

Convivencias Evangelización 3.º ESO: 7 pasos para ser feliz

ÁMBITO: CONVIVENCIAS¹

La formación de un ambiente y una pertenencia grupal requiere la existencia de actividades que aglutinen y favorezcan el encuentro entre iguales. Este tipo de actividades son de gran importancia en el proceso educativo. Por lo general, las convivencias pretenden profundizar en el proceso personal de cada educando y facilitar saltos cualitativos; situaciones que se provocan para invitar a la toma de conciencia de una realidad personal y grupal, hacer la propia síntesis y toma de decisiones consiguiente. Las convivencias son, por tanto, espacios de encuentro prolongado (día completo o fin de semana) que permiten conjugar la experiencia de relación, diálogo y confianza (fraternidad) con la experiencia interior. Además, la forma de desarrollarlas aporta matices que nos hablan de la espiritualidad del grupo traducida en valores que se convierten en acción en ese contexto.

Convivir una o más jornadas en grupo favorece positivamente experiencias significativas para los niños y jóvenes. Generalmente, hay un alto grado de receptividad y de apertura emocional en las experiencias de este tipo. El educador o los animadores están atentos para identificar las necesidades de cada niño o joven para acompañarlo en su proceso personal y así favorecer que se abra a los demás.

Objetivos de la convivencia

- ♦ Conocer y nombrar cómo me siento conmigo mismo a nivel corporal.
- ♦ Descubrir cuáles son mis cualidades, mis dones...
- ♦ Reconocer qué me hace feliz.
- ♦ Reconocer dónde situaba Jesús la felicidad.
- ♦ Reconocer qué me aporta felicidad y me ayuda a crecer.
- ♦ Reconocer qué aspectos de la vida me ayudan a construir felicidad.

Contribución del ámbito al desarrollo de la competencia espiritual²

- ♦ Descubrirse como un ser único e irreplicable.
- ♦ Valorar los puntos de vista de otras personas.
- ♦ Explorar sobre el sentido de la vida.
- ♦ Capacidad de hacerse preguntas y expresarlas.
- ♦ Identificación de sentimientos y emociones.
- ♦ Desarrollo de la empatía.
- ♦ Aprendizaje de habilidades de comunicación (asertividad, escucha activa...).
- ♦ Contribución al desarrollo de la cooperación.
- ♦ Expresar sensaciones con creatividad.
- ♦ Cultivo de la capacidad de admiración y de asombro.
- ♦ Cultivo del sentido del humor.
- ♦ Estar en soledad y vivirlo de forma serena.
- ♦ Permanecer en silencio, como marco para la buena escucha, de sí mismo, de los otros y de Dios.
- ♦ Reconocimiento y celebración de lo gratuito, de lo recibido, de los regalos de la vida, en sus múltiples expresiones.
- ♦ Esperanza y confianza fuera de sí mismo.
- ♦ Vivir el momento presente.

¹ PROVINCIA MARISTA COMPOSTELA, *Marco de Espiritualidad GIER*, Valladolid, 2014.

² PROVINCIA MARISTA COMPOSTELA, *Marco de Espiritualidad GIER*, Valladolid, 2014.

- ♦ Descubrir en Jesús de Nazaret la Buena Noticia de una vida plena en el Amor.
- ♦ Tomar conciencia de la pertenencia a la comunidad cristiana.

Contenidos de educación en la espiritualidad³

- ♦ Trabajo corporal
 - Consciencia corporal: a través del movimiento y de los sentidos: jugar, bailar, caminar...
 - Expresión corporal: juegos, dinámicas de grupo.
 - Relajación: relajación física, relajación creativa y emocional (visualizaciones).
 - Respiración.
- ♦ Integración emocional
 - Gestos, dinámicas de grupo, lectura de experiencias.
 - Vivencia personal y grupal: diálogo, expresión, dejarse interpelar.
 - Visualizaciones.
- ♦ Apertura a la trascendencia
 - Gestos.
 - Meditaciones guiadas, oración, contemplación.
 - Silencio.

Niveles que son trabajados en la convivencia

- ♦ Nivel corporal.
- ♦ Nivel psico-afectivo.
- ♦ Nivel trascendente.

Formas de expresión de la experiencia espiritual que se realizan en la convivencia

- ♦ Expresión simbólica.
- ♦ Expresión creativa.
- ♦ Expresión ética.

Experiencias desarrolladas en la convivencia

- ♦ **La conciencia corporal.** Consiste en la capacidad que tenemos las personas de conectar con nuestras sensaciones corporales, escucharlas y entender qué dicen de nosotros mismos. Los ejercicios de conciencia corporal son aquellos que nos posibilitan establecer un contacto con nuestro cuerpo basado en una atención profunda al mismo. Son ejercicios que se efectúan a través del movimiento: movimientos suaves y relajados o movimientos rítmicos y rápidos⁴.
- ♦ **Relectura de experiencias.** Tan importante como experimentar es saber leer e interpretar el efecto, el eco que la experiencia produce en la persona. El escribir las sensaciones, impresiones, etc. en un diario es una herramienta valiosa en la educación de la espiritualidad. Esta relectura se puede hacer de manera personal y en grupo. Al menos debería plantear estas cuestiones: ¿qué he hecho (experimentado)?, ¿qué he sentido?, ¿qué he aprendido haciendo esto?⁵
- ♦ **El gusto por el silencio.** El silencio es un ámbito especialmente idóneo para la irrupción de preguntas y de experiencias que están íntimamente conectadas con la vida espiritual.⁶

³ PROVINCIA MARISTA COMPOSTELA, *Marco de Espiritualidad GIER*, Valladolid, 2014.

⁴ E. ANDRÉS, *La educación de la interioridad*, Madrid, 2009.

⁵ PROVINCIA MARISTA COMPOSTELA, *Marco de Espiritualidad GIER*, Valladolid, 2014.

⁶ F. TORRALBA, *El silencio, un reto educativo*, Madrid, 1999.

- ♦ **La oración.** Más allá de los tópicos y de las fáciles caricaturas, es el diálogo íntimo e interpersonal que cada ser humano establece con el Ser supremo que se manifiesta en las profundidades de su consciencia individual. La oración exige un acto de fe; pues supone aceptar la existencia de ese Ser que, desde lo más íntimo de la consciencia, entra en contacto con su existencia individual⁷.
- ♦ **La visualización.** Los ejercicios de visualización son momentos en los que, de manera consciente, dejamos emerger imágenes de nuestro interior que llevan en sí información importantísima sobre nosotros mismos y sobre nuestra percepción de las cosas. A través de la visualización podemos aprender a encauzar la potencia de la imaginación haciéndola nuestra aliada en el proceso de crecimiento⁸.
- ♦ **El diálogo.** Dialogar es escuchar al otro, atender a lo que dice, estar pendiente de sus palabras, pensar en ellas. Escuchar es ser receptivo, buscar su verdad, tenerla en cuenta. Es exponerse a descubrir que no estamos en la verdad. Es comprenderse mutuamente. Cuando los interlocutores abordan cuestiones últimas, que afectan al sentido y a la razón de existir, el diálogo se convierte en un mecanismo idóneo para crecer y desarrollar su inteligencia espiritual. Jesús enseñó a sus discípulos dialogando con ellos... Los que dialogan salen de sus mundos privados en busca de un mundo común⁹.
- ♦ **Creación e interpretación artísticas.** «El arte es el lenguaje que habla al alma de las cosas que para ella significan el pan cotidiano, y que solo puede obtener en esta forma», W. Kandinsky, *De lo espiritual en el arte*¹⁰.
- ♦ **Los juegos.** Juegos que nos permiten ayudar al grupo a sacar energía acumulada y que le prepara para adentrarse en un trabajo más silencioso. Juegos que nos dan pistas de por dónde van las relaciones grupales. Juegos para crear buen ambiente y para conocernos y relacionarnos mejor (sin darnos cuenta)¹¹.
- ♦ **Los gestos o dinámicas.** Un gesto o dinámica es una intervención pedagógica a través de la cual el educador hace tomar conciencia a la persona y al grupo de aspectos esenciales de la profundidad y vivencia de la persona. Hay muchas dinámicas que, aunque no tratan directamente como contenido las emociones, sí generan un estado emocional en el grupo, abren una puerta a una mayor sensibilidad y, en ese sentido, pueden ser el comienzo de un trabajo más directo sobre las emociones¹².

Horario (orientativo)

- ♦ 08:00 Salida del colegio
- ♦ 08:20 Llegada al lugar de las convivencias
- ♦ 08:25 Presentación del día. Es una jornada para conocernos mejor los unos a los otros, compartir, relacionarnos, celebrar que estamos juntos...
 - Presentar lo que vamos a hacer durante la jornada de convivencia.
 - Ser conscientes de la vida en el día de hoy, de cómo estamos.
 - Crear un ambiente de tranquilidad y confianza para favorecer la escucha.
- ♦ 08:40 ¿Cosas que me hacen feliz? (Anexo I)
 - ¿Qué me hace feliz?
 - 7 pasos para ser feliz (presentación)
 - Dinámica corporal
 - Tu diálogo interior
- ♦ 10:25 Descanso (breve)
- ♦ 10:45 Dando más pasos para ser feliz (Anexo II)
 - Aquí y ahora (meditación de la pasa)
 - Inflúyete a ti mismo

⁷ PROVINCIA MARISTA COMPOSTELA, *Marco de Espiritualidad GIER*, Valladolid, 2014.

⁸ E. ANDRÉS, *La educación de la interioridad*, Madrid, 2009.

⁹ F. TORRALBA, *Inteligencia espiritual*, Barcelona, 2010.

¹⁰ F. TORRALBA, *Inteligencia espiritual*, Barcelona, 2010.

¹¹ PROYECTO «ZUGAN», Colegio Vera Cruz Ikastetxea.

¹² Á. GINEL, *Gestos para la catequesis*, Madrid, 1992.

- Soñar para ser feliz
- Dinámica de relación
- ♦ 12:15 Descanso largo (bocadillo)
- ♦ 12:45 Jesús, Marcelino y la felicidad... (Anexo III)
- ♦ 13:15 Celebración de la Palabra (Anexo IV)
- ♦ 14:00 Para el autobús
- ♦ 14:30 Llegada al colegio

(Aunque el horario para llevar adelante la convivencia esté propuesto para una mañana, sería muy recomendable su desarrollo en una jornada de mañana y tarde para poder desarrollar con calma la dinámica y no andar apurando los tiempos).

ANEXO I. ¿COSAS QUE ME HACEN FELIZ?

En el día de hoy vamos a construir para ser felices. Porque la felicidad se puede construir. Es algo por lo que se puede trabajar... Pero vamos a ir descubriéndolo poco a poco. Os invito a comenzar escuchando una canción y observando su videoclip.

Vídeo: Ana Torroja, *Sonrisa*: <https://www.youtube.com/watch?v=JFyEx-DGvfk>

Hacemos un eco de lo que nos ha llamado la atención de la canción, alguna frase, la realidad de cómo teniendo mucho o poco se puede ser feliz...

Vamos al ataque. Lo primero es tomar conciencia de qué me hace feliz en mi vida y lo vamos a hacer de la siguiente manera. Cada uno tendrá un A3 y junto a él hay una serie de pinturas, rotuladores, etc. Ese A3 es el espacio donde representar qué os hace felices. Daremos unos 10 minutos para representarlo a través de palabras, dibujos, etc.

Una vez que lo tengamos todos, dedicaremos un tiempo a observar lo que hemos escrito cada uno. Y veremos si sacamos algún elemento en común que nos pueda hacer felices a unos cuantos.

Este es nuestro punto de partida. Pero como os dije al principio, la felicidad se puede construir, se puede trabajar... y no es algo que yo crea, es algo que tiene una base científica... Vamos a seguir la línea de pensamiento del doctor Mario Alonso Puig, uno de los grandes neuromédicos de la actualidad, miembro de la Asociación Americana para el Avance de la Ciencia.

Vídeo: Doctor Mario Alonso Puig, «Gestiona tu cara y gestionarás tus emociones»:

<https://www.youtube.com/watch?v=RJd2W3vCkmk>

Así vamos a ir experimentando a lo largo de la jornada de hoy los 7 pasos, pero iremos uno a uno, no los vais a conocer previamente. Para este primer paso, vamos a hacer un pequeño experimento:

Les explicamos que hoy vamos a realizar una actividad de entrar en contacto con nuestras emociones y expresarlas de forma no verbal. Para ello es importante respetar siempre el mismo proceso, que es el siguiente.

- ♦ Con los ojos cerrados dejar un tiempo para conectar con la sensación que es propuesta.
- ♦ Identificar momentos en los que he sentido esa emoción.
- ♦ Identificar la sensación física que me produce esa emoción.
- ♦ Trasladar (sin hablar) esa sensación solamente con la expresión facial a nuestro compañero.
- ♦ Una vez hecho el ejercicio la pareja comunica qué emoción es la que cree que le han trasladado.

Para que no se digan cuáles son las emociones, se mostrarán escritas en un papel. En el primer turno las emociones a trasladar son:

- ♦ Alegría.
- ♦ Miedo.
- ♦ Nerviosismo.
- ♦ Satisfacción.

En el segundo turno las emociones a trasladar son:

- ♦ Tristeza.
- ♦ Calma.
- ♦ Fragilidad.
- ♦ Bienestar.

Al final de la dinámica incluimos un momento donde podamos expresar: ¿qué he descubierto con esta dinámica?, ¿cómo me he sentido con ella?, ¿qué puedo aplicar de la dinámica en mi vida?

Vamos ahora con el segundo paso: «Usa tu diálogo interior para apoyarte, no para anularte». Para ello te invito a hacer un ejercicio muy sencillo. Se llama el ejercicio de los *debos* y los *quieros*. Tienes un folio donde te invito a escribir en la columna de la izquierda lo que DEBES hacer en tu vida para poder vivirla felizmente, bien, sin problemas (por ejemplo: debo estudiar todos los días).

Una vez hecha la lista de los *debos*, vamos con la otra columna, te invito a cambiar esos *debos* por un mensaje que transmita que realmente quiero, me apetece, opto por hacerlo (por ejemplo: quiero hacer lo necesario para no tener suspensos a final de curso).

Por último, de todos los *quieros* que tengas, señala cuales son los dos o tres que te parece importante tener presente en tu día a día para que te animen a caminar, a avanzar en tu vida. Finalizamos haciendo un eco en voz alta de cuáles son estos *quieros* a tener presentes.

Pues ya conocemos dos de estos pasos, después del descanso, conoceremos otros más.



DEBO

QUIERO

| DEBO | QUIERO |
|------|--------|
| | |

ANEXO II. DANDO MÁS PASOS PARA SER FELIZ

El tercer paso es aprender a recargar las pilas, estando aquí y ahora. Elsa Punset va a explicarnos un poco de que va este paso.

Vídeo: *La felicidad*, Elsa Punset: <https://www.youtube.com/watch?v=mVMq4JwQr5c>

Paramos el vídeo justo cuando saca la pasa. Nosotros vamos a hacer esa experiencia aquí, paso a paso.

Meditación de la pasa

Resérvate de cinco a diez minutos en los que puedas estar solo, en un lugar y en un momento donde no te interrumpen el teléfono, la familia o los amigos. Apaga el móvil para no pensar en él. Necesitas unas cuantas uvas pasas (o frutos secos). La tarea consiste en comerte las pasas o frutos secos de manera consciente. Deberás invertir entre 20-30 segundos en cada una de las ocho fases siguientes

- 1. Sujetar:** toma una de las pasas (o el fruto que elijas) y sujétala en la palma de la mano o con los dedos. Concéntrate en ella, obsérvala como si fuese la primera vez que ves algo parecido. ¿Sientes su peso en tu mano? ¿Proyecta una sombra sobre tu palma?
- 2. Ver:** tómate tu tiempo para ver realmente la pasa. Imagina que nunca habías visto una. Obsérvala con toda atención. Deja que tus ojos la exploren. Examina los puntos donde la luz brilla más, los huecos más oscuros, los pliegues.
- 3. Tocar:** mueve la pasa entre tus dedos, explora su textura, ¿qué sensación te transmite con la otra mano?
- 4. Oler:** acércate la pasa a la nariz y percibe las sensaciones con cada inspiración. ¿Huele a algo? Deja que te llene tu conciencia. Si no huele a nada, o apenas huele, percibe eso también.
- 5. Colocar:** acércate la pasa a la boca, lentamente, y nota cómo tu mano y tu brazo saben exactamente dónde tienen que colocarla. Póntela en la boca con delicadeza, percibiendo qué hace la lengua para recibirla. Sin masticar, explora las sensaciones que te aporta el hecho de tener la pasa en la lengua. Empieza a explorar gradualmente la fruta con la lengua; concédete treinta segundos o más si lo prefieres.
- 6. Masticar:** a continuación, muerde la pasa conscientemente y percibe los efectos en la fruta y en la boca. Céntrate en sus sabores. Siente la textura cuando los dientes la muerden. Continúa masticando lentamente, pero no tragues todavía. Percibe qué ocurre en la boca.
- 8. Tragar:** comprueba si detectas la primera intención de tragar en cuanto surja en tu mente. Experimentala con plena conciencia antes de tragar. Nota los movimientos de preparación de la lengua. Comprueba si eres capaz de seguir las sensaciones que te produce el acto de tragar la pasa. Si puedes, siente conscientemente cómo baja hasta tu estómago. Y si no te la tragas inmediatamente, percibe de manera consciente el segundo o incluso el tercer intento, hasta que no quede nada en tu boca. Percibe qué hace la lengua después de tragarte la pasa.
- 9. Efectos posteriores:** finalmente, párate un momento para notar los efectos posteriores del ejercicio. ¿Percibiste el sabor en tu boca? ¿Qué sientes ahora que la pasa no está en tu boca? Anota tus sensaciones mientras realizabas el ejercicio.

Podemos hacer un eco de cómo nos hemos sentido con esta dinámica de la pasa.

El siguiente paso es: «Inflúyete a ti mismo». Y eso, ¿cómo se hace? Pues, en primer lugar, dándote cuenta de quién eres y reconociéndote en lo positivo que tienes. Vamos a hacer una pequeña dinámica para trabajar esto:

Podemos introducir la dinámica, comentando la película *Avatar*. En esta película la expresión «te veo» tiene un significado muy profundo.

Los Na'vi, habitantes del planeta Pandora se decían mutuamente «te veo». James Cameron, el director de la película se basa en las tradiciones de las tribus del norte de Natal, Sudáfrica, cuyo saludo más común, equivalente a nuestro *hola*, es la expresión *Sawu bona*. Significa literalmente «te veo». Los miembros de la tribu responden diciendo *Sikkhona*, «estoy aquí». El orden del diálogo es importante: «Mientras no me hayas visto, no existo. Es como si al verme me dieras la existencia». Da mucho que pensar... Desde pequeños sabemos que no es lo mismo oír que escuchar, ni mirar que ver. Muchas veces pasamos junto a otras personas sin verlas y las oímos sin escucharlas. Suele pasar que no reparamos en cómo está la persona que tenemos enfrente porque ni siquiera le miramos a la cara. Hay quien se escuda en que no mira a los ojos para no invadir la intimidad, pero eso en ocasiones suele ser una excusa para no implicarnos, para no vernos afectados por el otro, para no dejarnos tocar por su humanidad, ni permitirle entrar en la nuestra.



Vídeo: tráiler de la película *Avatar* https://www.youtube.com/watch?v=_Tmz_ot3nnY

Hoy vamos a intentar vernos de verdad. Esta dinámica es muy sencilla. Se les ofrece una ficha (adjunta) en la que se tienen que describir, al menos poniendo tres características en los siguientes aspectos:

- ♦ Físicamente soy: alto, moreno, regordete...
- ♦ Pienso en mi manera de ser: listo, amigable, pesimista...
- ♦ Soy bueno para: pintar, jugar al fútbol, manualidades...
- ♦ Con mi familia soy: cariñoso, contestón, atento...
- ♦ Con mis amigos soy: cercano, preocupado, borde...
- ♦ Mis sueños son: ser abogado, tener una familia, enamorarme...

Además de la hoja, contaremos con un *post-it* por persona (luego explicamos para qué).

Dedicamos un tiempo personal a rellenar la hoja. Es recomendable que el animador haga su hoja como ejemplo. La dinámica después será la siguiente:

- ♦ De 4 en 4 (les distribuimos nosotros, no eligen ellos). Comparten la hoja. Una vez que finalizo de compartir mi hoja, dejo un tiempo de eco a los demás del grupo en el que pueden hacer lo siguiente:
 - Subrayar algo de lo que he dicho que los demás consideren que es muy positivo en mí.
 - Añadir un aspecto positivo que los demás ven en mí, pero que yo no haya escrito en la hoja.
- ♦ Haremos esta dinámica de grupos de 4 en 3 rotaciones (procurando que nadie coincida con alguien que ya haya estado si es posible).

Finalizamos dejando un momento donde puedan hacer un eco en grupo grande de cómo se han sentido a lo largo de la dinámica.

Fíjate, en esta dinámica hemos experimentado otro paso más: «soñar para ser feliz». Es importante saber dónde quieres llegar en tu vida para orientar tus pasos hacia eso que intuyes que te puede hacer feliz.

Los dos últimos pasos son «el descanso como necesidad para ser feliz» y la certeza de que «necesitamos a otros para ser felices». Esto lo vamos a experimentar en un lugar privilegiado para descansar y entrar en contacto con el otro: el abrazo. Vemos un vídeo introductorio:

Vídeo: *Instrucciones para dar un abrazo*, Risto Mejide: <https://www.youtube.com/watch?v=uxgYvlhubdc>

Así, vamos a abrazarnos para cerrar este bloque. Pero no de cualquier manera, a toda prisa, dándonos palmaditas en la espalda y queriendo deshacernos de la presencia del otro... Lo vamos a hacer con calma, de manera consciente. Los requisitos para que un abrazo sea consciente son:

- ♦ Dedicarte al menos 10 segundos a dejarte descansar en ese abrazo.
- ♦ Nota cómo tu respiración se relaja y acompasa con la respiración de la otra persona.
- ♦ Cierra los ojos y déjate sentir en ese abrazo.

Y si se nos han acabado los pasos... después del descanso veremos referencia de personas que vivían en la felicidad.

MIRADA +

♦ Miro mi cuerpo



♦ Me miro en mi forma de ser



♦ Me miro con mis amigos



♦ Me miro en mis habilidades



♦ Me miro con mi familia



♦ Miro mis sueños



ANEXO III. JESÚS, MARCELINO Y LA FELICIDAD...

Después de haber visto los 7 pasos hacia la felicidad, vamos a ver la referencia de dos personas y dónde se situaban o qué hacían para conseguir vivir esa felicidad o plenitud.

Jesús y la felicidad

Presentación: Prezi <https://prezi.com/xb73go7jlvbv/donde-pone-jesus/>

- ♦ **Vivir con coherencia.** Jesús vivía con una coherencia personal máxima. «Jesús eligió un modo de vida marcado por una serie de rasgos personales desviados por sus contemporáneos (abandono de casa, familia y bienes, renuncia a fundar familia, vida de vagabundo, malas compañías, sin trabajo, presencia de indigente, etc.) y pronunció unos dichos que sacudían el sistema de valores imperantes y que lo identificaban como un desviado social»¹³. Pero a la vez era profundamente coherente, y eso lo reconocían incluso sus enemigos (Mc 12,14); siendo esa coherencia personal la que buscaba en la gente, por ejemplo, al denunciar a los maestros de la Ley «porque no hacen lo que dicen» (Mt 23,3).
- ♦ **Ser libre, y de forma contagiosa.** Jesús es libre ante su familia, que quiere encerrarlo pensando que se había trastornado (Mc 3,21); ante sus amigos, cuando pretenden desviarlo de su camino (Mc 8,31-33); ante el poder político, llamando «zorro» al rey que busca apresarle (Lc 13,32), ante los «dirigentes religiosos del Sanedrín», e incluso ante los intentos de la gente por proclamarlo rey (Jn 6,15). Incluso contraponiéndose a normas establecidas; «no es el hombre para el sábado, sino el sábado para el hombre» (Mc 2,27). Y esto es porque descubre a Dios como fuente de libertad, de dinamismo. En Jesús, descubrimos que la voluntad de Dios no es más que dejar que la Vida fluya, como gozo y bien para todos los seres.
- ♦ **Vivir en paz en medio del conflicto.** En sus propias palabras: «os dejo la paz, os doy mi propia paz. Una paz que el mundo puede dar. No os inquietéis ni tengáis miedo» (Jn 14,27). Y no es una paz de boquilla, él vive en paz, basándose en que «yo no estoy solo, porque el Padre está siempre conmigo» (Jn 16,32) y la coherencia personal que hemos visto anteriormente. Y como se puede deducir de lo anterior, conflictos no le faltaban precisamente.
- ♦ **Vivir la fraternidad y la compasión.** Jesús sabe ver en cada persona que se le acerca, a un hermano. Al igual que en los más discriminados (enfermos, pecadores, mujeres, niños, Zaqueo, María Magdalena, la mujer adúltera...) Sabe ponerse en su lugar y se compadece, «se conmueve en sus entrañas». Y esa compasión se transforma en acción, expresándolo en la figura del padre del hijo pródigo que «salió corriendo, lo abrazó y lo cubrió de besos» (Lc 15,20), o en el buen samaritano (Lc 10,34). De hecho, su mandamiento único es el amor gratuito e incondicional (Jn 13,34); ya que «no he venido para ser servido, sino para servir» (Mc 10,45) e invita a los discípulos a «hacerse como niños» (Mt 18,3).
- ♦ **Confiar plenamente en Abba.** Jesús aparece desde el principio como alguien que vive una experiencia única con Dios, al que se dirige como Abba (Padre amado), percibiéndose y viviéndose a sí mismo como hijo amado y dócil, de donde derivan dos actitudes que recorren toda su existencia: la confianza y la disponibilidad. En su relación con el Padre, Jesús vive intimidad (Mc 1,35), confianza (Jn 16,32), docilidad (Mt 6,9-14), porque percibe a Dios como el Padre misericordioso que «es bueno con los ingratos y los malvados» (Lc 6,35-36) y que «hace salir el sol sobre malos y buenos» (Mt 5,45).

Dejamos un tiempo por si hay alguna cuestión o duda por parte del grupo.

¹³ R. AGUIRRE; C. BERNABÉ y C. GIL, *Qué se sabe de Jesús de Nazaret*, Estella, 2009.

El hermano Lorenzo

Un referente importante para nosotros es Marcelino y la experiencia de los primeros hermanos. Es muy curioso ver cómo este estilo de vida de Jesús es el que sostiene la forma y manera de vivir que tiene y la experiencia de realización y felicidad que alcanzan.

Un relato donde se puede apreciar particularmente claro es en la siguiente historia del hermano Lorenzo.

HERMANO LORENZO

El hermano Lorenzo iba al Bessat a dar catequesis. Era una aldea pequeña, arriba en los montes, donde no había sacerdote.

El hermano Lorenzo bajaba los jueves a La Valla. De allí tomaba alimentos. Solía comer pan, sopas, patatas y queso. Y cocinaba él mismo.

Recorría el pueblo con una campanilla llamando a los niños. Les enseñaba a rezar, a leer y les daba catequesis. También hablaba a los mayores.
(Cuando le veían las buenas gentes del pueblecito, se descubrían para saludarle.)

Un día conversaba con Marcelino, que le acompañó un rato por el camino.
Había nieve y hacía frío.

El hermano Lorenzo, con un saco lleno de pan y patatas para una semana, sudaba por el peso al subir las cuestas.

Marcelino le dijo:

- Hermano, ¡qué oficio más penoso te toca!
- No, padre —contestó el hermano—; es agradable.
- No veo qué tiene de agradable ir con un pesado saco a cuestas, con peligro de rodar por un precipicio.
- Creo que Dios cuenta nuestros pasos y nos dará el cielo.
- Y, ¿estás contento de ir por estos montes a enseñar la doctrina y dar clase, llevando el pan como un pobre? —le preguntó Marcelino.

El hermano Lorenzo dijo:

- Y tan contento que no lo cambiaría por nada del mundo.
- Pero hoy nos ha tocado un día pésimo.
- No, padre; es uno de los días más felices de mi vida.

Al decir esto, Lorenzo lloraba.
Marcelino tuvo que hacer esfuerzos para contener sus lágrimas.

Más tarde, cuando fue a la escuela de Tarentaise, el hermano Lorenzo no abandonó la catequesis del Bessat.
Allí subía los jueves y los domingos.

(Era tan sencillo y tan bueno que todos los habitantes del Bessat le querían.)

Preparación de la celebración

Vamos a tener un pequeño tiempo de tranquilidad para preparar la celebración con la que vamos a cerrar esta convivencia. Os invitamos a pensar/escribir en torno a las dos siguientes preguntas:

- ♦ Después de lo experimentado hoy, ¿qué creo que realmente me hace feliz en mi vida?
- ♦ ¿Con qué me quedo, de lo vivido en el día de hoy, como algo importante para mi vida?

ANEXO IV . CELEBRACIÓN DE LA PALABRA

Decoración. En el centro de la sala colocamos un póster del lema del curso o un póster marista y un par de velas. Colocamos también una Biblia con la cita seleccionada y una fotocopia del texto marista. Además, colocamos una fotocopia de los *7 pasos para ser feliz* para cada participante.

- ♦ Hoy hemos experimentado maneras de irnos viviendo más plenos, más felices, y en consecuencia también más libres. Os invito a situaros en esta celebración escuchando la siguiente canción:
 Vídeo: *Ríe cuando puedas, llora cuando lo necesites*, El Chojin: <https://www.youtube.com/watch?v=VahPtB2GORc>
- ♦ La clave para ser realmente libre... es ser de verdad y esa verdad, esa autenticidad personal profunda y coherente, como le ocurría a Jesús, es lo que nos puede hacer felices y libres... Jn 8,31-36

Jesús les dijo a los judíos que habían creído en él:

—Si ustedes obedecen mis enseñanzas, serán verdaderamente mis discípulos; y conocerán la verdad, y la verdad los hará libres.

Ellos le contestaron:

—Nosotros somos descendientes de Abraham, y nunca hemos sido esclavos de nadie. ¿Por qué dices que seremos libres?

Jesús les respondió:

—Ningún esclavo se queda para siempre con la familia para la cual trabaja. El que se queda para siempre es el hijo de la familia; si él así lo quiere, puede dejar en libertad al esclavo. Les aseguro que cualquiera que peca es esclavo del pecado. Por eso, si yo, el Hijo de Dios, les perdono sus pecados, serán libres de verdad.

- ♦ Aprender a comprenderse, aceptarse, perdonarse, vivirse libremente es el camino de la felicidad. Y es la base de la experiencia y el mensaje de Jesús. Eso es lo que celebramos hoy. Os invitamos a compartir en torno a cualquiera de las dos preguntas que os lanzaba en el tiempo de preparación a esta celebración:
 - Después de lo experimentado hoy, ¿qué creo que realmente me hace feliz en mi vida?
 - ¿Con qué me quedo, de lo vivido en el día de hoy, como algo importante para mi vida?
- ♦ Quien quiera comparte su reflexión y, al terminar de compartir, coge su fotocopia de los *7 pasos para ser feliz*, como recordatorio de llevar al día a día lo experimentado en la jornada de hoy.
- ♦ Cerramos la celebración con un Padre Nuestro compartido. Porque en la confianza, en la certeza, de que hay un Padre que nos acoge como somos, que nos recibe sin condiciones... podemos encontrar fortaleza y refugio en nuestro camino a la felicidad... tal y como experimentaba Jesús.

7 pasos para ser feliz

1) Gestiona tu cara y gestiona tus emociones.
Sonríe... y todo cambiará.

2) **Usa tu diálogo interior para apoyarte, no para anularte**

3) **Recarga las pilas, o puedes acabar en el cubo de basura**

4) *Inflúyete a ti mismo para apoyarte y no para anularte*

5) Si lo puedes imaginar, lo puedes crear

6) **Por la NOCHE ELIGES LO QUE TE CONSTRUYE y LO QUE TE DESTRUYE**

7) **No hay felicidad sin el otro**