

Taller de Interioridad: una propuesta desde la espiritualidad ignaciana

Íñigo García de Amézaga – Paloma Guillem González-Blanch

El Taller de Interioridad nació de una intuición compartida para abordar los desafíos del contexto contemporáneo. En un mundo donde muchas personas experimentan una profunda desconexión consigo mismas, sienten una falta de sentido existencial, o se sienten alejadas de la dimensión espiritual, debido al lenguaje o a las formas, o a las religiones tradicionales, este Taller se ofrece como un espacio alternativo de encuentro.

Basado en la firme creencia de que Dios sigue actuando en la vida de cada persona, aunque no sea nombrado específicamente, el Taller ofrece a los participantes acceso a las herramientas básicas de la espiritualidad ignaciana, como el Principio y fundamento (PyF), el examen ignaciano y las reglas de discernimiento. Estas prácticas, por su profundidad antropológica y su capacidad de iluminar la vida cotidiana, se presentan no sólo como recursos religiosos, sino también como medios valiosos para cada ser humano en el camino hacia una vida más auténtica, integrada y consciente.

287

Origen y fundamentación del Taller de Interioridad

El Taller tiene sus orígenes en la práctica del acompañamiento espiritual a jóvenes y adultos, en un ámbito donde se sentía la necesidad de renovar el lenguaje y las metodologías utilizadas. Aunque la tradición espiritual ignaciana ofrece una profunda riqueza, su transmisión requiere una visión actualizada: más experiencial, más encarnada y más cercana a la vida cotidiana.

En este contexto se produjo un encuentro providencial, entre tres personas creyentes con trayectorias diversas pero complementarias: Manu Arrúe, S.J., Paloma Guillem e Íñigo García de Amézaga. De este diálogo y convergencia nace el Taller de Interioridad: una propuesta integradora, abierta y profundamente humana que bebe de la fuente ignaciana para ofrecer caminos de crecimiento interior, accesibles a quien busca profundidad, autenticidad y sentido en su vida.

Estructura y propósito de los Talleres de Interioridad

El Taller está diseñado como un proceso dinámico y no lineal, articulado en torno a una espiral de crecimiento, permitiendo a cada persona recorrer las tres dimensiones fundamentales del ser humano: razón (cabeza), cuerpo y afectividad profunda (corazón). Más que presentarlo como una secuencia cerrada o rígida, el Taller invita a una experiencia global donde cada dimensión se interconecta y se enriquece, según el “modo y orden” que corresponde al viaje interior.

1. *Dimensión racional: cabeza (Coaching)*

Esta dimensión se centra en áreas de reflexión y cognición. Se basa en herramientas de *coaching*, entendido como un proceso de acompañamiento que promueve la toma de conciencia de la situación actual (quién soy, cómo estoy), la definición de un horizonte deseado (quién quiero ser, cómo quiero estar) y la transición entre ambos a través de definición de objetivos, entrenamiento de habilidades y estrategias personalizadas.

En el Taller se utiliza el *coaching* como medio de autoconocimiento y toma de decisiones consciente, centrándose en los valores personales. Esta perspectiva se vincula a la espiritualidad ignaciana a través del concepto de propósito de la vida, una reformulación contemporánea del PyF: el hombre es criado *vs* yo [nombre] soy [metáfora que simboliza quien soy] para [impacto que quiero dejar en el mundo]. A través de preguntas poderosas, metáforas significativas y visualizaciones guiadas, se inicia un proceso personal que luego se profundiza mediante prácticas de *focusing* y ejercicios de interiorización espiritual.

2. *Dimensión corporal: cuerpo (Focusing)*

La segunda dimensión del Taller se centra en la escucha del cuerpo, y más concretamente, en lo que Eugène Gendlin llamó “sensación sentida”. *Focusing* es una técnica de autoconciencia y sanación emocional que permite identificar emociones complejas, integrar experiencias y alcanzar una comprensión más profunda de uno mismo y de las situaciones que se viven. Al centrarse en una sensación interna específica y permitir que evolucione, se crea una apertura a la sabiduría implícita del cuerpo. Esta técnica es de gran ayuda para el reconocimiento emocional y para posibilitar el comienzo del trabajo experiencial de las reglas de discernimiento.

Las prácticas propuestas en esta dimensión permiten acercarnos a aspectos claves del PyF de forma experiencial, utilizando lenguajes simbólicos como el dibujo, el trabajo con materiales (lanas, madera, plastilina) o el uso de metáforas corporales. Además, se abordan procesos de reconciliación interna relacionados con el daño causado y su restauración, facilitando una relación profunda con las emociones y sus huellas corporales. Este paso es particularmente transformador por su capacidad de crear impactos duraderos.

3. *Dimensión espiritual: corazón (Interiorización)*

La tercera dimensión del Taller abre un espacio espiritual explícito, articulado en torno a meditaciones guiadas, tiempos de silencio, reflexiones y propuestas inspiradas en los Ejercicios espirituales. El lenguaje utilizado está pensado para ser accesible a personas alejadas del entorno religioso, pero sin sacrificar la profundidad abierta a la trascendencia.

Una de las imágenes principales del Taller es la Fuente de la Vida (FdV), una metáfora que permite a los participantes conectar con su yo más profundo, con Dios o con el Misterio, según su lenguaje.

Poco a poco se introduce la práctica del “examen ignaciano”, desde un ejercicio denominado “Gracias a la vida”, permitiendo una valoración agradecida de la jornada, a partir de la conexión con la FdV. Del mismo modo, se trabaja el desapego y la libertad interior a través de ejercicios como “Relación con las cosas”, y se exploran con un lenguaje similar las reglas de discernimiento (por ejemplo, en lugar de consolación/desolación, plenitud profunda frente al bajón existencial).

La fase final del Taller incluye una celebración abierta del proceso de reconciliación, donde se realizan ejercicios sobre daño y restauración, fomentando una reconexión con la propia naturaleza interior (FdV), los demás y la creación.

Una experiencia integrada y transformadora

Cada dimensión está diseñada para preparar y profundizar de forma integradora: el *coaching* establece un marco para la reflexión, el *focusing* abre el acceso a la experiencia encarnada y la interiorización espiritual enriquece el proceso global que, según testimonios recogidos a lo largo de doce ediciones, crea un profundo impacto e inicia un proceso interno que perdura más allá del Taller. Ya sea que los participantes se conecten más con su mente, cuerpo o corazón, el proceso propuesto promueve un despertar

interior duradero, accesible y transformador ya que además del crecimiento personal, se fortalecen capacidades como la toma de decisiones, el discernimiento, la resiliencia y la autenticidad.

Principio y Fundamento como ejemplo de aplicación del enfoque metodológico del Taller

Más que presentarse como doctrina o contenido abstracto, el PyF se desarrolla experiencialmente, permitiendo que cada persona lo descubra a través de su propio recorrido, después de examinar previamente los valores que estructuran su identidad. Esta metodología demuestra cómo el Taller traduce elementos de la espiritualidad ignaciana a un lenguaje contemporáneo y experiencial, accesible a cualquiera que busque significado, independientemente de su cosmovisión religiosa.

1. Dimensión racional (Coaching): el IKIGAI y el sentido de vida

En esta primera etapa se introduce la herramienta del *Ikigai*, una propuesta de origen japonés que facilita que cada persona pueda poner palabras a su vocación y sentido de vida, vinculándola a una visión existencial orientada a la plenitud. En esta dinámica se juega con los espacios y el movimiento físico para estimular el movimiento interior.

2. Dimensión corporal (Focusing): la metáfora de la bellota

La propuesta continúa con una práctica basada en la metáfora de la bellota, que evoca la plenitud latente en cada persona. A través del *focusing*, se invita al cuerpo a revelar desde la sensación sentida esa semilla de lo que estamos llamados a ser. En este ejercicio, se recuperan momentos de plenitud vividos en la infancia, accediendo a memorias corporales y afectivas.

La experiencia se materializa mediante una figura de plastilina que cada participante va modelando con libertad, a medida que conecta con su sensación esencial.

3. Dimensión espiritual (Interiorización): contemplar el PyF

En el último momento del itinerario, se ofrecen puntos para la contemplación abiertos e inclusivos, inspirados en el PyF. Se invita a mirar la propia existencia como un don, a preguntarse por el sentido de la vida desde el amor recibido y entregado. Se propone una interiorización personal sobre

experiencias propias de plenitud, para terminar con una contemplación que ayude a vivenciar la *indiferencia ignaciana*, es decir, la libertad interior respecto a los bienes materiales y condiciones externas, recogida en la expresión: “y todas las otras cosas sobre la haz de la tierra...”.

Un enfoque integrador, transformador y accesible

Lo que distingue al *Taller de Interioridad* es su carácter profundamente experiencial. No se trata de una conferencia, sino de un espacio de vivencia integral. El Taller está enraizado en la tradición espiritual ignaciana, pero se expresa con un lenguaje contemporáneo, accesible tanto para personas creyentes como para quienes se encuentran en búsqueda, sin una adscripción religiosa explícita. Se configura como un espacio donde resonar, reconectar y respirar: una invitación a detenerse en un mundo acelerado, a mirar lo esencial en una sociedad que privilegia lo superficial, y a redescubrir la vida interior como fuente de sentido.

Bibliografía

- ALEMANY, C. (1990), “El enfoque corporal de Gendlin (*Focusing*) y los Ejercicios espirituales de San Ignacio”: *Miscelánea Comillas* 48 (93) 441-468.
- CAMPBELL, P.A. – MACMAHON, E.M. (1985), *Bio-spirituality: Focusing as a way to grow*, Loyola Univ. Press.
- DOLAN, S. (2012), *Coaching por valores*, Lid Editorial Empresarial S.L.
- GENDLIN, E.T. (1997), *Focusing: proceso y técnica del enfoque corporal*, Mensajero, Bilbao.
- KIMSEY-HOUSE, H. (2014), *Coaching co-activo: cambiar empresas, transformar vidas*, Paidós.
- MIRALLES, F. – H. GARCÍA (KIRAI) H. (2020), *El método Ikigai: Despierta tu verdadera pasión y cumple tus propósitos vitales*, Debolsillo, México.
- D’ORS, P. – D. MANERA (2012), *Biografía del silencio*, Siruela, Madrid.
- RAMBLA, J.M. (2020), *Una manera de estar en el mundo. Relectura de los Ejercicios espirituales de San Ignacio de Loyola*, Mensajero, Bilbao.