

Tema 7

09:57 min

¿QUÉ PUEDE GENERAR ENTRAR DENTRO DE UNO MISMO?

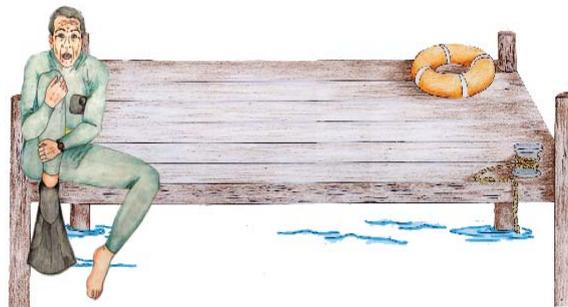
Las actitudes frente a la realidad de uno mismo

Vamos a imaginarnos qué sentimientos puede experimentar un buzo, ante la experiencia de conocer las profundidades del mar.

Vamos a crear una situación donde hay un muelle, desde donde varios buzos han decidido tirarse al mar. Cada uno de ellos va a tener emociones diferentes.



¿Qué le genera entrar a lo profundo del mar al primer buzo?
Cierta temor o miedo...



¿Qué puede hacer con ese temor que ha emergido en su interior? Puede querer evadirlo y para eso, empieza a poner excusas, como el frío, que aún no está listo, que tiene otros compromisos que le urgen, etc.

En realidad el temor lo está paralizando para entregarse a la experiencia. También puede superar ese temor y tomar fuerza o coraje para largarse a esta aventura de conocer el mar más de adentro.

A nosotros nos puede pasar lo mismo... nos puede dar mucho temor entrar en nuestro interior, conocernos más profundamente y ver qué nos pasa. Frente a esta sensación podemos buscar excusas, que se transforman en compromisos, cosas que hacer, obligaciones que podrían postergarse... para en definitiva evadir hacer el taller o hacerlo con un semi compromiso... "a veces falta y otras voy"... "escucho pero ya lo viví"... "ya no estoy en edad para cambiar"... "estoy a las corridas", etc.

Lo importante es abordar ese temor que nos sorprende lo más positivamente posible, que significaría poder superarlo o enfrentarlo de manera que nos ayude a crecer, que nos fortalezca.

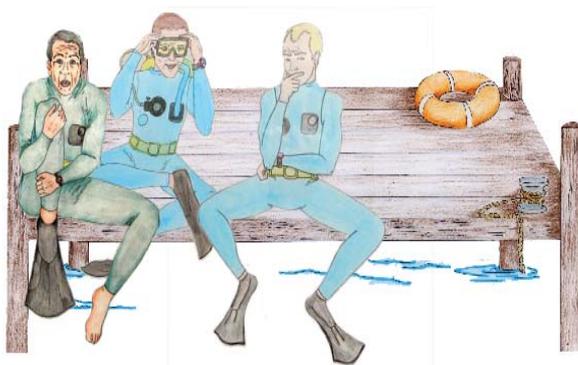
¿Qué le genera al segundo buzo entrar y conocer el mar? Lo llena de aliento y alegría...



Este buzo está lleno de confianza y entusiasmo que contagia. Su actitud es totalmente diferente al anterior, que se cerraba cada vez más en su temor. Este buzo está preparándose para la experiencia que no conoce, pero le da ánimo y expectativa.

A nosotros nos puede pasar lo mismo. Hay personas que pueden sentir esas emociones con la expectativa de entrar en su interior, que sientan alegría por conocerse un poquito más, esperanza de poder cambiar lo que a lo mejor nunca sintieron que podían mejorar, que sientan ánimo por encarar desde un lugar diferente el conocimiento de sí mismos.

¿Qué le genera al tercer buzo entrar en su interior? Mucha desconfianza y dudas...



Le da desconfianza hasta subirse al muelle, hay algo que no le gusta, que le crea incertidumbre, como un mal presentimiento... lo llena de dudas que sólo la experiencia las puede responder: "¿y si me cuesta nadar con los tubos de oxígeno y me canso?" "¿y si aparece algún animal que me asusta y no sé qué hacer en el momento?" "¿y si al final el esfuerzo no vale la pena?". Puede cerrarse a sus dudas y quedarse pensando como si estuviera en una calesita de la que no puede bajarse, hasta que finalmente nada le da la seguridad que necesita para lanzarse a la experiencia; o puede decidir dejar de lado esos pensamientos que lo ayudan a turbarse más y confiar entregándose a tener su propia experiencia del mar.

A nosotros nos puede pasar lo mismo frente a la propuesta de un taller de conocer nuestro interior: “¿Y si no me gusta... me lleno de más problemas... y tengo que cambiar todo lo que no veo?... y al final... ¿Qué voy a hacer con todo lo que quiera cambiar?”; “más vale me quedo como estoy que tan mal no me va... y dejo esto para más adelante... en todo caso cuando tenga más tiempo y esté más tranquilo...”.

Cada uno debe decidir por sí mismo si quiere afrontar sus barreras y pasar por sobre ellas para llegar un poquito más adentro, pero nadie puede obligar al otro a tomar esa decisión. Es algo personal e íntimo, sí podemos acompañar a otra persona, pero esto es una experiencia del interior de cada uno y Dios.

¿Qué le genera al cuarto buzo conocer el mar? Cierta indiferencia...



Se trata de un buzo al que no le genera demasiada expectativa entrar a conocer lo profundo del mar, no le despierta demasiadas inquietudes pero tampoco rechazo. Es una actitud de “¿por qué no?”. No lo hace desde un compromiso consigo mismo, sino a lo mejor, porque se dieron así las cosas, porque tiene tiempo, porque mal no le viene...

Nosotros también podemos sentir esta indiferencia durante el taller, que significa que lo hacemos porque podemos; pero si tuviéramos otra cosa más atractiva o redituable, seguramente lo dejaríamos en segundo lugar; o lo hacemos porque no nos viene mal, reconocemos que es un bien para nuestra persona y por eso hacemos el esfuerzo... pero sin una inquietud que nos impulse a un compromiso mayor. Puede que nuestro propio interior nos genere indiferencia y no nos moleste o preocupe demasiado.

Sea cual fuera, a medida que va teniendo **experiencia de bucear**, el buzo se va sintiendo más seguro, más confiado en sí mismo, ya que las fantasías van dando lugar a la realidad.

El temor se va disipando en la medida que se va familiarizando con lo que ve y puede dominar ese sentimiento.

La expectativa va dejando atrás la indiferencia, pues crece el interés por lo que va conociendo...

**Nosotros también...
nuestras emociones van cambiando
a lo largo de la experiencia de entrar en nosotros mismos...
depende de cada uno**

Meditación:

“BUCEANDO EN LAS PROFUNDIDADES”

“Cuando me sumerjo en el mar, tengo la sensación de adentrarme en un mundo desconocido. Al principio me siento incómodo. Es un entorno extraño, frío, donde muchas veces no se ve el fondo y la presión lastima mis oídos. A medida que desciendo voy dejando a un lado los temores. Mis ojos se acostumbran a la penumbra y las siluetas de los organismos marinos se hacen cada vez más nítidas. Siento el silencio absoluto que reina en las profundidades, donde sólo se oye la propia respiración.

Al continuar descendiendo, la luz del sol se debilita, debo mirar mi reloj y estar atento a la profundidad para no excederme de los límites de inmersión, lo que me recuerda mi condición humana. Enciendo mi linterna y entonces los colores del mundo submarino reviven y muestran todo su esplendor. A cada impulso con mis aletas descubro criaturas que nunca había visto antes.”

Citas bíblicas sugeridas para trabajar este tema:

“El señor es bueno con los que esperan en él, es un refugio en el día de la angustia; reconoce a los que confían en él”.

Nahum 1, 7

“Luego me dijo: -No temas hombre predilecto. ¡La paz esté contigo! ¡Sé fuerte y valeroso!- Mientras él me hablaba, recobré las fuerzas y le dije: -Que hable mi Señor, ya que me has fortalecido”.

Daniel 10, 19

“Tu convertiste mi lamento en júbilo, me quitaste el luto y me vestiste de fiesta, para que mi corazón te cante sin cesar. ¡Señor, Dios mío, te daré gracias eternamente!”.

Salmo 30, 12

“Él les respondió: -¿Por qué tienen miedo, hombres de poca fe?-. Y levantándose, increpó al viento y al mar, y sobrevino una gran calma”.

Mateo 8, 26-27

“Si yo no hubiera venido ni les hubiera hablado, no tendrían pecado; pero ahora su pecado no tiene disculpa”.

Juan 15, 22

“Cuando yo vi que no procedían rectamente, según la verdad del Evangelio, dije a Cefas delante de todos: -Si tú, que eres judío, vives como los paganos y no como los judíos, ¿por qué obligas a los paganos a que vivan como los judíos?”-

Gálatas 2, 14

Cuestionario 7: “Buceando en mi Interior”

1. “Cuando el buzo se sumerge en el mar tiene la sensación de adentrarse en un mundo desconocido...” ¿Hay momentos en que me siento de esa manera con respecto a mí mismo? ¿Puedo identificarlos? ¿Cuáles son?
2. El buzo al principio se siente incómodo... ¿Qué aspectos de mi mismo, me generan cierta incomodidad? (tal vez algunos sentimientos o pensamientos que me gustaría cambiar o actitudes que querría modificar... u otras cosas)
3. ¿Me genera temor conocer mi interior? ¿Por qué?
4. El buzo dice “A medida que desciendo voy dejando a un lado los temores”... ¿Creo que a medida que entre en mi interior, iré dejando como el buzo, mis temores? ¿Por qué?
5. El buzo nos comparte: “Mis ojos se acostumbran a la penumbra”... ¿Qué significado tienen para mí “las penumbras”? (tal vez los defectos, las confusiones, los dolores...)
6. El buzo siente el silencio absoluto que reina en las profundidades... ¿Qué me sugiere el término de “silencio absoluto”? ¿Lo asocio a algo placentero o a algo más bien tenebroso?

7. Cuando el buzo continúa descendiendo, la luz del sol se debilita... ¿Qué significa para mí *“la luz del sol”*? ¿En qué momentos de mi vida sentí que la luz se había debilitado?

8. El buzo dice que debe estar atento a la profundidad, para no excederse de los límites de inmersión... ¿Qué me generan los límites? ¿Siento que alguna vez me excedí de ellos? ¿Cómo me sentí?

9. Los límites de inmersión le recuerdan al buzo su condición humana... ¿Qué sería para mí, recordar mi condición humana?

10. El buzo dice que cuando enciende su linterna, los colores del mundo submarino reviven y muestran su esplendor... ¿Qué sería para mí, revivir y experimentar mi esplendor? (tal vez lo relaciono con la solución de un problema, con llevarme mejor con alguien importante para mí, con progresar....)

11. Y él continúa *“A cada impulso descubro criaturas que nunca había visto antes”*... ¿Estoy dispuesto a descubrir cosas de mi mismo, que a lo mejor no había visto antes?

12. Para ello necesito tener apertura a mirarme nuevamente y redescubrirme... ¿Qué cosas me gustaría y me alegraría encontrar? (tal vez cualidades que no sabía que tenía, tal vez virtudes u otra manera de enfocar o mirar la realidad...)