



CAMINAR HACIA LA INTERIORIDAD

OBJETIVO: Reconocer algunos elementos que caracterizan a una persona que camina hacia la interioridad, haciendo experiencia de silencio, valorando el cuerpo, el tiempo, el espacio y las oportunidades para fortalecer la riqueza del mundo interior que nos hace más humanos y espirituales.

Introducción

Vamos a mirar la interioridad como un **modo de ser y estar en el mundo**. Nos dejaremos iluminar por las reflexiones, intuiciones y experiencia de Javier Meloni¹ quien nos plantea que la interioridad es “opuesta no a la exterioridad, sino a la superficialidad” y Pablo d’Ors² quien acentúa la experiencia del silencio y el desierto como camino de plenitud para adentrarnos en el mundo interior como nuestra mayor riqueza y fuente de vida, él afirma: “la meditación lo que nos enseña es que “cuando no se tiene nada, se dan más oportunidades al ser”. Reconoceremos diferentes conexiones vitales para caminar hacia la interioridad sin necesidad de buscar medios extraordinarios y raros, sino más bien como práctica cercana a nuestra realidad. Finalmente haremos un camino para poner la mirada en nuestro propio pozo para descubrir lo que nos habita y reconocer si los que llevamos dentro permite o estorba la vida que llevamos.

DESARROLLO DEL ENCUENTRO:

1. EXPERIENCIA INICIAL:

- En un primer momento se hace lectura de la fábula “los tres idiomas” (cuento de los hermanos Grimm)³ ejemplo para ilustrar la capacidad de escucha y los beneficios que trae en la vida.
- En un segundo momento se invita a los participantes a un breve compartir sobre las resonancias de la historia.

Su héroe, es un muchacho ingenuo, es enviado por su padre a rodar por el mundo para que aprenda algo. Cada jornada duró un año. Cada vez que regresa a casa de su padre y cuando éste le pregunta qué ha aprendido, responde la primera vez:

-He aprendido a entender qué dicen los perros cuando ladran.

¹ Melloni Ribas, Javier, nacido en Barcelona-España 1962, antropólogo, teólogo, escritor y sacerdote jesuita de origen hispano-italiano.

² Pablo d'Ors (Madrid-España 1963) sacerdote, escritor y fundador de la red de meditadores “Amigos del desierto” y de Tabor, un proyecto de monacato secular.

³ Jacob, Ludwig Karl Grimm, fue un lingüista, filólogo y mitólogo alemán, considerado fundador de la gramática histórica. Sus obras más significativas son: Hansel y Gretel. La Cenicienta. Caperucita roja. La Bella durmiente, Pulgarcito entre otros.

-La segunda vez responde: he aprendido a entender qué se dicen los pájaros cuando cantan.

-Y la tercera vez dice: he aprendido a entender qué dicen las ranas cuando croan.

Ante estas respuestas, el padre se siente profundamente decepcionado y decide expulsarlo de su casa, lo envía con sus criados al bosque para que muera y estos lo abandonan a su suerte.

El héroe sigue su camino sin rumbo fijo y llega agotado a un castillo donde se le ocurre pernoctar. Pero al dueño no le quedan habitaciones libres, sólo tiene disponible la torre del castillo y en ella hay unos perros tan feroces que ya han devorado a más de uno que ha llegado hasta allí. El héroe no se atemoriza y pide le den algo para cenar y entrar en la torre.

Los perros comienzan a ladrar furiosos pero luego le mueven la cola y él entiende que algo grande ocultan, viene la calma y los perros le confían enseguida su secreto: ladran con tanta furia porque guardan un tesoro que hay allí escondido.

Los cuidadores cuentan al rey lo que hizo el visitante y éste le pregunta por lo sucedido, al escucharlo decide adoptarlo como hijo para que ayude a encontrar el tesoro y seguir adelante.

Allí el joven comprendió que el camino hacia el tesoro pasa por la escucha, también por el diálogo con los perros furiosos, es decir, el diálogo con todo lo que soy, todo lo que me habita, todo lo que llevo dentro, luces y sombras, miedos, heridas y gozos, con todo lo que ladra dentro de mí y amenaza con tragarse mis energías, también aprendió que es importante dejarse guiar por las intuiciones que con todo lo que canta dentro de mí y entona melodías preciosas, que enriquecen la vida.

- Se escucha a los participantes a compartir sobre lo que les llamó la atención del cuento
- Se proyecta la canción “En lo profundo-Luis guitarra”, invitando a reconocer cómo ir hacia la interioridad.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=RzfS51bwLtA> (En lo profundo-Luis guitarra)

En lo profundo...

No hay nada que no sea sorprendente.

Y sin embargo bajamos tan a poco, y pocas veces.

Acomodamos el pulso a la presión de la rutina.

Nos distanciamos del fondo y del origen de los días

Y no bajamos, y no bajamos, y no bajamos.

Nos olvidamos del sentido de la vida, del propio barro, del primer atardecer

Y amontonamos un sinfín de tonterías, buscando en lo que creer.

En lo profundo no hay nadie que no sea diferente,

Pero a menudo mostramos sólo aquello que no duele.

Desdibujado detrás de multitud de vanidades

Tristes, sin sueños, ajenos al amor, superficiales.

Y no bajamos, y no bajamos, y no bajamos.

Nos olvidamos del sentido de la vida, del propio barro, del primer atardecer.

Y amontonamos un sinfín de tonterías, buscando en lo que creer.

En lo profundo no hay nada que no sea sorprendente...

2. EXPERIENCIA DE INTERIORIZACIÓN:

a. Profundización.

2.1 ¿Qué es la Interioridad?

La etimología de la palabra “interioridad” nos remite a su concepto como la *cualidad de situarse más adentro, el estar en lo profundo*; si bien el término se ha acotado desde hace relativamente poco, dicha experiencia existe desde que el ser humano es humano; para su comprobación, basta saber que desde tiempos inmemoriales el ser humano se ha preguntado por sí mismo, por aquello que le compone y habita, se ha ocupado y puesto en movimiento en el deseo de conocerse, reflexionar y explorar acerca de su mundo interior y exterior; aunque es algo inherente a cada persona y una alternativa a la que poco acudimos y en la que poco escudriñamos.

Estamos llamados a acoger y aprehender la interioridad como un **modo de ser y estar en el mundo**, que se opone a la superficialidad y se comprueba en la exterioridad; no es un enemigo del afuera, antes bien, es lo que permite la relación-conexión o no, con aquello que nos rodea, en el contexto histórico y socio-cultural. Como refiere Javier Melloni (2007) la interioridad no es una huida hacia adentro, antes bien, es un ir a la profundidad de lo que vivimos y de lo que somos para estar más abiertos y despiertos a la exterioridad. La realidad la percibimos desde lo que somos, desde lo que vamos siendo.

Es importante referir que la búsqueda de la interioridad tiene mucho que ver con la reconversión del deseo, la conversión interior. Frente al hastío de las cosas provocado por nuestra incapacidad de contenernos, nos experimentamos atrapados por la inmediatez de la pulsión-satisfacción, lo cual nos está intoxicando y haciendo que vivamos en la superficialidad de relaciones, goces, placeres, informaciones, experiencias estéticas, etc., a costa de depredar el planeta, vivir desde la indiferencia y el individualismo y mantener un orden internacional injusto; todo esto a cambio de nuestra falta de conexión y el desgano por la aventura que se gesta cuando se va al encuentro del mundo interior, quizá sea porque el camino hacia la interioridad está marcado por el vacío y la renuncia, en la medida que supone un aplazamiento de la satisfacción inmediata, de tipo corporal o emocional, para alcanzar lugares más substanciales del ser, es una invitación al desasimiento, al despojo de esquemas innecesarios que sofocan el espíritu que da vida, la Ruah Divina que nos conecta con nosotros mismos, con todo y todos.

Frente a la dispersión, la interioridad supone una unificación de nuestro ser personal, que permite estar atentos al momento presente y entregarnos a él. Desde aquí, la extroversión no es un derramamiento, sino la expresión de lo que somos para incidir sobre nuestro entorno de un modo sereno y lúcido.

El Papa Francisco refiere que “Cuando la vida interior se clausura en los propios intereses, ya no hay espacio para los demás, ya no entran los pobres, ya no se escucha la voz de Dios, ya no se goza la dulce alegría de su amor, ya no palpita el entusiasmo por hacer el bien”⁴ es por ello que la interioridad habitada, hace de la persona un ser en relación con el Otro, los otros y lo otro; un ser que se comunica sana y plenamente con lo externo, bebe de la fuente interior y recorre caminos desde allí. La interioridad le permite ser y estar en el mundo con libertad, abrir el corazón a la realidad y actuar frente a ella de un modo despierto y comprometido; refiere también en la encíclica “Lumen Fidei”⁵ del Papa Francisco “Si el corazón es capaz de mantener unidas estas dimensiones es porque en él es donde

⁴ Evangelii Gaudium, del Papa Francisco N°2

⁵ Lumen Fidei del Papa Francisco. N° 26

nos abrimos a la verdad y al amor, y dejamos que nos toquen y nos transformen en lo más hondo” entendemos que cuando recibimos el gran amor de Dios nos transforma interiormente, nos da ojos nuevos para ver la realidad y nos aporta consciencia y compromiso frente a ella.

Recorrer caminos de interioridad, nos impulsa a vivir creativamente para dar un nuevo sabor a las experiencias; lo que la interioridad permite, es que la persona viva de modo muy consciente, en todas las dimensiones de su ser, para trazar un proyecto en el que se despliegue la persona con horizonte de sentido, trascendente y profundo; un encuentro con sí mismo que, a la vez, es un encuentro con Dios, como refería Santa Teresa de Jesús: “Alma, buscarte has en mí, y a mi buscarme has en ti”⁶.

Ponernos en camino hacia la interioridad implica regresar constantemente a nosotros mismos, entrar en contacto con lo que nos habita, nos mueve y motiva, es conocimiento de sí y amor por lo que vivimos y aprendemos, para ir recorriendo sendas de transformación, abrazando decididamente nuestra vulnerabilidad y fragilidad, heridas y sombras, para que allí sea fecundo el amor de Dios que nos habita. “Sólo podemos amar lo que comprendemos; sólo podemos comprender lo que identificamos y sólo podemos identificar lo que observamos” menciona Javier Melloni (2003). Este camino implica estar en relación con el mundo, pero de modo completamente nuevo, es decir, la interioridad nos hace ver lo otro y los otros siempre por primera vez, abiertos a la sorpresa del ser, posibilitando que lo inédito aparezca y los juicios o ideas preconcebidas disminuyan.

2.2 ¿Cómo hacer una camino hacia el interior?

Existen muchas propuestas valiosas que podemos implementar, en nuestro tema presentamos algunas sugerencias que nos da Pablo d’Ors. En su conferencia: “Siete prácticas para integrar la luz y la sombra” que bien podemos considerar en esta iluminación. Video conferencia año 2021

<https://www.youtube.com/watch?v=xCa80TOym5k>

Siete conexiones para practicar diariamente y crecer en interioridad:

- ❖ **Primera, “Conexión silenciosa:** Estamos llamados a ser amigos del silencio. Sentarse en silencio y quietud al menos 25 minutos diarios aprendiendo a escuchar.
- ❖ **Segunda, “Conexión corporal”:** Tomar conciencia del cuerpo, de su estado de salud, la espiritualidad pasa por el cuerpo; por eso es importante el ejercicio físico cada día al menos 20 minutos conscientemente, sintiendo que vivo, existo y me proyecto desde él.
- ❖ **Tercera, “Conexión mental”:** Atención al estado mental que vivimos. Cuerpo tonificado y mente vaciada, van unificando para escuchar las palabras sosegadamente, lentamente, con atención. Palabras leídas o escuchadas van iluminando nuestro ser y actuar, igualmente hablar pausadamente consciente de lo que voy compartiendo.
- ❖ **Cuarto, “Conexión Cordial”:** Aprender a bajar al corazón las palabras escuchadas, es la clave de esta conexión, entrando en la morada interior, guardando la palabra es como nos alimenta. Tenemos muchos ejemplos significativos en el cristianismo y en otras religiones, a saber:

MARÍA... guardaba todas esas cosas en el corazón y desde allí acogió el plan de Dios.

SAN JOSÉ... hombre silencioso maestro de interioridad, padre en la obediencia y el amor.

SAN FRANCISCO DE ASÍS... contemplativo de naturaleza, pobre y hermano de todo y de todos, sin dejarse llevar del que dirán lleva su obra fundadora adelante.

⁶ “Alma, buscarte has en mí”. Poema de Santa Teresa de Ávila.

SANTA TERESA DE JESÚS... maestra de interioridad, marcada por el silencio, la oración y las correrías fundacionales del Carmelo, avanza por la vida con la mirada puesta en la humanidad de Cristo su Maestro y Amigo.

EL BEATO FRANCISCO PALAU... carmelita, evangelizador y apóstol en España y Francia, hombre de mirada aguda ante la realidad y las maravillas de Dios, que sabe orar y actuar tocado por un amor nuevo a su Amada la Iglesia: Dios y los prójimos.

BEATO CARLOS DE FOUCAULD... hombre que aprendió en el desierto el arte de compartir la vida con los pobres y sencillos entre los musulmanes, autor de la oración "Padre me pongo en tus manos..."

- ❖ **Quinta, "Conexión manual":** Aprender a estar activos con el corazón encendido, realizar el trabajo diario con atención, devoción y amor, bien sea para el beneficio personal, familiar y social para contribuir a construir una sociedad mejor.
- ❖ **Sexta, "Conexión Ritual":** Aprender a celebrar en público y en privado, lo que vamos viviendo y construyendo; llevar a Dios cada acontecimiento, haciendo de la vida una fiesta, una existencia compartida con otros, integrando los sueños, las ilusiones, esperanzas y sufrimientos.
- ❖ **Séptima, "Conexión bendicional":** Ser consciente que soy bendición, presencia de Dios. Al finalizar cada jornada, nos recogemos interiormente y damos gracias por todo lo vivido transformado en agradecimiento. Dar gracias a Dios y a los demás, abre horizontes en medio de situaciones de alegría o de dolor, de esperanza o de adversidad.

El ejercicio diario de estas siete conexiones, permite que podamos vivir desde dentro, conectados con nuestro ser interior y así caminar hacia la interioridad.

b. Experiencias significativas.

Presentar el video "Sed de ser" de Javier Melloni Ribas, con una breve introducción acerca de él.

Una persona que logró decidir ponerse en camino hacia su fuente y da testimonio de la transformación interior. Nació en Barcelona en 1962, es hijo de padre italiano y madre catalana. Entró a la Compañía de Jesús a los 18 años. Se ordenó como sacerdote jesuita, es licenciado en antropología cultural y doctor en Teología. Vive en la Cueva de San Ignacio en Manresa, Cataluña (España); ha dedicado su vida a la búsqueda de caminos nuevos en la experiencia de vida interior, escritor de diferentes libros, artículos, cortometrajes y conferencias, brinda la posibilidad de acercarnos a aquello que le ha sido revelado en oración y profundización de la fe, el amor y la esperanza.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=Wrt0Ji6VFvI&t=215s>

Un cortometraje contemplativo de Experiencia mística. (duración: 11 min, 21)

Ver y comentar el video.

Reconocer y comentar sobre algunos elementos destacados: Silenciamiento. Espaciosidad. Oración. Entrega. Presencia

c. Iluminación Bíblica y aplicación a la vida

Mateo 6, 6,17-18

"... pero tú, cuando reces, entra en tu pieza, cierra la puerta y ora a tu Padre que está allí, a solas contigo. Y tu Padre, que ve en lo secreto, te premiará... Tu cuando ayunes, perfúmate la cabeza y lávate la cara, para no hacer ver tu ayuno a la gente, sino a tu Padre que está en lo escondido, y tu Padre, que ve lo escondido, te recompensará"

Encontramos la llamada que hace Jesús a quienes le escuchan para ir hacia adentro, a la intimidad de la propia existencia, al centro, al lugar donde sólo queda el silencio y la Palabra, al lugar donde la

aparición desaparece, donde los títulos se esfuman, donde la sombra se colma de luz y los ruidos cesan, el lugar llamado **interioridad**. Allí volvemos a casa, pues jamás se está auténticamente en casa como cuando estamos conscientes de estar, ante la mirada tierna y reveladora de quien nos habita, de quien nos abraza, de quien nos transforma, de quien nos empuja a ir más allá de todo.

Jesús es claro en estas palabras, la oración, el ayuno y cualquier acción, debe brotar desde dentro, como expresión de autenticidad, de luz, de amor, de justicia, de vida. Ponerse en camino hacia la interioridad, no es un recurso o una herramienta más, es un modo de ser y estar en el mundo, es una decisión que, en libertad, cada quién debe tomar, con miras a la transformación personal.

En lo cotidiano, en el día a día, en el trabajo y en la familia, en la soledad, en la oración, en el encuentro con los otros y lo otro en los objetos que usamos, en las palabras que pronunciamos, en los gestos que tenemos, en lo que escuchamos y callamos podemos realizar cada acción desde el corazón sin fingimientos ni apariencias.

Es importante preguntarnos, guardar silencio y dejar que las respuestas emerjan del corazón:

- ¿Qué implicaciones tiene trabajar por crecer en interioridad?
- ¿Quiero aventurarme en el conocimiento propio?
- ¿Quiero ser y estar en el mundo de un modo diferente, dejando lo superficial?
- ¿Por qué el camino de interioridad me compromete con la realidad histórica de la que formo parte?

3. EXPERIENCIA CELEBRATIVA.

ACTIVIDAD	EXPLICACIÓN	RECURSOS
Video	Se presenta el video “el país de los pozos”, invitando a prestar atención a los que allí acontece y la invitación de ir dentro, recorrer caminos de interioridad atentos y abiertos a la gran montaña de donde fluye el agua de la vida para todos. Link: https://www.youtube.com/watch?v=B9g3AvkXqjo	Video beam, reproductor de sonido. Tiempo del video: 3 minutos, 02
Dibujo	Se invita a hacer un momento de silencio , y se propone que en una hoja, cada uno realice el dibujo de “ su pozo interior ”. Identificando lo que habría allí. Escribir en la parte inferior del pozo un compromiso que le ayude a crecer en interioridad.	Lápiz, colores, hojas en blanco. Música instrumental, alternando con espacios de silencio.
Ofrecimiento y compromiso	Se finaliza el espacio de oración haciendo un gesto de ofrecimiento de aquello que cada uno es, con sus luces y sombras. Cada uno colocará el dibujo de su pozo en una cuerda e irá contemplando en silencio lo que cada uno ha realizado, sin juicios ni interpretaciones, simplemente admirando. Se puede escuchar la canción: “En lo profundo- Luis Guitarra”, o Aquí estoy como el río que lleva al mar... https://www.youtube.com/watch?v=d2AOUZ607	Cuerdas para colgar el dibujo. Signo en medio de los participantes: tela en forma de espiral y una luz en el centro.

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: Vanessa Acosta Agudelo. CM
Revisión y ajustes Comisión de Espiritualidad y formación

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

1. Melloni, Javier. (2007). *Búsqueda de interioridad*. Misión Joven Revista de Pastoral Juvenil. Vol.47. N.369
2. Echazarreta, Lucilo. (2018). *Interioridad: proyecto de vida*. Bogotá. Editorial Uniagustiniana. 3 volúmenes; 23 cm. ISBN 978-958-56529-4-1.
3. Alonso, Ana. (2011). *Pedagogía de la interioridad. Aprender a "ser" desde uno mismo*. Madrid, España. Editorial Narcea S.A. E.
4. Papa Francisco. (24 de noviembre de 2013). *Evangelii Gaudium: Exhortación Apostólica sobre el anuncio del Evangelio en el mundo actual*.
5. Papa Francisco. (29 de junio de 2013). *Lumen Fidei*.
6. Melloni, Javier. (2003). *Accesos a la interioridad*. Capítulo 2: El qué y el cómo de la interioridad.



CARMELITAS MISIONERAS
Provincia Nuestra Señora de las Virtudes