

SOY TODO OÍDOS



SEPTIEMBRE

SEPTEMBER / SEPTEMBRE / IRAILA / SEPTEMBRE

ACTIVA LA ESCUCHA #ActivaLaEscucha

Oración

Gracias Señor, por hacernos capaces de escuchar.
Por poder entrar despacio en el mundo del otro
y permitirle ser él mismo,
tratándole de entender sin reproches,
sin correcciones, regalándole tiempo.
Gracias por hacernos capaces
de aceptar al otro con todo lo que es,
reconociendo su dignidad,
permitiendo que tome sus propias decisiones,
estando cerca por si nos necesita.
Gracias Señor, por hacernos capaces de comprender,
de desear lo mejor a mi prójimo,
sin intenciones ocultas, sin querer sacar provecho,
sin opinar sobre lo que no sabemos,
sin dar falsas esperanzas.
Gracias Señor, por hacernos capaces de soportar los silencios,
dejando espacio, permitiendo que el otro lea en su corazón
y haciendo posible que yo, lo hospede en el mío.
Gracias Señor, por hacernos capaces de escuchar.



Dinámica: Mi escucha en acción

Por parejas, sentados uno frente a otro. Un miembro de la pareja explicará al otro una situación divertida o emocionante que le ha pasado durante este verano. El otro solo debe escuchar muy atentamente. Debe fijarse especialmente en lo que el otro dice y en lo que siente.

Activa tu escucha y haz que tu compañero sienta que escucharles es lo más importante para ti en este momento.

OCTUBRE

OCTOBER / OCTUBRE / URRIA / OUTUBRO

ESCUCHAR CON EL CUERPO #MiCuerpoEscucha

Oración

Señor, tú nos hablas al corazón;
solo desde el corazón te podemos escuchar y comprender.
Nos susurras al oído, suavemente y con delicadeza;
nos sugieres sin imponer, proteges nuestra libertad.
Alegras nuestros ojos con paisajes maravillosos,
así nos hablas de tu creación y nos transmites tu inmenso amor.
Mis manos pueden acariciar, abrazar, ayudar, crear
y ser tus manos para mis hermanos y para el mundo.
Con mi boca, puedo dar voz a los sin voz,
bendiciéndolos con mis palabras.
Señor, te doy gracias por el cuerpo que me has dado,
valioso, único e irrepetible,
con el que puedo ser antena y altavoz de tu amor.



Dinámica: Escucho con el cuerpo

- ¿En qué consiste escuchar con el cuerpo?
- ¿Qué es lo más fácil y lo más difícil de escuchar con el cuerpo?
- ¿En qué ocasiones es importante escuchar con todo el cuerpo?

Vamos a expresar emociones utilizando todo nuestro cuerpo
¿Qué emoción os ha costado más y cuál ha sido más fácil de expresar?

NOVIEMBRE

NOVEMBER / NOVEMBRE / AZAROA / NOVEMBRO

SILENCIO, SE ESCUCHA

#NoRuido

Oración

Ayúdame a hacer silencio, Señor,
quiero escuchar tu voz.
Apaga en mí, Señor,
todos los ruidos que ocultan tu palabra
y no me dejen escuchar a las personas.
Haz que baje el volumen de mi egoísmo
y que se callen las voces que me distraen.
Tan solo con callar
entro en un espacio de paz, quietud y pausa.
Olvido las tareas urgentes, los mensajes de móvil y las prisas.
Acúname en tu silencio para estar contigo, sin más.

Dinámica: Juego del Silencio



¿Nos sentamos en círculo para jugar al juego del silencio... ¿Sois capaces de permanecer en silencio durante 30 segundos? ¿Y durante un minuto? La campana será la señal que marcará el inicio del juego... Y a partir de ahora, cada vez que la oigas jugaremos al juego del silencio.

DICIEMBRE

DECEMBER / DESMEMBRE / ABENDUA / DECEMBRO

ESCUCHA TU INTERIOR #Escúchate

Oración

Cada mañana me sumergiré en Ti, agua de la vida,
antes de ser vaso, nutriente en el surco,
juego en la fuente, sosiego en el lago.

Cada mañana me afinaré en Ti, Palabra del Padre,
antes de ser susurro al oído, discurso en el aula,
anuncio en el viento, silencio en la escucha.

Cada mañana me orientaré en Ti, camino del Reino,
antes de ser paso en la calle, ruta en la frontera,
pausa en la espera, salto en el aire.

Cada mañana me reposaré en Ti, sabiduría encarnada,
antes de ser vigilia en el sueño,
flecha en el arco, sutura en la herida,
cansancio en tu mano.

Cada mañana me miraré en Ti, imagen del Padre,
antes de ser alegría en el rostro, fuerza en los brazos,
caricia en los ojos, luz en el barro.
Benjamín González Buelta



Dinámica: Escucharte

¿Os invitamos a realizar esta rutina de interioridad. En ella vamos a tratar de escucharnos, acoger nuestras emociones, plasmarlas en un papel mediante la creación de un mandala original y compartirlo con nuestros compañeros, con nuestra familia...

ENERO

JANUARY / GENER / URTARRILA / XANEIRO

No grites, que te escucho
#Nogrites

Oración

Señor Dios, te alabamos y te glorificamos
por la hermosura de ese don que se llama diálogo.

Haznos comprender que nos necesitamos mutuamente y nos
complementamos, porque tenemos para dar y necesitamos recibir, ya que
puedo ver lo que otros no ven, y ellos pueden ver lo que yo no veo.

Dame la humildad para no querer imponer mi opinión,
atacando la del hermano,
de saber callar en el momento oportuno,
de saber esperar a que el otro acabe de expresarse.

Dame la sabiduría para comprender
que ningún ser humano es capaz
de tener enteramente la razón
y que no existe error o desatino
que no tenga una parte de verdad.

Dame la sensatez para reconocer
que también yo puedo estar equivocado
y para dejarme enriquecer con la opinión del otro.

Dame, en fin, la generosidad
para pensar que también el otro busca honestamente la verdad,
y para mirar sin prejuicios y con benevolencia las opiniones ajenas.
Señor Jesús, danos la gracia de dialogar. Amén.



Dinámica: Los Náufragos

¿Durante un viaje en avión estalla una terrible tormenta y el avión sufre un accidente. Sois los únicos supervivientes, y os encontráis en una lancha neumática a punto de hundirse por sobrepeso. A pocos kilómetros se divisa una isla que parecería estar desierta y a la cual podéis llegar si aligeráis el peso de la lancha. No os queda más remedio que deshaceros de algunos de los objetos que habéis podido salvar del avión.

FEBRERO

FEBRUARY / FEBRER/ OTSAILA/ FEBRERO

**DAR VOZ A LOS QUE
NADIE ESCUCHA**
#VozDeLosSinVoz

Oración

Hemos escuchado, Señor, tu voz
en la necesidad de los empobrecidos,
en el clamor de los oprimidos,
en el silencio de los hambrientos,
en la soledad de los ancianos,
en el dolor de los enfermos,
en la esperanza de los migrantes.

No dejes, Señor, que cierre mis oídos y mi corazón
al sufrimiento de mis hermanos.

Ayúdame a ser, Señor, a escuchar las voces
de los excluidos y los silenciados,
la voz de los que nadie escucha,
para unir mi voz a las tuyas
para gritar pidiendo justicia y una vida digna para todos.



Dinámica: Círculo de puntos de vista

Esta rutina de pensamiento nos ayudará a explorar diferentes perspectivas ante una misma realidad, dependiendo de cómo ésta afecta a las personas. Nos vamos a poner en el lugar de los demás, especialmente de las personas más débiles y vulnerables, para expresar con nuestra voz cómo se sienten y cuáles son sus inquietudes.

MARZO

MARCH / MARÇ / MARTXOA / MARZO

Todas las voces
#TodasLasVoces

Oración

Que forjen puentes y no muros,
las palabras.
Que hablen de amor y alejen miedos.
Que acaricien, al traernos
el mensaje deseado.
Que den calor en el frío,
que disipen el vacío
y abran paso a los encuentros.
Veredictos de justicia
que ha de oír el maltratado;
cantos de paz y concordia
que amansarán al guerrero;
de esperanza en la tiniebla;
de libertad para el preso;
voces que aplaquen el llanto
que a veces llevamos dentro,
ecos de aquella Palabra
que envuelve el tiempo.
José María R. Olaizola



Dinámica: Déjame escucharte

¿Cómo estás en escucha? ¿Podrías conocer a tus compañeros escuchando solamente? Os invitamos a realizar una dinámica en la que vamos a activar el sentido del oído y descubrir nuestra capacidad de escucha. La dinámica que vamos a realizar es un desafío grupal con los ojos vendados para mejorar las habilidades auditivas y reagruparse correctamente.

ABRIL

APRIL / ABRIL / APIRILA / ABRIL

Escucha los latidos de la tierra

#ElGritoDeLaTierra

Oración

El amor de nuestra tierra emana en la dulzura de cada uno de sus frutos. Dios provee de fuerza a la tierra que nos regala la vida a cada segundo. Tú, que rodeas con tu ternura todo lo que existe, derrama en nosotros la fuerza de tu amor para que escuchemos los latidos de la tierra y cuidemos la vida y la belleza.



Dinámica: Nos detenemos un minuto

Vamos a detenernos un minuto, vamos a hacer una pequeña pausa... Cerramos los ojos para poder escuchar nuestro sonido interior, respirar, dejar que el movimiento de la respiración nos traiga a casa, saboreamos la sensación de descanso, saboreamos la amplitud que la escucha atenta abre ante nosotros con la capacidad de estar con uno mismo y con las personas a nuestro alrededor.

MAYO

MAY / MAIG/ MAIATZA/ MAIO

Tu palabra me suena
#TuPalabraMeSuenas

Oración

Elámpara es tu palabra para mis pasos,
luz en mi sendero.
Tan sólo con callar ya te encuentro,
tan sólo con callar ya me encuentras
¡Qué sencillo y simple!
Tan sólo con callar.
Que la plenitud de tu palabra
vaya apagando la pobreza de mis palabras
y sea en las entrañas de este silencio
donde pueda vivir por siempre tu encuentro.



Dinámica: Palabras que dan vida

Hoy te proponemos una sencilla dinámica para dar gracias y compartir palabras buenas con alguien importante en tu vida. Vamos a dedicar un tiempo de nuestro día al agradecimiento. Para realizar esta dinámica puede ayudarte escuchar una música que te serene y calme. Busca un rincón sereno, coge un folio en blanco y... ¡Comenzamos!

JUNIO

JUNE / JUNY / EKAINA / XUÑO

EL PODER DE LAS PALABRAS #PalabrasQueCuran

Oración

Te presento, Padre bueno,
mis deseos de escuchar a los demás con cariño.
Ayúdame a ser capaz de crear espacios
donde esté presente siempre el diálogo y la armonía.
Dame el don de hablar bien de los demás.
No permitas que juzgue a las personas
ni que haga caso de rumores ni murmuraciones.
Destierra de mi vocabulario las palabras hirientes,
los insultos, las excusas y las mentiras.

Que de mi boca salgan siempre palabras de bondad y consuelo,
palabras que transmitan alegría, paz y agradecimiento.
Que elija siempre decir la verdad con amabilidad.
Que mis palabras sean como un bálsamo que cure.
Que quien me escuche sienta que le respeto y le aprecio.
Señor, cuida mis palabras para que ellas cuiden a los demás.

Dinámica: Diccionario de palabras positivas



Vamos a crear colectivamente un diccionario muy especial. En él recogeremos por orden alfabético palabras llenas de energía positiva: alegría, amor, beso, felicidad, genial, sonrisa, soñar... Como en cualquier diccionario vamos a definir lo que estas palabras significan para nosotros y las emociones que nos sugieren.

ENTZUTEKO PREST NAGO
SON TODO OÍDOS
SOC TOT SENTITS
SOC TOT ORELLES

