

SESIÓN DE INTERIORIDAD

Objetivo: que el joven tenga un espacio para encontrarse a sí mismo, su momento vital, su lugar en el mundo, sus emociones en esta temporada, sus retos y sus empeños y encontrarse con otros. Y que al hacerlo encuentre que todo eso tiene mucho valor.

Duración: 55 minutos

Materiales:

- Sala espaciosa con una pantalla y un ordenador.
- Un cartel de la campaña en el suelo.
- Vendas para los ojos, piezas de lego
- Escenas del documental "El Camino Interior" (aparece en adjunto)
- Fidget toys: uno por participante
- Música tranquila

1. Juego inicial: (10 minutos)

- Construimos, con las piezas de lego, una figura que nos represente
- Nos vendamos los ojos, y damos varias vueltas sobre la mesa o el lugar donde estén las construcciones recién realizadas
- Una vez que hemos desorientado a los participantes tienen que buscar al tacto la figura que les representa
- Una vez que lo han encontrado, les preguntamos cómo se han sentido y compartimos unas ideas como estas: *"esto que hemos vivido es lo que hicieron los primeros capuchinos. Tuvieron que parase par decirse quiénes eran, para encontrarse a sí mismo, y desde ahí pudieron mirar al mundo con unos ojos nuevos, pudieron verlo más real. Por eso se implicaron en la atención a los apestados -con el precio que supuso- o su dedicación a ser bomberos en París. Lo vamos a vivenciar en la sesión de hoy".*

2. Visionado de las escenas escogidas del documental "El Camino interior" (20 minutos junto con la reflexión). FALTA REALIZAR EL VÍDEO CON LAS ESCENAS CONCRETAS.

3. Para la reflexión en torno al documental: ¿Qué escena de las vistas me ha llamado más la atención? Y comentamos las siguientes frases de los entrevistados:

- Albert Bosh: "te encuentras contigo mismo, si no es imposible relacionarte con los demás"
- Alejandra Vallejo-Nájera: Ante tanta enfermedad mental, ¿qué estamos haciendo mal como sociedad? "nos hemos olvidado que la vida es un sentido y un propósito"
- Nacho Dean: "La felicidad no está en lo que tienes sino en lo que te apasiona"



- d. Edurne Pasabán: "la montaña me ha enseñado a ser honesta conmigo misma. No pretendamos ser lo que no podemos ser. Vivimos en una sociedad muy competitiva".
- e. Mario Alonso Puig: "le hemos dado la espalda a la dimensión espiritual. Sólo ser es suficiente, no se puede sustituir por el tener"
- f. José María Poveda: "hay cuatro cuestiones de valor en la vida y la respuesta a las cuatro es la misma: por amor"
- g. Miguel Blanco: "Todos tenemos nuestra propia tormenta interior. Podemos transformar en nuestras vidas los que no nos hace felices".

4. Espacio de quietud: (música de fondo, 10 minutos)

- Escáner corporal con el sentido de ir reconociendo mi cuerpo como parte de mí, como algo propio que no le hago caso más que estéticamente, pero que forma parte de mí
- Hago silencio -centrándome en el contacto con el "fidget toy" - para dejar de pensar, dejar los ruidos, dejar los divertimentos, la información, la comunicación compulsiva y adentrarme en mí persona, en lo más auténtico de mí mismo
- Lanzamos preguntas:
 - ¿Qué estoy viviendo últimamente?
 - ¿Cómo me hace sentir todo eso que estoy viviendo? ¿Qué sentimientos me quedan de lo vivido últimamente?
 - ¿Quién soy?
 - ¿En qué lugares o situaciones siento como que estoy en mi casa, en mi hogar, en mi lugar en el mundo?
 - ¿Por qué lucho ahora mismo?
- Leemos el texto evangélico. Mt 6, 19-23: *"No acumuléis tesoros en la tierra, donde roen la polilla y la carcoma, donde los ladrones perforan paredes y roban. Acumula tesoros en el cielo, donde no roen polilla ni carcoma, donde los ladrones no abren brechas ni roban. Pues donde está tu tesoro, allí estará también tu corazón"*
- ¿Por qué lucho?
- ¿Son caducas las cosas por las que lucho o permanecerán con el tiempo?
- Nos hacemos conscientes de la sensación que me queda de fondo y sin expresarla la concreto en una palabra o una frase.
- Salimos del espacio de quietud progresivamente y abrimos los ojos.



5. Dinámica "El espejo del alma" (8-10 minutos)

- Nos ponemos en parejas con alguien con el que me encuentre cómodo
- Si es posible, luz tenue o una vela encendida entre ambos, y música instrumental muy suave de fondo.

Fase 1: Presencia y Mirada (2 minutos)

Los dos jóvenes se sientan frente a frente, en una postura cómoda pero erguida.

- Durante unos segundos, cierran los ojos, respiran hondo y toman conciencia de su propio cuerpo y de su respiración, dejando fuera el ruido del día.
- Al abrir los ojos, se les pide que se miren fijamente a los ojos en silencio durante un minuto. No se trata de un desafío de sostener la mirada, sino de "dejarse ver" y ver al otro con respeto y amabilidad, con lo que el rostro del otro me vaya diciendo, sin esperar nada.

Fase 2: La Palabra Compartida (6 minutos - 3 por persona)

Se plantean dos preguntas que apela a la interioridad. Mientras uno habla, el otro escucha con todo el cuerpo, en silencio absoluto, sin interrumpir, sin aconsejar y sin juzgar. Solo acoge. Las preguntas:

- *"¿Qué sensación te ha quedado de fondo en el ejercicio de quietud que hemos realizado?"*
- *"En este momento de mi vida, ¿qué es lo que más luz me da y qué es lo que más me pesa o me inquieta?"*
- Joven A: Tiene 3 minutos para expresarse libremente. Si termina antes, se sostiene el tiempo en un silencio compartido y tranquilo.
- Joven B: Escucha activamente. Al terminar los 3 minutos, cambian los roles.

Fase 3: El Eco del Encuentro (2 minutos)

Para cerrar, no se abre un debate. Simplemente, cada uno le regala al otro una palabra o una frase corta de agradecimiento o de lo que ha sentido al escucharle.

- *Ejemplo:* "Gracias por tu confianza, me he sentido muy cerca de ti" o "Me llevo tu valentía".
- Terminan con un gesto físico que les nazca (un saludo de manos pausado, una inclinación de cabeza o un abrazo si surge de forma natural).

6. Gesto común: los pétalos al viento (5 minutos)

- Nos colocamos en dos círculos, ambos tomados de la mano.
- Los del círculo interior se sientan.
- Todos levantan las manos y las balancean a la derecha y a la izquierda como mecidas por el viento



VARIANTE:

- Se podría sustituir el documental por la canción de Joaquina “Escapar de mí”, pero acertando en las preguntas que se plantean después, en torno a la letra.

https://youtu.be/P9mYI_L3Y3A?si=80CX5DixGr_4KQyZ

