

# Arquidiócesis Primada de México

Comisión de Pastoral Penitenciaria

## Área de Crecimiento Humano

### Actividad 1

Date un tiempo y distrae tu mente con el libro "El Caballero de la Armadura Oxidada" cuyo autor es Robert Fisher, ediciones Obelisco el cual hace una invitación a ir mas allá de lo superficial para encontrar lo que verdaderamente somos y cuanto escondemos. Es un llamado a conocer cuales son nuestras mascararas y cómo hacer para desprenderme de ellas. Descubrirnos ante nuestro espejo, vernos tal cual somos, comprender lo que hacemos, pensamos o sentimos es, sin duda, un viaje que vale la pena emprender, tal y como lo hace el protagonista de esta breve obra, con el fin de ser más felices, mas sensibles, mas persona en definitiva. Es una obra que sirve de iniciación a una vida espiritual profunda, dirigida a toda persona independientemente de su credo, formación filosófica o creencias.

El mensaje del libro nos muestra que todos somos en cierto sentido ese "Caballero de la Armadura Oxidada" y todos sin acepción, nos vemos obligados en algún momento de nuestra vida a encontrarnos con nosotros mismos, a emprender un viaje hacia lo que verdaderamente somos y finalmente decidir quienes queremos ser en realidad.

Las enseñanzas del caballero de la armadura oxidada te ayudara a:

- ❖ Comprender los símbolos de transformación que aparecen en este libro y estimular y redescubrir un mundo simbólico fuera y dentro de ti mismo.
- ❖ Relacionar los aspectos del viaje auto trasformador del Caballero con tu propio proceso de crecimiento Tomar conciencia de su propia armadura y cómo liberarse de ella.
- ❖ Vivir sin prisas ese proceso de aprendizaje llamado "la vida", porque, como dice el mago Merlín. "no se puede correr y aprender al mismo tiempo" y ¿qué mejor momento que este? Entonces... Feliz lectura y feliz viaje.

### Actividad 2

Responde lo siguiente:

#### Primera Prueba: El dilema del Caballero

##### Claves para meditar

1. Dentro del cuento ¿a qué hace referencia la armadura?
2. ¿Reconoces tu armadura?
3. ¿Qué defensas la componen?
4. ¿Sientes realmente que eres bueno, generoso y amoroso?
5. ¿Qué has tenido que hacer tu para demostrar a los demás que eres bueno, generoso y amoroso?
6. ¿Cómo vives los sentimientos?
7. ¿Como te relacionas con tu familia y compañeros?
8. ¿Le dedicas suficiente tiempo a tu familia?

#### Segunda prueba: En los Bosques de Merlín

##### Claves para meditar

1. ¿Alguna vez te has decidido también a emprender un viaje de autoconocimiento?
2. ¿en tu vida diaria has buscado a un guía? ¿En que momento?
3. El mago Merlín hace referencia a una Fuente que debía encontrar el caballero ¿Qué trataba de mostrarle?
4. ¿Cuál es tu Fuente?
5. El miedo llevo al Caballero a ponerse esa armadura y tú ¿Para que te pones la armadura?
6. ¿Qué opinas del momento en que el Caballero de la Armadura Oxidada intento retener las lagrimas, pues "los caballeros de brillante armadura simplemente no lloran tras la respuestas a la carta que le había enviado a su hijo Cristóbal?

7. ¿Eres sincero con tus sentimientos?
8. ¿Para que te sirve el sufrimiento?

### **Tercera prueba: El sendero de la verdad**

#### **Claves para meditar**

1. En este capítulo hay un fragmento que dice...-¿Y cuándo fue la última vez que sentiste el calor de un beso, oliste la fragancia de una flor, o escuchaste una hermosa melodía sin que vuestra armadura se interpusiera entre vosotros?
2. ¿Eres auténtico y sincero?
3. ¿Por qué sendero de conocimiento transitas?
4. ¿Estas conectado con tu instinto?
5. En este momento ¿Disfrutas de la vida?

### **Cuarta prueba: El sendero del Silencio**

#### **Claves para meditar**

1. ¿Cómo vives la soledad y el silencio?
2. ¿Conoces que el viaje hacia la Fuente nunca acaba?
3. ¿Tienes suficiente coraje para aquietar tu mente?
4. ¿Disfrutas el aquí y el ahora?
5. ¿Que vivencias tienes de tu Yo verdadero?

### **Quinta prueba: El sendero del Conocimiento**

#### **Claves para meditar**

1. Al Caballero de la armadura Oxidada le preguntaron-¿Abrás confundido la necesidad con el amor? Es tu turno de responder:
2. Si tras esa armadura oxidada del Caballero descubrió su belleza e inocencia ¿Cuál sería tu potencial?
3. ¿Sueles esconder tus verdaderos sentimientos?
4. ¿Te quieres lo suficiente?
5. Sabes que estas hecho de las mejores cualidades ¿Cuáles son las tuyas?
6. Diferencias entre la ambición del corazón y la ambición de la mente:

### **Sexta prueba: El Castillo de la Voluntad y la osadía**

#### **Claves para meditar**

1. ¿ponle nombre a tu dragón interior?
2. ¿Cómo te enfrentas con el Dragón?
3. ¿Cómo es tú valentía y coraje de guerrero/a?
4. ¿Puedes hacer una lista de tus miedos?
5. ¿Pones a prueba el conocimiento de ti mismo?
6. ¿Dudas y te das por vencido fácilmente en las batallas?

### **Séptima prueba: El Castillo de la Voluntad y la osadía**

#### **Claves para meditar**

1. ¿Cómo es tu ascensión a la montaña?
2. ¿A que te aferras?, ¿Temes abandonarte?
3. ¿Qué te quita la libertad y te impide ser feliz?
4. ¿En que tienes confianza?
5. ¿Asumes tu propia responsabilidad?
6. ¿Tienes capacidad para ver la Naturaleza con los ojos del corazón?
7. ¿Qué grado de unión tienes con la fuente?
8. ¿Qué tendría que pasar para que te sintieras en la cima de la montaña?

Por último ¿Te gusto este el libro? Si/No ¿Por qué?