Tema 5

09:37 min

EL INTERIOR VS. EL MAR

La experiencia de conocer el mar

Hay personas que nunca consideran conocer su interior, que no se cuestionan, que viven según el día, según como estén; no se plantean "¿qué habrá dentro de mí, que actúo de esta manera, que siento así?" Y ante Dios no se preguntan "¿qué querrá de mí?". Hay otras que se cuestionan escrupulosamente, buscando defectos para cambiar con una actitud algo obsesiva. Otras que se miran con aceptación y no les interesa cambiar; otras que se miran con aceptación pero con una fuerza interior que las impulsa a mejorar.
Vamos a comparar estas actitudes de conocer nuestro interior con las que se pueden presentar al conocer el mar:

Hay diferentes inquietudes frente al mar:

Una persona puede preguntarse… "¿cómo será el mar?" y quedarse en la orilla con la intriga, no permitirse la experiencia pues puede tener temor… o frío… o no llamarle tanto la atención como para mojarse con el agua salada… Habría un deseo pero no es tan fuerte como para impulsar a la experiencia. Es como si dijéramos "qué ganas de comer un rico guiso" pero no lo hacemos porque no es tan fuerte ese deseo como para preparar las verduras, cortarlas, cocinarlas… etc. Sería como decir "sería lindo conocer mi interior" pero nos da un poco de pereza… de cierto temor… y entonces nos quedamos con lo conocido o con lo que podemos ver "desde la orilla".

Otra persona puede decir "el mar no me atrae, no voy a acercarme… lo que a mí me gusta es la montaña"… Entonces estaría cerrándose a conocer el mar, a experimentar el agua salada, algo diferente a lo acostumbrado. Prefiere otra cosa. Igual nos sucede cuando directamente buscamos más que conocernos a nosotros mismos en el interior, conocer nuestro "yo exterior"… o sea nuestros gustos, cómo nos va en el trabajo, con nuestra imagen… aspectos más exteriores de nosotros mismos. A lo mejor no nos ha llegado el momento de entrar en mi interior… a lo mejor es tanto el interés por lo exterior que no estoy preparado para reconocer mis emociones, mis pensamientos, cuestionar mi actuar, darle espacio a mis capacidades y talentos.

Otra persona puede decir "la verdad que sí, me gustaría conocer el mar". Pero se queda en la indecisión. A lo mejor va a la playa, se acerca a la orilla, toca el agua pero no termina de animarse, se queda en la inseguridad que generan las cosas nuevas, los cambios… "¿y si veo algo que tengo que no me gusta y lo tengo que cambiar?... ¿y si no puedo cambiarlo?".

Otra persona puede decir “el mar es enorme, las aguas a veces están revoltosas y puede haber bichos raros”. Esa actitud no predispone a entregarse a la experiencia de conocer el mar. Sería lo mismo que decir “sé que tengo muchos defectos… ¿para qué saber más? ¡a mi edad ya no cambias!” o “ya lo intenté”. Entonces dejamos que nuestros errores, nuestros defectos o debilidades nos condicionen e influyan en nuestra actitud.

Ocurre lo mismo con respecto a comenzar un taller de conocimiento del interior… depende de una actitud personal e íntima. Tiene que ser una decisión libre y serena… poniendo a Dios que es amor y nos ama eternamente, en el medio de nuestro corazón… que nos acompañe… para poder vencer junto a Él todo lo que nos pueda generar esto de entrar en uno mismo… sabiendo cuáles son nuestros sentimientos que, a lo mejor, hace mucho que venimos intentando cambiar y nos sentimos vencidos; o venimos acarreando actitudes que nos molestan y dañan a los demás; o vicios que no podemos terminar de dejar una vez por todas…

Al entrar en nuestro interior, tenemos la posibilidad de ver qué me pasa, por qué me siento de esta manera, ver cómo puedo afrontar situaciones desde otro lugar, cómo encarar con Dios los problemas de una manera diferente, sin que ellos me aplasten a mí, etc.

Por eso es importante tomarse un tiempito…
para reflexionar qué quiero de mí como persona…
Cuáles son las ventajas de conocerme un poquito más…
De darme otra oportunidad de cambiar… de mejorar, pero principalmente…
De poner a Dios en un lugar más protagónico en mi vida

Vamos a imaginar que queremos conocer este mar que nos da intriga, que nos genera respeto y no queremos entregarnos tanto pero no queremos perdernos la experiencia…

Si queremos conocer el mar, lo podemos hacer desde el exterior. Así alguien puede afirmar que conoce el mar pues conoce su color, su olor, sus olas… Puede hacer una apreciación sobre él y decir si está manso o revuelto, puede tocar la espuma de la orilla y decir si está fría, sucia o limpia; puede probar cómo sabe el agua salada… Eso sería conocer el mar pero de manera superficial. Es como conocernos exteriormente y no saber qué sentimos ni por qué. Es no conocer por qué estamos tristes o qué nos genera temor… es conformarnos con una experiencia parcial de nosotros mismos.

En la experiencia superficial con el mar, no podemos saber lo que es nadar en el agua salada, cómo es la sensación de que las olas rompan sobre nosotros, si caen fuertes, qué sensaciones me generan o si puedo ver animales acuáticos, o cómo es el fondo del mar… qué impresión me da… Si hacemos eso, o sea si entramos al mar y nos entregamos a la experiencia, entonces estaríamos sintiendo el mar desde otro lugar. El mar sigue llamándose igual, pero es diferente lo que significa para una u otra persona.

Lo mismo ocurre con respecto a la actitud del taller. Se presentarán cuestionarios, películas para reflexionar, cuentos, canciones, meditaciones… pero depende de cómo cada uno se involucre consigo mismo, va a darle un significado diferente. Alguien puede contestar automáticamente un cuestionario o hacerlo desde una reflexión más interior; o se puede contestar lo que “debería sentir” y no poner lo que se siente realmente.

Eso dependerá de cada uno y de qué manera se relacione con sus sentimientos, actitudes, defectos, etc. alguien puede descubrir un sentimiento y anotarlo mientras que otro lo anota pero se queda pensando por qué siente así, cómo puede manejar mejor esas emociones, etc. Esta última situación la podemos comparar con “¿me meto en la ola… penetro un poquito más en este mar interior?”

Y vencer temores como… “¿y si la ola me golpea… si es muy fuerte y no sé cómo manejarla?”

Por eso cada uno tiene tiempos distintos y no podemos obligar a nadie que haga el taller si no está dispuesto a entrar en sí mismo… pues hay que respetar los tiempos de cada uno. Por eso si bien es bueno compartir experiencias, es bueno realizar el taller en un marco de silencio, de recogimiento… donde cada cual pueda estar consigo mismo, con su propia historia, con su realidad personal e íntima. A veces estamos con ganas de compartir cosas que vamos descubriendo o de peguntar al otro, pero no siempre es lo mejor pues podemos interrumpir o condicionar ese proceso interior tan misterioso y personal que se va gestando. Además es importante tomar en cuenta que una persona puede darse cuenta de algo en el momento que hace el taller o que comprende un contenido, y otra puede verlo meses después.

Canción: “Abrir la ventana”

Citas bíblicas sugeridas para trabajar este tema:

“En cambio, lo que sale de la boca procede del corazón, y eso es lo que mancha al hombre. Del corazón proceden las malas intenciones, los homicidios, los adulterios, las fornicaciones, los robos, los falsos testimonios, las difamaciones. Estas son las cosas que hacen impuro al hombre, no el comer sin haberse lavado las manos”.

Mateo 15, 18-20

“Si ustedes permanecen fieles a mi palabra, serán verdaderamente mis discípulos: conocerán la verdad y la verdad los hará libres”

Juan 8, 31-32

“Examínense para comprobar si están en la verdadera fe. Pónganse a prueba seriamente. ¿No reconocen que Jesucristo está en ustedes? ¡A menos que la prueba se vuelva contra ustedes mismos!

2 Corintios 13, 5

“Si alguien se imagina ser algo, se engaña, porque la realidad no es nada. Que cada uno se examine su propia conducta, y así podrá encontrar en sí mismo y no en los demás, un motivo de satisfacción. Porque cada uno tiene que llevar su propia carga”.

Gálatas 6, 3-5

“Y en mi corazón pido que el amor de ustedes crezca cada vez más en el conocimiento y en la plena comprensión, a fin de que puedan discernir lo que es mejor”.

Filipenses 1, 9-10

“Si decimos que estamos en comunión con él y caminamos en tinieblas, mentimos y no procedemos conforme a la verdad. Pero si caminamos en la luz, como él mismo está en la luz, estamos en comunión unos con otros, y la sangre de su Hijo Jesús nos purifica de todo pecado”.

1 Juan 1, 6-7

“Por esta misma razón, pongan todo el empeño posible en unir a la fe, la virtud; a la virtud, el conocimiento; al conocimiento, la templanza; a la templanza, la perseverancia; a la perseverancia, la piedad; a la piedad, el espíritu fraternal, y al espíritu fraternal, el amor”.

2 Pedro 1, 5-7

Cuestionario 5: “Mi actitud frente a conocer mi interior”

1. ¿En qué momentos me parezco a las personas que no consideran conocer su interior, que no se cuestionan, que no les gusta ponerse en duda?

2. ¿En qué momentos me pregunto qué quiere Dios de mí? ¿Cuáles son las características de la personalidad de quienes viven sin hacerse este cuestionamiento?

3. Hay personas que al contrario, se cuestionan escrupulosamente, buscando en todo sus defectos, teniendo una actitud algo obsesiva… ¿Cuáles son los riesgos de mantener esta postura?

4. También hay aquellas personas que se miran con demasiada aceptación y no se esfuerzan por cambiar… ¿Cuáles son los riesgos de mantener esta actitud?

5. También existen personas que se miran con aceptación y que poseen una fuerza interior que las impulsa a mejorar. ¿Cuáles son las características de la personalidad de esas personas?

6. Me tomo un ratito y reflexiono… ¿Qué quiero de mí como persona? ¿En qué momentos me siento identificado con las actitudes arriba mencionadas?

7. ¿Deseo darme una y otra vez la oportunidad de cambiar, de mejorar? ¿Qué haré para que este deseo, no quede en una intención?

8. ¿Qué cosas debería hacer o cambiar para poner a Dios en un lugar más protagónico en mi vida?

9. Podemos tener diferentes experiencias del mar de acuerdo a las actitudes y a la manera que nos relacionamos con él… ¿Con qué actitud y de qué manera quiero encarar este viaje hacia mi interior?