

¿Qué es el Taller Conociendo mi Interior?

Este taller es una herramienta para ayudarnos a transitar en un camino interior.

Su fin es encontrar la Buena Nueva que nos trae Jesucristo Nuestro Señor, a través de la conversión de nuestra persona, a Su Palabra. Pero como toda herramienta, no tiene sentido si no cumple su función; al igual que un destornillador que por más que lo tengamos todo el día en la mano, no destornillará el tornillo, a no ser que lo utilicemos para ello. Es decir, no por hacer centenares de veces el taller y conversar sus contenidos, conoceremos nuestro interior; no por leer página por página atentamente, cambiaremos nuestros defectos por virtudes; no por gozar de las meditaciones, estaremos transformando nuestro corazón.

El Taller Conociendo mi Interior es una herramienta más para conocernos como personas, identificar nuestros defectos, talentos y virtudes; pero debe ir acompañado de la fuerza de la oración, muchas veces vacía y ardua, y otras, fecunda y amorosa; ya que a través de ella, podremos fortalecer nuestra voluntad para ir soltando todo aquello que nos aleja de Dios e ir abrazando, lo que nos acerca más a Él.

¿Cómo surgió el Taller Conociendo mi Interior?

La idea de este taller surgió de la necesidad que tenemos las personas, de comunicarnos con un Dios que nos llama a cada uno por su nombre, que nos ama y que desea guiarnos; de la necesidad que tenemos de encontrar una forma de vida, de pensar, de sentir, que nos ayude a lograr un equilibrio interior, coherente con la Fe cristiana.

¿Cuál es la propuesta del Taller Conociendo mi Interior?

El Taller Conociendo mi Interior propone empezar este camino de búsqueda, por uno mismo; conocernos, saber qué pasa en nuestro interior, qué cosas nos distancian de nuestro corazón, por qué a veces no podemos sentir ese amor incondicional de Dios hacia nosotros. El taller también busca transmitir la importancia de registrar y controlar esas emociones que descubrimos dentro nuestro, para poder dar luz a nuestras angustias y heridas, pero una luz que nos restaure y nos acerque más a Dios.

Pero principalmente el taller trata de que podamos abrir nuestro corazón a Su Amor purificador, para poder percibir en nuestro interior, las transformaciones de su Gracia. Y así poder decir con el salmista: "El Señor es mi Pastor, nada me puede faltar".

¿Cuál es su enfoque?

El taller Conociendo mi Interior tiene un enfoque principalmente espiritual basado en la Fe católica, y sus contenidos intentan ayudar a mirar el interior con sinceridad, bajo la luz del Evangelio; a entrar a nuestro ser íntimo invocando la asistencia del Espíritu Santo, para poder ver qué cosas deberíamos cambiar y qué otras mejorar para poder ser personas más íntegras.

Pero también en muchos momentos, su enfoque es desde lo psicológico. Nos gustaría hacer una aclaración, ya que el taller propone tomarnos de la mano de Dios, y si bien en muchas ocasiones necesitamos de la ayuda de otras personas o profesionales, intenta transmitir que no es conveniente que dependamos de ellos, sino que encontremos nuestra fuerza interior, en la imitación de Cristo nuestro Señor, apoyándonos profundamente en la oración y en los sacramentos.



¿El Taller Conociendo mi Interior es personal?

En los talleres se hace mucho énfasis en la entrega de cada uno a la experiencia de la Gracia de Dios, como camino de sanación interior; hace énfasis en aprender y asimilar en nuestro corazón la Palabra, que despierta la Fe que nos lleva a la libertad de vivir como hijos de Dios.

Considerando que el ser humano posee tres dimensiones (física, psicológica y espiritual) que no se pueden separar ni desmerecer. El taller tiene un enfoque por momentos más psicológico, y en otros, más espiritual; pero principalmente tiene un objetivo: despertar la conciencia a la importancia de darle a Dios un lugar más protagónico en nuestras vidas y para ello, motiva la entrega y la confianza en la Santísima Trinidad, como así también, a invocar la presencia y protección de María como Madre nuestra.

¿Para qué edad está dirigido este taller?

Este taller está dirigido principalmente a jóvenes y adultos, pero no se limita a ellos; ya que también pueden hacerlo algún grupo de adolescentes que sea afín a una modalidad de reflexión interior.

¿En qué condiciones es mejor hacerlo?

Es muy importante hacer el taller en un contexto de oración, grupal y personal. Por eso, se necesitan momentos de recogimiento interior, ya que ayudan a que podamos no sólo encontrarnos con nosotros mismos, sino también a escuchar a Dios en nuestro corazón. Es por ello que influye el lugar que se elija para realizar los encuentros. Sería conveniente un lugar que favorezca el contacto con la naturaleza, en donde haya un espacio para rezar, se de la posibilidad de caminar por un parque a solas, o por lo menos que sea lo suficientemente amplio como para que los participantes puedan sentir cierta intimidad con ellos mismos.

¿Hay algún otro material que ofrezca la Fundación Camino de Emaús para trabajar los temas del taller?

Sí, para poder profundizar aún más en los temas del taller, les ofrecemos las revistas “Camino de Emaús”, donde todos los temas están expuestos.

¿Quién puede dar este taller?

Este taller está especialmente dirigido a catequistas y coordinadores de acciones pastorales, ya que son ellos los que lo implementarán con sus grupos; pero también lo puede utilizar cualquier persona que desee transitar por un camino de crecimiento interior.

¿Cómo hay que darlo?

Cada catequista o coordinador conoce su grupo o la comunidad en la cual está inmerso: sus necesidades, inquietudes, preocupaciones, carencias, obstáculos, angustias, dificultades, creencias; por eso es importante no considerar este material como algo impuesto o acabado; sino al contrario, es un material que se presenta como una **propuesta** al servicio de cada catequista o coordinador, una herramienta que podrá utilizarla como considere más oportuna.



De manera que se puede presentar tal como está dado, o dejar de lado aquello que no se desee dar.

¿Por qué es importante conocer el taller antes de ofrecerlo al grupo?

Les proponemos que, para poder acompañar a otras personas en este camino espiritual, antes de ofrecer el taller a sus grupos, tengan primero ustedes un acercamiento al mismo: lo lean, lo comprendan, lo reflexionen, se apropien de su contenido, lo hagan experiencia en su interior; pues sentimos más convicción cuando proponemos algo que ya hemos probado, saboreado y testeado. Es más creíble decir “comí este chocolate y es muy rico” a decir “me parece que es rico” o “me dijeron que era rico”.

¿Cómo está presentado el Taller Conociendo mi Interior?

El Taller Conociendo mi Interior consta de varios temas. Cada tema viene en dos formatos: digitalizado e impreso. El impreso viene en forma de manual, que posee los contenidos de los temas, con fotos y dibujos que respaldan los mismos de manera visual. Este manual pueden usarse también en caso que el taller se haga sin la proyección del video. El Taller Conociendo mi Interior consta de 27 temas. El manual completo y cada tema en particular se pueden descargar desde la web de la fundación para su uso sin necesidad de estar conectado a internet.

¿Qué duración tiene el taller?

La propuesta es que cada grupo se reúna la cantidad de encuentros que consideren necesarios para poder comprender el contenido, conversarlo, compartir vivencias, y así ir asimilándolo poco a poco, deteniéndose más tiempo para reflexionar en los temas que les resulten más enriquecedores, o dedicándole más tiempo a nutrirse por medio de la compartida grupal.

¿Los encuentros son independientes unos de otros?

Es importante fomentar la continuidad de los talleres a los participantes a lo largo de los encuentros, ya que eso favorece no sólo la solidez del grupo, sino también enriquece el proceso interior de cada uno. Esto sería conveniente dialogarlo con el grupo, ya que suele suceder que las necesidades del día a día, muchas veces se anteponen a las necesidades del interior; y así vamos postergándonos, dejando como última prioridad, las necesidades del corazón.

¿Cuáles son los recursos que ofrece el taller para profundizar en el interior?

El taller se presenta con meditaciones, canciones, contenidos, audiovisuales y cuestionarios; quedando éstos últimos a criterio de quien coordina el encuentro, el realizarlos en forma personal y/o grupal, fomentando una compartida, que tantas veces suele ser tan enriquecedora.

Dichos cuestionarios constituyen una herramienta para hacer el encuentro más dinámico y nos sirven para ayudar a trasladar los contenidos teóricos a las experiencias y al interior de cada uno; de la misma manera que en la escuela se enseñan sumas y restas, y luego cada uno las puede aplicar en su vida privada.



¿Por qué es importante cierto clima de recogimiento durante el taller?

Para poder trasladar los temas a la vida de cada uno, se necesita tiempo, disposición interior y especialmente, un ambiente que lo favorezca. Por ello será necesario que los catequistas a cargo, procuren que se mantenga el clima de recogimiento y de silencio interior, y ayuden a los integrantes a no dispersarse con cosas exteriores, como teléfonos celulares o conversaciones vanas entre ellos, y así poder facilitar la mirada interior.

¿Cómo se preparan los encuentros?

Hay una estructura en cada encuentro que sería conveniente respetar y son los momentos que se detallan a continuación.

Se sugiere que cada encuentro se divida en tres momentos:

1er. Momento:

Es la apertura del encuentro, en el cual los participantes llegan tal vez apurados, con las cosas del día en la mente o nerviosos por algo que les pasó. Por lo tanto, es necesario ayudar al clima de recogimiento, a serenar el interior, de introducirlos en un silencio interior, que se puede hacer por medio de una meditación acompañada de música tranquila, de la lectura del Evangelio y de alguna canción espiritual. Sería conveniente en este momento de apertura dedicarle varios minutos a trabajar la **oración interior**, ya que sin ella, los contenidos se parecerían a una torta en un lindo molde, pero sin el horno que la cocine.

Luego de este momento, si se desea, especialmente en los primeros encuentros, donde suelen sumarse nuevos participantes, se puede hacer un repaso del contenido visto en los encuentros anteriores, para recordar lo escuchado o aclarar dudas.

2do. Momento:

Es cuando comienza la exposición del tema elegido para ese encuentro usando el video del tema elegido.

Un tema tiene cierta relación con el siguiente, o sea que se mantiene cierta secuencia en los mismos, que sugerimos respetar para un mejor proceso de profundización.

Nuestra experiencia en el uso de este material, es que es muy beneficioso ver dos veces cada tema en el video; la primera, en silencio, y en la segunda vez, ir deteniendo la proyección en el lugar que lo deseen, ya sea para hacer algún comentario, expresar sus dudas o aclaraciones.

Seguido de esto, es provechoso invitar a los participantes a un tiempo de reflexión personal e íntima, acompañado si lo desean por un cuestionario, que luego sugerimos compartirlo de manera grupal.

Los cuestionarios son enriquecedores y es importante resaltar que se respondan desde lo que cada uno es (y no desde lo que sé que “debo” ser, hacer o decir). Muchas veces tendemos a contestar lo que sabemos que “debe ser” o lo que quisiéramos sentir, o nos da vergüenza exponer nuestro interior; pero es muy importante aclarar que cada uno responda con sinceridad, para poder realizar lo mejor posible su propio proceso interior. En la verdad Dios nos da Luz, por eso este taller invita a sacarnos un ratito esas corazas y máscaras, que de alguna manera hacen que nos sintamos seguros y preservados del juicio de los demás, para poder mirar quiénes somos y qué nos pasa, de la mano de Nuestro Padre Bueno que tanto nos cuida y nos asiste.



Cada coordinador puede permitirle al grupo quedarse con los cuestionarios como una referencia para ellos mismos, o puede pedirle que se los devuelvan contestados anónimamente y así tener cierto contacto con la realidad del grupo, para saber cómo piensan, qué sienten y así, interiorizarse más del proceso interior. Esto puede ayudar a enfatizar más en ciertos temas en el próximo encuentro o detenerse a profundizarlos, como por ejemplo, la sanación interior.

Es importante que luego de que se exponga cada tema, los integrantes puedan tener la oportunidad de sacarse sus dudas. Pero hay que tener muy en cuenta, para que no se disperse el tema del encuentro, que dichas dudas sean con referencia a los contenidos, y no a la realidad personal o privada de los integrantes del mismo. El taller no se presenta como una solución a nuestros problemas, sino como una propuesta que, en la medida que cambiemos nuestro interior según la Fe, iremos dándole una nueva lectura a nuestra vida.

Si no se logra controlar que se expongan de manera excesiva situaciones personales, se podría desvirtuar el objetivo del mismo, corriendo el riesgo de convertirlo en un taller de auto-ayuda o terapéutico o puede pasar que, por el afán de ayudar a la persona que plantea su situación personal, los coordinadores u otros integrantes, comiencen a darle consejos, lo que perjudica al propio proceso interior, al diálogo con Dios y al clima que favorece la mirada interior de todo el grupo. Si alguien necesitase hacer una consulta personal, se sugiere que la realice a los catequistas en forma privada y durante los recesos.

3º momento:

Es el momento del cierre del encuentro. Está la opción de entregar un cuento reflexivo y/o citas bíblicas para que los integrantes puedan trabajar en sus casas, o en grupo.

Este momento finaliza con oración, que podría hacerse en una capilla, oratorio o en un lugar tranquilo, donde los participantes puedan quedarse en oración el tiempo que necesiten y así terminar el encuentro junto a Cristo.

Esperamos que este material colabore con la acción apostólica que Dios le encomiende a cada uno y ayude a muchos a encontrarse a sí mismos y despierte las ganas de vivir con entusiasmo una conversión a Cristo Nuestro Señor.

Que Dios los bendiga y acompañe en este camino,

Fundación Camino de Emaús.