



MARTES 20 DE NOVIEMBRE

ORACIÓN-. ANEXO 5

ORACIÓN EN CLAVE DE INTERIORIDAD

(Proyecto en Tí)

Muchas veces las cosas que nos ocurren nos afectan y no nos damos cuenta de cómo nos están afectando. Por eso el diálogo interno es importante para poder ser conscientes de que la primera persona a quien tenemos que querer y cuidar es a nosotros mismos. Para ello necesitamos saber e identificar qué emociones nos han afectado; si han sido positivas o negativas, si han condicionado después nuestro comportamiento o si alguna de ellas ha dejado un rastro que después está condicionando nuestra conducta.

El alumnado se coloca en posición sentada, con la espalda apoyada en el respaldo, las piernas ligeramente separadas y los pies apoyados en el suelo y las manos sobre las rodillas. Les indicamos que tomen conciencia de cómo su cuerpo está en contacto con las diferentes superficies: silla, suelo. Les invitamos a relajar el cuello.

Una vez en esta posición ponemos música de relajación o meditación para introducir algunas de las pautas que vamos a darles y que ellos tendrán que ir siguiendo. Vamos a hablar y el alumnado irá identificando y localizando algunas de las emociones que llegarán hasta ellos y ellas.

En un primer momento les diremos que identifiquen una situación que les haya provocado tristeza. Les damos uno o dos minutos para que lo hagan.

En un segundo momento dirán interiormente la frase «Estoy triste porque...» y la terminarán expresando por qué esa situación les ha provocado tristeza.

En un tercer momento dirán interiormente «Por esta razón hay tristeza en mí».

Para cada uno de estos tres momentos les daremos uno o dos minutos, de manera que puedan ir identificando con tranquilidad la emoción en estos tres pasos.

Una vez realizado este ejercicio pasaremos al segundo, que será igual pero identificando una situación que les haya producido alegría o bienestar.

Los tres pasos serán los mismos: Primero, identificar la situación que les ha provocado alegría o bienestar; después, formular la frase «Estoy alegre porque...», y, en un tercer momento, decir «Por esta razón hay alegría en mí».





Después de haber hecho estos dos ejercicios les pedimos que localicen la emoción en su cuerpo. Para ello les remitiremos de nuevo a la situación que provocó tristeza en ellos y ellas para que intenten visualizar y localizar en qué parte de su cuerpo se coloca la tristeza, en qué lugar sienten que se agarra o intenta quedarse.

A continuación harán lo mismo con la emoción de la alegría.

Una vez realizados estos dos ejercicios pasaremos a la tercera fase de la sesión, que será respirar la emoción. Para ello les diremos que respiren hondo intentando llevar el aire al lugar del cuerpo en el que se ha quedado la tristeza, y lo mismo harán con la alegría.

Inspirarán y llevarán todo el aire a la parte del cuerpo en la que sienten que se ha localizado la tristeza y/o la alegría. Harán una respiración profunda, de manera que con la espiración sientan que tanto la tristeza como la alegría se van de su cuerpo.

Estos pasos necesitan varios tiempos de desarrollo entre uno y otro, y también descanso. De manera que identificar la situación, localizarla en el cuerpo y respirarla será el último paso a dar, pero de una forma transversal; es decir, identificarán la acción que ha producido tristeza, la localizarán en su cuerpo y respirarán la emoción permitiendo que se vaya.

A continuación lo harán con la alegría: Primero, identificarán la acción que ha provocado la emoción, después la localizarán en su cuerpo y, finalmente, la respirarán permitiendo que esa emoción se vaya.

Para terminar la actividad, permanecerán dos o tres minutos, respirando profundamente y con los ojos cerrados. Primero harán unas respiraciones pautadas todos a la vez. Después las harán de forma libre, gozando de cómo su cuerpo y su mente se han quedado más libres, más limpios y menos condicionados por las emociones que han vivido y percibido.

En este momento les haremos pensar en todas las personas que les acompañaban en esas situaciones que han recreado y daremos gracias a Dios por ellas, porque han estado a nuestro lado, porque nos acompañan. También pediremos por todas aquellas personas que se sienten solas, que no tienen con quién compartir momentos importantes de su vida. Por último pediremos a Dios que nos ayude a estar siempre con los ojos abiertos y al lado de las personas que lo necesiten.

