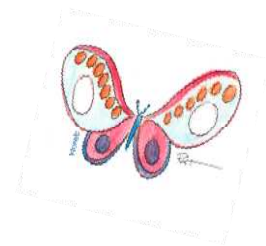


SESIÓN DE INTERIORIDAD "EL UNIVERSO, DIOS Y YO".

Esta sesión puede realizarse íntegramente o solo alguna de las propuestas que incluye, en función de los objetivos que se proponga el educador, en función del grupo y del tiempo disponible.



TÍTULO: EL UNIVERSO, DIOS Y YO.	FECHA:
DESTINATARIOS: Agentes de pastoral, educadores en formación de interioridad.	DURACIÓN: De 30 minutos a 2 horas, en función de lo que se realice.
MÚSICA: CD de sonidos de la naturaleza, CD música relajante, CD música emotiva, Canto de la Tierra de A. Bocelli (para adultos), canción Sta. María de Kelly Family.	MATERIALES: Textos sobre el universo en función de la edad del grupo. Folios y rotuladores de colores, mandalas con motivos de la naturaleza y lapiceros de colores.
OBJETIVO GENERAL: Despertar la sensibilidad para tratar al universo, a la tierra y a todos sus habitantes como si fuéramos parte de una gran familia.	
OBJETIVOS ESPECIFICOS: <ol style="list-style-type: none">1. Disfrutar sintiéndonos unidos al universo.2. Ser más conscientes de la importancia de cultivar una "espiritualidad ecológica", una nueva manera de situarnos ante la naturaleza y los otros.3. Reflexionar sobre qué puedo hacer yo para estar ser más sensible y respetuoso, para cuidar la naturaleza y las cosas materiales creadas por los hombres.	
<u>EL ITINERARIO DE LA SESIÓN:</u>	
1ºDimensión Social. <u>Duración:</u> Unos 10 minutos. <u>Objetivos:</u> Preparar. Movilizar, cohesionar, relajar el cuerpo, disfrutar. <ol style="list-style-type: none">a) Jugamos juntos con el universo.	
2ºDimensión Corporal. <u>Duración:</u> Unos 5 minutos. <u>Objetivos:</u> Relajar e iniciar el proceso para silenciar el flujo mental. <ol style="list-style-type: none">a) Escuchamos sonidos de la naturaleza.	

3ª Dimensión Psicológica:

Duración: De 25 a 35 minutos.

Objetivos: Abordar el tema desde la afectividad y el pensamiento.

- a) Expresamos cariño y delicadeza a través de las caricias a los animales.
- b) Ej. Inteligencia emocional: Toma de consciencia de cómo me siento y de que nuestras acciones provocan reacciones en los demás.
- c) Visualizamos y dialogamos con la naturaleza.

4ª Dimensión Espiritual.

Duración: Desde 15 minutos.

Objetivo: Crear un proceso para la interiorización profunda.

- a) Canción: Oración de petición.
- b) Ejercicio de mediación corporal: El abrazo.
- c) Práctica silente. Oración personal.

INTEGRACIÓN CONSCIENTE:

- a) Escritura mandalica.
- b) Mandalas de la naturaleza.

CIERRE: Compartir de algún modo, en función del grupo.
Danza del mundo con motivación de la naturaleza.



TEXTO PARA ADULTOS

L. Boff¹: "Necesitamos una espiritualidad ecológica, una nueva manera de situarse ante la naturaleza que somos, ante todos los seres que son nuestros hermanos y hermanas. "El grito de los pobres y el grito de la Tierra" son el mismo grito. Una espiritualidad que redescubre el misterio de Dios en el corazón del Cosmos y contemple el Cosmos en el misterio de Dios. Una espiritualidad animada por la cortesía y la gentileza para con todas las criaturas, tratadas como hermanas. Una espiritualidad que percibe la materia no con los ojos de Descartes, como una extensión inerte y opuesta al espíritu, sino con los ojos de Francisco de Asís, como criatura hermana: hermana agua, hermano fuego y hermano aire, hermana madre tierra que somos y que nos hace ser. Una espiritualidad capaz de intuir en un trozo de piedra el Espíritu que duerme y danza, que sueña, juega y crea".

¹ L. Boff en José Arregui, *Espiritualidad ecológica y liberadora*, Redes Cristianas, nov. 2010.

EL ITINERARIO DE LA SESIÓN:

En esta dimensión, se abordan en momentos distintos las dimensiones social y corporal.

1º DIMENSIÓN SOCIAL

a) Jugamos juntos con el universo.

Con la imaginación nos atamos una bolsa a la cintura, en la que iremos guardando estrellas de diferentes colores, planetas, satélites... vamos guiando al grupo nombrando lo que cogemos... están por arriba... por detrás....

Aprovechamos cuando los compañeros estén despistados y les quitamos sus estrellas...

Pero... no está bien guardarlas para nosotros, así que vamos a devolver a los astros a su lugar... al cosmos... a la de tres...

Y cae polvo de estrellas plateado... con el que nos pintamos a nosotros... dorado... con el que pintamos a los compañeros... los brazos... las espaldas...

Paramos y nos contemplamos... nos miramos todos, brillamos, ponemos las palmas de la mano hacia arriba y quietos, observamos como se van cubriendo del polvo de estrellas plateado... regresamos a nuestro sitio muy lentamente para que no se desprenda el polvo de estrellas... nos sentamos... observamos como sigue cayendo... todos brillamos.

2º DIMENSIÓN CORPORAL

a) Escuchamos sonidos de la naturaleza.

Hemos jugado con el "cielo", ahora nos unimos a la tierra, escuchando fenómenos que suceden en ella. Estamos sentados, con las palmas de las manos hacia arriba, sobre nuestro regazo. Y escucho sonidos de terremoto, incendio, viento polar, tormenta tropical... podemos escuchar al agua que con su sonido nos acuna, de la brisa suave del bosque... Y visualizamos el bosque, un bosque que también se va cubriendo de polvo de estrellas. Miramos a nuestras manos y vemos que también tienen mucho polvo de estrellas.

3º DIMENSIÓN PSICOLÓGICA

a) **Expresamos cariño y delicadeza a través de las caricias a los animales.**

Acariciamos a los animales: Te observas de nuevo: plateado...las palmas de tu mano están vueltas hacia arriba, descansando en tu regazo...las miras...y de repente, ves que en una de tus manos, algo se mueve debajo del polvo de estrellas.

En una mano aparece una ardilla, está comiendo una avellana, para...te mira fijamente, siente miedo...le acaricias cola, se relaja y te sonrío. Le gusta que le acaricies como a ti.

Un elefante, está tenso...le acaricias en la trompa, colmillo, lomo...se relaja y te sonrío.



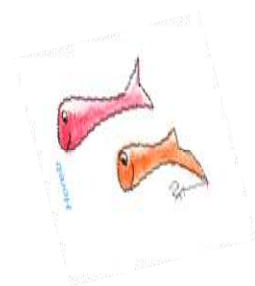
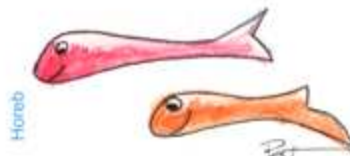
Un pececillo, que se te escapa....

Un mono saltarín...

Una mariposa...sus frágiles alas...

Una ranita en una laguna, la miras y se zambulle, sale y...acaricias

Están todos, todos están contentos, relajados y te sonrío: la ardilla, el elefante, el pececillo, el mono saltarín, la mariposa, la ranita...y sonrío



Les gusta que les acaricien, como a mí me gusta, y te sonrío, han sentido tu cariño con tus caricias. Imaginas un paisaje, en el campo, un bosque, selva...allí estáis todos relajados, contentos....

b) **Ejercicio de Inteligencia emocional: Toma de consciencia de cómo me siento y de que nuestras acciones provocan reacciones en los demás.**

Miras a tu otra mano, con la palma de la mano hacia arriba y ves que va cayendo el polvo de estrellas, sigue cayendo y te cubre totalmente la palma de tu mano, mira como brilla y ves que también te brilla el brazo, las piernas, todo tu cuerpo. Observas a los animales, ves que continúan sonriendo, también les cubre el polvo de estrellas, ves cubiertos al elefante, a la ardilla, a la mariposa, a los pececillos. Todos están sonrientes, brillantes, alegres. ¿Cómo estaban al principio? ¿Y ahora? ¿Por qué? ¿Cómo se han sentido después de que les has acariciado? ¿Cómo te has sentido tu cuando les acariciabas? ¿Y cuando te sonreían?... A ellos les gusta como a mí que les acaricie, les gusta estar juntos, jugar juntos, les gusta estar unidos, todos juntos conmigo...



c) Visualizamos y dialogamos con la naturaleza.



Y siento que sonrío mi corazón, lo miro, y nace el deseo de acercarme a la naturaleza de otro modo, dialogar con ella, quizás...pueda hablarle. Imagina paisajes que te resulten familiares, también pueden ser plantas, árboles, piedrecillas de un jardín... y te vas a dirigir a ellos, con los ojos de Francisco, como lo que son: al árbol... como hermano árbol, a la hierba...hermana hierba y si es de noche...hermanas estrellas, hermana luna...te diriges y los tratas como lo que son, como una familia, una familia que puede vivir en comunión...si miramos con el ojo del corazón.

Todos unidos...en comunión.... Y los animales que nos contemplan...sonríen.

4º DIMENSIÓN ESPIRITUAL

a) **Canción: Oración de petición.**



Y desde mi corazón nace por todos, una oración:



Pedro Casaldáliga, profeta y místico: “Dios, Padre y Madre de bondad, de todas las cosas del universo. Ayúdanos a regenerar la Tierra y a construir una sociedad en la que quepamos todos, a partir de un corazón nuevo, de un hombre y una mujer nuevos. Mira a nuestro mundo; mira sus llagas abiertas, mira la sangre que fluye de nuestra Pachamama, la madre Tierra, y de los cuerpos de nuestros hermanos y hermanas oprimidos por la explotación económica... (Solo entonces podremos, Señor, alabarte juntos por la vida entera, ahora y para siempre)”²

Señor te pedimos que no nos dejes solos, que mires esta nuestra tierra árida y enferma, que nos ayudes a cuidar, a respetar, a regenerar la tierra, ayúdanos a



² L. BOFF. *Espiritualidad. Un camino de transformación*. Sal Terrae, Santander, 2001, p.70.

construir una sociedad nueva y mira también esta nuestra tierra interior, también muchas veces, árida y enferma...

Canción Andrea Bocelli, “Canto de la tierra”. Se ha de escuchar desde momento 0.35 de la canción. La letra repite: *mira nuestra tierra, no estamos solos...*

Para grupos de primaria se puede escuchar la canción de Kelly Family, Sta. María. Está en castellano y en inglés. La letra de la canción es:

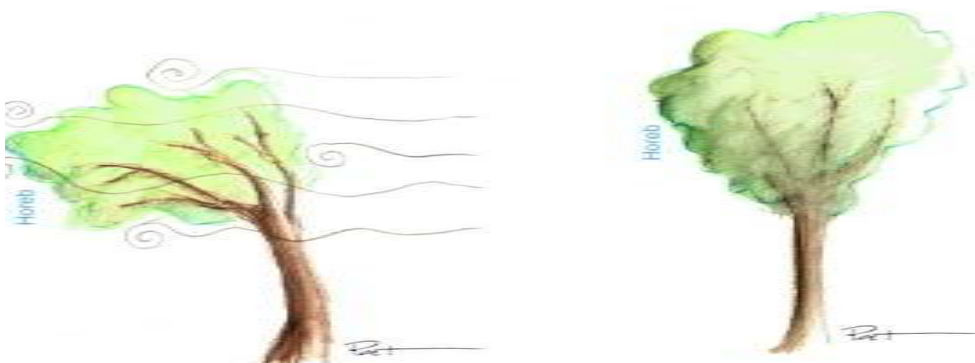
Para el cielo y la montaña. Para el río y el valle. Para mi pueblo y mi país, para el sitio donde yo nací. Para mi madre y mi padre, para mis hermanas y mis hermanos, para mis amigos y para mí para los que tanto amo yo. Santa María Prega per noi, Santa María Prega per noi.

Para el mundo y el pueblo en sus crisis en sus penas, para los niños en el futuro. Para las guerras que nunca terminan, Santa María...

Para el cielo y la montaña. Para el río y el valle. Para mi pueblo y mi país, para el sitio donde yo nací. Para los héroes de hoy, y los solitarios sin poder llorar. Y las madres, la fuente de vida, para este mundo con tanta pena. Santa María...

b) Ejercicio de mediación corporal: El abrazo.

Música: Una balada lenta, en función del grupo.



Se puede introducir, sin música, con la siguiente lectura de S. Francisco: “En mi pecho de hombre, desde que vine al mundo, alguien canta una copla que yo apenas oía. Ahora sé que esa copla es una sinfonía que el universo entero canta dentro de mí. Y yo abriré mis brazos en cruz, igual que un árbol, mientras mis pies descalzos entre las piedras hundo y dejare a mi cuerpo vibrar, como una cuerda al ser balanceado por la canción del mundo”.³

³J.L. CORTES, *Francisco el Buenagente*. San Pablo, Madrid, 1981, p. 23.

Ahora, me descalzo y me convierto en árbol con brazos abiertos. Yo mismo soy un árbol, que escuchando la canción, me voy a ir abrazando muy lentamente, es el abrazo de mi Creador, mi padre Dios, que nos abraza al mismo tiempo, a nuestra hermana la naturaleza, tantas veces árida y enferma, que me abraza con este abrazo a mí, en mis momentos de soledad y desesperanza, que abraza en mí a **las** víctimas del mundo, en sus crisis y en sus penas. Nos quedamos, acunamos, balanceamos como en una danza conjunta del universo, Dios y yo...descansando unos en otros....

A partir de que se escuche la música, cada persona, empezará, siguiendo su propio ritmo.

c) Practica silente. Oración o silencio personal.

INTEGRACIÓN CONSCIENTE

En función del grupo y del proceso realizado, hay muchas opciones, propongo dos:

- a) Escritura mandalica.
- b) Mandalas de la naturaleza.

Pintamos los mandalas.

Música: CD "Journey of men", Circo del Sol.

Se puede ir recitando la siguiente oración (no hace falta que sea entera):

Altísimo, buen Señor Tuyos son la gloria, el honor y toda bendición,

Bendito seas, mi señor, con todas tus criaturas. Y especialmente con mi señor el hermano sol, por el cual haces el día y nos das la luz

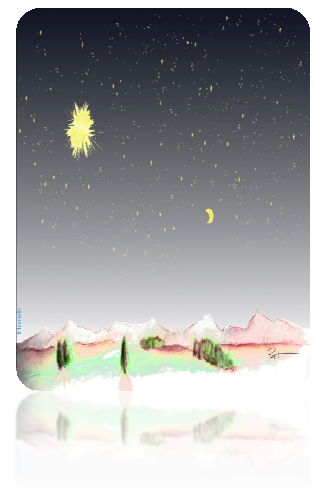
Bendito seas, mi señor, por la hermana luna y por las estrellas, preciosas y bellas.

Bendito seas, mi señor, por el hermano viento, y por todo tiempo con los que a tus criaturas procuras alimento.

Bendito seas también, señor, por la hermana agua, que es muy útil, humilde, preciosa y casta. Bendito seas, mi señor, por el hermano fuego que ilumina la noche, robusto y fuerte.

Bendito seas, mi señor, por nuestra hermana la madre tierra, que nos sostiene y nos produce frutos diversos con flores de colores y yerba.

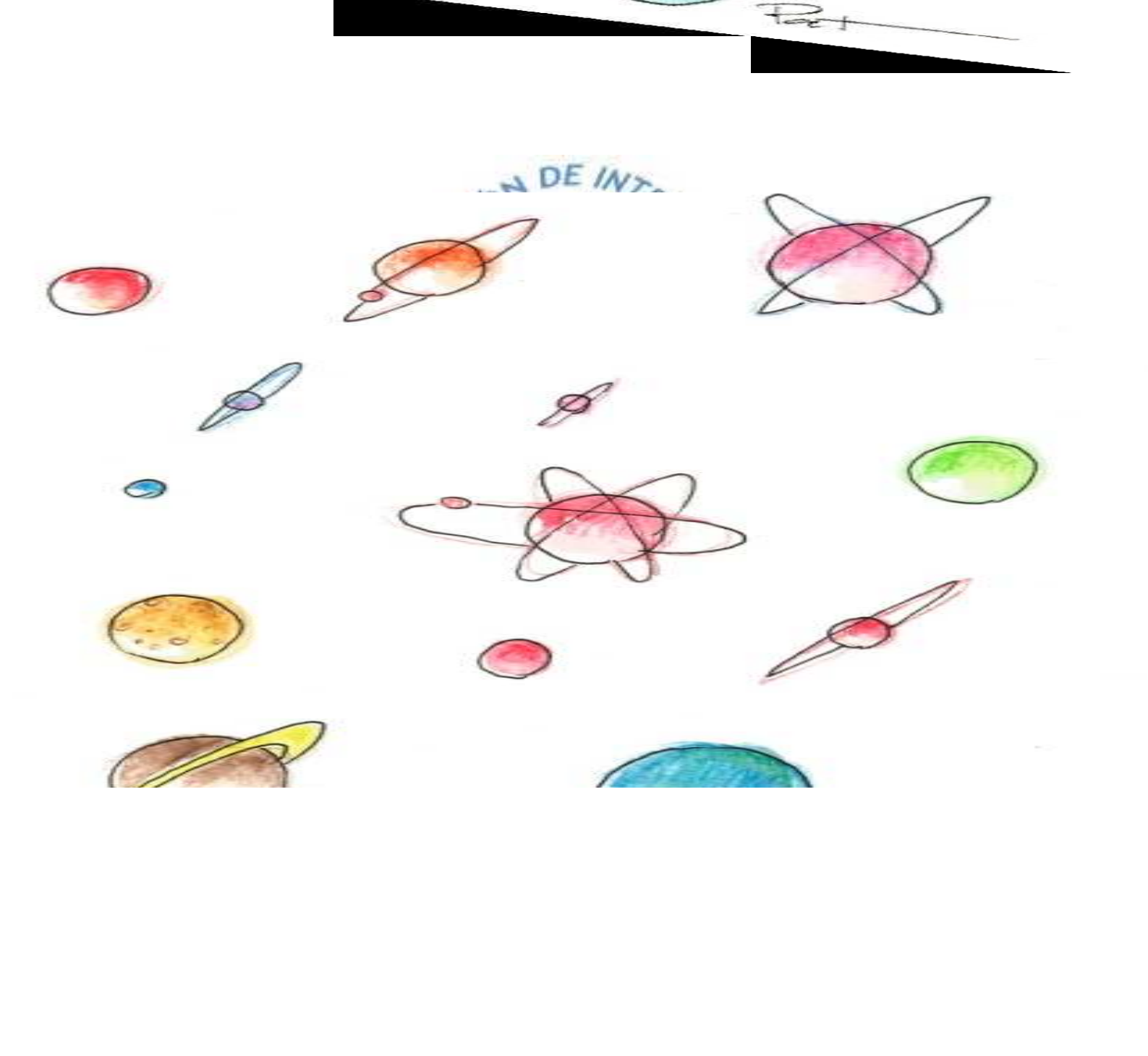
Bendito seas, mi señor, por aquellos que perdonan por tu amor, y soportan enfermedades y tribulaciones.





¡Alabad y bendecid todos a mi Señor dando gracias y sirviéndole humildemente!

CIERRE: Compartir de algún modo, en función del grupo.
Danza del mundo, relacionándola con la experiencia realizada.



Part