



Sesión de interioridad

“El suelo, el agua, las montañas, todo es caricia de Dios” (LS 84)

Materiales:

- ▶ *Canción Rogelio Cabado; Power Point “Antilaudato”; música relajación;*
- ▶ *Carteles “laudato sí”; música carteles;*
- ▶ *Tarros, semillas (o plantitas), tierra; música para sembrar;*
- ▶ *Oración final proyectada*

Desarrollo:

1.a Ensayo de la [Danza Eretz](http://www.youtube.com/watch?v=HIEwXAUx0a8): www.youtube.com/watch?v=HIEwXAUx0a8

1.b Si no parece adecuada la danza se puede realizar como variante el juego “Gorila, jirafa, elefante”.

Explicación: Todo el grupo se sitúa en círculo, menos uno que “la queda”. Éste tendrá que ir situándose cara a cara con el resto de participantes, a los que les dirá “GORILA”, o “JIRAFa”, o “ELEFANTE”. En este momento, tanto el que ha recibido esta señal como sus compañeros de izquierda y derecha tendrán que representar la figura del animal que corresponda. El que falle de los tres tendrá que pasar al centro. La reacción adecuada debe ser instantánea, o de lo contrario se considerará fallo y pasará al centro a tener que decir el nombre del animal al compañero que quiera. Y así sucesivamente. Se pueden añadir otros animales. ¿Cómo se representan los animales?

- ▶ *ELEFANTE.- el del centro es la cara del elefante, y al escuchar este animal tendrá que situar los brazos en la cara simbolizando la trompa, y emitiendo su sonido. El de su izquierda se inclinará hacia la derecha hasta llegar a la cara del elefante como si fuera una oreja. Lo mismo el de su derecha pero en el sentido contrario.*
- ▶ *JIRAFa.- el del centro se mantendrá de pie, poniéndose los cuernos con los dedos, simbolizando el cuerpo de la jirafa. El de su izquierda se agachará de cara a la jirafa; lo mismo hará el de su derecha.*
- ▶ *GORILA: el del centro hace una sentadilla y los de los lados –permaneciendo de pie- se dan la mano como si fuera una rama, mientras el gorila que está agachado se cuelga de la rama*

2. Francisco siente que Dios le da tanto en cada una de las criaturas de este mundo, aunque sean las más sencillas que no puede más que quedarse admirado y agradecer a Dios semejantes regalos: esa es la razón de su Cántico de las Criaturas del que celebramos el 800 aniversario.

- Vamos a realizar un ejercicio de atención plena a los sonidos¹:

¹ Tomada de *Javier Morala Gutiérrez*, LEBAB. Proyecto de Interioridad para jóvenes en colegios y parroquias, PPC, Madrid 2018, página 46.

"¿Habéis oído alguna vez el sonido del silencio? El silencio suena. (...) Otras veces te das cuenta de sonidos que nunca habías percibido en clase: (...) es lo que vamos a experimentar hoy. (...) Deja lo que estabas haciendo (...). Haces silencio, (...) toma la postura de siempre para pararnos, (...) cierra los ojos, (...) respira tranquilamente (...)."

"Vas a prestar toda tu atención en los sonidos que escuches. (...) Vas a centrarte primero en los sonidos que hay fuera de la sala (...), incluso los de la calle. (...) Escucha los sonidos de dentro de la sala, primero los más lejanos. (...) Ahora los más cercanos; (...) intenta escuchar los sonidos de tu propio cuerpo (...).

Vuelve a escuchar los sonidos de fuera de la sala, (...) los de dentro de la sala (...), los lejanos, (...) los más cercanos, (...) los de tu propio cuerpo (...).

Ahora escucha las notas musicales y la voz de la canción que va a sonar (...)"

- Canción "Cántico a las criaturas" de Rogelio Cabado.

3.- "Antilaudato": Una persona con buena dicción lo lee mientras aparecen las imágenes de Power Point del "Antilaudato":

No te alabamos, ser humano,
por el amenazante sol,
que nos quema y quita el agua,
culpable el hombre depredador.

Y por la esquiva agua,
tan turbia, tan penosa,
maldito seas varón.

Y por el hermano fuego
que a su paso todo destruye
y es inmisericorde,
el que lo provoca detestable pecador.

Y por la pobre tierra
que sufre explotación,
la pobre tierra expoliada
por el desalmado opresor.

Y por los que solo miran sus intereses
y arrasan con los de todo color.
No tendrán tiempo de consolación.

Y por los que asesinan
y hacen de la hermana defunción
una indeseable enemiga
de toda generación.
¡Malditos por no cumplir la voluntad de Dios!

¡Probarán la muerte de la condenación!
Dejad vuestras soberbias y orgullosa condición.
No malgastéis los dones de toda creación.
Los seres humanos todos convertid el corazón

4. Espacio de quietud (con música tranquila):

- Relajación de Jacobson adaptada²:

Vamos a realizar un ejercicio de relajación que os puede ayudar en muchas ocasiones (...). Vamos dejando lo que tengamos en las manos (...), guardamos silencio (...). Simplemente dejamos llevar por lo que vaya diciendo (...), en silencio (...). Cerramos los ojos o por lo menos los dejamos entreabiertos mirando un punto en el suelo (...). Respiramos serenamente (...)"

"El ejercicio consiste en cuatro pasos": (al explicarlo lo hacemos con las partes del cuerpo que luego vamos a estirar).

- 1) "Inspiramos profundamente y estiramos una parte del cuerpo.*
- 2) Al retener el aire hacemos conscientes de cómo está esa parte del cuerpo.*
- 3) Espira y relaja esa parte del cuerpo.*
- 4) Y sin coger aire de nuevo, notad cómo está esa parte del cuerpo".*

(Podemos adelantar qué ejercicios vamos a hacer para que los chavales estén más situados y no tengan que abrir los ojos si no los entienden)

"Con los ojos cerrados vete respirando serenamente (...), notando cómo el aire entra y cómo sale (...), sin alterar la respiración (...), notando cómo entra y sale (...)."

"Ahora inspira profundamente y estira las puntas de los pies hacia delante, aguanta el aire. Nota lo que sienten tus piernas de arriba a abajo (...). Espira, relaja las piernas y nota cómo se sienten ahora (...), date cuenta de la diferencia (...)."

"Inspira profundamente, tensa los muslos y aguanta el aire. Nota lo que sienten las piernas tensas (...). Espira, relaja y nota cómo se sienten (...)."

"Ahora inspira y aprieta los puños. Retén el aire y nota tus brazos (...). Espira y relaja; nota lo que sienten tus brazos y tus manos (...)." (Se puede repetir alguno de estos ejercicios)

"Pones las manos detrás de la nuca, inspira, estira los codos hacia atrás y retén el aire; nota lo que siente tu cuerpo (...). Espira y relaja; y nota la diferencia (...)." (Este ejercicio es importante hacerlo mientras lo explicas porque algunos chavales abrirán los ojos para ver cómo se hace, sobre todo si no se ha descrito al principio)

"Ahora vamos a hacer lo mismo con los músculos de la frente. Inspira, arruga la frente y retén el aire mientras notas cómo se siente tu cabeza (...). Espira, relaja y nota lo que siente tu frente (...)."

"Inspira, aprieta los ojos cerrados y retén el aire (...). Espira, relaja y nota lo que siente tu cara (...)."

"Ahora nota cómo tu cuerpo está relajado (...), siente la sensación agradable de tener tu cuerpo tranquilo, sereno (...)."

² Ibid, páginas 38-40.

- Visualización:

Trasládate con tu imaginación a un lugar de plena naturaleza (...). Vas caminando por una senda estrechita, preciosa (...) el suelo está blandito y notas que tus pies avanzan amortiguando cada paso (...). Te encuentras con un árbol, parece un roble, y tiene una rama que se acerca a ti (...). Dejas colgada en esa rama tu mochila con todos tus problemas, inquietudes, preocupaciones (...). Cuando quieras podrás volver a recuperarla, así que puedes seguir adelante sin ella (...)

Sigues caminando y te paras para que el hermano sol te acaricie la cara (...). Te gusta esa sensación de calor, de luminosidad que te hace sentir el astro rey (...) te quedas un ratito disfrutando de ese calorcito en el rostro (...). Ese calor, ese brillo, ese esplendor habla de Dios.

Continúas caminando y te encuentras con una pradera, en medio del bosque (...). Te tumbas en la hierba, respiras hondo y notas el césped, y miras las flores, y los arbustos y árboles del bosque, hayas, espinos, acebos, algún roble (...) y das gracias a Dios por la hermana tierra y todos los frutos, coloridas flores y hierbas, que nos regala (...)

Oyes el sonido del agua (...). Hay un riachuelo cerquita (...). Hay pájaros también cantando, alegres de tanta belleza primaveral (...). Ellos como tú están disfrutando del frescor del agua, de su sonido, de su transparencia (...). Disfrutan de ver el agua deslizarse, acomodarse a las rocas, al fondo del río, llenar los recovecos, refrescarlo todo, regarlo todo (...). Gracias Señor por la hermana agua, que es tan útil, tan humilde, tan fresca.

El viento te da en la cara, está fresquito, pero es muy agradable (...) vuelves a respirar hondo y agradeces toda la vida que se te da en cada inspiración (...). Miras el cielo, está azul y también hay nubes como algodones que aparecen con formas caprichosas (...) Y te quedas pasmado, pasmada, mirándolas (...) te fijas en cómo el viento las va moviendo y las va transformando (...). Señor gracias por el aire y las nubes y el sereno y todo tiempo (...). "El suelo, el agua, los bosques, todo es caricia de Dios"

Te acuerdas de la última noche allí mismo, cómo brillaban las estrellas en el cielo (...). Era un enjambre de lucecitas llenando el firmamento que te dejó boquiabierto (...) ¡Cómo puede haber tantos soles, tantas estrellas a millones de Km!, ¡y podemos verlas desde este pequeño planeta que es la tierra! ¡Cómo puede el universo ser tan grande, casi infinito! ¡Cómo puede ser que estemos recibiendo la luz de estrellas que ya no existen! (...) Alabado seas mi Señor, por la luna y las estrellas.

Me vienen a la cabeza todas las personas que son capaces de perdonar (...). Todas aquellas que no me han tenido en cuenta una mala jugada que les he hecho (...). Doy gracias porque mis padres más de una vez lo han hecho (...). Los que son capaces de perdonar regeneran el mundo, hacen posible que un nuevo comienzo se dé, aún en los que más metemos la pata (...). Gracias Señor por los que sufren enfermedad y persecución, y lo viven en paz, descansando en tu amor.

- Salida:

"Respira dos o tres veces profundamente (...). Activa los músculos de los pies, de las manos (...), de las espalda (...), vuelve a respirar profundamente (...) abre los ojos (...)."

5. Carteles de la Laudato sí: hemos dejado las frases por la sala con anterioridad e indicamos que vamos a ir leyéndolas mientras escuchamos una música en silencio. Al final escogemos la que más nos ha llamado la atención.

- Ponemos en común la que más nos ha llamado la atención y el porqué.

6. Gesto: cada uno siembra una semillita (o planta una pequeña plantita) en un pequeño tarro, mientras piensa en el milagro de la vida, que se da hasta en la más insignificante semillita. Música de fondo emotiva

- Dependiendo del tiempo lo ponemos en común. Nos damos un abrazo y nos intercambiamos el tarro con la semillita como regalo mutuo.

7. Danza Eretz

Si no se va a realizar la danza se termina con esta *Oración final por nuestra tierra* (Laudato sí 246). Cada participante lee una frase.

*Dios omnipotente,
que estás presente en todo el universo
y en la más pequeña de tus criaturas,
Tú, que rodeas con tu ternura todo lo que existe,
derrama en nosotros la fuerza de tu amor
para que cuidemos la vida y la belleza.
Inúndanos de paz,
para que vivamos como hermanos y hermanas
sin dañar a nadie.
Dios de los pobres, ayúdanos a rescatar
a los abandonados y olvidados de esta tierra
que tanto valen a tus ojos.
Sana nuestras vidas,
para que seamos protectores del mundo
y no depredadores,
para que sembremos hermosura
y no contaminación y destrucción.
Toca los corazones
de los que buscan sólo beneficios
a costa de los pobres y de la tierra.
Enséñanos a descubrir el valor de cada cosa,
a contemplar admirados,
a reconocer que estamos profundamente unidos
con todas las criaturas
en nuestro camino hacia tu luz infinita.
Gracias porque estás con nosotros todos los días.
Aliéntanos, por favor, en nuestra lucha
por la justicia, el amor y la paz.*