



# SESIÓN DE INTERIORIDAD

**CURSO 2025-2026**

## SESIÓN DE INTERIORIDAD

Este material se utilizará en el Pregón de Navidad del 2025, por lo que no podrá ser ofrecido con anterioridad a los jóvenes que van a participar en él.

### Materiales:

- Canción Calliope House y coreografía:  
[Calliope House / The Cowboy Jig](#)
- Vídeo testimonio Jaime Lorente:  
<https://www.youtube.com/watch?v=oAggaBRp5pc&t=1844s>
- Música tranquila y música emotiva.
- Esterillas y almohadas. Mandala, rotuladores y carpetas para apoyarse.

### Desarrollo de la sesión:

1. **Introducción:** Motivamos y animamos a vivir intensamente este espacio que se nos regala, en la celebración del VIII centenario de la muerte de Francisco de Asís.
2. **Ensayo de la danza, Calliope House**
3. **Nos vamos situando.**

Mucho mejor que leerlo, explicamos las ideas que aparecen en este texto: *“San Francisco pidió que antes de morir le tumbaran en la tierra, desnudo, durante el tiempo que un hombre tarda en recorrer despacio una legua (6 Km). Y mientras, que los hermanos le cantaran **El Cántico de las Criaturas**. (Cf. 2Cel 217)*

*Justamente, la última estrofa del Cántico habla de la ‘hermana muerte’. Francisco también trató a otras realidades amenazantes como hermanas: todos nos acordamos del hermano lobo. Si te acercas a la muerte como hermana, ésta deja de ser amenazante, deja de asomarse abismo, de ser depredadora, de no tener piedad.*

*Pero, además, en el Cántico, también aparece la hermana tierra sobre la que Francisco quiere tumbarse antes de morir. Esa misma hermana tierra que el Cántico que escuchaba decía que nos da ‘frutos y coloridas flores y hierbas’. Es como si Francisco considera su muerte como una siembra que espera, escondida y confiadamente, brotar y dar frutos, flores o hierbas.*

*Pero Francisco nos dejó otros tesoros en su muerte. Uno de ellos es su **Testamento**, su legado, lo que quería que recordáramos una vez él no estuviera en esta carne. En el texto descubrimos que hay como un estribillo que se repite continuamente”.*

*“El Señor me dio de esta manera a mí, hermano Francisco, el comenzar a hacer penitencia: (...) Y el Señor mismo me condujo entre ellos, y practiqué la misericordia con ellos. (...) Y el Señor me dio una tal fe en las iglesias, que así sencillamente oraba y decía: (...) Después, el Señor me dio y me da tanta fe en los sacerdotes (...)*

*Y después que el Señor me dio hermanos, (...) El Señor me reveló que dijésemos el saludo: El Señor te dé la paz”. (Testamento de Francisco de Asís)*

*“El Señor me dio... el Señor me condujo... el Señor me dio... el Señor me reveló...”. “Francisco al recordar su vida, descubre que Dios ha estado regalándole cosas continuamente. Se hace consciente de la presencia de Dios en su vida, y se siente agradecido por ello”.*

#### **4. Testimonio.**

Vamos a escuchar una parte de una entrevista a Jaime Lorente (que actuó en La casa de papel, entre otros personajes), donde habla justamente de estas dos cosas: cómo Dios actúa en su vida y lo agradecido que se siente.

**Vídeo:** Jaime Lorente en El cafetal de Josué Moreno. Desde 28:35 hasta 35:32. Comentamos lo que más ha llamado la atención. El animador resalta y abre diálogo sobre:

- Cómo Dios se hace presente en su vida y le sale espontáneamente dar gracias como en el Testamento de Francisco.
- Que la actuación de Dios en su vida no es magia, pero sí le saca de algo que parecía insalvable, y de una manera sencilla, sólo consiguiendo que mire las cosas de otra manera.

#### **5. Espacio de quietud.**

Podemos tumbarnos en el suelo con las esterillas, o utilizar los cojines, en la postura que más cómodos estemos...). Con música tranquila de fondo.

- Coloreamos el **Mandala** “Gracias”. *“Cerramos los ojos, respiramos profundamente un par de veces, y serenamos la respiración mientras nos notamos relajados”*
- **Visualización (se puede acortar si resulta muy largo o dependiendo de los destinatarios):** *“pon imágenes a las palabras que vas a escuchar, métete dentro de la escena, imagina...”.*

*“Imagina cómo **al principio**, hace unos 14.000 millones de años, hubo una gran explosión, el Big Bang. Un resplandor sagrado. Había luz, mucha luz. El universo comenzó como una llamarada primordial, un estallido dramático que liberaba una tremenda luz y energía. Misteriosamente, una bola de fuego microscópica explotó, lo que se transformó en la más colosal de las explosiones.*

*La materia ardiente fue lanzada en todas direcciones. El cosmos comenzó a desplegarse.*

*Da gracias por la existencia del universo, por las estrellas, los planetas, el sol, la tierra. (...)*

*Hace unos 3.500 millones de años, el agua permitió que sucediera lo más sorprendente: el surgir de la autorreplicación. No se sabe cómo pero el primer microorganismo unicelular capaz de reproducirse nació en el mar. **El milagro de la vida** estalló. (...)*

*Y hace más de 1.000 millones de años, las células se unieron entre sí para sobrevivir y desarrollarse: nacieron los primeros organismos pluricelulares. La vida comenzó a ser cada vez más compleja y diversa, incluyendo las primeras esponjas marinas. La comunidad sagrada de **los seres vivos se multiplicaba** cada vez más rápido.*

*Da gracias por la Vida, por la inmensidad de seres vivos, microscópicos y enormes, plantas y animales (...)*

*Da gracias también por los seres humanos, y porque en medio de este espacio infinito y esta multitud de plantas y animales, y en medio de millones de personas, tú existes (...)*

*Da gracias por todos ellos y siéntete un hermano de todos, de cada ser vivo, de cada animal, de cada planta, de cada ser humano (...)*

*Gracias al amor de tu familia **te abriste paso** por el canal del parto y te deslumbraste por la luz de este planeta. Tus pulmones estaban completamente llenos de líquido, pero con mucho esfuerzo realizaste tus primeras respiraciones, y milagrosamente fuiste desplazando ese líquido por aire, hasta que en 10 segundos pudiste vaciarlos completamente de líquido y llenarlos completamente de aire. Y el oxígeno que antes te suministraba la placenta se transfiere ahora a la sangre a través de tus pulmones (...)*

*Da gracias por todos los sanitarios: médicos, enfermeras, auxiliares, celadores, ginecólogas, (...)*

*Da gracias también por tu familia, por todas las personas que te han cuidado y que te siguen cuidando, gran parte del milagro de la vida depende de ellos (...)*

*Recuerda ahora tu infancia, tus juegos, tu familia, tus amiguitos y amiguitas, tus primeros días de escuela, tus seños, (...). Dios estuvo contigo a través de todas esas personas. Da gracias por todo aquello (...)*

*Trae a tu mente, también, tus años de adolescencia y juventud, tus amigos, los estudios, el deporte, esas aventuras, aquello que no se puede contar (...)  
¿Cómo estuvo Dios presente en ese tiempo? ¿Qué te enseñaron todas esas experiencias? (...)* Da gracias por ese periodo de tiempo, por todo lo que allí viviste y aprendiste (...) [si es una sesión con jóvenes este párrafo habrá que ponerlo en tiempo presente]

[Si es con adultos añadiríamos el tiempo del trabajo, de la creación de la familia y de una opción de vida concreta, las dificultades vividas, los que se han ido] (...)

*Nos hacemos conscientes de la sensación que me queda después de este espacio de tranquilidad (...) y recojo con una frase esa sensación (...)*

**Salida:** respiro dos o tres veces profundamente (...) activo los músculos de los pies, la espalda, los brazos, el cuello (...) abro los ojos (...)

## **6. Puesta en común de las gracias de cada uno.**

Cada uno escribe la sensación que le ha quedado en el espacio tranquilo y que habíamos recogido en una frase; u otra cosa que le haya llamado la atención de toda esta sesión. Y la escribe en el mandala alrededor de la flor (...)

Las colocamos en el suelo, nos levantamos y dando vueltas las vamos viendo con una música de fondo emotiva.

## **7. Danza Calliope House.**

Terminamos con la danza todos juntos.

