



## BIEN SER BIEN ESTAR

Ciudadanía, 01/07/2011

BIEN SER, BIEN ESTAR.

Conéctate.....con tu interior.

Parte II.

Cecy Valerio.

“Tu visión se aclarará sólo cuando puedas ver dentro de tu propio corazón”, Carl Jung.

Esta es la segunda parte del tema “Conéctate” de la columna que compartí con ustedes hace dos semanas en la que hice referencia a la manera en que chicos y grandes vivimos conectados a un sinnúmero de aparatos de todo tipo y de cómo estas actitudes están afectando nuestros hábitos de convivencia.

Al título de esta columna le agregué “...con tu interior”, porque abordaré la importancia de conectarnos pero ahora con lo que es más importante: con nosotros mismos y Dios.

Para poder lograr un verdadero acercamiento de comunión con los demás primero necesitamos entrar con nuestro interior. Pocas veces nos damos la oportunidad del silencio, de la meditación, la reflexión, la contemplación y el discernimiento. Ya sea por falta de tiempo, por falta de costumbre, de conocimiento o por apatía.

Decía Francisco de Sales que todos necesitamos media hora de meditación al día y que si estamos muy ocupados, entonces necesitamos una hora. Esto significa que si no tenemos tiempo para algo tan importante es porque, de entrada, no andamos muy bien, aún cuando realicemos muchas actividades que consideramos prioritarias. Lo importante aquí es darnos la oportunidad, el regalo de estar con nosotros mismos, para luego poder contactarnos con Dios y con las demás personas.

La clave es formarnos el hábito, ( lo que me habita) y luego no queremos perdernos de ese momento. Expresa el P. Thomas Keating, impulsor de la oración contemplativa, que una vez que tienes el hábito de interiorizar y de consentir la presencia divina de Dios, es como “ ir a una cita amorosa que no te quieres perder”.

No es fácil aquietar la mente, ésta hace su trabajo que es pensar y son los pensamientos los que nos llevan y nos traen viajando en tiempo y espacio. Interiorizar es también ubicarnos en el aquí y ahora. Interiorizar permite fomentar la espiritualidad, entendida como una dimensión importante de la condición humana a la que pocas veces atendemos.

Es en nuestro interior, en el corazón, en nuestra alma, donde podemos encontrar una fuente inagotable de luz, fortaleza y amor. Almacenamos ahí nuestras experiencias y las herramientas que nos sirven para seguir adelante. Señala Jorge Bucay que muchas veces andamos por la vida pidiendo herramientas prestadas, cuando en nuestro interior tenemos nuestra propia cajita de herramientas y podemos seguir equipándola y echando mano de ellas.

Echarnos un clavado a nuestro interior es también conocernos. En su libro “Tejer nuestra propia vida”, Luis Valdez resalta la

necesidad de conectarnos con nuestro interior para conocer lo vasto de nuestro ser, nuestro cuerpo y nuestra alma. De ahí partimos para conocer nuestra relación con lo que nos rodea, de una manera más amplia y universal. “..Con nuestros semejantes, la comunidad, el mundo y el cosmos”. Es fortalecernos desde nuestros propios recursos personales, lo cual nos permite estar mejor vinculados con lo exterior.

En un cuento de Antony de Mello nos enseña que un día Dios se quería esconder de los humanos para que no lo encontraran y para ver qué hacían sin El, ya que para lo único que lo buscaban era para pedirle cosas, y lo hizo en el corazón de ellos. Cuando un ángel le preguntó el porqué, dijo que ahí no lo encontrarían ya que los humanos rara vez se asomaban a ese lugar. Y es precisamente en nuestro interior, en nuestro corazón en donde habita esa Presencia Divina, sin que nos demos la oportunidad de consentirla.

La activación de nuestra espiritualidad a través de este contacto interior – señala Leonardo Boff- es una luz que nos integra con nosotros mismos, nos sintoniza el corazón y nos abre a los otros y a Dios mismo.