

FABIOLA TORRERO ESTEBAN

# EDUCANDO EL CORAZÓN



Encuentros de un cuarto  
de hora con Jesús



COMPRA ONLINE  
EN **PPC-EDITORIAL.ES**

**Dirección editorial**

Francisco Javier Navarro Marín

**Coordinación editorial**

Mario González Jurado

**Edición**

Pilar de Luis Villota

**Diseño**

Amparo Hernández Pereda-Velasco

**Maquetación**

Pedro Martínez Osés

**Música**

Fabiola Torrero Esteban

**Fotografía**

Centro Aletti, Cesar Justel Perandones; Sonsoles Prada, Javier Calbet / Archivo SM; Thinkstock; 123RF; Shutterstock; iStock; Imagesource; Archivo SM

© Fabiola Torrero Esteban, 2020

© PPC 2020

Urbanización Prado del Espino

Impresores,2

28660 Boadilla del Monte (Madrid)

ppccedit@ppc-editorial.com

www.ppc-editorial.com

Comercializa: PPC Editorial y Distribuidora, SA

ISBN: 978-84-288-3556-5

Depósito legal: M-5163-2020

Impreso en UE / *Printed in EU*

*Queda prohibida, salvo excepción prevista en la Ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con la autorización de los titulares de su propiedad intelectual. La infracción de los derechos de difusión de la obra puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y ss. Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos vela por el respeto de los citados derechos.*

# Educando el corazón

## *Alternativa pastoral*

En estas páginas ofrecemos una alternativa pastoral, un proyecto que pretende **educar la interioridad**, educar la capacidad y belleza interior.

Educamos:

- La sensibilidad, la relación y el encuentro.
- Las emociones y la espiritualidad.

A través de estos instrumentos facilitadores:

- La música, el arte, la recreación y la capacidad de relación y de encuentro.
- La relajación, la calma, el silencio y la oración.

Integramos y cultivamos:

- **El espacio interior.** Es decir la capacidad interior que tiene cada persona; el castillo interior, que dirá Santa Teresa de Jesús.
- **La riqueza interior.** Entendiendo esta como contenido, potencial humano que posee cada persona: habilidades, dones personales, valores, aptitudes, ideas, pensamientos, sueños y actitudes.
- **La belleza interior** o “gran hermosura”. Sensibilidad, emociones y espiritualidad.

# ¿Quién ayuda y acompaña al maestro?

El objetivo de este proyecto es acompañarte y ayudarte a ti, educador, maestro, catequista, agente de pastoral, a “aprender” a entrar al interior, al hondón de ti para encontrarte contigo y con quien eres. Y encontrarte con el Maestro que te está enseñando: Jesús de Nazaret.

## Pasa - entra

Me dirijo a ti, educador, desde mi propio ser de maestra, con el fin de compartir contigo lo que vivo como experiencia.

Mi deseo es contribuir para ayudarte a descubrir tu espacio interior, lo que Santa Teresa de Jesús consideró como “un castillo todo de un diamante o muy claro cristal adonde hay muchos aposentos, así como en el cielo hay muchas moradas. Que si bien lo consideramos, no es otra cosa el alma y el corazón humano sino un paraíso adonde dice Él, tiene sus deleites. No hallo yo cosa con qué comparar la gran hermosura y la gran capacidad de un alma de cada ser humano” (IM 1).

Yo, aprendí a ser educadora, porque no naces siéndolo. Es un proceso como lo es el nacer, el crecer como persona en las distintas etapas de la vida. Hay cosas que poseemos, o capacidades y dones con los que nacemos porque venimos a la vida con un potencial humano que se nos regala, el cual vamos descubriendo, desarrollando y haciendo crecer a lo largo de la vida. El don está, la tarea de aprender a descubrirlo, hacerlo crecer y ofrecerlo es nuestra y de quienes acompañan nuestra vida desde el nacimiento. Y esa es la tarea del buen maestro, o maestra: Aprender, aprender, aprender para **dar, dar, dar**. Porque podremos dar, si tenemos.

Por eso creo que es muy esencial que el maestro aprenda bien y lo haga con el corazón para enseñar no solo bien, sino con las entrañas.

Dirá Teresa de Jesús que “de estar a estar hay diferencia”. Y se refiere ella al modo en el que oramos o estamos con Dios y yo añado parafraseando esta expresión, que en nuestra labor educativa, también hay diferencia:

## INTRODUCCIÓN. ¿Quién ayuda y acompaña al maestro?

- De educar a educar.
- De enseñar a enseñar.
- De acompañar a acompañar.
- De educar solo la mente a educar también el corazón.

Permíteme acompañarte en esta misión desde mi experiencia como maestra en el arte de Educar el corazón, que es lo fundamental.

### ¿Por qué este proyecto “Educando el corazón”?

Porque en estos momentos que vivimos necesitamos volver al corazón. Volver a mirar al interior de nosotros mismos y recuperar esa sensibilidad hacia el bien, lo bueno, lo bello, lo que nos hace bien y nos ayuda a sentirnos bien.

Necesitamos volver al corazón, al centro de nuestra esencia de seres humanos; con un valor y una dignidad que nadie puede menospreciar. Dignidad que nos viene dada de lo alto, por ser Hijos de Dios, amados por Él y puestos en este mundo para hacernos bien unos a otros y ayudarnos a ser felices.

Vivimos en un mundo donde cada vez resulta más difícil la comunicación interpersonal, el diálogo, la convivencia, la libertad, la paz y el respeto... a pesar de ser un mundo globalizado donde algunas distancias geográficas, culturales, recreativo-turísticas, informativas, tecnológicas y artísticas se acortan, y a la vez la distancia entre las personas, los grupos y comunidades humanas, los ciudadanos de un país o del mundo, los miembros de la familia, es cada vez mayor. Crece la distancia entre los seres humanos, porque crece la distancia en la propia persona entre su exterioridad, su cuerpo y su interioridad, el espíritu, el alma, el corazón, su **centro**.

Esta distancia que rompe el **ser**, de toda persona, esta desconexión donde el interior está relegado, olvidado, y no cultivado, es muy posiblemente lo que dificulta la **relación** con otros, con el mundo donde vivimos, con la propia naturaleza y con la trascendencia.

Y esta distancia cada vez más acentuada de corazón a corazón que es el lugar donde los lenguajes nos hacen semejantes y donde podemos llegar a entendernos, donde habita lo esencial y común a todo ser humano y donde se habla un lenguaje común que tiene que ver con los sentimientos, los deseos y sueños; los anhelos y necesidades, provoca desencuentros, individualismos cada vez más egoístas y aislados.

Dificulta el encuentro y el diálogo entre culturas diferentes, ideas y formas de pensar diferentes, modos de vida y conductas que no tienen en cuenta la libertad del otro, ni el bien común... quizá porque se va desacostumbrando el ser humano a lo **común** y, a fuerza de acentuar tanto, tanto lo individual y diferente, se pierde la experiencia de lo que nos ayuda a ser iguales, esencialmente iguales, eso **común**.

Quizá se rompe la convivencia porque quizá se rompe el ser humano. Ya no sabe quién es. Está perdido en un laberinto que llama y cree que vive en libertad de todo, donde nada ni nadie le ate a una interrelación, donde esté desligado de todo y de todos, salvo de aquello que él quiere vivir tan superficialmente.

Un ser humano roto, desprendido de su **centro**, que es lo que le mantiene en equilibrio y en armonía, sintonía, relación con su propia esencia, su **ser humano**.

Pues así en este mundo que vivimos, aún se pueden encontrar puntos de vista y de encuentro y de acción comunes.

Miremos la diversidad de culturas, de religiones donde en la mayoría, se concibe el interior del ser humano como escenario del diálogo y el encuentro con el absoluto y lo más esencial y genuino de toda persona.

Ese punto de encuentro donde el lenguaje común que nos une es la experiencia, lo llamamos: alma, corazón, espíritu, centro, hondón, séptima morada, yo profundo.

Este espacio interior, si nos decidimos a transitarlo, a habitarlo y cultivarlo, será quien acorte las distancias que nos separan entre los seres humanos. Será quien facilite el diálogo, la convivencia, el respeto, la paz y la libertad entre nosotros y la creación.

Será quien nos recuerde que ni estamos solos, ni hemos nacido para vivir solos; que hemos nacido para la relación y que “otro ser fuera de mí muy lejos (y muy cerca) me está viviendo y me está amando” (P. Salinas).

Como maestros se nos ha dado la preciosa vocación de educar a nuestros niños y jóvenes a ser buenas personas y es nuestro deber y responsabilidad hacerlo bien. Por eso es importante que nosotros aprendamos y hagamos la experiencia de volver al corazón, de hacer este camino hacia el interior donde se guarda lo mejor de cada uno; y aprendamos a tejerlo desde dentro, porque lo mejor del ser humano se teje adentro.



## CANCIÓN

### Lo mejor se teje adentro

A ti, que hoy estás aquí,  
a ti, que buscas ser feliz,  
te invito a recordar  
y a escuchar.  
Momentos de tu niñez feliz  
encuentros que  
te hicieron crecer.  
Palabras de amistad  
recuerdos y gestos  
de bondad.  
El tiempo, hoy  
se detiene en ti.  
Los días, noches que viviste,  
hoy son gratitud por existir.

**No busques tanto afuera  
lo mejor se teje adentro (bis).**

Donde se teje verdad,  
con lazos de amistad,  
donde se pintan colores:  
de alegría y fuego.  
Donde aprendiste a amar  
entrelazando humildad,  
donde aprendiste a ser fuerte  
cuando se agita el viento.



## ¿Para qué?

Para poder **dar** lo que nosotros tenemos. Además de conocimientos, lo que **somos**. Educando desde el corazón.

Educando el interior y el corazón de nuestros alumnos.

Si tú haces la experiencia de entrar en tu castillo interior y descubrir la gran capacidad y hermosura que guardas, podrás ayudar a hacer esa experiencia con los niños.

Podremos:

- Posibilitar o favorecer la emergencia de aquello que brota del interior.
- Canalizar este potencial psíquico, emocional, espiritual, humano en beneficio del crecimiento personal y ayuda a los demás.
- Ayudaremos a descubrir los sueños que viven dentro de cada uno y facilitar que se hagan realidad.
- Aprender a “tratar de amistad” con Jesucristo amigo. Orar. Hacer camino para ser persona orante.

## ¿Qué es el castillo interior?

Teresa de Jesús utiliza esta imagen del castillo, para compararla con la persona, con el ser humano. Estas son sus palabras:

*“Considerar nuestra alma como un castillo todo de un diamante o muy claro cristal, adonde hay muchos aposentos, así como en el cielo hay muchas moradas. Que si bien lo consideramos, no es otra cosa el alma del justo sino un paraíso adonde dice Él tiene sus deleites. (...) No hallo yo cosa con que comparar la gran hermosura de un alma y la gran capacidad; y verdaderamente apenas deben llegar nuestros entendimientos, por agudos que fuesen, a comprenderla, así como no pueden llegar a considerar a Dios, pues Él mismo dice que nos creó a su imagen y semejanza.(...) Pues si esto es, como lo es, no hay para qué nos cansar en querer comprender la hermosura de este castillo; porque puesto que hay la diferencia de él a Dios que del Criador a la criatura, basta decir su Majestad que es hecha a su imagen para que apenas podamos entender la gran dignidad y hermosura del ánima” (I M 1).*

Sigue diciendo Teresa de Jesús:

*“No es pequeña lástima y confusión que, por nuestras culpa, no entendamos a nosotros mismos ni sepamos quién somos. ¿No sería gran ignorancia, hijas mías, que preguntasen a uno quién es, y no se conociese ni supiese quién fue su padre ni su madre ni de qué tierra? Pues si esto sería gran bestialidad, sin comparación es mayor la que hay en nosotras cuando no procuramos saber qué cosa somos, sino que nos detenemos en estos cuerpos, y así a bulto, porque lo hemos oído y porque nos lo dice la fe, sabemos que tenemos almas. Más qué bienes puede haber en esta alma o quién está dentro en esta alma o el gran valor de ella, pocas veces lo consideramos; y así se tiene en tan poco procurar con todo cuidado conservar su hermosura: todo se nos va en la grosería del engaste o cerca de este castillo, que son estos cuerpos” (I M 1,2).*

Entra ahora a decir qué contiene este castillo:

*“Pues consideremos que este castillo tiene como he dicho muchas moradas, unas en lo alto, otras abajo, otras a los lados; y en el centro y mitad de todas estas tiene la más principal, que es adonde pasan las cosas de mucho secreto entre Dios y el alma”.*

Teresa sigue hablándonos y diciéndonos cómo podremos **entrar** en él:

*“Parece que digo algún disparate; porque si este castillo es el ánima (la persona) claro está que no hay para qué entrar, pues se es él mismo; como parecería desatino decir a uno que entrase en una pieza (habitación), estando ya dentro. Mas habéis de entender que **va mucho de estar a estar**, que hay muchas almas que se están en la ronda del castillo que es adonde están los que le guardan, y que no se les da nada de entrar dentro ni saben qué hay en aquel tan precioso lugar ni quién está dentro ni aún qué piezas tiene. Ya habréis oído en algunos libros de oración aconsejar al alma que **entre dentro de sí**; pues eso mismo es” (I M 1,5).*

Detengámonos en estas bellas y hondas palabras de Teresa de Jesús. Este castillo es ese espacio interior desconocido, de cada persona, donde se aprenden o “enseñan verdades” y donde se aprende a vivir.

Es el espacio donde la vida se teje, donde se escriben versos que tejen humanidad. Es el espacio donde se guarda el mejor tesoro que tenemos: lo que **somos** cada uno. Este tesoro es diamante puro, el cual hay que:

- Descubrirlo.
- Conocerlo.
- Pulirlo, limpiarlo.
- Trabajarlo y darle forma.
- Despertar el **ser** que **es**.
- **Ofrecerlo**.

Pero además, esta capacidad interior donde hay muchas moradas:

- **Corazón**. Afectos, sentimientos.
- **Mente**. Pensamiento, memoria, entendimiento, conocimientos.
- **Espíritu**. Sensibilidad, espiritualidad, belleza, voluntad, capacidad de relación con otros y con la trascendencia, es un lugar habitado. Un lugar habitado por Dios. No estamos huecos, ni vacíos por dentro. Nuestro espacio interior contiene a Dios. De todas las moradas que poseemos, unas son más exteriores, otras más interiores y en el centro y mitad, en la morada principal está Dios. Y es el lugar donde ocurren las cosas más secretas entre Dios y la persona.

El siguiente párrafo nos dirá Teresa de forma sencilla, pero magistral, lo que sería en nosotros ignorancia si nos preguntasen quienes somos, qué nos gusta o qué cualidades tenemos y no supiésemos porque no nos conocemos. Por eso es tan esencial e importante conocernos a nosotros mismos, y no en el plano físico o superficial sin más. Teresa lo expresa finamente:

*“Todo se nos va en la grosería del engaste o la cerca de este castillo, que son estos cuerpos”.*

## INTRODUCCIÓN. ¿Quién ayuda y acompaña al maestro?

Nos detenemos en ellos, es decir, nos quedamos en nuestro cuerpo, en la fachada exterior, en la imagen y no reparamos en el interior donde radica nuestra verdadera dignidad, hermosura y capacidad.

Así lo expresa:

*“Así a bulto, porque lo hemos oído y porque nos lo dice la fe, sabemos que tenemos almas. Más qué bienes puede haber en esta alma o quién está dentro en esta alma o el gran valor de ella, pocas veces lo consideramos; y así se tiene en tan poco procurar con todo cuidado conservar su hermosura”.*

Este no conocernos en lo interior, hace que seamos descuidados y no tomemos en cuenta cuidarnos por dentro: “Y así se tiene en tan poco procurar con todo cuidado conservar su hermosura” son palabras de Teresa de Jesús.

Por eso hoy te invito a hacer esta experiencia de conocerte por dentro y encontrarte con ese tesoro que posees y el Dios Amigo que habita en ti. No te quedes en la ronda, en la cerca de tu castillo, lo más importante vive más adentro.

Nuestra primera tarea consciente es descubrirlo y **entrar** para conocerlo y amarlo.

## ¿Qué condiciones previas necesitamos?

- Querer entrar. Determinarse.
- Quitar lo que nos impide la entrada.
- Silencio, relajación.
- Tiempo, calma.
- Acostumbrarnos a estar.



## CUARTO DE HORA *de oración*

### “El huésped que llega a casa”

- Busca el lugar, silencia unos minutos tu ser y relaja tu cuerpo.
- Pon la canción “Acostumbrarme a ti” (página anterior) y representa a Jesús dentro de ti, siéntelo.
- Texto bíblico: Lc 10,38-41. Lee el texto imaginando la escena.





## REFLEXIONAMOS

### Estar como Marta o como María

Jesús y sus discípulos iban de camino y entró en una aldea donde vivían dos hermanas amigas de Jesús, Marta y María. Jesús, el Huésped, que llega a casa. Marta y María anfitrionas que lo reciben.

- Dos actitudes para recibir a Jesús: dos hermanas que lo quieren mucho.
  - **María** sentada a los pies, deja todo y pone su atención plena a Jesús. Sentada como quien expresa una plena comunión y sintonía con el invitado. Goza escuchando a Jesús.
  - **Marta** también quiere agradecer a Jesús, pero lo no acertado es cómo lo hace: atareada de acá para allá, hace cosas y, de vez en cuando, se acerca al Maestro, en una de esas ocasiones Jesús le dice: “Marta, Marta andas inquieta y dispersa. Deja ahora otras cosas y ven a sentarte conmigo. María ha elegido la mejor parte”.
- Imagina por un momento que esa casa donde llega el Huésped Jesús, eres tú. Y dentro de ti viven estas dos actitudes: la de Marta y la de María. Y así a lo largo de cada jornada, vamos siendo anfitriones de tanta gente que se cruza en nuestro camino como huéspedes. ¿Con qué actitud sueles recibirles? ¿La de **sentarte y escuchar**, dedicarles atención y tiempo, o con inquietud, queriendo hacer muchas cosas para agradecerles, pero no estando presentes en ese instante?
- También somos “anfitriones” de los sentimientos, vivencias, emociones, acontecimientos o imprevistos que llegan a nosotros diariamente. ¿Cómo recibo a estos “huéspedes”?
- Te ofrezco otros textos bíblicos donde puedes meditar en estas dos actitudes y conocer a Jesús como el huésped que llega a casa.

### El sembrador: Lc 8,4-15

La semilla cae en tierra; en diferentes lugares; y es acogida de diversas maneras.

- ¿Qué tipo de tierra eres?
- ¿Cómo recibes la semilla de las palabras, miradas, gestos o actos de los otros?

### Zaqueo: Lc 19,1-9

### El padre bueno: Lc 15,11-32

### Jesús y los niños: Lc 18,15-17

### La Palabra se hizo humanidad: Jn 1,1-14

Te invito, cuando ores este último texto: A ponerte en la presencia de Dios Padre que mira al mundo, que ve dolor y sufrimiento; que observa los conflictos, guerras, la maldad. Que ve el corazón de muchos que se olvidan de Él y decide enviar a su Hijo, para humanizar a la persona y salvarla.



## **CANTAMOS**

- Escucha esta canción, y déjate llevar por ella, en silencio, recíbelas sin más, contempla y agradece.

### **¿Por qué te hiciste humanidad?**

Si estás ahí y quieres escucharme,  
si estás ahí y puedes enterarte,  
si estás ahí y puedes aún mirarme,  
si estás ahí, mírame otra vez.

**¿Por qué te hiciste humanidad?**

**¿Por qué quisiste ser como yo?**

**¿Por qué te hiciste pequeño?**

**¿Por qué nos quieres con tanto amor? (bis)**

Solamente Tú, puedes curar este mundo roto.  
Solamente Tú, puedes cambiar este mundo roto.  
Solamente Tú, puedes salvar este mundo roto.  
Si te dejamos pasar,  
si estás ahí y quieres escucharle,  
si estás ahí y puedes enterarte.



[www.e-sm.net/196021\\_10](http://www.e-sm.net/196021_10)

## ÍNDICE

Presentación. <i>Educando el corazón. Alternativa pastoral</i> .....	3
Introducción. <i>¿Quién ayuda y acompaña al maestro?</i> .....	5
<b>HABLAMOS DE:</b> <i>Querer entrar</i> .....	11
Comenzamos .....	12
Cuarto de hora: <i>Dios mío, Tú me amas</i> .....	13
Cuarto de hora: <i>Formar tu corazón</i> .....	15
Cuarto de hora: <i>Estar mirando</i> .....	18
Cuarto de hora: <i>Percibir la inmensidad</i> .....	20
Cuarto de hora: <i>Estás. Tú eres como ese mar</i> .....	22
<b>HABLAMOS DE:</b> <i>Qué me impide entrar dentro de mí</i> .....	26
<b>HABLAMOS DE:</b> <i>Querer estar</i> .....	29
Aprender a ser orantes .....	34
Hablar con silencios .....	36
Cuarto de hora: <i>Ser consciente de mi cuerpo en reposo</i> .....	37
Cuarto de hora: <i>Mi cuerpo en la oración</i> .....	38
Cuarto de hora: <i>¿Quién soy yo? La persona que va a estar</i> .....	43
Cuarto de hora: <i>Tomar conciencia de tu cuerpo</i> .....	45
Cuarto de hora: <i>Con todo tu corazón</i> .....	47
Cuarto de hora: <i>Con toda tu mente</i> .....	51
Cuarto de hora: <i>Con todo tu ser</i> .....	54
Cuarto de hora: <i>Somos un castillo, todo de un diamante de gran valor</i> .....	56
Cuarto de hora: <i>Mirándole, amándole</i> .....	60
<b>HABLAMOS DE:</b> <i>Acostumbrarnos a estar con él</i> .....	62
Cuarto de hora: <i>“El huésped que llega a casa”</i> .....	65
Cuarto de hora: <i>“Amigo verdadero es maestro que enseña verdades”</i> .....	68
Cuarto de hora: <i>“Hijo amado”</i> .....	71
Cuarto de hora: <i>“El que comparte con todos, sana, perdona”</i> .....	73
Cuarto de hora: <i>“Nada te turbe”</i> .....	75
Cuarto de hora: <i>Necesito de ti, Espíritu Santo</i> .....	77
Una palabra de esperanza dedicada a ti .....	79