

SESIÓN DE INTERIORIDAD

"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: HACIÉNDONOS CERCANOS SANANDO HERIDAS

"No se nos invita a preguntarnos quiénes son los que están cerca de nosotros, sino a volvernos nosotros cercanos".

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 de youtube.

https://www.youtube.com/watch?v=1ZYbU82GVz4&list=RD1ZYbU82GVz4&start_radio=1

MATERIAL: CRUZ DE SAN DAMIÁN, VENDAS. TIJERAS Y CARTEL (Envolvemos la cruz con la venda)

LUGAR: 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.



SCAN ME

OBJETIVO GENERAL:

¿Quién es el prójimo herido? Jesús pone el ejemplo del buen samaritano. Otros pasaron de largo, pero él paró conmovido al ver en el camino a un hombre herido. Se acercó, vendó y curó sus heridas. Atendió sus necesidades y lo trató con misericordia



OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- ▶ Sensibilizarnos hacia la mirada del corazón como una puerta de acceso a la trascendencia.
- ▶ Celebrar la sacralidad de las cosas pequeñas y sencillas, desde la mirada del corazón como un niño.
- ▶ 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
- ▶ Pensar qué puedo hacer yo para cultivar la humanidad en mi propia Vida.

ITINERARIO DE LA SESIÓN:

AMBIENTACIÓN

En lugar privilegiado de la sala colocamos la Cruz con una venda, que quede toda cubierta, un cartel al lado con la frase: “Sus heridas nos han curado”.



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, la Cruz “vendada”. 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.

2. RELAJACIÓN

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 serenen 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.....

3. LECTURA DE LA PARÁBOLA (PAUSADA): Lucas 10:25-37

En esto se presentó un experto en la ley y, para poner a prueba a Jesús, le hizo esta pregunta:

- Maestro, ¿qué tengo que hacer para heredar la vida eterna?

Jesús replicó:

- ¿Qué está escrito en la ley? ¿Cómo la interpretas tú?

Como respuesta el hombre citó:

- “Ama al Señor tu Dios con todo tu corazón, con todo tu ser, con todas tus fuerzas y con toda tu mente”, y: “Ama a tu prójimo como a ti mismo”.

- Bien contestado -le dijo Jesús-. Haz eso y vivirás.

Pero él quería justificarse, así que le preguntó a Jesús:

- ¿Y quién es mi prójimo?

Jesús respondió:

- Bajaba un hombre de Jerusalén a Jericó, y cayó en manos de unos ladrones. Le quitaron la ropa, lo golpearon y se fueron, dejándolo medio muerto. Resulta que viajaba por el mismo camino un sacerdote quien, al verlo, se desvió y siguió de largo. Así también llegó a aquel lugar un levita y, al verlo, se desvió y siguió de largo. Pero un samaritano que iba de viaje llegó a donde estaba el hombre y, viéndolo, se compadeció de él. Se acercó, le curó las heridas con vino y aceite, y se las vendó. Luego lo montó sobre su propia cabalgadura, lo llevó a un alojamiento y lo cuidó. Al día siguiente, sacó dos monedas de plata y se las dio al dueño del alojamiento. “Cuídemelo -le dijo-, y lo que gaste usted de más, se lo pagaré cuando yo vuelva”. ¿Cuál de estos tres piensas que demostró ser el prójimo del que cayó en manos de los ladrones?

- El que se compadeció de él -contestó el experto en la ley.

- Anda entonces y haz tú lo mismo -concluyó Jesús.

COMENTARIO: Desde la Parábola del Buen samaritano, todos somos o hemos sido como estos personajes: todos tenemos algo de herido, algo de salteador, algo de los que pasan de largo y algo del buen samaritano. Cuando se ama no se mira si el hermano he-

ruido o necesitado es de aquí o es de allá. El amor rompe las cadenas que nos aíslan y separan, tendiendo puentes.

El amor permite construir una gran familia donde todos podemos sentirnos en casa. Es un amor que sabe de compasión y de dignidad.

4. DIMENSIÓN PSICOLÓGICA (TEMA CENTRAL)

Duración: 25 minutos.

Objetivos: La existencia de cada uno de nosotros está ligada a la de los demás: la vida no es tiempo que pasa, sino tiempo de encuentro.

Introducción: El buen samaritano nos invita a renovar nuestra vocación de ciudadanos del propio país y del mundo entero, constructores de un nuevo vínculo social. La parábola del buen samaritano orienta al hombre para que la sociedad se encamine a la consecución del bien común, reconstruyendo una y otra vez su orden político y social, su tejido de relaciones, su proyecto humano.

La existencia de cada uno de nosotros está ligada a la de los demás: la vida no es tiempo que pasa, sino tiempo de encuentro.

Para reconstruir este mundo que nos duele, ante tanto dolor, ante tanta herida, la única salida es ser como el buen samaritano. No hay otra opción que compadecerse del dolor del hombre herido en el camino.

Se puede rehacer una comunidad a partir de hombres y mujeres, que se hacen prójimos, que hacen propia la fragilidad de los demás, que no dejan que se erija una sociedad de exclusión.

Dios confía en lo mejor del espíritu humano y le alienta a que se adhiera al amor, reintegre al dolido y construya una sociedad digna de tal nombre.

Cuidemos la fragilidad de cada hombre, de cada mujer, de cada niño y de cada anciano, con esa actitud solidaria y atenta, la actitud de proximidad del buen samaritano.

El amor al prójimo es realista y no desperdicia nada que sea necesario para una transformación de la historia que beneficie a los últimos.

¿Quién es el prójimo? Jesús pone el ejemplo del buen samaritano. Otros pasaron de largo, pero él paró conmovido al ver en el camino a un hombre herido. Se acercó, vendó y curó sus heridas. Atendió sus necesidades y lo trató con misericordia. Hoy Jesús nos sigue diciendo que tenemos que ir y hacer lo mismo con los hombres de nuestro tiempo.

5. DIMENSIÓN ESPIRITUAL.

Duración: 15 minutos

Objetivo: Crear un proceso para la interiorización profunda. Para ello es importante que la SESIÓN DE INTERIORIDAD incluya de modo más directo y claro el sentido social de la existencia, la dimensión fraterna de la espiritualidad, la convicción sobre la inalienable dignidad de cada persona y las motivaciones para amar y acoger a todos (Cf. Ft 86. Reflexión del Papa Francisco a la luz de la “Fratelli Tutti”).

► Cada vez hay más heridos

Hoy, y cada vez más, hay heridos. Cada día nos enfrentamos a la opción de ser buenos samaritanos o ser viajeros indiferentes que pasan de largo. Si cada uno mira en su propia historia podrá reconocerse en los personajes de la parábola: todos tene-

mos algo de herido, algo de los que pasan de largo y algo del buen samaritano. En nuestro recorrido diario siempre encontraremos a una persona herida, postrada en nuestro camino, que precisa de nuestra fraternidad humana (Cf. Ft 69).

Si vemos a la persona herida con amor no vamos a considerar si el hermano herido es de aquí o es de allá. El amor es el que rompe las cadenas que nos aíslan y separan, tendiendo puentes. El amor nos permite construir una gran familia donde todos podamos sentirnos en casa. El amor sabe de compasión y de dignidad (Cf. Ft 62).

La propuesta es hacerse presentes ante el que necesita ayuda, sin importar si es parte del propio círculo de pertenencia. La propuesta es que demos a nuestra capacidad de amar una dimensión universal, capaz de traspasar todos los prejuicios, todas las barreras históricas o culturales, todos los intereses mezquinos (Cf. Ft 81 y 83).

► Miremos el modelo del buen samaritano

Todos estamos muy concentrados en nuestras propias necesidades. Ver a alguien sufriendo nos molesta, nos perturba, porque no queremos perder nuestro tiempo por culpa de los problemas ajenos. Estos son síntomas de una sociedad enferma, porque busca construirse de espaldas al dolor. No caigamos en esa miseria. Siguiendo el modelo del buen samaritano. Él, con sus gestos, reflejó que la existencia de cada uno de nosotros está ligada a la de los demás: la vida no es tiempo que pasa, sino tiempo de encuentro. Seamos constructores de un nuevo vínculo social, revivamos nuestra vocación de ciudadanos capaces de iniciar y generar nuevos procesos y transformaciones (Cf. Ft 65-66 y 77).

Es posible comenzar de abajo y de a uno, pugnar por lo más concreto y local, hasta el último rincón de la patria y del mundo. Sin olvidar que la existencia de cada uno de nosotros está ligada a la de los demás: la vida no es tiempo que pasa, sino tiempo de encuentro. Estamos invitados a convocar y encontrarnos en un “nosotros” que sea más fuerte que la suma de pequeñas individualidades. El todo es más que la parte, y también es más que la mera suma de ellas (Cf. Ft 66 y 78).

► Sin esperar nada a cambio

La entrega y la generosidad no deben esperar nada a cambio; ni reconocimientos ni gratitudes. Para el buen samaritano, la entrega al servicio fue su satisfacción frente a su Dios y a su vida, y por eso, un deber. Todos tenemos responsabilidad sobre el herido que es el pueblo mismo y todos los pueblos de la tierra. Cualquier otra opción termina o bien al lado de los salteadores o bien al lado de los que pasan de largo, sin compadecerse del dolor del hombre herido en el camino (Cf. Ft 67 y 79).

La historia del buen samaritano se repite: se torna cada vez más visible que la desidia social y política hace de muchos lugares de nuestro mundo un camino desolado, donde las disputas internas e internacionales y los saqueos de oportunidades dejan a tantos marginados, tirados a un costado del camino. Sin embargo, Jesús confía en lo mejor del espíritu humano y con la parábola lo alienta a que se adhiera al amor, reintegre al dolido y construya una sociedad digna de tal nombre (Cf. Ft 71).

En su parábola, Jesús no plantea vías alternativas, como ¿Qué hubiera sido de aquel malherido o del que lo ayudó, si la ira o la sed de venganza hubieran ganado espacio en sus corazones? Él confía en lo mejor del espíritu humano y con la parábola lo alienta a que se adhiera al amor, reintegre al dolido y construya una sociedad digna de tal nombre. (Cf. Ft 71). Una sociedad que huya del desencanto y de la desesperanza no dejándose engañar por el “todo está mal” y “nadie puede arreglarlo” (Cf. Ft 75).

► Quitarse las máscaras

Solo hay dos tipos de personas: las que se hacen cargo del dolor y las que pasan de largo. Nuestras múltiples máscaras, nuestras etiquetas y nuestros disfraces se caen: es la hora de la verdad. ¿Nos inclinaremos para tocar y curar las heridas de los otros? ¿Nos inclinaremos para cargarnos al hombro unos a otros? (Cf. Ft 70).

Este es el desafío presente, al que no hemos de tenerle miedo. En los momentos de crisis la opción se vuelve acuciante: podríamos decir que, en este momento, todo el que no es salteador o todo el que no pasa de largo, o bien está herido o está poniendo sobre sus hombros a algún herido (Cf. Ft 70).

El samaritano del camino se fue sin esperar reconocimientos ni gratitudes. La entrega al servicio era la gran satisfacción frente a su Dios y a su vida, y por eso, un deber. Todos tenemos responsabilidad sobre el herido que es el pueblo mismo y todos los pueblos de la tierra. Cuidemos la fragilidad de cada hombre, de cada mujer, de cada niño y de cada anciano, con esa actitud solidaria y atenta, la actitud de proximidad del buen samaritano. La propuesta es la de hacerse presentes ante el que necesita ayuda, sin importar si es parte del propio círculo de pertenencia (Cf. Ft 79-81). (Inhalamos y exhalamos despacio y suavemente cerrando los ojos, poniendo nuestra atención en la respiración)

► Visualización:

El/la que dirige la sesión, explica el sentido de la Cruz “vendada”, Jesús, con sus heridas nos cura, nos salva..... con música de fondo, vamos a ir cortando trozos de venda y las podemos entregar a los/las participantes como portadores de sanación “buenos samaritanos” de aquellos que sufren, aquellos que son nuestros prójimos. Cuando se ama no se mira si el hermano herido o necesitado es de aquí o es de allá. El amor rompe las cadenas que nos aíslan y separan, tendiendo puentes.

El amor permite construir una gran familia donde todos podemos sentirnos en casa. Es un amor que sabe de compasión y de dignidad.

► MOMENTO DE SILENCIO (importante)

6. 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.

7. 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.