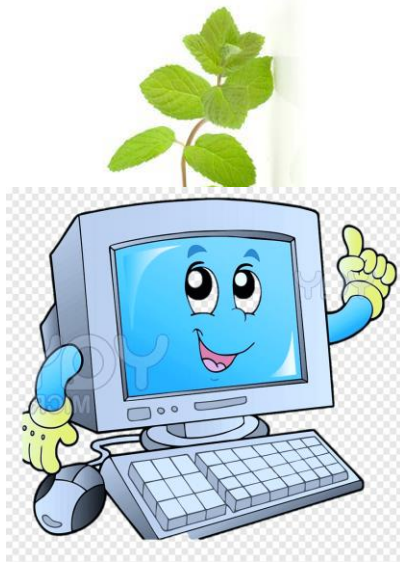


Propuesta para un uso "autoconsciente" de los medios electro-digitales

Ordenando nuestra manera de colocarnos frente a esos medios
y devolviendo la dignidad al ser humano



Yo decida: icómo, cuándo, cuánto!

Yo soy responsable de lo que estoy viviendo y como lo vivo

Yo, soy responsable de nosotros

Yo, soy Atención

¿Cómo elijo experimentar este proceso, que afecta a toda la humanidad?

“¿Puedo ponerlo al servicio del planeta, del amor, de la vida, de la humanidad?”

“Cuidándome, respetándome, Cuido, respeto a los demás”

“La Atención es Oración en el Presente”

“Encuentra la serenidad y esto te dará la maestría en la tierra”.

Intención, Atención, Observación, Elección. I, A, O, E.

¿Busco encontrar pruebas que confirmen lo que pienso o me abro a observar, asombrado, interesado y dispuesto a invertir mi pensar?

Dar gracias: puedo trabajar, no estoy enfermo en una cama de hospital, tengo la capacidad de poder elegir, discernir, discriminar.

Dar gracias: tengo a disposición este tiempo que puedo poner al servicio ¿de? ¡Yo elijo!

Dar gracias: de que puedo aportar mi granito de luz a este proceso de cambio de paradigmas, y de solidaridad.

**¿Cómo me imagino mi trabajo y mi actitud con ese medio?
¿Qué retos me pone?
¿Qué viejas estructuras he de dejar atrás, transmutándolas?**

Antes de empezar

Unos minutos para practicar: Euritmia, Gimnasia Bothmer, Chi-kung, Arte de la Palabra, cantar, orar, recitar una poesía, un tiempo de silencio, observar el cielo, las nubes... ¡Cuido el espacio físico que ¡me rodea!

Ámbito espiritual: Sentido y significado. ¿Cuál es mi objetivo? ¿Cuántas horas me dedicaré a esta tarea? ¿Cómo la voy a compensar? paseo, tiempo de silencio, lectura en papel, dibujo, música, cuidado de mi jardín, observación de una planta, una piedra, la puesta del sol. Una llamada de teléfono a alguien que está necesitado.... ¡Hay ¡muchísimas opciones!

Durante el uso

Ámbito emocional. ¿Cómo me siento y qué necesito? Respirar profundamente de vez en cuando, en consciencia, me lleva a tener una relación despierta conmigo, con el entorno y con el medio que estoy utilizando. Si me pierdo (me duermo) pasando de una información a otra, al darme cuenta de ello, me tomo un tiempo, sin juicio, ni crítica, observándome: ¿Qué emociones despierta en mí? ¿Deseo de conocimiento, tener respuestas a todo, curiosidad, huida, poder? ¿Qué parte de mí se nutre de esa manera? ¿Llena algún vacío? ¿Cómo limitarlo la próxima vez?

¡Yo me doy lo que necesito, cuido de mí!

Ámbito vital. Pautar ritmos, por ejemplo, cada 60 min, me levanto, doy unos pasos, alejo la vista de la pantalla, voy a dar un abrazo a alguien que esté en casa...miro el paisaje por la ventana, la planta que tengo en mi mesa, la vela encendida. Buscando algo nuevo, pongo una lavadora, o friego los platos.... Me tomo un vaso de agua diciendo: ¡Gracias, te acojo en mí!

¡Yo dispongo de mi tiempo!

Ámbito físico. El medio del que me rodeo. Un lugar agradable rodeado de belleza. Unas flores vivas y no de plástico o de tela. Una bella pintura, una vela encendida en ofrenda a este medio. Sentarse de manera adecuada, manteniendo una postura en la verticalidad. Cuidar el calor corporal, la luz, el ambiente...

Al terminar Cerrar el medio utilizado, dándoles las gracias con un minuto de silencio. *Los seres que están al servicio de estos medios están más atrapados que nosotros.*