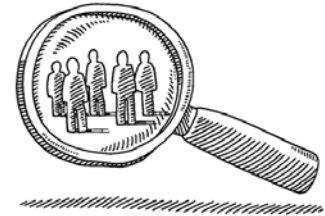


PEQUEÑOS



SESIÓN DE INTERIORIDAD

OBJETIVOS:

- Hacerse consciente de que lo pequeño y aparentemente no significativo puede encerrar muchas riquezas y posibilidades.
- Vivenciar que lo pequeño de cada uno tiene mucho valor, que la fragilidad encierra mucha fuerza.

MATERIALES:

- Ordenador, proyector, altavoces.
- Vídeos: "Greta Thunberg mix" y "Acostumbrados a subir"
- Música tranquila
- Posits y bolígrafos.

JUEGO: EL DUENDE, EL OGRO Y EL ENANO:

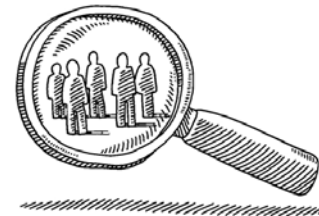
En este juego hay dos equipos. El objetivo es ser el grupo más grande, es decir, conseguir pillar a todos los miembros del otro equipo y aceptarles en el propio grupo para ganar. Hay tres personajes: los ogros, los duendes y los enanos, cada uno tiene un gesto que les caracteriza: los ogros levantan los brazos y las manos para asustar; los duendes hacen un gesto con la mano como si llevaran una barita mágica; y los enanos hacen un gesto con la mano como si robaran la barita mágica. Los ogros ganan a los enanos, los enanos ganan a los duendes porque les roban la barita mágica, los duendes ganan a los ogros porque los hechizan con su barita mágica. Por lo tanto, cada equipo elige un personaje sin que el equipo contrario lo sepa, en cada uno de los extremos del campo de juego. Mientras se aproximan a la línea de combate, tienen que ir diciendo ¿Qué vamos a ser? de la forma más intimidante y creativa que se les ocurra. Cuando llegan a la línea, el monitor dice: "1, 2 y 3" y los equipos tienen que hacer el gesto que caracterice a su personaje. En cuanto los identifiquen, el personaje débil tiene que correr hacia su campo para salvarse, pero si le tocan antes de llegar, pasa a formar parte del otro grupo. Y volvemos a realizar el combate hasta que todos los jugadores estén en el mismo equipo.

INTRODUCCIÓN

"Casi desde que nacemos parece que nuestro objetivo es conseguir ser como los mayores: aprendemos a gatear y andar como los mayores; tenemos que ser buenos como los mayores, o aprendemos a comer bien y a ser responsables como los chicos grandes. Parece que hay que evitar ser pequeño, que hay que dejar esa etapa lo antes posible porque siendo pequeño no se pueden hacer casi cosas: la clave está en hacerse mayor, en dejar de ser "pequeño". ¿Pero si la pequeñez encerrara un tesoro que desconocemos? ¿Y si no hubiéramos descubierto todas las posibilidades de lo pequeño?". [Mejor explicarlo que leerlo aunque no se diga exactamente]



PEQUEÑOS



VÍDEO: GRETA THUNBERG MIX

<https://www.youtube.com/watch?v=wgci-3fE04U>

Después de ver el video dialogamos entre todos:

- ¿Qué os ha llamado la atención?
- Una niña que no puede votar y consigue tanta movilización. Una niña que parece que no puede nada y puede más que muchos adultos. ¿Dónde está la fuerza de su pequeñez?
- ¿Tenéis más ejemplos de personas insignificantes que han conseguido grandes cosas?
- Dice la Biblia: “cuando soy débil entonces soy fuerte”: ¿Dónde está la fuerza de los niños, de los que no cuentan?

EXPERIENCIA DE QUIETUD

Relajación. Contar respiraciones

[Cuando aparezca un (...) hay que dejar unos segundos de silencio, más o menos dependiendo del grupo]

Ponemos una música tranquila de fondo y vamos animando a serenarnos, hacer silencio y cerrar los ojos para tener un momento de “relax”.

“Te concentras en la respiración tal y como la tengo, sin alterarla; (...) notas cómo el aire entra (...) y cómo el aire sale; (...) te concentras en las sensaciones que deja al entrar el aire (...) y al salir (...). Notas cómo el aire entra (...) y cómo el aire sale; (...) y si te viene un pensamiento, lo acoges con una sonrisa, lo dejas pasar amablemente y te vuelves a concentrar en la respiración (...).

Y vas contando las respiraciones: (...) inspiras, espiras, uno (...), inspiras, espiras, dos (...), inspiras, espiras, tres; (...) si te despistas con algún pensamiento, le das la bienvenida con una sonrisa, lo dejas pasar y vuelves a anclarte en la respiración iniciando la cuenta desde uno (...).”

[Dejamos un espacio para que lo vayan haciendo repitiendo algunas consignas]

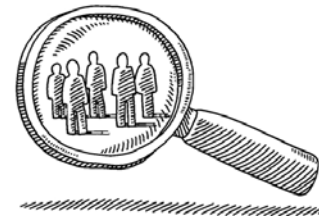
“Ahora vamos a escuchar una historia, (...) y vas a poner imágenes a lo que vayas escuchando, como si fueras el director de esta película y fueras tú eligiendo qué imágenes quieres que aparezcan (...).”

Visualización de la historia de José (adaptado de La Biblia, historias de Dios. PPC-SM, 2001)

“Jacob, el hijo de Isaac, el nieto de Abrahán, tuvo un hijo que lo llamó José, y le tenía especial cariño porque lo tuvo cuando ya era mayor. José era odiado por sus hermanos y hasta le dejaron de saludar, porque tenían envidia del cariño que le profesaba su padre. Creían que del hermano pequeño no se podía esperar nada.

Un día los hermanos de José fueron a apacentar las ovejas a un lugar llamado Siquén y Jacob dijo a su hijo José.

PEQUEÑOS



- Anda, ve a ver cómo están tus hermanos y me traes noticias.

José fue tras sus hermanos hasta que los encontró. Ellos lo vieron de lejos y, antes de que se acercara, empezaron a planear su muerte. Comentaban:

- ¡Ahí viene ese soñador! Vamos a matarlo y a echarlo a un pozo. Después diremos que lo ha devorado una fiera.

Pero Rubén, el hermano mayor exclamó:

- ¡No: matarlo, no! No derramáis su sangre; echadlo a un pozo que hay en el desierto, pero no pongáis la mano sobre él.

Lo dijo para librarlo de la muerte y devolverlo después a su padre.

Cuando José llegó junto a sus hermanos, le quitaron la túnica que le había regalado su padre y lo tiraron a un pozo en el que no había agua. Después se sentaron a comer. Cuando estaban todavía comiendo, vieron una caravana de mercaderes que iba a Egipto con camellos cargados de aromas, bálsamos y mirra. Judá propuso a sus hermanos:

- ¿Qué ganamos con matar a José? Mejor lo vendemos a esos mercaderes. Después de todo, es nuestro hermano.

Los demás hermanos aceptaron. Al pasar los mercaderes, sacaron a José del pozo y se lo vendieron por veinte pesos de plata. Los mercaderes se llevaron a José a Egipto y lo vendieron a Pitufar, un ministro del faraón egipcio.

[Pitufar como vio que el Señor estaba con José porque hacía prosperar todo cuanto emprendía, le tomó cariό y lo puso a su servicio personal, al frente de su casa, encomendándole todos sus bienes. Pero pasado algún tiempo, como José era atractivo y de buen aspecto, la mujer de Pitufar le propuso ser su amante. Pero él le dijo:

Mira, mi amo ha puesto todo lo suyo en mis manos excepto a ti, que eres su mujer ¿Cómo voy a traicionarle, pecando contra Dios?

Ella insistía un día y otro, pero él no le hacía caso. Entonces, un día que no estaba en casa ninguno de los criados, ella agarró a José por el manto y le hizo de nuevo la misma proposición. Pero José salió corriendo y ella se quedó con su manto en la mano. Ella se enfadó tanto, que empezó a llamar a los criados y les dijo:

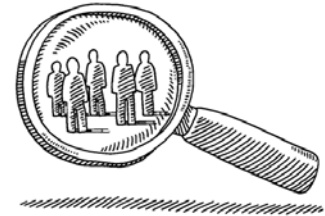
- Mirad, nos han traído un hebreo para que se aproveche de nosotros; ha entrado en mi habitación para forzarme, pero yo he empezado a gritar. Al oír mis gritos, soltó el manto junto a mí y salió corriendo.

Cuando volvió su marido le contó la misma historia y le enseñó el manto de José. El marido se enfadó y metió a José en la cárcel.]

[Si la historia se considera que es demasiado larga se puede suprimir la parte entre corchetes, con esta frase de enlace: "Le fue muy bien con el ministro, pero al final José tuvo un problema con la mujer de Pitufar y éste le metió en la cárcel"]

Pero el Señor estaba con José e hizo que se ganara la confianza del jefe de la cárcel. Así que este le encomendó el cuidado de todos los presos.

PEQUEÑOS



Entró, entonces, en la cárcel el copero del faraón, es decir el encargado de los vinos, por haber ofendido a su amo. José al verle entristecido le preguntó:

- ¿Qué te pasa? ¿Por qué tienes esa cara?
- He tenido un sueño que no sé interpretar – respondió.
- Cuéntamelo –le dijo José- que Dios interpreta los sueños.

El copero contó su sueño a José:

- Soñé que tenía una vid delante; la vid tenía tres ramas que echaron brotes y flores, y las uvas maduraron en racimos. Yo tenía en una mano la copa del faraón. Estrujé los racimos, los aplasté en la copa y la puse en la mano del faraón.

José le dijo:

- Esta es la interpretación: las tres ramas son tres días. Dentro de tres días el faraón se acordará de ti, te restablecerá en tu cargo y pondrás la copa en su mano, como antes, cuando eras su copero. Pero, por favor, acuérdate de mí cuando te vaya bien y menciónale mi nombre al faraón: dile que me trajeron secuestrado y que yo no he hecho nada malo.

Al tercer día el faraón dio un banquete y se acordó del copero mayor. Al copero lo restableció en su cargo, pero el copero no se acordó de José.

Pasaron dos largos años y el faraón tuvo un sueño. A la mañana siguiente mandó llamar a todos los sabios y adivinos de Egipto para que lo interpretaran, pero ninguno fue capaz de hacerlo. Entonces el copero mayor se acordó de José y dijo al faraón que en la cárcel había un joven hebreo capaz de interpretar los sueños. El faraón lo mandó llamar y le dijo:

- He tenido un sueño y nadie sabe interpretarlo. He oído decir que tú sabes hacerlo.
- No es mérito mío, Dios dará al faraón respuesta a su sueño.

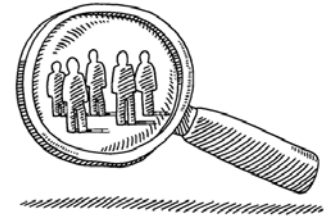
Así que el faraón le contó a José su sueño:

- He soñado que estaba junto al río; en esto subieron del río siete vacas hermosas y gordas, que se pusieron a pacer entre los juncos de la orilla. Pero tras ellas subieron otras siete vacas muy flacas, tan raquíticas que no he visto otras semejantes en toda la tierra de Egipto. Pues bien, las siete vacas flacas se comieron a las gordas. Sin embargo, después de comérselas, no se notaba que hubieran engordado nada, su aspecto era tan raquítico como antes. Entonces me desperté. Pero, a continuación, tuve otro sueño: de un mismo tallo salían siete espigas cargadas de granos y muy hermosas. Después brotaron de ellas otras siete espigas, raquíticas y secas. También las siete raquíticas se comieron a las siete hermosas.

José dijo al faraón:

- En realidad, se trata de un único sueño: Dios te ha mostrado lo que va a ocurrir. Las siete vacas gordas y las siete espigas hermosas significan que habrá siete años de abundancia. Y las siete vacas flacas y las espigas raquíticas significan que habrá siete años de hambre. Por tanto el faraón debe poner a alguien inteligente al frente de Egipto

PEQUEÑOS



que se ocupe de recoger las cosechas durante los años de abundancia para que, cuando vengan los años de sequía, haya reservas de alimentos.

El faraón, admirado de la sabiduría de aquel hebreo, lo puso al frente de Egipto y, quitándose el anillo que llevaba en su mano, lo puso en la de José. Además lo vistió con buenas ropas y le puso un collar de oro al cuello.

La tierra, tal como había predicho José, produjo siete años de abundancia. José mandó guardar el grano hasta llenar los depósitos del reino. Luego vinieron siete años de sequía y todo el mundo iba a Egipto a comprar grano, pues en todas partes había hambre mientras que los depósitos de Egipto había muchas reservas de alimento. El faraón dio muchas tierras a José y José trajo a su familia a Egipto y la salvó del hambre". (...)

(Como alternativa se puede contar la historia de David y Goliat.)

"Nos quedamos con las imágenes de esta historia (...). Con las sensaciones de esta historia. (...) ¿Qué sensación me queda? ¿Qué me ha llegado?" (...)

SALIDA

"Respiras dos o tres veces profundamente (...). Activas los músculos de los pies, de las manos (...), puedes estirarte un poco, (...) abres los ojos (...)."

Escribe en un posit la sensación que te ha quedado o lo que más te ha llegado de esta historia que has escuchado y visualizado.

PUESTA EN COMÚN

Vamos diciendo en orden lo que hemos escrito en el posit. Si alguien no quiere compartirlo dice "pasapalabra".

CIERRE

Cerramos con el vídeo de "Acostumbrados a subir".

https://www.youtube.com/watch?v=sNK_-dG6Azk

