

# EDUCAR CON CO-RAZÓN: *el recurso por excelencia eres tú.*

**José María Toro**

## **"SOLO LOS CORAZONES GRANDES ENTREGAN SU VIDA A LOS MÁS PEQUEÑOS"**

No estamos ante una época de cambios sino un "cambio de época". Esta situación nueva exige una escuela diferente. Este cambio de la educación y de la escuela no ha de consistir tanto en añadir más "muebles" (contenidos, metodologías, programas, tareas.....), ni en cambiarlos de sitio o pintarlos de otro color, cuanto en un "cambio de piso".

Este "cambio de piso" podemos formularlo como un salto hacia un nivel superior de conciencia en los agentes educadores fundamentales: los maestros y maestras.

Esta "ascensión" o subida se realizará, paradójicamente, con un movimiento de descenso hacia el corazón.

La escuela se reencauzará hacia su función decisiva no por los diseños de *nuevas leyes* sino por la vivencia de un *nuevo espíritu*.

"Educar con co-razón" se va configurando, en cierto modo, como un nuevo "paradigma", como una invitación a otra manera de ver, sentir, hacerse presente y vivir el acto pedagógico.

Una propuesta que está abriendo hacia nuevos horizontes, tanto en la formación inicial como permanente del profesorado. Una propuesta donde el mapa, el recorrido y el destino es el *cuero* de quienes encarnan la experiencia de encuentro humano que está en la base de toda vivencia educativa.

Esta sesión de trabajo no quiere ser sino una experiencia de "encuentro" con los maestros y maestras que, día a día, quieren renovar su vocación y alimentar el entusiasmo en el desarrollo de su labor.

Abiertos al "acontecimiento" de lo que sucedió a partir del momento mismo del encuentro, se plantearon algunos de los principios fundamentales de este "Educar con Co-razón", refiriéndolos y aplicándolos, más específicamente, a la educación emocional y a la incorporación de las actitudes y valores que favorecen el desarrollo y felicidad personales así como la convivencia.

- \* La "educación" que reclaman y necesitan los niños de hoy. Educar DESDE....EN.....PARA..... la paz y felicidad. Educar es "conducir al corazón".
- \* El "aprendizaje atmosférico". Pasar de una educación "de" los valores a una educación "desde" lo que los adultos han incorporado y viven espontánea, natural y habitualmente. Las "atmósferas" de la clase.
- \* Un "enfoque medular" del aprendizaje de actitudes y valores. De la transversalidad a la *medularidad*.
- \* La dinámica de la *incorporación* de las actitudes y valores. Una ejemplificación a propósito de la paz.
- \* Educar en el Encuentro humano gozoso. La Presencia "pacífica" del maestro/a.
- \* Una pedagogía del "acontecimiento": del "día de la paz" a "la paz de cada día". Minidetalles cotidianos.

JOSE MARIA TORO  
955804187 – 606967842  
[jmtoroa@telefonica.net](mailto:jmtoroa@telefonica.net)  
[jmtoroales@hotmail.com](mailto:jmtoroales@hotmail.com)  
[jmtoroa@gmail.com](mailto:jmtoroa@gmail.com)

### **BIBLIOGRAFÍA:**

El pulso del cotidiano. Sal Terrae. 1993  
La Vida Maestra. Desclée. 2001  
Educar con Co-razón (7<sup>o</sup> ed). Desclée. 2005  
La sabiduría de vivir. (2<sup>a</sup> ed.) Desclée. 2008

### **PAGINA FACEBOOK: "José María Toro Alé"**

<http://www.facebook.com/?ref=logo#!/profile.php?ref=profile&id=100000728921319>

## **Saludar... es dar la salud..... ofrecer amor**

Quiero iniciar esta ponencia con mis más **cordial saludo**, con la plena conciencia de lo que ello significa, implica y conlleva.

Saludar es *dar la salud* a través del saludo; es la acción de desear el bien a otra persona, expresada y comunicada mediante un gesto o una palabra. El saludo, hecho con plena conciencia amorosa, es una especie de bendición sencilla y cotidiana.

Damos salud siempre que ofrecemos amor.

El saludo es una pequeña, fugaz, pero valiosísima muestra de amor, una humilde pero poderosa ofrenda de reconocimiento y de encuentro con el otro. (...)

Saludar es tender un puente de relación entre dos orillas que, aunque sea en la fugacidad de un instante, se funden en la corriente del encuentro.

Saludar es una acción bidireccional porque siempre que de mí sale un saludo afectuoso y cargado de ternura, hacia mí se vierte simultáneamente un torrente de cariño y alegría.

Con cada saludo sincero y emotivo mi corazón es saludado y abrazado por sus propios latidos amorosos.

Saludar con conciencia, libertad y gozo es una medicina muy beneficiosa para el alma de quien saluda y del saludado.

La calidad de mi saludo consiste en llenar de mí mismo cada palabra, cada movimiento con el que efectúo el saludo.

Se trata de entregarme a mí mismo en cada saludo ofrendado.

El saludo desde el corazón trastoca todo haciendo de una simple y corta palabra o de un breve gesto con las manos el eco visible de algo indescriptible y profundamente conmovedor.

Así, al decir simplemente ¡hola! se están abriendo las puertas a través de las cuales puedo acceder a la conciencia de cómo estoy, cómo vibro, qué siento al decir esa palabra.

Lo que digo me dice, lo que expreso me expresa.

(José María Toro .*La Vida Maestra*. Desclée de Brouwer. Bilbao 2001, pág.159)

# **EL PRIMER ESPACIO EDUCATIVO QUE SE NOS ABRE CADA DÍA ES EL SALUDO EN EL MOMENTO DEL REENCUENTRO.**

Lo primero con lo que los niños se encuentran en la escuela es la cara de su maestro /a y los gestos o palabras con los que les saluda.

La primera muestra de amor puede ser una cara que recibe a los niños con una sonrisa y de la que brota un sincero y profundo saludo de bienvenida.

Sentirse bienvenido es, sencillamente, sentirse reconocido, aceptado y amado.

Una clase comienza antes de abrir los libros y los cuadernos.

Se inicia con el primer contacto con el que se reencuentran de nuevo el maestro y sus alumnos.

Lo primero que debería abrirse cada mañana es la mirada atenta, la escucha silenciosa y el corazón enamorado de un maestro, de una maestra.... dispuestos a acoger a los niños por entero (y la vida que traen con ellos).

Acoger no sólo a un "alumno" sino a una persona que tal vez venga demasiado aligerada (porque ni siquiera pudo tomar un desayuno en condiciones) o demasiado abrumada (por el peso de las situaciones de tensión y conflicto que vive habitualmente y de las que, ni tan siquiera en el tiempo del sueño, puede liberarse).

Mirar, escuchar y contactar. Tres infinitivos para iniciar cada nuevo día. Insisto: un *nuevo día*, y no una mera repetición de los anteriores, no un simple *"más de lo mismo"*.

El momento de la llegada, de la acogida, del encuentro forman parte de la sesión de día, son también trasunto curricular e incluso pueden llegar a constituir y vivirse como .... un acontecimiento. Aspecto éste sobre el que insistiremos algo más a continuación.

Educar con co-razón implica dar un espacio, su tiempo, recuperar el sentido y significado del "comienzo", del "inicio".

¿Por dónde y cómo empezar?

Por uno mismo, por el propio corazón.

Y empezar con una mirada blanda y luminosa y con una sonrisa.

Dibujando la sonrisa en su cara en el momento de recibir a los niños un maestro está diciéndoles: "*Me gusta estar aquí. Soy feliz estando con vosotros*".

La sonrisa del maestro es la llave que abre las puertas de su corazón y, sobre todo, es una invitación a entrar en él.

El reencuentro de cada día merece de un gesto, ritual o experiencia de bienvenida: una mirada, un beso, un abrazo, un tiempo de escucha, un saludo, una sonrisa, un silencio, unas palabras cariñosas, el humor...

A veces, cuando ya se viene con cierto estado de alteración, cuando en los primeros instantes ya se percibe alguna tensión o simplemente se nota cierta disarmonía, se hace necesario *unificar y armonizar las vibraciones*, los estados internos. Hacer algo todos juntos y en cuyo desarrollo se vaya generando un mismo ritmo o tono en los movimientos, incluso en la respiración.

El grupo, la clase necesita su tiempo para conformarse como un solo cuerpo, como un único latido, como un mismo corazón. A ello contribuye cantar, bailar, relajarse o simplemente "respirar" juntos.

Basta que el maestro coja un lápiz, a modo de batuta, y lo mueva sugiriendo un mismo oleaje en respiración de la clase. De este modo comienza a dibujarse un único pulmón, todos se sumergen en un mismo vaivén respiratorio y, de manera tan sutil como efectiva, se comienza el día con el trazado armónico de la urdimbre grupal. Se comienza el día puliendo, alentando y embelleciendo el latido del corazón del grupo, del alma de la clase.

El primer paso es el que inicia el trazado del camino, está ya delimitando un recorrido y proponiendo un horizonte: el encuentro.

# La cara de l@s maestr@s

Lo primero que los niños y niñas se encuentran al llegar a clase, antes de abrir sus libros o cuadernos, es la cara de sus maestros.

En su cara exponen su primera lección del día, una cara que acaba conformándose como esa pizarra en la que anotan el estado de su alma.

La cara del maestro, de la maestra, siempre es una palabra que está hablando al mundo concreto y cercano que representa la clase; simplemente porque nuestras caras siempre expresan, muestran y reflejan.

La cara del maestro es también ese espejo público en el que hasta los más sencillos, los más pequeños, pueden mirar y mirarse.

Soy consciente de que mi cara, cuando está suelta, relajada, sin tensión ni crispación, cuando está alegre y luminosa, es una posibilidad para que los que me miran se reencuentren con ellos mismos.

Sé que cuando mi cara está así soy un regalo para mí mismo y para quienes me rodean. Una cara así es algo hermoso porque trasluce y revela la belleza interior.

Podemos autoinvitarnos a ser conscientes del estado interno de nuestra cara (véase *“Educar con Co-razón”*, Editorial Desclée de Brouwer, 3ª edición. págs. 96- 100).

En su libro *“La felicidad”* el doctor José M. Rodríguez Delgado afirma que nuestro cerebro establece *“una correlación entre las tensiones de la cara y los estados emocionales internos”*. Este hecho tan simple es sin duda muy importante ya que significa que *podemos modular o modificar lo que sentimos simplemente cambiando voluntariamente la expresión facial*. El mismo científico sugiere una demostración experimental muy fácil de realizar: si ponemos una cara tranquila y relajada, que no sea una mueca forzada sino una sentida expresión alegre, podremos sentir por dentro una especie de felicidad. Y advierte que lo contrario también es posible y que al poner una cara triste y preocupada se producirán en nosotros percepciones desagradables.

En la escuela, como en la vida, alguna que otra vez podríamos detenernos a *mirar, sentir y rehacer nuestra cara, pero por dentro*.

El entorno cultural que nos rodea sólo entiende, sólo promueve, sólo vende el cuidado de la cara como *“fachada”*, como *“pellejo”*, como *“imagen o apariencia”*.

Propongo desarrollar otro tipo de *“cosmética”*, no a base de maquillajes y cremas sino de conciencia, una especie de *“dermoética”* en la que la cara no se recubre de botox sino de luz y energía.

*Publicado en la revista Noticias Obreras (Madrid) Nº 1424. Enero 2007)*

**JOSÉ MARÍA TORO**

## Las nuevas tecnologías como nuevas idolatrías.

¿Cómo es posible que tanto progreso tecnológico, tanta “inteligencia”, tanto “conocimiento”, tanta “información” nos esté alejando tanto de la “*sabiduría*” de vivir?

Creo, no obstante, que sería injusto considerar que los nuevos medios son la raíz de nuestros males personales y sociales.

La dificultad, el peligro no está tanto en los medios sino en *cómo se conciben y se usan*.

El ritmo de vértigo con el que se sucede y se vive todo nos impide tener la paciencia y la serenidad para no caer en simples aplicaciones porque sí, para ir acompañando los logros técnicos con una reflexión individual y colectiva sobre su sentido, papel y uso.

Cualquier “*avance*” tecnológico que nos “dis-traiga”, que nos distancie de nuestra esencia o verdad será siempre, a la larga, un “*retroceso*”.

Lo “nuevo” siempre genera una cierta angustia y miedo. Ese miedo no ha de detener nuestros pasos, pero sí hacernos estar muy atentos a cada paso, actuar con cautela. Carentes de todo “temor” nos tornamos “temerarios”, imprudentes. La prudencia, el sentido común, la conciencia, en definitiva, ha de sostener cualquier gesto o realización humana.

La “tecnología” nos humaniza cuando nos libera de trabajos mecánicos, groseros y embrutecedores, cuando nos abre a nuevas posibilidades creativas, cuando facilita nuestra labor liberándonos de tareas penosas y costosas y generando ese precioso tiempo que precisamos para “*trabajarnos a nosotros mismos*”.

Pero puede también deshumanizarnos cuando mecaniza, trivializa, despersonaliza las actividades y relaciones humanas. Eso sucede, por ejemplo, cuando lo virtual llega a desvirtuar la virtud humana o cuando la “red”, en lugar de ser un entramado para la *interconexión* y *el encuentro*, se convierte en un espacio en el que uno queda, finalmente, “*atrapado*”.

El nuevo becerro no está hecho de oro sino a base de circuitos informáticos de gran sofisticación. Adoramos aquello ante lo que nos postramos y admiramos, aquello a lo que entregamos nuestra atención y lo más importante de nuestra vida, nuestro tiempo.

Esta moderna forma de idolatría recaba su fuerza no tanto en el hecho de dirigirse hacia un dios menor cuanto por convertirnos en demiurgos, en pequeños dioses que lo pueden todo “a golpe de ratón”.

De vez en cuando apaga la pantalla de tu ordenador y mira tu rostro en ella reflejado. O desconecta tu móvil mientras estás saboreando una comida. O simplemente deja todo aquello que te tiene ocupado y sal fuera, pasea, escucha la música del viento, observa la danza de las hojas, siente el latido sutil de una Vida que, permanentemente, te está convocando a la plenitud y al gozo.

*Publicado en la revista Noticias Obreras (Madrid) Nº 1432. Mayo 2007)*

**JOSÉ MARÍA TORO**

**[jmtoroa@telefonica.net](mailto:jmtoroa@telefonica.net)**

## Las nuevas tecnologías en la escuela: en un rincón, pero no arrinconadas.

**José María Toro**

Me cuesta trabajo entender a quienes no entienden que las nuevas tecnologías han de estar presentes en la escuela y han de jugar un papel relevante en la educación de nuestros niños y niñas de hoy.

La cuestión no es tanto un dilucidar entre un sí o un no; se trata, más bien, de reflexionar y aclarar su sentido, papel y lugar en la tarea educadora.

La fascinación por las nuevas tecnologías puede llevarnos a adjudicarles un papel o unas funciones desproporcionadas, a otorgarles una relevancia excesiva o ubicarlas en un lugar inadecuado.

Una gran maestra cuyo colegio había pasado a ser un centro TIC, plagado de ordenadores, me decía que habían convertido su aula en una oficina y que no le quedó espacio donde poder poner a los niños en círculo o celebrar las asambleas de clase.

Yo suelo ironizar diciendo que por si no fuera poca la tensión de los jóvenes de hoy, no se nos ocurre otra cosa que atemperar sus nerviosismos en centros “tics” (y hago un gesto que representa un movimiento compulsivo, un tic nervioso corporal).

La enseñanza tradicional, sólo preocupada en asegurarse de que mirásemos al maestro o a la pizarra, nos disponía en filas que sólo nos permitían ver la espalda y el cogote del compañero que teníamos delante. Las pantallas pueden impedirnos poder ver ni tan siquiera eso. El “otro” puede hacerse invisible, desaparecer a nuestros ojos, embelesados y focalizados ante los destellos del monitor.

Recientemente oía a Ramón Ferreiro decir que *“las nuevas tecnologías mejoran al maestro que es bueno pero que hacen peor al que es malo”*.

Si tuviésemos que reducir la educación a sus elementos mínimos y esenciales estaríamos hablando de un niño o niña, de un adulto y del encuentro personal y humano entre ambos.

Un niño ante un ordenador constituye una situación que puede ser instructiva, informativa o incluso lúdica. Un ordenador puede “enseñar” pero no “educar”.

Las nuevas tecnologías han de entrar en las escuelas pero sin usurpar el lugar central a lo que es nuclear y esencial en todo acto educativo: el encuentro humano.

Los ordenadores han de estar presentes en todas las aulas, pero *en los rincones y sin estar arrinconados*.

La sorpresa, el sobrecogimiento siguen decorando mis pupilas ante las maravillas a las que vamos accediendo en el ámbito científico-técnico, tecnológico e informático. Sin embargo, voy descubriendo que *“lo que realmente me hace sentir vivo y vibrar con todo aquello en lo que acontezco y tengo lugar no es una perfecta organización cerebral o una impresionante capacidad tecnológica, tan impecable como fría, sino los latidos de un corazón, tal vez menos complejo pero más ardiente, menos poderoso pero con mayor fuerza y capacidad como para impulsarme y lanzarme a abrazar la Vida y acurrucarme en su seno*.

*No se trata de oponer corazón y cerebro, humanidad y tecnología, sentimiento y razón, sino de “poner” cada cosa en su lugar justo y necesario. Quien explica es la mente y quien sabe es el corazón. Vivir es más un latido, una pulsación que una formulación mental. El cerebro opera, elabora, indaga, formula, pero es en el corazón donde surge ese emocionar que me hace transformar y transformarme. Las neuronas sin sangre son pura chatarra”* (La Vida Maestra, p. 74).

Y una tecnología sin conciencia, sin valores humanos es pura basura.

Si la revolución tecnológica no lleva consigo una revolución ontológica, del ser, todo habrá sido en vano.

Si el uso de los ordenadores no nos vuelven más tiernos, comprensivos, afectuosos, sinceros y humanos la inversión no habrá sido tan rentable. Una “inversión” que puede tornarse “perversión” cuando no sólo no nos favorece esos valores sino que promueve, secreta o abiertamente, otros como la impaciencia, la dispersión, la agitación, el individualismo autista, la banalidad superficial y la bulimia de datos o informativa.

La más moderna y elaborada tecnología será siempre una “fotocopia reducida y de mala calidad” del tesoro divino que todo ser humano lleva dentro de sí. Es eso lo que nos convierte, como educadores adultos, en el medio por excelencia que puede comunicar que la Vida es algo valioso, digno, sagrado.

## “De- tener el tiempo”

Cada vez pronunciamos y escuchamos más esta expresión “¡No tengo tiempo!” (“La Vida Maestra”, pág. 41). Esta carencia de tiempo conforma una de las cuatro paredes que delimitan el zulo donde permanece secuestrado nuestro tiempo, es uno de los cuatro grilletes que nos atan de pies y manos y nos están impidiendo vivir libremente el tiempo o, si se prefiere, la libertad del tiempo.

Al decir que no tengo tiempo estoy diciendo que he terminado cosificando el tiempo al considerarlo algo que puede tenerse, perderse, ganar o usar. El tiempo no es una cosa y, precisamente por eso, no se puede comprar ni vender, no tiene precio sino valor: “a-precio mi tiempo cuando no está en función sólo ni básicamente del dinero”. Conviene recordar que “cada segundo vale más que cualquier diamante”.

No tenemos tiempo es una forma disimulada de expresar que “no nos tenemos a nosotros mismos”. No tenemos tiempo porque lo perdemos para muchas cosas que no merecen la pena y no sabemos ganarlo para lo que realmente es valioso y colmaría de gozo el alma. Perdemos el tiempo porque previamente nos hemos perdido, vamos como sonámbulos sin norte, des-nortados y sin rumbo, arrastrados por la vorágine de un activismo y consumismo desenfrenados.

Si yo no tengo tiempo, ¿de quién es entonces mi tiempo?, ¿quién o qué determinada y regula mis horas, mis días y mi vida? .

Un segundo muro de esta prisión donde permanece secuestrado el significado profundo y sagrado del tiempo, un segundo grillete es el que nos mantiene presos de las prisas. La velocidad es un nuevo becerro de oro en esta sociedad de la aceleración: todo corriendo, todo rápido, todo ya. Los tiempos y ritmos tecnológicos están afectando, invadiendo y contaminando nuestros ritmos vitales. Está muy bien que el ordenador funcione con ADSL y reaccione a gran velocidad, pero hay cosas que necesitan y conviene que sigan otro ritmo: una conversación, un paseo, comer y hacer el amor o la digestión es mejor realizarlas y vivirlas y gozarlas..... con otro tempo.

¡Qué pena da un ser humano que ya apenas tiene tiempo para esas cosas! Cada vez nos parecemos más a un abejorro, siguiendo la metáfora de Bernanos, que incesantemente se mueve a toda velocidad en el interior de una botella.

La solución es bien fácil. Es cuestión DE... TENER EL TIEMPO. Tendré tiempo, deteniéndolo, es decir, lentificando mis ritmos y cadencias y revolucionando hasta el fondo de las entrañas aquél refrán popular que, transformado, puede transformar mi vida si la vivo sin prisas..... y con pausas.

José María Toro

[jmtoroa@telefonica.net](mailto:jmtoroa@telefonica.net)

## El arte de la pausa

Los ritmos de actividad y descanso son parte integral nuestra constitución.

Estamos despiertos, y luego nos vamos a dormir; momentos de actividad mental o física son seguidos por períodos de relajación y descanso.

Nuestra vida diaria es una sutil mezcla, en la cual la actividad y el descanso se dejan lugar, uno al otro, al ritmo de los sucesivos pensamientos, sentimientos, palabras, acciones y movimientos que aparecen y desaparecen de continuo.

La pausa es algo que hacemos de manera natural en nuestras vidas.

Tenemos el poder de hacer ajustes concientes en nuestros ritmos de actividad, de manera tal que podamos mejorar la cualidad de su rendimiento.

La tendencia a dilatar o retrasar lo que debemos hacer es algo ante lo que hay que estar atentos si queremos avanzar en nuestro emprendimiento.

Pero las pausas creativas no son en absoluto una indulgencia perezosa.

Son una parte vital del proceso de logro en todas las esferas.

A veces puede ser que necesites sólo unos segundos, otras algo más, quizás un minuto o dos, y a veces un período más largo.

La manera cómo utilices el tiempo, tanto para una relajación rápida, como para realizar una o dos respiraciones profundas, o encentrarte en lo que estás haciendo, realizar una plegaria o una bendición..., depende de las necesidades específicas de cada momento, antes, durante o después de sus diversas actividades.

Inclusive cuando se está apurado, la mejor manera de hacer las cosas no es necesariamente corriendo.

Con la práctica, incluso pausas de fracciones de segundo serán suficientes para liberarte de la tensión y prepararte para la nueva fase de la actividad en la que estés involucrado, otorgándote un sentimiento de calma y confianza, inclusive si estás trabajando bajo una gran presión.

La pausa es de especial importancia para todas las clases de trabajo educativo y espiritual.

Uno debe tomarse el tiempo de preparar el corazón, entrando a un estado de contemplación en el cual se pueda reflexionar sobre lo que uno va a hacer y, sobre todo, cómo lo va a hacer.

Antes de hacer algo, de iniciar o emprender cualquier gesto o movimiento, haz una breve pausa y enfoca tu cuerpo, tu mente, tu corazón.



## **Ejercicio - Experiencia: “Soltar y descargar con el soplo de la espiración”.**

*Sentido y utilidad del ejercicio.* Con la espiración podemos soltar mucho más que el aire. Podemos espirar (momento de la respiración en la que soltamos el aire) con la conciencia de soltar, además del aire, la sobrecarga y el sobrepeso que podamos tener en nuestro cuerpo y en nuestra vida.

**Este ejercicio es fundamental incorporarlo en la rutina cotidiana de las profesoras/es. Puede hacerse de manera breve (10 a 15 minutos) a lo largo del día. Es muy recomendable hacerlo por las noches al acostarse, ya que favorece el descanso y propicia el sueño.**

Túmbate en el suelo. Se trata de incorporar en el momento de la espiración o soplo, la conciencia de ir soltando y descargando el peso de la tensión, del cansancio.....:

- de todo el cuerpo, globalmente
- de los ojos (los ojos se ablandan y la mirada va reposando en la parte occipital de la cabeza)
- de las mandíbulas (se sueltan con cada espiración)
- del cuello (se abre, se relaja por dentro cada vez que sueltas el aire)
- de los hombros ( tienden a distanciarse, a separarse el uno del otro con cada espiración)
- de toda la espalda ( la espalda se elonga, se alarga y se ensancha al soltar el aire)
- de las piernas, pies y dedos de los pies
- de los brazos, manos y dedos de las manos.

Finalmente, deja que tu lengua salga de la boca y déjala descansar en el labio inferior e imantada al labio superior (como si formarás una especie de “bocadillito de lengua”). Piensa que con cada soplo tu lengua crece y se expande, como si fuese un globo que inflas con cada espiración.

Quédate en esta posición, simplemente consciente de la presencia de la lengua en tu boca. Puedes decirte internamente: “Soltar, soltar, soltar.....”. Quédate respirando y descansando en esta posición el tiempo que desees.

### MUSICAS UTILIZADAS DE FONDO EN EL EJERCICIO.

01. Blue Horizon	06:05
02. Eternal Wave	14:31
03. Lillies on the lake (M. Hoppé) (Romances 1)	03:57
04. Blessing (Deuter) (Buddha Natura 5)	6:24

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS Y DE DOCUMENTACIÓN COMPLEMENTARIA.

Artículo inicialmente publicado en la revista "Comunicar" y también incluido en el número 6 de la revista digital Recrearte. Este es su enlace:

- Crea-ti-vida-d, cuerpo y educación. Ver sección 2.

<http://www.iacat.com/Revista/recrearte/Indice06.htm#seccion2>

## **ARTICULOS DE JOSÉ MARÍA TORO** PUBLICADOS EN la web [www.enpaz.com](http://www.enpaz.com)

Para localizarlos con facilidad, en la página de inicio o portada de la web, al final del recuadro “Textos recientes” aparece un enlace a “Textos anteriores”. Al pincharlo te remite a la sección “Archivo de Noticias” en la que aparece el listado de los meses de publicación. Al final de dicha página puedes marcar el enlace [[Mostrar todas las noticias](#)] donde aparecen también todos los textos.

El enlace directo a esta sección es el que sigue a continuación:

[http://www.enpaz.com/modules.php?name=Stories\\_Archive&sa=show\\_all](http://www.enpaz.com/modules.php?name=Stories_Archive&sa=show_all)

- Saber recibir (Julio 2009)
- La justicia corporal (Mayo 2009)
- La incorporación dermoética (Abril 2009)
- Semillas de sabiduría (Enero 2009)
- La sabiduría de vivir (Noviembre 2008)
- El arte de sonreír (Agosto 2008)
- La otra orilla de la vida (Mayo 2008)
- Educar o el arte de “encender los ojos”. (Abril 2008)
- La rutina (Marzo 2008)
- Del día de la paz a la paz de cada día (Enero 2008)
- Texto de bienvenida para el año nuevo (Enero 2008)
- Oda al desapego (Diciembre 2007)
- Las hojas no caen, se sueltan (Noviembre 2007)
- Pulsaciones veraniegas (Agosto 2007)
- La sonrisa del silencio (Mayo 2007)
- Elogio a la lentitud (Marzo 2007)
- El plato exquisito de la respiración (Febrero 2007)
- Doce maneras de tomar las uvas de año nuevo (Diciembre 2006)
- *El bueno nunca es tonto* (Noviembre 2006)
- *Un “chupito” de silencio* (Octubre 2006)
- *El arte de callar* (Septiembre 2006)
- *La sonrisa de los maestros* (Mayo 2006)
- *Carta a Moratiel* (Marzo 2006)
- *Moratiel, sembrador, sementera y fruto del silencio* (Marzo 2006)
- *Carta abierta al Amor* (Febrero 2006)
- *El regalo del cuarto rey mago* (Enero 2006)
- *La Vid del Silencio* (Octubre 2005)

## CUADRO-GUÍA DE REFERENCIAS DE LECTURA.

Referencias a las páginas de mis libros que recogen reflexiones sobre los aspectos indicados.

<b>José María Toro</b>	<b>LA HONDURA DE LO SIMPLE ES INFINITA</b> (Ed. Azahar)	<b>EL PULSO DEL COTIDIANO</b> (Editorial Sal Terrae)	<b>LA VIDA MAESTRA</b> (Ed. Desclée)	<b>EDUCAR CON CO-RAZÓN</b> (Ed. Desclée)
<b>CUERPO Y POSTURA</b>	48, 62	24-29 39-42 233-235	138 139	87-105 119-124 130-145
<b>LA RESPIRACIÓN</b>		35-38	157 158	127-130
<b>EL DESCANSO</b>	23 158-159	75-80 111-115 180-185	35, 37, 54 64, 65, 75 113	242-244
<b>EL TIEMPO</b>  <b>ESTACIONES</b>	9 109-115 140-167	186-195 230	41, 42, 45, 56 85, 86, 102 120, 166 89, 95	
<b>SILENCIO CONTEMPLAR</b>	49, 55,64 166-167 194-199	81-89 172-175 215-217	136 162-165	217-227
<b>La cara. La sonrisa.</b>				96-105

En la segunda edición del libro se incluye un índice temático que puede favorecer la búsqueda de textos .

**INDICE TEMÁTICO LA SABIDURIA DE VIVIR. Editorial Desclée. (2ª edición)**

***José María Toro***

**CUERPO:**

- 21. El cuerpo orante.
- 22. Habitar el cuerpo.
- 23. La nutrición.
- 41. La “incorporación dermoética”.
- 58. Las caricias.
- 64. “Caminar sobre las aguas”.
- 83. La justicia corporal.
- 95. Todo rostro deja un rastro.
- 96. La línea curva de la sonrisa.

**Respiración:**

- 68. El plato exquisito de la respiración.
- 70. Las “cuatro estaciones” de la respiración.

**DESCANSO:**

- 20. Pastillas para dormir.
- 27. Cuando parar es “de-tenerse”.
- 33. La vacaciones como “días sagrados”.
- 42. ¡No estoy cansado, no estoy cansado!
- 43. El descanso siempre tiene lugar dentro.
- 60. El domingo, día del Señor “Mercado”.
- 71. El “descAnso” es siempre un “descEnso”.
- 93. Elogio a la lentitud.

**Prisa: 16. La prisa.**

- 17. Sin prisa....y con pausas.
- 31. El pecado original de la prisa.
- 76. “SI - LENTIUM”: el silencio como afirmación de la lentitud.

**EDUCACIÓN:**

- 24. El valor de los “valores”.
- 37. Los niños.
- 61. La sonrisa de los maestros.
- 80. Las nuevas tecnologías como nuevas idolatrías.
- 81. El mito del esfuerzo.
- 94. Educar, o el arte de “encender los ojos”.



## **SILENCIO:**

- 7. El silencio.**
- 50. La vida del Silencio.**
- 54. El turismo del Silencio.**
- 66. El arte de callar.**
- 69. Un “chupito” de silencio.**
- 76. “SI - LENTIUM”: el silencio como afirmación de la lentitud.**
- 79. La sonrisa del silencio.**

## **TIEMPO:**

- 1. El instante presente.**
- 28. El tiempo “habitado”.**
- 29. Santificar el tiempo.**
- 74. “De- tener “ el tiempo.**

### **Estaciones.**

**Primavera: 46. Palabras como flores.**

**Verano: 19. Veranear hacia adentro.**

**33. Las vacaciones como “días sagrados”.**

**67. Verano: la pausa que da sus frutos.**

**82. Pulsaciones veraniegas.**

**Otoño: 9. Las hojas no caen, se sueltan.**

**10. El viento del otoño.**

**39. Soltar.**

**51. Otoño: invitación al desprendimiento.**

**72. Alergia del ego a los vientos del otoño.**

**73. Soltar para saltar.**

**86. Oda al desapego.**

**Invierno: 17. Sin prisa....y con pausas.**

**76. “SI - LENTIUM”: el silencio como afirmación de la lentitud.**

**88. Invierno: una estación para estar en quietud.**

## **JOSE MARIA TORO EN EL CLUB DE LAS IDEAS**

José María Toro, autor del libro "Educar con co-razón", ha participado en el Programa Educativo de Canal Sur "El Club de las Ideas", dando a conocer sus ideas clave en torno a la educación socio-emocional. A continuación se insertan los enlaces que te permitirán ver cada uno de los fragmentos de dicha entrevista.

### **ENTREVISTA 1:**

<http://www.youtube.com/watch?v=LaglOy2n8UU> (primera parte. Lunes 20 Abril 2009)

### **ENTREVISTA 2:**

<http://www.youtube.com/watch?v=Q2iMfBMXQ5c> (segunda parte. Martes 21 Abril 2009)

### **ENTREVISTA 3:**

<http://www.youtube.com/watch?v=amSSHhEUyMk> (tercera parte. Miércoles 22 Abril 2009)

### **ENTREVISTA 4:**

<http://www.youtube.com/watch?v=sR3Obsurn-o> (cuarta parte. Viernes 24 Abril 2009)

## **ENTREVISTA del CEP DE GRANADA**

El enlace a la Revista Digital "Práctica Docente" y que remite a la entrevista completa del Cep de Granada es:

[http://www.cepgranada.org/~inicio/revista/rv\\_video.php?id=26](http://www.cepgranada.org/~inicio/revista/rv_video.php?id=26)

PUEDES ACCEDER A VER LOS VIDEOS-ENTREVISTA también a través de los siguientes enlaces:

<http://www.youtube.com/profile?user=antoniovideogales&view=videos>

o aquí:

<http://www.youtube.com/user/antoniovideogales>