

# DESCANSO EN EL

## PREVIOS

### LOCAL

Si es posible, el oratorio del colegio

### AMBIENTACION

Sillas en semicírculo enfocadas hacia una imagen de Jesús o una cruz. Cojines en el suelo para los que prefieran no permanecer en las sillas.

### MATERIALES

Ordenador con conexión a internet (o música descargada)  
Altavoces

### DURACIÓN

1 hora y media

## ÁMBITOS CONTENIDOS

- » Formación específica para los cinco pilares de la comunidad
- » Responsabilizarse de la dinámica de oraciones del grupo

## OBJETIVOS DEL ENCUENTRO

- » Experimentar el descanso en Dios
- » Fomentar la confianza en Dios por encima de nuestros „haceres“ y nuestras „conquistas“
- » Propiciar un momento de encuentro con Jesús a través de la oración.

## DISEÑO Y DESARROLLO DE UNA SESIÓN

### ACOGIDA

Se espera a los jóvenes en el exterior del oratorio y se les invita a entrar cuando cada uno se sienta preparado en ambiente de oración.

### INTERIORIDAD/ORACIÓN

Toda la sesión será de oración

### DINAMICA DE TRABAJO (SECUENCIADA)

#### *Primera Parte: Motivación (15 min)*

Ponemos música ambiente y vamos leyendo los siguientes pasos poco a poco, sin prisa.

Sugerencia música: [https://www.youtube.com/watch?v=UBjBWjLFr\\_Q](https://www.youtube.com/watch?v=UBjBWjLFr_Q)

- Nos sentamos cómodamente, con los brazos caídos a los costados, los pies y las manos colocados con comodidad.
- Entornamos los ojos.
- Tomamos consciencia de cada una de las partes de nuestro cuerpo, aquellas que más están en tensión.
- Liberamos tensiones.
- Nos fijamos en nuestra respiración: profunda, lenta, abdominal. La inspiración un poco más corta que la espiración.
- Inspiramos y espiramos por la nariz.
- Inspiramos..., espiramos...
- Tomamos aire lentamente y, al expulsarlo, tratamos de descansar en Dios.
- Ve acallando tu cuerpo, tu mente... descansa en Dios.
- Nos hacemos conscientes de nosotros mismos, conscientes de que estamos dispersos.
- Nuestras relaciones con Él nunca acaban de ser lo que debieran. Meditamos con la mente y con la imaginación, o, a lo sumo, con buenos deseos. Debemos intentar descubrir nuestro corazón, convencernos íntimamente de lo que en realidad

somos delante de Dios y dentro de Dios. Reconocer que nuestro yo, el yo de cada día, que piensa, que dice y hace cosas, es poco menos que una máscara. No es el yo genuino, difícil de descubrir, está escondido en la oscuridad de nuestra nada y en el centro donde estamos en dependencia directa de Dios. Reconozcamos que estamos obstruidos para comenzar a ser espacio para Dios. Dios quiere hablarnos tal y como nos pensó y nos quiso: en cuerpo y alma, conciencia, mente, corazón.

- No se trata de pensar, sino de amar.
- Padre, aquí estamos ante ti, con todas nuestras inquietudes, necesidades, anhelos, problemas,...; pero realmente estamos ante ti para intentar encontrar tu oración en nuestro corazón. Tú eres nuestra verdadera necesidad.
- Callamos pues, y dejamos que nos hables con tu amor...

#### *Segunda Parte: Invocación (5 min)*

Escuchamos la canción: Ven Señor Jesús (Hermana Glenda)

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

#### *Tercer parte: Preocupaciones*

DEL EVANGELIO DE LUCAS: (Lc 12, 22-28)

**(5 min)**

En aquel tiempo dijo Jesús a sus discípulos:

No andéis agobiados por la vida, pensando qué vais a comer, ni por el cuerpo, pensando con qué os vais a vestir; porque la vida vale más que el alimento y el cuerpo más que el vestido.

Fijaos en las aves del campo: ni siembran, ni siegan; no tienen despensa ni granero y, sin embargo, Dios los alimenta. ¿Cuánto más valéis vosotros que las aves?

Y, ¿quién de vosotros, a fuerza de agobiarse, podrá añadir una hora al tiempo de su vida?

Entonces, si no sois capaces ni siquiera en lo pequeño, ¿por qué os agobiáis en lo demás?

Fijaos cómo crecen los lirios: ni hilan, ni tejen, y yo os digo que ni Salomón con toda su gloria se vistió como uno de ellos.

Pues si así viste Dios a la hierba, que hoy está en el campo, y mañana se quema en el horno; ¿no hará mucho más por vosotros, gente de poca fe?

**TIEMPO DE SILENCIO. (10 min)**

¿Qué cosas me preocupan en este comienzo de curso? ¿Qué cosas me hacen vivir mi vida con agobios?

¿En qué confío?

**CANTO: Mira las aves (Hermana Glenda) (5 min)**

<https://www.youtube.com/watch?v=cs3Aeo3VdVQ>

*Cuarta Parte: Descanso*

**DEL EVANGELIO DE MATEO (Mt 11, 28-30) (5 min)**

Exclamó Jesús: "Venid a mí todos los que estáis cansados y agobiados, y yo os aliviaré. Cargar con mi yugo y aprended de mí que soy manso y humilde de corazón, y encontraréis vuestro descanso. Porque mi yugo es llevadero y mi carga ligera".

**TIEMPO DE SILENCIO. (10 min)**

Ofrece al Señor todos tus pensamientos, tus preocupaciones, tus miedos... Ofrécele todas tus ilusiones de este curso que comienza. Pon en sus manos la realidad de que sin él, perdemos el rumbo, nos desgastamos, nos abatimos.

¡Señor acoge mi cansancio y mi estrés!

**CANTO: Venid conmigo (Ain Karem) (5 min)**

<https://www.youtube.com/watch?v=cG7ohOJMzo8>

## **CONCLUSIONES Y RECOGIDA FINAL**

Compartir (25 min)

Tiempo para compartir lo vivido durante la oración, para pedir al Señor, para dar gracias...

## **ORACION FINAL Y ENVIO**

**Oramos juntos: (5 min)**

Jesús, nuestra alegría, cuando comprendemos que nos amas, algo de nuestra vida se apacigua e incluso se transforma. Te preguntamos: "¿Qué esperas de mí?". Y, por medio del Espíritu Santo, nos respondes: "Que nada te turbe, yo rezo en ti, atrevete a dar tu vida"

Terminamos con un Padrenuestro en corro y de la mano.

