

PROPENSOS A LA MISERICORDIA

Canto con Karaoke: El Dios del día a día

Relajación

Mapa de los miedos

Se les da un mapa, como el del Mundo de las vivencias, donde hay identificados varios sentimientos negativos que tienen que ver con el miedo. Tienen que identificar cuáles dominan en ellos, pueden poner fechas o nombre, a algunos de los lugares por los que han pasado. Cuáles son los miedos más habituales.

Puede ser alguna fobia que despierta aprensión visceral difícilmente controlable. Pero hay miedos más ocultos: miedo al fracaso, a la enfermedad, o también al futuro.

¿Me recuerda alguno de estos lugares algún momento dónde he sentido eso mismo?

¿Puedo ponerle nombre o fecha?

¿He sentido alguna vez “no temas”? ¿He sentido confianza y no me he dejado llevar por el miedo? ¿He superado algún miedo?

Luego se les pregunta cuánto pesan esos miedos en sus vidas, ¿hay alguna decisión a la que les haya llevado el miedo? Miedo al fracaso, al qué dirán, a que nos abandonen...

Vídeo: Propensos

Se proyecta el vídeo y se deja un poco de silencio. Se les hace volver sobre su mapa, y que escriban en los miedos que más les bloquean: “aunque suceda no tienes por qué temer”.

Momento para compartir espontáneamente

¿Por qué no tener miedo?

Oración

En una mesa o en el suelo, hay preparados cinco montones de folios con las reflexiones que hay más abajo, cada una de las reflexiones está dirigida a un tipo de miedo. Se les invita a que elijan una reflexión, la que más les llame la atención o la que más necesiten. En cada sobre habrá un texto de la Palabra de Dios que tiene que ver con la confianza frente al miedo. Se les invita a cada uno a irse a solas con el texto y a

subrayar una palabra o frase que le inspire confianza. Tienen que repetirla en silencio dentro de sí mismos. Pueden hacerlo con varias frases. Y ser consciente del sentimiento que surge en ellos.

Después pueden escribir una oración o una carta a Dios.

Parte tercera

En la capilla todos juntos de nuevo. Se les invita a elegir a tres personas a las que ellos creen que les vendría bien la frase o palabra de Dios que han meditado. Hay que intentar que nadie se quede sin frase y haya otros con muchos mensajes. Tampoco hay que caer en que todos quieran escribir a todos.

Materiales para fotocopiar

NO TENGAS MIEDO A LO QUE NO CONTROLAS

Lee atentamente el texto que sigue. Intenta subrayar las palabras o frases que más te llamen la atención.

Una vez que hayas leído todo, elige alguna de esas frases y repítela en tu mente sin pensar en nada más durante varios minutos. Concéntrate en cada palabra. No intentes reflexionar, solamente repite y pon el corazón en cada una de las palabras.

Es posible que llegue un momento en el que un sentimiento se apodera de ti. Cuando llegue ese momento, puedes dejar de repetir y concentrarte en ese sentimiento. Si te distraes o acabas, puedes volver a otra frase.

Del Evangelio de Marcos.

Cuando Jesús regresó en barca a la otra orilla, se reunió con él mucha gente, y se quedó junto al lago. Llegó uno de los jefes de la sinagoga, llamado Jairo, y, al ver a Jesús, se echó a sus pies rogándole con insistencia: «Mi hijita se está muriendo; ven a poner tus manos sobre ella para que se cure y viva». Jesús fue con él. Lo seguía mucha gente, que lo apretujaba. Y una mujer que padecía hemorragias desde hacía doce años, que había sufrido mucho con muchos médicos y había gastado toda su fortuna sin obtener ninguna mejoría, e incluso había empeorado, al oír hablar de Jesús, se acercó a él por detrás entre la gente y le tocó el manto, pues se decía: «Con sólo tocar sus vestidos, me curo». Inmediatamente, la fuente de las hemorragias se secó y sintió que su cuerpo estaba curado de la enfermedad. Jesús, al sentir que había salido de él aquella fuerza, se volvió a la gente y dijo: «¿Quién me ha tocado?». Sus discípulos le contestaron: «Ves que la multitud te apretuja, ¿y dices que quién te ha tocado?». Él seguía mirando alrededor para ver a la que lo había hecho. Entonces la mujer, que sabía lo que había ocurrido en ella, se acercó asustada y temblorosa, se postró ante Jesús y le dijo toda la verdad. Él dijo a la mujer: «Hija, tu fe te ha curado; vete en paz, libre ya de tu enfermedad». Todavía estaba hablando, cuando llegaron algunos de casa del jefe de la sinagoga diciendo: «Tu hija ha muerto. No molestes ya al maestro». Pero Jesús, sin hacer caso de ellos, dijo al jefe de la sinagoga: «No tengas miedo; tú ten fe, y basta». Y no dejó que le acompañaran más que Pedro, Santiago y Juan, el hermano de Santiago. Al llegar a la casa del jefe de la sinagoga, Jesús vio el alboroto y a la gente que no dejaba de llorar y gritar. Entró y dijo: «¿Por qué lloráis y alborotáis así? La niña no está muerta, está dormida». Y se reían de él. Jesús echó a todos fuera; se quedó sólo con los padres de la niña y los que habían ido con él, y entró donde estaba la niña. La agarró de la mano y le dijo: «Talitá Kumi», que quiere decir: «Contigo hablo, niña, ¡levántate!». Al instante la niña se despertó y se levantó. Jesús pidió que la dieran de comer.

Reflexión

Ponte en el lugar de los personajes. Igual tú también tienes algo en tu que te parece “incurable”, algo que no puedes controlar, porque no depende de ti y te hace sufrir a ti o a gente que quieres. Pídele a Jesús que te cure, que te de solución. A lo mejor te sientes roto/a. A lo mejor necesitas que Dios te diga “Talitá kumi”.

Frase de luz

Elige de entre todas las frases que has subrayado, aquella que se te haya clavado en el alma. Esa va a ser su “frase de luz” para este comienzo de curso. Repítela en tu vida cotidiana.

Va a ser también tu mensaje para las personas que tú creas que necesitan oírla. Escríbetela en el brazo.



Expláyate

Si quieres puedes escribir una carta a Dios con todos los sentimientos que te han surgido en este rato.

NO TENGAS MIEDO AL FUTURO

Lee atentamente el texto que sigue. Intenta subrayar las palabras o frases que más te llamen la atención.

Una vez que hayas leído todo, elige alguna de esas frases y repítela en tu mente sin pensar en nada más durante varios minutos. Concéntrate en cada palabra. No intentes reflexionar, solamente repite y pon el corazón en cada una de las palabras.

Es posible que llegue un momento en el que un sentimiento se apodera de ti. Cuando llegue ese momento, puedes dejar de repetir y concentrarte en ese sentimiento.

Si te distraes o acabas, puedes volver a otra frase.

Del Evangelio de Lucas.

A los seis meses envió Dios al ángel Gabriel a una ciudad de Galilea, llamada Nazaret, a una joven virgen, prometida de un hombre descendiente de David, llamado José. La virgen se llamaba María. Entró donde ella estaba, y le dijo: «Alégrate, llena de gracia; el Señor está contigo».

Ante estas palabras, María se turbó y se preguntaba qué significaría tal saludo. El ángel le dijo: «No tengas miedo, María, porque has encontrado gracia ante Dios. Concebirás y darás a luz un hijo, al que pondrás por nombre Jesús. Será grande y se le llamará Hijo del altísimo; el Señor le dará el trono de David, su padre; reinará sobre la casa de Jacob para siempre y su reino no tendrá fin».

María dijo al ángel: «¿Cómo será esto, pues no tengo relaciones?». El ángel le contestó: «El Espíritu Santo vendrá sobre ti y el poder del altísimo te cubrirá con su sombra; por eso el niño que nazca será santo y se le llamará Hijo de Dios. Mira, tu parienta Isabel ha concebido también un hijo en su ancianidad, y la que se llamaba estéril está ya de seis meses, porque no hay nada imposible para Dios». María dijo: «Aquí está la esclava del Señor; hágase en mí según tu palabra». Y el ángel la dejó.

Reflexión

Ponte en el lugar de María. A lo mejor tú también tienes miedo al futuro, a que se compliquen las cosas. A lo mejor te llena de ansiedad el no ser capaz de responder a las expectativas que otros ponen en ti.

Siente cómo Dios, a través del Ángel te dice, “no temas, yo estoy contigo. Para Dios nada es imposible”.

Frase de luz

Elige de entre todas las frases que has subrayado, aquella que se te haya clavado en el alma. Esa va a ser su “frase de luz” para este comienzo de curso. Repítela en tu vida cotidiana.

Va a ser también tu mensaje para las personas que tú creas que necesitan oírla.
Escríbete en el brazo.



Expláyate

Si quieres puedes escribir una carta a Dios con todos los sentimientos que te han surgido en este rato.



NO TENGAS MIEDO A LO QUE PUEDA PASAR

Lee atentamente el texto que sigue. Intenta subrayar las palabras o frases que más te llamen la atención.

Una vez que hayas leído todo, elige alguna de esas frases y repítela en tu mente sin pensar en nada más durante varios minutos. Concéntrate en cada palabra. No intentes reflexionar, solamente repite y pon el corazón en cada una de las palabras.

Es posible que llegue un momento en el que un sentimiento se apodera de ti. Cuando llegue ese momento, puedes dejar de repetir y concentrarte en ese sentimiento.

Si te distraes o acabas, puedes volver a otra frase.

Del Evangelio de Lucas.

Un día subió Jesús con sus discípulos a una barca y les dijo: «Pasemos a la otra orilla». Y se adentraron en el lago.

Mientras navegaban se durmió. Y cayó sobre el lago tal torbellino que la barca se inundaba y corrían peligro. Los discípulos se acercaron y lo despertaron, diciendo: «¡Maestro, maestro, que perecemos!».

Él se levantó, increpó al viento y a las olas, que cesaron, y se hizo la calma.

Entonces les dijo:

«¿Dónde está vuestra fe?». No temáis, estoy aquí.

Llenos de miedo y de admiración, se decían:

«¿Quién es éste, que manda incluso a los vientos y al agua y le obedecen?».

Reflexión

A lo mejor temes las “tormentas” que, a veces, pasan en la vida. Cuando todo parece irse al traste, todo se mueve y tú te sientes confuso/a. En esos momentos donde todo pasa por encima y te dejan descolocado, es bueno sentir alguien que te dice “no temas”. Cuando ese Alguien es una persona que ha pasado por el sufrimiento, la muerte y el abandono, parece que es más de fiar. Siente cómo Jesús se te acerca y te agarra la mano y te dice “¿dónde está tu fe?”

Frase de luz

Elige de entre todas las frases que has subrayado, aquella que se te haya clavado en el alma. Esa va a ser su “frase de luz” para este comienzo de curso. Repítela en tu vida cotidiana.

Va a ser también tu mensaje para las personas que tú creas que necesitan oírla.
Escríbetela en el brazo.



Expláyate

Si quieres puedes escribir una carta a Dios con todos los sentimientos que te han surgido en este rato.



NO TENGAS MIEDO A TI MISMO

Lee atentamente el texto que sigue. Intenta subrayar las palabras o frases que más te llamen la atención.

Una vez que hayas leído todo, elige alguna de esas frases y repítela en tu mente sin pensar en nada más durante varios minutos. Concéntrate en cada palabra. No intentes reflexionar, solamente repite y pon el corazón en cada una de las palabras.

Es posible que llegue un momento en el que un sentimiento se apodera de ti. Cuando llegue ese momento, puedes dejar de repetir y concentrarte en ese sentimiento.

Si te distraes o acabas, puedes volver a otra frase.

Del Evangelio de Lucas.

Tomaron tierra en la región de los gerasenos, frente a Galilea. Al desembarcar, les salió al encuentro un hombre de la ciudad, poseído por demonios; desde hacía mucho tiempo andaba desnudo y no vivía en ninguna casa, sino en el cementerio. Al ver a Jesús, se puso a gritar y se postró ante él diciendo a voces: «¡Déjame en paz, Jesús, hijo del Dios altísimo! Te ruego que no me atormentes». Es que Jesús mandaba al espíritu impuro que saliera de aquel hombre. Muchas veces se había apoderado de él, y entonces lo ataban con cadenas y con grillos; pero rompía las ataduras y el demonio lo arrastraba a los despoblados. Jesús le preguntó: «¿Cómo te llamas?». Él contestó: «Me llamo legión». Porque habían entrado en él muchos demonios. Y le rogaban que no les mandara volver al abismo. Había allí una gran piara de cerdos paciendo en el monte, y le suplicaron que les permitiera entrar en ellos. Él se lo permitió. Los demonios salieron del hombre y entraron en los cerdos, y la piara se lanzó al lago por un precipicio y se ahogó. Viendo los pastores lo ocurrido, huyeron y lo contaron en el pueblo y en los caseríos. La gente fue a ver qué había sucedido y, al llegar, encontraron al hombre del que habían salido los demonios sentado a los pies de Jesús, vestido y en su sano juicio; y se llenaron de miedo. Los que habían visto cómo había sido librado el endemoniado lo contaban. Y toda la gente de la comarca de los gerasenos rogó a Jesús que se fuera de allí porque estaban llenos de miedo. Él subió a la barca y regresó. Por su parte, el hombre de quien habían salido los demonios le pidió que le dejara ir con él; pero Jesús lo despidió diciéndole: «Vuelve a tu casa y cuenta lo que Dios ha hecho contigo». Y él se fue publicando por todo el pueblo lo que Jesús había hecho con él.

Reflexión

En la antigüedad creían que muchas enfermedades mentales eran fruto de la posesión de un demonio o un espíritu impuro. Muchas personas que actuaban con rebeldía o con agresividad por algún motivo oculto también se pensaba que estaban poseídas. Muchas veces nosotros mismos nos vemos atenazados por sentimientos que no controlamos y que nos dominan. Nos traiciona la frustración, la ansiedad, el miedo, la agresividad. Jesús se sienta a nuestro lado y, pacientemente, nos escucha, nos cura.

Jesús nos trata como al personaje del evangelio. No como un poseído, sino como una persona que merece la pena. Y nos libera. No le importa cómo somos. Cree en nosotros y por eso nos pregunta cómo nos llamamos. Siéntete liberado, curado, aceptado como el personaje.

Frase de luz

Elige de entre todas las frases que has subrayado, aquella que se te haya clavado en el alma. Esa va a ser su “frase de luz” para este comienzo de curso. Repítela en tu vida cotidiana.

Va a ser también tu mensaje para las personas que tú creas que necesitan oírlo. Escríbetela en el brazo.



Expláyate

Si quieres puedes escribir una carta a Dios con todos los sentimientos que te han surgido en este rato.



NO TENGAS MIEDO A LAS DIFICULTADES

Lee atentamente el texto que sigue. Intenta subrayar las palabras o frases que más te llamen la atención. Una vez que hayas leído todo, elige alguna de esas frases y repítela en tu mente sin pensar en nada más durante varios minutos. Concéntrate en cada palabra. No intentes reflexionar, solamente repite y pon el corazón en cada una de las palabras. Es posible que llegue un momento en el que un sentimiento se apodera de ti. Cuando llegue ese momento, puedes dejar de repetir y concentrarte en ese sentimiento. Si te distraes o acabas, puedes volver a otra frase.

Del libro de Isaías.

Pero ahora esto dice el Señor, tu creador, Jacob, aquel que te formó, Israel: No temas, pues yo te he redimido, te he llamado por tu nombre; mío eres. Si pasas por las aguas, yo estaré contigo; si por ríos, no te ahogarás. Si caminas por el fuego, no te quemarás, y las llamas no te abrasarán. Porque yo soy el Señor, tu Dios, el Santo de Israel, tu salvador. Como precio de tu rescate entrego a Egipto, Etiopía y Sabá a cambio tuyo. Porque mucho vales a mis ojos, eres precioso y yo te amo. Por eso a cambio tuyo entrego hombres y pueblos por el rescate de tu vida. No temas, porque yo estoy contigo.

Reflexión

Cuando vienen las dificultades a nuestra vida creemos que estamos solos y que no podremos con todo. Nos sentimos como los girasoles cuando está nublado. No ven el sol y no saben hacia donde orientarse. Pero el sol está ahí, y volverá a lucir. Siente cómo Dios te dice “yo estaré contigo porque eres precioso para mí”; imagina los ríos, el fuego, como si fueran las dificultades que temes. Y luego siente como Dios te dice “no te quemarás, no te ahogarás”.

Frase de luz

Elige de entre todas las frases que has subrayado, aquella que se te haya clavado en el alma. Esa va a ser su “frase de luz” para este comienzo de curso. Repítela en tu vida cotidiana. Va a ser también tu mensaje para las personas que tú creas que necesitan oírlo. Escríbetela en el brazo.



Expláyate

Si quieres puedes escribir una carta a Dios con todos los sentimientos que te han surgido en este rato.

Mapa de los miedos

Tomado de "El mapa del mundo de las vivencias", Editorial Casariego.

