

# CALLA, AMA, ¡



COMPRA ONLINE  
EN **PPC-EDITORIAL.ES**

40 días para cultivar  
el mundo interior  
y el crecimiento personal

MARIO PIERA GOMAR



PPC  


**Dirección editorial**

Francisco Javier Navarro

**Coordinación editorial**

Mario González Jurado

**Edición**

Antonio González

**Maquetación**

MT Color & Diseño, S.L.

© Mario Piera Gomar

© PPC 2019

Urbanización Prado del Espino

Impresores, 2

28660 Boadilla del Monte (Madrid)

ppcedit@ppc-editorial.com

www.ppc-editorial.com

ISBN: 978-84-288-3415-5

Depósito legal: M 16903-2019

Impreso en la UE / *Printed in E*

---

# Un regalo, una guía y un estímulo

---

**Mario Piera**, un educador luminoso y claro como su Levante natal y autor de diversos libros sobre interioridad cristiana, nos regala en esta obra un sencillo método y un completo itinerario para cuidarnos como personas, crecer por dentro y guiar la propia vida.

El autor intenta con esta publicación acercarse con ánimo sosegado y propuestas clarividentes a tantos amigos y amigas de la infancia, de su parroquia, de sus grupos de fe y de movimientos sociales con los que ha colaborado y que, tras crisis vitales contundentes, están acercándose a formas de meditación y crecimiento personal fuera de la Iglesia.

Educador como es, le gustaría también que los educadores y maestros y los agentes de pastoral con los que trabaja y a los que también dedica tiempo y esfuerzo de formación de manera continuada pudieran encontrar en esta obra algo que buscan y no hallan: un material aparentemente menos pastoral pero muy adecuado para tender un puente hacia el crecimiento personal y la búsqueda vital que permita un posterior ofrecimiento para quienes deseen profundizar en la espiritualidad cristiana.

Psicólogo clínico y terapeuta como es, además de Diplomado en Ciencias Religiosas, quiere también ofrecer un camino de interioridad para los adultos, en clave de psicología y espiritualidad. Desde su consulta ve la necesidad constante de espiritualidad que tienen quienes vivieron en el seno de la Iglesia y ahora se dejan llevar por otros ríos espirituales o de aquellos que nunca atendieron su mundo interior... En los centros educativos a los que asesora nota el mismo movimiento en las familias que llevan a sus hijos a un colegio religioso pero buscan los fines de semana gurús o asesores –los llaman coach– que impartan meditaciones o les guíen en sesiones de crecimiento personal, como si los educadores de cada día solo pudieran ofrecer sacramentos gastados y dogmas caducos...

A todos ellos tiene en cuenta y en ellos piensa porque sabe que andamos llenos de “espacios de no-silencio” en los que triunfa el reino de la apariencia y, ocupado nuestro interior por ruidos y “postureo”, vivimos volcados en las afueras. Y por eso presenta los requisitos para crear espacios de sí-silencio con un cuestio-

nario guía para la lectura e itinerario personal de modo que cada uno pueda construir sus propios espacios nutritivos.

El itinerario, estructurado en cuarenta jornadas y válido, por ejemplo, para una trabajosa cuaresma o una gozosa pascua, ayudará a favorecer el contacto con uno mismo para hilvanar la vida e irla tejiendo o componiendo a partir de acontecimientos vitales que den un sentido global hasta llegar a una soledad silenciosa –pero muy sonora– y habitada de plenitud.

La propuesta es muy clara y está muy estructurada, y a la vez es muy sugerente y libre y tiene abundantes espacios para personalizar. Con tres momentos diarios –mañana, mediodía y noche– como una liturgia laica de las horas –laudes, hora intermedia y vísperas–, nos ofrece las pautas y claves para, mediante posturas fáciles y con un ritmo vital acomodado a cada persona, realizar ejercicios de consciencia que nos ayuden a descubrir esa voz interior que nos habita y que recorre nuestros días como un torrente de luz.

En conjunto ofrece un diccionario de luz interior (que comienza por el asombro, encuentro, agradecimiento y pasa por el deseo, alabanza, perdón hasta llegar a la conciencia, entrega, gracia...), legible por todos los credos y en todas las situaciones y que nos ayudará a creer en nosotros mismos y en los demás, crecer por dentro y sembrar de futuro la historia personal y colectiva.

El regalo de cuatro encuentros personales cada diez días ayudan a dar luz y energía al cuerpo que somos, a las emociones que nos habitan, a las relaciones que nos alimentan y al espíritu que nos llena de vida y nos une a otras vidas. Así tendremos múltiples posibilidades de resolver el rompecabezas de nuestra vida asentando el corazón en la progresión **Calla, AMA, ¡VIVE!** que, en un camino de vuelta, nos llevará a vivir con plenitud, amar sin cortapisas y compartir en silencio la soledad sonora que nos une al río colectivo de la vida. Y así todos podremos encontrar las raíces que nos anclan a nuestra historia y las alas que nos hagan volar por nuestros sueños.

Esta obra, pues, es un regalo para paseantes por la vida inconscientes de lo que se dejan por el camino, agnósticos reciclados o buscadores añorantes de sentido, ateos convencidos de que Dios no existe pero sabedores de que, “tanto si Dios existe como si no, le echamos mucho de menos”, creyentes fugitivos en busca de otras religiosidades y, por supuesto, creyentes convencidos en busca de alimento para su fuego interior. Un regalo, una guía y un estímulo.

**Herminio Otero**

# 1

---

## Descubrir el mundo interior y dejarse sorprender

---

Ser feliz es el anhelo y la búsqueda más preciada en nuestros días. Se diría que, si no somos felices, no vale la pena nuestra existencia. Y, sin embargo, hay quien corre desesperado tras ese sentimiento que suele escaparse continuamente. Centrados en la búsqueda, nos perdemos la grandeza del proceso del momento, del esfuerzo y de la vivencia.

### ¿Por qué no consigo ser feliz?

Confundimos la felicidad con el placer, la diversión o el entretenimiento. Pero nada de todo eso nos colma o nos llena, ni nos hace sentir plenos.

La realidad vital de las personas es que acuden a nuestras consultas psicológicas con un interrogante: ¿por qué no consigo ser feliz?; es decir, ¿qué me falta?, ¿qué debo buscar?, ¿qué he de conseguir para que mi vida sea plena y tenga la sensación positiva de que vale la pena ser vivida?

Muchas de ellas se han instalado en una actividad continuada, en una cultura del hacer, lo que sea, pero no parar, no darse un respiro. Es doloroso descubrir que nuestro tiempo y nuestras prioridades han sido engullidas por esta prioridad básica que es el hacer. Personas que, preocupadas constantemente por llegar puntuales, dar lo máximo en el trabajo, estar al servicio de la familia, realizar actividad física..., se han perdido en una maraña de actividades que no concede ni un momento a la actividad más importante: SER.

Desde esta perspectiva solo queda alcanzar la realización personal. Se diría que todos necesitamos actualmente un *coach* que nos ayude a sacar de nosotros lo mejor y más auténtico; un experto que nos anime y nos dé las herramientas necesarias para hacernos creer que todo aquello que nos proponamos lo podemos alcanzar, aunque sea con un poco de esfuerzo.

Hay quienes descubren que lo que necesitan es el apoyo y el reconocimiento de las propias cualidades para desarrollar la confianza básica de que todo puede cambiar. Que, en un horizonte no muy lejano, podrán alcanzar algunas de las metas que harán de sus vidas un remanso de bienestar.

Los niños crecen en una burbuja de sobreprotección y abundancia que les aliena de su responsabilidad y del esfuerzo. Sobreestimulados, dejan de ser niños para convertirse en “simpáticos clones” de los adultos, reproduciendo sus canciones favoritas, sus modas, sus coqueteos y una percepción sensual de las relaciones en las que la apariencia y el destacar, ahoga valores tan necesarios como el respeto a la unicidad y a la diferencia, la solidaridad y la responsabilidad.

Los jóvenes pasan a la edad adulta con el peso y la responsabilidad de construir un futuro rico en experiencias. Han de estar repletos de formación, listos para responder a las continuas demandas de un ambiente exigente y competitivo en lo profesional, en lo social y, por extensión, en lo personal. Y han de vivir en ambientes donde la debilidad, el no saber, las dudas y las crisis, se convierten en sinónimo de ineficacia y de falta de dominio.

## **Considerar el interior del ser humano**

Una cultura y una vida montada sobre la base de la eficacia y la respuesta inmediata, nos ha sumido en la indignancia interna, en la incapacidad para manejar nuestros estados emocionales, nuestros anhelos y aspiraciones más íntimas. Con la consecuencia de vivir y sentir como estresante nuestro mundo interior, que requiere otro ritmo, otros procesos y, por ende, otras respuestas distintas a las demandas de nuestra exterioridad.

Y aunque somos conscientes de que somos realidad interior y exterior, el mundo gira cada vez más rápido y lo urgente e inmediato ensombrece y disipa lo importante. Así caemos constantemente en la trampa de pensar y sentir que si nuestra vida se frena y sigue el ritmo pausado de lo cotidiano, es una vida que no vale la pena ser vivida.

“A pesar de la desilusión que hemos experimentado con lo exterior, nunca miramos en nuestro interior para encontrar lo que buscamos. Tal vez tenía razón Dag Hammarskjöld cuando dijo que somos grandes exploradores del espacio exterior, pero muy poco hábiles explorando el espacio interior”.

John Powell: 1996, 11

Sin embargo, la persona no es capaz de anular una dimensión interna como la espiritualidad. Y ésta, al igual que la dimensión corporal o la psicológica o social, acaba demandando atención y correspondencia.

Hay acontecimientos vitales, épocas de maduración evolutiva y sacudidas del crecimiento humano, que son inevitables e ineludibles. Y son momentos de atención, revisión y gestión del mundo interno. Cuando estas necesarias llamadas a la acogida interna de la persona caen en el vacío y no son atendidas, se crea en la persona una pequeña niebla que va cubriendo todas las dimensiones

humanas y el mismo cuerpo; las relaciones interpersonales y nuestra capacidad intelectual se van ensombreciendo y decolorando. Pierden la viveza y la espontaneidad necesarias que las caracterizan.

Finalmente aparece un sentimiento inespecífico, que va enturbiando nuestro quehacer diario, y emergen dudas sobre si lo que hacemos vale la pena o es un esfuerzo inútil que no nos lleva a ningún sitio, o al menos a ninguno deseado o esperado. La felicidad, que inundaba nuestra vida, parece que se ha esfumado o escondido entre losas, que cada día pesan más como responsabilidades no deseadas ni asumidas como propias, sino más bien como imposiciones y obligaciones. La vida pasa a ser casi una condena, algo que hay que cumplir y no disfrutar.

“Un espíritu subalimentado puede causarnos un gran desasosiego... Algo dentro de nosotros quiere saber de dónde venimos, qué hacemos aquí y hacia dónde vamos. El espíritu manifiesta el estrés cuando no podemos encontrarle sentido a la vida, porque no queremos considerarnos meros mortales que siguen adelante mecánicamente”.

John Powell: 1996, 59

En todo este proceso van apareciendo señales de alarma que, de no ser atendidas, van ahogándonos en un ritmo de vida que nos absorbe, nos vacía de sentido y de dirección vital. Entonces surgen las preguntas interiores que corren la existencia: ¿Soy verdaderamente feliz? ¿Qué estoy haciendo con mi vida? ¿Qué puedo cambiar para reencontrarme y dar sentido a mi día a día?

## **El camino de la interioridad**

Este es el camino de la interioridad: adentrarse, acoger, sentir y vivir el mundo interior. Acostumbrarse a tomar en cuenta las dimensiones profundas y, viviendo intensamente la vida exterior, poder darle una narración interna que oriente, integre y asuma en nuestra persona todo lo que vivimos. Dar oportunidad a que los valores más internos digan una palabra sobre nuestros comportamientos y acciones. Reconducir el propio proyecto vital hacia dónde quiero orientarme y seguir buscando un significado para mi vida.

“Vivirse en contacto con uno mismo, hacerse presente a las identificaciones de la mente, el ego, para entender que no somos ninguna de las etiquetas que hemos colocado a nuestro YO... de lo contrario permanecerás en la superficie, distraído y olvidado de ti mismo como presencia consciente. Despertar es vivir enraizados y conscientes de que la vida fluye del interior de nosotros mismos... y de que una fuerza más grande que uno mismo ayuda a trascender toda la dificultad o, al menos, a cambiar de actitud hacia ella.”

Paloma Marchesi: 2016, 32

Una interioridad que es puerta y acceso al cultivo de mi dimensión espiritual; al anhelo de sentido y de trascendencia que hay en todo ser humano; a la necesidad de enhebrar mis acontecimientos vitales, de ordenarlos y narrarlos como propios.

En algunas ocasiones, en las formaciones que imparto, he hablado de cada hecho y suceso de nuestra vida como si pudieran ser representados por botones de distintos tamaños, colores y materiales. El cultivo de la interioridad propiciará sacar del cajón de sastre de mi habitación interior cada uno de esos botones, admirarlos, tocarlos, sentirlos como propios y henebrarlos en el hilo de mi vida. Al final tendré un hilo lleno de botones; quizás no sean uniformes ni en tamaño ni en color, pero estarán integrados en mi proceso vital, formarán un hilo multicolor que será transmisor de experiencias variadas que me conforman como persona, y a los que puedo darles un significado o un sentido global más allá de lo que cada uno aporte en particular.

Esta es la búsqueda de sentido de la persona que, desde la espiritualidad, intenta tejer en su vida. Tejer la vida, dar sentido a lo que nos acontece y vivimos en nuestro interior, solo es posible si atendemos internamente y realizamos conscientemente una parada en nuestras vidas. Es más, no es suficiente solo con parar, sino que hay que aprender a parar, a ralentizar la actividad, a concedernos espacios de contacto íntimo, de aceptación incondicional y de crecimiento espiritual.

Conseguir en nuestra vida pequeños espacios de relax, de quietud y de silencio, es fundamental e indispensable en esta tarea de cuidado interno de la persona.

En todas las culturas y tradiciones espirituales, el silencio, la quietud y la paz interior, son los medios que abren a la experiencia de integración de lo externo y lo interno, de crecimiento del Ser y de apertura a la trascendencia y Misterio de lo que somos y vivimos.

A menudo se recurre al ejemplo del bambú, una planta vigorosa y resistente pero con un crecimiento un tanto particular. Durante tres años va desarrollando profusamente sus raíces mientras que al exterior parece que no crece: está formando las raíces que garantizarán su éxito futuro.

“Lo mismo ocurre con nuestras vidas. Cuanto más nos preparemos mayor será nuestra maduración en los años venideros, cuando saltemos a este mundo competitivo en el que vivimos”

Michael Biju: 2010, 41

En la vida nada es permanente, ni tan siquiera lo que hemos conseguido o alcanzado con enorme esfuerzo o trabajo: la vida, la familia, la pareja, nuestros sentimientos, nuestras capacidades y hasta nuestro cuerpo, que deja de ser el de

siempre para evolucionar y cambiar. La apuesta no puede ser por algo inestable y variable. Solo si somos capaces de adentrarnos en nuestro interior y descubrir nuestra razón de vida y nuestra esencia, esta se convertirá en ancla ante la tempestad de la vida, en faro que ilumine el destino a buen puerto, en semáforo que advierta del peligro de adentrarnos en sendas peligrosas.

La interioridad o el cultivo del mundo interior, ha de llevarnos a lo profundo de nuestra vida, donde lo único e importante es Ser. Fundamentar nuestra vida así, sin accesorios ni atuendos, nos dará la solidez sobre la que construir una y otra vez tras el huracán, el tsunami o los terremotos que en ocasiones asolan nuestras existencias: pérdidas, desilusiones, rupturas, enfermedades, migraciones o muertes...

Durante más de una década, en la que he puesto al servicio de la educación mi experiencia en el campo de la psicología, he tenido grandes oportunidades de acompañar procesos personales e institucionales. Ha sido una riqueza inmensa formar a educadores y guiar a instituciones en la elaboración de proyectos de educación en la interioridad, siendo consciente de que detrás de cada hora de formación, de cada página de un proyecto, están cientos, miles, de niños y jóvenes que son los verdaderos destinatarios de estos procesos formativos.

El proyecto *Asómate*, en la familia salesiana; el *Marco de Espiritualidad*, en la Provincia Marista Mediterránea; el proyecto *Lebab*, de los Hermanos Capuchinos de España; el proyecto *Pasa, Entra*, de los centros educativos vicencianos de las Hijas de la Caridad... En todos ellos he marcado caminos para hacer de las futuras generaciones hombres y mujeres abiertos a su mundo interno, buscadores de sentido, familiarizados con la experiencia espiritual, y atentos al misterio de un Dios, que se muestra como Amor.

## **Acompañar al educador**

En estos años se ha repetido una necesidad continuamente: ¿quién ayuda, acompaña, en su mundo interior al educador? Entendamos que educador es cualquier adulto que entra en contacto con los niños.

También los padres y madres me preguntan: ¿cómo puedo yo cultivar mi interioridad para ayudar a recorrer el camino a mi hijo? Y los amigos y conocidos que se interesan por mis publicaciones, por el contenido de mis conferencias y formaciones, y manifiestan “creo que eso me vendría bien a mí”, pues atraviesan momentos de niebla en sus vidas y, en ocasiones, circunstancias difíciles...

Desde esta necesidad demandada una y otra vez, surge en mí la inquietud de poder dar respuestas que orienten y ayuden a los adultos a descubrir su interioridad, a cultivar su mundo interior y a recorrer caminos de integración de sus dimensiones humanas esenciales para que les aporten sentido. Transmitir formas

de acercamiento a sus vivencias internas sin temor a descubrir su espiritualidad y su esencia, su Ser.

Todo ello, más que con recetas milagrosas, se alcanza con herramientas y procesos. Estos requieren de una apuesta y compromiso para descubrir que la felicidad no es la meta de la vida, sino cada paso y cada minuto que somos capaces de vivir y sentir conscientemente, sin huir ni ocultarnos de la vida exterior ni de la interior. Ambas son agua de un mismo caudal: la vida de nuestro Ser.

Este libro intenta dar respuesta a la necesidad de descubrir nuestra vida en la vertiente profunda, hilar las experiencias cotidianas desde el sentido vital y abrirse a la posibilidad de aprender a trascender los acontecimientos para integrarlos en un proyecto de vida, y descubrir la plenitud y la felicidad que, como regalo, se nos ofrece diariamente.

Para ello encontrarás aquí: una propuesta diaria, que te ayudará a centrarte en tres breves momentos a lo largo de la jornada; un encuentro más intenso cada diez días; y un proceso a lo largo de cuarenta días, encaminado a convertir en hábito y costumbre el acercamiento a tu mundo interior.

Propuestas que son pistas para que no te sientas solo en este camino que deseas emprender, y te orienten, pero que no te impongan nada que no quieras.

Descubrirás como fondo una espiritualidad amplia y la experiencia cristiana desde la que me sitúo con toda libertad, pues es la que conozco, heredo y practico desde niño, sabiendo que quizás no la compartas. Pero si eres capaz de no cerrarte, por reacción o prejuicio, descubrirás que la espiritualidad cristiana es en primer lugar una propuesta humana de amor y servicio. Jesús fue y será una propuesta válida para creyentes y no creyentes, pues ante todo fue plena y gozosamente humano y, para los cristianos, también la encarnación de un Dios que es Amor. Pero siéntete libre para acoger o rechazar lo que creas conveniente y recuerda que lo importante es el proceso que inicias y el para qué quieres recorrerlo. Buen camino.

## Índice

1. Descubrir el mundo interior y dejarse sorprender .....	5
2. Cava en tu interior, dentro se halla la fuente del bien .....	11
3. Espacios de no-silencio y espacios interiores habitados .....	19
4. Procesos de transformación personal en cuarenta días .....	25
5. Un camino que recorrer en tres paradas .....	29
6. Palabras que cultivan el interior .....	33
7. La propuesta diaria .....	37
8. Palabras interiores .....	43
9. Tiempos de encuentro personal .....	71
10. Más allá del cuarenta .....	87
11. Calla, AMA, ¡VIVE! .....	89
Anexo 1. La postura corporal .....	91
Anexo 2. El ambiente .....	93
Anexo 3. El flujo de pensamientos y la concentración .....	95
Anexo 4. El diario personal, testigo del interior .....	99
Bibliografía .....	103