

17. EL GLOBO Meditación de libertad

1. **OBJETIVOS:**

- Que descubran que es costoso la desposesión de “cosas” pero necesaria para lograr la auténtica libertad.
- Descubrir que mi vida queda atada no solo por cosas, sino también por ideas, sentimientos, un amor, un proyecto profundo...Dios...
- Poner delante de Jesús lo más esencial para que El lo haga crecer

2. **MATERIALES:**

- Cassette 3 A. Globo: en “Unificación personal y experiencia cristiana” 2ª Parte: Crecimiento de Laureano Cuesta y José A. García-Monge

3. **DESARROLLO**

Prepara tu cuerpo para la meditación... (...)

Adopta la postura que vayas a mantener durante una media hora aproximadamente...

Ahora dirige tu atención al entorno, para observar que mensajes te llegan...
Cuales pueden interferir, no los rechaces inicialmente...

Percibe las sensaciones físicas más importantes que en este momento reclaman tu atención... (...)

Pregúntale a tu cuerpo como está, y no respondas rápidamente con palabras mentales, sino déjalo en silencio, 'para que tu mismo cuerpo, te de noticias de cómo está... (...)

Recorre desde los pies hacia la cabeza lentamente ... piernas... tronco... brazos... espalda... cuello... nuca... rastro. Recorre tu cuerpo, deteniéndote donde te encuentres alguna sensación importante... escuchándola, aceptándola... (...)

Sin forzar, invita a cada parte de tu cuerpo, a soltarse... aflojarse... relajarse...

Imagina ahora lo más vivamente posible, que vas hacer un largo viaje. Un viaje a un país tropical, lejano... Vas a pasar allí un gran periodo de tiempo...

Date cuenta lo que necesitas llevarte de tu casa, para este largo periodo de tiempo que vas a pasar en un país lejano...

¿Qué necesitas?... ¿Qué te apetece llevar?... ¿Cómo haces tu equipaje?...

Fantasea inicialmente, que puedes llevar todo lo que tu quieras... ¿Qué quieres llevarte?...
Cosas personales, muebles de tu casa... (...)

ORACION SEMANAL – CURSO 2007-2008
Residencia ORBERÁ - ALMERÍA

Imagina ahora, que en ese último tramo de ese largo viaje,.. tienes que hacerlo en globo; en una barquilla que está llena con cosas que tu has querido llevarte... Cosas que usas a diario, que posees... Y la barquilla, el globo, no puede ascender, no puede con tanto peso...

Tienes que elegir, ir dejando cosas, quedándote con lo más necesario...(..)

Imagina esta tarea de desposesión... De ir dejando,.. desprendiéndote de ellas... (...)

Todavía no puede ascender el globo,.. tendrás que quedarte únicamente con lo esencial, lo estrictamente necesario,.. ¿Qué conservas?... y ¿Qué dejas?...

Ahora considera imaginativamente como si en esa barquilla del globo, ocupase, sitio, todo lo que durante todo el día, constituye tu vida, pensamientos más reiterados, ideas, afectos más enganchados, deseos más insistentes, proyectos, relaciones, recuerdos...

Imagina que también tendrás que despojarte, para poder volar, para poder subir a tu globo, a ese lejano país... Date cuenta si te cuesta despojarte de algo, cómo lo haces, como estás apegada... Si al decir adiós a algo o a alguien, se tambalea tu identidad, tu persona.. ¿Qué te queda en tu desnudez.? ¿Qué consideras lo más esencial de tu persona? Con que, o con quien te identificas como lo más nuclear de tu vida?... Una Idea? ¿Un sentimiento? ¿Un amor?... Algún deseo o proyecto profundo? ...Una Persona...? tu Religión?...tu Dios...?

Pon delante del Señor Jesús, lo más esencial de tu vida(...) Eso que no puedes dejar bajar de tu barquilla...

Observa ante su mirada, si realmente eso es esencial,.. Imagina y siente, si al fin, puedes volar hacia ese lejano país... Si experimentas la libertad... Si tienes confianza en la vida, a pesar de los riesgos... Si has sabido desprenderte de ti misma, para encontrarte profunda y verdaderamente.., (Música...)

4. ORACIÓN

En silencio dialoga con Jesús sobre aquello con lo que te debes quedar y lo que debes dejar