



LA INTERIORIDAD LLEVA AL ENCUENTRO



OBJETIVO

Reconocer la riqueza interior de cada persona, que la capacita para vivir experiencias de encuentro, profundizando sobre el saber ser y saber estar para abrirse al compartir con los demás de manera libre y responsable.

Introducción

Para reflexionar sobre la interioridad que lleva al encuentro, antropológicamente hablando, nos apoyaremos en la mirada existencial de *Viktor Frankl*,¹ quien toma como punto fundamental la dimensión espiritual, dimensión específicamente humana, integral desde una visión bio-psico-social-espiritual en constante búsqueda del sentido de la existencia.

Reconoceremos también algunas actitudes de la vida cotidiana que orientan hacia un proceso de autoconocimiento y autotrascendencia que posibilitan para una mejor relación consigo mismo, con los demás y el entorno, en búsqueda de una vida plena y en crecimiento.

DESARROLLO DEL ENCUENTRO

1. EXPERIENCIA INICIAL:

Ver y compartir el video: El sentido de la vida.

<https://www.youtube.com/watch?v=8kRclO5oor0>

Estar atentos a las preguntas que se formulan en el video:

- ¿Cuál es el sentido de la vida?
- ¿Qué hacemos aquí?
- ¿Para qué estamos aquí?
- ¿Evolucionamos o empeoramos?
- ¿Por qué nos destruimos con tanta facilidad?
- ¿Cuál es el objetivo de que estemos aquí y ahora?
- ¿Cómo amar y ser mejores cada día?
- ¿Se trata de crecer, ganar o perder?

¹ **Viktor Emil Frankl** (Viena, Austria; 26 de marzo de 1905-2 de septiembre de 1997), conocido como **Viktor Frankl**, fue un neurólogo, psiquiatra y filósofo austríaco, fundador de la logoterapia y del análisis existencial. Sobrevivió desde 1942 hasta 1945 en varios campos de concentración nazis, incluidos Auschwitz y Dachau. A partir de esa experiencia, escribió el libro *best seller* *El hombre en busca de sentido*.

Se motiva para compartir espontáneamente alguna de las respuestas a estos interrogantes.

2. EXPERIENCIA DE INTERIORIZACION.

a. Profundización:

2.1 Sentido de la vida: “Es la percepción emocional y mental de valores que invitan a la persona a actuar de un modo u otro, ante una situación particular o la vida en general, dándole coherencia e identidad”. (Efrén Martínez Ph. D.) “También es un faro que se actualiza y renueva constantemente y que mantiene la esperanza en su existencia a través de las huellas de sentido” (Viktor Frankl). Él mismo nos propone dos vías por las cuales podemos descubrir y construir el sentido de vida:

- **Estar abierto al encuentro como la posibilidad de DAR.** Es necesario reconocer y valorar las propias capacidades, para abrirse a ofrecer algo desde el interior, aportar al mundo sin quedarse encerrado en sus propios límites frente a una realidad que lo reclama constantemente; para ello, debe remitirse a los legados recibidos en la infancia y en el período formativo que con el paso del tiempo se transforman en huellas de sentido para la propia persona y le abren caminos de compromiso, realización y compartir permanente con los demás.
- **Valorar las experiencias como posibilidad de RECIBIR.** Una de las riquezas del ser humano es considerarse receptor de dones en gratuidad, ésta percepción de la vida lo abre al reconocimiento de los demás, sus aportes en interacción permanente son algo real que muchas veces pasa desapercibido, pero que se convierte en enriquecimiento mutuo y se transforma en valores para proyectarse en una sociedad que crece con el aporte de todos.

En la dinámica del dar y recibir entran en juego los valores que aportan un papel muy importante en el proceso vital de las personas, porque a través de ellos se configura y proyecta la vida de sus protagonistas. Los valores preceden nuestra conducta, de manera que si cambiamos nuestros valores cambiaremos nuestra conducta

En la búsqueda de nuestro sentido de vida, se activa especialmente el don de la libertad para acoger las realidades tal como se presentan y la responsabilidad para actuar favorable o desfavorablemente.

- Teniendo en cuenta las vías del sentido de la vida, marcada por el DAR Y RECIBIR, reflexionar y compartir sobre la imagen y la expresión que la acompaña

“No borres ningún día de tu vida...los días bellos de felicidad, los malos te han dado experiencia y los peores te han enseñado a vivir”



2.2 Significado de vida: Es la forma de mirar la vida desde diferentes ángulos, dándole el color o la ruta que cada uno considera es la más importante para realizarse. Según *Viktor Frankl*, “Es la percepción que capto de un momento específico y marca vivencialmente el -Hacia dónde- del camino que voy recorriendo, o brinda una luz para iniciar un nuevo camino que conduzca el Sentido de mi Vida”.

El mismo autor, nos plantea cómo el auto-comprendernos expresa lo que nos pasa interiormente y nos permite ir con nuestra realidad al encuentro con los otros. Es necesario dar un valor a la propia vida y buscar ser coherente en cada acción que se realiza, porque las acciones marcan el significado que quiero imprimir a la propia existencia.

Cuando se ha descubierto la forma de ubicarse en la historia, ésta perspectiva pone en dinamismo una serie de actitudes y valores que se entrecruzan para enriquecer nuestro entorno e impactar en la sociedad de la que formamos parte.

Somos la consecuencia de nuestras elecciones; en cada acción que realizamos, proyectamos todas las estrategias para realizarlas, nos enriquecemos interactuando e interactuando enriquecemos a los demás con el color de la vida que queremos proyectar. Cada una de nuestras elecciones trae consigo una consecuencia inherente y ante ellas somos responsables directamente.

- Dialogar frente a las siguientes imágenes sobre el significado de vida, sus exigencias y consecuencias:

ACTIVIDADES LUDICAS Y DEPORTIVAS

TRABAJO MANUAL O INTELECTUAL

MEDITACION REFLEXION PERSONAL Y GRUPAL

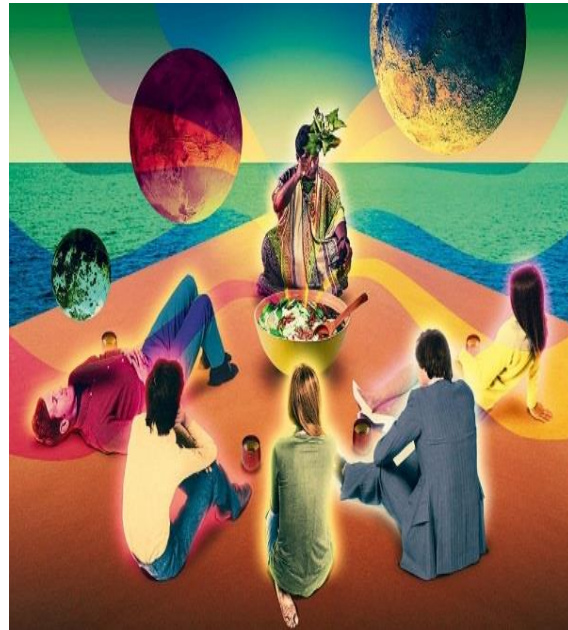
ECTIVIDADES DE EVASION Y DESTRUCCION PERSONAL Y COMUNITARIA

Nota:

Si se trabaja presencialmente puede hacerse un collage o entregar a cada participante una imagen y desde ella hacer su compartir.

Se puede hacer referencia a una de las imágenes o integrarlas, sacando conclusiones prácticas para la vida.





2.3 Voluntad de sentido: Es la necesidad humana de encontrar el sentido de vida o vocación, para actuar coherentemente en cada momento de la existencia e incluso en las situaciones límite. Es la capacidad de pasar del monólogo al diálogo y construir una cultura diferente en la que se entremezclan varias realidades; para comprender en profundidad la voluntad de sentido, acudimos a las “Diez tesis sobre la persona” que V. Frankl, menciona:

1. **La persona es un individuo:** Alguien que no admite partición porque es una unidad, única e irrepetible.
2. **La persona es insumable:** No es sólo unidad sino que es también una totalidad. Se puede integrar a diferentes categorías incluyentes de raza, cultura, grupo determinado pero éstas en sí mismas no la definen en su esencia.
3. **Cada persona es un ser nuevo:** Al nacer es un ser original, independiente de sus padres, puede tener características parecidas, pero nunca iguales; con el paso del tiempo se va

diferenciando más y más, obtiene nuevas fuentes de formación e información que la enrután por caminos de realización.

4. **La persona es espiritual:** Es su característica esencial con relación a su dignidad; le corresponde naturalmente, independientemente de toda utilidad social, le da un dinamismo propio y la orienta hacia ideales que se propone y va encontrando, de manera especial en el campo religioso donde a través de diferentes expresiones y categorías manifiesta sus creencias.
 5. **La persona es existencial:** Existe en una realidad y entorno propio, de acuerdo a sus posibilidades interactúa con su mundo material, social y cultural, frente al cual puede decidirse con responsabilidad y libertad tomando sus propias decisiones.
 6. **La persona es yoica:** Se rige desde su ser más profundo, no solo por el instinto, sino por la conciencia de sus actos especialmente en su relación a los demás, al mundo que lo rodea y al absoluto, tiene valores con los que expresa su búsqueda por diversos caminos a los cuales se acoge y entrega.
 7. **La persona brinda unidad y totalidad:** Esta unidad y totalidad está dada por la integración bio-psico-espiritual que se mantiene en permanente interacción.
 8. **La persona es dinámica:** Es decir que puede salir de sí misma, proyectarse y buscar nuevas riquezas interiores y exteriores en diálogo consigo mismo, con los demás y su entorno.
 9. **La persona es capaz de enfrentarse a sí misma:** Es lo que la diferencia de los animales, puede ir más allá, enfrentarse a sus motivaciones, dificultades y proyectos llegando a identificar caminos de realización.
 10. **La persona se comprende a sí misma desde la trascendencia.** El hombre es en esencia y sólo se comprende desde la trascendencia. La persona puede transformarse, puede elegir cambiar su manera de percibir la vida y las situaciones que se le plantean, puede accionar y reaccionar de diferente forma y modificar sus pensamientos, percepciones y creencias para relacionarse más y mejor con su entorno; pero lo más importante de todo es el sentido con el cual vive y existe.
- Invitar a los participantes a valorar cada una de las tesis de Víctor Frankl, acentuando la capacidad de encuentro que llevamos dentro, ubicarse mentalmente frente a las personas más cercanas en el ámbito familiar o laboral y tomar conciencia de lo que nos hace diferentes y a la vez es fuente de riqueza para poder optimizar las relaciones que muchas veces se rompen por falta de reconocimiento de lo que somos en esencia.

2.4 Acciones propias de la voluntad de sentido.

En este campo de la relación con sentido, el filósofo humanista *Gerardo Schmedling Torres*², en su aporte de las Siete herramientas del amor, nos da algunas acciones de orden práctico para reconocer como la interioridad conduce al encuentro:

1. **ACEPTAR:** Vivir con aceptación, es reconocer que el propósito de Dios es perfecto y que todo lo que ocurre es neutro y necesario. Necesitamos renunciar a intentar cambiar a los demás y trabajar sobre mí mismo; luchar y tratar de modificar el orden perfecto y sus procesos es innecesario y sobre todo, tratar de interferir en las experiencias de vida de las demás personas es invadir su libertad.
2. **ASUMIR:** Es la característica de un ser humano maduro y responsable, el resultado de mis decisiones y de mi experiencia de vida, exige el reconocimiento que mis pensamientos, sentimientos y emociones los genero yo mismo y no lo que sucede a mí alrededor, ni mucho menos lo que piensen, digan, hagan o dejen de hacer los demás. Ésta actitud lleva a renunciar la tendencia a culpar a los demás por lo que suceda o deje de suceder a nuestro alrededor.
3. **ACTUAR:** La acción eficaz y serena ante cualquier circunstancia que se presente, dando sólo lo mejor de mí; renunciando a agredir de pensamiento, palabra y obra a los demás. Requiere tener absoluta firmeza y lealtad con los acuerdos y compromisos que libremente se establecen en cualquier grupo humano.
4. **AGRADECER:** Todo lo que tengo y todas las situaciones que se entretienen en la vida son oportunidades para aprender, crecer integralmente y poner en juego lo que soy y tengo. Quien es agradecido, valora cuanto sucede, renuncia a la queja ante las dificultades, comprendiendo que tienen un profundo propósito de amor, de liberación de limitaciones, dependencias y sufrimiento. Esta actitud permite estar despierto ante todos los sucesos y valorar a sus protagonistas.
5. **VALORAR:** Es la puerta de entrada para disfrutar intensamente todo lo que se tiene, se hace y comparte. Reconocer que siempre tengo conmigo todo lo necesario y si no es así, desarrollar la capacidad para buscar nuevas realidades y relaciones. La queja empobrece y limita las opciones de vida. La prosperidad es el resultado de la valoración, el que no valora lo que tiene está en camino de perder lo que necesita y puede alcanzar.
6. **RESPETAR:** Es la clave de las relaciones interpersonales. Respetar a todas las personas en sus ideas, costumbres, creencias, comportamientos, y en su derecho a tomar sus propias decisiones; despierta la posibilidad de renunciar a la crítica que descalifica, juzga, condena y castiga, porque comprende que cada quien hace lo mejor que puede con lo mejor que sabe, y no soy yo quién para juzgarlo. Conduce a la posibilidad de dar la información necesaria con sabiduría y objetividad, en el momento que se presente para contribuir al bien común.

² **Gerardo Schmedling Torres** (1946 – 2004) **Gerardo Schmedling Torres** fue un humanista colombiano nacido el 5 de Mayo de 1946 en Chía, departamento de Cundinamarca. Fue un destacado filósofo, humanista, sociólogo, educador y cooperólogo, en gran medida autodidacta.

7. **ADAPTARSE:** Es la manifestación de la inteligencia humana, capacita para entrar al lugar donde corresponde, cumplir las funciones necesarias para lograr una determinada meta y llevar una vida centrada en un entorno concreto. Implica la renuncia a huir de las situaciones que corresponden, vivir de acuerdo al estado de vida y compromisos adquiridos a mayor o menor escala. Creer que la felicidad está en otra parte diferente a nuestro interior o al lugar que estamos llamados a ocupar, es una falsa ilusión.

b. Experiencia significativa.

<https://www.youtube.com/watch?v=8ntV-PwCKdY>

Ver el video y compartir sobre los sentimientos y actitudes que despierta sobre el vivir con sentido.

- Se pueden plantear los siguientes interrogantes:

¿Qué caminos de vida y muerte recorro para alcanzar mis objetivos?

¿Qué significa vivir aprendiendo a morir, como la semilla?

¿Estoy dispuesto a VIVIR PARA SERVIR A LOS DEMÁS?

c. Iluminación Bíblica y aplicación a la vida.

En este momento de iluminación Bíblica, invitar a los participantes a tener el texto a mano para trabajarlo y poder reconocer como la interioridad conduce a experiencias de encuentro significativas en la vida que se abre al paso de Dios.

Hechos de los Apóstoles 22, 1-21

Tomaremos como figura emblemática a Saulo o Pablo de Tarso, hombre judío que con una personalidad fuerte y temperamental, nos comparte su experiencia al dejarse tocar por la gracia de Dios en su realidad, que lo transformó en apóstol y testigo de la Verdad de Jesucristo.

- Invitar a leer personalmente el texto de manera atenta y pausada, cayendo en la cuenta de los diferentes momentos en los que Pablo comparte su experiencia de encuentro con Jesucristo vivo y presente en los hermanos a quienes persigue.
- Después de la lectura personal, poco a poco ir encontrando los siguientes elementos:

RECONOCIMIENTO DE LA REALIDAD PERSONAL: Hechos 22,3-5. Pablo describe abiertamente su ser personal. Judío, nacido en Tarso, estudioso de la Ley con Gamaliel, con gran fervor religioso...

En estos versículos reconocemos la oportunidad para retomar nuestra historia personal y familiar. ¿Me siento capaz de describir mi realidad personal ante los demás?

MOMENTO DE ENCUENTRO: Hechos 22,6-14. Pablo describe como es tocado por una **LUZ, una VOZ, una PREGUNTA, una RESPUESTA...**

En estos versículos encontramos una oportunidad para reconocer en la vida personal: ¿Quién me envuelve en la Luz y me hace caer en la cuenta de mis errores? ¿Siento que el Señor Jesús pregunta algo en mi modo de proceder? ¿Cuáles son las respuestas del Señor? ¿Hoy, puedo identificar al “Ananías” que está presente en mi vida, para ayudarme a comprenderme y proyectarme mejor en mi vida personal y laboral?

MOMENTO DE RECONOCIMIENTO DE LA MISIÓN: Hechos 22,14-21. Dios toma como instrumento a Ananías para transmitir a Pablo la tarea que le va a confiar a partir de aquel encuentro que cambió su vida definitivamente. Le indica que ha sido elegido para conocer los designios de Dios y ser testigo de lo que ha visto y oído. Le da tres órdenes: Levántate, Bautízate y Lava tus pecados invocándolo a Él.

En estos versículos descubrimos la llamada de Dios a sus elegidos, las mediaciones que utiliza, las diferentes propuestas que realiza en lo profundo del corazón, el misterio de su amor y confianza para entregar una misión que estará llena de incomprensiones pero a la vez de gracia y esperanza para los que escucharán su voz.

3. EXPERIENCIA CELEBRATIVA.

(Se propone ubicar en el centro del lugar una pequeña vasija de barro, una luz encendida y la Biblia)

Tener una música de fondo, ubicarse alrededor del símbolo en silencio.

Leer pausadamente los textos:

- *“Pero llevamos este tesoro en recipientes de barro, para que se vea claramente que una fuerza tan extraordinaria es de Dios y no de nosotros” 2 Co 4, 7*
- *“Todo esto nos ayuda a no desfallecer. Además, aunque nuestro hombre exterior se va desmoronando, el hombre interior se va renovando día a día” 2 Co 4, 16*

Después de un buen espacio de silencio, invitar a los participantes hacer resonancia de la experiencia formativa:

- Puede ser con una frase textual de los contenidos.
- Con una oración de agradecimiento.
- Con una oración de petición.
- Con una oración de ofrecimiento a Dios de todas las personas con las que estamos compartiendo esta experiencia

Finalmente se invita a entrar mar adentro, en su interior y desde allí, hacer un compromiso personal para vivir desde dentro la vida y vocación que Dios regala a cada uno.

Se termina con el brindis de la vida, por parte del animador del encuentro.

Conclusión

Se propone a los laicos hacer su propia síntesis, centrando su atención en el siguiente cuestionamiento:

¿Qué compromiso siento que debo hacer para crecer en INTERIORIDAD, a la luz de este tema?

ELABORADO POR: CAROLINA VANEGAS VANEGAS,

Psicóloga Católica, Equipo de trabajo- Escuela de Formadores de la CRC.

Revisión y ajustes Comisión de Espiritualidad y Formación.



CARMELITAS MISIONERAS
Provincia Nuestra Señora de las Virtudes