. La experiencia desemboca en el descubrimiento de estar habitados y de que, cuando llegamos a contactar con nuestro corazón, Alguien nos está esperando. «Hijas, que no estáis huecas» decía santa Teresa (Camino 48,2). Estamos «habitados»; no, vacíos”.²⁵

²² C. JALÓN, ob.cit., p. 217.

²³ E. BACHRACH, ob. cit., p. 23.

²⁴ <http://www.youtube.com/watch?v=8BBx0vtSSAo> CONFERENCIA: aflorar potencial humano.

²⁵ Cita de D. ALEIXANDRE en *Crear cultura de interioridad*, p.32.

Bibliografía.

- AA. VV.: *¿De qué hablamos cuando hablamos de interioridad?*, EIDES, Barcelona, 2013. (Colección «Ayudar»).
- AA.VV.: *La interioridad, a la conquista del «sexto» continente*, Cites, Ávila, 2007.
- AA.VV.: *La interioridad: un paradigma emergente*, PPC, Madrid, 2004.
- BACHRACH, E.: *Ágil Mente*, Conecta, Barcelona, 2013.
- GARCIA CAMPAYO J. y M. DEMARZO, *Manual Práctico Mindfulness. Curiosidad y aceptación*, Siglantana, 2014, p. 37.
- GOLEMAN, D.: *FOCUS, Desarrollar la atención para alcanzar la excelencia*, Kairós, Barcelona, 2013.
- HERNÁNDEZ, M. V.: *Danza contemplativa*, Ediciones S. Pablo, Madrid, 2005.
- JALÓN, C.: *Nuevos Lenguajes para la Pastoral*, Frontera Pastoral Misionera, nº29. Valencia, 2004, pp. 1.115-120.
- JALÓN, C.: *Crear cultura de interioridad. En el aula, en pastoral y en la vida diaria*, Khaf, Madrid, 2014.
- KAISER, S.: *El niño atento, mindfulness para ayudar a tu hijo a ser más feliz, amable y compasivo*, DESCLEE DE BROUWER, 2014.
- LINDA, L.: *Inteligencia emocional infantil y juvenil. Ejercicios para cultivar la fortaleza interior en niños y jóvenes*, Aguilar, Madrid, 2009.
- *La Filocalia, de la oración de Jesús*, Lumen, Buenos Aires (Argentina), 1990.
- MANZANOS, J.: Colección *Proyecto En ti*, Editorial Luis Vives, Madrid, 2014.
- MAÑAS I., *Mindfulness (atención plena): La meditación en psicología clínica*, Universidad de Almería, en Revista Gaceta de Psicología, Nº.50.
- PRÉ, M.: *Mandalas y pedagogía*, Mtm empírica, Barcelona, 2004.
- SCHOEBERLEIN, D.: *Mindfulness para enseñar y aprender. Estrategias prácticas para maestros y educadores*, Neo Person, Madrid, 2012.
- SIMÓN V., *Aprender a practicar Mindfulness. Con la colaboración de Christopher Germer*, Sello, Madrid, 2014.
- SNEL E., *Tranquilos y atentos. Como una rana*, Kairós, Barcelona, 2014.
- TOLLE, E.: *El silencio habla*, Gaia, Madrid, 2003.
 - *—: El poder del ahora*, Gaia, Madrid, 2000.
- TORRALBA, F.: *El silencio: un reto educativo*, PPC, Madrid, 1996.
 - *—: Inteligencia espiritual*, Plataforma, Barcelona, 2010.
- ZINN J.K., *Mindfulness en la vida cotidiana. Donde quiera que vayas, ahí estás*, Paidós, Barcelona, 2011.
- <https://www.youtube.com/watch?v=KLXWrBleJMc> Atención, Richard Davidson. 4 minutos.
- <https://www.youtube.com/watch?v=vyOuGmpVwnQ> Atención y mindfulness.1 minuto.
- Sitio web Asociación Horeb interioridad: <https://www.descubretuinterioridad.com>
- carmen@descubretuinterioridad.com / info@descubretuinterioridad.com
- <https://culturadelainterioridad.wordpress.com/>