

Curso 2015-2016

### DESDE EL CALASANZ

Desde Escuela de Padres se inició este taller hace ya cinco años. Seguimos buceando en nuestro interior para conectar con el Amor que somos, para sentirnos en su Presencia, habitados por Jesús.

Esta fue la carta de presentación:



### TALLER DE INTERIORIDAD

Dice Teilhard de Chardin que “no somos seres humanos que tiene una experiencia espiritual, somos seres espirituales que tienen una experiencia humana”. Reconocernos como “seres espirituales” es algo que cada vez puede costarnos más debido a un modo de vida que no favorece el contacto profundo con uno mismo, con los demás, con Dios. Occidente ha ido olvidando las vías de acceso al interior, por ello hoy más que nunca, es urgente generar espacios en los que reabrir esas vías, posibilitar el regreso al “hogar interior” donde se gestan la identidad de la persona y sus opciones más firmes.

1) **Objetivos principales:**

- a. **Unificar** la persona, tanto en su dimensión física, como psicológica y espiritual.
- b. Construir la **unidad** con los demás, con la naturaleza y con el Absoluto.

2) **Contenidos esenciales:**

- a. **El trabajo corporal.**
- b. **La integración emocional.**
- c. **La apertura a la trascendencia.**

**a) El trabajo corporal:**

Por medio de técnicas de relajación, conciencia corporal, ejercicios de estiramiento y ritmos respiratorios se intenta potenciar el equilibrio físico y unificar el cuerpo con la dimensión interior de la persona.

**b) La integración emocional:**

A través de las dinámicas, de la reflexión personal, del diálogo y del acompañamiento individualizado se pretende aportar herramientas que permitan el autoconocimiento, pero, también, el descubrimiento de la individualidad del otro.

**c) Apertura a la trascendencia:**

Partiendo de la experiencia interior generada a través de ejercicios sencillos de iniciación a la meditación se intenta conducir hacia el planteamiento de las cuestiones fundamentales de la condición humana.

-----

Ejes del taller

- 1- En clave de interioridad
- 2- Ternura: delicadeza, afecto y amabilidad
- 3- Atención plena y mente de principiante

Y después de cinco años seguimos trabajando estos objetivos:

1. Aprender a cultivar la interioridad a nivel personal y comunitario.
- 2- Aprender recursos sencillos para cultivar la interioridad en familia.
- 3- Aprender la práctica de la meditación compasiva

Se utilizan:

Lenguajes de interioridad para aplicar a nivel personal y en familia:

- a- Los sentidos de la mirada y del tacto.
- b- Frase Orante.
- c- Gestos conscientes.
- d- Mandalas.
- e- Danzas contemplativas



Y así, nos vamos acompañando, conectados, conscientes en nuestro centro. Desde la práctica del cuidado, nos cuidamos y cuidamos aprendiendo a acercarnos al otro, nuestra familia con más tiento. Aprender desde el silencio a acompañar, a acompañarnos y se va constatando el gozo que da ver como desde el silencio, desde la mirada con corazón de los acontecimientos cotidianos, se va llegando a este sitio interior

en el que te desprendes de todas las capas y les va dando nombre. Unas aprendes a nombrarlas y otras sólo las puedes contemplar.



Y como no estamos solos, aprendemos a meditar las cosas, a ser compasivos, a volver a nuestro niño interior.



Aprendemos del cuidado, del significado de los abrazos; de que para el Padre, somos únicos e irrepetibles.

Y nos sentimos acogidos y bailamos en su nombre y lo llamamos Padre y se lo enseñamos a nuestros hijos.



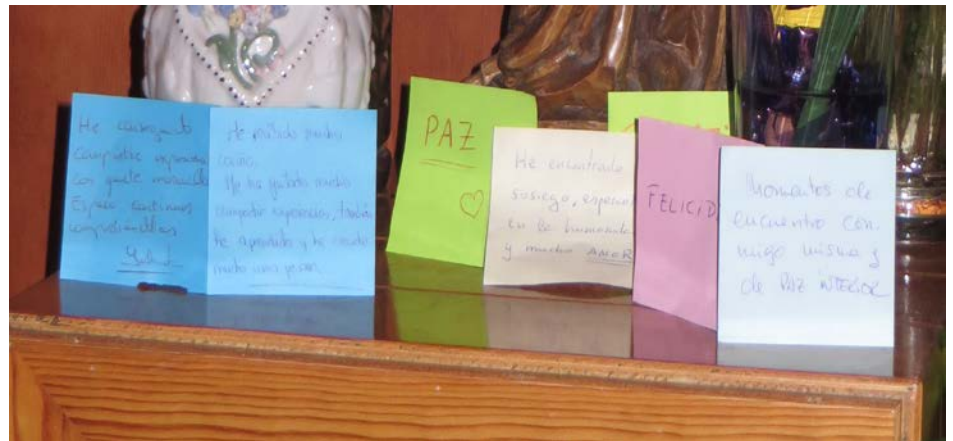


“Puedes descansar tranquilo, porque hay uno que cuida de ti, hay uno que no duerme, hay uno que no reposa, puedes descansar a gusto, tu guardián no duerme.

Él siempre vigila, él siempre vela tu sueño y tu descanso, deja que brote en ti la confianza, deja que la confianza madure en tu corazón. El sueño es una maravillosa criatura de Dios, el sueño es una caricia de Dios, es una caricia de su inmensa ternura. Puedes quedarte tranquilo, descansado, porque Él siempre cuida de ti. Puedes dejar en Él todos tus

cuidados, puedes descargar sobre Él todas tus angustias o todas tus inquietudes, toda tu agitación, puedes dejar en Él toda tu vida, porque no duerme ni reposa el guardián de Israel”.

José Fernández Moratíel



“La Iglesia propuso al mundo el ideal de una **«civilización del amor»**. El amor social es la clave de un auténtico desarrollo [...] El amor social nos mueve a pensar en grandes estrategias que alienten una **cultura del cuidado que impregne toda la sociedad**”  
(Lsi n.232).