

## Tema 6

15:22 min

### COMPARACIÓN DE NUESTRO INTERIOR CON UN HOMBRE BUZO

**Sentimientos del buzo vs. sentimientos al entrar en nuestro interior:**

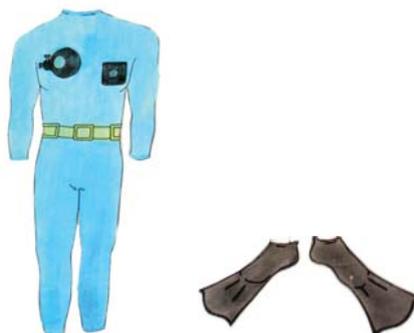


Vamos a hacer una comparación entre los sentimientos que puede tener un hombre que quiere hacer buceo en su interior, sus emociones, temores, etc... y lo que a nosotros nos puede generar el conocer nuestro interior.

**Vamos a ponernos en el lugar de un hombre que quiere ser buzo...  
¿Con qué cuenta para entrar a lo profundo del mar?**

¿Qué necesita?

Necesita un traje y patas de rana, para poder soportar las bajas temperaturas y nadar más rápido.



Si queremos conocer el mar sin el traje ni las patas de rana... no vamos soportar mucho tiempo por el frío y nos vamos a cansar más; no sería la misma experiencia que con el traje y las patas de rana.

**¿Qué significa para cada uno ese traje y las patas de rana?  
Aferrarnos a Dios en la oración.**

La oración es el traje para no padecer frío y las patas de rana que nos ayudan a avanzar, a no quedarnos con lo que vemos exteriormente de nosotros, a no estancarnos en los sentimientos negativos, en la baja autoestima, en la confusión, con las tribulaciones...sino de seguir nadando en lo profundo para hallar el tesoro que todos llevamos dentro.

El buzo posee antiparras



para poder mirar abajo del agua; ya que sin ellas, debería ir con los ojos cerrados y no podría ver nada. A nosotros nos pasa lo mismo, muchas veces queremos enfrentar los problemas, darle un sentido al dolor, resolver ciertas situaciones... pero no terminamos de abrir los ojos a la realidad y los cerramos porque nos es más fácil hacer como que “no pasa nada” o nos autoengañamos pensando “a mi no me va a pasar”.

### ¿Qué significan las antiparras en nuestro interior?

Buscar...

- **Discernimiento**
- **Reflexión**
- **Cuestionar nuestro actuar**
- **Criterios cristianos que nos orienten**

El buzo necesita un cronómetro



El buzo usa este reloj para controlar el tiempo de sumersión. Ese tiempo le marca su capacidad de tolerancia y si no lo respeta, puede correr graves riesgos. Podemos decir que es una advertencia, que le avisa que vuelva, que retorne a su medio seguro.

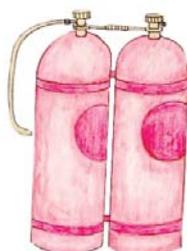
### ¿Qué significa el cronómetro para nosotros?

**Es nuestro “reloj interior” que nos indica qué necesita nuestro interior.**

Nosotros también tenemos nuestros tiempos para cada cosa que hacemos: un tiempo para conectarse a internet, tiempos para hacer sociales, tiempos para trabajar, para divertirnos, etc. Todos tenemos un “reloj interior” que nos indica cuándo estamos corriendo riesgo de desconectarnos de nosotros mismos, cuando no nos damos cuenta muchas veces de lo que sentimos, del rumbo que está tomando nuestra vida, de cómo estamos tomando nuestras decisiones, de cómo estamos tratando a los demás, especialmente a los que viven conmigo, cómo nos estamos cuidando exteriormente (nuestro cuerpo) e interiormente (nuestro corazón).

### ¿Cuánto tiempo nos tomamos para estar con nosotros mismos y especialmente con Dios?

El buzo necesita de tubos de oxígeno



Ellos le permiten al buzo recibir el aire para poder sumergirse en las profundidades del mar; ya que sin ellos, le sería totalmente imposible hacerlo.

Tienen cierta capacidad por eso determinan un límite en el tiempo de sumersión y requieren de un acostumbamiento.

### **¿Cuáles son nuestros tubos de oxígeno?**

- **La oración meditando la Palabra del Señor**
- **La Eucaristía**
- **El sacramento de la reconciliación con uno mismo y con Dios**
- **Estar junto a Dios en nuestro diario vivir.**

Es la confianza en Dios, entregarnos a Él en los momentos difíciles para que le de a nuestro corazón el “aire” suficiente

Pero para eso primero necesito de tiempos de soledad para que mi corazón aprenda en ese silencio interior, a recibir ese oxígeno que es tan diferente a lo que la sociedad y lo exterior ofrecen. Igual que el buzo debe distanciarse y tomarse su tiempo para bucear, nosotros también necesitamos de un tiempo para “bucear” en nuestro interior, sentir la presencia del amor de Dios, darle un significado a los sacramentos, “respirar el aire de la Palabra”...

Muchas veces recibimos del mundo mensajes contrarios a esta concepción de “oxígeno” que nos incitan a buscar en lo material, en lo fácil, en lo exterior de una imagen, esa fuerza para sentirnos bien.

### **Nosotros... ¿qué estamos buscando...?**

**¿Queremos ser una persona que se conforma con nadar en la superficie, como un buzo que se conforma con mirar el mar desde la superficie?**



Es posible que el buzo prefiera nadar así e ir respirando por un conducto al exterior porque le da seguridad lo conocido, lo que él puede controlar o tal vez porque teme las profundidades. Quizás le parece más cómodo y económico ya que para eso no necesita de un traje ni de tubos de oxígeno. Nosotros podemos tener una u otra actitud: podemos hacer el taller “quedándonos con lo más superficial” de nosotros mismos, que es un comienzo o podemos comprometernos un poquito más y profundizar sobre nuestras emociones, actitudes y pensamientos.

La experiencia va a ser diferente para cada uno. Así como el buzo que mira el mar desde la superficie...



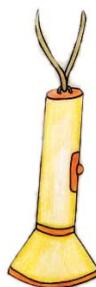
va a poder contar su experiencia de “conocer el mar” que será diferente al que se adentra en él. Ambas versiones son válidas; por ejemplo, es cierto lo que ve el primer buzo, que podrá contarnos si el mar está frío o no, si hay corriente, si se ve el fondo o si éste está demasiado lejos como para advertirlo, si ha visto algún pez o planta que le haya llamado la atención... Y si escuchamos al segundo buzo, nos podrá contar el color del mar en lo más profundo, cuándo la luz del sol deja de alumbrar las aguas, de qué color es el agua en las profundidades, qué peces existen allí donde no alcanzamos a ver... etc. Una experiencia es más enriquecedora que otra por lo que se descubre, pero tenemos que saber que todas las experiencias son válidas.

**Cada uno irá eligiendo de qué manera se relaciona con “su mar interior”.**

**Nadie debería sentirse presionado por el otro o por un grupo que lo anime a hacer el taller, sino que el motivo de entrar en sí mismo, debería ser... su propia necesidad de conocerse para quererse un poco más, mejorar las cosas que pueda cambiar, principalmente sus vínculos con sus seres queridos, con las personas que trabaja, consigo mismo y con Dios.**

Hay personas a las que les es más fácil entrar en su interior, o sea ponerse el traje y los tubos de oxígeno y nadar mar adentro. Pero hay otras que les cuesta más y se conformarán con escuchar, con estar presentes y a lo mejor con el tiempo comienzan a ir nadando, despacio y casi sin advertirlo, como un bebé comienza a caminar con esa espontaneidad que los caracteriza.

Para profundizar en el mar, el buzo necesita de una linterna



A medida que el buzo va descendiendo... va viendo menos y necesita de la iluminación de una linterna. Ella le da la seguridad que necesita para permanecer en ese lugar, pues si no la tiene, debería subir a la superficie.

A nosotros nos pasa lo mismo... hay momentos que sentimos que todo lo podemos manejar y que tenemos las cosas claras; estamos acostumbrados a mirarnos a nosotros mismos de una manera... pero también hay momentos en que estamos confundidos y necesitamos que alguien o algo nos sirva de luz, esa luz que nos ayuda a discernir qué debemos hacer, en qué nos equivocamos, qué tendríamos que cambiar, dónde está el nudo del problema, cómo afrontar nuestros conflictos, etc.

Es en esos momentos que nos parecemos al buzo que dice, "ya no veo ¡tengo que prender la linterna!". ¡Cómo cuesta tal vez, pedir ayuda, reconocernos imposibilitados de seguir por nuestros propios medios! A veces tardamos tanto en buscar esa ayuda que cuando nos decidimos, es demasiado tarde. Prender la linterna a tiempo, es prevenir muchos disgustos, muchos riesgos, evitar situaciones que después lamentaríamos.

**¿Qué sería prevenir... evitar situaciones que después nos harían sufrir más?**

**Asimilar los valores cristianos y vivir según ellos.**

**Muchos sufrimientos son por no vivir nuestra vida según los Mandamientos del Señor.**

**Canción:** "Enciende una Luz" (Un grito de esperanza)

**Citas bíblicas sugeridas para trabajar este tema:**

*"Todo lo que pidan en la oración con fe, lo alcanzarán".*

*Mateo 21, 22*

*"En él, ustedes, los que escucharon la palabra de la verdad, la Buena Noticia de la salvación, y creyeron en ella, también han sido marcados con un sello por el Espíritu Santo prometido".*

*Efesios 1, 13*

*"Por lo demás, fortalézcanse en el Señor con la fuerza de su poder. Revístanse con la armadura de Dios, para que puedan resistir las insidias del demonio".*

*Efesios 6, 10-11*

*"Oren sin cesar. Den gracias a Dios en toda ocasión: esto es lo que Dios quiere de ustedes, en Cristo Jesús. No extingan la acción del Espíritu".*

*1 Tesalonicenses 5, 17-19*

*"Porque la Palabra de Dios es viva y eficaz, y más cortante que cualquier espada de doble filo: ella penetra hasta la raíz del alma y del espíritu, de las articulaciones y de la médula, y discierne los pensamientos y las intenciones del corazón".*

*Hebreos 4, 12*

*"El alimento sólido es propio de los adultos, de aquellos que por la práctica tienen la sensibilidad adiestrada para discernir entre el bien y el mal".*

*Hebreos 5, 14*

*"Queridos míos, si nuestro corazón no nos hace ningún reproche, podemos acercarnos a Dios con plena confianza, y él nos concederá todo lo que le pidamos, porque cumplimos sus mandamientos y hacemos lo que le agrada".*

*1 Juan 3, 21-22*

**Cuestionario 6: “Nuestro buzo interior”**

1. “*El buzo necesita un traje para soportar las bajas temperaturas...*” ¿Qué significa en mi vida ese traje?

¿Qué necesito para soportar las bajas temperaturas de mi interior? (desilusiones, desánimo, soledad, apatía, sentimientos negativos, etc.)

2. “*El buzo necesita unas patas de rana para nadar más rápido...*” ¿Qué significan en mi vida esas patas de rana?

¿Qué me está impidiendo “nadar más rápido” hacia las profundidades de mi interior?

3. “*El buzo necesita unas antiparras para mantener sus ojos abiertos debajo del agua...*” ¿Qué significan en mi vida esas antiparras?

¿En qué situaciones prefiero sacarme las antiparras y no ver?

4. “*El buzo necesita un cronómetro para medir el tiempo de sumergimiento...*” ¿Qué significa en mi vida ese cronómetro?

¿Me tomo el tiempo suficiente para mi sumergimiento interior?

5. “*El buzo necesita unos tubos de oxígeno para poder permanecer largo tiempo en las profundidades del mar...*” ¿Qué significan en mi vida esos tubos de oxígeno?

¿En qué situaciones me cuesta ponerme los tubos de oxígeno?

6. “*El buzo necesita un snorkel para respirar cuando se sumerge cerca de la superficie...*” ¿Qué significa en mi vida ese snorkel?

¿Hay algo que me amarra a la superficie y me impide ir a las profundidades de mi interior?

7. “*El buzo necesita la iluminación de la linterna, para sentirse seguro y poder adentrarse en las profundidades...*” ¿Qué significa en mi vida esa linterna?

¿En qué momentos me resulta de poca ayuda?