

Tipos de sesiones de interioridad

Hay varios tipos de sesiones en función de su duración, objetivos, recursos que se realizan, ámbito de aplicación y en definitiva, su grado de complejidad.

Distinguimos 3 tipos:

1. **La sesión básica de interioridad:** es la más sencilla.

- Ámbito de aplicación.....todas las asignaturas.
- Duración de la sesión.....desde 5 minutos.
- Ejercicios que se realizan.....en el orden de las dimensiones.

2. **La sesión de interioridad tipo I:** normalmente se identifica como la “**sesión de interioridad**”.

- Ámbito de aplicación.....Tutoría y Pastoral.
Otros ámbitos: de crecimiento en la fe y desarrollo personal.
- Duración de la sesión.....a partir de 40 minutos.
- Ejercicios que se realizan.....en el orden de las dimensiones.

3. **La sesión tipo II:** es la más compleja pero es la que favorece una mayor experiencia de transformación en un tiempo relativamente breve.

Esta sesión de interioridad **consiste en un proceso** que recorre cuatro tiempos, y su objetivo es ayudar a descender la información de la cabeza al corazón, pasar de la in-formación a la trans-formación. *La tradición monástica de Occidente dispone de un método para interiorizar la Palabra de Dios: la Lectio Divina. Un método que también se podría aplicar a otros ámbitos de nuestra cultura.*¹

*“Urge encontrar los medios para que seamos capaces de hacer llegar la información de la cabeza al corazón: un camino que siendo tan corto, se ha hecho el más largo y que nuestra cultura ha extraviado. Conseguir que podamos regenerarnos en nuestro descanso, no a costa de una intoxicación por acumulación, sino personalizando lo que asimilamos”.*²

- Ámbito de aplicación.....Tutoría y Pastoral.
Otros ámbitos: de crecimiento en la fe y desarrollo personal.
- Duración de la sesión.....desde 15 minutos.
- Ejercicios que se realizan.....en el orden de las dimensiones.

¹ Del artículo “Accesos a la interioridad”, Educar la interioridad, Sal Terrae, pág. 35.

² Op. Cit. Pág. 36.