

Dos itinerarios para educar la interioridad

Y ¿qué es educar la interioridad?

Es el proceso de toma de conciencia para su posterior reflexión e interiorización, de aspectos relativos a las diferentes dimensiones: social, corporal, psíquica y espiritual, para facilitar su integración y unificación de forma armónica y para que, simultáneamente podamos caminar con pasos sencillos hacia:

- La plenitud de lo humano, la propia y la de los demás.
- La apertura a lo sagrado (misterio, espiritualidad, dimensión profunda).
- Sentir el lazo con la Trascendencia.

Dos itinerarios para educar la interioridad

“Hay que hacer un camino, porque el viaje hacia la profundidad no se improvisa”. Javier Melloni, S.J.

Entendemos esta formación en clave de proceso, es un itinerario, un camino.

En el ámbito educativo, proponemos dos caminos para crecer en interioridad. Ambos se pueden realizar en los diferentes ámbitos de intervención: en todas las asignaturas, en el PAT, en Pastoral, en la Formación de profesores, la Escuela de padres, Convivencias, Movimientos juveniles, etc.

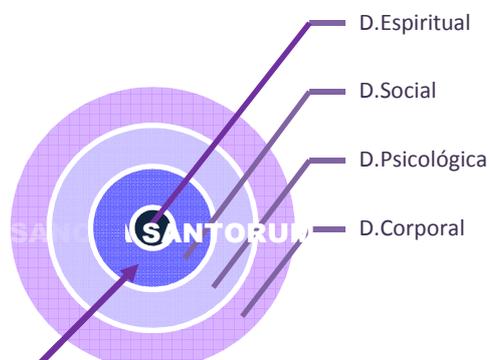
Los dos caminos son:



Carmen Jalón.

Itinerarios de Inmersión y de Unificación para la educación de la Interioridad.

1. Itinerario de unificación¹



“La palabra hebrea *debir* significa “lo que está detrás”. Etimológicamente sería “el cuarto trasero de una casa”, y se utilizaba en el lenguaje doméstico. Cuando se construyó el Templo de Jerusalén, pasó a designar la sala principal, el Santo de los Santos, donde se custodiaba el Arca de la Alianza. Era, por tanto, el lugar de la presencia de Dios y de la revelación. [...]Esta connotación de *debir* evoca el interior humano, por su dimensión inconsciente y misteriosa y, también, por ser santuario y morada de Dios.”²

De la misma forma que “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. De la misma forma todo lo que acontece en mi interior, puede ser “puerta de entrada” a

1 En los años 2002 y 2003, Victoria Hernández y Carmen Jalón, en las convivencias de interioridad en el Monasterio de Monlora, establecían una analogía entre cada dimensión del “templo que somos” con los diferentes espacios del monasterio, siguiendo un itinerario desde la dimensión “más externa a la más profunda, Sancta Sanctorum o Debir”, aplicando de forma secuenciada “lenguajes” apropiados para cada dimensión: juegos, bailes, dinámicas corporales, visualizaciones, relajación, experiencia silente y danzas litúrgicas, entre otros, favoreciendo un proceso integral del alumno y una experiencia constructiva y positiva de grupo (Ver díptico: cronología, año 2003)



2 OTON, J.: *Debir, el santuario interior*. Sal Terrae, Santander Bilbao, 2002, pág. 16.

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

Carmen Jalón.

Itinerarios de Inmersión y de Unificación para la educación de la Interioridad.

conectar con la Presencia amorosa, convirtiéndose en “puertas de entrada” al **Sancta Santorum** o **debir**.

Con el camino de unificación, proponemos un viaje a la interioridad, un itinerario constituido por etapas, que va desde la más externa, la dimensión corporal hacia la dimensión más profunda, “el núcleo más secreto y el sagrario del hombre, en el que éste se siente a solas con Dios” (GS, 16), el **Debir** o **Sancta Santorum**, para expresar lo que somos e incidir sobre nuestro entorno de un modo sereno y lucido.

Se trata de proporcionar al alumno una experiencia de camino hacia el interior que le ayude a cuidar y desarrollar de forma integral y armoniosa las distintas dimensiones de su persona:

- Dimensión corporal: abrir sus sentidos, identificarse con su cuerpo y aprender a escucharlo.
- Dimensión psíquica: aprender a nombrar lo que le pasa y crearse una imagen del mundo desde una perspectiva amplia y flexible.
- Dimensión espiritual: descubrir su núcleo profundo y establecer desde él, la relación consigo mismo, con los demás y con Dios.

2. Itinerario de inmersión

Karl Rahner: “El cristiano del siglo XXI será un místico o no será cristiano”.



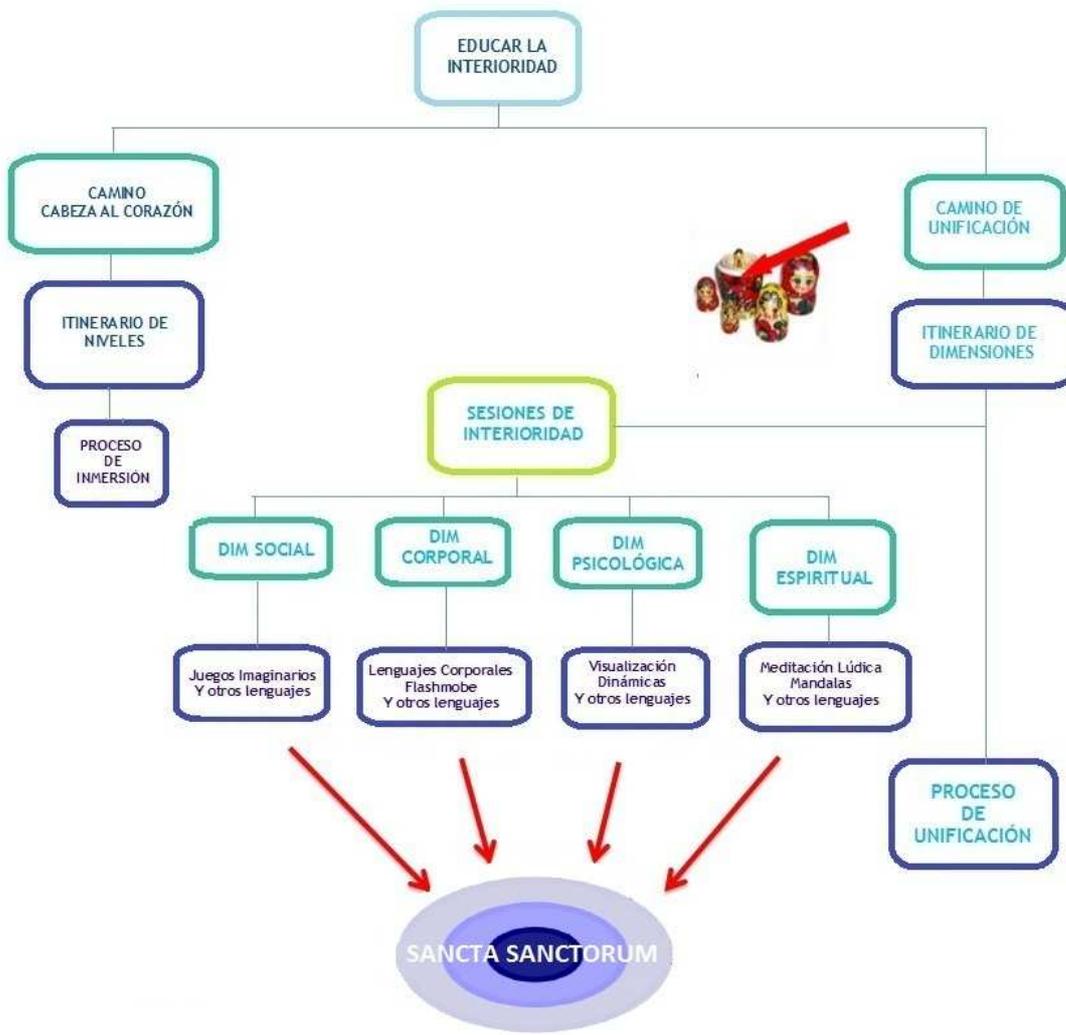
En este camino integramos cuatro elementos básicos: la pedagogía del silencio, la sencillez de recursos, la repetición de ciertos procesos y la cualidad del esfuerzo.

Se trata de aprender a introducir en nuestro ritmo ordinario unos hábitos de interiorización, a través de experiencias breves (de uno a diez minutos) relacionadas con el arte, el juego, la música o la palabra, a través de los lenguajes de inmersión desarrollados. En estas prácticas, aprendemos a focalizar nuestra atención, entrando en contacto con la fuerza del aquí y del ahora, posibilitando de este modo, mediante su aparente sencillez, un nuevo modo de relacionarnos con la realidad.

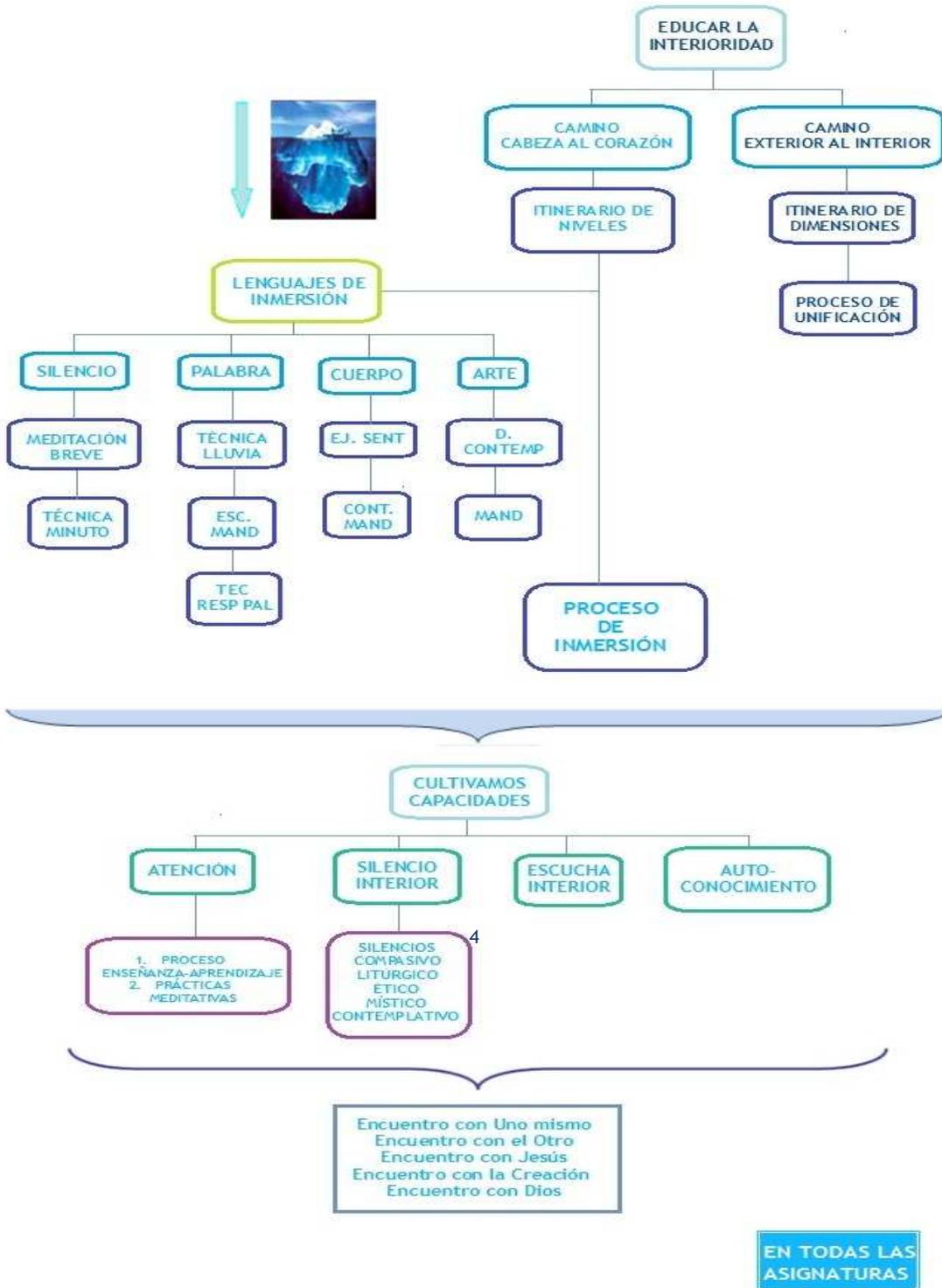
Carmen Jalón.

Itinerarios de Inmersión y de Unificación para la educación de la Interioridad.

ITINERARIO DE UNIFICACIÓN



ITINERARIO DE INMERSIÓN



4 La tipología de silencios esta recogida en el libro de F. Torralba, El silencio: un reto educativo. PPC, Madrid 1996.