



La Fundación Gaia presenta



PLAN MAESTRO

*“transformación personal con impacto global
por la paz con la Madre Tierra”*

Nuestro planeta llegó a ser lo que es a través de un largo proceso que permitió la aparición paulatina de la vida y la inteligencia, hasta hacer posible que la materia y la evolución tomaran consciencia de sí mismas. Gracias a ello la evolución natural dejó de ser guiada por el más fuerte, el azar y la necesidad, y comenzó a ser dirigida por un proceso consciente.

Los participantes del programa aquí descrito podrán ser parte de esa evolución consciente generando la presencia, el conocimiento y las destrezas necesarias para vivir una vida más consciente, sana, sostenible y en armonía con su naturaleza esencial, su familia, su comunidad y la Madre Tierra.

Contenido

I. INTRODUCCIÓN.....	4
II. RESUMEN EJECUTIVO.....	5
III. NUESTRA VISIÓN.....	8
IV. NUESTRA MISIÓN.....	8
V. NUESTRO PROPÓSITO.....	9
VI. NUESTRA PROPUESTA.....	9
VII. DESCRIPCIÓN GENERAL.....	10
VIII. OBJETIVO GENERAL.....	11
IX. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	12
X. LAS HERRAMIENTAS DE TRABAJO.....	13
XI. GAIA YOGA.....	14
XII. GENERANDO PRESENCIA O MEDITACIÓN MINDFULNESS.....	15
XIII. PROYECTOS SIMILARES UTILIZANDO MEDITACIÓN.....	15
XIV. NUESTRO MODELO COLABORATIVO	16.

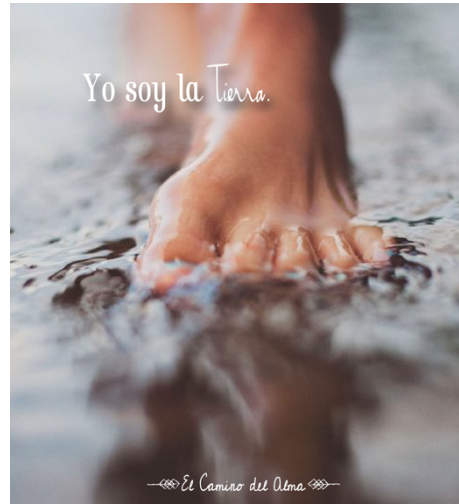
INTRODUCCIÓN

Con esta acción colectiva estamos introduciendo la participación ciudadana a un nuevo modelo de espiritualidad en el mundo del yoga y la meditación, el cual ya está lo suficientemente maduro para dejar de ser una propuesta “alternativa”, y convertirse en La Propuesta, siendo la punta de lanza de este movimiento y aceptando la invitación de la Primera Dama de la República de Costa Rica, Mercedes Peñas Domingo, en la presentación del proyecto Tejiendo Desarrollo:

“Los invito a formar parte de ese tejer desarrollo, que únicamente es posible si se entrelazan los hilos de la participación ciudadana, la articulación, el diálogo y la voluntad política”.

Aceptamos la invitación, y presentamos este proyecto como el aporte del yoga y la meditación a la mitigación del cambio climático y la lucha contra el calentamiento global. Bienvenidos y bienvenidas quienes quieran participar de forma consciente en la evolución.

Francisco



II. RESUMEN EJECUTIVO

Nuestra propuesta es mitigar y adaptarnos al cambio climático de la mejor forma posible, involucrando a los ciudadanos de forma personal en la meta país de tener una economía baja en emisiones y convertir a Costa Rica en una nación carbono neutral, a través de una acción colectiva que favorezca la construcción de estilos de vida en armonía con la esencia personal, la familia, la comunidad y la Madre Tierra.

Nuestro secreto está en combinar la meta país y esta acción colectiva con la participación activa de los pueblos indígenas, las Municipalidades, las Universidades y otras instancias sociales, institucionales y empresas privadas con responsabilidad planetaria.

Nuestra estrategia es articular la participación y apoyo de las instituciones del Estado, de la sociedad civil, de las instituciones de educación superior y de la empresa privada en la ejecución de esta propuesta a través de proyecto [Tejiendo Desarrollo](#) de la Primera Dama de la República

Nuestro éxito radica en aceptar que el camino hacia el logro de esta meta personal y colectiva debe combinar lo más nuevo de la ciencia con lo más antiguo del yoga, la meditación, la sabiduría ancestral y la experiencia de los abuelos y las abuelas.

Nuestra tarea es promover un movimiento internacional que involucre a la mayor cantidad posible de personas en un proceso de transformación personal que permita generar la presencia, las facultades, los valores, la fuerza y las destrezas necesarias para participar de forma consciente en la Evolución, creando una sociedad más consciente, saludable y sostenible con el resto de la vida en la Tierra.

Como parte del proceso los participantes firmarán el Acuerdo de Paz y desarrollarán el sentido de responsabilidad universal necesario para cumplirlo, generando una nueva forma de relacionarse con la Madre Tierra y mejorando su calidad de vida, la de su comunidad y la del planeta entero.

Quienes participen recibirán instrucciones precisas para conocer, minimizar su huella ecológica y compensar el remanente de carbono en un recipiente de compensación de nuestra plataforma GaiaOm, donde podrán elegir entre un recipiente operado por una municipalidad o uno operado por una comunidad indígena.

Quienes elijan un recipiente municipal para compensar su huella, apoyarán el esfuerzo de su propia u otra comunidad para hacerse carbono neutral y mejorarán su calidad de vida y la de sus vecinos. En la Gran Meseta Central se realizarán actividades que apoyan y complementen la realización del proyecto [Rutas Naturbanas](#).

Quienes elijan un recipiente indígena apoyarán el gran esfuerzo de esa comunidad por mantener su tradición cultural, generar abundancia colectiva y recuperar el bosque que se le arrebató de forma violenta.

Con ambas opciones estarás adaptándote y mitigando el calentamiento global en tres niveles distintos al mismo tiempo: (1) compensando tu huella de carbono personal; (2) ayudando a una comunidad a minimizar su huella colectiva y (3) apoyando la meta país de convertir Costa Rica en una Nación Carbono Neutral. **De esta manera** estaremos dándole al yoga y la meditación un nuevo lugar en la historia del mundo y cumpliendo a cabalidad con la [Contribución de Costa Rica a la Convención del Cambio Climático](#).

¿Dónde se desarrollará la campaña? Se desarrollará en las redes sociales con la [Plataforma GaiaOm](#) y de forma presencial dentro del sistema educativo público y privado, en los espacios municipales para brindar educación, apoyo y formación fuera de la educación formal, en los Centros Cívicos de Paz y en los centros de yoga, meditación y otras actividades que favorezcan la creación de estilos de vida conscientes, saludables y en paz con la esencia personal, con los demás y con la Madre Tierra.

¿Qué ofrece la plataforma GaiaOm? La plataforma, a desarrollarse siguiendo el modelo de la [Economía Colaborativa](#) promovido en la Unión Europea, ofrece un directorio de lugares, personas, productos y servicios para cumplir el Acuerdo de paz, una escuela para aprender sobre consciencia, salud y sostenibilidad, la cual incluye un neutralizador que brinda toda la información necesaria para compensar la huella de carbono y una incubadora, para crear y acelerar proyectos que generen abundancia sostenible.

¿Que incluye y cómo se lleva a cabo la campaña presencial? La campaña incluye transmisión de información, reflexión, cambio de actitudes, esclarecimiento de valores y entrenamiento psicofísico. Se lleva a cabo mediante la asistencia a grupos de apoyo, cursos, charlas y talleres en combinación con sesiones de Gaia Yoga, Generando Presencia (meditación mindfulness o atención plena), y espectáculos multidisciplinarios en donde se cubren los siguientes temas: transformación personal, medio ambiente, formación ciudadana y salud-paz.

¿Qué se está haciendo ahora? Se está terminando de crear el modelo de intervención para realizar un proyecto piloto con los Ministerios de Educación Pública, Ambiente y Cultura, las Municipalidades de Curridabat, Montes de Oca y La Unión, la Universidad Nacional, la Universidad de Costa Rica, sede central y sede occidente, la Red Costarricense de Universidades Promotoras de la Salud y el Instituto Nacional sobre Alcoholismo y Farmacodependencia, con quienes ya se hicieron acuerdos de colaboración.

¿Que se hará en esta etapa piloto? Se terminará de crear el modelo y de crear una red de alianzas, se desarrollará la tecnología digital de apoyo, se capacitarán instructores y se llevará la campaña a grupos de personas de forma presencial y por internet. Además se recopilarán y analizarán los datos para tomar decisiones y mejorar el modelo.

¿Qué se hará luego? Los resultados del proyecto piloto se utilizarán posteriormente para crear y desarrollar una campaña a nivel nacional en los centros de yoga, dentro el sistema educativo público y privado, en los espacios municipales, los Centros Cívicos de Paz y en los espacios y actividades de la Asociación de Guías y Scouts. Posteriormente

se extenderá a nivel regional y mundial con el propósito de mitigar el cambio climático apoyando la meta de convertir Costa Rica en Nación Carbono Neutral.

¿Cómo se llevará a cabo la campaña en la educación pública? Fundación Gaia capacitará a docentes de las escuelas y colegios para desarrollar el programa a través de una proceso en colaboración con el Ministerio de Educación Pública y le dará seguimiento para ajustar el funcionamiento.

Gaia buscará financiamiento adicional para llevar a las escuelas y colegios en colaboración con los Ministerios de Educación Pública y Cultura espectáculos multidisciplinarios y distribuirá materiales de multimedia como apps y otros.

Todos los materiales y su contenido serán creados en coordinación con ambos Ministerios para asegurar que los contenidos se ajustan a las políticas nacionales. Para garantizar una recepción adecuada y facilitar el patrocinio de los productos y actividades, se solicitará declaratoria de Interés Cultural y apoyo económico para la creación de los mismos, a través de los distintos programas del Ministerio de Cultura, y de acuerdo al normal proceder.

Se propone aprovechar todos los canales existentes, como el Festival Estudiantil de las Artes, el taller Nacional de Teatro, el Taller Nacional de Danza y los programas del Teatro Melico Salazar, para proponer actividades bajo el tema Yo soy la Respuesta y que lleven a promover la firma del Acuerdo de Paz con la Madre Tierra.

Se propone solicitar que el Festival Estudiantil de las Artes del año 2017 se dedique a dicho tema y hacer acuerdos para integrar en la propuesta al Taller Nacional de Teatro, el Teatro Melico Salazar, el Taller Nacional de Danza y el Festival de las Artes.

¿Quién operará la campaña?

Será operada por la [Fundación Gaia](#), institución costarricense sin fines de lucro declarada de Utilidad Pública para los intereses del Estado, mediante el decreto ejecutivo [204-39 MJG](#) del 6 de mayo de 1991. La campaña es una actividad del [Proyecto Planeta Tierra](#), cuyas actividades fueron declaradas de Interés Público y Nacional mediante el decreto ejecutivo [No 20527-MIRENEM](#) del 13 de junio de 1991, el cual autoriza a "todas las dependencias del Estado y las instituciones...a colaborar con el desarrollo de las mismas".



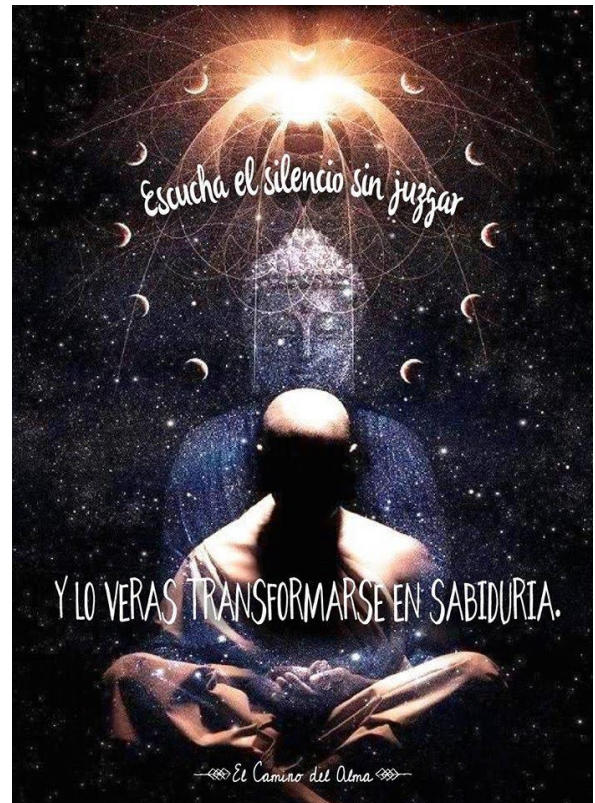
III. NUESTRA VISIÓN

Sabemos que el calentamiento global va a seguir aumentando y que el esfuerzo de los gobiernos no va a ser suficiente para detenerlo si los seres humanos no aprendemos a vivir en paz con la Madre Tierra.

Es posible lograr esa paz y crear una sociedad más consciente, saludable y sostenible, mediante una alianza entre cada uno de nosotros y nosotras y los diferentes actores sociales, la ciencia y la sabiduría ancestral.

Para lograrlo es necesaria una transformación auténtica que nos permita construir estilos de vida en armonía con el planeta, nuestra esencia, familia y comunidad.

Quienes compartimos este objetivo necesitamos tener una plataforma de colaboración en donde ofrecer y encontrar los lugares, personas, productos y servicios necesarios para alcanzarlo.



IV. NUESTRA MISIÓN

Nuestra misión es mitigar el cambio climático invitándote a firmar y cumplir el Acuerdo de Paz, cuya meta es mejorar tu calidad de vida y convertir Costa Rica en nación carbono neutral.

Nuestra misión es brindarte lo necesario para lograr una transformación personal mediante el uso adecuado de la ciencia, la práctica psicofísica y la sabiduría ancestral.

Nuestra misión es ayudarte a desarrollar las facultades y destrezas necesarias para participar activamente en la protección y evolución consciente de la Madre Tierra, cultivar tu naturaleza esencial, construir una vida consciente, saludable y sostenible, compensar tu huella en Costa Rica.



V. NUESTRO PROPÓSITO



Queremos brindarle a cada participante la oportunidad de convertirse en la persona que quiere ser y construir la vida que anhela, en armonía consigo mismo, su familia, su comunidad y el resto de la vida en la Tierra.

Queremos brindarle a cada participante la posibilidad de vivir en su estado de balance integral, generando la autoestima, el empoderamiento, la equidad de género, el respeto a la diversidad, el sentido de responsabilidad universal y las destrezas necesarias para participar de forma consciente en la evolución.

Queremos brindarle a cada participante la posibilidad de hacerse responsable de su salud, vivir en paz, solucionar sus conflictos sin violencia, participar activamente en la articulación ciudadana y participar de forma activa en la solución del calentamiento global

VI. NUESTRA PROPUESTA

Nuestra propuesta es involucrar a las personas en una transformación personal que favorezca su crecimiento y genere un impacto global positivo.

Nuestra propuesta es demostrar mediante un proyecto piloto que la unión de los diferentes actores sociales hace realmente posible provocar un cambio sustancial en la vida del Planeta entero.

Nuestra propuesta es demostrar que las empresas con responsabilidad social y ambiental realmente pueden participar de forma activa en la transformación planetaria apoyando este tipo de iniciativa colectiva.



VII. DESCRIPCIÓN GENERAL

El proyecto será ejecutado por la [Fundación Gaia](#), cédula jurídica 3006-105388, presidida por el firmante, la cual es una institución costarricense sin fines de lucro dedicada a la realización del [Proyecto Planeta Tierra](#) y la [Proclama de Costa Rica por la Paz con la Madre Tierra](#).

La Fundación Gaia fue declarada de Utilidad Pública para los intereses del Estado, mediante el decreto ejecutivo [204-39 MJG](#) del 6 de mayo de 1991. Así mismo, el Proyecto Planeta Tierra y todas sus actividades fueron declaradas de Interés Público y Nacional mediante el decreto ejecutivo No [20527-MIRENEM](#) del 13 de junio de 1991, por constituir un valioso aporte a los intereses de Costa Rica. Gracias a estos reconocimientos la Fundación Gaia está registrada como entidad autorizada para recibir donaciones deducibles de la renta bruta, mediante oficio 000815 del 9 de mayo de 1991, emanado por la Dirección General de la Tributación Directa.

Se propone realizar un proyecto piloto con la participación de las Municipalidades de Curridabat y Montes de Oca. Se propone diseñar y capacitar instructores en un nuevo modelo de formación ciudadana que le permita a los participantes mejorar su calidad de vida, la de su comunidad y la del planeta entero, compensando su huella de carbono en un proyecto de su localidad y viviendo un estado de balance integral en paz con su entorno social y con la Madre Tierra. Todo esto mediante la asistencia a grupos de apoyo, cursos, charlas y talleres presenciales y en línea, en combinación con entrenamiento psicofísico para la transformación personal.

Los resultados se utilizarán en la creación y desarrollo de una campaña educativa a nivel nacional con el apoyo de las Universidades Públicas, denominada ***Yo soy la Respuesta: transformación personal con impacto global***. Dicha campaña tendrá cuatro componentes: ambiente, formación ciudadana, salud-paz y transformación personal y podría eventualmente tener un carácter regional a través de redes sociales y clases en línea, con el apoyo de las Universidades adscritas al Consejo Superior Universitario Centroamericano (CSUCA).

La participación de las instituciones del Estado se fundamenta en el decreto ejecutivo [N.º 39659-MINAE-MCJ-MEP](#) publicado el 21 de junio de 2016, mediante el cual se autoriza a las instituciones públicas para que ***“preparen y conmemoren el Día Nacional de la Madre Tierra, mediante actividades que contribuyan a crear en los y las costarricenses, desde los primeros años de vida, una nueva relación con el Planeta, en la cual cada persona sea responsable de vivir una vida en armonía con la naturaleza”***.

Yo soy la respuesta es una actividad del [Proyecto Planeta Tierra](#) cuyo contenido responde a lo dispuesto en la [Proclama de Costa Rica Madre Tierra](#), la [Declaración de Principios para la Evolución Consciente de la Madre Tierra](#), el [Decreto Madre Tierra](#), la [Contribución de Costa Rica a la Convención del Cambio climático](#), [Tejiendo Desarrollo](#), la [Carta de la Tierra](#), los [Objetivos de Desarrollo Sostenible](#), la [Economía Colaborativa](#) y las convenciones [CEDAW](#) y [Belém Do Para](#).

VIII. OBJETIVO GENERAL

Participar en la meta país de convertir a Costa Rica en Nación carbono neutral, desarrollando una campaña educativa que favorezca la transformación personal y contribuya a sembrar en la conciencia nacional una nueva relación con la Madre Tierra y un nuevo sentido de responsabilidad universal con la preservación de sus equilibrios vitales.

Utilizar dicha campaña para promover la firma y cumplimiento del siguiente Acuerdo de Paz con la Madre Tierra: *elijo firmar la paz con la Madre Tierra, vivir de forma consciente, saludable, sostenible y compensar mi huella en Costa Rica hasta hacerla carbono neutral.*

Brindar a los ciudadanos el conocimiento, la práctica y las facultades, valores, cualidades, fortalezas y destrezas necesarias para participar de forma consciente en la evolución, construyendo un estilo de vida en armonía con la esencia personal, la familia, la comunidad y la Madre Tierra, participando activamente en la articulación ciudadana.

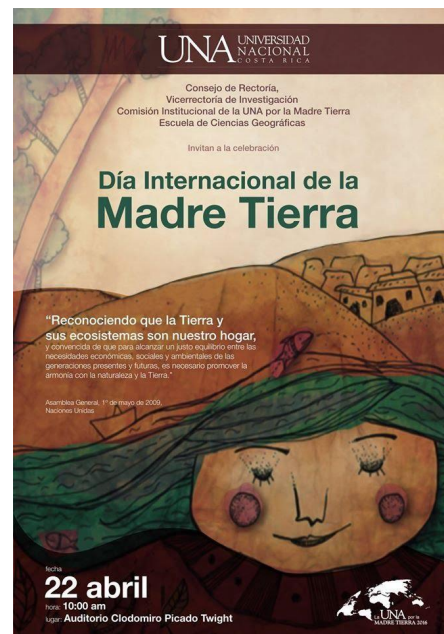
DECRETO DE LA MADRE TIERRA

Artículo 1.- Declárese el 22 de abril de cada año como el Día Nacional de la Madre Tierra.

Artículo 2.- Autorízase a las instituciones públicas para que preparen y conmemoren el Día Nacional de la Madre Tierra, mediante actividades que contribuyan a crear en los y las costarricenses, desde los primeros años de vida, una nueva relación con el Planeta, en la cual cada persona sea responsable de vivir una vida en armonía con la naturaleza.

Artículo 3.- Se insta con especial atención a los Ministerios de Cultura y Juventud, Educación Pública y Ambiente y Energía, para que en la medida de sus posibilidades y dentro del marco legal respectivo, realicen las acciones que considere correspondientes para que esta nueva forma de relacionarse con la naturaleza, se convierta en parte de la conciencia nacional de forma permanente.

Artículo 4.- Los Ministerios de Cultura y Juventud, Educación Pública y Ambiente y Energía, determinarán a lo interno, según las competencias legalmente conferidas, los planes, programas o actividades mediante las cuales se conmemore el Día Nacional de la Madre Tierra.



IX. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Tanto las sesiones de yoga, meditación y crecimiento personal como el grupo de apoyo, las charlas y los talleres están diseñados para cumplir los mismos objetivos específicos de cada componente temático.

Objetivo del módulo de transformación personal es que los participantes puedan...

(1) Aprender a generar presencia y comprender la diferencia entre el contenido de la consciencia y la esencia personal o esencia del ser. (2) Dejar de vivir identificado con el contenido de la consciencia, creyendo ciegamente lo conocido y aprender a vivir desde lo que realmente se sabe y se quiere para uno mismo, la comunidad y la Madre Tierra. (3) Obtener el conocimiento y las facultades, valores, cualidades, fortalezas y destrezas necesarias para convertirse en la persona que se quiere ser a partir de elecciones personales conscientes.

Objetivo del módulo de consciencia planetaria es que los participantes puedan...

(1) **Comprender** que el planeta es una unidad viviente que debe tratarse como a una madre y que la transformación personal tiene un impacto en la totalidad de la vida. (2) **Asumir la** responsabilidad universal de firmar y cumplir con el Acuerdo de Paz Madre Tierra, viviendo una vida consciente, saludable y sostenible. (3) **Participar** de forma activa en el movimiento para convertir a Costa Rica en Nación Carbono Neutral y en un ejemplo a seguir a nivel mundial.

Objetivo del módulo de formación ciudadana es que los participantes puedan...

(1) **Aprender** a aprovechar al máximo posible la articulación y voluntad política del proyecto [Tejiendo Desarrollo](#) de la Primera Dama de la República. (2) **Hacer** lo necesario para participar de forma activa en la co creación de la vida comunitaria, utilizando las herramientas existentes a nivel municipal y nacional. (3) **Descubrir** y utilizar los beneficios de las Incubadoras que brinda la plataforma GaiaOm para desarrollar proyectos personales o colectivos y (4) **Conocer** cuales son sus derechos ciudadanos, qué es la Defensoría de los Habitantes y cómo utilizar sus servicios de la mejor manera posible, de forma tal forma que sus derechos e intereses siempre estén protegidos.

Objetivo del módulo de salud y paz es que los participantes puedan...

(1) **Incluir** la dimensión planetaria en el concepto de salud personal, reconociendo el “estilo de vida” como unidad de diagnóstico y trabajo. (2) **Ampliar** ese concepto de salud personal hasta abarcar toda la humanidad y al planeta entero, comprendiendo que el estilo de vida afecta a la totalidad de la vida en la Tierra. (2) **Comprender** que el objetivo de la salud ya no es ser una “persona saludable”, sino ser la persona que se quiere ser y construir un estilo de vida consciente, saludable y sostenible. (3) **Comprender** y respetar el arco iris y la equidad de género, la importancia de tener un embarazo y un parto amigable y de construir una relación de armonía y respeto entre generaciones, con especial énfasis en el adulto mayor.

X. LAS HERRAMIENTAS DE TRABAJO

Se propone utilizar cuatro herramientas de trabajo: (1) las charlas, clases y talleres, (2) el grupo de apoyo, (3) el entrenamiento psicofísico, (4) los espectáculos multidisciplinares y (5) los materiales de multimedia como apps y otros.

1-Las Charlas serán sobre todo motivacionales. Se tendrá un protocolo y el material audiovisual adecuado para tener un nivel profesional estándar. Con las charlas se motivará a las personas a participar en el proyecto, invitándolas a hacer yoga y meditación, con los beneficios adicionales mencionados.

Las clases serán espacios de información y reflexión semanales, se darán antes o después de la gimnasia psicofísica y serán obligatorias. El área temática cambiará con cada estación del año para estar en sincronía con el yoga y la meditación.

Los talleres se planificarán de acuerdo a las necesidades y posibilidades de cada comunidad y cubrirán tanto el tema teórico como la reflexión y la práctica psicofísica. Serán diseñados para profundizar los temas y brindar información de nivelación a quienes entran al programa después de iniciado el período correspondiente, de tal forma que el ingreso pueda ser permanente.

2-Los [grupos de apoyo](#) generan empatía con el instructor y brindan al participante un sentido de pertenencia y continuidad excelente. Serán de una vez por semana y no serán obligatorios para quienes participan en las clases y talleres. De acuerdo a la investigación realizada en el transcurso de los últimos años, el grupo de apoyo es una de las mejores herramientas existentes para integrar cambios en el estilo de vida, como lo demuestra el éxito de alcohólicos anónimos y otros.

3-El entrenamiento psicofísico estará basado en el Gaia Yoga y la Meditación Mindfulness o Atención Plena por un doble motivo: por un lado son ideales para atraer a la gente, y por otro lado, porque son la única opción verdadera para convertir la teoría en acción, porque permiten generar presencia y cultivar las facultades, valores, cualidades y necesarias para la transformación personal. Los participantes podrán escoger entre las dos opciones, aunque el yoga que se hará incluye la meditación. Se dará la opción para quienes no pueden o no quieren hacer una práctica física.

4-Los espectáculos interdisciplinares incorporan teatro, teatro de títeres, expresión actoral, narración oral, danza contemporánea, música interactiva, circo y otros.

Mediante los espectáculos se promoverán personajes asociados a distintas actividades específicas relacionadas con el cuidado de la Madre Tierra. Por ejemplo, Ena la ballena se encargará de enseñar a los niños y niñas la importancia de reciclar la basura para salvar los océanos y específicamente, la relación entre el empleo de las pajillas y la extinción de la fauna marina.

5-Los materiales de multimedia incluirán videos educativos, cds de música interactiva, libros y apps de juegos interactivos, todos ellos relacionados con las clases y talleres. En el material dirigido a los niños se utilizarán los mismos personajes empleados en los espectáculos interdisciplinares.

XI. GAIA YOGA

Antecedentes y justificación: el yoga y la meditación son las dos actividades que están creciendo más en el mundo. Según cálculos conservadores, la aceleración de este crecimiento se va a triplicar en los próximos dos años. Por otro lado, está demostrado que las personas que practican yoga por más de tres meses se hacen más conscientes de su entorno, se preocupan más por su salud, tienen una mejor alimentación y tienen un estilo de vida más amigable con la Madre Tierra.

EL crecimiento exponencial del yoga y la meditación se debe a tres cosas: (1) está demostrado y verificado en la práctica cotidiana que el yoga y la meditación son las actividades mas eficientes actualmente existentes para mejorar la salud física y emocional (2) la gente que hace yoga y meditación se siente mejor y quiere seguir asistiendo y (3) los medios sociales informan de estos beneficios permanentemente.

La meditación Mindfulness, es apenas una de las miles de formas de meditar. Se ha escogido ese estilo para aprovechar el auge actual, el cual se debe a una conjunción de cuatro factores: el auge de la meditación en general, el hecho de que sea una meditación fácil de realizar, los resultados sorprendentes de la [investigación de Harvard](#) sobre sus beneficios y la facilidad de compartirlos a través de los medios sociales. Se utilizará este estilo de meditación con un contenido especialmente diseñado para el proyecto.

El Gaia Yoga que se utilizará en la campaña, es un sistema de yoga y meditación desarrollado por la Fundación Gaia de Costa Rica durante los últimos 30 años con la cooperación de más de 3800 voluntarios.

Gaia Yoga es un sistema nuevo e independiente que unifica cuatro áreas del saber hasta hoy separadas: la transformación personal, la conciencia de responsabilidad universal, el balance integral y la formación ciudadana. De aquí que sea una herramienta de gran valor para el movimiento ecológico, el movimiento de terapia alternativa, el movimiento de emprendedores y que esté brindando a la tradición del yoga una posición estratégica en el desarrollo de nuestra campaña. Al mismo tiempo, es un puente que conecta a quienes están enfocados en el crecimiento espiritual con los grupos interesados en generar bienestar y abundancia y a ambos con quienes dan prioridad a la supervivencia del planeta, todo ello dentro del nuevo modelo denominado [Economía Colaborativa](#).

Gaia Yoga une en un propósito común a las millones de personas que buscan un mundo mejor en el contexto de la **Proclama de Costa Rica por la Paz con la Madre Tierra**, cuya misión es promover la transición hacia un estilo de vida basado en el respeto a las diferentes creencias culturales, el cuidado de la comunidad, la integridad ecológica, los derechos humanos universales, el respeto de la diversidad, la igualdad de género, la democracia participativa, la economía colaborativa y la paz de colores.

El propósito del Gaia Yoga sintetiza el interés de los yoguis, los generadores de abundancia y los ecologistas en una meta compartida con un triple objetivo: ***convertirme en la persona que quiero ser, construir la vida que quiero vivir y hacer sostenible la vida en la Tierra.*** Aquí un video con la serie del Gaia Yoga para cultivar los valores [Yoga de la Madre Tierra](#)

XII. GENERANDO PRESENCIA O MEDITACIÓN MINDFULNESS

Generando Presencia es un sistema completo de meditación que combina las técnicas de meditación mindfulness con visualización y el empleo de afirmaciones positivas.

Se desarrollarán diferentes Kits para diferentes edades y que combinan la meditación con música original alusiva a cada meditación (se adjuntan CDs con la meditación Generando Presencia). Aquí se presentan algunos ejemplos de temas ya grabados en su versión de canción para el Kit de la Madre Tierra con imagen de video. Aquí un ejemplo de un tema en las dos versiones: [El secreto del alquimista](#) / [Relajando el Corazón](#).

Para ver un tema del Kit Infantil utilizado como himno de la campaña para aprobar la ley de Bienestar Animal ver [Los animales también son gente](#). Otros temas: [El Canto de la Madre Tierra](#) y [Secreto del Alquimista](#).



XIII. PROYECTOS SIMILARES UTILIZANDO MEDITACIÓN

En Argentina usan la meditación en las aulas como [antídoto contra la violencia](#). Esta prueba piloto de Mindfulness se implementó en 6 escuelas públicas para los niños que cursan el 6to. grado. La propuesta consistió en capacitar a los maestros para que todas las mañanas inicien las clases con una sesión de relajación y respiración. Según los resultados *“la meditación provoca serenidad en los alumnos. Mejora el vínculo entre ellos y con los maestros. Genera un ambiente que facilita el trabajo de enseñanza”*. Además, mejora la concentración, la atención y la memoria de los chicos.

En Colombia usan la meditación para [humanizar el sistema educativo](#). “Respira” funciona como proyecto piloto desde hace un año en cinco colegios y este año funcionará en ocho. El estudio indica que: *“Los colegios tienen muchos programas, pero ninguno salvo éste para tratar la situación personal del docente o del alumno, cuando la violencia escolar, el estrés, la presión hacen que quienes están en el sector educativo no puedan ser ellos mismos ni puedan desarrollar su propio ser”*.

En Chile la unidad Mindfulness de la Universidad Alberto Hurtado demostró que la meditación [Mindfulness en las aulas es ideal para aliviar el estrés](#), que es un aspecto clave en la aparición de cambios en relación a la autoestima y que es una herramienta clave para lidiar con la depresión y la ansiedad. En Estados Unidos la Universidad de Harvard que demostró que ocho semanas de [mindfulness cambian positivamente el cerebro](#). Aquí puede verse una colección de [beneficios de la meditación](#) en nuestra página Facebook.

XIV. NUESTRO MODELO COLABORATIVO

Buscamos el máximo beneficio colectivo y no actuamos de la manera que se supone en los modelos económicos clásicos buscando el máximo beneficio personal.

Adoptamos el enfoque propio de las plataformas, según el cual uno de los principales motores de la comunidad reside en las relaciones, la reputación, la confianza social y otros motivos no económicos.

Hacemos un uso intensivo y amplio de las tecnologías digitales y la recolección de datos para compartir de forma amigable con arreglo a modelos centrados tanto en lógicas del mercado como en lógicas sociales.

Nuestro principal agente no es el típico «consumidor», que desea poseer algo o comprar un servicio, sino un ciudadano, miembro de una comunidad, usuario, realizador, productor, creador, diseñador, colaborador, artesano digital o agricultor que desea ofrecer o acceder a un servicio o activo que le resulta necesario para convertirse en la persona que quiere ser y construir un estilo de vida consciente, saludable y sostenible.

Nuestros colaboradores no son meros «agentes económicos» sino un agente social, personal o cívico para quien las motivaciones económicas tradicionales son secundarias o no tienen importancia alguna.

Algunos de nuestros agentes de cambio no pertenecen necesariamente a la «economía» en sentido estricto, sino que son comunidades y redes sociales de colaboración que dan lugar a nuevas empresas económicas o cumplen una función respecto de las actividades económicas existentes.

Nuestro trabajo en Costa Rica permitirá la creación de espacios colaborativos de un carácter innovador al incluir tantos actores sociales, como los pueblos indígenas, centros de yoga, meditación y crecimiento personal, Universidades, Municipalidades, empresa privada y otros, articulando sus esfuerzos con el Estado a través del programa oficial Tejiendo Desarrollo.