

---

## TALLERES PARA JOVENES DESDE TERESA DE JESÚS

---



### TALLER 1

#### 1. DINÁMICA: DIME SI SOY IGUAL A CÓMO ME VEN LOS DEMÁS

- **DEFINICIÓN:** Es una dinámica de conocimiento personal y grupal. Consta de dos partes, en la primera se trata, mediante unas sencillas preguntas, de ser capaz de valorarse a sí mismo y en la segunda parte de valorar a un miembro del grupo.
- **CONTEXTUALIZACIÓN:** Esta dinámica es aplicable una vez transcurrido en el curso un determinado período de tiempo para que dé lugar a que los alumnos se conozcan mínimamente. Puede llevarse a cabo una vez transcurrido un mes de curso o incluso a mitad de curso.
- **OBJETIVOS:**
  - Ampliar el autoconocimiento y el conocimiento de los demás miembros del grupo.
  - Identificar las diferencias entre cómo creemos que somos y lo que proyectamos a los demás.
  - Crear confianza y lograr un buen clima de interrelaciones entre los miembros del grupo (equilibrio socio-emocional)
  - Favorecer un ambiente distendido y participativo.
  - Estimular la comunicación y favorecer la escucha activa.



- **MATERIALES:**

- Fichas blancas/ cuartillas / folios. • Bolígrafos (rojo y azul/rojo y negro).

- **DESARROLLO:**

El formador reparte una cuartilla en blanco a cada miembro del grupo, mientras explica la primera parte de la dinámica. Cada miembro del grupo deberá escribir su nombre en la parte superior derecha de la cuartilla con un bolígrafo rojo. A continuación responderá a seis cuestiones sobre su persona (el número y las cuestiones son orientativas), tal y como se muestra en el ejemplo:

- Ejemplo: NOMBRE Dos adjetivos positivos que mejor te definan. Dos características negativas que creas poseer. Estilo o grupo de música preferido. Animal con el que te definirías. Destino preferido de vacaciones. Deseo por cumplir El formador las recogerá una vez cubiertas, pasando a exponer la segunda parte de la dinámica. ( Es recomendable que no revele la segunda parte hasta finalizar la primera para que los participantes no se cohíban a la hora de expresar sus sentimientos). Se anota el nombre de cada uno de los alumnos participantes en trozos de papel que doblaremos para depositarlos en una bolsa.
- Se reparte una segunda cuartilla en blanco y cada alumno sacará un papel de la bolsa. Deberá coger otro si el papel adquirido en primer lugar contiene su propio nombre. Todos se comprometerán a no desvelar el nombre asignado hasta el final de la dinámica.
- A continuación cubrirán la cuartilla con las respuestas a las preguntas anteriores pero en base al nombre del alumno establecido. Escribirán el nombre del alumno definido en la parte superior derecha – esta vez en color azul-. Se recogen todas las cuartillas y se emparejan por el nombre del alumno (cuartilla con nombre rojo – definida por el propio alumno- y cuartilla con nombre azul – definida por un compañero del grupo-).
- El formador leerá en alto las definiciones de la cuartilla con nombre en azul, para que el grupo intente adivinar de quién se trata. Si no se acertase, se pasará a leer la cuartilla con el nombre en rojo. Se analizará si las definiciones dadas se ajustan a lo que transmite la persona y si la misma se identifica con la proyección que emite.



- **DURACIÓN:** Entre 3-5 minutos por el participante. Puesta en práctica para un grupo de 14 participantes aproximadamente 45 - 70 minutos.
- **CONCLUSIONES:** En muchas ocasiones no nos damos cuenta de cómo nos ven los miembros del grupo, y si eso se adecua a cómo nos mostramos. Identificar cómo somos y lograr conocerse mejor a sí mismo es fundamental para abrirse más a los demás. Por eso en la primera parte de la dinámica se busca una reflexión individual en base al pequeño cuestionario. En la segunda parte se favorece el mutuo conocimiento entre los componentes del grupo. Para finalizar, se examina si concuerdan las definiciones o si el problema es que no sabemos transmitir lo que queremos, y por tanto cada uno damos a los demás un rol y esa es la manera de ver a esa persona. Por medio de esta dinámica podremos profundizar en este conocimiento personal y grupal.

### Reflexión teresiana

#### 1: Abriéndose a la vida, tomando un rumbo

Cada joven debe tener el material para reflexión personal.

Busca un lugar tranquilo, lee el texto y reflexiona con las preguntas:

*Teresa de Ahumada, y nació en Ávila, en 1515, su adolescencia no fue fácil. A los 14 años murió su madre, y Teresa sintió su ausencia. Quizás llegó a sentirse un poco perdida. Preocupado, su padre la hizo entrar en un internado de entonces, el monasterio de Santa María de Gracia, donde pasó varios meses. Con la facilidad que tenía para hacer amigos, Teresa encontró en María Briceño, una de las monjas, una persona de confianza, que la ayudó a encontrarse consigo misma.*

*Y comenzó a plantearse qué rumbo tomar. Ser monja no entraba al principio en sus planes, pero empezó a intuir que era su camino. Y cuando lo comprendió, no se echó atrás, ni siquiera ante la oposición de su padre. A los veinte años, una mañana de otoño se escapó de casa y entró en el monasterio de la Encarnación, de monjas carmelitas. Cuenta ella cómo le costó: “cuando salí de casa de mi padre, no creo será más el sentimiento cuando me muera”. Pero nunca se arrepintió: En tomando el hábito, luego me dio el Señor a entender cómo favorece a los que se hacen fuerza para servirle... me dio un gran contento de ser monja, que nunca*



*jamás me faltó hasta hoy; y mudó Dios la sequedad que tenía mi alma en grandísima ternura” (Vida 4,1-2).*

Hay momentos en los que es necesario detenerse, como lo hizo Teresa, observar el horizonte y pregúntate:

- ¿En qué estoy gastando mis energías? ¿Vale la pena?
- ¿Hacia dónde se dirigen mis pasos? ¿Cuál es mi objetivo, mi proyecto para conseguirlo?
- ¿Quiénes pueden ayudarme a conseguir lo que busco?

### **Crisis y búsqueda**

*Cuando estaba enferma, Teresa comenzó a descubrir la oración como diálogo personal, directo y de corazón, con Dios. Poco a poco se convertiría en algo fundamental, en eje de su vida. Ella sentía también la fuerza con que arrastra el dejarse llevar por el mundo a su alrededor, por la superficialidad que empuja a vivir mediocremente. ¿Quién no siente esa división?: por un lado, ese deseo profundo que intuimos, que nos llama a amar radicalmente, a no vivir a medias; por otro, la facilidad con que nos dispersamos en mil distracciones, en cosas que terminan llenando nuestro tiempo pero vacían nuestra vida. Teresa se debatió en esta división durante años: “es una de las vidas penosas que me parece se puede imaginar; porque ni yo gozaba de Dios, ni traía contento en el mundo” (...). Mas, considerando en el amor que Dios me tenía, tornaba a animarme, que de su misericordia jamás desconfié” (Vida 8 y 9).*

*Teresa luchó muchos años consigo misma. Hasta que se dio cuenta de la causa de su fracaso en esta lucha: “No poner en todo la confianza en Dios” (Vida 9,3). Y descubrió la hondura del amor de Dios en la persona de Jesús, en su vida y entrega por nosotros. El encuentro con Cristo es lo que cambió su vida, y la confianza en Él la abrió a un nuevo camino, a una intensa vida interior.*

- ¿Has descubierto la oración como espacio de encuentro con Dios y contigo mismo/a?
- Silencio, soledad, intimidad con Él... ¿qué te ayuda/impide dedicar tiempo para ponerte en Sus manos de Padre, Amigo, Compañero, Hermano...?

Lee y relee, date un tiempo de silencio, que te dice..., como lo puedes expresar..., dibuja, escribe... en el cuadro

*“Considerar nuestra alma como un castillo todo de un diamante o muy claro cristal adonde hay muchos aposentos, así como en el cielo hay muchas moradas*



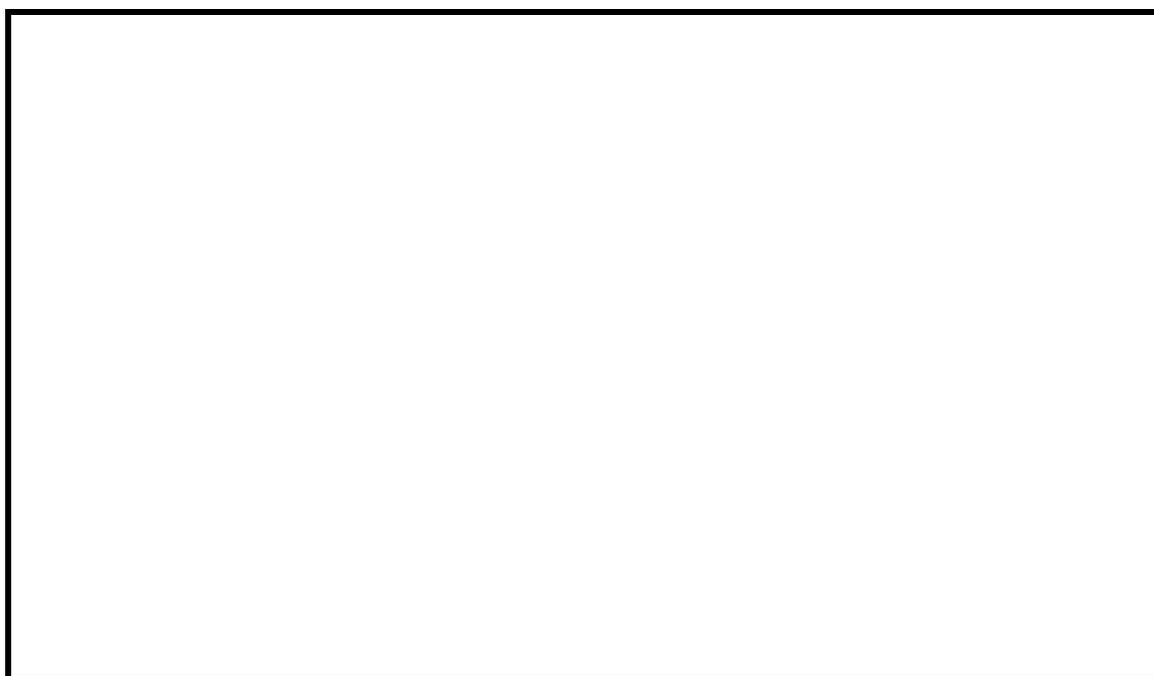
PLAN FORMATIVO MTA CTJ – JT 2015

## TALLERES DE PROFUNDIZACIÓN



*(Jn 14, 2). (...) no hallo yo cosa con qué comparar la gran hermosura de un alma y la gran capacidad; y verdaderamente apenas deben llegar nuestros entendimientos, por agudos que fuesen, a comprenderla, así como no pueden llegar a considerar a dios, pues él mismo dice que nos crió a su imagen y semejanza (Gen 1, 26).*

*Pues consideremos que este castillo tiene, como he dicho, muchas moradas: y en el centro y mitad de todas éstas tiene la más principal, que es adonde pasan las cosas de mucho secreto entre dios y el alma. (Teresa de Jesús, 1Moradas 1,1-3)*



### Hija de la Iglesia

*Teresa de Jesús murió en Alba de Tormes el 4 de octubre de 1582, dando gracias a Dios por ser hija de la Iglesia. A través de sus libros, Teresa es maestra de oración para toda la Iglesia:*

- *En el libro de su Vida, Teresa cuenta sobre todo su trayectoria interior, hasta fundar San José, y dedica varios capítulos a hablar sobre oración.*
- *Unos años más tarde las monjas le piden que ponga por escrito su enseñanza sobre la oración. Nace así el Camino de Perfección*
- *Fundaciones recoge la historia de los conventos que la misma Teresa fundó, junto a algunos consejos para las religiosas.*



- *El Castillo Interior o Las Moradas es la obra de madurez de Santa Teresa, en la que describe el camino hacia la unión con Dios.*
- *El Epistolario recoge unas 500 cartas escritas por Santa Teresa (se calcula que pudo escribir cerca de 10.000). En ellas aparecen consejos espirituales, cuestiones familiares, situaciones de los conventos...*
- *También escribió varias Poesías, algunas de ellas se cuentan entre las mejores del siglo XVI español.*
- *Otras obras completan este conjunto: las Meditaciones sobre los Cantares, las Cuentas de Conciencia, las Exclamaciones, las Constituciones y la Visita de Descalzas.*

En su deseo de comunicar a todos el inmenso don del paso de Dios por su vida, Teresa se encontró muchas dificultades, pero ninguna le hizo dudar de su pertenencia a la Iglesia.

- Cuándo escuchas críticas o comentarios sobre la Iglesia ¿eres capaz de responder adecuadamente? ¿te informas? ¿te sientes parte de ella?
- ¿Comunicas, compartes tu experiencia de Dios con los demás? ¿Sí, no, a veces, nunca... por qué?

## TALLER 2

### 2. DINAMICA:

#### **Mi inclinación vocacional**

#### **OBJETIVO**

- Esclarecer la propia orientación vocacional laboral y las inclinaciones vocacionales.

#### **TIEMPO:**

Duración: 45 Minutos

#### **MATERIAL:**

Fácil Adquisición

#### **TAMAÑO DEL GRUPO:**

Ilimitado

- Papel para cada participante
- Lápiz o bolígrafo para cada participante
- Una copia del formato "Mi inclinación vocacional" para cada participante

#### **LUGAR:**



PLAN FORMATIVO MTA CTJ – JT 2015

## TALLERES DE PROFUNDIZACIÓN



Aula Normal

Un salón amplio y bien iluminado, acondicionado para que los participantes puedan escribir.

### DESARROLLO

- I. El Facilitador entrega a cada uno de los participantes una copia del formato "Mi inclinación vocacional".
- II. Los participantes en forma individual contestan el formato.
- III. El Facilitador reúne a los participantes en sesión plenaria y los invita a comentar que carreras les gustan y cuales no, y los motivos de esta selección.
- IV. El Facilitador divide a los participantes en grupos de 3 a 5 personas y les solicita que identifiquen el perfil que debe tener la persona para tener éxito en cada carrera que les gustaron.
- V. El Facilitador reúne al grupo en sesión plenaria y le solicita a un representante de cada grupo que presente las conclusiones a las que llegaron.
- VI. El Facilitador invita a los participantes a comentar lo que aprendieron de esta vivencia.
- VII. El Facilitador y el grupo comentan el ejercicio.
- VIII. El Facilitador guía un proceso, para que el grupo analice como se puede aplicar lo aprendido a su vida.

### HOJA DE TRABAJO

#### MI INCLINACIÓN VOCACIONAL

En la columna de la izquierda escriba las 5 Carreras que usted Sí estudiaría o le hubiera gustado estudiar y en la columna de la derecha las que no estudiaría o no le hubiera gustado estudiar:

**LA QUE MÁS ME GUSTA**

**LA QUE MENOS ME GUSTA**

1.

1.

2.

2.



PLAN FORMATIVO MTA CTJ – JT 2015

TALLERES DE PROFUNDIZACIÓN



3.

3.

4.

4.

5.

5.

## 2. REFLEXION TERESIANA:

### QUE PINTAS?

Se organiza el salón de reunión con los símbolos teresianos.

1º PARTE:

Se hace la introducción:

La vida, nuestra vida, la imaginamos de distintas maneras, al tiempo que deseamos muchas cosas. Piensa por un momento que tienes la oportunidad de pintar una gran pared, con una gran frase, impactante, llena de vida, de dinamismo y que resume que piensas y lo que eres..., cierra los ojos e imagina que coges un spray de pintura y comienzas a grafitear, escucha el sonido del tarro... ¿qué escribirías?... ¿qué imagen pintarías?... piensa cómo se plasma.

Santa Teresa de Jesús también imaginó la vida determinada manera. Pero no sólo la imaginó, también deseó esa vida para todas las personas, ¿Sabes de qué forma? como un movimiento envolvente de intenso amor y servicio que alcanza a todos.

¿Nos podemos dejar alcanzar y contagiar por esta imparable fuerza de vida?

Observar el siguiente video: <http://www.youtube.com/watch?v=8Gosg1ybxTU>

Compartir, lo que más les impactó, que mensaje deja para la vida, ¿qué frase o palabra pintarían en la pared, los protagonistas de este video?



PLAN FORMATIVO MTA CTJ – JT 2015

TALLERES DE PROFUNDIZACIÓN



2º PARTE:

Ahora pensar y compartir qué significa para ellos la palabra “hogar”.

Todos necesitamos un hogar, un espacio para vivir, para compartir, para estar. En la calle puede hacer frío o calor, puede llover, soplar el viento con mucha fuerza, o simplemente puede hacer un día espléndido de sol. Pero ese espacio, ese hogar es algo más que una “casa”, es una “necesidad para el corazón”: en la certezas y en la dudas, en los éxitos y en los fracasos, en la compañía o en la soledad, cuando se tienen heridas.

Para Santa Teresa de Jesús la palabra “hogar” es comunidad, es compartir, es amistad.

A continuación se escuchar la canción de Pedro Guerra “Pasa” (<http://www.youtube.com/watch?v=mNzl-AKIRGo>).

Reflexionar sobre las siguientes preguntas:

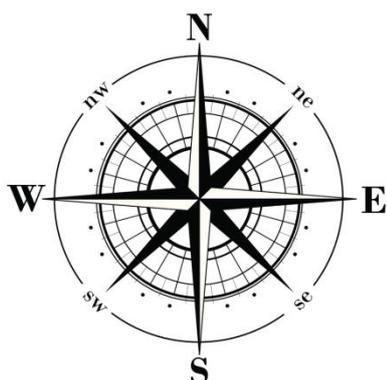
- ¿Qué frases resuenan en tu interior de la canción? Imagina que esa canción te la canta algún familiar, algún amigo o amiga ¿qué sientes? Y ¿si te la canta Dios?, compartir la reflexión.

3º PARTE:

Se proyecta la imagen de una brújula o se coloca, ¿para qué se usa una brújula?

Santa Teresa de Jesús era una buscadora nata. Ella puede ser para cada uno de nosotros como esa brújula que nos indica los puntos cardinales de nuestra vida, de nuestra existencia y hacia dónde y cómo tenemos que ir para hacer realidad esos deseos que cada uno de nosotros tenemos en mente. Pero antes tenemos que “ponernos en camino” cada uno de nosotros definiendo bien nuestros puntos cardinales, nuestras metas, porque cada uno de nosotros estamos llamados a encontrar, el papel que Dios quiere para nosotros, para nuestras vidas.

Se entrega a cada participante la imagen de la brújula y deben contestar las preguntas de forma personal.



N: ¿Cómo te imaginas y deseas tu vida?

S: ¿Qué espacio ocupa Dios en tu vida?

E: Si Dios te llama como un día llamo a Santa Teresa de Jesús, ¿Qué responderías?

W: Ante tu respuesta, ¿Qué te diría Dios?



Después se organizan grupos de 3 o 4 participantes para que jóvenes que hablen entre ellos. También se puede hablar abiertamente en el grupo. Una vez que se ha dialogado, cada joven intentará plasmar sus respuestas en “dos palabras”, deben escribir en una cartelera.

Se finaliza el taller recitando la siguiente oración:

*Santa Teresa de Jesús, tú eres una mujer “conectada”, conectada con Dios, con los demás y contigo misma, enséñanos a no desconectarnos nunca de Dios, porque teniéndole a él en nuestro corazón tendremos la certeza de que nada nos falta.*

*Enséñanos a no desconectarnos nunca de los demás, de la realidad que nos rodea, de la vida que vivimos. Porque solo así sabremos ser personas de verdad.*

*Enséñanos a no desconectarnos de nosotros mismos, de nuestro mundo interior que es ese yo, que crece y se transforma en un tú.*

*Enséñanos a tener un corazón generoso, porque así nos alejaremos de todo egoísmo y de esas preocupaciones innecesarias que nos impiden ver otra realidad mejor.*

*Santa Teresa de Jesús, enséñanos a caminar siempre conectados.*

*Amén.*

## **TALLER 3**

### **DINAMICA: 3**

#### **AMISTAD**

#### **OBJETIVO**

Concientizar sobre el valor de la amistad y las cualidades que necesitan desarrollarse para fomentar esta.

#### **TIEMPO:**

**Duración: 35 Minutos**

#### **MATERIAL:**

**Sencillo**

#### **TAMAÑO DEL GRUPO:**

**Ilimitado**

1. Hojas blancas y lápiz para cada participante.



PLAN FORMATIVO MTA CTJ – JT 2015

TALLERES DE PROFUNDIZACIÓN



**LUGAR:**

**Aula Normal**

Un salón amplio bien iluminado acondicionado para que los participantes estén cómodos.

### **DESARROLLO**

I. El Facilitador solicita a los participantes que respondan por escrito en una hoja blanca las siguientes preguntas:

II. Describe las características de un buen amigo.

III. Indica como demuestras que eres amigo de alguien.

¿ Crees que es importante tener amigos? ¿Por qué?

¿ Crees que tienes cualidades para ser un buen amigo? Si la tienes ¿cuales son y que otras cualidades quisieras tener?

IV. El Facilitador recoge las hojas y lee varias de ellas al azar, sin decir el nombre del autor.

V. El Facilitador, en sesión plenaria, abre un debate sobre las ideas expuestas.

VI. El Facilitador maneja una reflexión sobre " lo que yo puedo hacer hoy, para comenzar a darme la alegría de ser amigo, y empezar a sembrar está alegría en mi trabajo, familia y amistades ".

VII. El Facilitador guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida.

## **REFLEXIÓN TERESIANA 3:**

### **ORAR, TRATAR DE AMISTAD**

Oración personal, cada joven debe tener el material.



PLAN FORMATIVO MTA CTJ – JT 2015

TALLERES DE PROFUNDIZACIÓN



Querido/a,

Sé que tienes muchas sobre la oración, pero también de inquietudes y deseos. Mejor que responderte yo, quisiera que encontraras tú las respuestas junto a Teresa de Jesús. Ella no viene a ofrecer un manual o unas pautas para preparar un rato de oración. Su voz llega hoy para invitarte a emprender el camino de seguimiento de Jesús con toda la radicalidad posible y vivirlo en una relación de amistad personal con Él. Cuando ella decide *“escribir algunas cosas de oración en que parece podré atinar”*, lo hace consciente de que sobran medios y métodos para “hacer oración”, pero faltan guías para llegar a “ser orantes”. Ella nos acompaña hoy con su sabiduría llena de Dios y de humanidad en esta aventura.

Olvídate de fenómenos extraños, de buscar recetas o de poner la oración en la estantería de técnicas “para estar bien”. Con Teresa de Jesús, hablar de oración es hablar de amistad personal, de una relación que nos llena el corazón y nos cambia la vida, que se hace de camino compartido, de encuentros y diálogos... de oración. Por eso, para ella orar *“no es otra cosa sino tratar de amistad, estando muchas veces tratando a solas con quien sabemos nos ama”*. ¿Te animas?

Busca un lugar que te ayuden al silencio, sin distraerte, para poder entrar *“en este pequeño cielo de nuestra alma”*, lee y reflexiona, date tu tiempo.

### **“Mirad que convida el Señor a todos”**

Sí, ésta es una llamada para toda persona porque el Señor no hace distinciones y a todos ofrece de su agua viva. A todos busca, a todos ama y, aunque por caminos muy diversos, a todos hace la misma propuesta: vivir en su compañía, compartir con Él caminos, proyectos, sueños. ¿Quién no quisiera tener como Amigo y Compañero al mismo Dios? Orar será cultivar esos espacios para dialogar juntos, intimidad compartida.

Para comenzar, *“conviene mucho no apocar los deseos”* y aspirar a la plenitud, tal y como Dios la sueña para nosotros. No te conformes con cualquier cosa, pero recuerda que éste no es un tesoro barato. Por el contrario, necesitarás *“una grande y determinada determinación”* para afrontar los obstáculos que no faltarán en esta empresa. Vas a encontrar, naturalmente, dificultades distintas en los momentos de oración: quizá te cueste centrarte o te distraigas con facilidad, a veces te resultará monótono, otras puede que te cueste sin saber bien por qué. Recuerda que, a pesar de ello, las grandes dificultades vienen justamente en la vida cotidiana para vivir según el Evangelio porque ¿acaso podemos ser amigos de Jesús viviendo de cualquier manera?

Orar se convierte en responder con todas las consecuencias a este Dios que se te regala sin condiciones, que obra sin cesar maravillas de amor. Abre las manos para recibir y los ojos para reconocer su amor, déjale obrar en ti y contigo. Así irás naciendo como orante, en el agradecido recibir *“porque si no conocemos que recibimos, no despertamos a amar”*. Llegarás tan lejos como le permitas actuar porque Dios *“es muy amigo de que no pongan tasa a sus obras”*.



- La oración ¿por qué me interesa? ¿qué entiendo por oración? ¿qué busco en la oración?
- ¿He descubierto a Dios Amor en mi vida?
- Agradecer y recibir ¿qué lugar tienen en mi relación con Dios?

### **“Considerar nuestra alma como un castillo todo de un diamante o muy claro cristal”**

Para adentrarse en la oración al estilo teresiano, hay una clave que siempre te acompañará: considerar quién es este Amigo divino y quién eres tú. Poco a poco, irás conociendo mejor el rostro de Dios y, ¡sorpresa!, también te descubrirás de un modo nuevo. Es lo propio de toda relación de verdadera amistad: se crece en este recíproco conocerse a través del trato, del diálogo, del amor mutuo. Parece una obviedad, pero aquí precisamente comienza a cambiar todo porque, con frecuencia, tenemos imágenes distorsionadas de Dios e, incluso, de nosotros mismos.

Lo primero que Teresa te propone es tomar conciencia de la belleza de tu ser, con multiplicidad de dimensiones que se iluminan desde un interior donde bulle la vida, la tuya y la de Dios. No, *“no estamos huecos”*, sino habitados por el Dios de la Vida que nos llama a vivir en comunión y diálogo de amor. De poco servirá hacer silencio exterior e interiormente si no te asomas a ese abismo que se abre en tu propio corazón y comienzas a vivir desde dentro.

Y si *“va mucho de estar a estar”* en este nuestro castillo, que no se puede orar viviendo de cualquier modo, no es menos cierto que este silencioso diálogo no se da con cualquiera ni se puede hacer de cualquier modo. Es necesario considerar quién es el Amigo que nos llama, descubrir su grandeza y aprender a *“amar una bondad tan buena y una misericordia tan si tasa”* que no duda en comunicarse personalmente con nosotros. Párate para tomar conciencia de su presencia, de quién es Él para ti, adéntrate en los Evangelios para conocerle mejor, para escucharle... y háblale. Lo que te brote desde dentro o un Padrenuestro, pero dilo con el corazón y, sobre todo, saborea con quién estás.

### **“Entablar el juego”**

Quizá te preocupe encontrar tiempos para orar o cómo hacerlo. Que eso no te haga olvidar que se trata de llegar a ser orantes. Para conseguirlo, Teresa no tiene duda: todo el edificio se construye sobre tres pilares fundamentales que serán, al mismo tiempo, condición y meta del camino. No te sorprendas porque a la lumbre del Espíritu ¡qué distintas se ven las cosas! ¡Y qué diferente todo cuando se vive en amistad con el Señor!

Por eso, como si de una partida de ajedrez se tratara, Teresa te invita a preparar con esmero el corazón. ¿Cómo? Todo te lo juegas en el amor, la libertad y la verdad, así, juntamente. Aprender a amar a Dios y a los demás con un *“amor que se va pareciendo al que nos tuvo Cristo”* será fruto visible de este trato amistoso con el Amigo y Maestro en la



oración. Al mismo tiempo, hay que ir soltando amarras, que no son pocas las cosas que nos atan por dentro y, cuando parece que no hay más, siempre quedan nuestra imagen y este ego sibilino lastrando el vuelo del corazón.

Todo esto nos habla ya del compromiso por vivir en la verdad, verdad para reconocernos en lo que somos, con todo lo grande y lo mezquino que llevamos dentro, verdad para mirarnos y mirarlo todo desde la luz de Dios, verdad para mostrarnos tal cual somos y vivir como creemos. Así de sencillo y así de comprometido porque, hay que admitirlo, resulta costoso acoger la propia verdad, la más humana, hecha de conocimiento personal, y la más divina como hijas e hijos de Dios, hermanos y hermanas en Cristo.

Poco a poco, con una parte de nuestro esfuerzo y un mucho de la obra de Dios, se va ensanchando el alma, creciendo el amor, la libertad y toda clase de valores como señal de identidad de quienes verdaderamente siguen al Señor. No, no se trata de llegar a “ser mejores” (¿mejores que quién?), sino de llegar a ser lo que somos ante Dios, a vivir según su sueño y su querer.

- Busca algunos momentos de silencio y soledad, procura acallarte por dentro
- Y en presencia del Señor, pregúntate qué significa amar y cómo es el amor de Jesús
- ¿Hay en ti deseos de mayor verdad?

**“No está la cosa en hablar mucho, sino en amar mucho”**

Si quieres orar al estilo de Teresa de Jesús, no te compliques la vida y vamos empezando:

- En momentos de soledad, es cuando puedes *“mirarle dentro de ti”*, poner tu atención en la presencia de Dios que te habita, que desea tu compañía y comunicarse contigo
- Otros medios –meditar un fragmento del Evangelio, contemplar una imagen o un sencillo Padrenuestro, por ejemplo- cambian de color desde esta atención interior. ¿Cuál escoger? El que más te ayude y más te despierte el amor.
- ¿Y cómo seguir? Teresa, con toda la libertad del mundo, sólo te recuerda algo bien sencillo: ores como ores, *“no os pido que penséis en él, ni saquéis muchos conceptos, ni que hagáis grandes y delicadas consideraciones en vuestro entendimiento; no quiero más de que le miréis”*.

Como ves, esto de orar no es cuestión de cabeza, sino de corazón, no consiste en razonamientos, sino en amor. De eso se trata, de amar, pero ¡que se vea! Y ya sabes dónde se ve este amor a Dios: en la relación con los demás. La amistad con Jesús no es para disfrutarla uno solo, sino para compartirla; no es para encerrarla en la capilla, sino



para que se transforme en obras. Si te animas, recuerda que encontrarás junto al Amigo y Maestro, muchos otros amigos y amigas. Ya ves, hablando de soledad, terminamos en comunidad. Así es este buen Jesús...

Termina con una oración para Jesús.

## TALLER 4

### DINAMICA 4

◆ **BALANCEO A TRES:** se colocan dos personas una en frente de la otra a una distancia suficiente para que una tercera persona pueda situarse en medio y ser balanceada por las otras dos que la reciben y empujan suavemente entre ellas.

Conviene que las tres personas tengan un peso y una constitución similares para que puedan manejar de forma segura y cómoda a la persona de en medio.

La persona que se pone en medio afloja su cuerpo dejándolo caer hacia delante y atrás en peso muerto, con los ojos cerrados de preferencia, confiando en las otras dos personas

### **REFLEXION TERESIANA 4:**

#### **“Mírale porque Él te mira”.**

#### **Ambientación y preparación:**

- En el salón, con luz tenue: La Biblia, una vela grande encendida y varias velitas apagadas.
- Una imagen de Jesús
- Tener arcilla ya, cortada en trozos, equivalente al número de participantes, para el momento en el que se les va a entregar.
- Preparar las cuatro palabras-clave: ACOGE, DESPÓJATE, PERMANECE en Su Presencia, SÉ FIEL al Amigo. Se pondrán en torno a la Biblia durante la oración.

Monitor/a: Teresa de Jesús, en “Camino de Perfección” (26,3) nos invita a orar con una simple mirada: *“No les pido ahora que piensen en Él, ni que saquen muchos conceptos, ni que hagan grandes y delicadas consideraciones con el entendimiento; no pido más que le miren”.* Y en “Libro de la Vida” (13,22) *“Mírale porque Él te mira”.* Orar es mirar a Jesús, fijar los ojos en Él y dejarse mirar, permanecer en esa mirada.

Dejar un momento para ver la imagen de Jesús...

Para Santa Teresa, *“no es otra cosa oración sino el trato de amistad con quien sabemos nos ama”* (Vida 8, 5). Pero ¿cómo *“tratar de amistad con quien sabemos nos ama”*?.

Invitación al recogimiento interior (Música suave), escuchar.



**Lector 1: *Acoge (sin rechazar nada):*** A nuestro alrededor, vemos objetos, personas, ponemos los ojos en cada una, en silencio, con reconocimiento, pero sin detener la mirada. También hay sonidos... los escuchamos... les permitimos existir... y los dejamos pasar, simplemente... Podemos cerrar los ojos, y darnos noticia de lo que llevamos, de nuestras sensaciones, pensamientos que se vuelven ruidosos en este silencio. Los acogemos, sin juicio, sin mayor esfuerzo que sentirnos respirar...

A veces estamos en silencio pero dentro nuestro oímos fuertes discusiones, preocupaciones que nos invaden, proyectos, pesares,... Todo esto hace parte de nosotros... Entramos en oración con todo lo que somos, tal y como somos, tal y como estamos nos ACOGEMOS...

Acogemos también, con los ojos cerrados, una o dos palabras de vida que surjan de nuestro interior (VEN, JESUS, CONTIGO, EN TI...) o tal vez simplemente dejar que Su mirada nos recree con amor...

**Monitor/a:** Invita a los jóvenes a abrir las manos en actitud de acogida...en silencio

Siempre en silencio, les entrega a cada uno una bola de arcilla y la toman en sus manos, amasando poco a poco, sintiendo la suavidad, la resistencia, la textura... (Algunos minutos y luego dejan reposar sobre el plástico)

**Lector 1: *Despójate (No retengas nada, suelta, no te quedes atrapado)*** . Si es cierto que entramos en oración con todo nuestro ser, al mismo tiempo no queremos quedar atrapados, secuestrados por tantas ideas, imágenes, preocupaciones que en el silencio parecen atropellarnos... Despojarnos, acogemos sin retener, y respirar, simplemente, y hacernos presentes a este momento, a este instante. Hacemos sitio en nuestro interior para el encuentro... NOS DESPOJAMOS...

Silencio para la reflexión...

**Monitor/a:** Cada uno toma nuevamente la arcilla en sus manos y le quita lo que puede impedir que se amase bien (piedritas, paja, ...). Luego comenzar a abrir desde un punto central de la bola, quitando arcilla, abriendo espacio, para formar un pequeño recipiente de barro.

Música suave durante este momento

**Lector 1: *Permanece Presente (sin reaccionar, estable)***. Respira conscientemente... Estás aquí, ahora, presente, deja correr sin mas todo pensamiento, todo sentimiento, en actitud de acogida pero sin dejarte alterar internamente... Confía... Permanece presente a la Presencia. “No se trata de llenar vacíos... sino de habitar espacios”, dirá también un autor desconocido.

Y Teresa nos invita a permanecer en la Fuente, en Jesús, y descansar en él todo nuestro ser.. Jesús, como Amigo Verdadero, nos enseña a habitar nuestro pozo, donde viven los Tres. Sí, “no estamos huecas por dentro”.



**Lector 2:**

**Teresa.** *"Las que de esta manera se pudieren encerrar en este cielo pequeño de nuestra alma, adonde está el que la hizo, y la tierra, y acostumar a no mirar ni estar adonde se distraigan estos sentidos exteriores, crea que lleva excelente camino y no dejará de llegar a beber el agua de la fuente, porque camina mucho en poco tiempo" (Camino de Perfección 28,5).*

Silencio para reflexionar...

**Monitora:** Cada uno deja su pequeña vasija de barro cerca de la Vela, colocando una pequeña vela apagada en su interior). Cantamos mientras tanto una antifona:

**Lector 1: Sé fiel (vuelve a la Palabra de Vida ).** Respiramos profundamente, dos, tres veces... llenamos todos los rincones de nuestro ser, de aliento, de Su aliento, de Su Vida... FIDELIDAD

Volvemos a la palabra que surgió en nuestro interior, siempre volvemos a ella, o a esa mirada que llevamos gravada en nuestras entrañas.

Hacemos confianza a Su Palabra, a la Presencia de Dios que nos ama calladamente... ponemos en Él todo lo que somos y nos despertamos simplemente a su presencia que nos habita...

**Lector 2:**

*Teresa: Que no desmaye nadie de los que han comenzado a tener oración porque si no la dejan, el Señor los llevará a puerto de luz. Mi tierra estuvo cavada con todo ese tipo de trabajos y sufrimientos que habéis dicho. Hubo un tiempo en el que esperaba estar limpia de pecado para orar y dejé la oración. Pero el Señor por sola su bondad no dejó de enviar lluvia abundante a mi huerto. Lo llenó de sus frutos y de deseos de repartirlos con otros y no ser sólo yo la rica.*

*"Me parece es mas verdadero amigo el hacer las obras que las palabras" Carta 319,5*

Teresa nos recuerda que la mejor oración es la que deja mejores "dejos", es decir, efectos. La buena oración no está en el mayor gusto, sino, como señala la Santa, puede ser buena a pesar de la sequedad o las distracciones si la persona sale dispuesta a hacer "lo que más agradare a Dios."

Una o dos velitas serán encendidas, cada vez que el estribillo sea cantado:



PLAN FORMATIVO MTA CTJ – JT 2015

## TALLERES DE PROFUNDIZACIÓN



*En nuestra oscuridad, enciende la llama de tu amor Señor de tu amor Señor (bis)*

### **Salmo 85:**

*Confío en ti!*

*Mi corazón es pobre, señor,  
yo me siento de barro;  
soy como arcilla abandonada  
que espera las manos del alfarero.*

*Pon tus manos, señor, tu corazón, en mi miseria,  
y llena el fondo de mi vida de tu misericordia.  
Protege mi vida. Sálvame. Confío en ti.*

*En nuestra oscuridad, enciende la llama de tu amor Señor de tu amor Señor (bis)*

*Quisiera decirte lo que eres para mí:  
tú eres mi Dios, tú eres mi Padre,  
tú me quieres.  
Te estoy llamando todo el día.  
Concede alegría a quien  
quiere ser tu amigo,  
que mi confianza la he puesto en ti.*

*En nuestra oscuridad, enciende la llama de tu amor Señor de tu amor Señor (bis)*

*Yo sé que tú eres bueno y me perdonas.  
Sé que eres misericordioso con quien abre su corazón  
a tu amor y lealtad.  
Escúchame. Atiéndeme. Te llamo.  
Yo vengo a estar contigo y a quedarme junto a ti.  
Me callo ante tu presencia,  
porque tú conoces lo íntimo de mi vida.*

*En nuestra oscuridad, enciende la llama de tu amor Señor de tu amor Señor (bis)*

*Aquí estoy, Señor, con mi corazón como es:  
que no oculte nada a tus ojos abiertos.*

*Aquí estoy como arcilla fresca  
esperando ser modelada por tus manos misericordiosas.  
Tú eres grande. Tú haces maravillas.  
Tú, el único Dios.*



PLAN FORMATIVO MTA CTJ – JT 2015

## TALLERES DE PROFUNDIZACIÓN



*En nuestra oscuridad, enciende la llama de tu amor Señor de tu amor Señor (bis)*

*Enséñame, Señor, tu camino  
y que mis pasos sigan tus huellas con fidelidad.  
Que mi corazón, sin dividirse, sea todo tuyo.  
Te doy gracias de todo corazón, Señor, Dios mío,  
te diré siempre que tú eres amigo fiel.*

*En nuestra oscuridad, enciende la llama de tu amor Señor de tu amor Señor (bis)*

### Se termina con:

- Padre Nuestro
- Canto teresiano

## Taller 5

### DINAMICA 5

**Elige y subraya la mejor manera de darle a los demás a través de la generosidad.**

#### **Cuando se organiza una colecta de ayuda en el colegio.**

Pierdo la circular con la información y no me vuelvo a acordar.  
Llevo algo de ayuda que saque de la despensa de mi casa.  
Colaboro únicamente porque mi grupo va a ganar un premio.  
Platico a mi familia de la colecta, y colaboro activamente.

#### **Cuando alguien esta cerca de mí no sabe leer.**

No me entero.  
Consigo unos libros de mi hermano chico para prestárselos.  
Le ofrezco dar una hora diaria de clase de lectura y de escritura.  
Me entero, pero no me importa. Total no todo el mundo nació para leer.

#### **Cuando uno de mis compañeros esta triste.**

Si no es de mis mejores amigos, ni me entero.  
Aprovecho la ocasión para comentarlo con los demás.  
Le invito a jugar con nosotros a la hora del recreo.  
Le doy una palmada en la espalda, y sigo mi camino.

#### **Cuando salen las noticias en la televisión sobre la onda fría que azota el país**

No veo la noticias o sea ni me entero.  
Pienso que vamos a ayudar, pero no hago nada.  
Busco una de mis chamarras viejas, pero me olvido de llevarla.  
Saco ropa en buen estado para llevarla a la Cruz Roja de mi ciudad.



**Cuando alguien que esta cerca de mi necesita un consejo.**

Busco enterarme de lo que pasa para comentarlo con los de demás.

Me informo del problema y veo los mejores medios para aconsejarle.

Sigo pendiente de el aunque pase el tiempo.

En realidad, no me importa. Si no es de mis mejores amigos, ni me entero.

**Cuando veo que uno de mis vecinos necesita ayuda.**

No me entero. Voy pensando en mis asuntos y no volteo a ver lo que sucede a mi alrededor.

Me acerco a preguntar, pero en realidad no ayudo mucho.

Llamo a mi hermano mayor para que entre todos ayudemos al vecino.

Me entero, pero finjo que no veo nada y me meto a mi casa

**Taller 5: “YO SOY EL AGUA VIVA”**

Se inicia con la lectura de: “YO SOY EL AGUA VIVA”

*¡Oh Vida, que la dais a todos! No me neguéis a mí esta agua dulcísimo que prometéis a los que la quieren. Yo la quiero, Señor, y la pido, y vengo a Vos. No os escondáis, Señor, de mí, pues sabéis mi necesidad y que es verdadera medicina del alma llagada por Vos! (Exclamaciones 11,2).*

**Canto**

**Animador:** Buscadores de Jesús y peregrinos, en camino hacia Dios, la Fuente del Agua Viva, nos reunimos en oración para hacer algunas preguntas a Teresa de Jesús, la mujer que llegó hasta el pozo, y se sentó junto a Jesús, el Maestro de oración.

- ¿Qué tenemos que hacer para orar? ¿Dónde podemos encontrar el Agua Viva?

**Teresa:** *El que inicia el camino de la oración se parece al que comienza a cultivar un huerto en tierra muy infructuosa con el fin de que se deleite el Señor. “Paréceme a mi que se puede regar el huerto de 4 maneras: Sacando el agua de un pozo que es para nosotros de gran trabajo. Con noria y arcaduces... es menos trabajo y se saca más agua. Mediante un río o arroyo: esto se riega mejor..., y es menos trabajo para el hortelano. Con la lluvia lo riega el Señor sin trabajo nuestro, y es mejor que todo lo que queda dicho”. (Se pueden escenificar estas cuatro formas mediante un mimo). Silencio y canto*

**1. Despierta el amor, se coloca la imagen del pozo**

Comenzamos el camino de la oración con trabajo, es decir, sacando agua del pozo,

**Animador:** Nos sentimos muy volcados hacia fuera, sin interioridad. Sin fuerzas para hacer el bien. No tenemos ganas de orar. Nos aburre estar con Dios.



- ¿Qué hacías tú, Teresa, cuando no tenías ganas de orar y con hartito trabajo echabas una y otra vez el caldero y lo sacabas sin agua?

**Teresa:** Tened gran confianza. Creed en Dios que podréis llegar a beber del Agua Viva de su Amor. Dios es fiel a sus amigos. Tened grandes deseos y determinación. Dios es amigo de ánimas animosas. Caminad con alegría y libertad. Despertad el amor. Procurad siempre mirar las cosas buenas de los demás. Dejad que Dios haga en vosotros lo que El quiera. Que se cumpla su voluntad. Estaos cabe el Señor, que cierto está con nosotros. ¡Mira que te mira!

Pausa de silencio

*Lectura de la Palabra*

*“Tú, cuando vayas a rezar, entra en tu aposento, cierra la puerta y reza a tu padre, que está en lo escondido, y tu padre, que ve en lo escondido, te lo pagará” (Mt 6,6).*

*Silencio y canto*

## 2. Recógete, imagen de la Noria

Regamos el huerto con noria... es menos trabajo y se saca más agua.

**Animador:** Ya hemos entrado en el interior; pero dentro tenemos mucho ruido: la inteligencia tiene hambre de ideas, la memoria nos llena de imágenes y recuerdos. Nos sentimos solos en el camino.

- ¿Qué hacer para seguir escuchando al Señor?

**Teresa:** Dejad que el Señor encienda la centellica de Su Amor en vuestra alma para que podáis entender qué os ama entrañablemente y os elige para grandes cosas.

*No hagáis caso del entendimiento. Permaneced recogidos como las abejas. Despertad la voluntad al amor. Poned con humildad esas pajitas para ayudar a escuchar el amor. Acordaos de que este camino de la oración no se recorre solos. En estos tiempos difíciles haceos espaldas unos a otros para llegar a ser amigos fuertes de Dios.*

*Mirad a Cristo el Amigo verdadero y determinaos a seguir su camino.*

*Pausa de silencio*

*Lectura de la Palabra*

*“Dijo Jesús a sus discípulos: El que quiera venirse conmigo, que se niegue a sí mismo, que cargue con su cruz y me siga. Su uno quiere salvar su vida, la perderá; pero el que la pierda por mí la encontrará” (Mt 16,24-25).*

*Silencio y canto*



### 3. En los brazos de Dios, imagen del río.

Regamos el huerto mediante un río o arroyo. Se riega mejor y con mucho menos trabajo para el hortelano.

**Animador:** Ya vamos caminando en la oración, encontramos el sentido de la vida en Cristo; pero todavía la imaginación revolotea por nuestra casa, nos llena de temores y miedos que paralizan nuestra entrega.

- ¿Cómo lo viviste tú, Teresa?

**Teresa:** *Si, yo también pasé por esas dificultades y le suplicaba a Dios con lágrimas: “¿Cuándo mi Dios, ha de estar ya toda junta mi alma en vuestra alabanza y no hecha pedazos sin poder volverse a sí? (Vida 17,5). La fuerza del mal, a veces, nos sujeta, no nos deja hacer el bien y estar ocupados en Dios. Aceptémoslo con paciencia y humildad. Tenéis que dejar que Dios sea el hortelano. El sabe cómo abrir las flores para que den olor. Abandonaos en sus brazos. Descuidaos del todo, que Dios haga con vosotros lo que El quiera. “Seamos todos locos de amor, locos por amor de quien por nosotros se lo llamaron” (Vida 16,6). No os canséis nunca de alabarlo con toda vuestra vida.*

#### **Pausa de silencio**

*Lectura de la Palabra*

*“Tus acciones, Señor, son mi alegría, // y mi júbilo, las obras de tus manos.”*

*¡Qué magníficas son tus obras, Señor, // qué profundos tus designios!*

*El justo crecerá como una palmera, // se alzarán como un cedro del Líbano: plantado en la casa del Señor, // dará flores en los atrios de nuestro Dios” (Salmo 91).*

*Silencio y canto*

### 4. Alas para amar, imagen de la lluvia.

Con la lluvia, el huerto lo riega el Señor, sin trabajo nuestro.

**Animador:** Vamos entrando en el misterio de Cristo. Somos conscientes de que Dios nos ama, que su misericordia inunda nuestro ser; pero las dificultades y pruebas de la vida nos acosan. Sentimos la tentación de abandonar el camino del seguimiento a Jesús.

**Teresa:** *Que no desmaye nadie de los que han comenzado a tener oración porque si no la dejan, el Señor los llevará a puerto de luz. Mi vida estuvo rodeada con todo tipo de trabajos y sufrimientos. Hubo un tiempo en el que no me sentía digna de orar y dejé la oración. Pero el Señor, el que tanto me esperó, siguió enviando la lluvia abundante a mi huerto. Lo llenó de sus frutos y de deseos de repartirlos con otros. Él siempre da como quien es.*



*La humildad me ayudó a caminar en verdad. Ahora puedo decir que con tan buen Amigo presente, que se puso el primero en el padecer, todo se puede sufrir: es ayuda y da esfuerzo; nunca falta; es Amigo verdadero.*

*Silencio y canto*

*Exposición del Santísimo*

**Teresa:** *¡Oh Señor mío y bien mío! ¡Que no puedo decir esto sin lágrimas y gran regalo de mi alma! ¿Qué queráis Vos, Señor, estar con nosotros, y estáis en el Sacramento. Nos podemos gozar con Vos, y Vos holgaros con nosotros, pues decís ser vuestro deleite estar con los hijos de los hombres! (Vida 14, 10).*

**PETICIONES:** *Se canta después de cada petición*

1. Atrae hacia Ti, señor, a todos los que tienen sed y no conocen la Fuente. Pon en su camino amigos que les ayuden y acompañen en la búsqueda.
2. Que los jóvenes encuentren su plenitud como personas viviendo arraigados y edificados en Cristo, firmes en la fe.
3. Te presentamos, Señor, a todas las víctimas de las catástrofes que provoca el agua, ya sea por la sequía o por las inundaciones y a los emigrantes marginados en el desierto. Suscita en nosotros la solidaridad para aliviar su sufrimiento.
4. Te pedimos por toda la Familia del Carmelo, que busque y reparta siempre el Agua Viva, que a través de Teresa ha recibido gratuitamente.
5. Tú, Señor, nos sigues esperando en el Pozo de la vida, llama a muchas samaritanas y samaritanos a anunciar la Buena Nueva de tu Reino.

**Teresa:** *“¡Oh Señor mío, cómo sois Vos el amigo verdadero; y como poderoso, cuando queréis podéis, y nunca dejáis de querer si os quieren! ¡Alaben os todas las cosas, Señor del mundo! ¡Oh, quién diese voces por él, para decir cuán fiel sois a vuestros amigos! Todas las cosas faltan; Vos Señor de todas ellas, nunca faltáis. Poco es lo que dejáis padecer a quien os ama. ¡Oh Señor mío!, ¡qué delicada y pulida y sabrosamente los sabéis tratar! ¡Quién nunca se hubiera detenido en amar a nadie sino a Vos! Parece, Señor, que probáis con rigor a quien os ama, para que en el extremo del trabajo se entienda el mayor extremo de vuestro amor. ¡Oh Dios mío, quién tuviera entendimiento y letras y nuevas palabras para encarecer vuestras obras como lo entiende mi alma! Fáltame todo, Señor mío; mas si Vos no me desamparáis, no os faltaré yo a Vos. Levántense contra mí todos los letrados; persíganme todas las cosas criadas, atórmntenme los demonios, no me faltéis Vos, Señor, que ya tengo experiencia de la ganancia con que sacáis a quien sólo en Vos confía” (Vida 25, 17).*

Terminar con una canción teresiana.