

Hermanas Carmelitas Teresas de San José

CONVIVENCIA RETIRO 1



“LO MEJOR DE MI”

“Encontrar lo mejor de nosotros mismos, y entregarlo a los demás”.

Año 2021

Este retiro está pensado para iniciar un proceso de vida (año escolar, inicio de año pastoral, nuevo trabajo, etc.), desde el HORIZONTE INSTITUCIONAL.

El tema de fondo: **“lo mejor de ti”**, expresado de forma sencilla en el título, y sostenido en la matriz teológica de la bondad de la creación, y la espiritualidad TERESIANA. Siempre de bien en mejor como decía Santa Teresa, buscar lo bueno y ponerlo al servicio de los demás.

El retiro contiene múltiples aristas, que permiten a la persona pasar por diversos momentos, y confluyen finalmente en motivar -a atreves de audiovisuales, palabras y algún ejercicio- “a buscar y entregar lo mejor de sí”, y renovar este compromiso personal en su vocación.

Teniendo como música de fondo:

- ¿Quién eres? ¿Qué buscas?
- Orar el horizonte de tu vida
- El fundamento de tu vida
- El encuentro con Dios me devuelve al crecimiento personal. Contacto con mi propia tierra.

Motivación

A ti que buscas el sentido de tu vida, que como todo ser humano tienes anhelo de felicidad, justo a ti va dirigido este espacio de encuentro contigo mismo; con los otros, a quienes podrías reconocer o aceptar como tus hermanos; y a Dios fundamento de la vida de todo cristiano.

Y como bien dice un refrán “nadie conoce lo que no ama”. Por eso, es importante detenerme, con todo lo que supone hacer un alto en el camino, y aunque parezca paradójico, plantearme preguntas sencillas, pero fundamentales: ¿Quién soy? ¿Qué busco? Preguntas vitales para cualquier itinerario de vida, para alcanzar el anhelo de felicidad.

Tengas o no cimiento de fe cristiana, seas creyente o no, lo cierto es que todo ser humano tiene necesidad de hacer silencio, de entrar en su interior. Por eso te invito a hacer silencio, a entrar en lo profundo de tu interior, en aquel lugarcito en el que sólo puedes penetrar tú, y Dios, si le das el permiso, porque Él es un Dios de libertad.

Propuesta: Regalar una libreta para que sea exclusiva de este Itinerario de la vida de fe y crecimiento en identidad carismática.

a. PRIMER MOMENTO:

Lo fundamental comienza por cosas muy sencillas, os invitamos a compartir “**cómo estamos...**” La idea es hacernos conscientes de nuestro presente, del “cómo estoy hoy”. Es una forma muy familiar de decirle al Señor: “Así estoy” y, “aquí me tienes”. Por eso, les invitamos a reunirse con su compañero o compañera de al lado, sólo dos, máximo tres personas y compartir:

*¿Cómo me siento hoy, para comenzar este curso? (¿Tengo algunas dificultades con mi organismo, o estoy preocupado/a por algo en especial en mi familia, aquí en el trabajo?)

Se deja tiempo suficiente. (5 a 10 minutos)

*¿Qué fue lo más hermoso que viví estas vacaciones? *O en este último tiempo*

Se deja tiempo suficiente. (5 a 10 minutos)

*¿Qué motivación tengo este año? ¿Hay algo que me entusiasma de manera particular?

Se deja tiempo suficiente. (5 a 10 minutos)

**(Mientras se comparten las preguntas se pone música de fondo adecuada para el momento)*

ORACIÓN DIRIGIDA:

Te invito a un espacio de profundo silencio, deja que la música suave te guíe, te penetre, te acompañe.

- Invocamos la acción del Espíritu de Dios.

“Espíritu Santo, irradia en nosotros la luz de lo alto...” (Material Anexo)

Todos nosotros, por ser imágenes y semejanzas de Dios, proyectamos su propia bondad. Todas las cualidades que hay en nosotros y que brotan de nuestro interior, son una oportunidad para agradecer. Para dar gracias por el don de la vida, las huellas de Dios que existen en todos nosotros.

**Orar con el salmo 138 e invitar a hacer el propio salmo 138 (Material Anexo: Salmo 138). Dar un tiempo de silencio para hacerlo.*

**10.40 Volver a la sala*

Para terminar este momento escuchamos: Creatura habitada Salmo 138 (Ain Karen) (Material Anexo)



b. SEGUNDO MOMENTO:

Iniciar este segundo momento invitando al encuentro consigo mismo, con la proyección de este video: El indomable Will Hunting - ¿Qué sabes de la vida? (Material Anexo)



Comienza ahora un momento de silencio y reflexión, un ratito que puede convertirse (y así lo esperamos) en un regalo para ti.

LEE TODO MUY DESPACIO y sigue las instrucciones sin correr.

El silencio es algo que a veces nos da miedo. Vivimos rodeados de mucho ruido, mucha gente, muchas distracciones, y nos parece que si nos quedamos en silencio nos faltan muchas

cosas.

Nada mas lejos de la realidad... en el silencio es donde lo puedes encontrar todo... descubrirás lo que Dios te dice, y conocerás a alguien muy cercano... tú mismo.

Antes de seguir haz lo siguiente:

- cierra los ojos
- inspira y expira (coge aire y suéltalo) cinco veces, muy despacio... sin pensar en nada, sólo piensa en cómo entra y sale el aire de tu cuerpo....

UNO MISMO

En los próximos minutos te invito a que mires tu propia vida....

Dale la vuelta a este folio y dibuja un árbol, como tú quieras, despacito....

¿Ya lo has dibujado? Pues ahora haz lo siguiente:

1. En el lugar de las raíces (o dónde estarían si no las has dibujado) escribe el nombre de *personas, fechas o acontecimientos, que hayan sido importantes en tu vida en el PASADO.*

Cuando lo hayas hecho puedes continuar leyendo.

Piensa que a un árbol las raíces le sirven para nutrirse, para sujetarse al suelo.... si un árbol no tiene raíces no puede vivir (en gran parte tú eres quién eres, y eres como eres por lo vivido en tu pasado)

2. En el tronco escribe el nombre de *personas, fechas o acontecimientos, que están siendo importantes para ti ahora, en el PRESENTE* (puede ser desde hace un año hasta hoy)

¿Ya lo has hecho? Pues continúa leyendo.

Para el árbol el tronco es muy importante, se convierte en el canal para conducir la savia a la copa, para estar erguido... si el tronco se tuerce la copa no se sujetará bien, si el tronco no puede conducir el alimento entonces el árbol no dará buenos frutos, no crecerá....

Así es tu presente, cosas de lo que hagas o decidas en los estos años marcarán tu futuro.

3. Ahora tienes que escribir en la copa del árbol que has dibujado. Tienes que responder a estas preguntas:

- La copa del árbol es lo primero en lo que solemos fijarnos.... si tiene hojas, frutos... Por eso pregúntate: *¿Cómo te ven a ti los demás?* (escríbelo)

- Por otro lado, esa es la parte que se desarrolla en último lugar, va creciendo con el árbol, pero no da frutos hasta que no está preparada.... *¿Cómo ves tu futuro? ¿Qué quieres que haya en él?* (escríbelo)

Si has llegado hasta aquí has completado el tiempo de silencio que queríamos regalarte. Silencio para encontrarte con Dios, con la naturaleza y contigo mismo. No olvides que el silencio siempre está ahí, y es vehículo para muchas cosas.



c. TERCER MOMENTO:

Es evidente que en un mundo tan materialista y que no nos ayuda en la vida cristiana, necesitamos la ayuda espiritual. La vida está llena de problemas y tentaciones que pueden golpear fuertemente a la persona, al cristiano. Ante esta realidad una gran ayuda: Estar fundamentado en la Palabra de Dios.

Invitar a que cada uno busque un lugar a solas para hacer el siguiente espacio de reflexión personal. Indicar que antes de leer la Palabra, pidan al Señor su luz para comprenderla y llevarla a la vida.

El evangelio la casa edificada sobre roca

Evangelio según san Mateo (7,21-29)

En aquel tiempo, dijo Jesús a sus discípulos: «No todo el que me dice "Señor, Señor" entrará en el reino de cielos, sino el que cumple la voluntad de mi Padre que está en el cielo. Aquel día muchos dirán: "Señor, Señor, ¿no hemos profetizado en tu nombre, y en tu nombre echado demonios, y no hemos hecho en tu nombre muchos milagros?" Yo entonces les declararé: 'Nunca os he conocido. Alejaos de mí, malvados.' El que escucha estas palabras mías y las pone en práctica se parece a aquel hombre prudente que edificó su casa sobre roca. Cayó la lluvia, salieron los ríos, soplaron los vientos y descargaron contra la casa; pero no se hundió, porque estaba cimentada sobre roca. El que escucha estas palabras mías y no las pone en práctica se parece a aquel hombre necio que edificó su casa sobre arena. Cayó la lluvia, se salieron los ríos, soplaron los vientos y rompieron contra la casa, y se hundió totalmente. "Al terminar Jesús este discurso, la gente estaba admirada de su enseñanza, porque les enseñaba con autoridad, y no como los escribas.



Palabra del Señor

Para meditar el Evangelio

“Lo que Dios Padre espera de nosotros es que le respondamos al amor que Él nos ha dado, viviendo como hijos que están pendientes de su voluntad, como hijos que han elegido resueltamente el camino del amor. Quien así obra, edifica su vida sobre roca. Y podrán caer sobre nosotros la lluvia y los torrentes, podrán arremeter contra nosotros el viento y las fuerzas del mal, siempre al acecho, pero nosotros seremos fuertes pues la Palabra y la Promesa son nuestro baluarte”.



Bienaventurado el que escucha la Palabra de Dios y la pone en práctica, construirá su vida sobre base sólida. Bienaventurado el que haya tomado el camino de la vida sin otro equipaje que su confianza y esperanza en Dios, será fuerte, le irá bien, saldrá victorioso de las pruebas y vivirá feliz.

1. ¿Qué busco?

¿Buscas edificar tu vida sobre roca o sobre arena?

Para encontrar el camino es necesario tomar contacto con tu propia tierra, tu propia vida, tu propia historia cargada de emociones, de sentimientos, de deseos. Para esto te podría ayudar reconocer tres realidades claves:

- a. Tus emociones son un regalo de Dios. Cuando Dios te creó, te hizo un ser tripartito: espíritu, alma y cuerpo. Es en tu alma donde radican todas tus emociones, aquellas que se expresan a través de: llanto, risa, alegría, tristeza, angustia, enojo, felicidad, desilusión, frustración, ...
- b. Tus emociones son expresadas en formas diferentes
- c. Tus emociones te dañan o te bendicen.

Con la ventaja de que cuando sabes quién eres y qué buscas, y más aún, cuando sabes quién te habita, Dios, tus emociones seguirán siendo las mismas, pero la manera de enfrentarlas dependerá de ti. De esta manera, tu casa, tu vida edificada sobre la roca que es Cristo, se mantendrá firme, aunque caiga la lluvia, salgan los ríos, soplen los vientos y descarguen contra la casa. No se hundirá por estar cimentada sobre la Roca, Jesús.

2. Fundamento de mi vida

Finalmente, la pregunta clave: ¿Sobre qué fundamento estas edificando tu vida?

¿Qué sustenta tus valores, tu vida de fe?

Tu vida de fe no tiene que estar fundamenta en experiencias bonitas ni en canciones que te hacen llorar. Tiene que estar fundamentada sí o sí en la Palabra de Dios, no hay otro fundamento, no hay otra manera de vivir la vida de fe.

Si tu vida no está sostenida por la Palabra de Dios, simplemente está sostenida en otra cosa. Si no hay cambios, si no hay crecimiento algo no está bien. Examínate y construye tu vida sobre la Roca que es Jesucristo.

Nos dice el apóstol Pablo en 1 Corintios 3:11 "Pues nadie puede poner otro fundamento que el que ya está puesto, el cual es Jesucristo"

Material Anexo: Algunos posibles indicadores de santidad. (Este material se podría entregar para hacerlo en otro momento, a nivel personal, junto al decálogo)

Material Anexo: Elaborar el decálogo.



**Nos encontramos en la sala todos*

Les invitamos a compartir algo de lo vivido o experimentado

Terminar con el salmo: lo que quiero ser

LO QUE QUIERO SER

Quiero ser pastor que vele por los suyos;
árbol frondoso que dé sombra al
cansado; fuente donde beba el sediento.

Quiero ser canción que inunde los
silencios; libro que descubra horizontes
remotos; poema que deshiele un corazón

frío; papel donde se pueda escribir una historia.

Quiero ser risa en los espacios tristes,
y semilla que prende en el terreno yermo.
Ser carta de amor para el solitario, y grito fuerte para el sordo...

Pastor, árbol o fuente, canción, libro o poema...

Papel, risa, grito, carta, semilla...
Lo que tú quieras, lo que tú pidas,
lo que tú sueñes, Señor... eso quiero ser.

(José María R. Olaizola, sj)

Padrenuestro.

Si se desea, se puede proyectar **la historia de Nick Vujicic (Material Anexo)**

Compromiso

Te invitamos a regalarte cada día al menos cinco minutos al final de la jornada, para que pienses en lo que ha acontecido en tu vida. Cuáles emociones tocaron mi vida, qué sentimientos he experimentado de que Dios camina contigo, ...y escríbelo en tu cuaderno de itinerario espiritual.

