

El Itinerario de Inmersión con los Lenguajes de Inmersión para la educación de la interioridad



El itinerario de inmersión es un proceso, un camino para entrar dentro de uno mismo e ir más allá de mi propia corporeidad, de mis emociones y sentimientos, de mis pensamientos. Supone trascenderlos, con la ayuda de la experiencia silente, para llegar a otro espacio más profundo, que es la propia identidad.

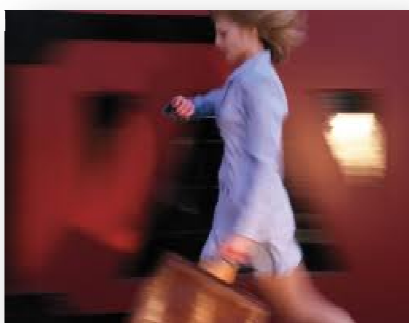
En el itinerario de inmersión, se trata de **aprender a acallar la mente**, de aprender a vaciarla de contenidos, de pensamientos y de imágenes. Y de este modo, ir descendiendo a otros espacios que también existen en nosotros, a otras moradas de mi casa. Progresivamente «el hombre se vuelve en sí mismo hacia sí mismo... El propio intelecto comienza a descender al corazón,

es el principio de una lenta y continua peregrinación hacia el centro. Se acerca a su fondo y comienza a unificarse»¹.

Es un camino de **doble dirección, de ida y vuelta**, «el camino conduce a un encuentro en el lugar más personal de mi yo que me impulsa a una salida, a una entrega»², a una búsqueda del cambio y la transformación social *desde dentro*.

“Pero el silencio no es un fin en sí mismo, y en eso difiere la interioridad cristiana de las invitaciones a acallar pensamientos y emociones para adquirir la paz mental. La experiencia desemboca en el descubrimiento de estar habitados y de que, cuando llegamos a contactar con nuestro corazón, Alguien nos está esperando. «Hijas, que no estáis huecas» decía santa Teresa (Camino 48,2). Estamos «habitados»; no, vacíos”.

(Dolores Aleixandre, *La interioridad: un paradigma emergente*, PPC, 2004, pp. 43 y 44)



El itinerario de inmersión con los **lenguajes de inmersión** es un camino contemplativo adaptado a nuestra sociedad occidental, dominada según Torralba por la velocidad, el funcionalismo y el economicismo³ que hacen más difícil este tipo de prácticas.

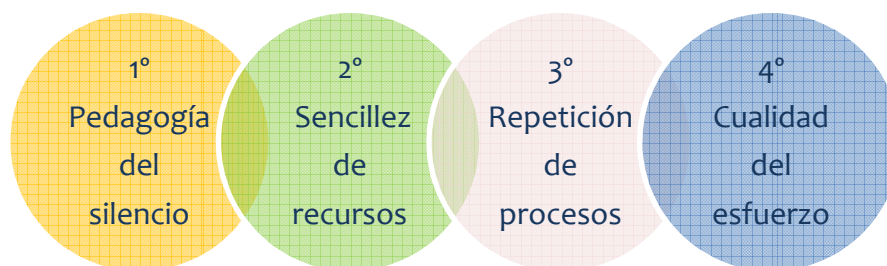
Los **lenguajes de inmersión** son una adaptación de la esencia de algunas prácticas meditativas milenarias a una sociedad como la nuestra y contextualizada en el mundo de hoy. Los lenguajes de inmersión están especialmente pensados para aplicarlos en el contexto educativo, con los alumnos, la generación Y, y con los educadores, con sus horarios rebosantes de reuniones, programaciones, tutorías, comisiones y clases, entre

En los lenguajes de inmersión integramos cuatro elementos básicos: la pedagogía del silencio, la sencillez de recursos, la repetición de ciertos procesos y la cualidad del esfuerzo. Con los lenguajes de inmersión, se trata de aprender a introducir en el ritmo ordinario escolar, unos hábitos de interiorización.

¹ M.M. DAVY, *El hombre interior y sus metamorfosis*, Integral, Barcelona, 1985, p. 19.

² I. VEGA, Art. *Viaje al interior. El proceso y los cauces de la interiorización cristiana*, Sal Terrae, 1994-2004, pp. 303-316.

³ F.TORRALBA. *Inteligencia espiritual*, Plataforma, Barcelona, 2010, P. 58.



Son:

- Técnica del minuto (explicada en el libro “Crear cultura de interioridad. En el aula, en la pastoral y en la vida diaria” de C. Jalón).
- Escritura mandálica (en el libro).
- Meditación breve (en el libro).
- Oración del corazón (en el libro).
- Lenguajes corporales: flashmobs (en el libro), figuras mandálicas y coreografías gestuales.
- Técnica de la lluvia.
- Cascada de oración.
- Meditación lúdica.
- Ejercicios de los sentidos para la vida diaria.
- Los mandalas.
- Y las «danzas contemplativas»⁴.

Aunque sean técnicas, se trata de interiorizarlas poco a poco con su repetición y de esta forma, se van transformando en lenguajes de diálogo con nuestra propia interioridad.

Con los lenguajes de inmersión aprendemos a focalizar nuestra atención, a través de experiencias breves (de uno a diez minutos) relacionadas con el arte, el juego, la música o la palabra, posibilitando entrar en contacto con la fuerza del aquí y del ahora. De este modo, mediante su aparente sencillez, impulsamos a un nuevo modo de relacionarnos con la realidad. Focalizando nuestra atención nos entrenamos en la práctica silente y con esta potenciamos los que F. Torralba denomina **poderes de la inteligencia espiritual**, entre otros: «la búsqueda del sentido, la autotranscendencia, la facultad de valorar, el sentido del misterio, la búsqueda de sabiduría, la llamada interior, la superación de la dualidad, la ironía y el humor, la capacidad de religación, el sentido de pertenencia al Todo»⁵

⁴ V. HERNÁNDEZ, Ediciones S. Pablo, Madrid, 2005.

⁵ F. TORRALBA, ob. cit., p.8.



ENCUENTROS:
Con uno mismo
Con los demás
Con la creación,
con la vida
Con Jesús, con Dios