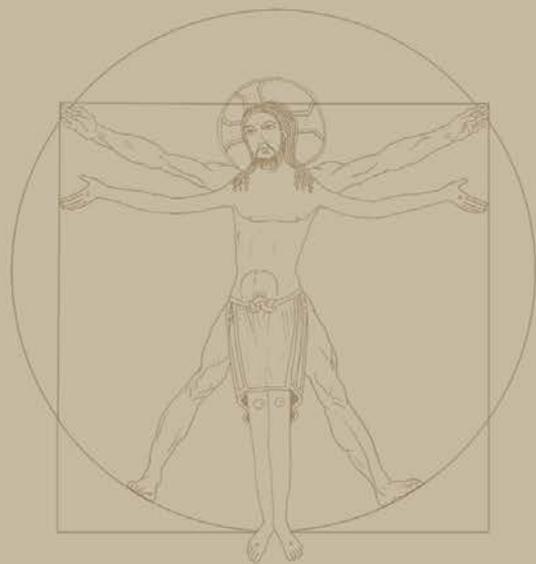


Humano, más humano



**Sesión de
Interioridad**
Juan Murcia

*“Poner en práctica la interioridad
es educar para la intimidad
y educar para la intimidad
es educar para el encuentro.”*

El cuidado de la dimensión interior se concreta en modos de hacer, en itinerarios en los que tenemos que concretar cuándo, dónde y con qué apoyos los podemos recorrer. Cada uno puede encontrar su manera. No todo conviene a todos ni de la misma manera, se dice en la tradición ignaciana. Cuidamos la interioridad en cómo miramos la vida, cómo actuamos ante las situaciones, cómo nos relacionamos con los demás, cómo vivimos nuestras convicciones y creencias...

Francisco, y como él los demás hermanos, también entendió que lo fundamental para todo creyente es el encuentro con su Dios. Por eso, construyó su vida alrededor de esta experiencia, de modo que, para Celano, más que ser un hombre de oración era la oración misma personificada (2 Cel 95).

Francisco aprendió en Dios a amar y servir; y los que saben amar y servir, saben también orar, puesto que estar o caminar en la presencia de Dios no es otra cosa que hacerse cargo del inmenso amor del Padre puesto a nuestro servicio en Jesús.

TEMA: SER COMO NIÑOS, MAS HUMANOS

*“El gozo de vivir emerge en lo sencillo, en lo frágil,
en lo cotidiano, en los rostros de cada día”*

Eloi Leclerc

DESTINATARIOS: Agentes de Pastoral, Grupos Juveniles, Grupos parroquiales, niños, jóvenes y adolescentes.

DURACIÓN: 50 Minutos

MÚSICA: De manera armónica y suave, y siempre de fondo se puede utilizar este link (Puedes escanear el código QR y te lleva a la música. También puedes utilizar esta dirección web.

<https://youtu.be/1ZYbU82GVz4>



SCAN ME

LUGAR Y MATERIAL: Capilla, oratorio o una sala diáfana que se pueda regular la luz con cortinas o estores, cojines para sentarse en el suelo, o sillas cómodas.

Una imagen de un niño recién nacido, un niño Jesús o una imagen de Francisco con un niño en brazos

OBJETIVO GENERAL: Descubrir nuestra humanidad haciéndonos PEQUEÑOS, entrando en la INTIMIDAD del corazón como una capacidad que es educable y todos podemos desarrollar.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

1. Sensibilizarnos hacia la mirada del corazón como una puerta de acceso a la trascendencia.
2. Celebrar la sacralidad de las cosas pequeñas y sencillas, desde la mirada del corazón como un niño.
3. Potenciar la mirada del corazón para percibir al otro como imagen y semejanza de Dios y despertar nuestra sensibilidad y delicadeza ante los demás, nuestro compromiso para defender la igualdad de todos y la solidaridad
4. Pensar qué puedo hacer yo para cultivar la humanidad en mi propia Vida.

ITINERARIO DE LA SESIÓN:

1. Dimensión Socio-corporal

Duración: 10 minutos

Objetivo: Preparar, relajar el cuerpo, disfrutar y calmar la mente, la respiración y la palabra. (Ejercicio de relajación)

- ✓ Con música de fondo y con los ojos abiertos, percibir el espacio, las personas, los colores, las formas. Vamos a respirar, pero como adultos, de una forma distinta. A la vez que respiramos vamos a observar los movimientos que producen la inspiración y la espiración en mi cuerpo: en el vientre, en el pecho, en los hombros. Voy observando cómo no hay un solo movimiento igual como tampoco hay dos olas del mar o dos granos de arena iguales. **MOMENTO DE SILENCIO.**
- ✓ **Introducción:** Jesús nos dijo que si no nos volvemos como niños no entraremos en el reino de los cielos. Hagámosle caso y por un rato seamos como niños. ¿Qué hacen los niños? ¿Qué les gusta? Aprovecho cuando dicen que les gusta pintar: ¡Vamos a pintar toda la sala de colores! Y lo hacemos con pinturas imaginarias ¡que llevamos en nuestros hombros! Y pintamos la creación: el sol, las estrellas, la luna, el arco iris, que ellos sugieran más. Vamos pintando con distintas partes del cuerpo. Y también el hombre, la mujer, el niño, felices, como Dios nos quiere. Y llenamos la sala y nuestros cuerpos de sonrisas de colores; también lo hacemos con distintas partes del cuerpo.
- ✓ Seguimos siendo como niños. ¿Cuál es la primera palabra que aprenden los niños? Papá, mamá. Os propongo llamar también a papá, mamá Dios para que nos ilumine, y nos guíen en este rato que vamos a pasar juntos.
- ✓ Al igual que el niño llama a sus papás para darles un beso, pedir algo o simplemente que estén allí con él, en el andar de cada día tenemos muchas ocasiones para llamar también a nuestro Padre Madre Dios para que me mire, proteja, para agradecerle, alabarle... o sin ninguna razón.

2. Dimensión Psicológica: TEMA CENTRAL.

Duración: 25 minutos.

Objetivos: *La importancia de la humildad en el camino de nuestra vida.*

✓ Introducción.

La humildad procede del término latino 'humus', que dice tierra, lo más bajo, lo que todos pisan al andar, Y así lo confirma Sebastián de Covarrubias en Tesoro de la lengua castellana o española, primer diccionario de nuestra lengua: «digo que humilde, humildad, humillación, etc., traen su origen en *humus, humi*, que es tierra». Pensaba Mahatma Gandhi (1869-1948) que «Uno debe ser tan humilde como el polvo para poder descubrir la verdad». Es decir, la verdad y la humildad andan juntas. La humildad del corazón de Francisco lo llevó a realizar **con amor y alegría** cada simple cosa, a mirar con otros ojos su entorno, descubriendo en el otro a **Cristo pobre y afligido**. Aún hoy, su vida adquiere las dimensiones de un modelo digno de seguir para alcanzar en nosotros esa humildad en el corazón que predicaba Francisco, para amoldar al igual que él nuestro corazón a Cristo, de manera que nos permita aprender a llevar una vida sencilla descubriendo el valor de lo que es importante: *el amor*. De Francisco, mucho es lo que nos ha quedado sobre su vida, muchas son las historias que ponen de manifiesto su sencillez y su entrega hasta el final de sus días, en el año 1226, muchos son los milagros, pero sobre todo es la **humildad en su corazón** lo que enaltece su vida, y es esto lo que debemos aprender de él como franciscanos, transformando nuestros corazones y quitando todo lo que no sea necesario, hasta que *solo el amor y la entrega* sean el motor de cada latido. Francisco de Asís, considera la humildad, madre de todas las virtudes, como también le reveló a santa Clara este valor: «grandes muros son los de la pobreza. De éstos, decía ella, y de humildad quería cercar sus monasterios».

✓ CUENTO PARA REFLEXIONAR “La Taza de Té”

“Un profesor de una prestigiosa universidad, muy respetado y temido por sus alumnos debido a su gran dominio de los más diversos temas y su carácter autoritario, viajó una vez a Japón a entrevistarse con un famoso sabio que vivía retirado en una modesta casa de campo, dedicado al estudio y la escritura.

El profesor en cuestión, estaba acostumbrado a tener la última palabra en todo y desechaba frecuentemente las opiniones de los demás, a quienes intimidaba con su inmensa erudición, su petulancia y su arrogancia.

En cuanto llegó a la casa del sabio, el profesor empezó a hablar del tema que iba a ser tratado en la visita. Hablaba sin parar, citando frases de famosos personajes a cada momento, refiriéndose a los innumerables libros que había leído y a las muchas conferencias que había dictado acerca de ese y otros tantos temas.

El sabio aprovecho una pausa en el monólogo del profesor para preguntarle si le apetecía una taza de té este le dijo que si y continuo su habladuría.

Mientras el profesor hablaba, el sabio se dedicó a llenarle su taza.

Comenzó echando el té poco a poco, primero hasta la mitad y luego hasta el borde de la taza, pero al llegar allí no se detuvo, sino que siguió echando té y más té, con toda la naturalidad del mundo, hasta que el líquido desbordo también el plato, y,

comenzó a manchar el mantel, todo esto lo hacía sonriendo y escuchando al profesor, como si no pasara nada.

El profesor no se dio cuenta al principio, pues estaba demasiado entretenido escuchándose hablar a sí mismo, pero en cuanto se percató, después de un buen rato, quedó estupefacto.

-¡La taza está llena! Ya no cabe nada más- gritó

-Lo mismo te pasa a ti- le dijo el sabio, con tranquilidad. Tú también estás lleno de toda tu erudición, de todos los autores que citas, de todos los libros que has leído, de tus propias opiniones y tus ideas acerca de todo... ¿Cómo vas a poder escucharme o aprender algo de lo que yo puedo enseñarte, si antes no vacías la taza?

Impresionado por esta lección que le acababa de dar este hombre, el profesor se propuso tener en cuenta, a partir de ese momento, la sabiduría de sus contemporáneos”

¿Qué cambios habría en tu VIDA si fuéramos más humildes?

“Cuando una persona entra en su intimidad tiene inteligencia emocional, es más empática, más humana y ello la vuelve más humano/a, sabe gestionar sus emociones y de los que piensan diferente, surge más compasión, más humanidad.”

3. Dimensión Espiritual-Franciscana.

Duración: 15 minutos

Objetivo: **Crear un proceso para la interiorización profunda.**

La humildad no es cualquier cosa; es nada menos que un fruto del espíritu de Dios: *“En cambio, lo que el Espíritu produce es amor, alegría, paz, paciencia, amabilidad, bondad, fidelidad, humildad y dominio propio. Contra tales cosas no hay ley”* (Gálatas 5,22).

Si no os hacéis como niños no entenderéis lo más básico del Evangelio que consiste en saber que el protagonismo de la historia no es de los hombres sino de Dios.

«El niño no conoce la mentira, la falsedad ni la hipocresía. Su alma se refleja enteramente en su rostro; su palabra traduce con fidelidad su pensamiento, con una franqueza emocionante. Él no tiene las inseguridades de la vanidad o del respeto humano. En una palabra, él y la simplicidad constituyen una sólida unión».

El propio Dios quiso hacerse Niño frágil sometido a las leyes de naturaleza y a sus padres, obediente, «un bebé que en todo depende de los que lo cercan.

- ✓ Ejercicio con la respiración. (Inhalamos y exhalamos despacio y suavemente cerrando los ojos, poniendo nuestra atención en la respiración)
- ✓ Visualización escuchando el relato de Francisco de Asís en la Navidad celebrada en Greccio.

(Mirando atentamente, la foto del niño recién nacido, o el niño Jesús o una imagen de Francisco con el niño en brazos, visualizamos

“Unos quince días antes de la navidad del Señor, el bienaventurado Francisco le llamó, como solía hacerlo con frecuencia, y le dijo: «Si quieres que celebremos en Greccio esta fiesta del Señor, date prisa en ir allá y prepara prontamente lo que te voy a indicar. Deseo celebrar la memoria del niño que nació en Belén y quiero contemplar de alguna manera con mis ojos lo que sufrió en su invalidez de niño, cómo fue reclinado en el pesebre y cómo fue colocado sobre heno entre el buey y el asno». En oyendo esto el hombre bueno y fiel, corrió presto y preparó en el lugar señalado cuanto el Santo le había indicado.

Llegó el día, día de alegría, de exultación. Se citó a hermanos de muchos lugares; hombres y mujeres de la comarca, rebosando de gozo, prepararon, según sus posibilidades, cirios y teas para iluminar aquella noche que, con su estrella centelleante, iluminó todos los días y años. Llegó, en fin, el santo de Dios y, viendo que todas las cosas estaban dispuestas, las contempló y se alegró. Se prepara el pesebre, se trae el heno y se colocan el buey y el asno. Allí la simplicidad recibe honor, la pobreza es ensalzada, se valora la humildad, y Greccio se convierte en una nueva Belén. La noche resplandece como el día, noche placentera para los hombres y para los animales. Llega la gente, y, ante el nuevo misterio, saborean nuevos gozos. La selva resuena de voces y las rocas responden a los himnos de júbilo. Cantan los hermanos las alabanzas del Señor y toda la noche transcurre entre cantos de alegría. El santo de Dios está de pie ante el pesebre, desbordándose en suspiros, traspasado de piedad, derretido en inefable gozo. Se celebra el rito solemne de la misa sobre el pesebre y el sacerdote goza de singular consolación.

El santo de Dios viste los ornamentos de diácono, pues lo era, y con voz sonora canta el santo evangelio. Su voz potente y dulce, su voz clara y bien timbrada, invita a todos a los premios supremos. Luego predica al pueblo que asiste, y tanto al hablar del nacimiento del Rey pobre como de la pequeña ciudad de Belén dice palabras que vierten miel. Muchas veces, al querer mencionar a Cristo Jesús, encendido en amor, le dice «el Niño de Bethleem», y, pronunciando «Bethleem» como oveja que bala, su boca se llena de voz; más aún, de tierna afición. Cuando le llamaba «niño de Bethleem» o «Jesús», se pasaba la lengua por los labios como si gustara y saboreara en su paladar la dulzura de estas palabras.”

✓ MOMENTO DE SILENCIO (importante)

EMOCIÓN CONSCIENTE DE LA SESIÓN (MOMENTO DE LA PALABRA):

¿Qué he sentido? ¿Cómo me encuentro? Compartimos uno a uno en una “palabra”.

(Importante, se recoge este momento, en una palabra) que ha producido en mí, que he sentido

CIERRE:

Y compartir si los participantes han quedado con ganas de hablar y compartir más que una palabra en función del grupo y del tiempo.

EJERCICIO BREVE DE RELAJACIÓN

[Recuerda que los puntos suspensivos son pausas prolongadas... silencios breves]

Hacemos silencio.....[Nos aseguramos que todos hacen silencio].....

Cerramos los ojos, nos relajamos y hacemos silencio.....

Una buena forma de relajarnos es hacer silencio y entrar dentro de nosotros mismos..... Prestamos atención a todo lo que nos rodea: personas, ruidos, formas, colores.....y seguimos en silencio.....con los ojos cerrados.....

Tomamos conciencia de nuestra respiración..... Siento como entra el aire por la nariz y como sale por la boca, de forma pausada..... tomamos conciencia de la respiración durante unos segundos.....Escucha con atención.....

En estos momentos, me hago consciente de cómo me siento..... me hago consciente de lo que estoy sintiendo últimamente, en los últimos días..... y acojo lo que estoy sintiendo me guste o no, porque forma parte de mí..... acojo todos esos sentimientos dejándolos que se seren en también con el ir y venir de la respiración.....

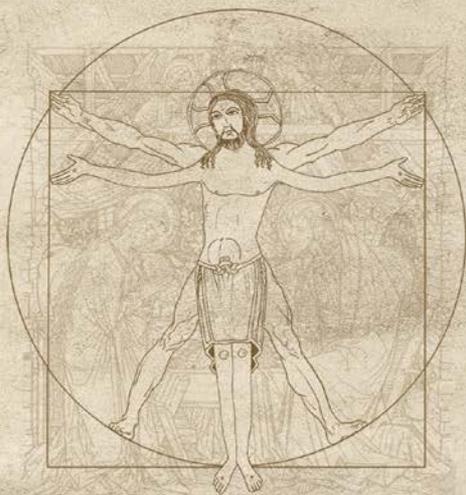
[breve silencio]

Seguimos con los ojos cerrados.....y haciendo silencio.....

Me siento tranquilo.....sereno..... y esa paz que me sale de dentro quiero llevarla a todas las facetas de mi vida..... me repito a mí mismo paz, paz, paz.....

[breve silencio]

Desde el silencio y la quietud me hago consciente de todos los regalos que me da la vida..... Y voy a dar gracias por toda la suerte que tengo..... doy gracias por la suerte de existir..... Doy las gracias por estar en este momento aquí, Y desde esta tranquilidad de haber recorrido este camino interior de silencio, nos sentimos relajados y en paz..... Desde el silencio y la serenidad acogemos lo que esta sesión voy a escuchar y vivir.....



Humano, más humano