

ORACIÓN IMAGINATIVA “JESÚS Y LOS NIÑOS”

1°. EXPLICACIÓN DE LA ORACIÓN.

Explicamos a los niños que vamos a hacer una oración diferente. Primero leeremos algo que ocurrió un día en la vida de Jesús y les situaremos un poco en el contexto de la lectura. Después vamos a hacer un ejercicio para relajarnos, con todos los niños de pie. A continuación se sentarán cómodamente, manteniendo el estado de relajación alcanzado y guiaremos el ejercicio imaginativo. Imaginaremos que nosotros estábamos allí ese día, que lo presenciamos todo y que pudimos hablar un momento con Él. Al final, podemos compartir algunos de los sentimientos y experiencias vividas con el ejercicio.

Para hacerlo buscaremos un lugar cómodo donde los niños puedan sentarse o tumbarse (usemos alfombras, cojines, colchonetas...). Podemos buscar una música tranquila, apropiada para la relajación y ponerla de fondo, muy suave.

2°. LECTURA Y CONTEXTO.

Primero leemos la lectura:

Acercaban a Jesús niños para que los tocara, pero los discípulos los regañaban.

Al verlo, Jesús se enfadó y les dijo: “Dejad que los niños se acerquen a mí: no se lo impidáis, pues de los que son como ellos es el reino de Dios. En verdad os digo que quien no reciba el reino de Dios como un niño, no entrará en él.”

Y tomándolos en brazos los bendecía imponiéndoles las manos.

Mc 10, 13-16

Luego les explicamos:

Durante estos días, Jesús caminaba con sus discípulos de aldea en aldea por toda Galilea e iba hablando con ellos y enseñándoles. Casi todo el tiempo estaba explicándoles cosas muy importantes, por eso ellos se sentían especiales, por la atención que Jesús les mostraba. ¡Estaban encantados! Aprendían cada vez más y les ocurrían cosas increíbles cuando estaban con Jesús, como los milagros y las curaciones. Sabían que su mundo estaba cambiando y ellos se sentían los elegidos por Jesús para realizar ese cambio. Pero algunas cosas no las entendieron bien del todo, por eso alguna vez, como ocurrió el día que le acercaron a los niños para que los bendijera y los discípulos se pusieron a regañarles, Jesús se enfadó un poco con ellos.

Por último aclaramos

Lo que vamos a hacer ahora es imaginar que somos uno de los niños que acercaron a Jesús. Lo que vamos a imaginar no ocurrió de verdad, pero los sentimientos que podemos experimentar sí son reales.

3°. EJERCICIO DE RELAJACIÓN.

- Todos los niños se colocan de pie, ligeramente separados unos de otros. Les pedimos que cierren los ojos y hacemos un pequeño ejercicio de respiración: Inspirando lentamente (contamos despacio hasta cuatro), aguantando la respiración un par de segundos y expirando de golpe, vaciando completamente los pulmones. Repetimos tres veces. Ahora empezamos la relajación.

Procedimiento de Relajación Muscular de Koeppen. (Fuente: cinteco.com)

MANOS Y BRAZOS

- Imagina que tienes un limón en tu mano izquierda. Ahora trata de exprimirlo, trata de exprimirle todo el jugo. Siente la tensión en tu mano y brazo mientras lo estás exprimiendo. Ahora déjalo caer. Fíjate cómo están ahora tus músculos cuando están relajados. Coge ahora otro limón y trata de exprimirlo. Exprímelo más fuerte de lo que lo hiciste con el 1°; muy bien. Ahora tira el limón y relájate. Fíjate qué bien se sienten tu mano y tu brazo cuando están relajados. Una vez más, toma el limón en tu mano izquierda y exprímele todo el zumo, no dejes ni una sola gota, exprímelo fuerte. Ahora relájate y deja caer el limón. (Repetir el mismo procedimiento con la mano y el brazo derechos).

BRAZOS Y HOMBROS

- Ahora vamos a imaginarnos que eres un gato muy perezoso y quieres estirarte. Estira (extiende) tus brazos frente a ti, levántalos ahora sobre tu cabeza y llévalos hacia atrás. Fíjate en el tirón que sientes en tus hombros. Ahora deja caer tus brazos a tu lado. Muy bien. Vamos a estirar otra vez. Estira los brazos frente a ti, levántalos sobre tu cabeza y tira de ellos hacia atrás, fuerte. Ahora déjalos caer. Muy bien. Fíjate como tus hombros se sienten ahora más relajados. Ahora una vez más, vamos a intentar estirar los brazos, intentar tocar el techo esta vez. De acuerdo. Estira los brazos enfrente a ti, levántalos sobre tu cabeza y tira de ellos hacia atrás, fíjate en la tensión que sientes en tus brazos y hombros. Un último estirón ahora muy fuerte. Deja caer los brazos, fíjate qué bien te sientes cuando estás relajado.

HOMBROS Y CUELLO

- Ahora imagina que eres una tortuga. Imagínate que estás sentad@ encima de una roca en un apacible y tranquilo estanque relajándote al calor del sol, te sientes tranquil@ y seguro allí. ¡Oh! de repente sientes una sensación de peligro. ¡Vamos! mete la cabeza en tu concha. Trata de llevar tus hombros hacia tus orejas, intentando poner tu cabeza metida entre tus hombros, mantente así, no es fácil ser una tortuga metida en su caparazón. Ahora el peligro ya pasó, puedes salir de tu caparazón y volver a relajarte a la luz del cálido sol, relájate y siente el calor del sol. ¡Cuidado! más peligro, rápido mete la cabeza en tu casa, tienes que tener la cabeza totalmente metida para poder protegerte, O.K. ya puedes relajarte, saca la cabeza y deja que tus hombros se relajen. Fíjate que te sientes mucho mejor cuando estás relajado que cuando estás tenso. Una vez más. ¡Peligro! esconde tu cabeza, lleva los hombros hacia tus orejas, no dejes que ni un solo pelo de tu cabeza quede fuera de tu concha. Mantente dentro, siente la tensión en tu cuello y hombros. De acuerdo, puedes salir de tu concha, ya no hay peligro. Relájate, ya no va a haber más peligro, no tienes nada de qué preocuparte, te sientes seguro, te sientes bien.

MANDÍBULA

- Imagínate que tienes un enorme chicle en tu boca, es muy difícil de masticar, está muy duro. Intenta morderlo, deja que los músculos de tu cuello te ayuden. Ahora relájate, deja tu mandíbula floja, relajada, fíjate qué bien te sientes cuando dejas tu mandíbula caer.

Muy bien, vamos a masticar ahora otro chicle, mástícalo fuerte, intenta apretarlo, que se meta entre tus dientes. Muy bien, lo estás consiguiendo. Ahora relájate, deja caer la mandíbula, es mucho mejor estar así, que estar luchando con ese chicle. O.K., una vez más vamos a intentar morderlo. Muérdelo lo más fuerte que puedas, más fuerte, muy bien, estás trabajando muy bien. Bien, ahora relájate. Intenta relajar tu cuerpo entero, intenta quedarte como flojo, lo más flojo que puedas.

CARA Y NARIZ

- Bueno, ahora viene volando una de esas molestas moscas, o preciosa mariposa y se ha posado en tu nariz, trata de espantarla pero sin usar tus manos. Intenta hacerlo arrugando tu nariz. Trata de hacer tantas arrugas con tu nariz como puedas. Deja tu nariz arrugada, fuerte. ¡Bien! has conseguido alejarla, ahora puedes relajar tu nariz, ¡oh! por ahí vuelve esa pesada mosca, arruga tu nariz fuerte, lo más fuerte que puedas. O.K. se ha ido nuevamente. Ahora puedes relajar tu cara. Fíjate que cuando arrugas tan fuerte tu nariz, tus mejillas, tu boca, tu frente y hasta tus ojos te ayudan y se ponen tensos también. ¡Oh! otra vez regresa esa vieja mosca, pero esta vez se ha posado en tu frente. Haz arrugas con tu frente, intenta cazar la mosca con tus arrugas, fuerte. Muy bien, ya se ha ido para siempre, puedes relajarte, intenta dejar tu cara tranquila, sin arrugas. Siente cómo tu cara está ahora más tranquila y relajada.

PECHO Y PULMONES

- Vas a respirar hinchándote y deshinchándote como un globo. Vas a coger el aire por la nariz intentando llenar todos tus pulmones de aire... aguanta a respiración contando tres segundos y siente la presión en todo tu pecho luego sueltas el aire por la boca despacito poco a poco y cierras los ojos y comprueba como todo, todo tu cuerpo se va desinflando como un globo y como todo tu cuerpo se va hundiendo y aplastando contra el sofá o la cama donde estás tumbado...con el aire suelta toda las cosas malas, todas las cosas que no te gustan, todas las cosas que te preocupan... ¡Fuera! ... ¡échalas!... y quédate respirando normal y notando esa sensación tan buena de tranquilidad, de dejadez de paz... respirando como tu respiras normalmente y notando como el aire entra y sale sin dificultad... ¡Vamos a respirar de nuevo profundamente ¡coge el aire por tu nariz...hincha el globo todo lo que puedas y cuenta hasta tres aguantando el aire....uno , dos y tres.... Y suelta por la boca, despacio, cerrando los ojos y convirtiéndote en un globo que se va deshinchando, deshinchando hundiéndose, hundiéndose... aplastándose y quedándose tranquilo...

ESTÓMAGO

- Imagina que estás tumbado sobre la hierba, ¡Vaya! mira, por ahí viene un elefante, pero él no está mirando por donde pisa, no te ha visto, va a poner un pie sobre tu estómago, ¡no te muevas! no tienes tiempo de escapar. Trata de tensar el estómago poniéndolo duro, realmente duro, aguanta así, espera, parece como si el elefante se fuera a ir en otra dirección. Relájate, deja el estómago blandito y relajado lo más que puedas. Así te sientes mucho mejor. ¡Oh! por ahí vuelve otra vez. ¿Estás preparado? Tensa el estómago fuerte, si él te pisa y tienes el estómago duro no te hará daño. Pon tu estómago duro como una roca. O.K., parece que nuevamente se va. Puedes relajarte. Siente la diferencia que existe cuando tensas el estómago y cuando lo dejas relajado. Así es como quiero que te sientas, tranquilo y relajado. No podrás creerlo pero ahí vuelve el elefante y esta vez parece que no va a cambiar de camino, viene derecho hacia ti. Tensa el estómago. Ténsalo fuerte, lo tienes casi encima de ti, pon duro el estómago, está poniendo una pata encima de ti, tensa fuerte. Ahora ya parece que se va, por fin se aleja. Puedes relajarte completamente, estar seguro, todo está bien, te sientes seguro, tranquilo y relajado.

- Esta vez vas a imaginarte que quieres pasar a través de una estrecha valla en cuyos bordes hay unas estacas. Tienes que intentar pasar y para ello te vas a hacer delgado, metiendo tu estómago hacia dentro, intentando que tu estómago toque tu columna. Trata de meter el estómago todo lo más que puedas, tienes que atravesar esa valla. Ahora relájate y siente cómo tu estómago está ahora flojo. Muy bien, vamos a intentar nuevamente pasar a través de esa valla. Mete el estómago, intenta que toque tu columna, déjalo realmente metido, muy metido, tan metido como puedas, aguanta así, tienes que pasar esa valla. Muy bien, has conseguido pasar a través de esa estrecha valla sin pincharte con sus estacas. Relájate ahora, deja que tu estómago vuelva a su posición normal. Así te sientes mejor. Lo has hecho muy bien.

PIERNAS Y PIES

- Ahora imagínate que estás parado, descalzo y tus pies están dentro de un pantano lleno de barro espeso. Intenta meter los dedos del pie dentro del barro. Probablemente necesitarás tus piernas para ayudarte a empujar. Empuja hacia dentro, siente como el lodo se mete entre tus pies. Ahora salte fuera y relaja tus pies. Deja que tus pies se queden como flojos y fíjate cómo estás así. Te sientes bien cuando estás relajado. Volvemos dentro del espeso pantano. Mete los pies dentro, lo más dentro que puedas. Deja que los músculos de tus piernas te ayuden a empujar tus pies. Empuja fuerte, el barro cada vez está más duro. O.K. salte de nuevo y relaja tus piernas y tus pies. Te sientes mejor cuando estás relajado. No tenses nada. Te sientes totalmente relajado.

4°. ORACIÓN IMAGINATIVA.

- Manteniendo el estado de relajación conseguido, les pedimos que, despacio, se vayan sentando, tomen una postura cómoda y vuelvan a cerrar los ojos. Luego comenzamos a narrar, despacio, dejando tiempo para que imaginen.
- Vives en una aldea de Galilea. La aldea es pequeña, la mayoría de los que viven allí se dedican a la agricultura y a cuidar del ganado. Imagina la aldea... las casas hechas de piedra..., el suelo que no está asfaltado, es de tierra...
- Tú ayudas mucho a tus padres y obedeces siempre a todos los adultos de la aldea. Hoy te ha tocado encargarte de los animales, llevándolos a pastar a prados donde crece hierba fresca. A veces es duro, pues hace frío o calor... y pasas mucho tiempo solo, de camino al prado. Pero te encanta sentarte en la hierba cuando llegas cansado. Hoy hace un día espléndido y cuando llegas, te tumbas y miras al cielo... Siente el frescor de la hierba, su olor... Observa el cielo...tan claro, tan limpio... Nota el calor del sol... Mirando al cielo piensas que te gusta más estar aquí, donde te sientes totalmente libre, que en la aldea, donde tienes hacer siempre todo lo que te dicen todos los adultos y los niños no pueden opinar ni decidir...
- Ya estás volviendo a la aldea y cuando te falta poco para llegar intuyes que hoy pasa algo raro... No hay nadie en la entrada del pueblo y siempre suele haber hombres o mujeres charlando a la vuelta del trabajo... Tampoco ves niños jugando. A los más pequeños les gusta salir a tu encuentro para acompañarte a guardar a los animales...
- Cuando estás entrando en el pueblo oyes a tus padres, que te están llamando... escucha cómo te llaman... Te preguntas qué pasará...Observas sus caras y notas que están muy contentos, emocionados...como nunca los habías visto antes. En cuanto llegas, tu padre te coge en brazos y te dice: "Ha venido Jesús".
- No sabes bien quién es Jesús, pero últimamente todo el mundo habla de Él en la aldea. Dicen que hace milagros, que está curando a los enfermos y que es el Mesías que todo el

mundo lleva tanto tiempo esperando. Dicen que viene a ser Rey...de un Reino de paz y de amor. No lo conoces, pero te hace mucha ilusión verlo, aunque sea de lejos...y te alegras mucho de que tus padres hayan venido a buscarte para ir a verlo. Tu madre habla muy bien de Jesús. Recuerdas que ayer la escuchaste decir que Él sabe ver en el corazón de las personas, que te mira y sientes que le conoces y que te conoce de toda la vida...y que también sabe cambiar el corazón de la gente y consigue que seamos mucho mejores de lo que creemos que podemos ser.

- Cuando llegas a la plaza del pueblo hay mucha gente..., pero tu padre consigue abrirse paso contigo en brazos... Notas que está cansado, de llevarte tanto rato... Piensas que podrías ir andando, pero no le dices nada, porque tu padre está decidido a llevarte lo más cerca posible de Jesús... Ahora notas que hay más padres con niños en brazos... reconoces a algunos de tus amigos...

- De repente lo ves, está en medio de todos, sonriendo amablemente, rodeado de personas que lo miran con mucho afecto. Con todos habla un poco... y sientes que tu madre llevaba razón...parece que conoce a todo el mundo... Te encantaría verlo y decirle algo... pero hay tanta gente... Piensas en qué te gustaría contarle...

- Entonces notas que hay unos hombres junto a Él que no tienen la cara tan amable...están como impacientes y un poco enfadados. No son del pueblo... Te parece que son amigos de Jesús. Dos de ellos se acercan rápido hacia a tu padre y los otros padres que traen niños. "¿Qué estáis haciendo?" Os grita el más alto. "¿Cómo se os ocurre traerle encima a los niños? ¿No veis cuánta gente está esperando?" Insisten con brusquedad en que os marchéis...pero tu padre no se mueve...No se enfrenta al hombre que os está gritando que os vayáis...pero tampoco se marcha...Lo miras a la cara preocupado...él te mira y te sonríe... Y sientes que todo va a salir bien...

- En ese momento Jesús vuelve la mirada hacia donde estáis... Cuando empieza a moverse hacia vosotros todo el mundo se calla y os observan... Se os acerca sonriendo y en tu corazón sientes una gran alegría... Se para junto a sus amigos y les dice muy serio: "¡Qué trabajo os cuesta entender algunas cosas! Dejad que los niños se acerquen a mí: no se lo impidáis." Entonces vuelve su mirada hacia ti, y sientes como si no hubiera nadie más en esa plaza, aunque está llena de gente. Mirándote a ti, dice en voz alta, como para que todos le oigan: "De los que son como ellos es el Reino de Dios". Ahora te das cuenta de que todos te están mirando y ¡ves que también te sonríen! Ya nadie te regaña, ni ti ni a tu padre. Te miran con cariño y con respeto... Siente esas miradas... Jesús acaba de decirles que de los que son como tú es el Reino de Dios. ¡Su Reino! ¡Para ti!... Nunca nadie te había hablado así antes ni te había hecho sentir tan especial, tan importante...

- Jesús volvió a hablar mientras que se acercaba más a vosotros: "En verdad os digo que quien no reciba el reino de Dios como un niño, no entrará en él". Y extendió sus brazos para cogerte de los brazos de tu padre. Tu padre le dijo cómo te llamabas. Escucha cómo le dice tu nombre... Te sientes seguro con Jesús... sabes que te quiere y que te conoce... Se apartó hacia una roca muy grande que había en un lado de la plaza y que usabais mucho en los juegos tus amigos y tú. Se sentó en ella y te sentó a ti junto a Él... En este momento sólo estáis tú y Él. Nadie más os escucha... Dile lo que quieras, cuéntale cómo te sientes...

- Después de hablar contigo, Jesús puso sus manos en tu frente y notaste que estaba pasando algo especial... Entonces le escuchaste cómo hablaba a su Padre Dios de ti y le pedía que te ayudara y te bendijera. Escucha todas las cosas buenas que Jesús le está contando a Dios sobre ti...

- Cuando termina su oración, Jesús te dice: "Me marchó...pero tú ya sabes dónde estoy siempre..." y señala tu corazón. "Cuando tú quieras, volvemos a vernos y a charlar".

5°. ME "PASEO" POR MIS SENTIMIENTOS.

- Antes de abrir los ojos, dedico un momento a recordar cómo me he sentido...y poco a poco voy abriendo los ojos, me voy moviendo despacio..., sin prisa. Como si fuese despertando de un sueño...

6°. COMPARTO MI EXPERIENCIA CON LOS DEMÁS.

- Cuando ya estamos todos activos podemos decirles que nos cuenten cómo se han sentido y lo que más les ha gustado.
- Sin forzar, de manera totalmente libre, los que quieran pueden contarnos lo que han hablado con Jesús.
- Recalcamos antes de acabar lo último que nos ha dicho Jesús. "Cuando tú quieras, volvemos a vernos y a charlar".