

# Ciné Meditación

Duración de la animación: 35 minutos, 45 minutos (incluyendo el tiempo de preguntas y respuestas, parte 3)



## Parte 1 : Realizada por el organizador del evento

### Presentar el evento, 5 minutos

**Presentar claramente al público las etapas del evento y su duración**

**Éstos son algunos mensajes clave para elegir la información que desea compartir frente a una audiencia.**

Presentar  
Cine-meditación

El Instituto Heartfulness colabora con la película En Búsqueda del Sentido para crear un nuevo tipo de concepto: los “Cine-meditación”. Es un formato innovador en el cual se realiza una proyección de la película seguida de una meditación Heartfulness y de un pequeño foro sobre los temas tratados en la película.

Este formato permite forjar vínculos entre cada persona del público y permite también profundizar sobre temas surgidos durante la película a través de los intercambios y de la meditación. Esta experiencia hace que el concepto sea único creando un enfoque nuevo, vivo y original para el “después de” la película.

Presentar  
El Instituto Heartfulness

Heartfulness Institute es una asociación sin ánimo de lucro que ofrece relajación y meditación gratuita en todo el mundo. Estas herramientas se están probando en 130 países y llegan a más de un millón de personas. También ofrece programas adaptados a escuelas, universidades, empresas, estructuras sociales e instituciones. Hay miles de capacitadores y voluntarios para llevar a cabo talleres, organizar eventos y aportar su profesionalismo.

Presentar  
En Búsqueda Del  
Sentido

*En Búsqueda Del Sentido*, fue financiada de manera participativa, en Internet, con la ayuda de 1000 internautas que contribuyeron a la campaña de financiación participativa. Luego fue difundida con la ayuda de personas y asociaciones que querían compartir la película y los mensajes que transmite: recurrir a circuitos cortos, a productos locales, energías sostenibles, etc.-

## Parte 2 :

**Proyección y duración de la película, 1h28mn  
un tiempo de introspección y de intercambio, 5 minutos**

Después de ver la película, proponer un tiempo de introspección de 2-3 minutos, para que las personas presentes puedan dejar aflorar a la conciencia lo que sintieron al ver la película o lo que les gustó de ella. Puede invitarlas gentilmente a explorar posibilidades de cambio que podrían intentar o poner en práctica en sus vidas diarias.

A continuación, algunas preguntas que pueden usar para guiarlas :

Cómo se sienten ahora? Acaso hay alguna frase, escena o imagen de la película que les haya impactado particularmente? Qué les inspiró la película? Qué aspiración o qué impulso ha despertado en ustedes ?...

## Parte 3 : Realizada por el facilitador Heartfulness

### Relaxation and Heartfulness meditation, 25 minutos

Proponer experimentar la relajación y la meditación Heartfulness.

Mencionar que esta práctica de meditación sobre el corazón es una herramienta sencilla, adaptada a la vida moderna de cada día, y que permite ofrecerse un momento de paz, de silencio, de bienestar, de simplicidad, de alegría. Guiar la relajación y la meditación.

## Parte 4 : Realizada por el organizador del evento

El facilitador Heartfulness puede participar a las Preguntas y Respuestas

### Tiempo de preguntas/respuestas (7 minutos)

Proponer un tiempo de intercambio: P&R

Si le queda tiempo en su programa, al final de la meditación, siempre y cuando el público siga siendo receptivo y disponible, puede animarlo para que comparta su experiencia de la película y de la meditación Heartfulness. Invitarlo a hacer preguntas.

El organizador y el facilitador Heartfulness pueden responder a las preguntas o dejar a los participantes que se contesten entre ellos. Cuidado en no entrar en un debate y en escuchar bien a la persona que se expresa, acordándose de que se trata de su experiencia personal.

La meta de este intercambio es dejar surgir un ambiente de confianza, caluroso y alegre entre las personas presentes, un momento propicio para compartir y generar vínculos.

# Parte 5 :

[www.cinemeditation.heartfulness.fr](http://www.cinemeditation.heartfulness.fr)

Realizada por el organizador del evento

## Tiempo de puesta en relación, 3 minutos



Esta última parte que invita a establecer conexiones es muy importante para la continuación. Le permitirá al público sentirse conectado, y también unido alrededor de los valores promovidos por los realizadores de la película así como el Instituto Heartfulness.

**Informar** que es posible y fácil organizar una proyección de *En Búsqueda Del Sentido* (la película está disponible en 21 idiomas) y que es incluso posible organizar un cine-meditación solicitando la presencia de facilitadores Heartfulness, disponibles en 130 países, para que guíen la relajación y la meditación.

★ <https://cinemeditation.heartfulness.fr/>

★ <http://heartspots.heartfulness.org/>

**Invitar** a los participantes a quedarse conectados mediante la web de *En Búsqueda Del Sentido* y el de Heartfulness, o en sus páginas **Facebook**.

Pueden también asociarse con la comunidad de los Sembradores de Sentido :

★ <https://www.facebook.com/enbusquedadelsentidolapelícula/>

Traer documentación para el público. Informarle de dónde se encuentra y de que puede llevársela. Prever también a una o dos personas para contestar a las posibles preguntas.

Pueden también preparar una tableta o un ordenador conectado para registrar directamente a las personas para que reciban las Newsletters de *En Búsqueda Del Sentido* y Heartfulness, y sigan en contacto.

# Material



- Según el lugar y el número de personas, pensar en traer micrófonos (1 para el animador, 2-3 micrófonos sin hilo para el público en caso de preguntas y respuestas).
- Averiguar la instalación y el nivel del volumen con antelación.
- Si se trata de un espacio pequeño, tal vez el micrófono no resulte necesario : en este caso pueden pasar un 'palo de palabra' enseñando el objeto y explicando su uso, o cualquier otro dispositivo que le parezca coherente.
- Preparar el equipo necesario, si desean sacar fotos, rodar el evento o registrar testimonios de participantes. Eso permitiría beneficiar de contenidos para compartir y así inspirar otras iniciativas.

# Consejos al animador



- Idealmente, el facilitador Heartfulness no se encarga de la organización, para estar completamente presente, disponible para los participantes, a la escucha. Eso es importante para poder sentir la energía de la sala y adaptar la animación a ésta. Esto implica que cada persona que participe al evento tenga uno o varios papeles bien definidos.
- Ponerse de acuerdo desde ahora con el responsable del lugar, y saber precisamente de cuánto tiempo y de qué espacio dispondrán después de la película. Así se evitan malas sorpresas y uno se puede organizar para sentirse a gusto.
- Su presencia es más importante que los aspectos técnicos. Sea auténtico y sencillo; preste atención al tono de su voz; tómese el tiempo para respirar. Puede sentarse con antelación en el lugar que le corresponde para acostumbrarse a la sala y al público. Puede establecer el contacto con el público mediante el silencio y la mirada.
- Si el tiempo de intercambio viene a ser un debate, el animador debe volver a centrar la energía con calma, benevolencia y sin juicio. Más bien poner el énfasis sobre las soluciones que cada uno de nosotros puede encontrar en sí mismo (dejándolas aflorar con el corazón, más que con la mente).