

LA FUERZA DE LA COMPASIÓN

MINDFULNESS Y COMPASIÓN EN EDUCACIÓN

· El Viaje · El Libro · El Documental · Las Herramientas ·



“En nuestro mundo polarizado hay una necesidad urgente de transformar la compasión en una fuerza clara luminosa y dinámica. Arraigada en la determinación de trascender el egoísmo, la compasión puede romper las fronteras políticas, dogmáticas, ideológicas y religiosas. Nacida de nuestra profunda interdependencia, la compasión es esencial para las relaciones humanas y para la realización de la humanidad. Es el camino hacia la claridad, indispensable para la creación de una economía justa y de una comunidad global y pacífica.”

Fragmento de LA CARTA POR LA COMPASIÓN

www.charterforcompassion.org



Me llamo Paloma. Vivo en Zaragoza, en España, pero me siento y me he sentido siempre ciudadana del mundo. Durante muchos años trabajé en una empresa familiar textil y pasé mucho tiempo viajando, sobre todo por el sudeste asiático. En un momento de mi vida, decidí cambiar de rumbo y dedicar mi vida a dar lo mejor de mí para hacer un mundo mejor.

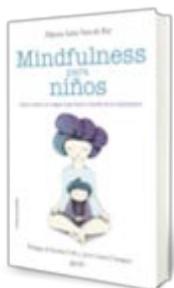
En los últimos años he estado escribiendo y haciendo proyectos de mindfulness y compasión. Y existen en todo el mundo programas preciosos, medidos, probados...

¿Y si uniéramos lo mejor de todos ellos, lo que les une, de una forma bella y sencilla, y lo compartiéramos de forma libre y accesible a cada persona?

Desde que escribí *Mindfulness para niños*, comencé a hacer talleres y prácticas en colegios, con profesores, padres y niños. Creamos *Proyecto Conexión*. Después, una Fundación, que es muy pequeña, pero con la que hemos hecho grandes y bellos proyectos, *All One Project*.

En 2017 hicimos *All One 17* con conferencias y talleres con algunas de las mejores iniciativas en Mindfulness y Compasión. En 2018 estuve en *Wisdom 2.0*, en San Francisco, y conocí algunas de los mejores programas del mundo en educación. Después, en Rotterdam, invitada por *Mind & Life Europe*, conocí a personas y proyectos de diferentes países de Europa con muchos años también de experiencia e investigación. Y ahora estamos creando un Instituto en España, *IE3S*, con personas de diferentes lugares y backgrounds para investigar, formar y difundir programas de educación emocional, social y ética en la comunidad educativa.

Hay mucha información, demasiada y desordenada. Hay demasiados "métodos", pero muchas veces los profesores y los padres no tienen algo atractivo, bonito y sencillo, para entender, para explorar y jugar, y de esa forma aprender a encontrar y a crear "un lugar cálido y seguro".



PROYECTO CONEXIÓN
Proyecto educativo con base en consciencia plena



IE3S
Instituto para la educación
emocional, ética y social



Este video "Just Breathe" (Sólo Respira) <https://www.youtube.com/watch?v=sTy9FhIvAro> de Julie Bayer Salzman y Josh Salzman (Wavecrest Films) es capaz de mostrar a través de su belleza, creatividad y sencillez, en tan solo 3'41" el corazón del mindfulness y de la compasión.

¿Y si hacemos 7 vídeos cortos, bellos, que conecten con los niños, que expliquen ellos mismos qué ocurre en nuestro cuerpo, cómo afectan nuestros pensamientos, cómo podemos cultivar la atención y la compasión, la paz dentro de uno mismo?



Y si cada ser humano aprendiera a vivir con una mente en calma y un corazón abierto. ¿De qué seríamos capaces?

¿Hacia dónde evolucionamos?

¿A qué dedicamos nuestra vida?

Es urgente que cada uno de nosotros nos demos cuenta de que
con cada pensamiento,
con cada palabra,
con cada acción,
estamos creando espacios de paz o de conflicto,
estamos sembrando y regando semillas de compasión o de separación.



LA FUERZA DE LA COMPASION

es un **LIBRO**

Un libro sobre la fuerza de la compasión, la ciencia de la compasión y los principales programas de compasión en el mundo.

es un **DOCUMENTAL**

Un documental colaborativo. Realizado entre personas y organizaciones de todo el mundo.

son unas **HERRAMIENTAS EDUCATIVAS**

7 videos bellos y sencillos con prácticas diferentes. Desde lo que nos une como seres humanos.

y es un **MOVIMIENTO**

#CompassionWave



El proyecto comienza el 19 de febrero. En Lima.
Caminando, observando, compartiendo y escribiendo en 7 ciudades diferentes:

Lima, San Francisco, Tokio, Sidney, Delhi, Jerusalén y Ciudad del Cabo.



THE POWER OF COMPASSION

Mindfulness and Compassion in Education

The Journey · The Book · The Film · The Tools

LIMA · SAN FRANCISCO · TOKYO · SYDNEY · NEW DELHI · JERUSALEM · CAPE TOWN · ZARAGOZA



Every thought
Every word
Every action

#CompassionWave



FUNDACIÓN ALL ONE PROJECT

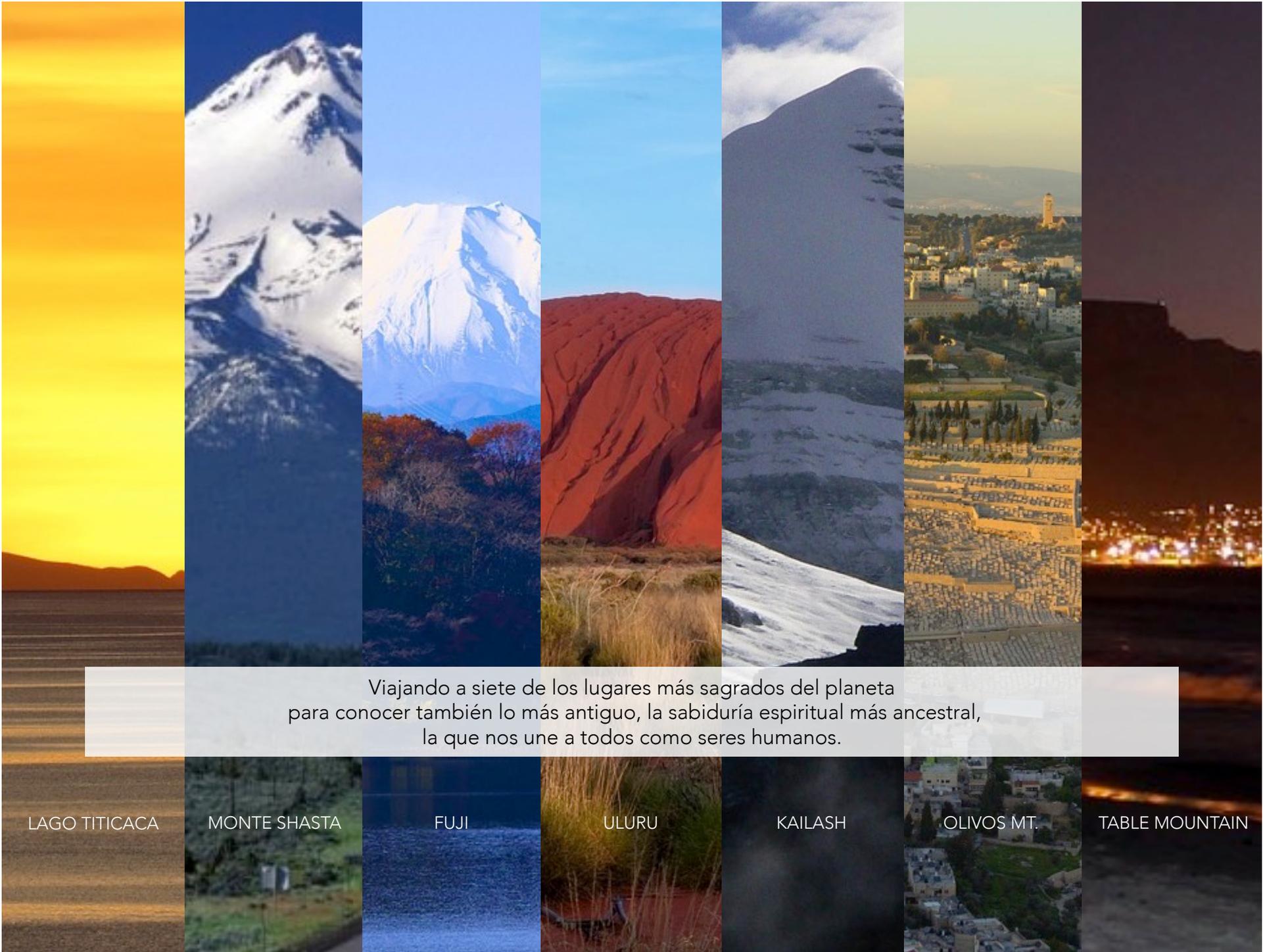
www.alloneproject.org

Hummingbird Illustration: Chumpol Takasapornchai

Haciendo encuentros y creando diálogos.

Conociendo y entrevistando a las personas
y a los proyectos más innovadores de mindfulness y
compasión en educación.

Conociendo lo más nuevo en avances científicos



Viajando a siete de los lugares más sagrados del planeta para conocer también lo más antiguo, la sabiduría espiritual más ancestral, la que nos une a todos como seres humanos.

LAGO TITICACA

MONTE SHASTA

FUJI

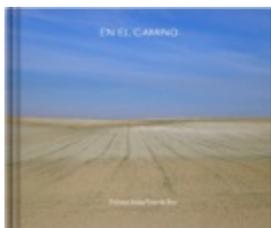
ULURU

KAILASH

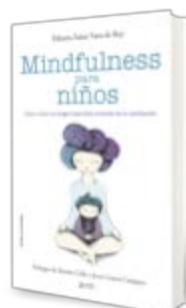
OLIVOS MT.

TABLE MOUNTAIN

Soy autora de los libros *En el camino*, *Mindfulness para niños* y *Mindfulness en la empresa*.



2013



2015
5ª edición



2018

Y de acciones artísticas, culturales y educativas que he ido realizando desde el año 2013 en Zaragoza.



La **Fundación All One Project** es una fundación sin ánimo de lucro con tres fines conectados entre sí:

Mindfulness y compasión

Mejorar la salud física, emocional, mental y espiritual de las personas, impulsando el florecimiento de la atención plena y de la compasión de cada ser humano.

Conciencia de Unidad

Fomentar la conciencia de unidad entre los seres humanos, independientemente de sus creencias religiosas, de su color de piel o nacionalidad.

Emprendimiento y organizaciones

Ayudar a las personas a poder reinventarse en su trabajo, haciendo lo que aman, y a las organizaciones, a transformar sus estructuras y negocios. Y a través del compromiso individual y organizacional poder transformar nuestra sociedad en una sociedad más humana que cuide de la tierra y de todos los seres que en ella habitamos.



1. ATENCIÓN



2. MEDITACIÓN



3. ACCIÓN

FINANCIACIÓN, CREACIÓN Y DIFUSIÓN

La **FINANCIACIÓN** de este proyecto se está llevando de forma personal, desde un préstamo hipotecario sobre mi casa.

Hicimos un GoFundMe con el que recaudamos 2.450€ entre 45 personas, que son el corazón y el impulso del proyecto.

Algunos países, desde su oficina de Turismo o desde el Ministerio de Educación, me dan cobertura en los países con alojamiento, dietas y transporte interno.

Y hemos presentado el proyecto a varias convocatorias internacionales, de las que estamos todavía pendientes. Si conseguimos alguna de las ayudas, podremos hacer el libro, el documental y las herramientas de forma muy bella.

La **CREACIÓN** la vamos a hacer gracias a Google Drive de una forma muy sencilla. Con carpetas compartidas en las que cada persona y cada organización irá colgando sus vídeos, imágenes, textos u otras aportaciones. La edición y maquetación la haremos de una forma u otra según cómo respondan las convocatorias o los acuerdos.

La **DIFUSIÓN** la vamos a hacer gracias a colaboraciones con las mejores organizaciones educativas (internacionales, nacionales y locales) a través de un acuerdo sencillo para difundir los 7 vídeos de forma totalmente libre en su comunidad. Y gracias a Google Non Profit contamos con Google Adwords para llegar a muchos lugares de forma libre.





El link de Google Drive es
<https://drive.google.com/drive/folders/1Yt3i-qiHalqFT0TXzXu2mvERL3Lry7Ya?usp=sharing>

Los hashtags para seguir el viaje y el proyecto en FB e Instagram:
[#CompassionWave](#) [#AllOneTrip19](#) [#LaFuerzadelaCompasión](#)

Si quieres y puedes ayudarnos, lo puedes hacer en esta cuenta
FUNDACIÓN ALL ONE PROJECT | IBAN: ES 31 2100 9723 6502 00143932
o por PayPal: hello@alloneproject.org.

GRACIAS
we are all one. we are all connected.

Paloma Sainz Vara de Rey

+ 34 649 987408

palomasainz@hotmail.com

www.palomasainz.es | www.alloneproject.org

