

LOGO PLAN FORMATIVO JÓVENES 2014



DESCRIPCIÓN:

El logo del plan formativo que se propone para los jóvenes en el 2014 busca ser una motivación para entrar en el castillo interior que nos presenta Santa Teresa de Jesús, desde algunas analogías que pueden iluminar el camino de la oración y el encuentro personal con el amigo que nos habita. Los jóvenes representan la creatividad y sus formas de expresión, desde los diferentes contextos. Los colores representan cada una de las moradas del castillo interior, mostrando su diferencia y al mismo tiempo su integración, logrando un arcoíris de colores que iluminan el encuentro con Jesús.

Se propone un acercamiento con el logo y el himno desde las resonancias que generan en los/as jóvenes como motivación inicial, buscando una apropiación del tema formativo propuesto para el año 2014. Se puede construir un mural del logo escribiendo sobre él, las expectativas que producen para iniciar el proceso formativo y colocarlo en un lugar visible para tenerlo presente y así al finalizar el año recoger los frutos del encuentro con Jesús y el aporte a la vida de cada uno de los/as jóvenes.

PLAN FORMATIVO MTA CTJ – JT 2014

Introducción:

“Las Moradas es una descripción y consejos para ver cómo entrar y profundizar en el castillo interior del que habla Teresa de Jesús. En las primeras moradas menciona que aparece disparate decir que se necesita entrar en uno mismo/a, pero es consciente de que la persona vive enajenada en cosas exteriores, no sabe ni quien es ella ni quien la habita. Por eso propone: entra como puedas, pero entra. Invita con insistencia a entrar en este movimiento interno en el que reconoce que no sólo es cuestión de voluntad:”

“Avisa que para entrar se necesita disposición, humildad y relación con el Dios que habita dentro, señor del castillo, quien va ayudando a adentrarse en las moradas o distintas etapas del conocimiento propio y del encuentro con él mismo.

Y así se llama este inicio del proceso que vive cada joven, es todo el movimiento hacia adentro, entre lo interior y lo exterior, la lucha que supone entrar en uno mismo para conocerse y reconocer lo que está pasando.”

Acompañar Joven con mirada Teresiana
Patricia Villareal, stj

1. Morada: La conversión / Entra como puedas.

Empieza por imaginarte entrando en tu interior y mirando la grandeza de tu ser como persona...

Santa Teresa empieza así el libro de Las Moradas o el Castillo interior, porque para emprender un camino de búsqueda de Dios, lo primero que se nos pide es entrar en nuestro interior y ver cómo nos ha hecho Dios, de tanto valor y grandeza. ¿Podemos degradarnos o degradar a los demás siendo de tanto valor el ser humano?

Ésta es la primera consideración que te pide Teresa, al comenzar este camino: el conocimiento propio. No podemos ser como un/a niño/a que no sabe aún quién es... El primer paso para la “conversión” es el propio conocimiento.

Este saber no sólo quiénes somos, sino a lo que podemos llegar por la grandeza de nuestro ser, es un requisito esencial para cultivar la interioridad.

¡Cuántas veces lo habremos comprobado en nosotros mismos! Entrar en nuestro interior no es fácil cuando sentimos un tirón de tantas cosas exteriores. Por eso estos textos nos pueden ayudar...

Entrar en nuestro castillo interior
Primeras Moradas de “El Castillo interior” de Teresa de Jesús
La conversión

Esta Primera Morada se dividirá en dos encuentros o dos sesiones. Aquí encontraras lo propuesto para este primer encuentro.

ALEGORIAS....

1.1 Actividad

Nombre: El lago de oportunidades

Desarrollo:

1. Realizar la dinámica el rey manda (u otra relacionada), realizar algunas de las siguientes acciones:
 - ✓ Despelucar al compañero/a
 - ✓ Pisar al compañero/a de la derecha
 - ✓ Montar a caballo a un/a compañero/a y llevarlo hasta X lugar
 - ✓ Cantar el himno nacional en 4 grupos
 - ✓ Bailar el himno del MTA en dos grandes grupos (Anexo)
 - ✓ En los grupos construir una porra y nombre por equipo
2. Organizar en un espacio amplio la representación de un lago, ubicando algunas piedras dentro del lago, que van a ser el camino para llegar al otro lado. Existen algunas condiciones para cruzar el lago:
 - ✓ Deben pasar todos/as.
 - ✓ Persona que toque el lago se devuelve todo el equipo.
 - ✓ Todos sujetando la mano del compañero.
 - ✓ En una piedra solo puede estar el pie de una persona.
3. Según la cantidad de participantes se asigna un rol, con una situación de discapacidad, algunas pueden ser:
 - ✓ Un cojo
 - ✓ Un manco
 - ✓ Un ciego
 - ✓ Un paralitico
 - ✓ Una persona con parálisis mental
 - ✓ Entre otros
4. Por grupos reflexionar frente al ejercicio realizado con algunas preguntas generadoras del acompañante.
¿Cómo se sintió cada rol? ¿Qué se siente tener una discapacidad? ¿En el grupo se sintió solidaridad? Entre otras que el/la acompañante pueda elaborar.

Celebración de la fe

Leer la ALEGORÍA "Almas Paralíticas" de Santa Teresa de Jesús. Realizar un símbolo con algunos elementos de las actividades realizadas anteriormente.

Almas Paralíticas

(Almas sin oración)

"Las almas que no tienen oración son como un cuerpo paralítico o tullido que, aunque tiene pies y manos, no los puede mandar...

Hay almas tan enfermas y acostumbradas a estar en cosas exteriores que no hay remedio, ni parece que puedan entrar dentro de sí, porque ya la costumbre la tiene tal, de haber siempre tratado con las sabandijas y bestias que están con el cerco del castillo, que ya casi está hecha como ellas...

Con ser de natural tan rica y poder tener conversación no menos que con Dios, no hay remedio. Y, así estas almas no procuran entender y remediar su gran miseria, quedarse han hechas estatuas de sal, por no volver la cabeza hacia sí, así como lo quedó la mujer de Lot por volverla."

(1M 1,6)

El/la acompañante hace un recuento de las dificultades para cruzar el lago, lo que sintieron al enfrentarse ese camino con dificultades y lo relaciona con la oración, pensando si la oración es así, si la oración tiene dificultades, y cada persona del grupo comparte que dificultades que tiene la oración propia, la oración de cada uno/a.

Finalmente el/la acompañante nos habla de las dificultades que tuvo Teresa de Jesús en su oración personal, y como nos invita a reconocerla como principal elemento de conocimiento propio.

Esta Primera Morada se dividirá en dos encuentros o dos sesiones. Aquí encontraras lo propuesto para este primer encuentro.

1.2 Actividad

Nombre: Entra cuando quieras...

Desarrollo:

1. En un espacio se ubica una cantidad de sillas con la cantidad de participantes que hay, debajo de la silla encontraran pegado imágenes distintas de animales. Cada participante debe de realizar el sonido de cada animal, encontrándose por manadas.

Cuando están organizados por grupos de acuerdo al animal que encontraron debajo de la silla, se les entrega un lugar de servicio:

- ✓ Hospital
- ✓ Colegio

- ✓ Discoteca
- ✓ Iglesia
- ✓ Cine
- ✓ Hotel

Con algunos materiales cada grupo debe construir la entrada al lugar, la puerta del lugar que se le asigne. Posterior a esto se realiza una galería de lo construido donde cada grupo presente su puesta creativa.

Cada integrante del grupo deberá personificar los roles de las personas que se encuentran en el lugar.

2. El/la acompañante entrega al grupo una pregunta facilitadora para que cada grupo realice una reflexión de lo realizado:
 - ✓ ¿Por qué es importante tener una imagen del lugar a donde vamos a ir?
 - ✓ ¿Por qué es importante que el lugar tenga un nombre en particular?
 - ✓ ¿Qué sentido tiene que hayan roles para cada lugar?
 - ✓ ¿Por qué las personas van a ese lugar?
 - ✓ ¿Cómo nos disponemos para ir a ese lugar?

Celebración de la Fe

El/la acompañante construye un símbolo en el que se encuentra la puerta de un castillo, donde al fondo de la puerta se encuentre una luz, con la ayuda de música instrumental ambientar el lugar y se realiza la reflexión frente al castillo interior. Posteriormente se les entrega una hoja de block a cada participante para que construya la puerta de su oración, orientándose con las siguientes preguntas:

- ✓ ¿Cuánto te cuesta entrar por la puerta?
- ✓ ¿Qué esperas cuando abres la puerta?
- ✓ ¿Qué desearías encontrar? ¿A quién?

Cada participante presenta su puerta orante, nos comparte algo de lo que se movilizó durante el ejercicio de la puerta.

Para finalizar se hace la lectura de la alegoría de Santa Teresa de Jesús "La puerta del castillo interior" para comprender lo que significaba para ella "La puerta" y a que nos invita.

La puerta del castillo interior

Tornando a nuestro castillo, hemos de ver cómo podremos entrar en él. Parece que digo algún disparate, porque, si este castillo es el alma, claro está que no hay para qué entrar... como parecería desatino decir a uno que entrase en una pieza, estando ya dentro.

Mas habéis de entender que va mucho de estar a estar; que hay muchas almas que se están en la ronda del castillo... y que no se les da nada de estar dentro ni saben qué hay en aquel tan precioso lugar ni quién está dentro...

A cuanto yo puedo entender, la puerta para entrar en este castillo es la oración y consideración; no digo más mental que vocal; que, como sea oración, ha de ser con consideración; porque la que no advierte con quién habla y lo que pide y quién es quien pide y a quién, no lo llamo yo oración, aunque mucho mee los labios...

(1M 1,5 y 7)

2. Morada: La lucha / Mar adentro.

Teresa continúa con el símil del castillo, un castillo de su época con el foso característico en donde había animales y lo que ella ama "cosas ponzoñosas" que simbolizan siempre en su libro los peligros del camino hacia Dios.

Precioso comentario de Teresa: no tengamos miedo a las llamadas del señor, que es "muy buen vecino" y comprende nuestras caídas y nuestras distracciones y por eso sigue llamándonos una y otra vez

Nuestra perseverancia, unida a la paciencia infinita de Dios hacen el milagro de que podamos salir airosos/as de la lucha. Esta lucha que enseña nos va a describir Teresa de Jesús con toda clase de detalles.

Muchas de las angustias que experimenta el hombre y la mujer de hoy, incapaz de encontrarse con la verdad de su propio ser, nos hablan de estos trabajos y contradicciones, porque los tiempos cambian, pero la persona humana tiene unas características que son constantes, aunque con diversas manifestaciones a través de los tiempos.

La Santa, experimentada en la lucha contra sus propias pasiones, nos describe aquí una situación por la que todos pasamos un momento u otro. La lucha entre lo que Dios nos pide y la fe nos lo hace creer, y los atractivos, a menudo engañosos, de todo lo que nos rodea. Este es el centro de la lucha que se describe en estas moradas.

Teresa de Jesús da una importancia grande a la comunicación, al grupo, a la ayuda mutua, convencida de que jamás nos salvamos solos.

Mar adentro

Segundas Moradas de "El Castillo interior" de Teresa de Jesús

La lucha

M^a Victoria Molins, stj

Actividad:

1. ubicar a los/as participantes en un espacio acorde para proyectar videos

2. El/la acompañante proyecta fragmentos de algunas películas que están en el anexo o si desea puede buscar otras acordes. Las películas deben de hablar de toma de decisiones, como la lucha para seguir adentrándonos al conocimiento propio.

3. Se van realizando algunas reflexiones que permitan las películas frente al proceso de cómo tomo las decisiones en mi vida y que causas tienen frente al conocimiento propio

4. Se realiza una dinámica para dividir grupos

5, en cada grupo deben de construir un GRAFITI de las decisiones que se deben de tomar para la vida y que ayudan a adentrarnos en nuestro propio conocimiento

6. se socializa lo creado por los grupos, deteniéndose en los aspectos más relevantes

Celebración de la Fé

7. Imagínate que debes de presentarte a un lugar para recibir un gran regalo, debes saber cómo lo vas a recibir, que te vas a poner y que dirás de ti ante el público, hay muchas personas que te conocen, otras a las cuales les has presentado otra imagen de ti y otras personas que saben todo de ti, debes de llevar tu ponencia.

Anexo videos

<http://www.youtube.com/watch?v=u-LjppotPSs>

<http://www.youtube.com/watch?v=0jrrlKQ27v4>

<http://www.youtube.com/watch?v=aIT5JmQalu0>

<http://www.youtube.com/watch?v=4xqhPd53pMk>

http://www.youtube.com/watch?v=b0K8_CPSxxM

http://www.youtube.com/watch?v=N_Nf8U2zA78

Se emponzoña todo

(La opinión de los demás antes que la fe)

La costumbre en las cosas de vanidad, y ver que todo el mundo trata de esto, lo estraga todo; porque está tan muerta la fe que queremos más lo que vemos que lo que ella nos dice.

Y, la verdad, no vemos sino harta mala aventura en los que se van tras estas cosas visibles; mas esto han hecho estas cosas emponzoñosas que tratamos; que, como si a una muerde una víbora se emponzoña todo y se hincha, así es acá.

No nos guardamos; claro está que es menester muchas curas para sanar; y harta merced nos hace Dios si no morimos de ello.

(2M 1,6)

Muy determinada determinación
(Se necesita para llegar al final de este camino)

No os espantéis de las muchas cosas que es menester mirar para comenzar este viaje divino, que es camino real para el cielo.

Gánese, yendo por él, gran tesoro: no es mucho que cueste mucho a nuestro parecer. Tiempo vendrá que se entienda cuán nonada es todo para tan gran precio.

Tornando a los que quieren ir por él y no parar hasta el fin, que es llegar a beber de esta agua de vida, cómo han de comenzar, digo que importa mucho y el todo una grande y muy determinada determinación de no parar hasta llegar a ella, venga lo que viniere, suceda lo que sucediere, trabájese lo que se trabajare, murmure quien murmurare, siquiera llegue allá, siquiera muera en el camino o no tenga corazón para los trabajos que hay en él; siquiera se hunda el mundo, como muchas veces acaece con decirnos:

Hay peligros, fulana por aquí se perdió, el otro se engañó, el otro, que rezaba mucho, cayó; hacen daño a la virtud, no es para mujeres, que les podrán venir ilusiones; mejor será que hilen, no han menester estas delicadezas, basta el **Paternóster** y **Avemaría**.

(C 21,1-2)

3. Morada: La determinación / La prueba del amor.

En nuestro camino de relación con Dios, vamos andando en penumbras, entre certezas e inseguridades, porque nuestra fragilidad puede jugarlos, en cualquier momento, una mala pasada que nos aleje de aquello que deseamos vivir.

"Armas", "enemigos"... Es un lenguaje siempre referido a los enemigos internos, a la lucha contra tantos inconvenientes como encuentra quien se adentra en el camino de la oración.

Teresa no desprecia la vida. Por el contrario, la aprecia tanto que no quiere emplearla en asuntos de poca importancia sino en lo único que de veras vale la pena: servir a Dios y a los hermanos, siguiendo el mandamiento del Señor.

El único temor es que los avatares de la vida la arrastren a vivir lejos de Dios.

Como el joven rico, Jesús también nos dice a nosotros/as que podemos dar un paso más si de veras queremos encontrarnos con Él y seguirle.

La prueba del amor
Terceras Moradas de "El Castillo interior" de Teresa de Jesús
La determinación
Pilar Rodríguez Briz, stj

Aprender a volar
(Necesidad de un buen maestro)

Nos hará mucho provecho la prontitud en la obediencia;

Y aunque no sean religiosos sería gran cosa, como lo hacen muchas personas, tener a quien acudir para no hacer en nada su voluntad, que es lo ordinario en que nos dañamos; y no buscar otro de su humor, como dicen, que vaya con tanto tiento en todo, sino procurar quien esté con mucho desengaño de las cosas del mundo; que en gran manera aprovecha tratar con quien ya le conoce para conocernos.

Y porque algunas cosas, que nos parecen imposibles, viéndolas en otros tan posibles y con suavidad que las llevan, viéndolas en otros tan posibles y con la suavidad que las llevan, anima mucho y parece que con su vuelo nos atrevemos a volar, como hacen los hijos de las aves cuando se enseñan que, aunque no es de presto dar un gran vuelo, poco a poco imitan a sus padres. En gran manera aprovecha esto, yo lo sé.

(3M 2,12)

ANIMACIÓN

Se realizaran unas dinámicas para romper el hielo. Las dinámicas realizadas dependen de la edad de los jóvenes:

□ Que somos los negritos: El facilitador invitara a los jóvenes a que forme un círculo y los niños repetirán lo siguiente:

“que somos los negritos, de sabarara, hay que todos los años salimos a bailar”

La dinámica consiste en los contrarios, así que cuando el facilitador diga:

- Bururu, los jóvenes dirán barara y viceversa
- Blanco, negro – negro, blanco
- Arepa, chorizo – chorizo, arepa
- Chunchulo, morcilla – morcilla, chunchulo.
- Rojo, verde – verde, rojo
- Que sí, que no – que no, que sí.

Además los jóvenes deberán seguir los movimientos que realice el facilitador.

□ En este encuentro: El facilitador invitara a los jóvenes a que forme un círculo y los niños repetirán lo siguiente:

“En este encuentro se baila con el dedo, con el dedo, dedo, dedo se baila aquí (bis) enseguida se lleva el dedo a la parte central del círculo y se gira en el piso.

En este encuentro se baila con la mano, con la mano, mano se baila aquí (bis).

Enseguida se lleva la mano a la parte central del círculo y se gira en el piso. Así sucesivamente con las demás partes del cuerpo.

□ Mamá pato y sus patitos: El facilitador invitara a los jóvenes a que formen un círculo tomados de la cintura y repetirán la siguiente canción:

“hay viene mamá pato (y con el pie izquierdo darán un paso respondiendo pichi), hay viene papá pato (y con el pie derecho darán un paso respondiendo pichón, hay viene los patitos (y saltando responderán pichin, pichin, pichin).

La dinámica continúa colocando las manos en las rodillas del compañero, la nariz, los pies y demás partes del cuerpo.

□ El hipódromo: Se les invitara a cada uno de los participantes para que se organicen en un círculo, seguidamente el facilitador les invitara para que escuchen unas palabras claves y a cada una de ellas harán un movimiento. Para esta actividad se utilizaran las siguientes palabras:

Charquitos: con las palmas de sus manos las rozaran entre si.

Caballito: con sus pies y con sus manos harán el sonido de un caballo como si estuviera cabalgando

Obstáculos: los niños deberán saltar con sus piernas abiertas y gritar ¡hay!

Curva: los participantes saltaran, con su cintura harán un círculo y seguidamente gritaran ¡huepa!

□ Hey hey hey bugui bugui hey: Se invitara a los niños a que formen un círculo y el Facilitador les recitara lo siguiente:

“vamos todos, vamos a cantar este ritmo que es sensacional, hey hey hey bugui bugui bugui yea, con la mano adentro, con la mano afuera con la mano adentro a hacemos girar, hey hey hey bugui bugui hey. Con la pierna adentro, con la pierna afuera, con la pierna adentro la hacemos girar, hey hey hey bugui bugui bugui hey. En fin se realizara con todas las partes del cuerpo.

Luego se dividirá el grupo en cuatro equipos, se elegirá un líder por equipo, que será el encargado de llevar las instrucciones al resto de sus compañeros. La primera instrucción consiste en que cada equipo en el menor tiempo posible deberá construir el nombre, el lema y la porra.

Después, se repartirán cantorales a todos los participantes con el Himno de la experiencia: “Plástico” (Rubén Blades). La idea es que los equipos cante el disco con ritmo, ganas y entusiasmo.

BASE N° 1. DINAMICA DE LAS MARGARITAS

OBJETIVO

Brindar caricias positivas y elogios sinceros a los compañeros del grupo para fortalecer las relaciones interpersonales.

DESARROLLO.

Se entrega una hoja a cada participante, donde deben dibujar una margarita con tantos pétalos como compañeros haya en el grupo.

Se marca la hoja con el nombre completo en una de sus esquinas.

La hoja se va rotando hacia el compañero de la derecha.

El que recibe la hoja se fija en el nombre de la persona y en uno de los pétalos escribe una cualidad de dicha persona.

Espera la indicación del animador y pasa de nuevo la hoja al compañero de la derecha para que éste a su vez haga lo mismo.

Se suspende el ejercicio cuando la hoja llegue de nuevo a las manos del dueño.

Posteriormente se hace la plenaria donde cada uno de los participantes expresa con ¿cuál aspecto de los que le escribieron se identifica más? ¿Con cuál menos? y ¿Por qué?".

BASE Nº 2. EL HOMBRE CARRO.

OBJETIVO.

Concientizar a l@s jóvenes de la importancia de conocerse a sí mismo para poder descubrir el sentido de sus vidas.

MOTIVACIÓN.

Se ha de motivar e invitar al joven, a que sea capaz de entrar en sí mismo y se atreva a plantearse e intentar dar respuesta a las preguntas fundamentales de su vida: ¿Quién soy? ¿Para qué estoy aquí? ¿De donde vengo? ¿Para dónde voy?

El animador hablara desde su experiencia: ¿Qué ha significado para él conocerse a sí mism@?, quizás ser consciente de las limitaciones y posibilidades (cualidades y defectos) que como ser humano tiene; también implica el aceptarse como se es y luchar por ser mejor. Al conocerte, reconoces lo que eres y a partir de allí te planteas lo que quieres hacer de tu vida.

NARRACIÓN: UN HOMBRE LLAMADO CARRO.

Llegó a esta ciudad y desde entonces lo llamaron CARRO. Ese solo nombre le dio a entender que el sentido de su vida era recorrer caminos hasta llegar a "otra ciudad" llamada PLENITUD. Y conscientemente ACEPTÓ su VOCACIÓN.

Durante su niñez, CARRO embriagado por la alegría y el entusiasmo, soñó que su vida sería una autopista por la cual podría avanzar sin tropiezos, ni frenazos, teniendo como compañía la belleza del paisaje y la estimulante música de su moderno radio. Así, soñando, pensó seriamente que la vida era solo una sonrisa...

Pero CARRO, a medida que vivía, fue descubriendo que la existencia era una congestionada AUTOPISTA por la que transitaban CARROS de todos los modelos, marcas, velocidades y colores. Empezó entonces a entender que vivir es avanzar, luchar y no solo sonreír. Si, avanzar, a pesar de los problemas y dificultades, para llegar a otra ciudad en compañía de otros CARROS. Ahí REAFIRMÓ su VOCACIÓN.

Un día encendió la radio y en todas las emisoras escuchó noticias relacionadas con el transito de la ciudad: choques frecuentes entre CARROS que impedían avanzar, CARROS asesinos, CARROS aparcados, CARROS salidos de la vía, CARROS estrellados; muertos por exceso de velocidad, CARROS detenidos por la policía, CARROS sin placas, sin identidad; CARROS parados por falta de combustible, CARROS grandes que estorbaban en la vía o se la cerraban a los más pequeños.

La radio continuaba haciendo noticia todo lo que los CARROS vivían. CARRO se sintió incómodo y para tranquilizarse apagó la radio con el fin de escuchar nuevamente la música del cassette, pues se sentía mejor.... Pronto oyó una melodía que le hizo olvidar las noticias. Decía así: Vive feliz, vive cantando, que la vida es vida, si la haces soñando, la, la, la, la....

Escuchando la canción creía estar en plenitud, pero no se hallaba todavía en plena AUTOPISTA, al lado de muchos CARROS, sabiendo para donde iba pero sin saber por dónde, sin saber cómo, sin saber por qué. En medio de su desconcierto, invocó la luz. Y a la luz, que ya existía pero no había sido percibida, empezó a jugar un papel muy importante en su vida. Así con la ayuda de la luz, pudo avanzar más firme.

Cuando deseaba lanzarse con rapidez para conquistar otra ciudad, una luz roja le invitaba a detenerse, a reflexionar sobre su camino, a respetar el paso de los otros CARROS que a pesar de llevar distintas direcciones, tenían la misma meta. A ratos creía ir por la ruta verdadera, cuando de repente hallaba una flecha de luz verde que le indicaba el cambio de dirección.

También CARRO tuvo que transitar durante muchas noches. Entonces tenía que recurrir a la luz que llevaba en su interior, consciente de que sólo una batería bien cargada era capaz de ayudarlo a superar las oscuras noches de la AUTOPISTA.

Muchas cosas de esta ciudad invitaron a CARRO a aparcarse, a detener su marcha, a despreocuparse de su meta, a retardar el arribo a ella. Y varias veces se detuvo. En vanos momentos pensó que era mejor esta ciudad; en ocasiones fue invitado por otros CARROS que habían decidido estacionarse y más de una vez, en la noche, se le descargó la batería.

Sin embargo a pesar de las paradas, CARRO valientemente reemprendió la marcha. Fue cuando con gran conciencia, ASUMIÓ SU VOCACIÓN de PLENITUD, con la firme resolución de no volverse a aparcarse y de dejarse guiar por la luz, en sus diversas manifestaciones.

Cuando aprendió a correr así, orientado por la luz, respetando la velocidad de los otros CARROS, con ellos, sin estacionarse, dispuesto a propiciar por las emisoras buenas noticias, comprendió que la otra ciudad empezaba acá. Que era ésta, vivida y corrida así. Y siguió llegando a plenitud, mientras en su rostro se reflejaba una gran sonrisa.

TRABAJO PERSONAL:

Indica en el carro de tu vida las siguientes partes:

- PLACA: IDENTIDAD. Fecha y lugar de nacimiento, nombres y apellidos.
- BOLANTE: AUTODETERMINACIÓN. ¿Qué o quién ha guiado tu CARRO: caprichos, sustancias, tus padres, noví@, amig@s?
- PUERTAS: ¿A quiénes aceptas o no aceptas?
- PUESTOS: RELACIÓN CON LOS DEMÁS ¿Qué personas viajan contigo? ¿En qué puesto? ¿Por qué? ¿Lleva puestos vacíos? ¿Para quién?
- VELOCÍMETRO: PROYECTO DE VIDA. ¿Para dónde va tu CARRO? ¿Qué ideal pretendes alcanzar con tu vida? ¿Cuál es el propósito de tu vida?
- MOTOR: MOTIVACIONES. ¿Qué motiva tu vida?
- LLANTAS: MOMENTOS IMPORTANTES DE TU VIDA.
 - En la llanta delantera: Hechos que te han ocurrido que quisieras se repitieran.
 - En la llanta trasera: ¿Qué te motiva para seguir andando?

□ BAUL: PASADO. ¿Qué te ha marcado de tu pasado? Hechos, actitudes que por experiencia nunca debes volver a repetir.

□ CAJA DE HERRAMIENTAS: VALORES ¿Qué valores tienes para enfrentar la vida?

□ SEMÁFORO: EVALUACIÓN DE LA VIDA

- Rojo: En tu vida qué tienes que revisar

- Amarillo: En tu vida qué no debes descuidar

- Verde: En tu vida qué tienes que seguir fortaleciendo.

Para finalizar, los jóvenes responderán en su hoja: ¿eres realmente feliz con la vida que tienes? Y ¿Por qué? Cuando terminen de escribir, el facilitador pedirá a los muchach@s que se acuesten y con los ojos cerrados harán una interiorización de la actividad, llevándolos a reflexionar si sus actos son coherentes con la felicidad que tanto desean.

REFLEXIÓN: LOS TRES AUTOS.

La vida es como una concesionaria de automóviles; en ella los seres humanos eligen entre tres clases de autos. El primero deslumbra por su apariencia y cuenta con un peligroso poder de aceleración. Este auto se llama AUTOSUFICIENCIA. No admite frenos y sólo funciona con gasolina super soberbia. Obliga al ególatra que lo conduce a llevarse a todos por delante, y a vivir de estrellón en estrellón.

El segundo es un cacharro destartado que sólo tiene reversa; frenos excelentes y aceleración casi nula. Se llama AUTOCOMPASION. La pobre víctima que lo maneja vive paralizada por el temor, los complejos y el desaliento. Es un experto en quejarse y culpar a otros.

El tercer auto está diseñado con armonía interior y exterior y, con escollos comprensibles, lleva a su feliz dueño a las metas deseadas. Se llama AUTOESTIMA, es el fruto de una buena "Auto imagen" y lleva a la autorrealización a quien lo cuida y sabe perseverar. Vives bien si te amas a ti mismo, a Dios y a los demás.

BASE Nº 3 TEXTOS SUGERIDOS.

OBJETIVO

Descubrir elementos de autenticidad.

1. AMANDO LA VIDA

El ser humano es un ser digno, no tiene precio, es el centro de todos los valores. Éticamente hablando, se requiere del ser humano con todas sus facultades, se necesita vivo. Negar el don maravilloso de la vida, es negar todos los demás valores y por su puesto los derechos y deberes. No hay argumento alguno que valga más que la vida. Quitar la vida es irrumpir en lo más sagrado de la dignidad humana, se viola a la persona, se vulnera su dignidad, su quehacer, su proyecto. Irrumpir en la vida de una persona es violentar sus sueños sus anhelos, sus esperanzas. Es necesario respetar la vida, cuidarla protegerla y amarla. Lo más importante es permitirle a la vida germinar, florecer y crecer. Es decir, amar.

2. AMIGO DE MI MISMO

¡Soy el mejor amigo de mismo! Afianzo mi autoestima, valoro mis talentos y fructifico con ello. Me acepto como soy sin el freno o el lamento. Evito el

conformismo y lucho por mejorar. Acepto a los demás y no pretendo que sean perfectos; miro más sus cualidades que sus defectos. Soy el mejor amigo de mi mismo: cultivo mi vida espiritual, amo a Dios, a los demás y a la naturaleza, cuatro amores que me hacen feliz. Me quiero y soy más con fe, esperanza y amor, para no ser menos con desconfianza, desespero y egoísmo.

3. ¿QUE OPINA DE USTED MISMO?

El hombre y la mujer que creen en sí mismos y en lo que van hacer, tienen suficiente autoconfianza para realizar los cambios que consideren necesarios y superar los obstáculos que se les presenten para lograr sus objetivos. ¡Es un hombre que siempre tiene éxito! Para lograr una sana autoimagen, es necesario mantener el equilibrio entre la crítica y la autocrítica; no depender del juicio de los demás para conocerse a sí mismo.

4. AUTOIMAGEN

Me conozco sin mascarar cuando aprendo a ver a los demás como espejos, en ellos: admiro mis talentos, en ellos crítico mis fallas. Soy sabio al reconocer que veo a los demás como me veo a mí mismo. Me acepto como soy y sé que tengo poder para ser más, hacer lo mejor y poseer sin apegos que me quitan libertad.

5. SIN PRESCINDIR DE LOS DEMAS

No es posible encontrar sentido a la vida prescindiendo de los demás. Es verdad que lo primero que debemos hacer es encontrarnos con nosotros mismos, descubrir el tesoro que es nuestro interior, pero también es cierto que esta "comunidad" con el Yo se cristaliza en los demás. No parece tener sentido encontrar un tesoro interior si no hay con quien compartirlo en el exterior, no parece tener ninguna utilidad contar con valores, capacidades y virtudes sino se cuenta con otras personas para practicarlos.

6. MIS FUERZAS PARA SER PERSONA

Para poder ser libre y auténtico, para poder amar, para poder tener éxito entendido como respeto de sí mismo, es indispensable la voluntad. Y la voluntad, es bueno entenderla como fuerza interior como fuerza del espíritu, como ardor, entusiasmo, fe, ganas de hacer lo necesario para lograr la realización personal. Se requiere de la voluntad para realizar sacrificios; y al mismo tiempo es indispensable hacer lo que cuesta trabajo para fortalecer la voluntad. Una persona sin voluntad es un ser débil que no desea saber nada de normas éticas y morales. Poner voluntad a la vida y ser auténtico es tomar la decisión de ser más y mejor persona cada día que pasa. Tener voluntad es:

Encontrar motivos personales para estudiar, amar, trabajar.

Es asumir la vida con responsabilidad y disciplina.

Es actuar por convicción y nunca por temor.

7. EL CONTROL DE MI VIDA

Las características que componen nuestra manera de ser, como por ejemplo: ser precavido, rencoroso, de mal genio, agresivo, vanidoso.....necesitan un control. No es posible justificarse con aquello de que "yo soy así" porque se puede ser

mejor. El ser humano está llamado a decidir lo que hará y debe templar su carácter doblegando sus defectos, sus debilidades con base en la disciplina y el control, para poder ser personas auténticas. Tenemos la obligación de trabajar por nuestra plenitud y autenticidad personal. En todo caso la responsabilidad de edificarse a sí mismo no se le puede acomodar a nadie.

8. MI FELICIDAD: UNA DECISION PERSONAL

Pregúntale a las personas si quieren ser felices, y todas te dirán sí con los labios. ¿Cuántas con los hechos? Tú que sí quieres ser feliz rinde al máximo con los talentos que tienes y trabaja por ser siempre auténtico, por ser más y servir mejor, el éxito sonríe a los que se apasionan por algo a los que están enamorados de lo que hacen. Son muchos los que alimentan vagos deseos, sin rubricarlos con el compromiso y la fidelidad, a un plan. ¿Te consideras persona auténtica, de palabras y de hechos?

CUENTONARIO

¿Qué es para ti la autenticidad?

¿Por qué es importante ser auténtico?

¿Soy auténtico con la vida que llevo? ¿Cómo?

¿Quiénes influyen en mi autenticidad?

CELEBRACIÓN DE LA FE

Símbolo: un frasco con agua, cada estudiante con una piedra.

Objetivo: comprometer al joven en su cambio personal entendiendo que ello le permitirá encontrar su autenticidad.

Pregunta: ¿Qué quiero limpiar hoy de mi vida? ¿Con quien?

Canciones:

- Ven señor Jesús - Hna Glenda
- Volver a empezar – Alejandro Lerner
- Renuévame -
- Amigos – Alex campo

UNA CARTA DE DIOS PARA TI

¿Qué hombre rico, viejo, o joven, retardado o inútil no cambiaría todas sus riquezas por los dones que tú has recibido y que haz tratado tan a la ligera?

Cuenta tus dones y se consiente que eres mi creación más grande, ten conciencia de tu vida, ten conciencia de tu individualidad. No ha habido ni habrá otro ser igual a ti... eres único... por eso, aprecia, toma conciencia de tu individualidad.

Recuerda: no sigas escondiendo tu individualidad... sácala, muéstrala al mundo. Esfuérzate para no caminar como tu hermano, ni hablar como habla tu héroe, ni trabajar como trabaja el mediocre. Nunca hagas lo que el otro... Nunca imites a nadie; se tu mismo. Muestra al mundo tu individualidad.

Para triunfar en la vida hay que dar más y mejor de lo que se espera de uno.

Eres manifestación libre de mi amor.

Te di el poder de pensar... te di el poder de amar...

Te di el poder de determinar.... te di el poder de reír....
Te di el poder de imaginar.... te di el poder de hablar...
Te di el poder de planear.... te di el poder de crear...
Te di el poder de rezar....
Usa sabiamente tu poder de elección.
Elige amar... en lugar de odiar...
Elige perseverar.... en lugar de renunciar...
Elige alabar... en lugar de criticar...
Elige bendecir... en lugar de maldecir...
Elige ser Bueno... en lugar de ser mediocre o Malo.
Att. Tu Padre amoroso Dios.

4. Morada: Recogimiento / El silbo del pastor.

Teresa quiere dejar claro la diferencia grande que hay de unos gozos a otros. Y para ello nos propondrá una serie de ejemplos y figuras que ocupan gran parte de esta "morada", porque lo que ella ha experimentado del amor de Dios quiere que cualquier cristiano sepa, al menos, que está capacitado para entenderlo y dar gracias a Dios por sus obras en la persona humana.

Entramos aquí en esa capacidad increíble de Teresa para captar la estructura de la persona humana a la que llegó la ciencia psicológica mucho después: distingue entre el "corazón" y el "centro del alma" en donde actúa el mismo Dios.

La Santa, siguiendo el símil del castillo, habla de un estado personal muy corriente: nuestros sentidos y potencias andan como locos, distraídos, dispersos, pero no son traidores, sientes la necesidad de entrar en su interior y de volver a la oración.

Una bellísima manera de expresar el deseo de entrar en nosotros mismo para encontrarnos con Dios que nos habita y nos llama "con silbos amorosos" como Buen Pastor.

El silbo del pastor
Cuartas Moradas de "El Castillo interior" de Teresa de Jesús
El recogimiento
M^a Victoria Molins, stj

No pensar mucho, sino amar mucho

Quiero que estéis advertidas que para aprovechar mucho en este camino... no está la cosa en pensar mucho, sino en amar mucho; y así lo que más os despertare a amar, eso haced.

Quizá no sabemos qué es amar, y no me espantaré mucho; porque no está en el mayor gusto, sino en la mayor determinación de desear contentar en todo a Dios y procurar, en cuanto pudiéramos, no le ofender y rogarle que vaya siempre adelante la honra y gloria de su Hijo y el aumento de la Iglesia católica.

Estas son señales del amor.

BASE Nº 1 ERES LIBRE CUANDO VERDADERAMENTE AMAS

OBJETIVO

Generar un proceso de conscientización en los jóvenes que les permita caer en cuenta de que la libertad personal exige el asumir las consecuencias de los propios actos.

ROMPECABEZAS:

A cada grupo se le entrega un sobre con una serie de fichas de diferentes colores, cada uno debe de armar la frase "Eres libre cuando verdaderamente amas", teniendo en cuenta que en el momento de armar el rompecabezas debe de ser en un solo color. Cada grupo debe de encargarse de conseguir las otras piezas de la frase.

TRABAJO EN GRUPO

Después se hace una plenaria donde los entre todos respondamos las siguientes preguntas:

- ¿Qué es la libertad?
- ¿Eres libre? ¿Por qué?
- ¿Será que el otro ayuda a construir mi libertad? ¿Cómo?
- ¿Qué opinas de la frase "Mi libertad termina donde comienza la del otro"?

BASE Nº 2. LA HISTORIA DE LUCIO Y SINFORIANO.

OBJETIVO.

Reflexionar sobre el sentido de la libertad.

NARRACIÓN.

Lucio era un buen hombre solterón que vivía en el segundo piso de una modesta casa de un barrio. Trabajaba de noche y se acostaba a las seis de la mañana. Los domingos y días de fiesta los dedicaba a su afición favorita: la pesca.

Sinforiano Corchea era otro personaje de esta historia. Trabajaba en un teatro y se acostaba a las doce para levantarse puntualmente a las ocho y media. Vivía en el primer piso.

Todo ello no tendría importancia si no fuera porque el señor Corchea era un músico frustrado cuyo apego a la trompeta se había convertido en una obsesión y no perdía un instante para tocar su trompeta hasta que sus pulmones no daban más. De nueve a doce, puntualmente, ensayaba con gran estridencia sus creaciones o interpretaba y "ejecutaba" ruidosas marchas marciales.

El pobre Lucio salía de los brazos de Morfeo para caer en los de Némesis, la diosa de la venganza, pero resultaba que Sinforiano era fornido y de mal genio y no quería exponerse a la dialéctica de sus puños.

Pasaron unos días tristes para el pobre Lucio por que se sentía mal, se dormía en su trabajo nocturno hasta que revestido de valor y con buenos modales bajó y fue a visitar a su vecino. Con delicadeza le expuso su problema y le rogó que

cambiara sus ensayos a las horas de la tarde y así nadie saldría perjudicado con su arte favorito.

Lamento mucho no poderle complacer querido vecino le respondió, porque resulta que soy un ciudadano libre, vivo en mi casa y puedo hacer en ella todo lo que me da la gana sin que nadie tenga derecho a meterse en mi vida privada. Tengo los mismos derechos que usted en su hogar. ¡Para esto tenemos libertad, hombre!. Y sin contemplaciones lo despidió de su casa.

El buen Lucio regresó a su pieza desconsolado pensando si sería del caso cambiar su domicilio, pero era difícil hallar otro más cercano a su fábrica, además, era un barrio tranquilo salvo su problemático vecino. Mientras rumiaba cómo hacerle entender al terco trompetista que la libertad de uno termina donde comienza la del otro, se le ocurrió organizar un espectáculo que lo convenciera.

En efecto, desde temprano soltó la canilla del agua y empezó al mismo tiempo a echar baldes por toda la casa. Muy pronto parecía un lago. Al mismo tiempo puso una silla sobre la mesa del comedor, dejó entornada la puerta, se sentó armado de sus útiles de pescador y echó el anzuelo al agua. No había pasado media hora cuando subió el vecino, empujó la puerta y entro lanzando imprecaciones de grueso calibre al pacífico pescador que parecía absorto en su labor. Después de otras andanadas de improperios e insultos le increpo: me está inundando la casa, todo el techo está chorreando agua y se me echarán a perder los muebles por su descuido o torpeza pero, ¿qué es lo que está haciendo encaramado sobre esa mesa?

Calma mi querido vecino. Estoy pescando aquí porque el día esta malo para ir al río. Lamento mucho no poderle complacer querido vecino porque resulta que soy un ciudadano libre, estoy en mi casa y puedo hacer en ella lo que me venga en gana sin que nadie tenga derecho a meterse en mi vida privada. Tengo idénticos derechos que usted. Para eso se hizo la libertad. ¡Viva la libertad, mi hermano!

Un momento, hombre. Empecemos por cerrar las canillas, bájese y vayámonos a desayunar en el café de en frente. Yo lo invito. Hay que encontrar una fórmula. No es bueno que los vecinos estén enemistados. A lo mejor le necesitan más que a la misma familia.

Lucio y Sinfioriano achicaron el agua mientras tomaban un abundante refrigerio, hicieron un plan y se comprometieron ambos a no interferir ni molestar nunca más y acabaron siendo excelentes amigos sin dejar de ser ciudadanos libres, haciendo lo que les convenía pero condicionados a las necesidades del otro.

TRABAJO PERSONAL

Los jóvenes mediante las preguntas relacionaran la historia con la libertad:

1. ¿Qué opinas sobre la actuación de los protagonistas de esta historia?
2. ¿Están de acuerdo con la forma como procede el Sr. Sinfioriano? ¿por qué?
3. ¿Cuál hubiera sido tu reacción?

BASE N° 3. ALCANCE UNA ESTRELLA

OBJETIVO.

Motivar al joven a tomar decisiones justas a la hora de vivir la libertad.

CONCURSO:

Se pretende confrontarlos a través de un concurso, donde van a resolver conflictos y problemas que presentan a la hora de ser libres.

Se elaboran estrellas con números correspondientes a problemas e interrogantes acerca de la libertad. Conformar grupos. El premio del juego no será para el que más rápido responda sino para el grupo que dé una respuesta clara y razonable ante cada problema.

Cada vez que den una respuesta el animador la debe justificar por qué es la respuesta más acertada y cómo influye las diferentes actitudes que cada uno toma frente a los diferentes problemas, también debe cuestionar el por qué dan esa respuesta frente a X problema.

PROBLEMAS

1. ¿Qué harías si encontrarías a tu nov@ con tu mejor amig@, en una situación seductora?
2. Si sabes que uno de tus padres le es infiel al otro, ¿qué harías?
3. Necesitas dinero para ir a la excursión, pero tus padres no están en la capacidad de conseguirlo. Te ofrecen dinero para vender algo que otra persona se robó; ¿tú lo ayudarías, a cambio del dinero que necesitas?
4. Estas presentando la evaluación que te ayuda a pasar la materia, tú no estás muy seguro de las respuestas que vas a dar, el profesor se descuida y tú puedes copiar. ¿Copias o confías en tus capacidades?
5. Tienes muchos trabajos atrasados en tus estudios, solo dispones del fin de semana para realizarlos. Tu familia ese fin de semana decide viajar a la costa. ¿Té vas o te quedas?
6. Estas en una rumba donde la estás pasando muy rico con todos tus amigos. Sabes que al otro día tienes que madrugar a estudiar. ¿te vas a descansar o te quedas en la rumba?
7. Si te dan el dinero para pagar la pensión del colegio, pero cuando vas a cancelar, te encuentras con la chic@, que a ti más te gusta y sabes que quieres impresionarl@, ella te dice que l@ invites a algo; y tú tienes el dinero en tu bolsillo, sabiendo que la pensión en el colegio se puede pagar después. ¿Qué haces la invitación, o pierdes la oportunidad que tal vez no se vuelva a presentar?
8. En tu casa no hay dinero y tú mamá se encuentra muy delicada de salud y necesita un medicamento que es muy costoso. ¿Aceptarías cometer un crimen para conseguir el dinero necesario?
9. Están pasando en tu casa por una situación económica difícil y te ofrecen dinero para que tengas relaciones sexuales ¿Qué harías?
10. Qué harías, si al llegar tu a casa te encuentras con la sorpresa de que un familiar tuyo está abusando sexualmente de tu hermana menor.

11. Piensas que tu papá y mamá siempre se trataron bien, pero un día descubres que tú papá le pega a tu mamá y que siempre hecho. ¿Cómo reaccionarías?

12. Si se pierde algo en tú salón y sabes quién lo robo y por casualidad fue tu amiga. ¿Dirías la verdad?

13. Tienes relación de amistad excelente y te das cuenta que es un drogadicto ¿Te alejarías por qué es una mala influencia para ti ó le ayudarías a superar este problema?

14. Recientemente ha comenzado una relación de noviazgo y haz invitado a tu pareja a casa, y te encuentras con la sorpresa que la casa esta sola, esta situación, se ha puesto hasta el punto en que él o ella te propone que tengan relaciones sexuales. ¿Qué harías al respecto?

BASE N° 4. GYMKHANA DE LA LIBERTAD

OBJETIVO.

Motivar al joven a descubrir la capacidad de liberarse de sus odios y rencores mediante el perdón.

PRUEBA N° 1. LAS CARGAS DE LA VIDA.

Objetivo: Reflexionar sobre los pesos que hay en nuestras vidas:

Desarrollo

Por grupos cargan a uno de los miembros levantándolo en alto, luego tendrán que realizar un recorrido que tendrá obstáculos.

Preguntas:

- ¿Cómo fue la experiencia de cargar a su compañero?
- ¿Se pueden superar los obstáculos del camino de la vida con mucho peso encima?
- Trata de identificar esa carga que llevas y hace cuánto la llevas. Tal vez hay odios, rencores, abusos, rabias, discordias, enemistades, malos tratos, que se han ido acumulando, y han ido haciendo más pesada la carga; que a veces te sientes aplastad@ hasta morir
- ¿Qué te ha impedido liberarte de ese peso?
- ¿Alguna vez alguien te ha ayudado a llevar tu carga?

PRUEBA N° 2. LOS ESLABONES:

Objetivo: Invitar al joven para que reconozca aquellas situaciones que les impide ser libres.

Desarrollo: A cada grupo se le pasa un pliego de papel periódico, en donde cada miembro deberá hacer cinco eslabones en los que escribirán las situaciones de su vida que le impiden ser libre. Ejemplo: "Yo estoy atado al egoísmo, atado a la mentira, a las drogas. Y poco a poco irán creando una cadena a la cual deberán atarse y sostenerla hasta el final del recorrido.

PRUEBA N° 3. EL LAZARILLO

Objetivo: Analizar la importancia de la presencia de los demás en la orientación por el sendero de la vida.

Desarrollo: Reunidos por grupos los jóvenes se quitarán los zapatos dejándolos en el mismo sitio, luego se vendarán los ojos con los antifaces y realizarán un recorrido durante diez minutos.

Preguntas:

- ¿Qué sentiste en el momento que te vendaron los ojos?
- ¿Qué te llevo a seguir el camino? ¿Por qué?
- ¿Cómo relacionas esta dinámica con tu vida?

PRUEBA N° 4. ACRÓSTICO

Objetivo: Conocer el punto de vista que tienen los jóvenes frente al tema de la Libertad.

Desarrollo: Por grupos han de crear un acróstico alusivo al tema de la libertad en la que resuman lo aprendido en la convivencia.

PRUEBA N° 5. GUERRA DE GLOBOS

Objetivo: Invitar a los jóvenes a reflexionar frente a la manera cómo actúan, piensan, hablan dentro del entorno en que se desenvuelven.

Desarrollo: Se le entregará a cada joven un globo que deberá inflar rápidamente hasta donde sea preciso. Seguidamente lo tendrán que atar a una de sus piernas, el grupo se ha de comprometer a cuidar cada globo como si se tratara de la propia vida de ellos.

PARA CONCLUIR LA GYMKANA.

LIBRE

El ser libre hace lo que es ético, aunque no le guste; el ser irresponsable hace lo que quiere, aunque esté mal.

El libre ama sin dependencias y sin egoísmo; él irresponsable es posesivo y esclaviza.

El libre cumple con sus deberes para que respeten sus derechos; él irresponsable exige sus derechos sin cumplir con los deberes.

El libre piensa con sentido crítico; él sometido permite que piensen por él y se deja manipular.

El ser libre es muy consciente de su individualidad y su autonomía; él esclavo vive para imitar y someterse.

El libre es original y creativo; él subyugado es servil ante la sociedad de la moda y el consumo.

Él libre aprecia los valores espirituales; él siervo es un títere de las pasiones y los vicios.

El amor, la fe y la verdad te hacen libre. El egoísmo, la mentira y la inmoralidad te hacen prisionero.

CELEBRACIÓN DE LA FE

Símbolo: La sogá.

Motivación:

El facilitador enseña una sogá. Esa sogá es la vida de cada uno. El animador pasa la sogá para que de uno en uno le haga un nudo y al mismo tiempo exprese que

es lo que le impide ser feliz. Cuando terminen, el facilitador coloca la sogá en el centro para ser observada:

Análisis:

- ¿Qué le ha pasado a la sogá?
- Relaciona la sogá con tu vida: ¿En tu vida tienes nudos?
- Ahora, vamos a soltar la sogá: Cuando los nudos se sueltan la sogá se alarga, pero: ¿Después de soltar los nudos, la sogá queda igual en su textura?

Conclusión.

Un nudo es algo fijo, controlado, inmóvil, doloroso. Lo opuesto de una vida anudada es una vida confiada. Debemos confiar en nosotros, pero más en Dios. Sabemos que para unir dos cosas lejanas, necesitamos una sogá "desanudada" que nos permita lanzarnos y llegar lejos. Nuestra barca no puede avanzar si no la desatamos del puerto. Cada uno de nosotros posee esa sogá: es la vida que Dios te ha regalado. Jesús vino a nosotros para desanudar nuestra vida; para enseñarnos que podemos perdonar y dar la vida por amor: Nadie tiene amor más grande que el que da la vida por sus amigos.

LIBERTAD

La libertad no es tener un coche, no es salir de noche, la libertad no es decir lo que quieras, no es ir donde te apetece y hacer lo que te viene en gana.

La libertad es tener personas en quien confiar y tener objetivos en la vida que puedes llevar a cabo, la libertad es salir de las absurdas leyes sociales que nos hacen ser menos personas y que nos anulan la personalidad.

La libertad es decir y hacer lo que ayude a los demás a comprenderla y que ayude también a los demás a compartirla y descubrirla contigo. La libertad es hacer caso de tus sentimientos, para así alcanzar esos objetivos y metas, que ayudarán a la tarea de hacer cada día un mundo más libre y solidario, donde las personas no recurran al libertinaje para sentirse erróneamente libres.

La falsa libertad se basa en la ausencia de ataduras o esclavitudes excluyendo así toda clase de lazos familiares y sociales y desviando así el verdadero sentido de la palabra "libertad". ¿Acaso tú o cualquiera puede vivir sin amigos, sin familia que te respalde, sin un hombro donde apoyarte en los momentos difíciles?

Hay quien se siente vivo y libre al lado del alcohol o de las drogas, pero en verdad está muerto y esclavizado. Buscar la libertad en sustancias es inútil e incluso contradictorio. Hay que buscar la libertad dentro de nosotros y en el interior de los que nos rodean. No puedes ser libre tú solo; hay que dejar el individualismo a un lado y todas esas ideas estafalarias de que "tú eres fuerte, tú eres único, tú eres libre".

Si tú eres de esos que se sienten "que vuelan" y los amos del mundo con tus tres "cubatas" de más, ¡¡siéntate a pensar!! Se tiene que ser igual de libre dormido o despierto, sobrio o borracho. He dicho sentir de dentro hacia fuera, no que nos

estimulen de fuera y luego lo sentimos. La libertad es la posibilidad de poder hacer o elegir siempre lo mejor para mí y para los que me rodean.

Lo difícil no es aislarse en tu persona y en tu egoísmo, lo difícil es compartir tu persona, tus ideas, tus razones con los otros, con esos que te empujarán hacia tu libertad y hacia la suya propia.

Si tu única libertad es emborracharte cuando el líder del grupo lo manda, ¡levántate!. La libertad no va a venir a buscarte. ¡Encuéntrala tú!.

Por Clara Bonnín Roca

LAS DOS CARAS DE LA LIBERTAD.

“No le quites ni una sola pluma a tus alas de libertad”. Todos deseamos ser libres, pero ¿sabemos en qué consiste la libertad? Muchísima gente tiene una idea equivocada de la libertad.

A la pregunta: ¿Qué es la libertad? Muchos contestarán: “Hacer lo que me da la gana, cuando me da la gana y sin explicaciones a nadie”. Y yo me pregunto: ¿es eso la verdadera libertad?. Espero que no lo sea, porque, si todo el mundo ejerciera ese tipo de libertad no quiero ni pensar la clase de mundo en el que viviríamos. Basta ver cómo está nuestro mundo para imaginarlo aún peor.

La verdadera libertad nunca te perjudicará ni a ti ni a los demás, sino que te hará más persona y más libre. La verdadera libertad es liberadora y te hará madurar como responsable de tu propia vida. Libérate, aunque no sea fácil distinguir las verdaderas ataduras; nos cuesta mucho, es difícil, pero no seremos libres si no las llegamos a descubrir y nos enfrentamos a ellas. La libertad es una lucha y una búsqueda, es parte de tu vida; o la vives o se te escapa.

Por eso sigue buscando esa libertad, que parece imposible, una utopía; y si algún día la consigues no dejes que nadie, absolutamente nadie, le quite ni una sola pluma a tus alas de libertad.

Elena Blascos Gual

5. Morada: El desposorio espiritual / La transformación.

Teresa de Jesús insiste en nuestra impotencia a la hora de querer gozar de las gracias de Dios. Al entrar en estas Quintas Moradas nos advierte que es obra de Dios y que nosotros sólo hemos de “buscar” como la Esposa del Cantar de Cantares.

Es el Señor quien actúa en nosotros, quien nos santifica, pero por nuestra parte está el “disponernos” para que Él pueda actuar.

Es curioso observar cómo Teresa de Jesús siempre sabe conjugar el dejar hacer al Señor en nuestra vida, pues sin él nada podemos, y nuestro esfuerzo personal que consiste más en “quitar” lo que estorba que en “poner”. De eso ya se encargará Dios.

Juntar nuestros sufrimientos con los de Cristo para que adquieran el valor que Él les dio, es vivir la unión no sólo en el momento en el que oramos, sino en nuestra vida entera.

Al final, todos los escritos de la Santa convergen en el mandamiento del amor. Ésta es la verdadera unión, nos repetirá en muchas ocasiones.

La transformación
Quintas Moradas de "El Castillo interior" de Teresa de Jesús
El desposorio espiritual
M^a Victoria Molins, stj

**Obras quiere el señor
(Y ante todo la caridad)**

Cuando yo veo almas muy diligentes a entender la oración que tienen y muy encapotadas cuando están en ella, que parece no se osan bullir ni menear el pensamiento, porque no se les vaya un poquito de gusto y devoción que han tenido, háceme ver cuán poco entienden del camino por donde se alcanza la unión, y piensan que allí está todo el negocio.

Esta es la verdadera unión con su voluntad; y que si vieres loar mucho a una persona te alegres más mucho que si te loasen a ti... y cuando viéramos alguna falta en alguna, sentirla como si fuera en nosotros...

(5M 3,11)

**Gusanos de seda
(Nace con el calor del Espíritu Santo)**

Ya habréis oído cómo se cría la seda, que sólo El pudo hacer semejante invención, y cómo de una simiente, que dicen que es a manera de granos de pimienta pequeños, con el calor, en comenzando a haber hoja en los morales, comienza esta simiente a vivir; que hasta que hay este mantenimiento de que se sustentan se está muerta; y con las hojas del moral se crían, hasta que después de grandes les ponen unas ramillas y allí con las boquitas van de si mismos hilando la seda y hacen unos capuchillos muy apretados, adonde se encierran y acaba este gusano, que es grande y feo, y sale del mismo capucho una mariposa blanca y muy graciosa.

Comienza a tener vida este gusano cuando, con el calor del Espíritu Santo, se comienza a aprovechar del auxilio general que a todos nos da Dios; y cuando comienza a aprovecharse de los remedios que dejó en su Iglesia, así de continuar las confesiones como son buenas lecturas y sermones, que es el remedio que un alma, que está muerta en su descuido y pecados y metida en ocasiones, puede tener.

Entonces comienza a vivir y base sustentando en esto y en buenas meditaciones hasta que está crecida...

(5M 2,2-3)

BASE Nº 1. EL CAMINO DE LA VIDA.

OBJETIVO.

Propiciar un espacio de reflexión integrada sobre las distintas etapas de la vida y la incidencia de éstas en el proyecto de vida.

CANCIÓN.

Desde que yo estaba en la pancita de mamita
Tú me veías, tú me veías
Cuando estoy jugando o durmiendo en mi camita
Tú me ves y nunca me dejas
Por eso yo digo, ¡gracias Señor!
Por esta conmigo y cuidarme con amor...

MOTIVACIÓN.

El facilitador hablara desde su experiencia y contara acerca de las opciones que ofrece la vida, de cómo darnos cuenta que es lo mejor para nosotros, pero que la clave principal es tener claro que buscamos y queremos lograr en la vida.

BASE Nº 2. UN CAMINO DEPENDE DE UN PROYECTO.

OBJETIVO:

Descubrir la importancia de hacer de nuestra vida un constante proyecto.

NARRACIÓN

UN CAMINO DEPENDE DE UN PROYECTO

Quizás el problema más grande que los jóvenes enfrentan en la actualidad es el no saber con certeza ¿cuál es sentido de sus vidas? Esto se relaciona con la ausencia de un proyecto de vida discernido, reflexionado y actuado. A menudo se suele improvisar en la vida y de esta forma se termina por ser lo que no se es, por hacer lo que no nos realiza y por desear tener lo que no tenemos.

Se infiere la urgencia de retomar preguntas que resultan claves a la hora de enfrentar la vida:

¿De dónde vengo? ¿Para qué estoy aquí? ¿Quién soy? ¿Hacia dónde voy? ¿Qué de hacer con mi vida? Estas preguntas son demasiado importantes para permitir que otros las respondan por uno mismo. Las respuestas a estos interrogantes son las que nos humanizan o deshumanizan.

Además, se ha de tener presente que en cada persona se distingue lo que es – lo que le es dado – y lo que se hace y quiere hacer con su vida – lo que él tiene que llevar a cabo, el camino que quiere recorrer-. Como dice Ortega, El hombre no es algo ya hecho, sino algo que hay que hacer.

En este proceso de formarse en persona, a los poderosos les interesa que los jóvenes se instalen, se ajusten, y actúen en la dinámica del consumo (poseer), la producción y la competitividad (poder), y el bienestar (placer). En cada una de nuestras acciones, aún las más cotidianas y habituales, estamos tomando opciones.

No obstante, hay caminos de existencia alternativos en los que el objetivo fundamental es alcanzar un desarrollo humano adecuado que permita al sujeto

realizarse en plenitud. Tenemos ejemplos de mujeres y hombres que con su vida nos han mostrado "lo alternativo", por ejemplo Madre Teresa, Juan Pablo II, Martín Luther King y Gandhi, entre otros.

A partir de esta realidad, encontramos distintos senderos para asumir nuestra vida. Uno de ellos es el de improvisar. Los jóvenes que deciden vivir de esta forma toman su existencia a la ligera, no se preocupan por las preguntas esenciales y simplemente se preocupan por el instante de forma que no tienen objetivos claros y sólo se dejan guiar por impulsos primarios. No tiene una visión de la clase del ser humano que desearía ser y así vive una clase de vida que no es la propia, asume proyectos ajenos, no tiene consistencia ni identidad propia, de manera que los demás deciden por él y en consecuencia se deja manipular por los demás, por los medios de comunicación, por los personajes de moda, etc.

Se puede decir que es capaz de ser cualquier cosa menos él mismo. Tiende a no culminar sus trabajos, suele ser mediocre, copiar lo de los demás; asume una actitud pasiva frente a su vida, prefiere lo fácil, la excusa y no se compromete a favor de ninguna causa y menos aún con ninguna persona. Se puede concluir diciendo que es un joven que no tiene rumbo fijo y por eso improvisa toda su vida. Otro estilo es el de creer que nuestro proyecto de vida está predefinido. Se presenta sobre todo en aquellos jóvenes que permiten que los demás manejen y manipulen sus decisiones. Ellos están aquí para cumplir las órdenes y determinaciones de los demás. Es frecuente escuchar cosas como, yo voy a estudiar medicina porque así lo quiere mi Padre.

Otro sendero es el de vivir la vida como si fuera un sueño, pasando por alto la exigencia de asumir la realidad. Asumir un proyecto de vida exige objetividad y la valoración de las fortalezas y falencias con las que cuento a la hora de emprender el plan vital. Por ejemplo, no puedo soñar con ser astronauta o piloto de avión si no me gustan las matemáticas.

Otro camino es el de vivir siendo indiferente a las problemáticas y realidades que rodean nuestras vidas. El individualismo como estilo de vida, han hecho surgir una generación caracterizada por la indiferencia, la insensibilidad y la insolidaridad ante el dolor de los demás. Se vive sin tener presente la situación de empobrecimiento, de indigencia, de violencia e injusticia en la que viven millones de seres humanos, consideran que simplemente no es su problema. El anhelo de un mundo más justo y humano, no está muy bien definido por los jóvenes de hoy. Esto nos demuestra que el problema no es la maldad de los malvados, sino la indiferencia de los buenos.

La mayoría de los estudiantes, cuando terminen sus estudios aspiran a conseguir un buen empleo, siempre teniendo muy presente la rentabilidad y la adquisición, dejando a un lado la vocación de servicio comunitario, olvidándose de la existencia de otro (por eje. Un médico que deja morir a su paciente porque este no tiene dinero para cancelar su consulta).

Otra posibilidad es la de emprender un camino de autorrealización personal y esfuerzo por el mejoramiento de las condiciones de vida de la comunidad y el entorno en el que vivimos. En este proyecto se conjugan los deseos personales de alcanzar una mejor calidad en las condiciones de vida individual y la búsqueda del bien común. A este respecto se ha de tener presente la realización profesional y la realización existencial:

La realización profesional, contiene tres fases que son determinantes para el buen desarrollo de un proyecto profesional, estas fases son:

La fase operativa: Es la fase que toma las actividades que se desempeñan habitualmente, el ejercicio profesional. Esta etapa es la más promovida por las universidades y la sociedad.

La fase científica: La parte intelectual de una carrera.

La fase humana: Se basa en valores como: estudiosidad, consagración, ética, generosidad, entrega, disciplina afectiva, vocación, espíritu de servicio, satisfacción permanente, amor al oficio desempeñado en beneficio de la humanidad.

El proyecto existencial, lo que busca es llevar al joven hasta lo mejor de sí mismo, basado en las capacidades de reflexión, libertad y amor, orientando al mismo tiempo las tendencias negativas del egoísmo. Como el humano es un ser en continuo cambio siempre ha de caminar en dirección a la plenitud, realización y planificación de su identidad que la conocemos con el nombre de felicidad.

Trabajo personal.

¿Qué aspectos te llaman la atención de la lectura?

¿Cuáles son las tentaciones que hoy se presentan para los jóvenes?

¿En dónde quieres fundamentar tu proyecto de vida?

BASE Nº 3. EL PROYECTO PERSONAL DE VIDA5

OBJETIVO:

Concienciar a los jóvenes en la necesidad de realizar su proyecto personal de vida.

REALIZACIÓN DEL PROYECTO DE VIDA

Usamos los avances científicos para mejorar la producción pero casi muy poco para mejorar nuestra vida, por ello no es extraño que la planificación estratégica se aplique casi exclusivamente al que hacer empresarial, gubernamental, y social, pero en el ámbito de lo personal, siendo el individuo la base de todo lo demás, muy pocos nos hemos detenido a pensar y soñar que queremos, ¿cuál es el sentido de nuestra vida?

Es por ello que con un formato sencillo, incorporamos a continuación algunas de las herramientas de la planificación estratégicas, para elaborar nuestro proyecto personal.

Tu proyecto de vida ha de ser:

- Concreto: Déjate de palabras bonitas o de buenos deseos. Que sean cosas concretas, comportamientos y actitudes muy determinados.

- Realista: Debe partir de lo que realmente eres, tienes y puedes. No te exijas cosas imposibles de principio, pues te desanimarás cuando no las consigas.
- Evaluable: de todo lo que te propongas, ha de ser fácil comprobar, dentro de un año – o de unos meses -, si lo has cumplido o no. No te olvides de revisarlo periódicamente y ver si vas avanzado o retrocediendo.

LA VISIÓN PERSONAL

Es una imagen futura de tu persona desarrollada sobre ti mismo, tomando en cuenta la realidad en la que vives. Su finalidad es ser la guía de tu proyecto de vida personal, en un contexto de cambios y disminuir la posibilidad de que pierdas el rumbo.

La visión es una apuesta movilizadora sumamente útil para un proyecto de vida, ya que nos sitúa en una perspectiva de mediano y largo plazo, haciéndose explícito el sentido y significado de nuestro trabajo, debe resaltar los distintos aspectos considerados relevantes para ti. La visión responde a:

¿Quién soy?

.....

¿Hacia dónde voy?

.....

¿Cómo me veo en el futuro?

.....

¿Cómo quiero que me vean en el futuro?

.....

7 La redacción debe tener como meta tu motivación y la potenciación de tus virtudes en una perspectiva retadora. Es por ello que debes basarte en tus fortalezas, tomando en cuenta tu capacidad efectiva de acción. Debe ser corta, explícita y precisa, emplear un lenguaje que te motive, comprometa e identifique

MISIÓN PERSONAL

Tener una misión personal promoverá que tus esfuerzos vayan dirigidos a alcanzar tu realización personal. La misión es la imagen actual que enfoca los esfuerzos que realizas para conseguir tus objetivos, proyectos o planes. La misión debe ser concreta y capaz de indicar el éxito de tu labor, puede ser construida tomando los siguientes criterios:

¿Quién eres?

.....
.....
.....

¿Qué buscas? Los cambios o cosas que quieres conseguir.

.....
.....
.....

¿Por qué lo haces? Los valores, principios y motivaciones personales.

.....
.....
.....
.....

¿Para qué estudias?

.....
.....
.....

¿Qué cosas quiero poseer?

.....
.....
.....
.....

¿Qué experiencias quiero vivir?

.....
.....
.....
.....
.....

¿Qué clase de ser humano quiero ser?

.....
.....
.....
.....

¿Cuáles son mis cualidades? Físicas, sociales, espirituales, intelectuales.

.....
.....

.....
.....
.....
.....
¿Cuáles son los principios más importantes en los que se basa mi manera de ser y de actuar?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

ADMINISTRACIÓN DEL TIEMPO

Uno de los problemas más frecuentes de estudiantes es que les cuesta manejar responsablemente su tiempo. Bueno y ¿qué es el tiempo? Es posible concebir el tiempo como una serie interminable de decisiones, pequeñas y grandes, que van modificando y conformando, poco a poco, nuestra vida.

Las decisiones tomadas que no resultan acertadas crean frustración, "stress", hacen disminuir nuestra autoestima, esto se traduce en los siguientes efectos típicos de la falta de administración del tiempo: precipitación, vacilación entre alternativas desagradables, fatiga o apatía tras muchas horas actividad no productiva, incumplimiento constante de compromisos y sensación de estar desbordado por las demandas.

Pautas para administrar bien el tiempo:

- Establecer prioridades que pongan de relieve las tareas más importantes y permitan tomar las decisiones en base a esa importancia.
- Es posible ganar tiempo haciendo un horario más realista y eliminando las tareas de escasa prioridad.
- Es posible aprender a tomar decisiones básicas.

REFLEXIONANDO EL TIEMPO

Imagínate que acudes al médico y éste te dice que te queda un mes de vida, en este mes que me queda de vida:

¿De qué manera orientaría mi vida?

.....
.....
.....
.....

¿Qué me hubiera gustado hacer?

.....
.....
.....
.....

¿De qué me arrepiento?

.....
.....
.....
.....
.....

¿Cuáles son los actos más importantes que deje de hacer?

.....
.....
.....
.....
.....

¿A qué me dedicaría en este mes de vida que me queda?

.....
.....
.....
.....
.....

Un epitafio dice lo que fue una persona y en qué contribuyo al mundo. ¿Qué te gustaría que diga el tuyo?

.....
.....
.....

Reflexiona sobre esta frase: "no es grato morir cuando se siente que por la vida nada se ha hecho"

.....
.....
.....

TRABAJO EN GRUPO

Luego se hará una plenaria donde los jóvenes nos comenten:

- ¿Qué pregunta te costó mucha dificultad?
- ¿Qué pregunta fue la que más te gusto?
- ¿Te cuesta concentrarte?
- ¿Dejaste alguna pregunta sin respuesta? ¿Por qué?

CELEBRACIÓN DE LA FE

Símbolo: Ceniza (papel y agua)

PROVISIONES DE LA CAMINADA

OBJETIVOS.

Brindar herramientas prácticas a la hora de construir un proyecto de vida.

NARRACIÓN.

En estos años vas a tener que tomar decisiones que probablemente durarán toda la vida: sobre actitudes o costumbres, metas que quieres conseguir y cosas que van a ser importantes. Es una situación muy complicada, puede que tengas la tentación de no arriesgarte y seguir comportándote como cuando eras pequeño. A todos nos cuesta seguir creciendo, pero descubrimos que en la medida en que nos esforzamos, luego nos sentimos más satisfechos. Aquí tienes, unos consejos para que el camino te resulte más llevadero.

SÉ ASERTIVO.

Parece que todo el mundo te dice lo que tienes que hacer con tu vida, entonces, ¿cómo puedes llegar a ser tú mismo? Muchos jóvenes se creen que para ser popular y tener amigos han de seguir lo que la pandilla les diga. Si tus amigos te aprecian, te aceptarán como eres, si no, mejor que te busques amigos de verdad, porque esos son otra cosa. La gente pasiva suele acabar siendo utilizada, manipulada y, a veces, pisoteada. Como no protesta nunca.

TEN UN PROYECTO.

Tener un plan para el futuro te ayudará a sentir que hay una dirección en tu vida. Es fácil vagar por la vida, haciendo lo que hacen los demás o lo que otros esperan de ti. ¿Pero eso es lo que tú quieres? Tener un plan es fundamental. Significa que tomas el volante de tu vida, comportándote del modo que tú eliges, y estando dispuesto a cargar con las consecuencias. Tomar decisiones por ti mismo te ayuda a aprender y, por lo tanto, a madurar.

SÉ REALISTA.

Ahora bien, mucha gente se concentra en lo que no tiene, en vez de centrarse en lo que tiene de bueno. Así les va; no se atreven a hacer nada, son sus peores enemigos. Son como mariposas que no se atrevieran a dejar de ser gusanos. Claro que el extremo tampoco es mejor. Pueden admitir que tienes defectos, ¿quién no? Si sabes cómo eres, es fácil que puedas cambiar y mejorar si tú lo quieres. Sé realista y acepta que todos hemos sido creados únicos, irrepetibles, pero no somos monstruos ni dioses.

CONSTANCIA.

Otros se trazan muy buenos planes, pero en seguida se cansan. Prueban, abandonan, vuelven a probar. Se prometen, prometen a los demás, pero...

Es duro comprometerse con algo y seguirlo hasta el final. Aquellos que no están acostumbrados sufren mucho, sin embargo, poco a poco se va consiguiendo fuerza de voluntad, y cada vez es más fácil ser constantes.

PIENSA ANTES DE ACTUAR.

Ahora bien, aunque de las equivocaciones también se aprende, lo mejor es no equivocarse. Hay personas que van aceleradas por la vida, no se paran a pensar. Hacen lo que se les ocurre en cada momento, sin fijarse en las consecuencias de sus actos. Así, a veces, hacen daño a los demás y, la mayoría de las veces, se fastidian a sí mismos porque toman decisiones que no les convienen. Aprender a

tomar decisiones, pensando con detenimiento antes de actuar es uno de los principales rasgos de una persona adulta.

AUTOCONTROL.

Ten en cuenta que a lo largo de la vida te vas a llevar unos cuantos chascos. Muchas personas no aguantan que las cosas no salgan como esperaban, se agobian, se enfadan. Es una pena la energía y el tiempo que derrochan en estar deprimidos. Si piensas un poco, te darás cuenta de que angustiarse es lo más normal, pero no aporta ninguna ventaja. Es natural emocionarse o enfadarse, pero sin perder el control; utiliza la energía en arreglar la situación o dedícate a cosas que te hagan olvidar el mal trago. Lo pasado, pasado.

AFRONTA.

La mayoría de las personas tiene miedo a los problemas porque hacen sufrir. Pero no puedes hacer como si no existieran. El mundo no desaparece porque tú lo ignores. Las personas legales se aguantan el miedo y se enfrentan a los conflictos: piensan en la situación, la analizan y buscan modos de arreglarla. Dejar pasar los problemas sin resolverlos sólo consigue que se compliquen.

EMPATIZA.

Hay personas que reaccionan con violencia. Las personas agresivas son como apisonadoras: se llevan todo por delante sin pararse a pensar. Así muchas veces meten la pata y, siempre, hacen daño a los demás, y encima ¡pocas veces arreglan los asuntos!

La agresión no es un buen negocio, hay que aprender poco a poco a controlarse y dialogar manteniendo la serenidad o el sentido del humor.

ÁBRETE A LOS DEMÁS.

Cuando se encuentra con un problema o sufre por algo, mucha gente tiene miedo a contar lo que le pasa. Si lo piensas bien, te darás cuenta de que es una reacción un poco tonta. ¿Por qué? ¿Se van a reír de ti? ¿Se van a enfadar contigo? Lógicamente, si te quieren, no. Al contrario, tratarán de ayudarte. Pero hay personas que conservan miedos de cuando eran pequeños y la gente les reñía.

SÉ GENEROSO.

El hecho de hablar con otros de lo que nos preocupa o interesa nos hace relajarnos y afrontar la vida con más serenidad. Además nos hace sentirnos queridos. Las personas que son capaces de hablar con sus amigos son más felices.

Por último, hay un factor muy importante que marca la diferencia entre ser un niño y ser un adulto: ¿Qué es lo que más le preocupa a uno? El niño dirá: "Que me traten bien, sentirme calentito y a gusto, que me den lo que quiera, que se preocupen por mí? El adulto dirá: "que la gente a mi alrededor no sufra, que no haya injusticias, que mis familiares y amigos sean felices.

6. Morada: Verdad y deseos / La herida del amor.

La cercanía de Dios a veces trae consigo incomprendiones por parte de quienes no entienden que Él dé tanto a unas personas aparentemente corrientes y, al ser humanas, también con defectos e imperfecciones. El dolor que esto acarrea queda compensado por el consuelo del mismo Dios.

También se experimenta en muchos momentos el desamparo y el silencio de Dios –como lo experimentó Jesús en la cruz-. Entonces no podemos encerrarnos en nuestra pena sino, como dice Teresa, entregarnos a los demás con todo ahínco y esperar, sabiendo que Dios tendrá misericordia de nosotros.

Teresa no encuentra mejor símbolo para explicar lo que le sucede que éste –ya utilizado en el Cantar de Cantares-. Este es el acontecimiento central de las Sextas Moradas. Es increíble, como toda experiencia mística, y no hay palabras para explicarlo. La herida de amor, por ser herida, es dolorosa; pero a la vez produce tal gozo interno que sólo se desea experimentarla de nuevo.

Los deseos son como brasero de aromas, como llamaradas de fuego. El juego y la herida son los dos símbolos de los que Teresa se vale para explicar la experiencia que Dios le regala. A continuación dirá que “no acaba de abrasar el alma” y, por tanto, lo deja con un fuerte deseo de volverse a quemar.

Los deseos de encontrar al Señor se traducen en la búsqueda constante. Una búsqueda que no pueden detener persona ni circunstancias porque ya se conoce bien que producirá el encuentro.

La herida del amor

Sextas Moradas de “El Castillo interior” de Teresa de Jesús

Verdad y deseos

Pilar Rodríguez Briz, stj

El cielo de nuestras almas

(El alma es un cielo lleno de riquezas)

Entráis en un aposento de un rey o gran señor –o creo camarín los llaman- adonde tienen infinitos géneros de vidrios y barros y muchas cosas, puestas por tal orden que casi todas se ven en entrando.

Una vez me llevaron a una pieza de éstas, en casa de la Duquesa de Alba, que me quedé espantada en entrando, y consideraba de qué podía aprovechar aquella baraúnda de cosas y veía que se podía alabar al Señor de ver tantas diferencias de cosas; y ahora me cae en gracia cómo me ha aprovechado para aquí; y aunque estuve allí un rato, era tanto lo que había que ver que luego se me olvidó todo de manera que de ninguna de aquellas piezas me quedó más memoria que si nunca las hubiera visto, ni sabría decir de qué hechura eran.

Así acá; estando el alma tan hecha una cosa con Dios, metida en este aposento de cielo empíreo, que debemos tener en lo interior de nuestras almas –porque claro está que, pues Dios está en ellas, que tiene alguna de estas moradas-

...algunas veces gusta que se desembeba y de presto vea lo que está en aquel aposento; y así queda, después que torna en sí, con aquel representársele las grandezas que vio, mas no puede decir ninguna, ni llega su natural a más de lo que sobrenatural ha querido Dios que vea.

(6M 4,8)

DINÁMICA DE INTEGRACIÓN

Con la presente dinámica se te invita a que expreses tus sentimientos y emociones a tus compañer@s

- Grítale al N°
- Dale un abrazo al N°
- Pellizca al N°
- Acaricia al N°
- Tumba al N°
- Dale un beso al N°
- Pégale al N°
- Humilla al N°
- Exprésale tu admiración al N°
- Dile una palabra ofensiva al N°
- Declárate al N°
- Agradécele al N°
- Sácale la rabia al N°
- Asusta al N°
- Búrlate del N°
- Carga al N°
- Cuéntale un chistes al N°
- Llórale al N°
- Acaricia al N°
- Sóplale el estómago al N°
- Dale un beso en la espalda al número N°
- Dile un piropo al N°
- Pégale un cocacho al N°
- Sácale la yuca al N°
- Dale una patada en el trasero al N°

PARA VIVIR FELIZ, PARA HACER FELIZ A ALGUIEN.

BASE N° 1 COMUNICA

OBJETIVO

Crear un espacio en el cual los jóvenes expresen sus sentimientos a través de la mímica.

DESARROLLO

Se forman por parejas en donde uno de los dos es A y el otro es B. Cada pareja se sentara frente a frente. Primero A expresara sin hablar dos sentimientos. Su pareja B después le dirá cuáles son los sentimientos que le expreso. Posteriormente se

cambian los papeles: B expresara dos sentimientos y A tratara de descubrir que sentimientos le transmitió B. se reúne todo el grupo y comparten la experiencia que tuvieron por parejas.

MOTIVACION: Todos los seres humanos tenemos la capacidad de experimentar emociones y sentimientos. Una persona sin emociones seria simplemente un robot, una computadora o un maniquí. Las emociones y sentimientos son reacciones normales de nuestro cuerpo. Si alguien es víctima de una humillación, es normal que sienta rabia y coraje. Si alguien está ante el féretro de un ser querido, es normal que sienta tristeza y llore.

Todos tenemos emociones y sentimientos, sin embargo cada persona tiene un modo distinto de sentir, por eso existen personas hiper-emotivas que con estímulos pequeños experimentan intensas alegrías o tristezas y personas poco emotivas que ante un estímulos fuertes no reaccionan ni se sienten afectadas. Con esto se comprueba que cada individuo es diferente a los demás en cuanto a la intensidad y profundidad de sus experiencias emocionales.

La afectividad es el motor de la vida. Es lo que nos impulsa a entusiasmarnos desanimarnos con las actividades y las personas. Es lo que origina grandes ideales, motiva a grandes empresas y ayuda a perseverar con constancia en los trabajos que realizamos.²

BASE Nº 2 LA TELARAÑA

OBJETIVO

Sensibilizar al joven frente a la expresión de sentimientos.

DESARROLLO

En círculo intercalados hombre – mujer, se pasarán la lana unos a otros y a medida que lo van haciendo irán expresando palabras de afecto hacia quien le entregan la lana.

Después de haber terminado se corta la lana por pedazos y cada uno le atará el pedazo de lana a la persona a quien se lo paso.

MOTIVACIÓN

En muchas ocasiones los seres humanos decidimos callar aquello que sentimos, pero cuando se expresa esos sentimientos se va construyendo una relación duradera. De igual forma cada persona necesita del afecto, del amor y de sentirse amado.

BASE Nº 3 EL CUENTO DE LA CEBOLLA

OBJETIVO

Descubrir y valorar las propias cualidades para poder relacionarse de mejor manera con los demás.

DESARROLLO

Se les narrara a los jóvenes la historia de la cebolla, posteriormente se pasará a trabajar por grupos, se les entregará una cebolla cabezona, la cual empezará a rotar entre los integrantes de cada grupo quienes le irán quitando una capa. A

medida que lo hacen van a ir pensando en sus cualidades, virtudes y potencialidades presentes en su vida.

NARRACIÓN

En un país oriental, donde ocurren tantas cosas bellas y se sueña despierto había un huerto que hacía las delicias de vecinos y extraños.

Las cebollas son hortalizas muy apreciadas a causa de las múltiples aplicaciones para hacer más agradable la vida. Ellas, sencillas y humildes, guardan el secreto en su corazón.

Las cebollas, acompañadas de otras hortalizas frondosas y frescas, crecían en el huerto donde los árboles frutales, con sus frutos sabrosos y coloreados, abrían el apetito al más austero penitente. Las plantas que crecían espontáneamente tapizaban el huerto, al tiempo que conservaban su frescor. Los pájaros con sus trinos ponían la nota clave para completar a armonía del huerto.

Inesperadamente empezaron a nacer cebollas especiales, cada una de un color, de un brillo y de unas irradiaciones propias.

Ante tan extraño cambio de las cebollas, los investigadores se interesaron por descubrir el secreto; y sus constantes trabajos dieron con él. Cada cebolla tenía en su corazón una piedra preciosa, que era la causa de sus vistosos y radiantes colores.

No se aceptó esta coquetería de las cebollas, se especuló con la inadecuación, la presunción, la vergüenza del salirse del común de las cebollas y hasta con diversos peligros.

Las espléndidas cebollas tuvieron que renunciar a su vistosa ornamentación.

Paso por allí un sabio que entendía el lenguaje de las cebollas y dialogó con ellas. A todas les hacía la misma pregunta.

- ¿Por qué ocultas bajo tantas capas lo más bello de tu ser?-

Me han obligado a este rigor. Empecé a echar una capa, no parecía suficiente, eche la segunda, todavía no estaba segura, eche la tercera, me pareció eficaz el procedimiento y así fui superponiendo capas.

Algunas cebollas, las más tímidas, llegaron a cubrir su corazón hasta con diez capas. Casi habían perdido la memoria de su aspecto primitivo. El sabio se echó a llorar. La gente pensó que llorar ante una cebolla a quien descubrimos el corazón es de una sensibilidad ejemplar. Así continuaremos nosotros, dejando caer las perlas de nuestros ojos ante las cebollas, cuando separemos sus protectoras capas.

BASE Nº 4 "MUÑECO DE TRAPO"

OBJETIVO

Propiciar un espacio en el cual los jóvenes expresen sus sentimientos respecto a la persona que le causaron dolor.

DESARROLLO

En medio del grupo se colocará un muñeco de trapo, en seguida se invitará a los jóvenes a que recuerden los momentos en que se han sentido tristes o les han

causado daño y que manifieste su rabia golpeando, mordiendo, pateando, al muñeco.

Nota: Todos los jóvenes Deberán realizar la actividad y manifestar ¿por qué? Le está pegando al muñeco. ¿Quién le significa ese muñeco?

REFLEXIÓN

Hemos sufrido en algunos momentos por causa de otras personas y en ocasiones guardamos rencor. Olvidamos de que hay que perdonar, porque de lo contrario no podremos vivir en paz consigo mismos y lo demás.

BASE Nº 5 AZUCAR Y SAL.

OBJETIVO

Compartir los sentimientos de plenitud y amargura.

DESARROLLO

El facilitador alistaré para su grupo un plato pequeño con sal y otro con azúcar y los ubicará en el centro del grupo.

Luego invitará a los jóvenes a probar el azúcar y a pensar en la experiencia en la que se hayan sentido más plenos y alegres, por ejemplo una acción en la que haya dado vida, alegría o esperanza a otra persona que lo necesitará.

Después les invitará a que degusten la sal y a reflexionar respecto a los momento en los que siente angustia, por ejemplo, haber hecho algo de lo que se avergüenza (una mentira, un chisme, un desplante, una palabra ofensiva). O quizás haber peleado por algo injusto, el perder algún año en el colegio, haberle puesto los cachos a su pareja.

BASE Nº 6 ¿ZANAHORIA, HUEVO O CAFÉ?

OBJETIVO

Reflexionar respecto a los sentimientos, problemas y dificultades que se nos presentan en la vida.

DESARROLLO

El facilitador relatará la historia y después en grupo reflexionarán.

NARRACION:

Una hija se quejaba con su padre acerca de su vida y cómo las cosas le resultaban tan difíciles. No sabía cómo hacer para seguir adelante y creía que se daría por vencida. Estaba cansada de luchar. Parecía que cuando solucionaba un problema, aparecía otro.

Su padre, chef de profesión, la llevó a su lugar de trabajo. Allí llenó tres recipientes con agua y los colocó sobre fuego. Pronto el agua de cada uno estaba hirviendo. En uno colocó zanahorias, en otro huevos y en el último preparó café. Los dejó hervir sin decir palabra.

La hija esperó impacientemente, preguntándose qué estaría haciendo su padre. A los veinte minutos el padre apagó el fuego. Sacó las zanahorias y las colocó en un tazón. Sacó los huevos y los colocó en otro plato. Finalmente, coló el café. Mirando a su hija le dijo: "Querida, ¿qué ves?"

"Zanahorias, huevos y café", fue su respuesta. La hizo acercarse y le pidió que tocara las zanahorias. Ella lo hizo y notó que estaban blandas. Luego le pidió que tomara un huevo y lo rompiera. Luego de sacarle la cáscara, observó el huevo duro. Luego le pidió que probara el café. Ella sonrió mientras disfrutaba de su rico aroma. Humildemente la hija preguntó: "¿Qué significa esto, papá?"

El le explicó que los tres elementos habían enfrentado la misma adversidad: agua hirviendo. Pero habían reaccionado en forma muy diferente. La zanahoria llegó al agua fuerte, dura; pero después de pasar por el agua hirviendo se había vuelto débil, fácil de deshacer. El huevo había llegado al agua frágil, su cáscara fina protegía su interior líquido; pero después de estar en agua hirviendo, su interior se había endurecido. El café sin embargo era único; después de estar en agua hirviendo, habían cambiado al agua.

"¿Cuál eres tú?", le preguntó a su hija. "Cuando la adversidad llama a tu puerta, ¿Cómo respondes? ¿Eres una zanahoria que parece fuerte pero que cuando la adversidad y el dolor te tocan, te vuelves débil y pierdes tu fortaleza? ¿Eres un huevo, que comienza con un corazón maleable? Poseías un espíritu fluido, pero después de una muerte, una separación, o un despido, te has vuelto dura y rígida?"

¿O eres como el café? El café cambia al agua hirviendo, el elemento que le causa dolor. Cuando el agua llega al punto de ebullición el café alcanza su mejor sabor. Si eres como el grano de café, cuando las cosas se ponen peor tú reaccionas mejor y haces que las cosas a tu alrededor mejoren.

Reflexión por grupos:

Y tú, ¿cuál de los tres eres?

En qué situaciones de tu vida te has sentido cómo la zanahoria, el huevo o el café.

BASE Nº 7 GYMKHANA

AMARRAME QUE YO TE AMARRARE

El facilitador les invitara a cada grupo para que escojan a uno de sus integrantes para que en esta actividad él sea el guía, posteriormente le entregara a cada grupo una soga con la cual deberán amarrarse los unos a los otros de tal forma que puedan quedar en forma circular, también le entregara a cada participante un antifaz el cual se colocaran y seguidamente ellos harán un recorrido en el cual ellos no podrán hablar, ni realizar cualquier tipo de ruido, el único que podrá hablar será el huya, que en este caso estará desatado y sin antifaz. Después de haber finalizado el recorrido, cada uno desatará a la persona que ató para poder, y cada vez lo que hagan, expresaran como se sintieron realizando la actividad. El grupo que primero termine el recorrido ganará la prueba.

¡HUY HUY, HAYHAY!

El facilitador invitara a cada grupo para que saque de una bolsa una ficha que tendrá un color significativo el cual corresponde a color de una balota que deberán encontrar en un campo en donde estarán las balotas y cada grupo se

encargara de encontrarlas en el menor tiempo posible, cada una tendrá un número, el cual hará referencia a una petición, que los participantes realizarán para poder ganar puntos. Las pruebas serán las siguientes según la balota que encuentren y dependiendo el orden en que vayan encontrando las balotas así mismo se realizaran las pruebas:

1 Todos deberán pegarse un pedazo de cinta en cualquier parte del cuerpo y tendrán que ir en carretilla hasta un lugar determinado en donde seguidamente se quitaran la cinta.

2 Todos realizaran un recorrido en arrastre bajo por toda la cancha y el primer grupo que llegue ganara la prueba.

3 todos se quitaran los zapatos y tendrán que correr alrr5edecor del lago en el menor tiempo posible

4 Todos se organizaran en filas, después se ponen de acuerdo que grupos van a luchar entre sí por ejemplo el grupo 1y el 2, el grupo 3 y el 4, luego el facilitador les entregara a los contrincantes una soga y con ella van a jugar a fuerza con el lazo y los grupos que pierdan van a competir, de igualmente lo harán los que ganen, hasta que quede el ganador general de esta prueba.

NOTA: Todos los grupos realizaran las actividades y los puntajes se Darán de acuerdo a el desempeño que ellos hayan puesto.

BASE N8° CELEBRACION DE LA FE.

DINÁMICA DE LA ORACIÓN DE LOS JÓVENES MUERTOS EN VIDA

AMBIENTACIÓN:

Tener una caja mortuoria (si es posible conseguir el cajón, o sino con algunas cajas de cartón fabricarla. Esta tiene que estar en una ambientación más o menos oscura. La idea es dramatizar un funeral de un joven, y cuando cada uno pase a observar al difunto lo que observe es su propio rostro, por eso hay que colocar un espejo. El lugar tiene que estar con velas, la cruz, como el típico salón de velación.

MOTIVACIÓN:

A los jóvenes se les dice que hoy vamos a vivir una experiencia fuerte, de choque, que nos invitará a reflexionar sobre nuestras vidas. Para ellos se les invita a pasar a observar algo, pero para hacerlo todos tenemos que estar en una actitud de silencio y reflexión.

DESARROLLO:

Después de la motivación uno a uno los jóvenes se van desplazando hasta el lugar de velación y van deteniéndose a observar al joven que ha muerto. Una vez pasan con la misma actitud de silencio se van adecuando alrededor de la caja mortuoria (puede servir alguna música de reflexión). Una vez han pasado todos se realiza una especie de lluvia de ideas en la que se les invita a los jóvenes a que expresen cómo se han sentido, cuál fue la experiencia que sintieron, y qué enseñanzas sacan para sus vidas.

DISCERNIMIENTO:

Se les invita a escuchar una canción: puede ser la de Libre y el animador culmina con una REFLEXIÓN, insistiendo en que ya no podemos seguir siendo muertos en vida.

7. Morada: Matrimonio Espiritual / La plenitud del amor.

El segundo capítulo de estas Séptimas Moradas lo dedica la Santa a explicar la diferencia que hay entre el desposorio espiritual de que habla en las Sextas Moradas y el matrimonio o plenitud de la unión con Dios.

De nuevo el realismo de Teresa hace que no se fie tanto de las gracias místicas, cuanto de una vida atenta siempre a la voluntad de Dios. Es mucho más seguro aunque no siempre resulte fácil. Ella, la gran mística, la mujer de los éxtasis y las heridas de amor, siempre deseó esta clase de unión: la de una voluntad atada a la voluntad de Dios.

Para Teresa de Jesús, como para todos los místicos, la unión con Dios se da siempre con el signo clarísimo de la paz. Y aquí, de tal modo actúa en ella, que le hace olvidar de todo lo corpóreo hasta hacer que crea vivir como puro espíritu.

La paz interior, nos dice Teresa de Jesús puede compaginarse con las dificultades, las luchas, el quehacer diario lleno de conflictos. Pero lo importante es que las pasiones estén de tal modo dominadas, que el centro de nuestra alma no pierda la paz.

La plenitud del amor
Septimas Moradas de "El Castillo interior" de Teresa de Jesús
El matrimonio espiritual
M^a Victoria Molins, stj

DECIERTO ORANTE (ENTRAR Y PARTICIPAR)

OBJETIVO

Propiciar un espacio en el cual los jóvenes reflexionen frente al proceso de las moradas en sus vidas posibilitando un encuentro cercano con un amigo Jesús.

DESARROLLO

ORACIÓN: ESPIRITUALIDAD EN LOS/AS JOVENES

PRIMER MOMENTO: "PARA SERENARSE"

- Vamos preparándonos psicológica y físicamente, entremos despacio, serena y gradualmente. Elige un lugar en el que puedas sentirte relajada/o, receptiva/o y cómoda/o. La postura para comenzar es importante puesto que necesitas permanecer en silencio atenta/o, y una postura tensa lo dificultará.

- Haz dos o tres respiraciones profundas, inspirando hasta el abdomen y luego dejándolo salir muy lentamente. Inspira varias veces hasta que sientas el pecho lleno de aire y luego espira, dejando salir las tensiones de tu cuerpo.
- A medida que te vas serenando y las voces de tu cabeza se apagan un poco, podrías comenzar a notar diferentes cosas de ti y de tu entorno; tal vez percibas más que estás ahí, en este lugar; los sonidos, los olores y la temperatura que te rodean; podrías comenzar a percibir tu presencia aquí, y que esa presencia tiene una cualidad especial... simplemente permanece presente con tu experiencia...
- Puedes tomar una mandala y solo colorearla sin pensar en nada, solo dejándote llevar por los colores, por la armonía y la creatividad.
- El conocimiento y la aceptación de sí misma/o nos ayuda a ser personas integradas. Por eso es esencial entrar en contacto con todos los ámbitos de nuestra vida incluso nuestras partes vulneradas, es decir nuestras HERIDAS, para poder continuar, retomar el proceso de sanación y crecimiento.
- Busca los colores, olores, sabores, de diferentes lugares de la naturaleza, observa algún elemento en particular y quédate un rato allí preguntándote por qué te ha llamado la atención

SEGUNDO MOMENTO: "ACOGE LA HISTORIA"

- Vas a ir descubriendo la presencia de Dios: recuerda un momento en la vida en que hayas sentido a Dios _____
- Las características de estos momentos son: te da mucha paz, alegría, te sientes bien contigo misma/o, te sientes acompañada/o y nunca sola/o.
- Dios se va mostrando como en una historia de amistad. No es la misma imagen de Él ahora, que la que tenías hace mucho tiempo, por eso, vamos a hacer un ejercicio de "constelaciones", esto consiste en darle los nombres a Dios, con quien te has relacionado a lo largo de tu historia. Por ejemplo, en tu infancia cuando estabas en tus primeros años pudo ser que te relacionaras con "Dios como Padre", lo colocas haciendo una relación con tu infancia. Trata de hacerlo de forma esquemática colocando círculos y cuadros y terminando en el presente:
- Luego vas a preguntarte en ¿EN QUÉ DIOS CREES?: haz tu credo "Creo en Dios..."

TERCER MOMENTO: CELEBRACIÓN

Escoge un elemento de la naturaleza que te simbolice a Dios en este momento, Que simbolice tu credo, para compartir en comunidad.

Moradas: Pasa por tu morada.

Iniciar en la puerta del lugar donde se realiza la reunión con los/as jóvenes, es decir, si es en el colegio en la puerta del colegio, o en la entrada del salón donde se reúnen, queda a disposición de quienes orientan la actividad. En la entrada encontrarán un cartel que dice lo siguiente: ""

En el lugar aparece sutilmente un personaje vestido de negro y en silencio, uno/a de los /as facilitadores leerá un fragmento de la primera morada.