



# Cuatro puntos cardinales para un proyecto de educación de la interioridad



Este artículo aborda elementos básicos para el diseño o maduración de un proyecto de educación de la interioridad. Se necesitan una serie de requisitos esenciales que podemos resumir en una frase: el cultivo integral de las dimensiones del ser humano y su cosmovisión (NORTE), con una perspectiva ternaria (SUR), desde el centro de gravedad personal (ESTE) y considerando su nomadismo (OESTE).



Lorenzo Sánchez Ramos



C. C. Montpellier de Madrid

[lorenzosramos@yahoo.es](mailto:lorenzosramos@yahoo.es)



Lorenzo Sánchez Ramos

### El cultivo integral de las dimensiones del ser humano y su cosmovisión (NORTE)

En los cimientos de todo planteamiento educativo hay una antropología y una cosmovisión subyacentes. Los proyectos de educación de la interioridad no son una excepción.

Es esencial evidenciar desde qué concepto de ser humano partimos porque esto determinará nuestras líneas de acción. Partimos de un concepto integral e integrador. El ser humano es una unidad multidimensional. Todas sus dimensiones están interrelacionadas, interconectadas y son coexistentes. Distinguimos cinco dimensiones: intelectual, emocional, social, corporal y espiritual. Metodológicamente hacemos distinciones, pero siendo conscientes de su esencial unidad e interdependencia.

Usaremos dos figuras geométricas que nos servirán de apoyo metafórico para nuestra reflexión: el pentágono y la circunferencia.

El pentágono nos evocará metafóricamente las cinco dimensiones del ser humano. El pentágono es uno (unidad), que tiene cinco lados (diversidad), formando cinco vértices (interrelación). Todos ellos son necesarios para formar dicha figura geométrica. La educación en la interioridad deberá tener en cuenta cada una de estas dimensiones y sus interrelaciones.

La circunferencia es una curva cerrada cuyos puntos equidistan del centro. Cosmos denota orden, organización y armonía. Somos seres en el mundo y en el cosmos. Esa visión armónica universal, entendida como espacio exterior, evidencia la necesidad de armonía dentro de nosotros mismos, ese otro universo interior.

Si introducimos el pentágono en la circunferencia nos quedaría una representación gráfica de nuestro ser en el mundo. Esta imagen resultante podría resumir la antropología y la cosmovisión subyacente a los proyectos de educación de la interioridad que defendemos y que iremos desarrollando en adelante.

¿Por qué es tan importante el cuidado de nuestra dimensión intelectual? Porque



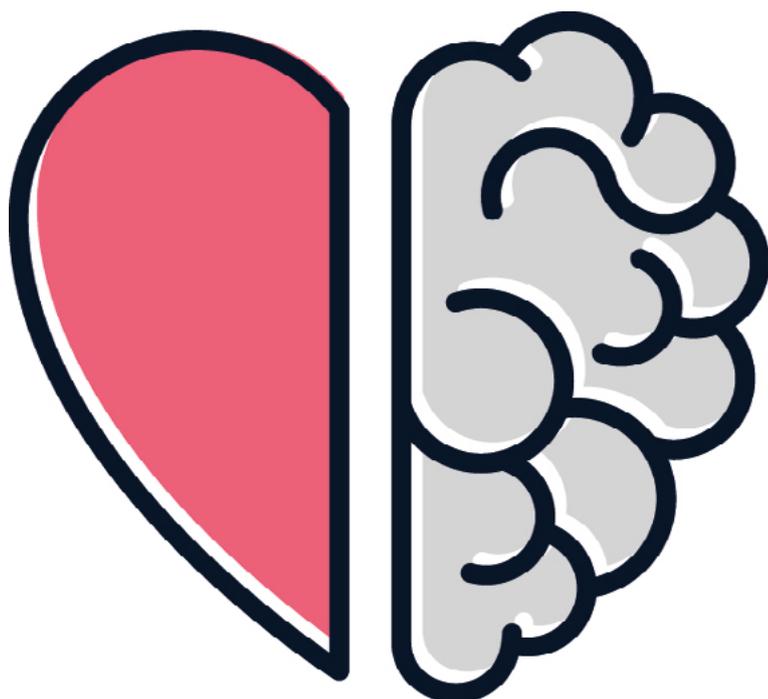
Dimensiones y cosmovisión del ser humano

lo que sucede en nuestro “centro de operaciones” afecta directamente a nuestra felicidad. Nuestra mente puede ser nuestra mayor aliada o nuestra más terrible enemiga y viviremos más y mejor si ponemos el cerebro a nuestro favor.

Nuestros pensamientos son interpretaciones de la realidad y tratan de explicar coherentemente todo lo que sucede. Nuestras interpretaciones no son ni las únicas, ni las mejores, ni tampoco inmutables. Un sabio pensamiento nos invita a la apertura y flexibilidad mental: “Nuestra mente es como el paracaídas, solamente funciona cuando se abre”.

Con nuestros estilos de pensamiento nos jugamos gran parte de la felicidad ya que esta no depende de los acontecimientos externos, sino de *cómo interpretamos lo que nos sucede*. Nuestros pensamientos influyen en nuestros sentimientos y ambos en nuestras conductas. Estas, a su vez, influyen en nuestros pensamientos y sentimientos. Por tanto, es importante no crear círculos viciosos, sino generar círculos virtuosos, y eso está en nuestra mano.

Como el cerebro se cree nuestros pensamientos y se gestiona en consecuencia, deberemos cuidar qué tipo de semillas plantamos en el jardín de nuestra mente. Dependiendo de su calidad, nutrirán nuestra vida intelectual o harán crecer “malas hierbas” que debilitarán nuestra mente. Aquello que plantes y riegues, eso



crecerá. Todo esto nos hace más conscientes de la imperiosa necesidad de tener un esmerado cuidado de nuestros pensamientos. Yo soy más que mis pensamientos, yo soy más que mis emociones, de ahí la necesidad del cuidado del yo que piensa y que siente.

La emoción nos impulsa a la acción y en el manejo de nuestro mundo emocional nos jugamos gran parte de nuestra felicidad. Las emociones son respuestas adaptativas a los acontecimientos que vivimos. Las llamadas "primarias" tienen evidentes manifestaciones fisiológicas. Metodológicamente podemos distinguir emociones cerebrales y emociones cordiales para distinguir dos sedes donde se asientan. La sede biológica se sitúa en el cerebro, en sus estructuras más internas y primitivas. La otra sede la llamamos "cultural" por ser donde se localizan popularmente, en el corazón. Podemos hablar de emociones "cerebrales" específicamente relacionadas con la supervivencia y emociones "cordiales", más complejas y relacionadas con el desarrollo personal.

No hay emociones positivas o negativas, todas ellas son adaptativas. Una posible distinción más ajustada a la realidad nos permite hablar de emociones agradables y desagradables, dependiendo del impacto que tengan en nosotros.

Unas, "negativas" (ira, miedo, asco, tristeza) tienen que ver más con la super-

vivencia inmediata. Activan automáticamente todos los sistemas de alerta para disponerse a huir o a protegerse poniendo en ello toda la energía corporal. Otras "positivas" (alegría, gratitud, amor, esperanza, asombro, compasión, serenidad...) tienen que ver más con cuestiones relativas al desarrollo y crecimiento personal y a la conexión social. Es decir, tienen que ver más con proyectos a largo plazo.

Toda emoción consta de un componente fisiológico (qué siento en mi cuerpo), un componente cognitivo (qué pienso) y un componente conductual (qué hago). Necesitamos regular nuestras emociones de forma constructiva.

Para triunfar en la vida, lo que inclina la balanza no es competir, sino compartir. El éxito en la intimidad, y en las relaciones, tiene que ver con el entrenamiento en la aceptación propia y la de los demás, en un marco respetuoso. Aprender a convivir, en primer lugar, conmigo mismo, con mis limitaciones, imperfecciones, debilidades y, en definitiva, con mi vulnerabilidad. Este reconocimiento y autoaceptación es el paso previo para la aceptación de los demás. Aceptación respetuosa también de las fortalezas de los otros, no con criterio comparativo, si no como una oportunidad para unir sinergias en orden a una mayor eficacia y una vida más fértil.

La victoria externa, para ser auténtica y duradera, debe ir precedida de la victoria interna. En este ámbito, una de las preguntas esenciales y relevantes es ¿quién soy yo? La respuesta determinará actitudes y posiciones vitales. Es primordial tener en cuenta que soy solo y, a la vez, soy contigo, *somos* juntos. Nada de lo humano me es ajeno. Cuanto más nos relacionemos, en profundidad, más humanos nos hacemos, al darnos cuenta de que somos uno, que bebemos de la misma dignidad e igualdad.

A lo largo de la historia, la relación del ser humano con el cuerpo ha pasado por muchas fases, desde un "rechazo" como algo malo, hasta una especie de devota adoración. Estas posturas tienen una gran carga cultural.

En primer lugar, nuestro cuerpo es el gran posibilitador. No tenemos cuerpo, so-



**La espiritualidad es un dato antropológico y está en la raíz de todo ser humano. Uno puede arreglárselas sin religión, pero no sin espiritualidad**



Exterioridad, interioridad, profundidad

mos cuerpo y, por tanto, sin el cuerpo no somos. Esta realidad corpórea nos ancla a la vida. No tenemos cuerpo alternativo. Con nuestro cuerpo no funciona el principio de usar y tirar. Solo tenemos un cuerpo que nos tiene que durar todo el trayecto, toda la vida. Además, no es un cuerpo estático, es dinámico, vivo y mutable.

Cuerpo y mente forman una unidad indisoluble. Las condiciones mentales en las que nos encontremos pueden afectar a nuestro cuerpo y nuestra salud corporal y física afecta a nuestra situación mental. Hay trastornos psicosomáticos que afectan sustancialmente a la calidad de vida. Necesitamos adquirir hábitos saludables desde edades tempranas.

Enfocada la dimensión espiritual desde una perspectiva "intelectual", H. Gardner definió esta novena inteligencia como la capacidad para situarse uno mismo con respecto al cosmos, a sí mismo y a los rasgos existenciales de la condición humana, tales como el significado de la vida y de la muerte, el destino final del mundo físico y el psicológico.

Francesc Torralba, al hablar de inteligencia espiritual, diferencia tres conceptos. La espiritualidad está en la misma raíz del ser humano, en su esencia misma, que se pregunta por el sentido de todo lo que ve, siente e intuye. La religiosidad remite a un vínculo y a una relación. Se da en ella la aceptación de un ser superior con el cual el ser humano establece algún tipo de comunicación. La confesionalidad supone una adscripción personal a una determinada religión, generalmente compendiada en un credo y con unas determinadas prácticas rituales.

Dos líderes religiosos insisten en la importancia de distinguir entre religión y espiritualidad: "He declarado que uno puede arreglárselas sin religión, pero no sin espiritualidad" (Dalai Lama). "Uno puede ser espiritual pero no religioso" (papa Francisco).

Desde esta perspectiva cosmológica consideramos que nuestros proyectos de educación de la interioridad deben contener, como mínimo, estos elementos:

El pancuidado hace referencia al cuidado de todo: de uno mismo, de los demás, del cuidado ecosocial, del entorno natural, del planeta, de las personas. Relacionado con la dignidad y el trato digno de todo y de todos.

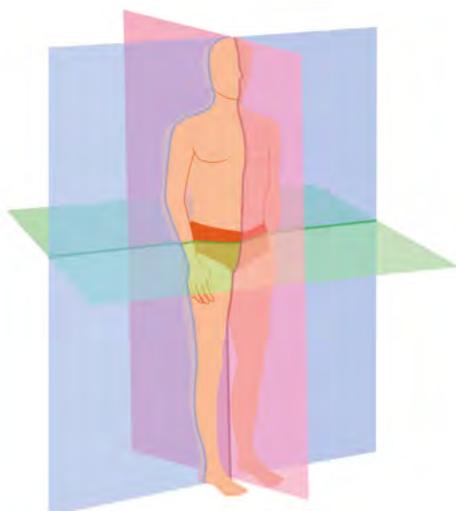
Todo está interconectado y unido con unos lazos indisolubles. Somos interdependientes. Somos habitantes de la tierra y, a su vez, interrelacionados con el universo.

La sostenibilidad. Se hace imprescindible el abandono del consumismo atroz y la generación de desechos claramente insoportables para la permanencia de una vida digna en el planeta.

La vinculación. Somos naturaleza. El ser humano pertenece al enorme organismo vivo que es la Naturaleza. El olvido hace que nos convirtamos en sus depredadores. Nuestra relación con la naturaleza no consta de fusión ni de desconexión, sino de vinculación, de inclusión.

### **Con una perspectiva ternaria (SUR)**

En la educación de la interioridad hacemos un planteamiento tripartito que nos ayuda a entender esa diversa unidad que somos cada uno de nosotros.



“Dadme un punto de apoyo y moveré al mundo”. Arquímedes de Siracusa

Insistimos, metodológicamente, podemos distinguir en el ser humano 3 “estancias”: la exterioridad, la interioridad y la profundidad. El diccionario define “estancia” como “habitación o sala de una vivienda destinada a ser utilizada habitualmente”. Las tres estancias citadas deberán ser utilizadas habitualmente. Las tres deberán ser “vivas”.

En la exterioridad abordaríamos las relaciones con los demás seres humanos, con la naturaleza, con el mundo. Engloba todo nuestro universo de relaciones. Somos seres sociales por naturaleza y nos hacemos a través de las relaciones. Nos relacionamos con nosotros mismos, con los demás, con los más allegados y con los más lejanos, con las cosas, con los espacios y con la Naturaleza, de la que formamos parte en su ciclo vital. Hay tanto encuentros potenciadores y enriquecedores, como debilitadores y que empobrecen. En estos encuentros y desencuentros las personas nos vamos haciendo a nosotros mismos.

En cualquier plan de educación de la interioridad se tendrá en cuenta posibilitar relaciones y encuentros potenciadores: aprender a convivir.

Un equilibrado plan en el cultivo del ser también tiene que incorporar y diseñar estrategias que fomenten el compromiso solidario. Debemos mostrar permeabilidad, sensibilidad y apertura hacia los demás. La porosidad de nuestra piel es también una invitación a la porosidad hacia la vida, toda vida, que nos rodea. Sentirnos impactados y conmovidos con todo lo que nos rodea, nos hace más humanos y nos orienta hacia su cuidado.

En la interioridad se aborda la relación con uno mismo, con ese universo tan rico y variado. Dentro de nosotros hay un universo maravilloso y tan atractivo como el universo externo que nos ilustra la ciencia. Nacemos con una enorme potencialidad y unos recursos personales que nos permiten ir consiguiendo el nivel de ser al que estamos llamados. El cultivo interior permite, facilita y gesta nuestro crecimiento como seres humanos. Creciendo en interioridad se crece en humanidad.

Entre las “escaleras” o vías de acceso al interior, que han utilizado muchas tradiciones espirituales se encuentran el silencio, el silenciamiento, la soledad, la concentración, la oración, la meditación, la música, la expresión corporal del baile y la danza, los signos, los símbolos, los gestos, las palabras... Toda una pléyade de “escaleras” que permiten el acceso a nuestra gruta interior, siempre relacionada e interdependiente de lo exterior.

En lo profundo abordaríamos la relación con lo espiritual, lo trascendente, con “lo místico”, con la hondura del ser, la vivencia más allá de las apariencias, la densidad del ser. En lo profundo, en el hondón de nosotros mismos, revolotea mucha vida. Una vida abierta a todo y a todos, donde se palpa la profundidad de las relaciones y de los encuentros. La profundidad es el centro existencial desde donde todo adquiere sentido. No hay división ni dualidad, su esencia es la unidad. En la profundidad todos y todo somos uno.

El verbo ser, allá en lo profundo, se declina de una forma especial. En el yo *soy*, va incluido el *somos*; en el tú *eres*, va incluido el *somos*. En lo profundo se vive con naturalidad el triunfo del *somos* inclusivo y respetuoso de la diversidad.

### Desde el centro de gravedad personal (ESTE)

Al margen de otras consideraciones de la Física, el centro de gravedad se conoce como centro de balance o centro de equilibrio.

Los seres humanos nos movemos por principios que nos ayudan a orientarnos. Tienen mucho que ver con los propósitos



vitales. ¿Cuál es el punto de apoyo sobre el que se asienta y se mueve tu vida? La palanca permite mover grandes pesos con un esfuerzo mínimo. Dependiendo de nuestro punto de apoyo, y su situación, podremos mover grandes pesos, o “pesares”, con relativa facilidad. Estos últimos, cuando se trata de sentimientos de pena, dolor, nostalgia son más difíciles de mover o remover en nuestras vidas. El principio de Arquímedes nos sugiere que ese movimiento, o desplazamiento de estos pesares, depende de nuestro punto de apoyo.

La diferencia estriba en que el punto de apoyo vital de los seres humanos no se sitúa en el afuera, sino en el adentro. Desde ahí bascula todo nuestro mundo y su giro. Una situación puede llevar a alguna persona a la derrota más estrepitosa, mientras que otra la sobrelleva incluso con elegancia.

La capacidad para buscar el punto, el centro de apoyo nos viene dado de serie, lo que no nos viene dado es el lugar donde colocarlo, su resistencia y calidad. No todos los puntos de apoyo son iguales, algunos claudican a la presión. La gran tarea de cada ser humano es la elección de los valores adecuados sobre los que asentar su existencia. ¿Sobre qué valores asientas tu existencia? ¿Cómo están tus puntos de apoyo? ¿Qué tal movilizas tu mundo? ¿Quién te mueve? ¿Colaboras en “la movida” del mundo?



## CAMINANDO JUNTOS

**El nomadismo del trabajo interior es una continua invitación a simplificar nuestras vidas. Ir a lo esencial, a lo necesario, a lo básico, a lo imprescindible. Acumular hace que nuestro viaje por la vida sea más pesado dificultando la marcha. En lontananza está la vida ejemplar del gran “nómada” Francisco de Asís que decía “Necesito pocas cosas y las pocas que necesito, las necesito poco”. Para la reflexión en familia: ¿cuántas cosas tenemos? ¿Cuántas cosas necesitamos? ¿A cuántas cosas estamos atados? ¿De cuántas cosas puedes prescindir?**

Recuerda que son necesarias revisiones atentas, cuidadosas y constantes de nuestros proyectos de vida. Se pasa la revisión con éxito, y se goza de buena salud, cuando mis valores personales están en sintonía, alineados, con los valores de la Humanidad.

### Considerando su nomadismo (OESTE)

La historia nos dice que, en el proceso evolutivo de la humanidad, se pasa de una vida nómada a una vida sedentaria. En la primera, aquellos pueblos llamados *primitivos*, se desplazaban de un lugar a otro sin establecerse en un sitio de forma permanente, por eso sus refugios son precarios y fáciles de construir y transportar. Se movilizan dependiendo de las estacio-



No estamos asentados de forma permanente. El “nómada de la interioridad” necesita soportar cierta dosis de incertidumbre e ir ligero de equipaje



## ÁGORA DE PROFESORES

Consideramos importante que, en los planes de educación de la interioridad, se establezcan rituales de silencio, soledad, meditación, gestos, música, danza, palabras... Decimos “rituales”, no solamente “rutinas”. La diferencia esencial es la consciencia. En los rituales somos conscientes de lo que estamos haciendo. Si perdemos esa consciencia nos invadirá lo rutinario y, posiblemente, perdamos el exquisito sabor de lo que vivimos.



## ACTIVIDADES DE AULA

El cuidado del cuerpo. Dentro de nuestros proyectos y programas de educación de la interioridad no pueden faltar: los estiramientos, la relajación de los ojos, ejercicios de relajación de nuestro cuello, masajes, el ejercicio físico, el deporte, los paseos al aire libre, el cuidado de nuestros hábitos alimentarios, rutinas de higiene y sueño, etc.

nes del año y de los medios disponibles para la supervivencia.

El nomadismo puede servirnos de alegoría sobre la educación del cuidado del ser, de la interioridad. En este proceso



## PARA SABER MÁS

SÁNCHEZ RAMOS, L. (2021). *Aprender a ser*. PPC.

SÁNCHEZ RAMOS, L. (2022). *El cuidado del ser*. PPC.

TORRALBA, F. (2019). *La interioridad habitada*. Khaf.



## HEMOS HABLADO DE

**Antropología; cosmovisión; dimensiones del ser humano; estancias; interioridad; exterioridad; profundidad; proyecto de vida; vinculación.**

Este artículo fue solicitado por PADRES Y MAESTROS en abril de 2023, revisado y aceptado en junio de 2023.