

El Itinerario de Unificación con la Sesión de interioridad para la educación de la interioridad

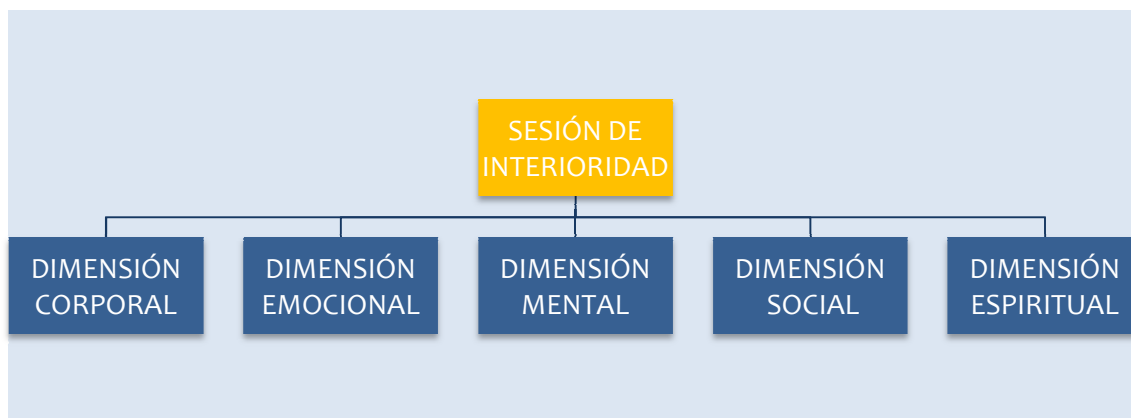


El itinerario de unificación, con su herramienta básica, **la sesión de interioridad**, promueve un estilo renovado de ser, de estar y de hacer. Renovado, en la medida en que favorece un modo «más centrado» de ser y de estar, un modo más centrado de conocer, hacer y convivir. Centrado en el sentido de estar anclado en un centro de gravedad interior. Para Rómulo Cuartas, teólogo y experto en el campo de la espiritualidad y la mística, una persona totalmente centrada, interiorizada, es la que unifica desde dentro todos los momentos y acontecimientos de su vida, con profunda conciencia de su dignidad y hondo aprecio de la dignidad de los demás, es una persona consciente de sí misma en todo su potencial trascendente y que desde su armonía interior, se inserta en su realidad concreta llevando un estilo de vida noble, justo, amable, abierto y libre.

La sesión de interioridad proporciona una experiencia integral de la realidad que se aborda, un conocimiento con todo el ser, adaptado a cada momento evolutivo. Junto al acercamiento cognoscitivo, hay otra forma de conocimiento de cualquier realidad: «aquel que nace de la experiencia, un tipo de conocimiento que el sujeto adquiere después de haber experimentado. Este es el conocimiento ajustado, que responde a toda la persona y del que la persona puede dar testimonio. Habremos conocido esa realidad con todo el ser, y esto nos llevará a sentirnos “testigos” de ella y de la que podremos dar testimonio». La experiencia integral, en la que todo el ser se implica, favorece el proceso de centramiento. Para R. Cuartas, “los Evangelios nos presentan a Jesucristo como una persona totalmente centrada [...] Desde el centro, Jesús vive y actúa positivamente sin dejarse descentrar por nada que venga de fuera.



La **sesión de interioridad** crea condiciones para un **conocimiento integral, con todo el ser**, de cualquier realidad que estemos abordando. Involucra a todas las dimensiones de la persona, contribuyendo al **desarrollo global de cada una**: «cuerpo y mente, inteligencia sensibilidad, sentido estético, responsabilidad individual, espiritualidad» («La educación encierra un tesoro», *Informe Delors*, p.106). “La propuesta es crear escenarios nutricios de la totalidad de la persona. Escenarios que integren todas las dimensiones de la persona, que integren exterioridad y profundidad, psicología y espiritualidad. Escenarios que ayuden a cultivar **todas las dimensiones: corporal, psicológica, social y espiritual**. Escenarios que ayuden a enraizar la espiritualidad en la propia experiencia personal, que potencien al *hombre interior*.



Hay tres tipos de sesiones de interioridad y cada una lo hace de un modo distinto. Vemos dos de ellas en función de su duración, objetivos, recursos o ejercicios que se realizan, ámbito de aplicación y en definitiva, grado de complejidad.¹



La **sesión BÁSICA de interioridad** está especialmente pensada para aplicarla en el contexto educativo, con los alumnos y educadores, y sobre todo, al ritmo de los centros educativos. A todos les resulta útil y práctica. Y es que a medida que se repite la sesión de interioridad, en una o varias áreas, los alumnos se van entrenando en la práctica silente, sin perder el sentido de la utilidad que también ellos buscan. Y les resulta útil porque aprenden a relajarse, aprenden a conocer su mundo emocional, consolidan los conceptos explicados y en la medida que se realicen activamente, encuentran un motivo



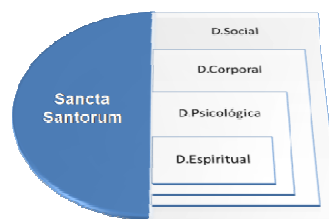
más para relacionarse con sus compañeros y el aprendizaje se hace más ameno y divertido. También lo es para el docente. A nivel personal, **es un momento de silencio para parar, sin perder de vista los objetivos curriculares**, porque están repasando *la materia que toca*. La sesión de interioridad es una estrategia de apoyo porque actúa sobre el clima, del grupo y el individual, relajándolo. Es una estrategia de enseñanza-aprendizaje, ayudando a recordar y, en su caso, consolidar un aprendizaje significativo.

La **sesión de interioridad** es una herramienta para el desarrollo del mundo interior. Es un itinerario de 4 etapas, que corresponden a cada una de las dimensiones de la persona, que se inicia en la más externa, la dimensión corporal, hacia la más profunda, la dimensión espiritual.



Hay diferentes maneras de entender y acceder a la dimensión de profundidad. En cada una de las dimensiones, íntimamente interrelacionadas, hay diferentes puertas de entrada al Sancta Sanctorum o Debir. “Esta connotación de debir evoca el interior humano, por su dimensión inconsciente y misteriosa y, también, por ser santuario y morada de Dios”.²

Todo lo que acontece en mi interior, incluido el dolor, puede ser “puerta de entrada” a conectar con la Presencia amorosa, convirtiéndose en “puertas de entrada” al Sancta Sanctorum. “El dolor puede vivirse como “puerta de entrada” a nuestra verdadera identidad, que está a salvo de él y no puede ser afectada. Percibimos el dolor en nuestro cuerpo o en nuestro psiquismo, y nos abrimos a conectar con quienes realmente somos, la Presencia consciente y amorosa “en quien somos, nos movemos y existimos”.³



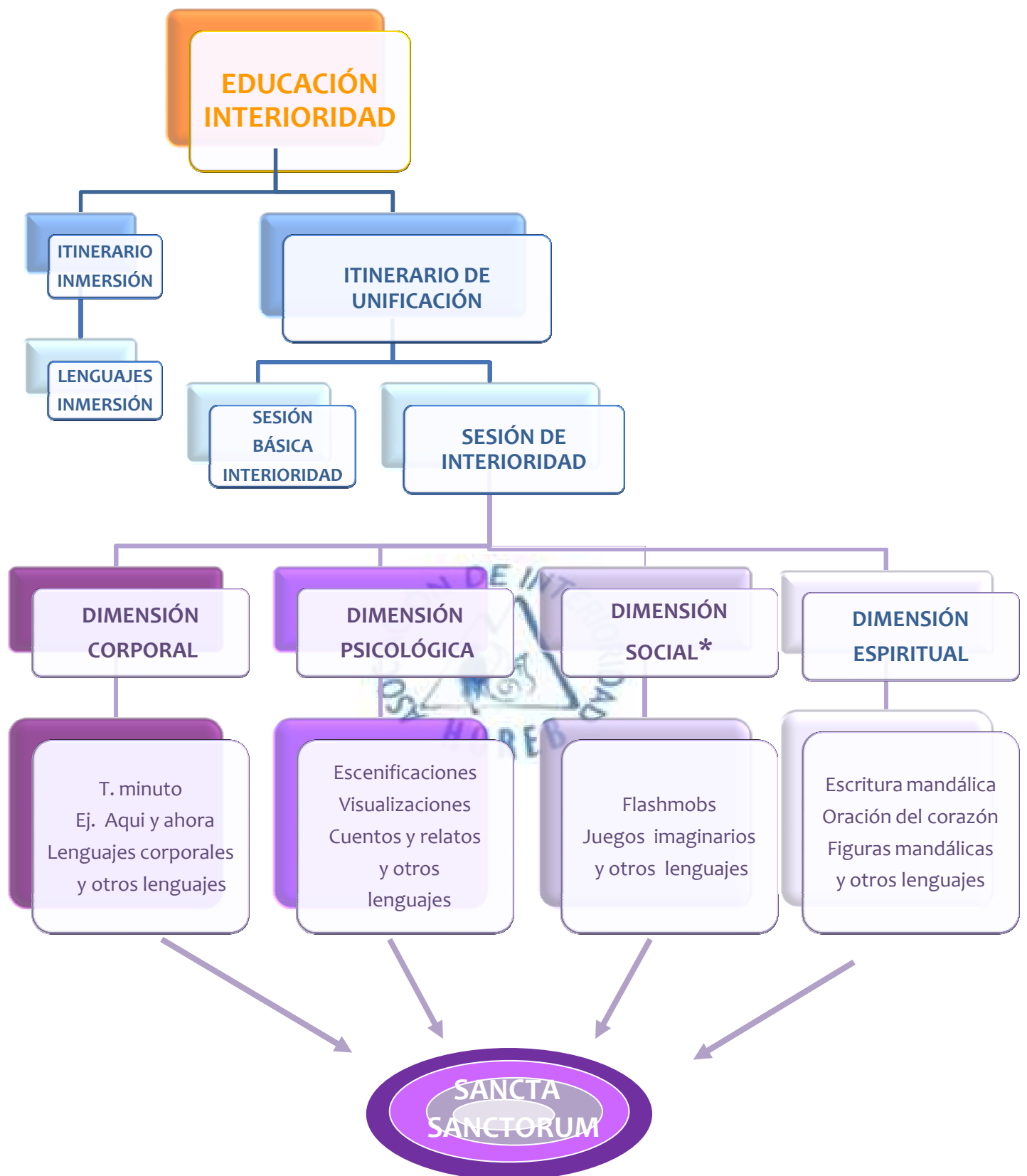
Como a S. Francisco le ocurrió con el leproso, con un beso⁴; a nosotros, con una mirada, con un abrazo... los “otros” se pueden convertir también en puerta de entrada a la trascendencia.

En el itinerario realizamos una aplicación sistemática, no arbitraria, de unos recursos o unos ejercicios, de forma que dedicamos momentos distintos para incidir sobre cada dimensión, teniendo en cuenta que la persona es una unidad multidimensional y que al movilizar una dimensión, todas se ven afectadas. Utilizamos los recursos y lenguajes de interioridad más apropiados para cada dimensión concreta teniendo en cuenta el momento evolutivo.

² J. OTON, *Debir, el santuario interior. La experiencia mística y su formulación religiosa*, Sal Terrae, Santander, 2002, p.16.

³ E.MARTÍN LOZANO, Blog de teología. <http://www.teologos.info/1/post/2012/03/dolor-sufrimiento-y-vida-por-enrique-martinez-lozano.html>. Consultado el 3 de abril de 2012.

⁴ Paseando un día Francisco de Asís, por el campo encontró a un leproso lleno de llagas y sintió un gran asco hacia él. Pero sintió también una inspiración divina que le decía que si no obramos contra nuestros instintos nunca seremos santos. Entonces se acercó al leproso, y venciendo la espantosa repugnancia que sentía, le besó las llagas. Desde que hizo ese acto heroico logró conseguir de Dios una gran fuerza para dominar sus instintos y poder sacrificarse siempre a favor de los demás. Desde aquel día empezó a visitar a los enfermos en los hospitales y a los pobres. Y les regalaba cuanto llevaba consigo. En http://www.ewtn.com/spanish/saints/Santos/Francisco_As%C3%AD.html



** Opción de abordarla en diferentes momentos del itinerario. Si se hace al principio, hablamos de dimensión socio-corporal.*