

La dimensión interior de la persona

Sesión 2

En esta sesión se pretende ayudar a tomar conciencia de que la interioridad es una dimensión constitutiva de toda persona, la dimensión que nos permite preguntarnos y dotar de sentido a la vida humana. Como tal dimensión humana, necesita ser alimentada y cultivada¹.

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

Adultos:

- Tomar conciencia de que toda persona tiene constitutivamente una dimensión interior (una capacidad espiritual y de apertura a la trascendencia) que le permite preguntarse y dotar de sentido a la existencia.
- Tomar conciencia de que, como padres y madres, tienen la responsabilidad de despertar y alimentar la dimensión espiritual de sus hijos/as.

Niños

- Vivir una experiencia de interiorización que contribuya a su despertar espiritual

DESARROLLO

Comienza la sesión con un momento de presentación todos juntos. Como son las primeras sesiones, puede ser que haya personas nuevas que se incorporan al grupo o que todavía las familias del grupo no se conozcan. Por eso es importante cuidar estos primeros momentos de acogida y presentación para que se vaya creando el clima de confianza necesario.

También en este momento el animador introducirá de manera general el contenido de la sesión. A continuación, se separan adultos y niños en dos lugares diferentes.

ADULTOS

1. Aproximación a la interioridad

Comenzamos la sesión con una de estas dinámicas alternativas. (Elegir sólo una de ellas):

- Se coloca en el centro de la sala una matriuska (muñeca rusa que contiene otras más pequeñas dentro de sí) y sin dar muchas explicaciones se va pasando entre las personas. Se les pide que la abran: ¿qué encuentran? Otra igual. ¿Y si se abre ésta? Otra igual... Y así hasta llegar a la última, la más pequeña. (Cuanto más grande sea la muñeca y más pasos haya que dar hasta llegar a la última, mejor). Al llegar a la

¹ Se recomienda a los animadores (catequistas, monitores...) la lectura de las páginas 29-42 del libro de Elena Andrés, *La Educación de la Interioridad*, CCS, 2009

última se pregunta al grupo: ¿Creéis que esto tiene algo que ver con nuestra configuración como personas? ¿Qué podrá representar la más pequeña, la que está más “al interior”? ¿A qué te suena la palabra “interioridad”? (Si resulta difícil encontrar una matriuska, también se podría hacer con una colección de cajas que van disminuyendo de tamaño).

- Fotopalabra: Se colocan en la sala donde se desarrolle la sesión varias imágenes distribuidas por el espacio y se pide a los participantes en el grupo que cada uno elija la imagen que considere que mejor expresa lo que entiende por interioridad. Se deja un rato para que con tranquilidad contemplen las imágenes y cada uno se quede con una. A continuación, se ponen en común y cada uno explica por qué ha elegido esa.

(Conviene que las imágenes que se presenten sean muy variadas y entre ellas algunas especialmente significativas para simbolizar la interioridad, como: espiral, matriuska, alguien en oración, pozo, naturaleza, silencio, luz,...)

- Dinámica de interioridad²: Se pide a las personas que participan en el grupo que se distribuyan a lo largo del local. Se les indica que van a escuchar música y que cada uno va andando libremente por el local, en silencio, moviéndose como quiera, como le sugiere la música. Pueden andar, mover los brazos, todo el cuerpo... Se dejan unos minutos así.

Tras unos minutos, se para la música y se indica al grupo que cuándo vuelva a sonar seguirán andando, pero esta vez se les van a ir lanzando unas preguntas. Mientras suena la música y andan van pensando la respuesta a la pregunta que se les haya propuesto y cuando pare la música compartirán la respuesta en parejas, con la persona que tengan más cerca. Se hacen así varias rondas. Las preguntas que se propongan pueden ser estas o similares:

1ª) ¿Qué plan tienes para mañana?

2ª) ¿Cuál es tu comida preferida?

3ª) ¿Cuál es el acontecimiento más importante que has vivido en el último año?

4ª) ¿Cuál es tu principal preocupación en este momento de tu vida?

Las preguntas pueden ser estas u otras, pero lo importante es que haya una progresión: que las primeras se refieran a cuestiones más o menos intrascendentes y se vaya avanzando hacia preguntas que atañen a cuestiones cada vez más hondas e importantes para la persona. También conviene que a medida que se avance en las preguntas, el tiempo que se dé para pensar la respuesta y para compartirla sea cada vez mayor, así como que la música que se escucha cada vez vaya cambiando de un ritmo rápido a más sosegado.

Terminado el ejercicio (tras 4 ó 5 preguntas), se pide al grupo que se coloque en círculo y se comparte qué ha ocurrido con preguntas de este estilo:

¿Qué hemos hecho?

¿Cómo ha ido? ¿Qué ha ocurrido?

² Para esta dinámica necesitamos que el local en el que estemos sea suficientemente amplio como para poder desplazarnos a lo largo de él.

- ¿Ha resultado fácil o difícil responder a las preguntas? ¿A cuáles más o menos difícil?
- ¿Nos paramos habitualmente a escucharnos a nosotros mismos, lo que nos pasa, lo que sentimos...?
- ¿Qué te sugiere la palabra interioridad?

2. ¿Qué es la interioridad o dimensión espiritual?

Terminada la dinámica que se haya elegido, se establece un diálogo en el grupo, en el que el catequista va explicando las ideas que aparecen en el texto "La dimensión de la interioridad o capacidad espiritual" (o si se ve conveniente, se puede entregar, leer y comentar). Las siguientes cuestiones pueden ir orientando el diálogo:

- Entre todos tratamos de definir qué es la dimensión de interioridad o espiritualidad.
- ¿Cuál es el contrario de interioridad? ¿Interioridad y exterioridad se contraponen? ¿Qué relación hay entre ellas?
- ¿Es lo mismo interioridad o capacidad espiritual que ser creyente y ser cristiano?
- ¿Me considero una persona espiritual? ¿Cuido y atiendo mi dimensión de interioridad o más bien siento que "vivo en la superficie"? ¿Qué me lo dificulta? ¿Qué me lo facilita?

3. "Despertar espiritual del niño"

Si la dimensión de interioridad es constitutiva de toda persona, como padres y madres tenemos una responsabilidad en despertar, cuidar y alimentar esta dimensión en nuestros hijos. ¿Qué nos interpela? ¿Cómo hacerlo? Proponemos leer el artículo "El despertar espiritual del niño" de Mari Patxi Ayerra y comentar lo que nos sugiere, si estamos o no de acuerdo, si hay cuestiones que no se entienden... Se puede descargar en:

<https://maripatxiayerra.wordpress.com/el-baul-de-los-tesoros/despertar-espiritual-del-nino/>

NIÑOS

Comenzamos con unos ejercicios breves de relajación que nos ayudarán a centrar la atención de los niños. (Se pueden repetir los que se propusieron para la Sesión 1 o seguir los que se proponen a continuación).

Los niños parten de la posición de tumbados en el suelo. El catequista va dirigiendo la secuencia de grupos musculares que tienen que ir apretando y soltando.

- Se comienza por la cara apretando los dientes, cerrando fuertemente los párpados y arrugando el ceño durante 6 segundos aproximadamente. Damos la indicación: "soltamos" para que la cara se relaje (6 segundos). Repetimos el ejercicio 2 veces.
- Apretamos el brazo derecho, flexionándolo fuertemente, como sacando bola, durante 6 segundos, y luego soltamos (6 segundos). Lo repetimos dos veces.

- La misma operación con el otro brazo.
- Apretamos los puños, primero una mano y luego la otra, durante 6 segundos. Alternamos ambos puños con momentos de soltar (6 segundos).
- Levantamos la pierna derecha ligeramente del suelo y la estiramos todo lo que se pueda para provocar tensión (6 segundos) y después la flexionamos (6 segundos). Repetimos 2 veces.
- Igual que lo anterior con la pierna izquierda.

Terminamos tumbados en el suelo y callados, procurando no moverse mientras suena una música relajante durante 2 ó 3 minutos.

A continuación, proponemos dos posibles dinámicas. Elegir sólo una, según se vea más adecuada a la configuración del grupo (número y edades de los niños).

- **Viaje mágico (Visualización)**

Si se elige la visualización, se realiza de manera seguida a la relajación anterior. Tal como los niños se encuentran tumbados, con los ojos cerrados y escuchando una música agradable, se les invita a realizar un viaje mágico: les llevaremos a un lugar en el que serán felices. Se les va motivando para que imaginen un lugar agradable (dónde está, cómo es, qué tiene, por qué les gusta...), en el que están con personas que les quieren (quiénes son...), se sienten muy a gusto (tranquilos, contentos...) ...

Una vez que hayan pasado 5 minutos, más o menos, les diremos que vuelvan poco a poco de ese viaje. Apagaremos la música y les diremos que abran sus ojos y muevan su cuerpo. Contarán dónde han estado y cómo se han sentido. Además de explicarlo verbalmente, pueden expresarlo de forma gráfica: hacer un dibujo, pintar con pinceles, representarlo con plastilina, etc.

- **Pinto mandalas**

Se distribuye a los niños por la sala y se reparte un mandala a cada uno³. Se ponen a su disposición las pinturas o rotuladores de manera que puedan elegir los colores que quieran. Se les indica que cada uno va a pintar su mandala como más le guste hacerlo. Hay que hacerlo en un ambiente de silencio mientras escuchamos una música bonita y agradable.

Antes de comenzar a pintarlo, cada uno tiene que estar durante unos minutos observando detenidamente el dibujo del mandala y concentrándose en él. Se les puede indicar que comiencen a pintarlo de afuera hacia adentro (de lo externo hacia nuestro centro, hacia nuestro interior). Hay que intentar hacerlo en un ambiente tranquilo y sin prisas, disfrutándolo.

³ En la carpeta "Materiales para la sesión 2" se pueden encontrar diferentes imágenes de mandalas

Al terminar se comenta entre todos lo que más les ha gustado del mandala y qué tal han estado mientras lo hacían. Es interesante hacerles conscientes de que el mismo mandala queda muy bonito pintado de diferentes maneras.

MOMENTO FINAL TODOS JUNTOS

Para terminar la sesión se juntan las familias para hacer un último gesto final: “¿Abrimos la puerta a Jesús?” El catequista lo introduce explicando que despertar y cuidar nuestra interioridad requiere atrevernos a abrir una puerta y entrar en lo más sagrado que hay en nosotros. Jesús también nos hizo esa invitación en el Nuevo Testamento. Él dijo:

“Mira, estoy llamando a la puerta. Si alguno oye mi voz y abre la puerta, entraré en su casa y cenaremos juntos” (Apocalipsis 3,20).

Entrar en nuestra dimensión interior es posibilidad de encontrarnos con Jesús, de abrirle la puerta y estar con Él. Preguntémonos: “¿en nuestra familia estamos dispuestos a hacerlo?”

Tendremos preparado algo que simula una puerta por la que se pueda atravesar y pedimos a cada familia que juntos, quienes estén dispuestos a hacerlo, atraviesen la puerta, como símbolo de que quieren atreverse a vivir desde el interior y quizá a encontrarse con Jesús. Al atravesar la puerta se puede expresar algo en alto a modo de oración o compromiso (por ejemplo, una frase sencilla que expresan en familia, como: “Jesús, queremos que entres en nuestra casa y seas uno más de nuestra familia”. Se les anima a que cada familia se exprese con sus palabras).