

SESIÓN DE INTERIORIDAD

Materiales:

- Ficha "CARA".
- Fichas con otras frases para poner de al revés y que las lean en la primera dinámica.
- Opcional: baile de la canción de Coyote Dax "No rompas más":
<https://www.youtube.com/watch?v=Hlsqb8FHbwM>
- Escena primera de la película *Francesco* de Michele Soavi de 2006.
<https://www.youtube.com/watch?v=P7b3aYw6Szs>
- Pósters, bolígrafos.
- Postales con la *Oración para darle la vuelta*.

Introducción

Ambientamos a los jóvenes diciéndoles que vamos a tener un espacio de tranquilidad donde podemos contactar con nosotros, donde podemos quitar el polvo al maravilloso tesoro que cada uno lleva dentro. En esta sesión va a haber un poco de todo, les invitamos a que se metan y disfruten cada momento.

1. Trabajar la dimensión corporal

Nos dividimos en grupos de tres para realizar el siguiente juego:

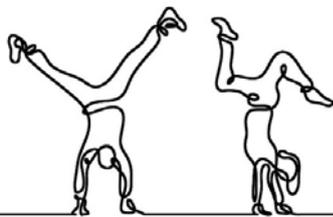


- Uno va a hacer el pino ayudado por el segundo tal y como se indica en la figura:
- La tercera persona se abaja y le muestra al que está boca abajo la ficha "CARA", y le pregunta ¿El señor está triste o alegre?
- Luego se cambian los roles hasta que los tres hayan pasado por la pregunta (se puede cambiar la ficha y a cada joven proponerle una ficha distinta, como un texto dado la vuelta).

Dependiendo del grupo se puede tomar como **alternativa** un baile todos juntos: una posibilidad es el baile de la canción de Coyote Dax "No rompas más":

<https://www.youtube.com/watch?v=Hlsqb8FHbwM>





2. Experiencia de quietud (dimensión afectiva, racional y trascendente)

Nos colocamos cada uno ya por separado, sentados o tumbados, dependiendo del lugar donde estemos. Les invitamos a tranquilizarnos, (...) a serenarnos, (...) a relajarnos, a respirar tranquilamente (...)

"Haz tres respiraciones profundas. (...) Fija tu mirada en un punto del suelo. Como si tus ojos fueran un zoom, dejando en otro plano el resto (...). Mira a otro punto del suelo, centrando toda tu mirada en ese punto (...), como si no existiera el resto de las cosas. (...) Mira a otro punto. (...) Escoge otro punto del suelo como si te acercaras con el objetivo de una cámara. (...) Escoge otro punto y centra tu mirada en él. (...)"

"Ahora centra tu mirada en la pantalla y te dejas inundar (...), como si no existiera otra cosa (...)".

- **Escena:** De la película *Francesco* de Michele Soavi (2006) Desde el principio hasta el minuto 1 y 30 segundos. En la que Francisco dice la frase tomada de la novela de Chesterton sobre San Francisco.

<https://www.youtube.com/watch?v=P7b3aYw6Szs>

"Cierra los ojos. (...) Y deja que resuene internamente (...) ¿qué sensación te queda? (...) ¿qué quiere decir Francisco con que el cielo sostiene la tierra? (...)"

"Centra ahora tu atención en los sonidos que escuchas, (...) en las palabras que oyes, (...) pon imágenes a cada una de las frases que escuches como si fueras el guionista de esta película (...)"

- **Cuento de la mariposa.**

Un hombre encontró un capullo de una mariposa y se lo llevó a casa para poder ver a la mariposa cuando saliera del capullo (...).

Un día vio que había un pequeño orificio y entonces se sentó a observar durante varias horas, viendo que la mariposa luchaba por abrirlo más y poder salir (...).

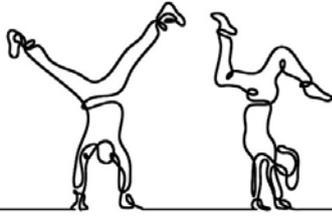
El hombre vio que la mariposa forcejeaba duramente para poder pasar su cuerpo a través del pequeño agujero (...), hasta que llegó un momento en el que pareció haber cesado de forcejear, pues aparentemente no progresaba en su intento (...).

Parecía que se había atascado. Entonces el hombre, en su bondad, decidió ayudar a la mariposa y con una pequeña tijera cortó al lado del agujero para hacerlo más grande y ahí fue que por fin la mariposa pudo salir del capullo (...). Sin embargo, al salir la mariposa tenía un cuerpo muy hinchado y unas alas pequeñas y dobladas.

El hombre continuó observando, pues esperaba que en cualquier instante las alas se desdoblarian y crecerían lo suficiente para soportar al cuerpo, el cual se contraería al reducir lo hinchado que estaba (...).

Ninguna de las dos situaciones sucedieron y la mariposa solamente podía arrastrarse en círculos con su cuerpecito hinchado y sus alas dobladas. Nunca pudo llegar a volar (...).





DALE LA VUELTA

Lo que el hombre en su bondad y apuro no entendió, fue que la restricción de la apertura del capullo y el esfuerzo requerido por la mariposa, para salir por el diminuto agujero, era la forma en que la naturaleza forzaba fluidos del cuerpo de la mariposa hacia sus alas, para que estuviesen grandes y fuertes y luego pudiese volar (...).

La libertad y el volar solamente podían llegar después del sufrimiento necesario para salir del capullo. Al privar a la mariposa de la lucha, también le fue privada su salud (...).

En su afán de ayudar y de evitar esfuerzos y sufrimientos, el hombre le había dejado a la mariposa atrofiada para toda la vida (...)

(Con la voz suave y dejando espacios de silencio entre los puntos)

- El esfuerzo y los sufrimientos, son necesarios para crecer fuertes. En la vida, nada que merezca la pena se consigue sin esfuerzo. ¿Te habías planteado alguna vez que el esfuerzo y el sufrimiento sirvieran para algo?
- ¿Te conformas con la manera que todo el mundo tiene de mirar las cosas o intentas mirarlas de otra manera, con profundidad, con verdad?
- Las dificultades y sufrimientos te preparan para un futuro porque te hacen más fuerte. En la vida tenemos que renunciar a una parte de lo que somos para ser lo que de verdad podemos ser. Sin esfuerzo no hay crecimiento físico, mental, emocional o espiritual. ¿Te estás preparando así para las cosas maravillosas que hay en la vida?
- ¿Eres consciente que las dificultades no son la palabra definitiva de tu historia sino que Dios te tiene preparada una historia llena de VIDA?

"Quédate con algo que te ha llamado la atención (...) y lo repites para ti en silencio (...).

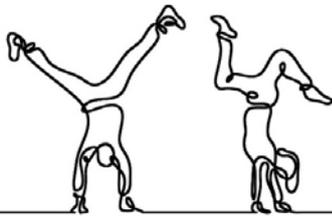
Activas los músculos (...), abres los ojos (...) y escribes eso que te ha llamado la atención en un pósit (...)"

(El cuento y las preguntas están tomadas de Sánchez Ramos, L., Meditaciones en el aula, PPC, Madrid 2016, pp. 62-63.)

3. Puesta en común y diálogo (dimensión racional y trascendente)

- Hacemos una ronda diciendo lo que hemos puesto en el pósit.
- Comentamos el sentido del cuento y las preguntas. Nos centramos en esta: ¿Te conformas con la manera que todo el mundo tiene de mirar las cosas o intentas mirarlas de otra manera, con profundidad, con verdad? En el diálogo podemos introducir ideas como estas:
 - ✓ Dice el libro de la Sabiduría, que trata de eso, de la sabiduría de la vida: *"Aunque uno sea perfecto entre los hijos de los hombres, sin la sabiduría que procede de ti [Dios], será estimado en nada"* (Sab 9, 1ss). Hay otra forma de entender cuando una persona acierta en la vida que no depende del reconocimiento de la gente, de que estés bien considerado, del éxito social que tengas. ¿Cuál es esa sabiduría de Dios?





DALE LA VUELTA

- ✓ “El que no acepte el Reino de Dios como un niño no entrará en él”: esta es la sabiduría de Dios, la sabiduría del que cree que todo no depende de sus fuerza, del que se recuesta confiado en brazos de su madre-padre porque tiene que dejarle hacer a él.
- ✓ Se puede utilizar también este salmo: “Si el señor no construye la casa, en vano se cansan los albañiles. Si el Señor no guarda la ciudad en vano vigilan los centinelas” (Salmo 127, 1).
- ✓ Esto sí que es DARLE LA VUELTA a cómo entendemos el mundo.

4. “Oración para darle la vuelta” (dimensión racional, afectiva y trascendente).

Dividimos a los jóvenes en cinco grupos y cada uno lee una de las viñetas.

