

Taller
¡DECIDIÉNDONOS A VIVIR!

PRIMER UMBRAL: Del Afuera al Adentro
Primera Etapa: Decidiéndonos.

Inés Ordoñez de Lanús



*Taller organizado siguiendo los capítulos del libro:
“¡Baja Pronto! La Espiritualidad del Camino al Corazón”*

Ordóñez de Lanús, Inés

Taller ¡decidiéndonos a vivir! / Inés Ordóñez de Lanús. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Camino al Corazón, 2016.

40 p. ; 26 x 15 cm.

ISBN 978-987-4099-02-0

1. Capacitación de Formadores de Docentes. I. Título.

CDD 371.1

PRESENTACIÓN

Se trata de decidirnos a vivir... ¡a vivir en plenitud! A descubrir que el tiempo es un regalo que nos da la vida para aprender a vivir aquí y ahora. ¡TENEMOS QUE DECIDIRNOS!

Todos tenemos el mismo tiempo, 24 horas, 365 días...y cada uno elige qué hacer en ese tiempo... Sin embargo, el ritmo y la forma que vivimos amenazan nuestra capacidad de tomar buenas decisiones. Necesitamos detenernos para preguntarnos: ¿estoy conforme con mi vida? Me miro en el espejo: soy yo, ¿me conozco? ¿Qué dice mi rostro? ¿Qué dice mi vida tal como la estoy viviendo hoy? ¿Soy feliz? Necesitamos hacer silencio para escuchar las preguntas que brotan de lo profundo de nuestro corazón, y el anhelo que grita: ¡quiero ser feliz! Y vuelven las preguntas: ¿qué es para mí la felicidad? ¿Dónde la puedo encontrar? Las preguntas acerca de la vida, acerca de nosotros mismos y de nuestra felicidad son los grandes interrogantes de la humanidad. Todas las culturas han explorado respuestas; todas las personas nos las preguntamos en algún momento de nuestra vida...

No importa que no tengamos las respuestas, porque lo más importante es LA PREGUNTA. Si nos animamos a preguntarnos una y otra vez, la sola pregunta nos pone en camino, encamina nuestros pasos hacia el lugar en donde se encuentran las respuestas: NUESTRO PROPIO CORAZÓN.

Allí, en nuestro corazón, podremos tomar tres buenas decisiones:

1-¡Quiero conocerme!

2-¡Quiero aprender a vivir!

3-¡Quiero ser feliz y contribuir con la felicidad de quienes me rodean!

Te invitamos a comenzar un camino: ¡El Camino al Corazón!

Nos quedamos unidos de corazón a corazón.

Inés

INTRODUCCIÓN

El Camino al Corazón

¿Qué es el corazón? ¿Qué decimos cuando hablamos de “el corazón”?

Estamos acostumbrados a hablar del corazón cuando nos referimos a nuestros sentimientos, a dibujar corazoncitos cuando estamos contentos o amamos a alguien o a algo. Pero... ¿qué es lo que queremos significar cuando decimos “corazón”? No nos estamos refiriendo al órgano corporal que late y hace circular la sangre por nuestro organismo, ni tampoco al lugar de los sentimientos o las emociones.

Cuando hablamos de corazón, nos referimos a una realidad interior y espiritual donde reside lo más esencial del ser humano, lo que nos hace personas y desde donde podemos crecer y desarrollarnos en fidelidad a lo que verdaderamente somos.

El corazón es la hondura del SER, donde cada uno se conoce tal como ES. Esto no es fácil de entender, porque estamos acostumbrados a “revestir al ser”; decimos “Yo soy...” e inmediatamente lo vestimos de sustantivos y de adjetivos: yo soy médico, yo soy maestro, yo soy inteligente, yo soy creativo... Según los adjetivos, nos gusta más o menos ser quienes somos...

No es fácil entrar en contacto con la desnudez de ser sólo nosotros mismos.

¿Cómo será la experiencia de “sencillamente SER”?

Podemos descubrirlo si nos animamos a entrar en esta dimensión del corazón, dinámica, en proceso, en acto...en gerundio: estoy RESPIRANDO, SIENDO, estoy RECIBIENDO el SER que hace que todo SEA.

Es difícil de explicar...es una experiencia. Como cuando nos hemos sentido extasiados por un paisaje, conmovidos por un gesto de amor, fascinados por un encuentro entre amigos...Son experiencias que nos ponen en contacto con algo muy dentro de nosotros que nos atrae y nos deja como suspendidos en el tiempo. Es la dimensión del SER...la dimensión del corazón.

Una dimensión que no ocupa lugar y que sin embargo está dentro de nosotros. Un

espacio que no tiene forma y sin embargo nos invita a entrar a una realidad invisible pero real. Nos invita a trascender lo visible, lo temporal y nos introduce en la eternidad.

En el corazón se juega la verdad de toda nuestra vida, de lo que somos, de lo que queremos ser, de los valores, de nuestra relación con las personas que amamos...
¡ES EL LUGAR DE NUESTRAS DECISIONES! En donde elegimos entre el bien y el mal, la vida y la muerte... **¡TODO!** Y además, es un “todo” que nunca se acaba, porque es eterno.

Sin embargo, la experiencia nos dice que somos forasteros de nuestro propio corazón; no conocemos el camino que nos conduce hacia el adentro, no tenemos ninguna brújula que nos marque los pasos a seguir. Vivimos dando vueltas en el “afuera” sin saber a dónde ir, siguiendo los pasos que nos marca la moda, las costumbres, “lo que todos hacen”; comprando lo que nos da seguridad, lo que todos tienen y nos hace sentir valiosos...

¡Vale la pena emprender el camino! ¿A dónde?... ¡A nuestro propio corazón!

¿Qué es el Camino al Corazón?

El Camino al Corazón es un camino de santidad que integra la fe a la vida cotidiana por medio de la oración. Es un itinerario espiritual que promueve un proceso de madurez humana e identificación con Cristo aprendiendo a vivir en unión con Dios “en la tierra como en el cielo”.

Es un camino de amor que nos enseña a vivir el presente en unión con la Presencia del Amado al mismo tiempo que nos anima a cruzar umbrales, atravesar etapas y trascender límites, atraídos por la belleza del mismo Dios que nos habita.

Camino que es escuela de vida y acompaña el desarrollo evolutivo de las personas, enseñándoles a elegir en libertad y a descubrir en el servicio y en la entrega el modo por excelencia de vivir el amor en las relaciones: consigo mismo, con los demás, con Dios y con la creación entera.

Caminantes de todos los tiempos nos han dejado sus huellas, y en todos ellos descubrimos cómo el amor se hizo camino hacia una única meta: el mismo Jesús se hace Camino y nos invita a caminar a su Corazón encarnado en nuestros corazones (Cf. Jn 14,6).

El Camino al Corazón tiene tres grandes umbrales y nueve etapas que nos desafían a descubrir en nuestra vida cotidiana “el campo donde el Señor plantó su viña”(Cf. Is 5,2), el lugar privilegiado para aprender a amar y a vivir tal como Jesús invita a sus amigos.

Lo primero que tenemos que hacer es tomar una decisión: entrar y comenzar un camino de interioridad en el que podemos encontrar la felicidad que tanto anhelamos.

Para comenzar este camino te presentamos este taller de la espiritualidad del Camino al Corazón que brota de un nuevo carisma que Dios nos regaló para compartir con los demás. ¡Es una experiencia apasionante que te invitamos a explorar!

Queremos iniciar juntos este camino. Por eso, año a año, iremos atravesando los diferentes umbrales, caminando paso a paso las distintas etapas:

PRIMER UMBRAL DEL AFUERA AL ADENTRO

2017: Primera etapa: Decidiéndonos

2018: Segunda etapa: Despertándonos

2019: Tercera etapa: Integramonos

SEGUNDO UMBRAL: DEL CONTROL A LA ENTREGA

2020: Cuarta etapa: Despojándonos

2021: Quinta etapa: Identificándonos

2022: Sexta etapa: Trascendiéndonos

TERCER UMBRAL: LA CONSUMACIÓN DEL AMOR

2023: Séptima etapa: Nada y Todo

Octava etapa: Parte y Uno

Novena etapa: Amén- Así SEA.

*¡Empecemos juntos a caminar! En este año 2017 daremos comienzo al ciclo, atravesando juntos el **Primer Umbral del Camino: Del Afuera al Adentro** y la **Primera Etapa: Decidiéndonos**.*

A partir del relato del encuentro de Jesús con Zaqueo, los invitamos a adentrarse, a reflexionar, a preguntarse y conocer más acerca de nuestra fe, nuestra vida y nuestra oración. Jesús pasa por nuestra vida y nos llama, invitándonos a tomar una DECISIÓN. Dejémosnos cautivar por su mirada de amor. Escuchemos, como un eco, sus palabras que nos invitan a un encuentro profundo, de corazón a corazón: ¡Baja Pronto! ¡Decídete a Vivir!

OBJETIVOS DEL TALLER

Comenzar el Camino al Corazón y decidirnos a amar como Jesús nos enseña: “Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, con toda tu alma con todas tus fuerzas; y al prójimo como a ti mismo” (Cf. Lc 10,27).

- Presentar el itinerario del Camino al Corazón (que se extenderá en un ciclo a través de 7 años sucesivos) como un camino que nos ayuda a vivir plenamente y a ser felices.
- Iniciar el camino al corazón y atravesar el primer umbral: Del Afuera al Adentro.
- Centrar nuestra mirada en la primera etapa del camino al corazón: DECIDIÉNDONOS, renovando nuestra opción por Cristo.
- Decidirnos a iniciar un proceso de interioridad, autoconocimiento y oración.
- Ejercitarnos en la oración con la Palabra por medio de los pasos de la Lectio.
- Presentar el gráfico de las 5 puertas.
- Contemplar a María en el misterio de la Anunciación.

Al iniciar el camino, junto con la decisión de entrar, tenemos que atrevernos a:

- Escuchar las preguntas existenciales que brotan de lo profundo del corazón.
- Contactarnos con nuestro anhelo de ser felices.
- Iniciar un camino de oración.
- Honrar a nuestros padres.
- Ejercitarnos y habituarnos a hacer Higiene del Corazón.
- Comenzar a transitar el camino con Decisión-Intención-Acción (DIA).

METODOLOGÍA DEL TALLER

El taller se realiza con la metodología del Camino al Corazón utilizando recursos pedagógicos muy poderosos:

1. La metodología de la pregunta: EL MPEC

¿Qué es el MPEC? Son las siglas de Me Pregunto, Escribo, Comparto.

Centrado en la pregunta y en una forma particular de contestarla por escrito, el MPEC favorece que la mente deje lugar al corazón y podamos acceder a nuestras interioridades, crecer en libertad, conocernos y tomar las decisiones que darán sentido a nuestra existencia.

Es una herramienta sagrada, que nos pone en contacto con el misterio de nuestro ser, con nuestra vida en toda su dimensión-humana, espiritual, trascendente y eter-

na- y con la vida y el corazón de otras personas. Puede realizarse como forma de oración, en el marco de la oración personal.

El MPEC supone tres momentos muy diferentes:

-Primer momento: preguntarnos y escribir. Es necesario disponerse y encontrar el momento y el lugar apropiado para estar en intimidad con uno mismo. Si fuera en el marco de la oración, nos ponemos en presencia del Señor y le pedimos al Espíritu Santo que ese MPEC nos ayude a descubrir más la verdad sobre nosotros mismos y a caminar a nuestro propio corazón. Lo que escribimos en este primer paso nadie lo va a leer, sólo nosotros. Después de escribirlo, podemos romper el papel si así lo deseamos. Es algo muy íntimo que quizás no hemos revelado a nadie, y que tampoco queremos hacerlo. Si sólo escribiéramos lo que vamos a compartir, o escribiéramos para que alguien después lo lea, nos estaríamos condicionando de forma consciente o inconsciente. Es importante tener la seguridad de que ese papel no lo va a leer nadie más que nosotros. Estamos abriendo la puerta de nuestro corazón y dejando que fluya lo que sea y como sea.

Leemos detenidamente la primera pregunta, y sin detenernos a pensar, comenzamos a escribir todo lo que nos viene a la mente, así como viene de nuestro interior, sin pensar previamente ni ordenar o analizar antes de escribir. Escribimos al correr de la pluma. Por ejemplo leo la pregunta: ¿cómo soy? Me miro a mí mismo e intento definirme. Y comienzo a escribir, trato de captar lo primero que me viene, sin filtrarlo; como un dato provocado por la pregunta que no necesita ser organizado por nuestra mente antes de escribirlo. Voy contestando por escrito, todo lo que viene: pensamientos, imágenes, recuerdos... lo que voy sintiendo mientras estoy escribiendo dejando que resuene la pregunta en mi interior... intento escribir esos sentimientos, las emociones, las sensaciones... escribo y escribo desordenadamente. Y así escribimos y escribimos. ¡Sin organizar ninguna idea! Sólo registrando en el papel lo que va apareciendo en nuestro corazón.

Escribir de esta manera nos ayuda a poner en palabras lo que nos pasa, lo que pensamos, nos decimos, sentimos o hacemos; nos ayuda a conocer nuestras emociones más profundas o aquellos sentimientos que salen casi sin darnos cuenta provocados por la pregunta. Si los dejamos salir sin oponerles resistencia, podemos ver aparecer nuestros deseos o miedos, alegrías o tristezas, aspiraciones o frustraciones. Es un poderoso medio por el cual nos damos permiso para recibir zonas nuestras que habitualmente están protegidas, negadas u olvidadas. Es habitual que encontremos resistencias en contestar por escrito cada una de las preguntas. Creemos que con sólo pensarlas es suficiente porque nos cuesta mucho contactarnos con nuestro corazón dejando que nuestra interioridad quede expuesta. Es muy importante que hagamos el esfuerzo de escribir y que vayamos teniendo la experiencia de su eficacia y de sus frutos. Todo lo que escribimos es para nosotros mismos y para conocernos aún más. Al finalizar leemos lo que hemos escrito y dejamos que resuene en nuestro corazón.

Nos preguntamos: ¿qué sentimos? ¿De qué manera revela lo que somos? Se lo presentamos al Señor, como un forma de oración: Señor, esto es lo que me pasa, es lo que estoy viviendo, esta es la ofrenda de mi vida...

-Segundo momento: releemos. Volvemos a leer lo que hemos escrito, y en otro papel lo ordenamos teniendo como criterio lo que queremos compartir. Después de haberlo hecho, podemos romper el primer papel. Volvemos a leerlo y nos preguntamos si hemos volcado en el papel todo lo que queríamos poner. Es importante que vayamos al encuentro habiendo hecho estos dos pasos.

-El tercer momento: la compartida. La compartida se realiza durante el encuentro en el marco del taller. Allí cada uno comparte lo que quiere de todo lo que escribió en los pasos anteriores. En la compartida no se lee lo que se ha escrito; hablamos desde el corazón. Ya no importan los papeles, sino la presencia y el corazón compartido de los que participan. Cuando vamos al encuentro con un discurso muy preparado o con todo lo que queremos decir muy armado, corremos el riesgo de quedarnos centrados en nosotros mismos y no hacernos tan disponibles a los demás. Cuando compartimos nuestras vidas, lo que decimos es imprevisible, porque es fruto, no sólo del MPEC realizado con anterioridad, sino también de lo que va produciendo en nosotros el estar en comunidad escuchando las vidas compartidas de los demás.

2. La metodología de la compartida

El grupo como recurso pedagógico es un elemento muy importante para tener en cuenta. Un grupo de personas que no se conocen pero que se reúnen en torno a una propuesta que las convoca. Es importante que las personas que participen del taller lo hagan por decisión propia, y no por obligación, conociendo el contenido y la finalidad del taller y adhiriendo a su metodología. Y también, teniendo la madurez suficiente para guardar en el sigilo de sus corazones las vidas compartidas de los otros.

En esta metodología, el grupo actúa como matriz que posibilita que quienes lo conforman puedan adentrarse en profundidades difíciles de acceder por sí mismo. La posibilidad de escuchar y de recibir la vida de otras personas suscita, provoca, despierta, mueve y conmueve. En el otro la persona se puede espejar, proyectar, afirmar, oponer...de tal manera que vamos siendo, unos para otros, servidores en el Camino al Corazón. El grupo hace posible experimentar este proceso de transformación que se va produciendo en la medida que sus integrantes se van decidiendo por el amor y la entrega de sí mismos. Se produce el milagro de la comunicación, que florece en la comunidad y fructifica en los vínculos de comunión y de unión.

La compartida es un momento eucarístico, ya que en ella nos entregamos para alimentarnos unos a otros. Cuando alguien comparte, todos escuchamos sin intervenir; es un momento sagrado en el que entregamos lo más valioso de nosotros mismos: nuestra intimidad. Todos escuchamos en profundo silencio, miramos con atención a quien comparte y no lo interrumpimos; nos disponemos a acogerlo haciéndole un lugar en nuestro corazón.

La compartida puede realizarse en el orden de la ronda o en forma espontánea, dando lugar a que cada uno hable cuando quiera. Nadie está obligado a compartir, si la persona no quiere hacerlo, cuando le llega el turno, sencillamente pide pasar.

El que comparte lo hace sin leer lo que ha escrito. Podrá decir algo de lo que escribió; o cómo se sintió al realizarlo, o cómo se siente en ese instante después de haber escuchado las compartidas de sus hermanos.

La compartida es una comunicación de corazón-a-corazón, por eso requiere un lugar y un clima especial; pero sobre todo, corazones abiertos y dispuestos a recibir a quien se comparte. Esta comunicación de profundidades no es fácil en los inicios, por eso la función del coordinador-tallerista es invitar a los participantes a compartir desde el corazón.

Compartimos en primera persona, refiriéndonos a nosotros mismos y no a los otros, y sin usar generalizaciones. Con sencillez y generosidad intentamos poner en palabras lo que estamos viviendo, lo que nos está pasando. Esto exige apropiarnos de nuestras experiencias y narrarnos en primera persona del singular. Por ejemplo, decimos: “Yo me siento así... A mí me duele tal o cual cosa...”, y no: “A todos nos pasa que...” o “a uno le pasa que...”, como si estuviéramos hablando de una experiencia que no nos pertenece.

También tenemos que evitar compartirnos a partir de lo que otro compartió: “a mí me pasa exactamente lo mismo o lo contrario a lo que vos dijiste”. Esto puede provocar en las otras personas deseos de clarificar o completar su testimonio. Aunque las experiencias sean iguales o similares, cada uno debe esforzarse por decir lo propio sin apoyarse o referirse a lo que compartió otro integrante del grupo.

Compartir desde el corazón es expresar lo que nos pasa, lo que estamos viviendo en todas las dimensiones y realidades de nuestra vida. Compartir anhelos, deseos, miedos, frustraciones, relaciones y decisiones. A veces, como nos cuesta hablar desde el corazón, nos escapamos de nosotros mismos hablando desde lo que sabemos o desde lo que pensamos, narramos largas historias o relatos, hablando de lo que les pasa a otros o queriendo responder a lo que alguno dijo en su compartida.

En el momento de la compartida todos nos escuchamos en silencio y con una actitud atenta capaz de recibir y de comprender a la persona que está entregando lo más sagrado de sí: su vida, su intimidad. Es por eso, que ésta escucha requiere una actitud corporal de calma y de silencio y un ambiente especial que invite al recogimiento y resguardado por el compromiso de sigilo de todos los participantes.

El sigilo es indispensable en la compartida: todo lo que escuchamos en el taller que-

da en el marco del taller. No podemos hacer comentarios con nadie ni en ninguna circunstancia de la que escuchamos en el taller, ni siquiera con la persona que lo compartió. Es muy importante que antes de comenzar el taller, y varias veces durante el mismo, aclaremos qué significa el sigilo y recordemos que es un compromiso que asumimos entre todos.

3. La metodología de la oración

Todo el taller es oración hecha vida, en la que el Señor sale a nuestro encuentro para preguntarnos, escucharnos, acogernos e invitarnos a un encuentro personal e íntimo con Él.

Si bien en los encuentros hay momentos especiales dedicados a la oración, es importante que ayudemos a los participantes a vivir todo el taller como un diálogo de amor con Dios presente entre nosotros.

Oramos al comenzar el encuentro, disponiéndonos para compartir. Oramos meditando la Palabra (Lectio Divina del texto de Zaqueo). Oramos compartiendo nuestras vidas. Oramos cuando cantamos o celebramos. Oramos antes de despedirnos, enviándonos a vivir lo compartido en nuestras vidas cotidianas. Oramos contemplando a María y su decisión en la Anunciación. ¡Todo el taller es oración! En cada taller del Camino al Corazón queremos presentar la fe íntimamente unida a la vida por medio de la oración; dejando de lado las disociaciones y acompañándonos a integrar la fe, la vida y la oración.

¿Cuál es la función del coordinador del taller?

Los coordinadores o talleristas son “custodios de la escucha” y tiene la función de acompañar todo el proceso del taller:

- Disponen el lugar para que sea un verdadero espacio de comunión donde cada uno pueda encontrarse consigo mismo, con Dios y con los hermanos
 - Coordinan los tiempos, velando para que cada persona tenga su espacio para compartir y ayudando a cada uno de los que se comparte a hacerlo desde su propio corazón.
 - Invitan y ayudan a cada persona a compartir desde el corazón.
 - Acompañan el proceso del taller, y el proceso personal de cada uno de los participantes, mediante el acompañamiento espiritual, que puede ser brindado por el mismo coordinador o por otros acompañantes especialmente convocados para eso.
- Los talleristas preparan cada encuentro con anterioridad, leyendo el libro, meditando y orando la Palabra. EN EL MOMENTO DEL ENCUENTRO NO LEEN LO QUE PREPARARON O ESCRIBIERON. No llevan papeles ni apuntes, sino

que se disponen a acompañar el proceso del taller, dejándose conducir por el Espíritu Santo.

Los pasos de la metodología

El taller se presenta en seis encuentros. Cada encuentro tiene tres momentos muy diferenciados: la Acogida, el Desarrollo y la Despedida.

1. La Acogida

La Acogida comprende: la ambientación del lugar, la bienvenida y la oración inicial.

- La ambientación del lugar*: es el “antes” de cada encuentro, cuando los coordinadores -talleristas disponen el lugar de acuerdo al encuentro que tendrán ese día. Es importante que sea preparado con anterioridad, como un verdadero lugar que favorezca el encuentro.

- La bienvenida*: es el momento de recibirnos y saludarnos antes de comenzar el encuentro. En este momento también realizaremos algunos ejercicios corporales que tienen como finalidad desarrollar la conciencia corporal y disponer a las personas a relacionarse consigo mismas y entre sí experimentando nuevas formas de comunicar.

- La oración inicial*: despierta la fe a la presencia de Dios, ayuda al recogimiento y dispone al silencio y a la escucha, actitudes necesarias para la participación en el taller.

2. El desarrollo

Está organizado siguiendo los pasos de la metodología catequística: Experiencia de vida, Iluminación, Respuesta.

- La Experiencia de vida*: son actividades personales o grupales cuyo objetivo es recrear experiencias que ayuden a la persona a conectarse con su propia vida y prepararse para el momento de la compartida. En este taller, la compartida tiene un lugar central. Es un momento eminentemente eucarístico, ya que nos disponemos a compartir la vida en la presencia de Dios, para alimentarnos mutuamente. Es muy importante llegar a este momento del taller en un clima de intimidad, despertando la mirada y la escucha contemplativa que nos disponga a compartir nuestro corazón y a recibir el corazón del hermano. El tallerista recordará la madurez en el amor y el sigilo necesario para recibir la vida de quienes se entregan.

- La iluminación*: los coordinadores recogen la experiencia compartida y hacen una breve iluminación a partir de los contenidos del libro “¡Baja Pronto!” (Inés Ordoñez de Lanús, Editorial Camino al Corazón).

-La Respuesta: expresa o celebra la experiencia compartida y cierra, a modo de oración y celebración el encuentro.

3. La despedida

Así como es importante la acogida, lo es también la despedida. No nos vamos de cualquier manera, nos hemos escuchado, hemos recibido el tesoro de nuestras vidas compartidas, hemos tenido una experiencia de comunidad viva y creyente, experimentado el milagro de la comunicación cuando se realiza con amor, y gustado el sabor de la comunión que hace posible la unión y la experiencia de vivir en la tierra como en el cielo.

Nos despedimos con la decisión de realizar los MPEC, leer la parte del libro que corresponda y hacer durante la semana los ejercicios que el libro va proponiendo para la oración y la vida cotidiana.

Encuentro 1: ¡Decidirnos a vivir!

Contenidos

En este encuentro vamos a presentar el taller “¡Decidiéndonos a vivir!” y el libro “Baja Pronto”. Lo haremos contemplando la imagen de Zaqueo y orando con los pasos de la Lectio el texto del evangelio.

- Explicaremos la metodología del taller y la manera de realizar el MPEC.
- ¡Hay una manera distinta de vivir! ¡Podemos ser felices y encontrar un sentido a la vida que nos ayude a vivir con alegría! Se trata de animarnos... y tomar una decisión, como Zaqueo.
- Ejercicio de oración: La respiración.
- Ejercicio para la vida cotidiana: La mirada.
- MPEC: Nuestras decisiones.

Acogida

Recibimos a los participantes con alegría, el lugar ya está previamente preparado con las sillas dispuestas en ronda. En el centro un gran cartel escrito en letras grandes con el título del taller: ¡DECIDIÉNDONOS A VIVIR! Y en una mesa los libros que recibirán. Les repartimos un cartel para que cada uno escriba su nombre. Nos presentamos y nos damos la bienvenida entre todos.

Experiencia de Vida

- Presentamos el título del taller.
- Les pedimos que piensen y escriban en un papel qué les sugiere el título del taller, cuáles son las motivaciones por las que se anotaron y cuáles sus expectativas.
- Les damos un tiempo para que escriban en silencio y al finalizar los invitamos a compartir como una forma de seguir profundizando en la presentación.

Iluminación

Realizamos la iluminación siguiendo el desarrollo del capítulo 1 del libro. En la tapa del libro que vamos a leer a lo largo del taller, encontramos a un personaje con el que podemos sentirnos identificados: Zaqueo. Él estuvo- como nosotros estamos hoy -frente a la misma decisión: VIVIR.

Contemplamos la imagen de Zaqueo, mientras leemos pausadamente el texto. Seguimos con la iluminación como está desarrollada en el capítulo 1 del libro:

- Nos situamos en el texto, imaginamos la escena, elegimos el lugar.
- Nos identificamos con la multitud que murmura.
- Nos identificamos con Zaqueo y los deseos de su corazón.

-¿Cuál era el anhelo del corazón de Zaqueo?

Nos miramos a nosotros mismos y nos preguntamos: ¿cuáles son los anhelos más profundos de nuestro corazón?

Se trata de tomar una decisión, que responda a la invitación de Jesús: ¡Baja Pronto! Insistimos en la DECISIÓN DE ZAQUEO, a la luz de nuestras propias decisiones.

¿Quiero Bajar pronto e iniciar un camino?

¿Quiero encontrarme con los anhelos de mi corazón?

¿Quiero recibir a Jesús “en mi casa”?

Presentamos brevemente los objetivos de este taller a la luz de estos interrogantes.

Respuesta

Nos quedamos en silencio. Dejamos resonar en nuestro corazón las preguntas y las palabras que hemos escuchado a lo largo del encuentro... (Están en letra cursiva en el texto del capítulo 1).

Los invitamos a expresar su respuesta con un gesto y una frase: se ponen de pie, se acercan al centro de la ronda donde hemos colocado los libros, toman un libro y dicen en voz alta la palabra o la frase que manifieste su decisión.

Despedida

-Les explicamos qué es el MPEC y cómo se realiza.

-Les entregamos el MPEC 1.

-Les pedimos que para el próximo encuentro lean el capítulo 1 del libro.

-Les explicamos cómo realizar el ejercicio de oración y el ejercicio para la vida cotidiana.

Nos despedimos con alegría hasta el próximo encuentro. Podemos hacerlo cantando una canción.

(Ver Canción de Zaqueo <https://www.youtube.com/watch?v=bFbOJ-axyM8>)

MPEC 1: Nuestras decisiones

1. Leo el texto de Zaqueo (Lc 19,1-10). Subrayo todos los verbos que encuentro en el texto. Elijo los que mejor representen mis deseos y anhelos de ser feliz.
2. ¿Qué despierta en mi corazón el encuentro de Jesús con Zaqueo? ¿Qué es lo que más me gusta, me atrae, me cautiva? ¿Por qué?
3. Miro mi vida: ¿en qué situaciones me siento identificado con Zaqueo? ¿En qué situaciones me identifico con la multitud que murmura?
4. Hago una línea de tiempo, desde el día que nací hasta hoy y marco las grandes decisiones de mi vida:
 - ¿Cuáles fueron las decisiones que tomaron otras personas por mí?
 - ¿Cuáles fueron mis primeras decisiones?
 - ¿Cuáles fueron las grandes decisiones que marcaron el rumbo de mi vida y de las cuales se sucedieron otras y otras decisiones?
 - ¿Cuáles son las decisiones que he tomado yo por otras personas?
 - ¿Cuáles son las decisiones que me ha costado tanto tomar, o permanecer en ellas? ¿Por qué?
5. En este momento de mi vida, ¿qué es lo que más anhelo, lo que más deseo? ¿Puedo reconocer en mi corazón el deseo de ver a Jesús? ¿Cuáles serían las decisiones que tengo que tomar hoy para responder a este anhelo? Las enumero en orden de prioridad.

Encuentro 2: El Camino al Corazón

Contenidos

En este encuentro seguiremos ahondando en el deseo de ser felices.

Presentaremos el Camino al Corazón con la metáfora de la célula y el gráfico de las 5 puertas.

-En el centro de nosotros mismos resplandece la presencia de Dios que nos habita. Como a Zaqueo, el Señor nos llama invitándonos a “entrar” para transformar nuestras vidas.

-Para iniciar el camino tenemos que tomar una DECISIÓN: atrevernos a atravesar el umbral del Afuera al Adentro; estar decididos a amar como Jesús nos enseña: “Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, con toda tu alma, con todas tus fuerzas; y al prójimo como a ti mismo” (Cf. Lc 10,27).

-Identificar el “afuera y el adentro” en cada espacio de la célula y reconocerlos en la vida cotidiana como la capacidad de ir del afuera al adentro, y del adentro al afuera.

-Ejercicio de oración: Silenciarnos

-Ejercicio para la vida cotidiana: Los espacios de nuestro ser.

-MPEC: El Camino al Corazón

Acogida

Preparamos el salón disponiendo en el medio de la ronda el gráfico de las 5 puertas. Los recibimos con alegría y nos sentamos en la ronda del encuentro. Nos damos la bienvenida mirándonos a los ojos. Podemos hacer algún juego que nos ayude a recordar nuestros nombres.

Luego hacemos una oración inicial, despertando a la presencia de Dios en nosotros, aquietándonos, disponiéndonos para el encuentro.

Experiencia de vida

Compartimos el MPEC 1.

Nos disponemos a la compartida dando las pautas: escucharnos, abrir nuestro corazón para recibirnos y entregarnos.

Podemos empezar contemplando la imagen de Zaqueo y diciendo en voz alta los verbos que elegimos del texto. Después, uno a uno empezamos a compartir.

Iluminación

La iluminación de este encuentro la realizaremos presentando y explicando la metáfora de la célula. Si tenemos el gráfico grande de las cinco puertas lo colocamos en el centro de la ronda. Si no lo tuviéramos, cuando fuere necesario los remitimos al

que se encuentra en la tarjeta que viene como anexo al libro.

A partir de la compartida, hacemos la iluminación presentando el Camino al Corazón. Podemos retomar haciendo una lista de los verbos elegidos del texto de Zaqueo (ver página 79 a 87 del libro).

-Es importante que podamos aclarar y explicar a qué nos referimos cuando usamos la palabra corazón (ver en todo el capítulo 4 del libro).

-Presentamos la metáfora de la célula por medio del gráfico de las 5 puertas y los cinco espacios de nuestra realidad humana que reciben la vida desde el núcleo, el centro de nuestro corazón. Allí reside el lugar donde YO ELIJO... el lugar de nuestras elecciones y decisiones. Podemos ver la explicación en los libros Camino al Corazón I y II y también un video con toda la explicación en el siguiente link:
<http://caminoalcorazon.com/producto/baja-pronto/>

-Marcamos la distinción entre el afuera y el adentro separados por un umbral.

-Nos preguntamos: ¿estamos decididos a entrar? ¿Nos animamos a vivir en dimensión de interioridad?

Respuesta

Zaqueo tiene claro su deseo de ver a Jesús. Ya hace tiempo que en su corazón siente una tensión que no lo hace feliz: entre su trabajo de recaudar impuestos como publicano, aun perjudicando a los demás, y el deseo de plenitud, de justicia y bien. Siente hablar de Jesús, lo conoce de oídas, dicen que es un profeta, que promete la vida eterna, que habla de misericordia, de dar la vida por otros, de morir para resucitar. Zaqueo quiere cambiar y no sabe cómo, tal vez este profeta tenga alguna respuesta para él. Hoy Jesús pasa por su camino, y Zaqueo tiene que superar dos dificultades. Una incapacidad física: la baja estatura, y la otra: el juicio de los demás.

Su deseo lo impulsa a tomar una decisión: quiere ver a Jesús. La multitud le impide verlo, entonces, se sube al árbol. Siente la mirada de desprecio de algunos que lo rodean, y aun así ha decidido no dejarse llevar por la murmuración. Quiere ver a Jesús. Supera las dificultades y Jesús sale a su encuentro: *“Jesús miró hacia arriba y le dijo: «Zaqueo, baja pronto, porque hoy tengo que alojarme en tu casa”* (Lc. 19,5). A lo largo de nuestra vida hemos tomado decisiones que marcaron el rumbo de nuestra historia. Hoy se trata de tomar una decisión que tiene que ver con el llamado de Jesús y con la invitación a vivir de una manera diferente.

La propuesta de este taller será para algunos, renovar una decisión ya tomada... para otros quizás el animarse a plantearse esta pregunta como nunca antes lo hicieron.

Todos los que estamos aquí estamos viviendo situaciones diferentes, pero todos nos hemos sentido atraídos por la propuesta de este taller. A todos se nos está invitando a reflexionar acerca de este llamado a entrar dentro de nosotros mismos, y recorrer el Camino al Corazón que nos lleve al encuentro del tesoro más valioso de nuestra

vida: la presencia de Dios, cuya gloria resplandece en lo más profundo de nuestro corazón.

Ponemos el gráfico de las 5 puertas en el piso (o lo dibujamos con tiza o lo marcamos con cinta). En el centro del gráfico apoyamos el Libro de la Palabra, o una gran vela encendida. Invitamos a las personas a pararse en el círculo de afuera.

Contemplamos el signo mientras vamos diciendo lo que vemos.

-El color de cada una de las puertas de nuestro ser...

-El color rojo que significa nuestro corazón, y el lugar en el que elegimos y tomamos nuestras grandes decisiones...

-El color blanco que significa el centro más profundo de nuestro corazón, allí donde somos habitados por Dios; su SER nos recrea y nos revela quiénes somos realmente, su gloria resplandece y nos ilumina desde adentro, su gracia es una fuerza que nos atrae, su voz nos llama por nuestro nombre y nos invita y nos anima a vivir en Él, con Él; a beber su agua para no tener sed, a saciarnos con su Pan de vida eterna; nos rescata del anonimato y de nuestras mundanas oscuridades para regalarnos y enseñarnos a vivir de otra manera. Él es el Maestro, el que vino para enseñarnos a vivir. Él es nuestro Dios y fue el primero en “decidir por nosotros”. Desde el centro de nuestro corazón nos llama y nos dice: ¡Tienes que tomar una decisión! ¡Decídete a vivir! Lo dice y lo grita. ¡¡¡Di mi vida por ti, no tengas miedo!!!

Nos quedamos en un profundo silencio, como parados en el umbral de una DECISIÓN: Decidirnos a amar a Dios con todo nuestro corazón, con toda nuestra alma, con todas nuestras fuerzas...

Uno a uno va expresando su decisión de entrar, su decisión de amar a Dios sobre todas las cosas. Cada uno va dando un paso hacia adelante y “entrando”. Una vez adentro, podemos abrazarnos en una gran ronda, y hacer juntos una inclinación o reverencia al Señor, que está en el centro del gráfico, de la ronda, de nuestro corazón, de nuestra vida.

Despedida

La decisión de entrar en nosotros mismos, está motivada e impulsada por el deseo de amar a Dios sobre todas las cosas. Esta misma decisión nos pone frente a nuestros hermanos, y frente a la decisión de amarlos como a nosotros mismos. La decisión de amar a Dios sobre todas las cosas es inseparable de la decisión de amar a nuestro prójimo. ¡Dios está en el corazón de todo hombre, de la misma manera que habita en el mío!

Nos ponemos de a dos y realizamos en silencio un gesto de reverencia, honramos la presencia de Dios en el corazón del hermano, significando nuestra decisión de amar al prójimo como a mí mismo.

Repartimos el MPEC 2 y el ejercicio de oración y nos despedimos hasta el próximo encuentro.

MPEC 2: El Camino al Corazón

1. ¿Puedo reconocer un afuera y un adentro de mí mismo? ¿Cómo describo mi “estar fuera” de mí mismo? ¿Cómo describo mi “estar dentro”?
2. ¿Cuáles son las cosas del afuera que más me seducen, me retienen, me atan o me condicionan? ¿Cómo me doy cuenta? Conociendo el poder que tienen sobre mí, ¿qué debería desarrollar o fortificar? ¿Cómo podría hacerlo?
3. ¿Qué es lo que más me atrae, me seduce y me invita a entrar dentro de mí? ¿Qué experiencias, situaciones o personas son las que más me ayudan? ¿Estoy conforme con la prioridad que les doy en mi agenda por la importancia que tienen?
4. ¿Cómo recibo la invitación de emprender una nueva etapa en el camino hacia mi propio corazón? ¿Cuál considero que es mi mayor desafío? ¿Cuáles considero que pueden ser mis mayores obstáculos?
5. Miro mis espacios: pensamientos, palabras, obras, sentimientos y emociones, y sensaciones y percepción corporal.
 - ¿Cuál de ellos está más desarrollado? ¿Cómo me doy cuenta? ¿Cuál debería desarrollar más? ¿Por qué? ¿Cómo lo podría desarrollar?
 - ¿Con cuál de ellos nos relacionábamos con más naturalidad en mi familia de origen?
 - ¿Con cuál de ellos me resulta más fácil relacionarme con los demás?
 - ¿Reconozco en alguno de ellos una puerta cerrada; ya sea hacia el exterior o hacia el interior de mí mismo?

Ejercicio de oración

Comenzamos la oración haciendo la señal de la Cruz. Rezamos el Padrenuestro e invocamos al Espíritu Santo, manifestando nuestra intención de orar. Realizamos el camino del recogimiento.

Silenciamos y aquietamos nuestra actividad: nos disponemos a dejar de hacer lo que estábamos haciendo, y a entrar en el “hacer sagrado” de la oración.

Silenciamos nuestras palabras: Nos disponemos a dejar que el Nombre de Jesús sea la única Palabra que haga eco en nuestro corazón durante el rato de la oración.

Silenciamos nuestro cuerpo: lo recorremos lentamente en todas sus partes y órganos, lo percibimos en todas sus funciones, comenzando por el cuero cabelludo y terminando en los pies. Tomamos conciencia de las partes que están tensas, e intentamos aflojarlas. Nos disponemos a estar así como estamos, padeciendo con amor lo

que resuena en nuestro cuerpo. Nos quedamos percibiendo la respiración sin modificar su ritmo y con la atención puesta en nuestras manos juntas, una sobre la otra, y ambas sobre las piernas o sobre un pequeño almohadón.

Silenciamos nuestros pensamientos: dejamos que estén y que vayan y vengan como las olas del mar. No luchamos contra ellos para que se acallen o desaparezcan... Los dejamos estar pero no les prestamos atención. No entramos en diálogo con ellos, dejamos que estén y permanezcan con su propio ritmo. Ponemos la mirada en lo más profundo... más allá de los pensamientos. Abismados en el misterio de la presencia de Dios... Intentamos permanecer así, sin pensar ni imaginar nada, ni siquiera acerca de Jesucristo. Jesús está presente, ¿por qué lo vamos a pensar si nosotros queremos encontrarnos con él? El silencio nos va capacitando para darnos cuenta y “experimentar” su presencia.

Silenciamos nuestros sentimientos: tomamos conciencia de nuestros sentimientos y emociones. Les damos la bienvenida, porque están en nosotros y allí estarán durante todo el momento de la oración. Respiramos hondo y ofrecemos nuestros sentimientos al Señor, así como están, así como aparecen. Volvemos a respirar y nos quedamos sólo atentos al Señor, a Su Presencia dentro de nosotros. Cuando aparezcan sentimientos, los dejamos estar sin atenderlos. No entramos en diálogo con ellos. Aunque sean sentimientos religiosos, de amor a Dios, de consolación, o de desolación... los dejamos estar. Dejamos que vayan y vengan sin detenernos en ninguno de ellos. El ir y venir de los pensamientos, imágenes y sentimientos, seguirá estando. Será como una música de fondo que se mantiene simultáneamente a nuestra atención que se ejercitará en mantenerse despierta en el “más allá”.

No tenemos que lograr nada, sencillamente quedarnos en su Presencia. El Señor está aquí, amándonos e invitándonos a su unión.

Nos ayuda a decir frases cortas o jaculatorias como: “Soy yo, Señor... estoy aquí...”. “Vengo a *estar* con vos... a recibirte... a entregarme...”. “Estas aquí, Señor; estás en mí...”.

Podemos repetir las jaculatorias cada vez que nos distraemos; nos ayudan a mantenernos presentes y despiertos a su Presencia.

Y así nos quedamos. Podemos repetir el Nombre de Jesús con cada exhalación. Sólo pronunciando Su Nombre, en silencio... Cuando nos distraemos, volvemos a las frases cortas, renovando nuestro deseo de “estar” aquí orando, con vos, Jesús: Vos en mí, yo en ti. Es algo muy sencillo... Puedo permanecer.

La esperanza, como un ancla, fija mi mirada en Cristo. Sencillamente estoy presente a Vos, Señor, despierto a mí, presente también a lo que me está pasando, a lo que estoy sintiendo, que puedo dejar en tus manos.

Al terminar el tiempo de oración, rezo un Avemaría, poniendo toda mi vida en sus brazos maternos.

En la vida cotidiana

Cada día de la semana lo vamos a dedicar a escuchar y atender especialmente una de nuestras puertas o espacios:

Lunes: yo pienso.

Martes: yo digo.

Miércoles: yo hago.

Jueves: yo siento.

Viernes: yo percibo.

Cada mañana al despertarme, me percibo recibíendome así como estoy al levantarme, y me pregunto: ¿cómo estoy? ¿Cómo me siento: corporal y anímicamente? Intento “darme cuenta” de mi primer pensamiento, de mi estado anímico y de mis rutinas matutinas.

Doy gracias a Dios por el día que comienza, tomo conciencia de su presencia en mi interior, en mi corazón y me dispongo a comenzar el día ejercitando la percepción y la atención, cada día, en la puerta correspondiente.

Le pido a María que ilumine con la fuerza de su decisión en la Anunciación todo mi día, especialmente esa puerta o espacio de mi ser que me dispongo a atender a lo largo de todo el día.

Encuentro 3: Nuestra fe

Contenidos

En este encuentro nos centraremos en la reflexión acerca de nuestra fe.

- Distintas etapas en nuestro camino de fe.
- La fe integrada a la vida por medio de la oración.
- La oración de contemplación como atajo en el camino al corazón.
- Ejercicio de oración: Orar con la Palabra.
- Ejercicio para la vida cotidiana: La mirada y la escucha.
- MPEC: La fe y las imágenes de Dios.

Acogida

Ambientación: preparamos el salón poniendo el gráfico de las cinco puertas en el centro con una vela encendida en el centro. Disponemos para cada participante una pequeña velita para encender al final del encuentro.

Nos recibimos con alegría. Compartimos cómo nos fue en la ejercitación de cada día de la semana. Comenzamos la oración haciendo la señal de la cruz, rezando el Padrenuestro e invocando al Espíritu Santo expresando nuestra intención de orar. Podemos hacer todos juntos el ejercicio de silenciamiento que les repartimos en el encuentro pasado, silenciando nuestros cinco espacios y disponiéndonos para el encuentro.

Experiencia de vida

En esta actitud de silencio y escucha, nos disponemos a compartir el MPEC.

Iluminación

Recogemos la compartida y la iluminamos brevemente a la luz de la fe, siguiendo el desarrollo de los contenidos del capítulo 2 del libro:

-La fe que resplandece en el centro de lo que somos, en nuestro corazón, iluminando nuestros 5 espacios. (Podemos volver al gráfico de las 5 puertas y encender una luz en el centro). Una fe viva resplandece y se irradia en nuestra vida cotidiana. Nos ayuda a vivir de manera íntegra y unificada.

-¿Cómo es nuestra fe? ¿Podemos decir que nuestra fe es luminosa, resplandece y por lo tanto se irradia? Pensemos en personas cuya fe resplandece y se irradia en su vida: ¿de qué manera nos damos cuenta? ¿Otras personas, podrían decir lo mismo de mí en este momento de mi vida?

-¿Cuáles son las características de una fe “apagada”, “escondida” o “utilizada” de acuerdo a las necesidades?

-¿En qué espacios del gráfico podemos ubicar nuestra fe? Poner ejemplos que nos

ayuden a visualizarlo: una fe apoyada sólo en los pensamientos o ideas acerca de Dios; una fe apoyada en los sentimientos (lo siento o no lo siento...); una fe apoyada en palabras de la boca para afuera; una fe que se vuelve hiperactiva; una fe encarnada.

-¿Cuáles son las características de una fe que resplandece en el centro y que nos invita a vivir de una manera unificada e integrada?

-La fe integrada a la vida/la fe disociada de la vida.

-Las distintas etapas en nuestra fe.

Respuesta

Preparamos para cada participante una velita.

La decisión es la primera etapa en el camino al corazón. Después de atravesar el primer umbral, debemos tomar una decisión: la más trascendente, la de amar a Dios y a los hermanos. Esta decisión está apoyada en nuestra fe, como la de María en la Anunciación. No es sólo un sentimiento, ni una sensación, ni una palabra, ni pensamiento ni acción... Es una decisión apoyada en la fe, que resplandece en el centro de lo que somos. Por eso, esta decisión de amar nos acompañará a lo largo y a lo ancho de todo el Camino al Corazón, como iluminando todas las decisiones y pasos en el camino, hasta que sea consumada en la última etapa, en el fuego del amor ardiente de Dios. Pero mientras caminamos a la unión con Dios, ya arde en nosotros, ese fuego divino que nos prepara al Amor: la fe.

Mientras cantamos alguna canción que haga referencia a nuestra fe, los invitamos a que se pongan de pie y enciendan sus velas en la luz del centro. (Podemos cantar: Signos de amor <https://www.youtube.com/watch?v=0Cas60dTok4> o Bendita la luz de tu mirada, de Maná: <https://www.youtube.com/watch?v=44kityInDvM>)

Miramos el signo y contemplamos: todos de pie, en ronda, con las velas encendidas... el amor de Dios resplandeciendo en nosotros y entre nosotros... Ésta es la invitación del Camino al Corazón: ¡hacer que nuestra fe resplandezca! ¡Hacer que nuestra vida arda! ¡Recrear entre nosotros espacios luminosos, que nos saquen de la oscuridad en la que a veces vivimos! ¡Poner luz en nuestra vida, para sacarnos de la invisibilidad en la que a veces nos ocultamos! Con las velas encendidas renovamos nuestra fe, rezando todos juntos el Credo.

Despedida

Nos despedimos con un gran abrazo, y el compromiso de recuperar la vitalidad y alegría de nuestra fe y hacerla brillar en todas las situaciones de nuestra vida cotidiana. Les pedimos que para el próximo encuentro lean el capítulo 2 del libro; realicen el ejercicio de oración y la ejercitación para la vida cotidiana.

Les repartimos el MPEC 3.

MPEC 3: Nuestra fe

1. ¿Cómo he vivido la fe a lo largo de las diferentes etapas de mi vida? ¿Cuáles fueron los momentos más importantes en mi camino de fe?
2. ¿Cómo era mi fe de niño? ¿Quiénes fueron las personas que me transmitieron la fe? ¿Quiénes fueron los primeros que me hablaron de Dios? ¿Qué siento al recordarlos?
3. ¿Cómo era mi fe en la etapa de la adolescencia? ¿Cómo vivía en ese tiempo mi relación con Dios?
4. ¿Qué características propias de la fe infantil y adolescente descubro en mi fe de hoy? ¿Puedo decir que vivo mi fe de una manera adulta? ¿Qué características de la fe madura descubro en mi fe actual?
5. Pienso en personas cuya fe resplandece y se irradia en su vida: ¿de qué manera me doy cuenta? ¿Otras personas, podrían decir lo mismo de mí en este momento de mi vida? ¿Puedo “ver” y reconocer a Jesús en las situaciones cotidianas de mi vida?
6. Pongo mi mirada en María de la Anunciación. Puedo leer y releer el texto, dejando que resune en mi corazón: Lc 1, 26-38. Ella es Maestra y Modelo de fe, porque tomo la gran decisión apoyada sólo en su fe. Le escribo una oración pidiéndole a ella que me ayude a crecer en mi fe.

Encuentro 4: Nuestras imágenes de Dios

Contenido

En este encuentro reflexionaremos acerca de las imágenes de Dios.

- Etapas en la fe e imágenes de Dios.
- El verdadero rostro de Dios es Amor.
- Ejercicio de oración: Contemplar al Dios invisible.
- Ejercicio para la vida cotidiana: La higiene del corazón.
- MPEC: Imágenes de Dios.

Acogida

Ambientación: preparamos las sillas en círculo. Pegamos en las paredes del salón o ponemos en el piso, unas láminas que representan diferentes falsas imágenes de Dios (Podemos descargarlas del siguiente link: caminoalcorazon.com/producto/baja-pronto). Tenemos dispuestos papeles para escribir y dibujar y una canasta para el final del encuentro.

Nos recibimos con alegría. Nos miramos a los ojos, y nos damos la bienvenida con la mirada, como queriendo contemplar lo que resplandece en el corazón aunque nuestros ojos no lo vean.

Hacemos juntos una oración que nos disponga para el encuentro y nos haga recordar la decisión que hemos tomado a lo largo de los encuentros de este taller.

Experiencia de vida

Comenzamos el encuentro invitándolos a caminar por el salón y a mirar las diferentes imágenes de Dios. Les preguntamos:

- ¿Qué sentimientos les despierta cada una de esas imágenes?
- ¿Con cuál de ellas se sienten más identificados? ¿Por qué?
- Les repartimos una hoja y les pedimos que intenten dibujar esa imagen y escriban los motivos por los cuales identifican a Dios con ese dibujo.
- Volvemos a la ronda y nos disponemos a compartir el MPEC 3. Cada uno empieza diciendo por qué eligió esa imagen y qué tiene que ver con su fe de hoy.

Iluminación

Realizamos la iluminación siguiendo el desarrollo del capítulo 3 del libro: Nuestras imágenes de Dios (hasta la página 58).

Presentamos la relación entre las etapas en la fe y nuestras imágenes de Dios.

Respuesta

Volvemos a contemplar la imagen de Zaqueo subido arriba del árbol:

-¿Qué era lo que la multitud murmuraba? ¿Cuál era la imagen de Dios que esos hombres tenían?

-¿Qué era lo que Zaqueo estaba viendo al mirar a Jesús? ¿Qué fue lo que descubrió en Él?

Repartimos hojas en blanco y les pedimos que escriban una oración al Espíritu Santo pidiéndole que nos ayude a purificar nuestra imagen de Dios, que nos ayude a descubrirlo “pasando” por nuestra vida y en el corazón de cada hermano.

Terminamos escuchando juntos a Jesús, que nos invita a descubrirlo presente en cada hermano y a identificarlo en toda situación humana: *“Cuando el Hijo del hombre venga en su gloria rodeado de todos los ángeles, se sentará en su trono glorioso. Todas las naciones serán reunidas en su presencia, y él separará a unos de otros, como el pastor separa las ovejas de los cabritos, y pondrá a aquellas a su derecha y a estos a su izquierda. Entonces el Rey dirá a los que tenga a su derecha: “Vengan, benditos de mi Padre, y reciban en herencia el Reino que les fue preparado desde el comienzo del mundo, porque tuve hambre, y ustedes me dieron de comer; tuve sed, y me dieron de beber; estaba de paso, y me alojaron; desnudo, y me vistieron; enfermo, y me visitaron; preso, y me vinieron a ver”. Los justos le responderán: “Señor, ¿cuándo te vimos hambriento, y te dimos de comer; sediento, y te dimos de beber? ¿Cuándo te vimos de paso, y te alojamos; desnudo, y te vestimos? ¿Cuándo te vimos enfermo o preso, y fuimos a verte?”. Y el Rey les responderá: “Les aseguro que cada vez que lo hicieron con el más pequeño de mis hermanos, lo hicieron conmigo”. Mt 25, 33-45*

Cada uno puede terminar compartiendo la oración que escribió o diciendo en voz alta una petición o un deseo. A cada intención respondemos: “Muéstranos tu rostro, Señor.”

Despedida

Nos miramos a los ojos, como queriendo contemplar en cada uno de los otros el verdadero rostro de Dios. Nos damos un fuerte abrazo y nos despedimos con el deseo y el compromiso de “ver” a Dios pasando por nuestra vida.

Les pedimos que lean el capítulo 3 del libro, sobre nuestras imágenes de Dios.

Les repartimos el MPEC 4.

El ejercicio de oración de esta semana será la Higiene del Corazón. Les explicamos cómo realizarlo y los invitamos a realizarlo todas las noches. La Higiene del Corazón es una forma de oración que acompaña cada paso en el Camino al Corazón.

MPEC 4: Nuestras imágenes de Dios

1. Describo la/s imagen/es que tengo de Dios que se fueron gestando en mi interior a lo largo de mi vida:

-¿Qué imágenes de Dios tenía en mi niñez?

-¿Cómo eran mis imágenes de Dios en mi adolescencia?

2. ¿Qué representaciones vienen a mi mente cuando digo Dios? ¿Qué me imagino cuando pronuncio el Nombre de cada una de las Personas divinas? ¿Cómo me imagino al Padre, a Jesús, al Espíritu Santo?

3. ¿Quién es Dios para mí? ¿Cómo es la relación que tengo con Él?

4. ¿Cómo es mi oración? ¿Cuál es mi forma o expresión de oración preferida? ¿Cuáles son mis deseos y anhelos con respecto a la oración?

Ejercicio para la oración y la vida cotidiana

A lo largo de la semana vamos a realizar un ejercicio de oración que nos ayuda en el Camino al Corazón. Es una manera de presentar al Señor, cada noche, en forma de oración, nuestra vida cotidiana: La Higiene del Corazón.

¿Qué es la Higiene del Corazón?

Es una forma de oración que nos ayuda a vivir en fidelidad a nuestras decisiones. Muchas veces el modo que vivimos: la velocidad, el aturdimiento, las múltiples tareas, o tantas situaciones de la vida cotidiana van apagando el resplandor de nuestra fe, y hacen que con el correr de los días nos encontremos, cansados, olvidados y opacados, y casi sin darnos cuenta vamos acumulando en nuestro corazón cosas que no nos ayudan a vivir conforme a nuestra decisión.

Si estamos decididos a amar a Dios y a nuestros hermanos con todo el corazón es necesario que nos habituemos a hacer todas las noches la “Higiene del Corazón” que nos ayuda día a día a sostenernos en esta decisión, dejándonos confrontar con la luz de la Palabra y de la Presencia de Dios que me habita. La Higiene del Corazón realizada cada noche custodia, sostiene y renueva nuestra decisión. Por eso, cada día de esta semana, antes de acostarnos y conciliar el sueño, dedicamos un tiempo a este ejercicio.

¿Cómo la hacemos?

Hago la señal de la cruz y comienzo mi oración rezando el Padrenuestro. En presencia del Señor miro mi día desde que me levanté hasta ese momento. Repaso todo lo que hice, los lugares en los que estuve, recordando a cada una de las personas con quienes me encontré a lo largo del día.

Hago una respiración profunda y trato de recordar cómo me sentí al levantarme.

¿Cuál fue mi primer pensamiento?

¿Cuál fue mi primer sentimiento?

¿Cuál fue la sensación corporal con la que amanecí? ¿Pude descansar bien? ¿Me acordé a la mañana de agradecer el día a Dios y renovar mi decisión de amar?

Vuelvo a hacer una respiración profunda, y voy recorriendo cada uno de los lugares en los que estuve a lo largo del día.

¿Cómo me sentí en cada uno? (a gusto, a disgusto, recibido, ignorado, agredido, contento, molesto, etc.) ¿Pude ser yo mismo en todo lugar? ¿Pude estar presente?

¿Cuál fue mi actitud en estos lugares? ¿Cuál fue mi aporte?

¿Hay algo de lo que hice o dije de lo que me arrepienta o tenga que pedir perdón?

Respiro profundamente y voy recordando cada una de las cosas que hice a lo largo del día: mis tareas cotidianas, trabajos y actividades.

¿Cómo fue mi actitud interior al realizarlas?

¿Qué pensamientos, palabras, gestos, sensaciones y emociones me acompañaron en mi trabajo del día?

¿Qué fue lo más lindo que hice, lo que más me gustó, lo que más disfruté?

¿Qué fue lo que hice muy bien?

¿Hubo algo que hice mal o que dejé de hacer por pereza? ¿Qué hubiera podido hacer con más amor y dedicación?

Respiro profundamente. Recuerdo a cada una de las personas con las que me encontré a lo largo del día. ¿Pude estar presente y atento a ellas? ¿Qué fue lo más lindo que viví con cada una? ¿Qué fue lo más gozoso? ¿Qué sigue resonando en mi corazón al terminar este día?

¿Qué fue lo que más me costó? ¿Con quién me resultó difícil estar?

Trato de darme cuenta de las emociones que viví a lo largo del día con respecto a las personas; las que pude expresar y las que no, positivas y negativas. Recuerdo que el “sentirlas” no tiene moralidad, sólo el actuarlas. Revivo los encuentros y desahogo en el Corazón del Señor todo lo que sentí animándome a expresar lo que quizás no supe o no pude manifestar.

¿Por quién sentí algo desagradable, que no me gustó? ¿Qué lo provocó?

¿Hay alguien a quien le tenga que pedir perdón por mi actitud a lo largo de este día?

¿Hay alguien a quien tenga que perdonar?

Respiro profundamente. Tomo conciencia de todo lo que pasó en mi interior y de todo lo que viví: pensamientos, palabras, emociones, sensaciones corporales y actos y dejo que la Luz y la Palabra de Dios me iluminen con su amor: ¿de qué manera todo lo vivido me ayudó a crecer en el amor? ¿Qué considero que fue lo que más aprendí este día? ¿Qué me está enseñando el Señor? ¿En qué estoy siendo fortalecido?

Vuelvo a respirar profundamente y me pregunto: ¿cómo está mi corazón al terminar este día? Pienso en los “pendientes” para el día siguiente. Lo que me gustaría terminar de decir o de hacer, lo que quisiera reparar, corregir o pedir perdón.

Y mirando al Señor me pregunto: ¿qué quiero decirte? ¿Por qué te pido perdón? ¿Qué quiero pedirte para que me ayudes a vivir lo que estoy viviendo? ¿Por qué te quiero dar gracias especialmente?

Y con profunda gratitud y adoración, me entrego confiada en su Amor y en los brazos maternales de la Virgen María.

Rezo un Ave María, hago la señal de la cruz y me dispongo a dormir en paz, dejando que mi corazón, siempre en vela, siga repitiendo al compás de sus latidos el Nombre del Señor.

Encuentro 5: Honrar padre y madre

Contenidos

En este encuentro celebraremos la honrar a nuestros padres, como un paso fundamental en el Camino al Corazón.

- El mandamiento del amor a Dios y al prójimo.
- El cuarto mandamiento: La honra a los padres.
- Ejercicio de oración: Honrar padre y madre.
- Ejercicio para la vida cotidiana: “Darnos cuenta”.
- MPEC: Honrar a nuestros padres.

Acogida

Disponemos el salón igual que en los encuentros anteriores: la imagen de las cinco puertas en el centro de la ronda. El libro de la Palabra y una vela encendida a su lado. Nos recibimos con alegría. Nos damos la bienvenida con la mirada. Hacemos una oración que nos disponga a comenzar el encuentro.

Experiencia de vida

Compartimos cómo nos fue en la semana con la Higiene del Corazón: ¿la pudimos hacer? ¿Qué dificultades encontramos? ¿Cómo la vivimos?
Compartimos el MPEC 4.

Iluminación

A partir de la compartida hacemos una pequeña iluminación siguiendo el desarrollo de la última parte del capítulo 3. Presentamos la relación entre las imágenes de Dios y nuestros padres. Hemos recibido la vida de Dios a través de nuestros padres. Es indispensable que estemos dispuestos a honrarlos para seguir caminando, siguiendo con los sucesivos pasos en el Camino al Corazón. Lo hacemos al comenzar el camino, y lo iremos haciendo una y otra vez al atravesar cada nuevo umbral.

Respuesta

Celebración de honrar a nuestros padres:

Nos ponemos de pie, todos en ronda alrededor del gráfico de las 5 puertas. Encendemos en el centro una vela. Si fuera posible, sugerimos realizar este momento en la capilla, frente al sagrario.

Los invitamos a hacer un gesto de honra a nuestros padres. Podemos hacerlo de diferentes maneras:

-Poniéndonos en grupos de a tres, de manera tal que uno represente al padre, el otro a la madre y el tercero sea el hijo (Estos papeles se van rotando de manera que

todos puedan estar por turno frente a su padre y a su madre).

-Poniendo atrás de cada uno de los participantes, dos sillas o lugares que representen a sus padres. Pueden escribir un cartel con el nombre de sus padres y colocarlo en cada lugar.

-Poniendo a cada uno parado frente a los carteles que dicen el nombre de cada uno de sus padres.

Nos ponemos en presencia de Dios, para terminar orando toda la vida que compartimos en el encuentro. El tallerista o el coordinador ira guiando la oración en voz alta, invitando a los participantes a realizar el gesto.

Hacemos juntos la señal de la cruz. Nos quedamos en silencio, con los ojos cerrados, disponiéndonos para este momento. Jesús está con nosotros y nos acompaña en este gesto de honra a nuestros padres.

Abro mis ojos. Estoy de pie parado frente a mi padre y mi madre. ¿Cómo me siento frente a ellos? ¿Hay algo más que les quiero decir en este momento?

Me paro frente a mi padre: ¿puedo mirarlo? ¿Puedo sostenerle la mirada? ¿Qué sentimientos llegan a mi corazón al mirarlo? ¿Qué quiero decirle? ¿Qué necesito que él me diga? Me pregunto: ¿puedo honrarlo? ¿Puedo inclinarme frente a él y darle gracias por la vida recibida?... Si no puedo ¿qué me impide inclinarme frente a él?

Voy a hacer un gesto de profunda inclinación frente a quien es mi padre.

Voy a repetir en mi corazón: “Te doy las gracias porque me diste la vida. Te doy la honra y el respeto por ser quien eres: mi padre. Pido a Dios que te bendiga y que bendiga tu paternidad. Te doy gracias por el bien que me hiciste. Tomo y recibo lo bueno para entregarlo a los demás. Dejo de lado lo que no es bueno porque no me pertenece y no quiero que se haga presente en mi vida”.

Hacemos el mismo gesto y las mismas palabras con la figura materna.

Después de este gesto de honra al padre y a la madre, nos damos vuelta, como mirando hacia lo que está en el centro (puede ser una cirio encendido, el Libro de la Palabra o el Santísimo). Nos encontramos mirando al Señor de la vida, que nos invita a vivir... nos llama por nuestro nombre, como a Zaqueo... quiere alojarse en nuestra casa. Nosotros, como Zaqueo, estamos dispuestos a dejarlo todo, para recibir la salvación que Jesús quiere darnos en el hoy de nuestra vida. Muchas veces, las cosas que tenemos que “dejar” para decidirnos por Cristo, son nuestros reclamos, quejas, viejos rencores o resentimientos hacia nuestros padres. Dejar todo lo que

nos tiene atados al pasado y que no nos deja caminar hacia adelante, en el Camino al Corazón, hacia la unión a la que Jesús nos invita y nos llama. ¡Dejar! ¡Soltar!... para seguir caminando.

Despedida

Nos despedimos con un abrazo de todos con todos.

Les pedimos que para el próximo encuentro lean el capítulo 4 del libro (de la página 58 a la 64). Y que cada uno subraye o marque la frase, o la idea que queda resonando con más fuerza en su interior.

Les pedimos que hagan los ejercicios de oración que están al final del capítulo 4.

Les repartimos el último MPEC, y les pedimos que lo contesten para el próximo encuentro.

MPEC 5: Honrar padre y madre

A lo largo de la semana, dedicamos un tiempo especial para orar. Llevamos a nuestra oración la relación que tenemos con nuestros padres, pidiéndole al Señor que nos ayude a honrarlos, perdonarlos y agradecerles por la vida que nos dieron.

Miro la relación con mis padres. Pongo la mirada en cada uno de ellos. Puedo buscar alguna fotografía, ver filmaciones, o buscar en la caja de los recuerdos, cosas que me ayuden a mirarme de niño y adolescente en relación con ellos. Trato de poner por escrito toda mi experiencia en relación con ellos y todo lo que me gustaría decirles hoy. Escribo aquello que todavía me falta decirles, aquello que nunca me animé a decirles, aquello que, a lo mejor, no es bueno que les diga ahora. Escribo todo lo que sale de mi corazón, así como va saliendo. No para dárselos a ellos, sino para sacarlo afuera, para entregárselo al Señor, para que Él lo sane. Si mis padres ya han muerto, les escribo una carta. Ellos están vivos en la Comunión de los Santos y puedo hablar con ellos en la oración.

1. Pongo la mirada en mis padres: ¿cómo fue la relación que tuve con cada uno de ellos en mi infancia? ¿Cómo fueron mis primeras experiencias de amor o desamor? ¿Cómo fueron los pasos de separación y la relación con ellos en mi adolescencia?
2. ¿Cómo es hoy mi relación con ellos? ¿Puedo honrarlos? ¿Hay algo que me pasó en la relación con ellos que no hubiera querido que me pase? ¿Hay algo que me cuesta aceptar?
3. ¿Hay algo que quisiera decirles a cada uno y que nunca les dije? ¿Qué? Lo escribo en una carta, que no hace falta que entregue a nadie.

Encuentro 6: La decisión de entrar

Contenido

En este encuentro final haremos una síntesis de todo el taller, centrando nuestra mirada en la espiritualidad del Camino al Corazón y en este primer paso que hemos dado juntos: DECIDIÉNDONOS.

- La decisión de entrar.
- Atravesando umbrales y etapas.
- La oración, un atajo en el camino al corazón.
- Nuestra DECISIÓN, DECLARACIÓN, DECALAMCIÓN
- Una espiritualidad mística para la vida cotidiana.
- Ejercicio de oración: La iniciación a la contemplación.
- Ejercicio para la vida cotidiana: DIA. Decisión- Intención-Acción.

Acogida

Preparamos para este último encuentro una imagen de María.

Nos recibimos con mucha alegría en este último encuentro del taller.

Podemos darnos la bienvenida, pero esta vez en diádas: parados uno frente a otro.

Nos tomamos un tiempo para mirarnos, para reconocernos... para ver lo invisible en el otro, que se hace visible en sus ojos, su mirada, su presencia... Nos invitamos a descansar en la mirada del otro, a dejarnos mirar... Como si quisiéramos compartir sin palabras, todas las cosas que hicimos en el día, todo lo que traemos en nuestro corazón, todo lo que nos está pasando, la experiencia vivida en el taller...

Percibimos la alegría de ser recibidos y bienvenidos... ¡Cuánto necesitamos que nos den la bienvenida! Sin palabras, uno le dice al otro: *¡Eres bienvenido! ¡Hay lugar para ti en mi corazón!... Te recibo así como eres, así como llegas... El otro responde (sin palabras) ¡Gracias! ¡Cuánto necesito que me recibas y que me hagas un lugar!*

Repetimos el ejercicio invirtiendo los roles: uno recibe y el otro es recibido.

Experiencia de vida

Nos disponemos a compartir el MPEC 5. Lo hacemos a la luz de lo que quedó resonando en el gesto de la acogida.

Iluminación

En este último encuentro hacemos como un resumen de toda la experiencia que vivimos, a la luz del Camino al Corazón. Insistimos en la importancia de DECIDIR-

NOS A VIVIR, de entrar a nuestro corazón para descubrir allí la verdadera fuente de vida. El Camino al Corazón es una espiritualidad mística para la vida cotidiana: es el deseo de vivir cada día, así en la tierra como en el cielo, unidos a Dios, sostenidos en nuestro camino por nuestra decisión de amar.

Ponemos nuestra mirada en María, en el misterio de la Anunciación, en su decisión frente a Dios, en su SEA... En su decisión sostenida a lo largo de toda la vida, en cada día, en cada instante... Desde Nazareth hasta el Gólgota, ella fue caminando en su decisión, renovándola a cada paso.

Como una manera de cerrar el taller, les presentamos la palabra DIA, que nos ayuda a vivir nuestra decisión de amar, como María, en cada día de nuestra vida cotidiana; y a encarnar una espiritualidad mística para la vida cotidiana (Ver páginas finales del libro).

Respuesta

Al terminar el taller invitamos a las personas a realizar un rito por el que expresarán su decisión por Dios, por la vida, por su historia, tal como fue, y por su determinada decisión de Amar a Dios sobre todas las cosas y al prójimo como a uno mismo. Los invitamos a honrar sus vidas y las decisiones que los han conducido al día de hoy y a ser las personas que son; a animarse a confiar en el perdón de Dios perdonándose a sí mismos en aquellas decisiones que se arrepienten de haber tomado. Los invitamos a decidirse a recibir la vida tal como se presenta, confiando en Dios que nos da la gracia de discernir lo que es bueno y elegir de acuerdo a nuestra decisión de amar.

En este rito los invitamos también a expresar la decisión de entrar dentro de sí mismo, y recorrer el Camino al Corazón, para vivir en unión con Dios y experimentar que es posible vivir el cielo en la tierra, y así caminar nuestra vida con humildad y alegría, reconociendo a cada paso a Jesús que pasa y quiere alojarse en nuestra casa.

Los invitamos a renovar su consagración a la Virgen y elegir un santo que los ayude en esta gran decisión.

En un rato de silencio los invitamos a escribir esta DECISIÓN, como una DECLARACIÓN. En otro papel sintetizan lo que leerán en voz alta y dejarán en el rito que realizaremos en la despedida.

Parados y haciendo entre todos la ronda del encuentro alrededor de la célula, uno a uno van expresando en voz alta su decisión mientras “entran” en el camino al corazón por la puerta o espacio que cada uno elija. Allí en el centro, rodeando el signo de la vela encendida, dejan su declaración. Salen y vuelven a su lugar y así lo van realizando uno a uno.

Al terminar, todos juntos honran la ronda del encuentro y este camino que nos llevará año a año y toda la vida a crecer en unión con Dios y con los hermanos. Rezamos un canto a la Virgen y terminamos rezando el Gloria inclinando nuestras cabezas, y cantando el Gracias y el Amen.

Despedida

Compartimos entre todos nuestras DECLARACIONES, de manera que se conviertan en DECLAMACIONES, y pedimos al Señor que nos de la gracia y la fuerza para vivirla. Nos despedimos con un gran abrazo y con el compromiso de hacernos caminantes de profundidades, y de compartir con otros la experiencia vivida a lo largo del taller.

