



**La escucha
y expresión
de nuestros
sentimientos
como camino de
interiorización**

Proceso de interiorización (silenciamiento). Tres etapas:

1) Cuerpo: Escucha de las sensaciones y de la respiración > Cuerpo sereno.

**2) Psiquismo. Sentimientos.
Aceptarse, apreciarse > Yo integrado.**

3) Espíritu. Nuestra identidad más profunda > Libertad

El niño va despertando en sus sensaciones.

En la adolescencia se abre a los sentimientos, emociones y afectos.

Los adultos vamos “fijándonos” en los pensamientos.

Esta “fijación” casi en exclusiva en la mente dificulta el sentir el mundo a través de los sentidos, de los sentimientos y de las propias sensaciones corporales.

**“SENTIR” es un término
característico de la espiritualidad
de Ignacio.**

**219 veces aparece en sus escritos.
Final de 992 cartas: “...su santísima
voluntad sintamos”.**

La pedagogía de los EE:

**“No el mucho saber harta y
satisface al ánimo, más el sentir y
gustar de las cosas internamente.”**

(EE 2)

“Cuando (Ignacio) pensaba en aquello que tenía tanto poseído su corazón, se deleitaba mucho; más cuando después de cansado lo dejaba, hallábase seco y descontento; y cuando (pensaba) en ir a Jerusalén..., no solamente se consolaba cuando estaba en los tales pensamientos, mas, aun después de dejado, quedaba contento y alegre.

...una vez se le abrieron un poco los ojos, y empezó a maravillarse de esta diversidad, y hacer reflexión sobre ella...

(Autobiografía, 8)

Los sentimientos favorecen o dificultan nuestra vida, nuestras relaciones.

Las podemos:

- **aceptar e integrar en nuestra vida**
- **reprimirlas o**
- **intentar olvidarlas**

En muchas ocasiones, por miedo, no bajamos a nuestros sótanos para no sentir y nos quedamos arriba, en la cabeza, en el pensar. De esta manera no perdemos la cabeza, pero tampoco vivimos la vida, sólo la pensamos.

La vida humana se mueve entre cuatro emociones básicas:

ALEGRÍA

>

Euforia

TRISTEZA

>

Depresión

MIEDO

>

Ansiedad

ENFADO

>

Violencia

**La alegría y la enfado me mueven
hacia fuera y a que las exprese hacia
los demás.**

**La tristeza y el miedo me aíslan y
me separan de los demás.**

TRISTEZA:

es la experiencia de que nuestras necesidades, deseos, metas no se están cumpliendo.

Decepción, soledad, desánimo, aflicción, amargura...

ALEGRÍA:

es la experiencia de que nuestras necesidades, deseos, metas se están cumpliendo:

Gozo, agradecimiento, confianza, esperanza, ánimo...

MIEDO:

es la incapacidad de control de la situación, avisa de que algo está en peligro:

Nerviosismo, ansiedad, vergüenza, indecisión, intranquilidad...

ENFADO:

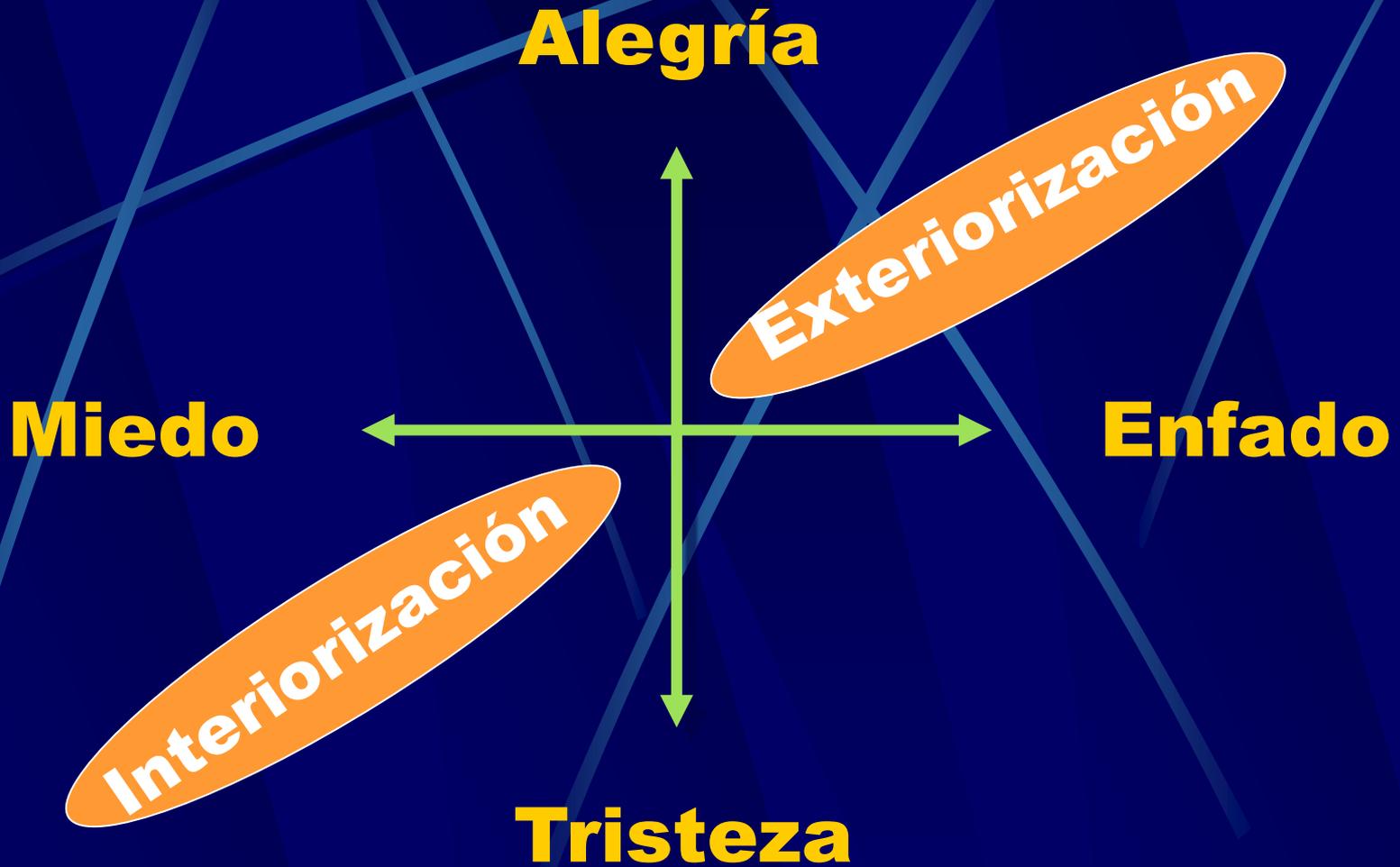
es la experiencia de que algo o alguien dificulta nuestros deseos, metas:

Rabia, odio, agresividad, indignación, insatisfacción...

Afecto:

es la experiencia que nos conecta con algo o alguien significativo, es expansión de sí mismo:

Amor, amistad, pasión, cariño, simpatía, fidelidad, atracción...

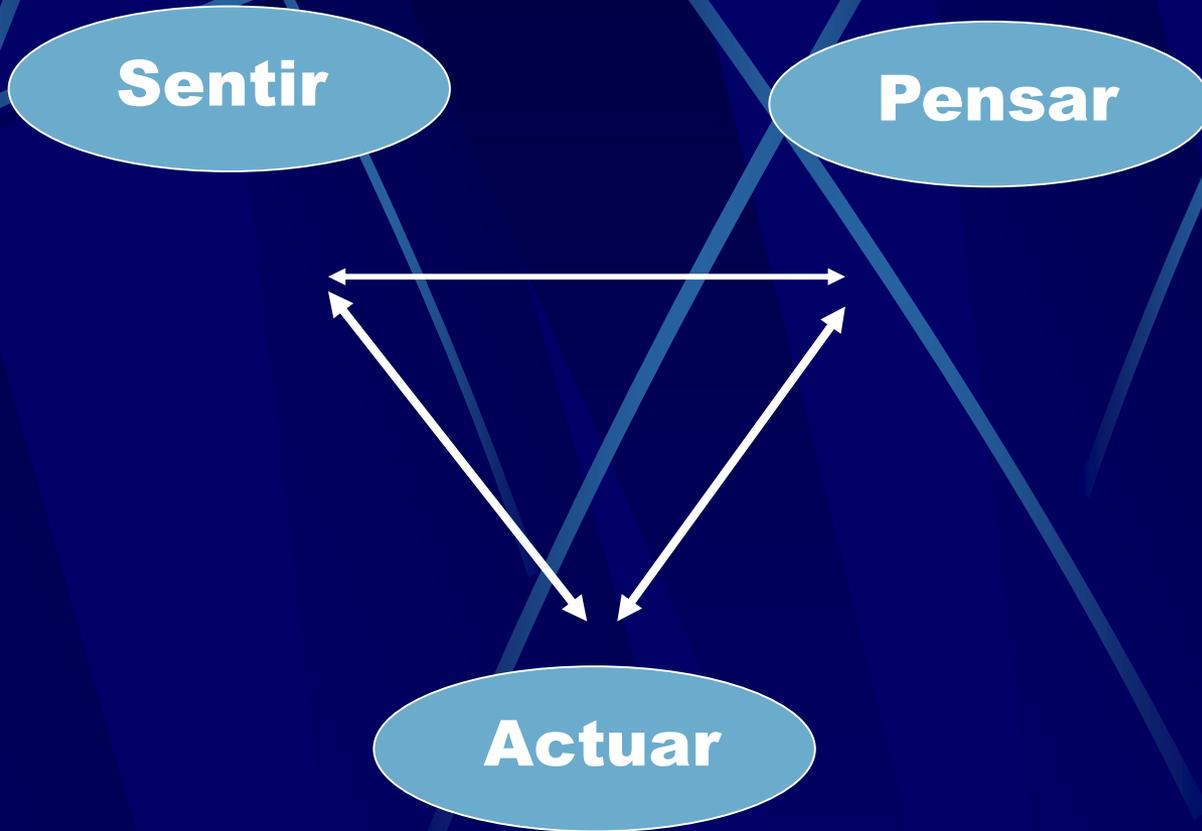


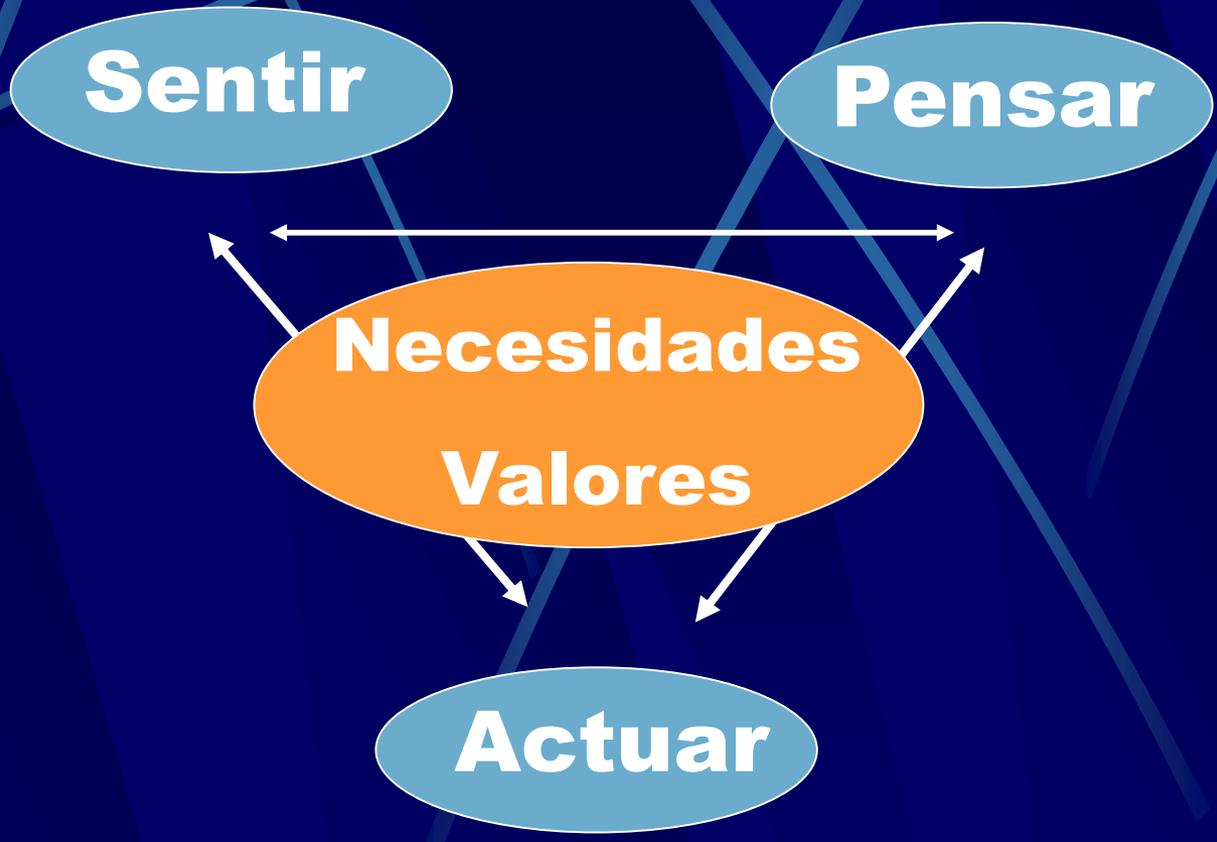


Mente

Cuerpo

Emociones





Necesidades:

Ser amado/a – Ser valorado/a
Pertenencia – Autonomía

...

Valores (DD.HH.):

Dignidad

Igualdad - Libertad

Fraternidad (Solidaridad)

Descripción de las emociones:

- 1- **Identificar la emoción:** “siento...”
- 2- **Ver su intensidad:** “muy...”, “algo...”
- 3- **Mirar la duración:** minutos, horas...
- 4- **Describir a través de una imagen:**
“Alegre como un niño con juguete nuevo”.
- 5- **Relacionar con una experiencia pasada:**
“...como cuando murió mi amigo-a”.

Tres orientaciones importantes:

1. Al miedo hacerle frente con decisión, pues, casi siempre, es irreal.
2. En situación de oscuridad hacer un esfuerzo de comunicación con alguien de confianza.
3. Conocer bien mis puntos débiles, por aquí me vendrán los problemas.

**2. En tiempo de oscuridad,
esfuerzo de
comunicación:**

**1. con alguna persona de
confianza**

2. ejercicio de escritura

“Sólo me aclararé y reconstruiré como lo hice siempre: escribiendo al impulso de la necesidad.

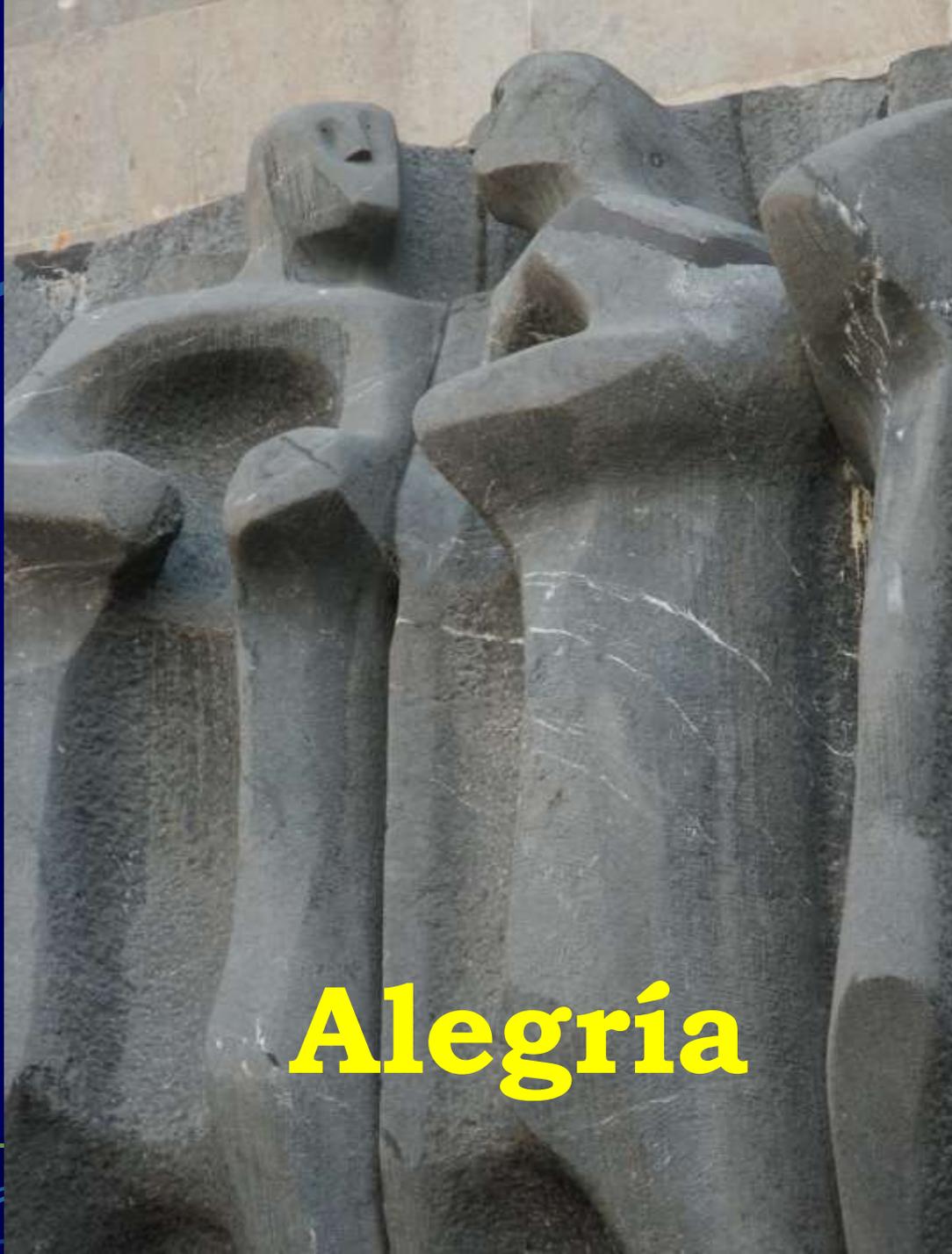
No tanto la de mostrar mi mundo a los demás cuanto la de descubrírmelo a mí mismo, para vivir en total plenitud lo que estoy viviendo...”

J.L. Sampedo

3. Conocer mis puntos débiles:

-¿a qué imagen estoy agarrado (mis cualidades) y qué imagen escondo?

-Mirar las reacciones compulsivas, el sentimiento malsano de culpa, la baja estima personal, las voces negativas que escucho, el patrón de comportamiento...



Alegría

¿Estás contento-a contigo mismo-a?

- **Vida plena, vida alegre.**
- **La alegría es el norte de nuestra vida.**

El sentimiento de alegría habla de realización, satisfacción, coherencia...

Se sitúa más allá del placer y nos indica el camino.

Alejarnos del camino es alejarnos de la alegría.

**La falta de alegría es un
síntoma de carencia,
insatisfacción, aislamiento,
falta de realización, camino
equivocado...**

**Hay más alegría en el
esfuerzo que en el reposo.**

**Superar obstáculos, ejercitar
nuestros talentos, realizar
objetivos... son fuentes de
alegría.**

Para una profunda alegría no sigas el camino fácil ni el del placer inmediato.

**El encuentro y el compartir
provocan alegría.**

**Los sentimientos de
autonomía, de libertad son
ingredientes de la alegría.**

¿Estoy contento-a conmigo mismo-a?

-¿Cuál es mi grado de autonomía/dependencia en mis relaciones?

-¿Tiene sentido y dirección mi vida?

-¿Cómo está mi grado de ilusionarme?



Taller:

**Vivencia
de la
interioridad**



1. Proceso de interiorización.

2. Sensaciones del cuerpo y de la respiración.

3. Sentimientos y emociones.

**4. Examen ignaciano.
Una pauta para vivir en profundidad.**

El proceso de interiorización

Crecer en libertad



Se crece hacia dentro





**No somos libres
para elegir
lo que nos pasa.
Somos libres
para responder
de una manera
u otra a lo que
nos pasa.**

El horizonte de este proceso:

Aprender a vivir “lo que somos”

Cuatro objetivos:

- . Vivir en presente**
- . Vivir en profundidad**
- . Vivir en fraternidad**
- . Vivir constructivamente el sufrimiento**

El proceso de interiorización es entrar en **nuestra propia casa y adueñarnos de ella.**

El centro de la casa es el fuego, el fuego donde se cocina, se recibe calor, se convive, se toman las decisiones.

Otras imágenes para expresar el proceso de interiorización:

- Sta. Teresa: **La moradas.**
- S. Juan de Cruz: **La subida al monte Carmelo.**
- Ignacio de Loyola: proceso o itinerario que consta de **cuatro semanas.**

Dos afirmaciones que dan que pensar:

- ***“No somos dueños en nuestra propia casa.”*** – S. Freud

- ***“Cuando el hombre no se encuentra a sí mismo, no encuentra nada”.***-
Goethe

1.- Dos dualismos a evitar:

1.1.- Una antropología dualista.
Hablar de espiritualidad o interioridad no como algo contrapuesto a lo material, corporal, temporal.

Más aún, hablar de espiritualidad no es hablar de la renuncia al **goce y disfrute de la vida.**

1.2.-Dualismo interioridad/ exterioridad

Es necesario integrar dinamismos y comportamientos en apariencia contradictorios:

Contemplación/ acción,

Amar/ servir,

Marta / María

...

2.- Recuperar el cuerpo

**Hoy necesitamos recuperar en nuestra espiritualidad, entre otros, tres dimensiones básicas:
La vida, la experiencia, el cuerpo.**

2.1.- La vida es el centro de la espiritualidad. Una espiritualidad que me aporte vida y sea por mi parte capaz de aportar vida a los demás.

2.2.- La experiencia. El camino del “sentir y gustar de las cosas internamente”. El deseo de experimentar por nosotros mismos el propio misterio del ser humano.

2.3.- El cuerpo.

Vivir la espiritualidad en, con y desde el cuerpo.

No tenemos cuerpo, somos cuerpo.

Las experiencias que se viven en el cuerpo dejan una huella, lo vivido en el cuerpo siempre guarda memoria.

3. El centro personal

Hay diversos modos de expresar este centro personal (el fuego de la casa, amaren sua = el fuego de la madre), llamado también el **centro de decisiones.**

“Los Ejercicios Espirituales son una pedagogía del acto de libertad. Su finalidad es ayudar al ejercitante a liberarse de las ataduras afectivas condicionantes para poder **decidir personalmente, con plena libertad,** en las encrucijadas que la vida presenta continuamente”.

(J.M. Rambla. Apuntes. Unijes).

El proceso de interiorización debe traer consigo el **abrir el sujeto a la alteridad (fraternidad, solidaridad).**

La auténtica alteridad:

“Todo lo que deseéis que os hagan los demás, hacedlo vosotros por ellos. Esta es la Ley y los Profetas.”

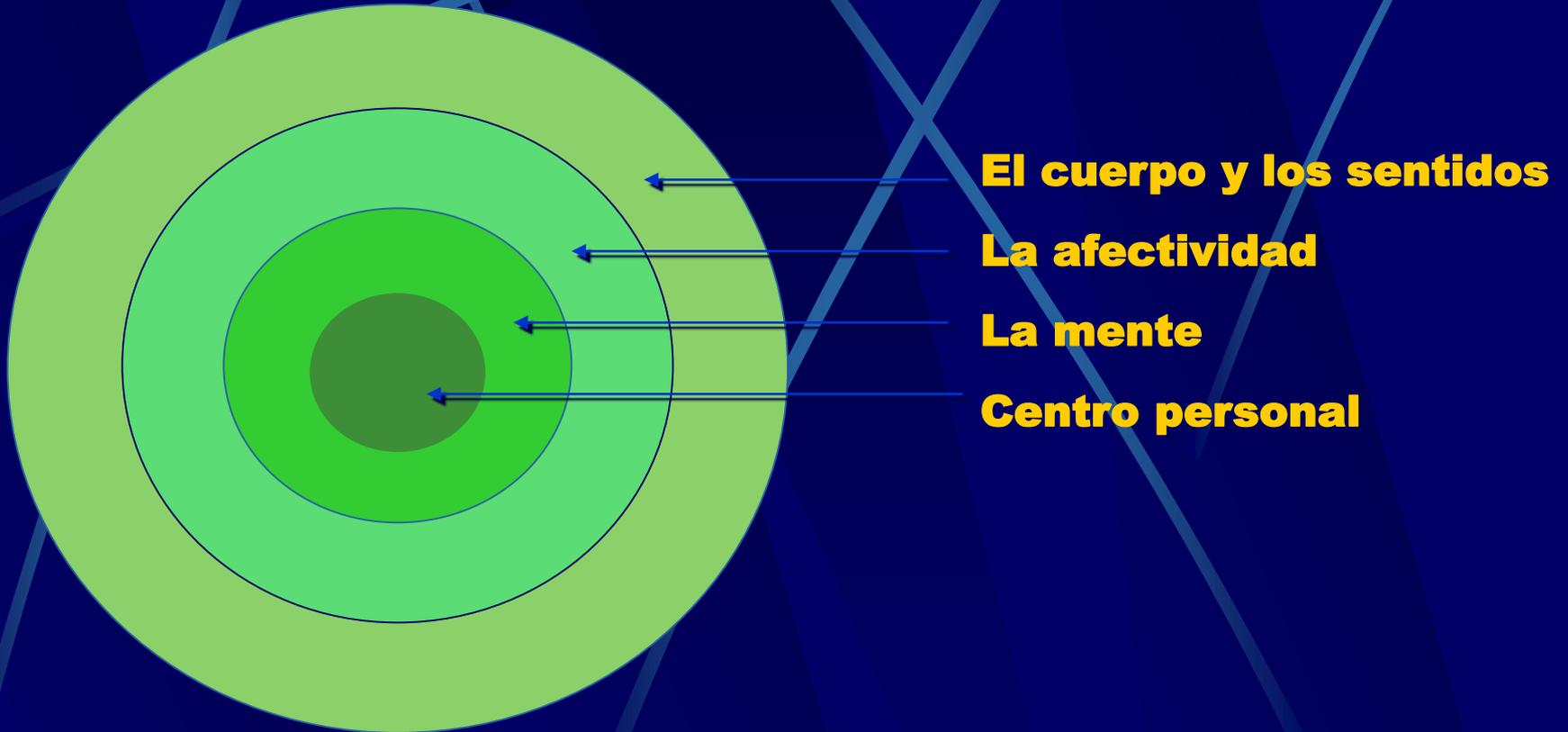
(Mt 7,12)

4.- Dimensiones de la persona

Todo proceso de interiorización tiene que dar cuenta de estos *cuatro niveles o dimensiones de la persona*:

- 1.- El cuerpo y los sentidos**
- 2.- El mundo afectivo**
- 3.- Los pensamientos**
- 4.- El centro de la persona**

Dimensiones de la persona



5.- Itinerario hacia el centro

Todo proceso de interiorización nos conduce al **silencio. Todas las espiritualidades pretenden llevarnos al silencio profundo. Necesidad de la apertura al silencio para dicho proceso.**

Silencio relacionado con el vivir.

***“Pero porque pido silencio
no crean que voy a morirme,
me pasa todo lo contrario
sucede que voy a vivirme,
sucede que soy y que sigo.”***

(Pablo Neruda, Extravagario)

SUBID UN POCO LA MÚSICA, PORFA,
QUE A ESTE VOLUMEN NOS OÍMOS
PERFECTAMENTE



PARA
FERN
"ESO
JEFA
MER

Niveles de silencio:

1) El primer nivel es el exterior. La experiencia espiritual siempre ha buscado lugares de silencio como atmósfera que facilitara dicho silencio. Pero este nivel es el más superficial. El silencio más que aislamiento es la posibilidad de un nivel de comunicación más profundo.

2) Silencio corporal.

El cuerpo habla a través de las sensaciones y acentúa su lenguaje en las tensiones. Con técnicas de relajación podemos silenciar nuestro cuerpo. Más que acallar nuestro cuerpo se trata de **acoger el silencio corporal. Toda meditación pasa por relajar nuestro cuerpo.**

3) Silencio mental.

Más difícil que el corporal.

Nuestra mente está en continuo movimiento con imágenes, ideas, palabras. Más que luchar se trata de ir observando el ir y venir de las ideas.

4) Silencio afectivo.

Los sentimientos también se tienen que ir acallando. Pero para ello es necesaria la **autoexpresión honda de dichos sentimientos. De este modo se van remansando percibiendo que hay en nosotros algo más hondo que los sentimientos.**



El ego personal y su necesidad de reconocimiento lo ocupan todo.

“Silencio no es la falta de ruido, es la ausencia de ego”. (J. Meloni)

Nada debería estar al margen del “ejercicio espiritual”.

Silencio como vacío y plenitud:

“Y vaciando de esta manera el alma a todas las cosas, llegando a estar vacía y desapropiada acerca de ellas..., es imposible, cuando hace lo que es de su parte, que Dios deje de hacer lo que es de la suya en comunicársele...”

S. Juan de la Cruz, Llama de amor viva, III, n.46

-Vacío: abandono, purificación,
pobreza espiritual...

-Plenitud: paz, armonía, amor,
ausencia de miedos, libertad...

Pedagogías para el logro del silencio:

- **La postura física**
- **La relajación por sensaciones físicas o por la respiración.**
- **La atención sostenida en un punto, una imagen.**
- **La atención al flujo de un sentimiento.**
- ...

Efectos del silencio:

Uno de los primeros efectos del silencio es el de aumentar la capacidad de darnos cuenta. La vida dispersa, distraída nos aliena. El silencio es el que nos permite abrir los ojos y los oídos a la realidad de fuera y de dentro y a la relación que establecemos entre ambos.

*“Nos debe mover la voluntad de ser libres y de experimentar esa libertad. Es necesaria la **familiaridad con el silencio** de la contemplación par alcanzar amor, para ser... capaces de acoger, educar y redimir a las personas.”*

Pedro Arrupe

El silencio en relación a los demás

***“Sería tardo en hablar,
ayudándome en el oír,
quieto para sentir y conocer los
entendimientos, afectos y
voluntades de los que hablan,
para mejor responder o callar.”***

Ignacio a los enviados a Trento (1546)

***“Primero, yo hablo, Tú escuchas;
Luego, Tú hablas, yo escucho,
más allá, no hablamos ninguno
de los dos, los dos escuchamos;
al final, ninguno habla, ni
escucha: sólo hay Silencio.”***

A. Mello, la oración de la rana, p.34

Resumiendo:

Acostumbrados a vivir en nuestra cabeza, ejercitarnos en “bajar”, una y otra vez, a nuestro centro, para sentir y experimentarnos en nuestro propio hogar.

Camino de la interiorización (silenciamiento). Tres etapas:

1) Cuerpo: Escucha de las sensaciones y de la respiración > Cuerpo sereno.

2) Psiquismo. Sentimientos.
Aceptarse, apreciarse > Yo integrado.

3) Espíritu. Nuestra identidad más profunda > Libertad

Enrique Martinez Lozano, **Vivir lo que somos.** DDB 2007

Varios, **La interioridad: un paradigma emergente.** PPC 2004

Eckhart Tolle, **El poder del ahora.** Gaia Ediciones 2001

Examen ignaciano



Comprender, acoger, crecer

➔ **Adopto una postura adecuada para la meditación. La espalda recta, los hombros y los brazos flojos, los ojos cerrados....**



➔ **Dedico un rato a hacerme consciente de las sensaciones en las diversas partes de mi cuerpo...**

➔ **Presto atención a mi respiración, el aire cuando entra y sale por mis fosas nasales...**

1. Agradecer

2. Expresar “lo que quiero y deseo”.

3. Mirar mi vida

4. Arrepentirme

5. Responsabilizarme



1. Expreso mi agradecimiento



por haber sido merecedor de tanto regalo: la vida, la salud, el afecto que recibido...

. En la vida normal no somos conscientes de que recibimos mucho más que lo que damos.



. A menudo valoramos mucho más lo que uno hace y produce que lo que uno es, gracias a lo que otros nos han hecho.

2. Tomo conciencia de “lo que quiero y deseo” en verdad, entrando en mi propio corazón y viendo qué lo mueve y lo habita.



3. Miro y acojo mi vida:

- los acontecimientos más destacables



- los pensamientos y los sentimientos que han generado.

- ¿cómo he reaccionado ante ellos y cuáles han sido las consecuencias?

4. Expreso mi arrepentimiento por aquello que me ha dejado insatisfecho, triste...



Acojo también mis sentimientos de alegría por los pasos dados en mi crecimiento.

5. Mirando al futuro me responsabilizo:



¿qué podría hacer mejor para que la vida sea más plena para mí y los demás.



Finalizo el ejercicio tomando conciencia del sentimiento que predomina en mí.