



Programa de Formación Pastoral
Obras Educativas de la Provincia de Venezuela
Itinerario 2 - Módulo 4

“CRECIMIENTO HUMANO-ESPIRITUAL II”

PLAN DE MÓDULO

I) CONTENIDO

- Elementos para comprender cómo sucede desde dentro de uno mismo la experiencia de crecer humana y espiritualmente.

II) FECHA DE REALIZACIÓN: 13 de mayo al 13 de junio de 2014.

III) RECURSOS

- El PLAN DE MÓDULO, que expone las orientaciones sobre el proceso formativo a seguir.
- El TEXTO BASE, que recoge en forma sustantiva el contenido del Módulo.
- Evaluación del Participante.

IV) MOMENTOS DEL MÓDULO

ORIENTACIONES PREVIAS

- Prever con anticipación los recursos y apoyos necesarios para el desarrollo del Módulo.
- Atender cuidadosamente las orientaciones de este Plan de Módulo para asegurar el proceso formativo que se va a desarrollar.

A.- MOMENTOS: COMPRENDER Y AMPLIAR (1ª a 3ª Semana del Módulo)

Los momentos COMPRENDER y AMPLIAR se desarrollarán a lo largo de las 3 primeras semanas del Módulo.

1.- COMPRENDER

En este momento del Módulo, me hago una idea clara del tema, objetivando y contextualizando opiniones, conceptos y sentimientos en torno a contenidos y vivencias, para hallar su significado e implicaciones según la realidad donde se desarrolla mi acción pastoral. Las lecturas y reflexiones que realice deben estar en continua relación con mi experiencia y formación previa.

El momento COMPRENDER se desarrolla en dos partes:

1ª) LEO el Texto Base: "Crecimiento Humano y Espiritual II".

La finalidad de esta lectura es ahondar sobre la importancia del Crecimiento Humano y Espiritual II.

2ª) RELEO el Texto Base precisando las ideas fundamentales que se plantean en cada apartado.

El propósito de esta lectura más detallada es apreciar los aspectos fundamentales que configuran el Crecimiento Humano y Espiritual en mi vida personal

2.- AMPLIAR

En este momento del Módulo, profundizo en aspectos específicos del tema tratado en el texto base. La ampliación implica reflexión, es decir, la reconsideración seria y profunda de las informaciones, conceptos, situaciones, acontecimientos y vivencias expuestas con el propósito de captar su significatividad para mi crecimiento humano espiritual.

El momento AMPLIAR se desarrolla en tres partes:

1ª) REFLEXIONO sobre las EXPERIENCIAS que más me han ayudado a crecer en mi vida personal y espiritual.

2ª) IDENTIFICO las FORTALEZAS y DEBILIDADES que observo en mi modo de ser y actuar.

3ª) VISUALIZO los CAMBIOS que necesito realizar para seguir profundizando mi crecimiento humano-espiritual.

B.- MOMENTOS: COMUNICAR Y EVALUAR (4ª Semana del Módulo)

Los momentos COMUNICAR y EVALUAR se desarrollarán durante la última semana del Módulo.

3.- COMUNICAR

Este momento del trabajo consiste en dar razón de forma sencilla pero clara de mi aprendizaje. En lo que respecta al momento COMUNICAR, conviene tener muy presente los siguientes presupuestos:

- 1º) Que mi propio proceso de aprendizaje y crecimiento personal y espiritual, se logra a partir de lo sabido, vivenciado y practicado, a partir de lo que investigo, y a partir también de las socializaciones e intercambios con otros que me ayudan a confrontar tales vivencias y habilidades. Todo ello hace que la formación personal, como toda formación, sea siempre un proceso abierto a nuevos saberes y aprendizajes.
- 2º) Que COMUNICAR es exponer, transmitir con claridad y coherencia lo que siento, conozco y practico para que las demás personas tengan información precisa y clara y, a partir de ello, pueda establecerse un diálogo e intercambio de aportes para el enriquecimiento recíproco.

La COMUNICACIÓN se hará **a través del Informe de módulo:**

Realización de un Informe muy sencillo (no más de 2 páginas) en torno al “Crecimiento Humano-Espiritual” en los aspectos específicos de: aceptación personal, aceptación de los demás, cultivo del espacio interior y del corazón, y crecer en libertad.

Nota: FORMULO de forma sencilla, clara y con las propias palabra lo que YO ENTIENDO por “**crecimiento humano y espiritual en los aspectos específico de: aceptación personal, aceptación de los demás, cultivo del espacio interior y del corazón, y crecer en libertad.**”

4.- EVALUAR

Este momento consiste en la apreciación crítica y el buen juicio del participante sobre el quehacer pastoral. La evaluación toma en cuenta el progreso que se logra a partir de la indagación, comparación e interrogación, para superar, tanto el proceder instintivo tan común en la acción pastoral, como la simple medición de resultados, y poder así desarrollar un re-aprendizaje que ayude a la transformación de la práctica pastoral.

El momento EVALUAR se hará a través de un instrumento que permita ponderar el proceso seguido por el participante en la apropiación de este módulo. (Ver instrumento: Evaluación del Participante)



Programa de Formación Pastoral Obras Educativas de la Provincia de Venezuela

Itinerario 2 - Módulo 4

“CRECIMIENTO HUMANO - ESPIRITUAL II”

Texto Base

INTRODUCCIÓN

En el Módulo 4 del Itinerario I planteamos que el Crecimiento Humano y Espiritual es un despliegue libre de la propia personalidad que se va forjando desde el interior, en el cultivo de la inteligencia y de la sensibilidad, en permanente relación con la cultura propia y la universal, con las ciencias y el arte, con los lenguajes y el mundo; se concreta en «el amor desinteresado» y «la libre disposición de uno mismo» para amar más allá de toda compensación o seguridad; que yo sea yo.

Este crecimiento comienza por hacer amistad con zonas de nuestra vida, de la realidad, de los otros, de las que nos habíamos distanciando, de las que nos sentíamos separados. Y por supuesto, crecer junto a otros y desde otros.

En este segundo Itinerario desarrollaremos pistas que nos permitan avanzar tanto en nuestro crecimiento humano-espiritual, como en la adquisición de herramientas para el acompañamiento a otras personas. Las hemos titulado: Aceptación personal, aceptación y relación con los otros, cultivo del espacio interior (corazón), y crecer en libertad.¹

I.- LA ACEPTACIÓN PERSONAL

Los seres humanos tienen muchas necesidades: necesidades *físicas*, tales como el aire, el agua y los alimentos; necesidades *emocionales*, como el reconocimiento y el aprecio; y necesidades *sociales*, como el sentimiento de pertenencia a un grupo, la relación y la convivencia; y otras necesidades de carácter cultural y religioso. Una de las necesidades más básicas es la necesidad de ser amado, de ser aceptado por ser quien es uno como persona. Al igual que todo el mundo, yo también tengo en lo más hondo de mi ser el sentimiento (o deseo) de que me aceptan tal cual soy, de ser respetado por ser quien soy ahora mismo.

1.- CARACTERÍSTICAS DE LA ACEPTACIÓN

La aceptación es el resultado del establecimiento de una relación positiva con lo real (con la realidad). Ver lo que es, y convivir y crecer con ello. La aceptación es sensatez amorosa que distingue lo que me gustaría, me apetecería, me ilusionaría, de lo que, por ser mío, por ser yo y mi circunstancia, es realidad que me integra y me afecta (García Monge).

Con cierta frecuencia, en la vida nos aceptan por lo *que hacemos*: cuando hacemos algo bien o tenemos éxito, nos aceptan; cuando las cosas nos salen mal o fracasamos, nos culpan y rechazan. Sin embargo, aquello que hago bien -por ejemplo: cantar, estudiar o jugar un buen partido- alguien más puede hacerlo igual de bien que yo o incluso mejor. **Nuestro deseo más profundo es el de ser queridos y aceptados no solo por lo que hacemos, sino por lo que somos.** Cuando somos queridos y aceptados tal como somos experimentamos una profunda alegría y, a la vez, se convierte en un gran aporte, una auténtica contribución, a nuestro crecimiento como personas.

¹ Estos temas están tomados de los siguientes autores: **Rex A. Pai, SJ**: Vida y Libertad. Ponerse en la mente y en el corazón de Cristo. De ahí tomamos lo relacionado con Aceptación, aceptación de los demás y crecer en libertad. **José M. Fernández-Martos, SJ**. “Cuidar el corazón en un mundo descorazonado”. De ahí tomamos lo relacionado con cultivar la interioridad. **George Soares-Prabhu**: “El Reino de Dios”. De ahí tomamos lo relacionado con libertad y experiencia de Dios. Y, **Tony de Mello**: El Manantial. De ahí tomamos la oración para liberar el corazón.

- La **aceptación no es lo mismo que la aprobación**. La aprobación está referida a la persona, a su conducta o comportamiento. Es posible que no nos guste, e incluso, condenemos la conducta determinada de una persona (por ejemplo, su egoísmo, su envidia, sus rabias), y sin embargo, ello no impide que le aceptemos o queramos.
- La **aceptación no es lo mismo que el consenso**: podemos estar en desacuerdo con alguien e incluso rechazar sus opiniones y puntos de vista, y sin embargo aceptarlo, quererlo y valorarlo.
- La **aceptación no significa ver sólo lo bueno que hay en otra persona**; significa que podemos ver sus puntos fuertes junto con sus puntos débiles, sus cualidades y sus defectos, porque aceptamos a la persona en su conjunto.
- La **aceptación no es la indiferencia ni el desentendimiento de lo que hace el otro**, expresada en ideas o palabras como «Puedes ser lo que te dé la gana. No es asunto de mi incumbencia». La aceptación es algo *muy positivo* y tiene mucho que ver con la preocupación y el interés por los demás y su posible crecimiento humano y espiritual, pero respeta su libertad sin imponer condiciones ni exigencias.

2.- LA AUTOACEPTACIÓN

Un buen nivel de autoaceptación es un ingrediente esencial en una personalidad madura; es necesario para el equilibrio emocional y espiritual, para mantener unas relaciones sanas y para nuestra propia realización y satisfacción personal, para sentirnos contentos en nuestro interior con nosotros mismos, con nuestro trabajo y compromisos.

Sin ninguna pretensión de precisión técnica, hagamos una lista con unos pocos términos que están relacionados entre sí y hasta cierto punto se solapan.

- **Autoaceptación:** ¿Cómo me siento conmigo mismo? ¿Hasta qué punto me siento feliz de ser quién soy?
- **Autoconsciencia:** ¿Hasta qué punto estoy en contacto conmigo mismo (mis deseos, mis sentimientos, mis pensamientos, mis motivaciones)? ¿Hasta qué punto me conozco bien a mí mismo? (autoconocimiento).
- **Autoestima:** ¿Cómo me valoro a mí mismo? (sentido de mi propia valía).
- **Autoconfianza:** ¿Hasta qué punto confío en mí mismo? (mis puntos fuertes, mis prioridades, mis juicios, mis decisiones).
- **Autoimagen:** ¿Cómo me percibo a mí mismo? ¿De modo positivo o negativo?

Si no me quiero a mí mismo ¿cómo puedo amar a los demás de verdad? (Ama a tu prójimo *como* te amas a ti mismo). Psicólogos y consejeros afirman que el 80% de la gente no se acepta a sí misma de verdad.

Cuando tenemos **un bajo nivel de autoaceptación o una pobre imagen de nosotros mismos, queda sin satisfacer una necesidad vital**. Esta carencia nos conduce a sentimientos negativos y puede manifestarse en nuestro comportamiento externo de muy variadas formas: por ejemplo,

- nos sentimos inferiores, amenazados, inseguros, culpables, suspicaces;
- nos sentimos heridos con demasiada facilidad, nos resulta difícil perdonar y acumulamos rencor;
- nos volvemos jactanciosos, agresivos, autoritarios, imponiéndonos a los demás como sea;
- nos enfadamos, damos rienda suelta a los celos, somos críticos e intolerantes con harta frecuencia;
- nos dan arrebatos de tristeza, de autocompasión y nos sentimos deprimidos;

- tendemos a chismear, a murmurar, al cinismo;
- buscamos compensaciones-dependencias en otros campos, como la comida o la bebida, la televisión, el cine, el sexo, poseer cosas, etc.

De esta forma caemos en la cuenta de que muchas de nuestras emociones negativas y gran parte de nuestra conducta negativa podrían ser fruto de nuestra falta de autoaceptación. ¿Qué nos podría ayudar a ganar libertad y madurez?

Ayudas para la Autoaceptación

1. **Apreciar** el amor humano que hemos recibido a lo largo de nuestra vida -de la familia, de los amigos o de otras personas-. A través de tanto amor y, sobre todo, a través de los verdaderos amigos, nos hacemos una idea de en qué consiste verdaderamente el amor incondicional; y esto nos ayuda a aceptarnos mejor.
2. **Reconocer** (sin compararnos con los demás) el talento, las cualidades, capacidades y destrezas que tenemos y estar agradecidos por todo ello. La gratitud constante a Dios y a la gente se centra en lo que tenemos y somos, más que en lo que no tenemos ni somos.
3. **Ganar autoconsciencia y autoconocimiento**, aspectos que contribuyen mucho a la autoaceptación. Habitualmente, entrar en contacto con lo que está sucediendo dentro de nosotros y llegar a entendernos a nosotros mismos sin juzgarnos ni condenarnos son ejercicios que dan mucho fruto.
4. **Repetir expresiones de autoayuda**: «Me basta con lo que tengo. Me basta con lo que soy». Esto no es fomentar el estancamiento ni impedir el cambio ni el crecimiento espiritual, sino aceptar la realidad presente: para ser feliz de verdad, me basta con lo que tengo y lo que soy aquí y ahora. Creer lo contrario conduce a la insatisfacción constante y nos hace vivir en un mundo de sueños sobre el futuro.
5. **Caer en la cuenta** (es decir, entender partiendo de nuestra propia experiencia) de muchas verdades:
 - No nacemos con una autoimagen negativa. La hemos aprendido, especialmente de pequeños; así que podemos desaprenderla.
 - Nuestra valía no se basa en lo que hacemos, en lo que tenemos ni en lo que los demás piensen y digan de nosotros.
 - «Nadie es mejor que yo» (ni tampoco yo soy mejor que nadie). Puede que otros tengan más de lo que yo tengo, puede que hagan cosas (por ejemplo: cantar, cocinar, pintar, trabajar) mejor que yo. Sin embargo, como *persona*, nadie es mejor que yo, ya que cada uno de nosotros es una persona singular, única en su especie.
6. **Llenar la mente** con pensamientos positivos y reales sobre nosotros mismos. El monólogo negativo («eres un inútil, eres malo», etc.) que se desarrolla automáticamente en nuestro interior puede ser sustituido por un monólogo positivo y sincero («eres bueno, te quieren y vales mucho, eres un milagro de Dios, un maravilloso misterio que se irá revelando de modo progresivo»).
7. **Compartir** nuestras experiencias interiores con un director espiritual, un consejero o un amigo que nos pueda ayudar a vernos como somos de verdad: unas personas capaces de ganar libertad y plenitud.

Todo ello irá ayudando a experimentar que soy profundamente amado, sinceramente aceptado y personalmente reconocido.

II.- ACEPTACIÓN Y RELACIÓN CON LOS OTROS

Cuanto mejor nos aceptemos a nosotros mismos, más fácilmente aceptaremos a los demás. Cuando nuestra autoimagen es pobre, nos sentimos amenazados por los demás; no somos capaces de escucharlos de verdad ni tampoco de llegar a conocerlos, ya que estamos preocupados por nosotros mismos; no podemos acercarnos a ellos y establecer relaciones personales. Cuando tenemos una buena autoimagen, nos sentimos bien con nosotros mismos y por tanto lo bastante relajados para establecer contacto con los demás y relacionarnos con ellos, enriqueciéndonos mutuamente.

Lo que hemos dicho respecto a la auto-aceptación podemos tenerlo presente, porque:

- Cada uno de nosotros es una persona única, y de igual modo, la vida me invita a reconocer, recibir, explorar y alegrarme de la singularidad de cada persona.
- Aceptar a los demás no significa que yo tenga que aprobar su conducta, ni tampoco significa que tenga que estar de acuerdo con ellos. Aceptar es reconocer y, por tanto, valorar a las personas tal cuales son.

Las actitudes siguientes nos permitirán aceptar más a los demás:

- a. Respeto** a todas las personas, sin tener en cuenta ni la edad, ni el sexo, ni el estatus social, ni los conocimientos, etc., como seres humanos, como hermanos y hermanas nuestros en el sentido más profundo de la palabra.
- b. Buscar y valorar** la bondad que hay en cada uno, admitiendo a la vez que no hay nadie que sea totalmente bueno.
- c. Distinguir siempre** a la persona de su conducta. Aunque condenemos la mala conducta, nunca condenamos ni culpamos a las personas.

TODOS SON MIS HERMANOS Y HERMANAS

Desde la perspectiva de la espiritualidad cristiana, es decir, desde nuestra fe, somos invitados a ir más allá de la tolerancia, para ubicarnos en lo que es más radical en la vida: **amar a los demás, considerándonos hermanos de todos**. En reiteradas enseñanzas de Jesús, el amor al prójimo (la forma en la que nos relacionamos con los demás) está vinculado inseparablemente al amor a uno mismo y a Dios, el cual muestra su nivel de autenticidad en la capacidad que se tenga a los demás (Juan 13, 35; 1ª de Juan 4, 7-12). Amar a los hermanos se convierte en el sello distintivo de sus discípulos (Juan 13,35).

El mandamiento del amor: En Mateo, a la pregunta que le hace uno, «¿Cuál es el precepto más importante en la ley?», Jesús contesta: Amarás al Señor tu Dios de todo corazón, con toda el alma, con toda tu mente. Este es el precepto más importante; pero el segundo es equivalente: Amarás al prójimo como a ti mismo (Mateo 22,37-38).

En las Sagradas Escrituras hay textos emblemáticos que explican con detalle las retadoras implicaciones del mandamiento del amor.

1 Corintios 13: En su clásico himno al amor, san Pablo dice: «El amor es paciente, es amable, el amor no es envidioso ni fanfarrón, no es orgulloso ni destemplado, no busca su interés, no se irrita, no apunta las ofensas, no se alegra de la injusticia, se alegra de la verdad. Todo lo aguanta, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta. El amor nunca acabará» (versículos 4-7).

Lucas 10,25-37: La parábola del buen samaritano nos recuerda que el amor no solo está en el corazón; tiene que salir al exterior y hacerse visible y efectivo. La compasión del samaritano le incita a hacer todo lo posible en favor del hombre malherido; se muestra como prójimo de alguien que lo necesita, alguien a quien no conocía y que ni siquiera le pidió ayuda. Jesús nos dice que obremos de la misma manera.

¿Qué significa en realidad «amar al prójimo» en la vida diaria?

- a. Respetar** a toda persona como ser humano y, como nos dice nuestra fe, hijo de Dios, por quien Jesús sufrió y murió, y en quien habita el Espíritu Santo.

- b. **Aceptar** al otro tal cual es ahora, con sus puntos fuertes y débiles, con sus logros y fracasos.
- c. **Entender** al otro, no solo por lo que hayamos visto u oído de él, sino por su interior: sus experiencias pasadas, sus luchas y obstáculos, sus victorias y señales de crecimiento, y, especialmente, por la bondad que hay en el fondo de todos y cada uno de nosotros.
- d. **Escuchar** es una forma de respeto y un medio para entender mejor a los demás. Escuchar atentamente y con empatía (es decir, escuchar lo que se dice, lo que no se dice, los sentimientos que lo acompañan, etc.) no es fácil; exige un buen grado de desprendimiento. De otro modo, nuestros propios «ruidos» interiores nos impiden escuchar de verdad al otro.
- e. **La comunicación** es vital para entablar relaciones y para cultivarlas.
- f. **Afirmar y dar ánimos**, todos necesitamos toques positivos -por lo menos de vez en cuando-, sobre todo los que tienen una imagen débil de sí mismos o cargan con unas heridas interiores que aún no están curadas. Las palabras de aliento sostienen a las personas y a las relaciones. Hemos sido enviados a los demás para descubrir y revelarles lo únicos que son, su valía, sus dotes, su belleza, que quizás ellos son incapaces de ver.
- g. **Un corazón compasivo**, como el de Jesús, se manifiesta a través de las miradas, pensamientos, palabras y obras. Cuando somos conscientes de nuestras propias debilidades, disculpamos las debilidades de los demás; nos abstenemos de culparlos o juzgarlos, y condenamos el pecado pero no al pecador. Nos conmueve el sufrimiento de los demás y les tendemos la mano de verdad, sabiendo que es al mismo Cristo sufriente a quien estamos tendiendo la mano.
- h. **Servir** significa estar dispuestos a sacrificarnos, anteponiendo los intereses de los demás a los nuestros, y sin buscar una recompensa, ni la gloria, ni siquiera la gratitud. Entonces experimentaremos lo que dijo Rabindranath Tagore: Yo dormía y soñaba que la vida no era más que alegría. Me desperté y descubrí que la vida no era más que servicio. Serví y me di cuenta de que el servicio es alegría.

III.- CULTIVO DEL ESPACIO INTERIOR (CORAZÓN)

“Por encima de todo, cuida tu corazón, porque en él están las fuentes de la vida” (Proverbios 4,23).

El ser humano es entraña y epidermis. La entraña es todo ese conjunto de vivencias, sentimientos, deseos, proyectos que albergamos en nuestro interior. A estas entrañas les llamaremos de tres maneras distintas: Identidad (o personalidad), espacio interior y corazón.

La atención que prestamos a **nuestro yo más íntimo**, o corazón, y la que prestamos a la zona de contacto **-epidermis**, percepción- de nuestra persona con el mundo varían mucho en unos y otros. Jung hablaba de actitudes de «extroversión e intraversión». Ambas son necesarias y ambas se alternan en nuestra vida.

La invitación es a que cada uno sepa situarse con respecto a lo que está guiando más su vida: si su corazón o su percepción a través de los sentidos; si su búsqueda de sentido o, más bien, sus impulsos; si viaja con cierta facilidad a su espacio interior -corazón- o si se ve atrapado por la epidermis de la realidad; si le gusta quedarse a solas en silencio o necesita estar estimulado casi siempre desde fuera con música, espectáculos, compañía...; si cultiva las apariencias o las perfora

IDENTIDAD

La «identidad» da a quien la tiene un sentimiento de ser él mismo y tener una continuidad que une el pasado, el presente y su proyecto de futuro. Esta conciencia de identidad se muestra en la fidelidad al compromiso con una filosofía de vida y con unos caminos de dedicación laboral y a otros aspectos de la vida en consonancia con las propias cualidades y energías.

La identidad es más que una cuestión de autoconciencia. Y es que la identidad no se define solamente en referencia al bien abstracto a partir de la autonomía propia que capacita a la persona para

unas elecciones o decisiones; sino a partir de su apertura, como sujeto, al mundo natural y social en el que encuentra unos bienes particulares que funcionan como metas para sí mismo.

Las personas no sólo poseen una cierta concepción de sí mismas, sino que esa concepción los constituye como sujetos. El sujeto encuentra la definición de sí mismo a través de la reflexión y se caracteriza precisamente por ser reflexivo. Por ello mismo, ninguna persona tendrá una identidad independiente de las interpretaciones que haga de sí misma. Porque la identidad se construye sobre la base de su orientación moral hacia el bien, por la adhesión o el rechazo de los significados valorativos en un marco de referencia que incorpora ciertas distinciones cualitativas.

La identidad es el marco a partir del cual los sujetos toman aquello que perciben como compromisos de validez universal y que reclaman su adhesión particular. Estas adhesiones se dan en la medida en que le sirvan para vivir, encontrando, en tales adhesiones, lo que considera una vida significativa, plena o floreciente, y que sirven de horizonte. Es aquí donde se dan las comprensiones sobre uno mismo y, a la vez, hace que se asuman unas posiciones y direcciones para orientar la propia vida.

Por tanto, mi identidad se define por los compromisos e identificaciones que proporcionan el marco u horizonte dentro del cual yo intento determinar, en cada circunstancia, lo que es bueno, valioso, lo que se debe hacer, lo que apruebo o a lo que me opongo. En otras palabras, es el horizonte dentro del cual puedo adoptar una postura.

ESPACIO INTERIOR

Por «espacio interior» entendemos el mundo interno de la persona, su yo profundo, todo aquello que hace que la persona sea sí misma. Es el modo típicamente humano de elaborar nuestro modo de estar en el mundo, con nosotros mismos y con los demás. Es el espacio en el cual «resonamos» ante todo lo que nos ocurre.

Accedemos a este «espacio interior» por un mecanismo que frecuentemente denominamos «conciencia de uno mismo». Sería como la atención a los propios estados internos o conciencia autorreflexiva, en la que la mente se ocupa de observar e investigar la propia experiencia, incluidas las emociones. Es como la sensación de estar acompañado por una especie de segundo yo «observador» que me permite darme cuenta no solo de lo que ocurre, sino de lo que me ocurre.

Todo ser humano tiene este «espacio interior», pero hay quienes lo atrofian y quienes lo hacen crecer a lo largo de la vida. Quien amplía y ahonda su «espacio interior» tiene más posibilidades de dar sentido a lo que ocurre dentro y fuera de él. Eso sí, al enriquecerse, el «espacio interior» maneja más posibilidades interiores y conlleva un proceso más lento -pero más productivo- de autoconciencia.

También existe diversidad en la amplitud y hondura del «espacio interior». Hay quien es primitivo o impulsivo o precipitado y reacciona casi mecánicamente a los estímulos. Hay también retraídos o abstraído de la realidad. Hay, en cambio, quien tiene un «espacio interior» más amplio y más rico y no se precipita en su toma de posturas o juicios, sin matizar y esperar. La persona que es consciente de sus estados de ánimo y de los de su entorno mientras los está experimentando, goza de una vida intelectual y emocional más desarrollada. Por el contrario, una persona atrapada en sus emociones es incapaz de escapar de ellas y no logra clarificar sus sentimientos ni las circunstancias en que se han producido. **Detenerse, reflexionar, analizar, preguntarse, cultivar, enriquecer...: todo ello va aumentando el «espacio interior».**

SIGNIFICADO DE CORAZÓN EN LA BIBLIA

La palabra «corazón» tanto en el Antiguo como en el Nuevo Testamento tiene significaciones distintas. En el Antiguo Testamento hace referencia a la sangre y se escribe «leb» y su sinónimo «lebab». En el Nuevo Testamento hace referencia a la vida interior y se escribe «Kardias». En ambos casos, significa, mayormente, el asiento de la vida tanto física como psíquica de la persona. El asiento de la naturaleza, afectividad, razonamiento y espiritualidad de la persona. Es lo que pone de manifiesto la autenticidad del hombre y la mujer.

Las resonancias que suscita la palabra «corazón» no tiene el mismo alcance en lo que se entiende comúnmente por corazón y el significado y fuerza que le da la Biblia. Comúnmente el corazón está ligado con la vida afectiva: el corazón ama o detesta, desea o teme; en cambio, no se le atribuye ninguna función

en la actividad intelectual ni volitiva. La Biblia habla del corazón para referirse a la persona en su totalidad: su cuerpo, sentimientos, recuerdos, pensamientos, razonamientos y proyectos.

La Biblia habla con frecuencia del corazón en casos en que nosotros diríamos memoria, o espíritu, o conciencia: «anchura de corazón» (1Re. 5, 9), para evocar la extensión del saber; «dame tu corazón» puede significar «préstame atención» (Prov. 23, 26); y «corazón endurecido» para comportar el sentido de espíritu cerrado. Según el contexto puede restringirse el sentido al aspecto intelectual (Mc. 8, 17), o por el contrario extenderse (Hech. 7, 51). Así pues, el corazón del hombre designa entonces toda su personalidad consciente, inteligente y libre.

a. Necesidad de un corazón nuevo. El hombre y la mujer de la Biblia fueron comprendiendo cada vez más que no basta una religión exterior. Para hallar a Dios hay que «buscarlo con todo el corazón» (Dt. 4, 29). Comprendieron que a Dios se le «fija en el corazón» (1Sa 7,3) y que «amar a Dios con todo su corazón» (Dt. 6, 5), viviendo su Ley era el núcleo de la existencia y la convivencia. A Dios no se le puede engañar como se engaña a los hombres; «él hombre mira a las apariencias, pero Dios mira al corazón» (1Sa 16,7). Dios «escudriña el corazón y sondea los riñones» (Jer 17,10) (Eclo 42,18). Ante Dios está el hombre y la mujer ante lo más profundo de su ser (Heb 4,12s). Entrar en relación con Dios es «comprometer el corazón» (Jer 30,21). De ahí la súplica del orante: «crea en mí un corazón puro» (Sal 51,12).

b. El corazón es lugar de encuentro del hombre con la palabra y la actuación de Dios: “meteré mi Ley en su pecho, la escribiré en su corazón” (Jr 31,33) y nos da “*un corazón entero y una conducta íntegra, para que me respeten toda la vida, para su bien y el de sus hijos que le sucedan*” (Jr 32,40). Es el centro de la vida espiritual, el lugar adonde Dios se dirige, sede de la duda y la obstinación, así como de la fe y la obediencia, donde se decide «por» o «contra» Dios. «*Cuando su corazón se entregue a mí, volveré a él para guiarlo y revelarle mis secretos*» (Eclo 4,17-18).

c. El pecado amenaza el corazón: “*lo que sale de dentro, eso sí mancha al hombre*” (Mc 7,21; cf. Rm 1,24; Hbr 3,12; Ef 4,18).

d. No se cambia si Dios no da otro corazón «nuevo», no de piedra, sino de carne (Ez 36,26). A la conversión no se llega por la voluntad humana (1 Cor 2,9), sino porque Dios abre el corazón del hombre (Hch 16,14) y lo ilumina (2 Cor 4,6) enviando el Espíritu de su Hijo (2 Cor 1,22), que le hace hijo y heredero (Gal 4,6s) derramando su amor en su corazón (Rm 5,5).

e. Lo más revolucionario del Nuevo Testamento es que nos dice que en el corazón puede morar Cristo (Ef 3,17). Es también el lugar donde Dios prueba la fe por la obediencia y la paciencia (Rm 6,17), guiando el corazón (2 Ts 3,5), donde -si es «bueno y honesto»- se guarda la palabra de Dios (Lc 8,15), que en Cristo regala «su paz» (Col 3,15s) y fortalece el corazón (Heb 13,9).

IV.- CRECER EN LIBERTAD

En la medida en que la persona puede escoger, entre tantas, unas posibilidades y no otras, ejecuta su libertad. Y esta ejecución es la que confiere una figura concreta y a la vez finita a la libertad en cada momento de su existencia. Son, pues, las acciones humanas, las que determinan la posibilidad de vida humana. Y el ejercicio de la libertad en estas acciones, no es otra cosa que la unidad radical de los fines y los medios. Por ello puede decirse que las circunstancias colocan a la persona en situación de libertad.

La libertad no está superpuesta como progreso en los límites de la naturaleza humana, sino que viene exigida por la misma realidad de que la persona es un ser en construcción. De ahí que proyectar la vida humana, pasa por cuatro momentos:

[Primero]... tomarse a sí mismo como realidad, es decir,... aceptarse a sí mismo tal como se es; no se puede proyectar en el vacío. [Segundo]... sobre eso que uno acepta que es, y sobre las cosas que tiene a su alcance, el hombre proyecta lo que puede hacer, y la figura que va a darse con su acto. [Tercero]... tiene que contar con una mínima seguridad de que estas posibilidades van a ser accesibles. Y [cuarto]..., con ellas dar una consistencia mayor o menor a su propia persona; es decir, el tener una resistencia mayor o menor para, como suele decirse, encajar el éxito o el fracaso (Zubiri, Sobre el hombre, 1986. p. 145-146).

La persona acontece para sí misma como opción, es decir, como la manera real y concreta de ser libre. Una libertad en la que se sustenta radicalmente la posesión de sí misma y por la que se enclava su autonomía.

La libertad se experimenta desde los tres ángulos siguientes: uno, como “libertad de”, es decir, que el hombre se libera de determinadas coacciones o impulsos, incluso de aquellas rutinas que lo descentran, experimentando este tipo de libertad como liberación. Otro, el hombre la experimenta como “libertad para”, es decir, como posibilidad de recrear nuevas formas de realidad frente a toda otra realidad. Pero lo más radical de la libertad humana consiste en experimentarla como “libertad en”, que no se reduce a estar liberado (libre de) y ser liberador (libre para), sino que se experimenta como propiedad en sí mismo. Puede, aún estar preso, tras las rejas, o afectado por, sin perder su libertad, su autonomía.

La persona necesita habituarse a la libertad. Ha de estar acostumbrada a ser libre tomando iniciativas en las diversas esferas en las que se desenvuelve, ya sea en la vida individual, en la social y en la pública. Porque de lo contrario, habituado a no ejecutar actos libres, se atrofia y seca su libertad. Y aunque la “libertad en” sea lo que constituye la personalidad en sí, se requiere que haya una praxis de la libertad desde cuatro aspectos íntimamente unidos: asumir o desechar el propio pasado, organizar las tendencias propias, comprometerse a una libertad ulterior, y fundamentalmente, mantener viva la habitualidad de la misma libertad. De ello depende que la persona vaya haciendo o deshaciendo su propia libertad. Por ello la libertad es el rasgo más decisivo para la configuración de la intimidad personal, de su vida interior, en la que se va desplegando y construyendo su propia personalidad.

LA LIBERTAD QUE TRAE JESÚS

Toda la actividad y las enseñanzas de Jesús están orientadas a liberar a la gente y a la persona entera. Las libera de las dolencias físicas y de las enfermedades mentales; trae el perdón y la curación a los que están cautivos del pecado; libera a las personas de los malos espíritus y de la tiranía de las leyes opresoras; derriba las barreras sociales y religiosas que separan a las personas; imagina una nueva sociedad, una comunidad donde reine la igualdad, en la que se compartan la fraternidad, la justicia y el amor.

¿Cuál es la libertad que Jesús ha venido a darnos a todos y a cada uno de nosotros? Básicamente es la libertad de ser hijos de Dios. Como escribe Pablo a los romanos, *“quienes se dejan llevar del Espíritu de Dios son hijos de Dios. Y no habéis recibido un espíritu de esclavos, para recaer en el temor, sino un espíritu de hijos que nos permite clamar Abba, Padre. El Espíritu atestigua a nuestro espíritu que somos hijos de Dios. Si somos hijos, también somos herederos: herederos de Dios, coherederos con Cristo; si compartimos su pasión, compartiremos su gloria”* (Roma-nos 8,14-17). Los hijos pueden llamar a Dios «Abba»; los esclavos, los que no son libres, no pueden. Cuando de verdad seamos hijos de Dios, seremos hermanos y hermanas, aceptaremos a los demás como son, crearemos relaciones interpersonales, compañerismo y un mundo mejor y más justo dondequiera que estemos.

¿De qué nos libera Jesús? De todo aquello que representa un obstáculo para ser los hijos amados de Dios. Veamos algunos de los aspectos más importantes de esta libertad:

1. Libres del Pecado

En los evangelios vemos con frecuencia a Jesús ejercer su ministerio perdonando a los pecadores y liberando a la gente de los efectos del pecado -enfermedades físicas y mentales, posesión por los malos espíritus y ostracismo social-. Podían comenzar a vivir de nuevo una vez que habían experimentado la curación, la aceptación y el amor.

2. Libres del Miedo

En la Carta a los Romanos 8,15, Pablo dice: *«Y no habéis recibido un espíritu de esclavos, para recaer en el temor»*. El esclavo tiene miedo; el hijo de Dios está libre del miedo. Dicen que la expresión «No temas» aparece 365 veces en la Biblia: todos los días del año se nos recuerda que no hemos de temer. El miedo es, también, indicio de un amor inmaduro: *«En el amor no cabe temor, antes bien, el amor desaloja al temor. Pues el temor se refiere al castigo, y quien teme no ha alcanzado un amor perfecto»* (1 Juan 4,18).

De ahí que vale la pena preguntarnos ¿Cuáles son mis temores? ¿Cuándo tengo miedo?

3. Libres de la Ansiedad

Las ansiedades y las preocupaciones dividen nuestra personalidad y disipan nuestras energías. Nos preocupamos por nuestra salud y seguridad, por decisiones que ya hemos tomado, por elecciones que hemos de hacer, por las críticas que nos hacen los demás y por otras mil cosas, la mayoría de las cuales nunca ocurrirán. Sabemos por experiencia que la ansiedad no nos reporta nada bueno; nos ponemos tensos, nos quedamos confusos y acabamos agotados.

4. Libres del Pasado

Somos prisioneros del pasado cuando no perdonamos, cuando seguimos sintiéndonos heridos y conservamos el resentimiento o cuando llevamos otras heridas emocionales que no han sido curadas.

5. Libres de Apegos

Aferrarse a los miedos, a las ansiedades y al pasado son formas de apego: una dependencia emocional que no nos deja ser libres. Entre otras muchas áreas de apego podemos mencionar lo que nos gusta y lo que no nos gusta, nuestras necesidades, ambiciones egoístas, pasiones, deseos y compulsiones que nos controlan desde dentro y nos mantienen esclavizados en mayor o menor grado.

En el vasto campo que incluye tantas formas de esclavitud, uno puede aplicar la afirmación de san Pablo: «*Todo me está permitido. Pero no me dejaré someter por nada*» (1 Corintios 6,12) porque yo solo pertenezco entera y exclusivamente al Señor.

6. Libres de la Ley

Jesús dice que él no ha venido a abolir la ley sino a cumplirla (Mateo 5,17). En el vivir humano hay un sitio para la ley, no en el centro de la vida, sino en la periferia; no para restringir la libertad sino para protegerla. Jesús hace que la ley se acomode a las necesidades humanas: «El sábado se hizo para el hombre, no el hombre para el sábado» (Marcos 2,27). El espíritu de la ley es mucho más importante que la letra de la ley y su servil observancia (por ejemplo, lo que contamina a la persona: Marcos 7).

¿Y nosotros? ¿Tenemos una actitud sana respecto a la ley, las reglas y los preceptos (es decir, ni somos controlados por ellos ni rechazamos toda restricción de nuestra libertad)? También tenemos el deber inexcusable de oponernos a las leyes civiles y políticas injustas de nuestra sociedad y de cambiarlas; a menudo puede que no nos afecten de modo directo, pero oprimen y aplastan a los pobres y a los sin voz.

LIBERTAD Y EXPERIENCIA DE DIOS

Una profunda y continua experiencia del amor incondicional de Dios ayuda muchísimo al crecimiento de la libertad personal. Como lo expresa George Soares-Prabhu: «*El Reino aporta libertad en la medida que libera a un hombre de las compulsiones internas y las presiones externas que lo inhiben. Estas compulsiones y presiones nacen de las necesidades y miedos profundos, los cuales, nos aseguran los psicólogos, son causados en última instancia por la ausencia del amor. A la persona que no es querida, su vacío la impulsa a rellenar el hondo abismo que hay en su vida aferrándose compulsivamente a las posesiones, a un puesto importante o de poder. También es la persona que no es amada la que se siente tan profundamente insegura que el miedo al rechazo y la necesidad de aprobación la hacen incapaz de una acción verdaderamente independiente. La experiencia del amor incondicional (el Reino) cura todo esto. El amor colma tanto su corazón de alegría que esa persona ya no necesita la efímera satisfacción que pueden dar las «cosas»; y además, le da un sentido tan grande de su propia valía que ya no tiene que depender de la aprobación de los demás. Es verdaderamente libre. El propio Jesús es, por supuesto, el ejemplo supremo de tal libertad... En su libertad, Jesús nos hace libres.*

EJERCICIO PARA LIBERAR EL CORAZÓN

En este ejercicio pido la gracia de “ser plenamente libre para desear sólo lo que el Señor quiera de mí”.

Me pongo delante de mi Señor.

El me mira con cariño y ternura, y me dice: “Dame tu corazón....”.

Y luego, en respuesta **a mi perplejidad le oigo decir: “Donde está tu tesoro ahí está tu corazón”**

¿Cuáles son mis tesoros?

- Mis tesoros...aquí están: ellos son personas... lugares... ocupaciones... cosas...experiencias del pasado...esperanzas y sueños del futuro.
- Tomo cada uno de esos tesoros, les digo unas palabras y lo pongo en la presencia del Señor...

1. Mis tesoros del pasado:

Hago la lista de mis tesoros del pasado (personas, cosas, experiencias, sueños, proyectos, etc..) y se los presento al Señor:

- Considero que mientras mi corazón esté anclado en tesoros del pasado mi vida estará fosilizada...pues la vida está solo en el presente.
- Así pues me desprendo de ellos. Y a cada uno le explico que, aunque le estoy muy agradecido por haber entrado en mi vida, ahora debe salir de ella... de lo contrario mi corazón no aprenderá a amar el presente donde está Dios.
- Releo la lista despidiéndome de cada una...

2. Mis tesoros del futuro:

Pero mi corazón también está en el futuro. Sus angustiados temores por lo que habrá de ser el mañana me consumen mucha de la energía necesaria para vivir plenamente lo que es el hoy.

- Hago la lista de mis miedos y temores... y se los presento al Señor. A medida que le presento cada uno de ellos al Señor, le voy diciendo: “hágase la voluntad de Dios”... observando el efecto que produce en mí el confiarle mis miedos.... sabiendo en el fondo de mi alma que Dios sólo quiere mi bien y mi felicidad...
- También tengo puesto el corazón en mis sueños, en mis expectativas de futuro, planes, proyectos, deseos,...que me hacen vivir una ficción futura. ... y a todo digo: “hágase Tu voluntad”..., que El disponga de ustedes como juzgue oportuno...

3. Mis tesoros presentes:

Tras haber rescatado parte de mi corazón, estaba presa del pasado y del futuro, examino ahora mis tesoros presentes.

- A cada una de las personas amadas digo con ternura: “eres muy querida para mí, pero no eres mi vida; tengo una vida que vivir, un destino que buscar que es distinta de ti...”
- A cada uno de los lugares.... y a las cosas a las que estoy atado, les digo con ternura: “les quiero mucho, pero ustedes no son mi vida; mi vida y destino son distintos que ustedes...”
- A cada una de las cosas que parecen ser parte de mi propio ser: ideología, salud, cultura, país, mi imagen.... Y con ternura le digo incluso a mi vida que algún día deberá sucumbir ante la muerte: “Eres deseable y maravillosa, pero no eres mi vida...”

Coloquio:

Al fin me quedo solo ante el Señor.

Experimento y gozo de esta acompañada soledad y desnudez que me hace tan libre.

Me experimento, así, alegremente libre ante el Señor.

A Él le doy mi corazón, diciendo. **“Tú, Señor eres mi vida. Tú eres mi destino”**

Termino orando un Padrenuestro, saboreando cada palabra

----- 0 -----

Acércate a lo que nos plantea Dios... Subraya - medita - revisa - aplica a lo tratado y trabajado lo que nos dice el texto de Colosenses 3,12-17

3,12: Por tanto, como elegidos de Dios, consagrados y amados, revístanse de sentimientos de profunda compasión, de amabilidad, de humildad, de mansedumbre, de paciencia; 3,13: sopórtense mutuamente; perdónense si alguien tiene queja de otro; el Señor los ha perdonado, hagan ustedes lo mismo. 3,14: Y por encima de todo el amor, que es el broche de la perfección.

3,15: Y que la paz de Cristo dirija sus corazones, esa paz a la que han sido llamados para formar un cuerpo. Finalmente sean agradecidos. 3,16: La Palabra de Cristo habite en ustedes con toda su riqueza; instrúyanse y anímense unos a otros con toda sabiduría. Con corazón agradecido canten a Dios salmos, himnos y cantos inspirados. 3,17: Todo lo que hagan o digan, háganlo invocando al Señor Jesús, dando gracias a Dios Padre por medio de él.



Programa de Formación Pastoral

Itinerario 2 - Módulo 4

“CRECIMIENTO HUMANO-ESPIRITUAL II”

EVALUACIÓN PARTICIPANTE

Nº 4 - Mayo-junio / 2014

Enviar esta evaluación al correo: pastoral@cerpe.org.ve

Nombre y Apellido: _____

Institución: _____

Cargo / Desempeño: _____

[Ponderar del 1 al 4 los siguientes aspectos: 4= excelente; 3= bueno; 2= satisfactorio; y 1 insatisfactorio]

Promedio Total: **0,0**
Nota (1-20): **0**

1.- Aspectos Programáticos y de Contenido

Aspectos		Puntos
1	Claridad y coherencia en el Diseño del Módulo	0
2	Profundidad de los Contenidos tratados en el Texto Base	0
3	Conexión entre el Tema del Módulo y la Acción Pastoral de la Institución	0
4	Pertinencia de las preguntas guías para la lectura y reflexión del Texto Base	0
Total		0,0

2.- Aspectos Organizativos, Estratégicos y Logísticos

Aspectos		Puntos
1	Mi nivel de organización personal para realizar el Módulo	0
2	Nivel de orientaciones ofrecidas por el Programa de Form. Past. para mi desarrollo del Módulo	0
3	Mi nivel de comunicación con la Coordinación del Prog. Form. Past. para obtener orientaciones	0
4	Apoyo recibido de mi Institución para el desarrollo del Módulo	0
Total		0,0

3.- Aspectos sobre Mi realización del Módulo

Aspectos		Puntos
1	Mi motivación personal para el Módulo	0
2	Calidad y profundidad de mi trabajo personal para el desarrollo del Módulo	0
3	Mi disposición a recibir aportes e ideas para profundizar en mi realización del Módulo	0
4	Mi capacidad de relacionar el Módulo con la Pastoral que realizo en mi Institución	0
Total		0,0

4.- Aspectos sobre la Estrategia de Aprendizaje empleada (CACE)

Aspectos		Puntos
1	Coherencia entre los 4 MOMENTOS del Módulo	0
2	Sensibilidad lograda a través del momento COMPRENSIÓN	0
3	Profundidad alcanzada a través de los momentos AMPLIACIÓN y COMUNICACIÓN	0
4	Nivel de auto-crítica alcanzado en el momento EVALUACIÓN	0
Total		0,0

[Responder en forma sencilla, clara y precisa las siguientes interrogantes]

5.- ¿En qué me ha ayudado este Módulo para mi crecimiento Humano-Espiritual?

1º)	
2º)	
3º)	

6.- ¿Qué aporta este Módulo para la Pastoral que realizo en mi Institución?

1º)	
2º)	
3º)	

7.- A partir de lo trabajado en este Módulo ¿en qué temáticas o aspectos necesito seguir profundizando?

1º)	
2º)	
3º)	

8.- Observaciones:

1º)	
2º)	
3º)	

9.- Considero que mi desempeño en este Módulo ha sido: *[Marca X en una sola casilla]*

[Marque X en un solo recuadro]

EXCELENTE	
BUENO	
SATISFACTORIO	
INSATISFACTORIO	

Fecha de entrega de la Evaluación:

Día: _____

Mes: _____

Año: _____