

BACHILLERATO

SESIÓN 1: TOMÁNDONOS EL PULSO

OBJETIVOS:

- Tomar conciencia de todo lo que se mueve en el interior de nuestro corazón
- Descubrir que se puede hacer memoria de muchas experiencias si te paras a intentarlo
- Tomar conciencia de qué tipo de acontecimientos y experiencias han dejado una huella más profunda a nivel emotivo o de sentimientos.

MATERIALES:

- [Documento](#) con un corazón impreso y la oración “enamórate” (folio impreso por delante y por detrás y doblado como tríptico, dejando la oración por fuera)
- Bolígrafo para cada uno
- [Frases](#) (como las que se adjuntan u otras similares): una por persona

PROCEDIMIENTO:

- Comenzamos en oratorio/capilla sin el Señor expuesto. **Intentamos relajarnos** (usar alguna técnica sencilla de relajación corporal muy básica y corta, porque después seguiremos relajándonos).
- 1º Tomándonos el pulso... ¿cómo nos sentimos a esta hora de la mañana/tarde? Como lo más seguro es que estemos nerviosos, **vamos a tomarnos el pulso**, literalmente, vamos a poner nuestro dedo sobre nuestra muñeca o sobre nuestro cuello, buscamos el pulso y cuando yo diga, durante un minuto, contamos nuestras pulsaciones... a ver cómo anda nuestro corazón.
- 2º Ahora vamos a intentar **relajarnos un poco más: vamos a poner nuestra mano derecha sobre nuestro corazón y vamos a intentar sentir a través de nuestra piel el latido de nuestro corazón...** durante unos minutos en silencio intentamos permanecer a la escucha de nuestro propio corazón, sintiendo además cómo se eleva y se abaja nuestro pecho a cada respiración. Con los ojos cerrados.
 - ❑ Nos vendrán **pensamientos** durante este rato, date cuenta simplemente de qué pensamientos te vienen e intenta dejarlos pasar y volver a dirigir tu atención hacia tu corazón.
 - ❑ **Oiremos ruidos** a nuestro alrededor, intenta también dejarlos pasar y volver a dirigir tu atención hacia tu corazón.
- 3º Despacio volvemos a **abrir los ojos...** tomamos conciencia de dónde estamos... **movemos levemente nuestro cuerpo para relajarlo o soltarlo si es que nos hemos quedado un poco rígidos.**

- 4º La MEMORIA DEL CORAZÓN. **Tenemos delante cada uno un corazón...** (documento con corazón para cada uno + boli) vamos a seguir tomándonos el pulso, vamos a intentar adentrarnos en nuestro propio corazón. Vamos a dibujar, escribir, representar simbólicamente, como nos salga a cada uno, todos aquellos momentos que nos vayan viniendo a nuestro recuerdo:
 - ❑ ¿dónde ha latido mi corazón especialmente fuerte a lo largo de mi vida? ¿qué lo ha hecho latir? ¿quién, cuándo, cómo, por qué,...?
 - ❑ **Tómale el pulso a tu corazón:** él guarda memoria de muchas cosas que el pensamiento a veces no guarda, él refleja quién eres de verdad, lo que te mueve, lo que te emociona... intenta ir echando poco a poco la vista atrás en el tiempo y deja que él te hable... serán cosas sencillas, emociones, sentimientos, intuiciones, conexiones,... intenta representar esos momentos de los que te habla tu corazón:
 - Momentos en que has notado emociones fuertes, sea por la razón que sea, por alegría, por tristeza, por enfado, por placer, por diversión, por miedo, temor, por ira, por nerviosismo, por enamoramiento, encantamiento,
 - Aquel momento en que nos atrevimos a decir lo que sentíamos a alguien o por alguien, aquel momento en que preferimos callar...
 - El corazón guarda memoria de tus heridas, de tus sensaciones de fracaso o de triunfo, él guarda memoria de tus más profundos sentimientos hacia diversas personas que han ido entrando o saliendo de tu vida

Puedes dibujar también un gráfico de tus pulsaciones a lo largo del tiempo, de los años (incluir en el dibujo del corazón una gráfica)... momentos de sosiego, de tranquilidad, momentos de altibajos....

Puede que lo queramos dibujar/escribir en la superficie de nuestro corazón, o en el centro, o con diferentes tamaños,...

- 5º **Exponemos al Señor unos minutos:** en este rato hemos ido abriendo nuestro corazón, abriendo la puerta para escucharle y hacerle caso... en estos últimos momentos vamos a dejar que **Jesús nos abra también él su corazón, vamos a abrir el Sagrario y te invito a que lo mires y compartas con Él algo de lo que has descubierto dentro de tu corazón.** Dile cómo te sientes, qué has encontrado, qué te ha gustado o qué te ha dolido... pregúntale lo que quieras y dale también a Él unos minutos para que te abra su corazón y te hable o te responda....
 - ❑ Cuando hayan pasado unos minutos de silencio, cada uno se puede levantar **y acercarse al Señor** expuesto en el Sagrario: se para delante de él y **le puede decir en silencio aquello que necesite.**
 - ❑ En el interior del Sagrario hay una serie de frases recortadas y dobladas para que cada uno se lleve una cuando vaya a volver a su sitio.
- 6º **Hagamos un pacto con nuestro corazón:** de vez en cuando prometámosle que le vamos a prestar atención y vamos a dejar que nos cuente cómo se

encuentra, qué necesita, qué le está enamorando... podemos hacerle alguna "promesa" más concreta y escribirlo en nuestra hoja.

- 7º Terminamos rezando juntos la **oración "enamórate"**

"Nada puede importar más que encontrarse con Dios, es decir, enamorarse de él de una manera definitiva y absoluta. Aquello de lo que te enamoras cautiva tu imaginación y acaba dejando huella en todo. Será lo que determine qué es lo que te hace saltar de la cama cada mañana, qué haces con tus atardeceres, en qué empleas tus fines de semana, lo que lees, lo que conoces, lo que te parte el corazón y lo que te sobrecoge de alegría y gratitud. Enamórate, permanece en el amor, y todo será de otra manera" (P. Arrupe)