

# Anselm Grün

A LA  
BÚSQUEDA  
DEL ORO  
INTERIOR

Mensajero  
EDITORIAL JESUITA

Anselm Grün

**A la búsqueda  
del oro interior**

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra ([www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com)). Teléfonos: +34 91 702 1970 | +34 93 272 0447

*Traducción española:*  
José Manuel Lozano-Gotor

Portada y diseño: M.<sup>a</sup> José Casanova

© by Anselm Grün  
© by Vier-Türme GmbH Verlag Münsterschwarzach  
© 2013 by Ediciones Mensajero, S.A.U.  
del Grupo de Comunicación Loyola  
Sancho de Azpeitia 2, bajo | 48014 Bilbao – España  
Teléfono: +34 94 447 0358 | Fax +34 94 447 2630  
E-mail: [mensajero@mensajero.com](mailto:mensajero@mensajero.com)  
Web: [www.mensajero.com](http://www.mensajero.com)

Edición digital  
ISBN: 978-84-271-3483-6

# INTRODUCCIÓN

## El oro: una imagen de nuestra vida

---

El oro ha fascinado a los seres humanos en todas las épocas. Se encuentra en las profundidades de la tierra, es escaso y valioso. Con él se fabrican recipientes especiales o valiosas monedas.

El oro debe ser acendrado y purificado al fuego; es longevo y duradero.

El oro se asocia con los dioses y los grandes soberanos; en forma de corona o cetro, el oro es símbolo de riqueza y poder.

También a nosotros nos gusta adornarnos con el resplandor del oro, que confiere una especial irradiación a nuestro aspecto. Muchas alianzas matrimoniales son de oro y simbolizan así el amor y la perseverancia.

Pero el oro también representa, en sentido figurado, el resplandor divino de nuestro yo. Ya los filósofos griegos, sobre todo Platón, interpretaron el oro espiritualmente. No veían el oro verdadero en el metal, que se puede comprar a cambio de una considerable cantidad de dinero, sino en el alma humana. Esta resplandece como el oro, porque es de origen divino.

Para Platón, el oro simboliza la virtud. El verdadero oro de la virtud se adquiere cabalmente por medio de la renuncia al oro exterior. Así, los filósofos griegos nos exhortan a buscar el oro no en el mundo exterior, sino dentro de nosotros, en nuestro interior, en el alma.

Los padres de la Iglesia hicieron suyo este simbolismo. Ellos ven en la verdad y la sabiduría el oro verdadero al que todo ser humano debe aspirar. Este oro espiritual es permanente, mientras que el oro exterior es inestable, inseguro. Nos lo pueden robar otras personas. San Agustín afirma que la búsqueda de la felicidad eterna en este mundo se asemeja a la búsqueda de oro en un lugar donde no existe oro alguno. A menudo buscamos en el lugar equivocado y, por eso, no encontramos nada.

En muchas culturas, el oro es también símbolo del amor. Pero el amor solamente puede ser veraz y sincero si, al igual que el oro, brota de lo hondo del corazón, si es purificado de las ideas e imágenes que me hago de otras personas.

También como elemento mágico desempeña el oro un papel importante. De oro se fabrican algunos amuletos cuya función consiste en proteger a sus portadores del mal de ojo que les puedan echar otras personas. En este sentido, también la medicina de los antiguos griegos conocía la acción purificadora y protectora del oro.

En la primera fiesta de Navidad, cuando Jesús nació en el establo de Belén, los tres magos de Oriente le llevaron al niño que yacía en el mísero pesebre, además de incienso y mirra, también oro como regalo.

En este relato del Evangelio de Mateo se anudan diversas imágenes del oro: en primer lugar, el oro representa la dignidad real del recién nacido; en segundo lugar, ahí se oculta también una imagen de la sabiduría que el bebé posee y los magos buscan.

Esta imagen contiene otro simbolismo más: Jesús, el Hijo de Dios, viene a nosotros, los que vivimos en este mundo, como médico verdadero que conoce nuestras necesidades y es capaz de tratar nuestras heridas. Él nos sana y nos protege de los peligros de los seres humanos.

Se podrían aducir aún muchas otras interpretaciones del oro a lo largo de la historia de la humanidad. Todas ellas tienen algo en común: nos muestran que el oro es un metal precioso, pero siempre también –y en mucha mayor medida– una imagen de nuestra vida.

Sin embargo, el oro no solo refleja nuestras facetas positivas: si las personas acumulan oro, si se entregan por entero al deseo de adquirir, conservar y poseer, venden su alma a la riqueza. Entonces, el oro, la riqueza y las posesiones se convierten en ídolos.

Nosotros, a diferencia de los buscadores de oro material, no tenemos necesidad de partir hacia tierras lejanas ni de dejar que el oro exterior desate en nosotros la fiebre del oro. Se trata más bien de buscar el oro interior.

Quien encuentra el oro en sí, en su alma, en su vida, percibe esta como algo áureo y valioso. No necesita oro exterior ni nada material, no se siente obligado a demostrar a nadie cuánto vale.

En todo ello, el oro interior no representa solo nuestra alma, sino también nuestras capacidades y virtudes, todo aquello que nos inspira.

Esta imagen del oro interior es la que me ha animado a escribir el presente libro. Partiendo de esta imagen, me gustaría aventurarme a la búsqueda del oro: no en las profundidades de la tierra ni en el agua ni en el polvo de oro, sino en la vida humana. En lo que sigue consideraré diversos ámbitos de la vida, a fin de descubrir en ellos el oro interior.

El libro debe ser para ti, querida lectora, querido lector, un acompañante en el camino hacia los tesoros, a veces ocultos, que contiene tu vida. Con ese objetivo, en el curso de mis reflexiones me detendré una y otra vez para dialogar contigo.

## EL ORO DE LOS REYES

---

El oro ha sido siempre algo especial y valioso, propio de ricos y poderosos en exclusiva. En el Imperio romano, el oro era monopolio del emperador. Solo las estatuas de emperadores podían ser realizadas en oro. Y los ciudadanos que querían lucir adornos de oro necesitaban para ello autorización expresa del emperador.

También en el Antiguo Testamento se reserva el oro a los reyes. La riqueza en oro del rey Salomón es signo de la bendición divina. En la primera Navidad, los magos de Oriente le llevan al hijo de reyes recién nacido en el pesebre oro como signo de su dignidad real.

En el bautismo somos ungidos como reinas y reyes. Si llevamos adornos de oro, no es para alardear de nuestra riqueza, sino para sentirnos como lo que somos, reinas y reyes.

Pero nuestra dignidad no necesariamente precisa de adornos exteriores de oro. El oro regio lo llevamos dentro de nosotros. Si en medio de nuestro día a día nos sentimos como reyes; si en medio de la vida diaria somos conscientes de nuestra regia condición, como Piel de Asno en el cuento de los hermanos Grimm, entonces nadie puede privarnos de nuestro áureo resplandor interior. Y aunque nuestra vida, vista desde fuera, no parezca muy rutilante, no nos venimos abajo. El resplandor interior es independiente del resplandor exterior, del reconocimiento que nos llega de fuera.

Ya los textos del Antiguo Testamento exhortan a los reyes a no dar importancia solo a la riqueza exterior. El oro puede convertirse también en maldición. Y precisamente los padres de la Iglesia nos advierten de los peligros que conlleva correr en pos de riquezas exteriores y de la posibilidad de perder, a causa de tal afán, la riqueza interior atesorada en el alma.

Durante el éxodo de Egipto, los israelitas funden un becerro de oro y danzan a su alrededor. Quieren tener, a semejanza de los pueblos circundantes, un Dios visible. Pero el becerro de oro se convierte en símbolo de la idolatría.

El oro se puede convertir en un ídolo y entonces nos esclaviza. Jeremías censura el culto que los paganos tributan a tales ídolos: «Los ritos de esos pueblos son falsos: cortan un leño en el bosque, lo trabaja el artífice con la gubia, lo adorna con oro y plata, lo sujeta con clavos y martillo, para que no vacile. Son espantapájaros de melonar, que no hablan; hay que transportarlos, porque no andan; no los temáis, que no pueden hacer ni mal ni bien» (Jr 10,3-5).

Quien necesita oro para colmar su vacío interior, nunca estará contento. Terminará apegándose a él. El cuento del ganso de oro expresa esto bellamente:

En recompensa por compartir su comida con el viejecito, el bobalicón recibe un ganso de oro. Pero este atrae la codicia de tres muchachas. Quieren arrancarle al ganso una pluma de oro. Sin embargo, cuando lo intentan, se quedan pegadas a él. Y todos los que tocan a las muchachas también se quedan adheridos a ellas. Así, una cadena de mozas y campesinos, con el párroco y el sacristán entremedias, recorre la ciudad. Ninguno de ellos puede despegarse del ganso de oro. La avaricia crea dependencia. Unos imitan a otros. Cada cual debe ser más que el resto.

El oro verdadero, en cambio, no quiere atarnos. El oro del rey libera. El rey es consciente de su dignidad. No necesita acumular oro exterior. Es consciente del oro que existe en su interior. Y eso le basta.

En la liturgia de la Iglesia se realizan sin cesar procesiones: la procesión de los campos, la procesión de las palmas, la procesión de Corpus Christi, etc. Cuando participamos en una procesión, caminamos deliberadamente erguidos y con paso lento. No nos limitamos a recorrer un camino que nos lleva de un sitio a otro. Nos tomamos el camino como ejercicio para experimentar, para sentir nuestra dignidad de reyes. Las procesiones solemnes transforman a las personas.

En ocasiones me llama la atención cuán concentrados están los monaguillos cuando participan en una procesión. En las eucaristías solemnes, la procesión de entrada no se realiza solo desde la sacristía al altar, sino que comienza fuera de la iglesia y recorre toda la nave del templo. La encabeza el cruciferario, flanqueado por dos monaguillos, que portan sendos candeleros. Les siguen los demás monaguillos, en último lugar los que llevan el incensario.

En la medida en que participan en cuerpo y alma en una de estas procesiones solemnes, los monaguillos se experimentan a sí mismos de un modo nuevo. Perciben algo de su dignidad real. De ahí que a los monaguillos les encanten estos ritos solemnes de entrada. En ellos se sienten personas de linaje real.

*Para descubrir tu dignidad regia, no necesitas a todo trance procesiones litúrgicas.*

*Intenta alguna vez recorrer de un modo distinto los pasillos por los que vas y*

*vienes todos los días. Camina de forma deliberadamente lenta y erguida. Así, descubres tu libertad interior, tu dignidad real. Y entonces no entras ya en la oficina de otros compañeros como un peticionario que debe inclinarse y doblarse, sino como una persona de linaje real.*

*Te sientes libre y, por eso, puedes encontrarte con los demás con otra actitud. Ahora comienzas a no ver en ellos solo a un rival o a alguien a quien ineludiblemente necesitas para poder dar cumplimiento a tus deseos, sino que reconoces en ellos a personas de condición regia e inviolable dignidad. Entonces los tratas de forma distinta.*

*O si no, aprovecha tus paseos por el bosque. Puedes caminar de forma deliberadamente erguida por el bosque. Si quieres, puedes intentar colocar una piedra sobre la cabeza. La piedra te obliga a caminar del todo erguido. Y entonces percibes tu dignidad.*

*A mí me ayuda el repetir durante este ejercicio una frase que Jesús dice a Pilato: «Mi reino no es de este mundo» (Jn 18,36). Entonces siento que no tengo por qué postrarme ante ningún ser humano. Aunque sea acusado, criticado, ofendido, nada de eso puede privarme de mi dignidad real. Pues ella no es de este mundo.*

*No tengo por qué presentarme hacia el exterior como una persona fuerte a la que nada afecta. Es posible incluso que me experimente a mí mismo como débil e impotente. A pesar de ello, el citado dicho de Jesús me asegura que hay algo en mí que nadie puede robarme. Poseo una dignidad real que no necesito demostrar a los demás.*

*Si soy consciente de ella y la percibo en mí, no me comparo con nadie. Entonces soy libre para ser yo mismo, sin la presión de tener que quedar bien ante otros.*

## EL ORO DEL ALMA

---

Los padres de la Iglesia, sobresalientes maestros espirituales de los primeros siglos de la era cristiana, hablan del áureo resplandor del alma. El ser humano participa de Dios. La luz de Dios brilla sobre el alma humana.

También el arte cristiano ha representado esto siempre así. En la iluminación de manuscritos y en la pintura en tabla se representaba invariablemente a los santos y a Jesucristo sobre un fondo dorado. Este fondo áureo simbolizaba la luz celestial que resplandece en los seres humanos. Más tarde se comenzó a representar a los santos con la aureola de santidad, que, tal como su nombre sugiere, con frecuencia era dorada. Con el trasfondo y la aureola de color oro, el arte representaba la esencia de los santos. Y es que estos están penetrados de todo en todo por la luz divina.

En el desierto egipcio, Evagrio Pónico, el más importante autor monacal del siglo IV, escribió que el monje, en la contemplación de su propia luz interior, ve una luz áurea. El ser humano es criatura divina, pero también imagen de Dios. Y dado que el oro es el color divino, también el ser humano es partícipe de ese dorado resplandor.

La Biblia suele hablar a este respecto de «gloria». La gloria de Dios se refleja en el ser humano. Dios ha creado al hombre a su imagen y semejanza. Pero el hombre, a consecuencia del pecado, ha perdido el brillo divino. En Cristo vuelve a resplandecer ese brillo en su gloria originaria.

En la medida en que, en cuanto cristianos, contemplamos la imagen de Cristo, nos transformamos en imagen de él, como afirma Pablo en un enigmático versículo de la Segunda Carta a los Corintios: «Y nosotros todos, reflejando con el rostro descubierto la gloria del Señor, nos vamos transformando en su imagen con esplendor creciente, como bajo la acción del Espíritu del Señor» (2 Cor 3,18).

El propio Jesús habla del oro del alma en dos de sus parábolas, a saber, la del tesoro oculto en el campo y la de la perla preciosa (cf. Mt 13,44-46). El tesoro de nuestra alma está enterrado en el campo. Debemos excavar en el suelo y ensuciarnos las manos, para

abrir un hoyo. Este tesoro se halla escondido en la profundidad de la tierra. El tesoro es una metáfora de nuestro yo verdadero. Una vez que hemos encontrado nuestro yo verdadero, tenemos ya suficiente y podemos vender todo lo demás.

Cuando hemos llegado a ser por completo nosotros mismos, estamos en armonía con nuestro yo verdadero y vivimos con libertad, sin necesidad de demostrar nuestra valía a los demás. Entonces no precisamos ya ningún oro exterior.

Jesús exhortó a sus discípulos a dirigir la mirada no a los tesoros de este mundo, sino a los tesoros del cielo: «No acumuléis tesoros en la tierra, donde roen la polilla y la carcoma, donde los ladrones perforan paredes y roban. Acumulad tesoros en el cielo, donde no roen polilla ni carcoma, donde los ladrones no abren brechas ni roban. Pues donde está tu tesoro, allí estará también tu corazón» (Mt 6,19-21).

Quien acumula tesoros exteriores suele verse separado de su corazón. Su pensamiento ya solo gira en torno al dinero y el prestigio. Pero esa persona se olvida de su corazón. No tiene ya acceso a él y, por ende, tampoco al corazón de otros. Se vuelve fría y dura. Y permanentemente debe protegerse de ladrones. Se atrinchera detrás de los muros de seguridad que ha levantado a su alrededor para que nadie pueda robarle lo que a todo trance necesita para sí. Así, vive continuamente angustiada.

En cambio, quien acumula tesoros celestiales puede vivir lleno de confianza. No tiene que vigilar tales tesoros. Pues están en él, en su cielo interior. Allí están bien guardados y protegidos. Y allí está también su corazón. Y su corazón puede complacerse en esos tesoros del cielo y disfrutar de ellos.

También la perla preciosa, por la cual el comerciante del Evangelio de Mateo vende todo lo que posee, es una metáfora del oro del alma y del yo verdadero (Mt 13,45s). Las perlas crecen en las heridas de las ostras. Precisamente en nuestras heridas es donde encontramos la perla de nuestro yo verdadero. Pues las heridas rompen las máscaras que nos hemos puesto y las armaduras con que hemos revestido nuestra alma a fin de protegernos de los demás.

Allí donde todo lo exterior se quiebra, quedamos abiertos a nuestro yo verdadero. Allí entramos en contacto con nuestro núcleo más íntimo, que ya no puede ser dañado por nada.

Este núcleo interno, el yo verdadero, es una perla preciosa, un valioso lingote de oro. Una vez que lo hemos encontrado, podemos desprendernos de todo lo demás. Entonces ya no necesitamos afanarnos sin cesar por obtener reconocimiento y sentirnos reafirmados. Estamos cabe nosotros mismos, en nuestro centro. Dentro de nosotros tenemos toda la riqueza que necesitamos, la riqueza del alma, que ya nadie puede sustraernos.

*Las ideas y pensamientos recién expuestos pueden resultar al principio algo*

*insólitos, quizá incluso un poco extraños. ¡Intenta, no obstante, confiar en estas metáforas!*

*Escucha a tu interior e imagina que no solo tropiezas con tus errores y debilidades, así como con las preocupaciones y miedos que te atormentan, sino que, debajo de todos los pensamientos y sentimientos que descubres en ti, resplandece una luz clara, un brillo áureo. Es el brillo de tu alma. Es el brillo de la imagen originaria que Dios se ha hecho de ti. Tú no puedes ver ni describir esta imagen. Pero si entras en contacto con esta imagen, experimentas libertad interior y armonía contigo mismo. Allí, en la profundidad de tu alma, todo es puro. Allí hay oro puro, el oro del resplandor divino. Este resplandor no es obstruido por las imágenes que otros te ponen encima ni por las imágenes que te haces de ti mismo, por ejemplo las imágenes de tu ambición y tu presunción, o también las imágenes de tu autodesvalorización.*

*Si este áureo brillo de tu alma resplandece, no puedes presumir de él. Tan solo puedes acogerlo agradecidamente. Puedes intuir con todo sosiego tu verdadera esencia. No eres solo esta persona concreta que lucha contra sus errores y debilidades. También tienes en el fondo de tu alma un brillo áureo y divino que resplandece con pureza y autenticidad. Allí donde se encuentra el oro de tu alma, allí no tiene acceso la culpa. Este núcleo interno no está emponzoñado por la culpa.*

*Justo cuando no te vayan bien las cosas, cuando te juzgues severamente a ti mismo u otros te critiquen u ofendan, sumérgete en tu interior. Retírate a la cámara de tu corazón. Allí descubrirás el fondo áureo de tu alma y te expondrás al resplandor de esta gloria divina cual si fuera el sol.*

*Este resplandor te ilumina y calienta. Te permite reposar agradecido. No puedes permanecer para siempre en el fondo de tu alma. Debes exponerte de nuevo a las discusiones y controversias. Pero descender de vez en cuando al áureo hondón de tu alma te hace bien.*

Los cuentos nos hablan con frecuencia de «niños de oro» o de muchachas con cabellos dorados. Con ello se refieren siempre a la belleza y claridad interior de la persona.

En el cuento «Piel de Asno» o «El abrigo de las mil pieles» (*Allerleirauh* en alemán), la hija del rey tiene cabellos tan dorados y resplandecientes como los de su madre. Cuando la reina enferma y yace en cama agonizante, arranca a su marido la promesa de que no se volverá a casar si no es con una mujer tan bella como ella.

Algún tiempo después de la muerte de su esposa, el rey desea casarse de nuevo. Toda vez que en todo el reino no encuentra una mujer comparable a ella en belleza, decide casarse con su hija.

Pero esta huye, a fin de impedir que su padre lleve a cabo semejante despropósito. Se cubre con un abrigo de basta y áspera tela y se ennegrece el rostro y las manos con hollín.

Se esconde en el tronco de un árbol. Pero un rey extranjero la encuentra mientras caza. Sus siervos se la llevan consigo, para que ayude en la cocina. Le dan el nombre de Allerleirauh (algo así como Bestia Peluda) y, con ello, la hija del rey ingresa en la baja vida de la cotidianidad.

Con ocasión de las fiestas reales, Allerleirauh se pone sus bellos vestidos, que en su día le había regalado su padre y que conservaba ocultos en una cáscara de nuez. El rey se queda prendado de ella. Pero la joven siempre se las apaña para escabullirse de él. Solo el tercer intento del monarca tiene éxito. Y de este modo, Allerleirauh se convierte en novia del rey y más tarde celebran una boda maravillosa.

El cuento nos ofrece una hermosa imagen de nosotros mismos. Al igual que su protagonista, todos tenemos cabellos dorados, todos tenemos un áureo resplandor en el alma. Pero vivimos con esa dorada refulgencia en medio de la humildad del día a día. Y el áureo resplandor de nuestra alma solo se mostrará si somos capaces de soportar esa rutina diaria. En el cuento se manifiesta con ocasión de las fiestas reales.

Para nosotros, los cristianos, las fiestas del año litúrgico hacen que el brillo de nuestra alma resplandezca sin cesar. En esas fiestas cobramos conciencia de quiénes somos en realidad. En Navidad celebramos que Dios nace también en nosotros y nos ilumina y penetra con su luz. En Pascua, esta luz divina vence a las fuerzas del sufrimiento y la muerte. Descendemos con Cristo al inframundo de nuestra alma y luego regresamos a la superficie revestidos con vestiduras blancas, a fin de celebrar la luz divina, que vence a toda oscuridad; también en nosotros.

## EL ORO DE LA SABIDURÍA

---

El oro, oculto en las profundidades de la tierra, es considerado por su simbolismo metáfora del más íntimo y santo misterio de la tierra. Los alquimistas se afanaban por obtener oro a partir de los elementos de la tierra. Lo que querían llevar a cabo en el exterior era un símbolo de la plenificación del hombre. Buscaban recomponer la unidad a partir de las contradicciones humanas, de lo terreno y lo celeste, del microcosmos y el macrocosmos. Su meta era la purificación del alma. Para ellos, todo lo exterior era invariablemente símbolo del camino del ser humano hacia su yo verdadero.

El hecho de que los magos de Oriente, llegados al pesebre de Belén, regalaran oro al Hijo de Dios, a Jesús de Nazaret, puede verse también como signo de la sabiduría. Con ello, los magos confiesan que en este Jesús se unifica la sabiduría de los cuatro puntos cardinales: oriente y occidente, norte y sur. Este Jesús nos conduce a la sabiduría interior. Tener «sabiduría» no significa saber mucho, sino ver lo profundo, asomarse a los abismos del mundo y el alma de los seres humanos, a fin de sondear el misterio de Dios y del ser humano.

Todas las religiones conocen doctrinas sapienciales a través de las cuales transmiten vislumbres de las ocultas conexiones del mundo. El Antiguo Testamento personifica a la sabiduría. Es hija de Dios. En ella, Dios mismo viene al mundo para instruir a los seres humanos.

Jesucristo es la sabiduría escondida de Dios que se manifiesta bajo la necesidad de la cruz. Pablo anuncia a los corintios la sabiduría de Dios, que pone en evidencia la sabiduría del mundo: «Proponemos la sabiduría de Dios, misterio oculto, decidido por Dios desde antiguo para vuestra gloria» (1 Cor 2,7).

La sabiduría transforma la vida en oro. Quien es sabio percibe el resplandor áureo en todo. Ve el mundo en su belleza, tal y como Dios lo ha creado. Y comprende las conexiones más profundas de la vida. Los cuentos nos hablan de esta sabiduría que reconoce las profundidades del alma humana.

En el cuento «El pájaro de oro», transmitido también por los Grimm, el menor de los hermanos es iniciado por un zorro, al que ha tratado amablemente, en los misterios de la condición humana. Encuentra el pájaro de oro y el caballo de oro, así como a la áurea hija del rey. Pero hasta en tres ocasiones se ve en graves aprietos, porque, en lugar de seguir los consejos del zorro, se deja guiar por su propia intuición. Debía mantener al pájaro de oro en la ajada jaula de madera en vez de ponerlo en la jaula de oro. Debía ensillar al caballo de oro con la silla vieja, no con la silla de oro. Y debía llevarse consigo a la doncella sin que esta se despidiera de sus padres. Pero en los tres casos el joven príncipe piensa que es imposible actuar como le ha aconsejado el zorro.

La sabiduría de este cuento radica en que el oro se encuentra justo en medio de lo común. Si pretendo que todo se convierta en oro, no hago más que dejarme guiar por mis ilusiones. Y me veo inmerso en aprietos y fracasos. La sabiduría quiere enseñarnos que debemos buscar el oro de nuestra vida en medio de la cotidianidad, no en un paraíso terrenal.

*A muchas personas les van mal las cosas porque la vida no satisface las ideas que se habían hecho de ella. Añoran sus ideas e ilusiones. Pero la sabiduría consiste en buscar el oro, lo valioso, lo resplandeciente en medio de la realidad de mi vida. ¿Cómo se lleva eso a cabo?*

*Considera tu vida tal cual es: tu trabajo, en su mediocridad, con los problemas que a diario te plantea; tu relación de pareja, con sus altibajos, crisis y conflictos; el lugar donde resides, con unos vecinos que no son ideales; tu familia, la situación de tus hijos, la relación con tus hermanos, la relación con tus padres. A buen seguro, en todo ello encontrarás muchas cosas que están lejos de ser ideales y te hacen sufrir.*

*Ahora bien, buscar el oro en todo ello no significa que debas dorarlo todo y construirte a medida una ilusión dorada, con vistas a eludir así lo doloroso de la situación en la que te encuentras. Buscar el oro en medio de la vida significa más bien contemplar tu vida y decir para ti mismo: «Es cierto, no todo ha salido como me lo había imaginado o como había soñado. Pero, aun así, en esta jaula de madera que es mi vida diaria está oculto el pájaro de oro».*

*Este pájaro de oro da alas a mi alma. En medio de esta estrechez puedo pensar con libertad. Puedo reflexionar sobre el misterio de la vida, sobre los abismos del alma humana. Gracias a la sabiduría puedo elevarme por encima de esta cotidianidad, mas sin huir de ella. Permanezco en la jaula de madera que es mi vida y, sin embargo, tengo las doradas alas de la sabiduría.*

*Y mi caballo de oro tiene una vieja silla de cuero. Mi vitalidad, mi salud, es un*

*tesoro áureo, aun cuando aquello con lo que ha sido ensillada mi vida no resulta demasiado vistoso ni atractivo. Pero siento gratitud por el caballo de oro que hay en mí, por mi energía y mi vitalidad, por mi vínculo interior con la naturaleza.*

*Cuando miro a mis hijos, que se han desarrollado de forma tan diferente de lo que yo deseaba, descubro en ellos, a pesar de todo, el núcleo áureo, el anhelo del núcleo bueno, divino, que tienen dentro y les confiere su personal resplandor.*

*Así pues, intenta contemplar tu vida con los ojos del pájaro de oro. Entonces encontrarás el oro de la sabiduría, que te llena de riqueza interior, una riqueza que ya nadie puede robarte.*

## LA BÚSQUEDA DEL TESORO EN LA VIDA DIARIA

---

La vida diaria no solo es un tráfigo incesante o una carga que no tenemos más remedio que llevar. El modo en que vivimos el día a día depende siempre del punto de vista que adoptamos. También podemos interpretar lo cotidiano como si fuera un tesoro: guarda para nosotros una enorme riqueza. Si somos capaces de entablar amistad con él, nos enseñará y entregará los objetos preciosos que custodia.

Lo que enriquece la vida es lo obvio, lo que todo el mundo entiende por sí solo. La felicidad siempre está presente, siempre se encuentra disponible: el latido del corazón, el canto de los pájaros, una nueva mañana, la primavera después del largo invierno, la contemplación del cielo lleno de estrellas, el primer y esperanzador paseo después de una enfermedad, la compañía de un amigo querido. Todo esto son realidades de una enorme riqueza que hacen que nuestra vida resplandezca luminosa y áurea; eso sí, a condición de que nos percatemos de ellas.

Rudolf Alexander Schröder (1878-1962), a quien también debemos muchos cantos litúrgicos en alemán, expresa en un poema algo sobre el oro que late en todas las cosas y que podemos percibir si las contemplamos con los ojos abiertos, con ojos capaces aún de asombrarse.

Rudolf Alexander Schröder menciona dos condiciones indispensables para dorar la vida diaria. La primera es alcanzar una comprensión adecuada. La comprensión adecuada de la realidad fomenta la capacidad de disfrutar de todo lo que se nos ofrece: no solo el sol, sino también los días grises, incluso lo que hemos perdido, aquello que alguna vez poseímos, pero de lo que más tarde tuvimos que desasirnos.

Quien esto logra: disfrutar del sol,  
que en su breve viaje al frío cielo saluda;  
quien esto logra: fluir con los días  
gozando incluso de los más grises;  
quien esto logra: abrirse a todo  
lo que, por timidez, también siempre en él se cierra;

quien esto logra: estar con lo que le ha abandonado  
como si nunca lo hubiera perdido;  
quien esto lograra... Pero ahora se invierte  
la canción y, antes de callar, asegura  
con una sonrisa: en todo hay riqueza.  
También una hoja reseca parece majestuosa  
si sobre ella se inclina el amor.  
Solo sin amor resulta el mundo insignificante.

RUDOLF ALEXANDER SCHRÖDER

La comprensión adecuada supone la sabiduría de ver la realidad con ojos sabios que no desean poseerla, sino que le permiten ser tal cual es. Entonces también podemos disfrutar de ella.

La segunda condición para dorar la vida es el amor. Todo aquello sobre lo que se inclina el amor deviene majestuoso, valioso, áureo. También una hoja reseca es maravillosa si la contemplamos con amor. Una sencilla carta se torna valiosísima si es escrita con amor.

En la medida en que comenzamos a ver el mundo con otros ojos y a prestar atención incluso a momentos breves y en apariencia insignificantes, aprendemos a valorar lo especial y valioso que hay en la vida cotidiana. Una mirada más profunda y afectuosa a las personas y las cosas que pueblan nuestra vida nos brinda la posibilidad de descubrir el oro oculto en el día a día.

## El silencio y la quietud

La tradición espiritual distingue entre la quietud y el silencio. Este último es un ejercicio, un camino espiritual. Mantengo cerrada la boca, retengo la lengua para que no hable. El silencio era, para los monjes, un importante camino para encontrarse consigo mismos y, en último término, encontrarse con Dios y llegar a ser uno con él.

La quietud precede al silencio. La quietud es un espacio en el que nos sumergimos. Todos conocemos semejantes espacios de quietud, que nos hacen bien, que son una suerte de bálsamo para el alma. Cuando nos sentamos en una iglesia tranquila, tenemos la sensación de que la quietud nos envuelve ofreciéndonos seguridad y amparo. En el bosque reina la quietud. Cuando paseamos por el bosque y no oímos el murmullo de los coches ni el ruido de aviones, nos sentimos bien. Entonces experimentamos la quietud como una realidad sanadora.

También las palabras pueden rezumar quietud, suscitar quietud. Esto vale, por ejemplo, para los famosos versos de Johann Wolfgang von Goethe:

### LA CANCIÓN NOCTURNA DEL CAMINANTE (*Lo idéntico*)

En las cumbres  
reina el sosiego,  
en las copas de los árboles  
apenas se percibe  
el soplo del viento;  
los pajarillos callan en el bosque.  
Espera tan solo, pronto  
descansarás tú también.

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

Cuando las escuchamos, estas palabras nos transmiten quietud. Nos sosiegan. Nos permiten experimentar el beneficio de la quietud.

El sustantivo alemán *Stille* (quietud) pertenece a la familia léxica de los verbos *stellen* (colocar, poner), *stehenbleiben* (detenerse, quedarse parado). Cuando nos sumergimos en el espacio de la quietud, nos detenemos y sosegamos. La quietud purifica lo turbio que hay en nosotros. Con bastante frecuencia nuestras emociones son como

agua sucia: han sido enturbiadas por palabras negativas que fluyen hacia nosotros o que nosotros mismos pronunciamos. Cuando nos detenemos y escuchamos la quietud que nos rodea, nos tranquilizamos interiormente. Y entonces se apacigua el ruido de los pensamientos, la suciedad puede sedimentarse en el fondo y todo lo turbio que hay en nosotros se aclara.

En su novela *Pabellón del cáncer*, el escritor ruso Alexander Solzhenitsyn narra la historia de un médico que reiteradamente se retira en busca de quietud, a fin de purificar su alma. En medio del ruido de nuestra época necesitamos lugares de quietud en los que podamos refugiarnos, con vistas a purificarnos de los pensamientos y emociones que a diario fluyen hacia nosotros.

Así como el vino debe estar un tiempo en posición vertical, para que se posen los sedimentos que lo enturbian, así también nosotros debemos detenernos en la quietud, a fin de que todas las turbiedades que se han introducido furtivamente en nuestro corazón se aclaren y podamos vislumbrar algo de lo que los primitivos monjes llamaban «pureza de corazón».

Henry J.M. Nouwen, el teólogo y psicólogo holandés, tenía la impresión de que hablar demasiado con otras personas ensuciaba su alma. Se veía a sí mismo expuesto al peligro de hacerse en las palabras cada vez más interesante de lo que en realidad era. Por eso, en el monasterio trapense al que se retiró por un periodo de siete meses experimentó el alivio del silencio.

Nouwen entendió bien la exhortación que hace san Benito en el capítulo sobre el silencio o taciturnidad de los monjes: «Cumplamos nosotros lo que dijo el profeta: “Yo me dije: vigilaré mi proceder para no pecar con la lengua. Pondré una mordaza a mi boca. Enmudecí, me humillé y me abstuve de hablar aun de cosas buenas”» (Regla de san Benito 6,1s; Benito cita aquí el Sal 39,2-3). Y san Benito sigue diciendo: «Hay ocasiones en las cuales debemos renunciar a las conversaciones buenas por exigirlo así el mismo silencio».

Incluso en las conversaciones buenas se cuela furtivamente en ocasiones el impulso de presentarse uno a sí mismo mejor de lo que es. Tales motivos contaminan el alma. De ahí que a menudo sea necesario un silencio de varios días, a fin de purificar de nuevo el alma.

En alemán, el amamantamiento del recién nacido por su madre se dice *Stillen*, que significa «apaciguamiento, aquietamiento». En la quietud (*Stille*), nuestro espíritu no se sosiega, no se aquietta (*still werden*) por sí mismo. Antes bien, en la quietud aflora el hambre de nuestra alma y nuestros más profundos anhelos salen a la superficie. Es entonces cuando se necesita la experiencia del Dios maternal, que aquietta (*stillt*) el hambre del alma. El salmista expresa esto de la siguiente manera: «Juro que allano y aquieto mi deseo. Como un niño en brazos de su madre, como un niño sostengo mi

deseo» (Sal 131,12). La amorosa cercanía de Dios sosiega nuestra alma.

En su *Libro de las horas*, en la sección titulada «La vida monástica», Rainer Maria Rilke incluye un poema sobre la quietud. A su juicio, la quietud es el lugar en el que nuestra hambre, nuestro anhelo más profundo se aquieta:

Si alguna vez todo por completo se aquietara,  
si lo aleatorio y aproximado enmudeciera  
como también la risa vecina,  
si el ruido que causan mis sentidos  
no me dificultara hasta tal punto la vigilia,  
entonces yo podría en un pensamiento multiplicado por mil  
pensarte hasta tu límite mismo  
y poseerte (solo por el tiempo que dura una sonrisa),  
para regalarte luego a todo ser vivo  
a modo de agradecimiento.

RAINER MARIA RILKE

Este poema no solo trata de la quietud y el sosiego; leyéndolo, nos sosegamos. De nosotros se apodera la misma quietud que inspiró al poeta estas líneas. Sus palabras transmiten la quietud de la que brotan. Y si esta se adueña de nosotros, entonces todo lo aleatorio y aproximado enmudece, entonces nos ponemos por completo en alerta y nuestro corazón se abre a lo Verdadero, que interpela a nuestro más profundo anhelo.

Para Rilke es Dios mismo quien, en la quietud, aflora en nosotros. En la quietud, sugiere el poeta, podemos pensar a Dios mismo. En el ruido de la vida diaria, Dios se nos antoja tan lejano que ni siquiera podemos pensarlo. Pero en la quietud brotan pensamientos que proceden de Dios mismo. En efecto, se nos regala una imagen de Dios. Y por un breve instante podemos reconocer a Dios, si bien no aferrarlo. Se trata más bien de una sonrisa que Dios suscita en nosotros; nos concede la certeza de que él existe, de que está ahí, a nuestro lado.

Cuando vivimos esta experiencia de la quietud, no solo pensamos a Dios, sino que podemos regalárselo a toda forma de vida, a todo ser vivo, a todos los hombres. Y Dios es entonces como un agradecimiento que se extiende por encima de la realidad toda. De repente contemplamos el mundo agradecidos. Regalar a Dios, a quien intuimos en la quietud, es como una acción de gracias que colma nuestro corazón, pero también todo el ser que nos rodea.

Los monjes primitivos hablan del «espacio de la quietud» que hay en nosotros. En

nuestro interior existe un espacio en el que reina ya la quietud. Es el espacio en el que Dios habita dentro de nosotros, en el que, a tenor de un dicho de Jesús, el reino de Dios se halla presente ya en nosotros (cf. Lc 17,21).

Allí donde el reino de Dios está en nosotros, allí donde Dios reina en nuestro interior, allí las personas no tienen poder alguno sobre nosotros con sus pretensiones y expectativas, con sus valoraciones y condenas. Allí permanecemos incólumes, íntegros. Allí nadie puede hacernos daño.

Y allí donde el reino de Dios deviene realidad en nosotros, allí entramos en contacto con la imagen originaria y auténtica que Dios se ha hecho de cada uno de nosotros. El ya mencionado monje del desierto Evagrio Póntico caracteriza este estado como sigue: «El Espíritu ve su propia luz» (cf. *Praktikos* 64). En el espacio de la quietud, el monje reconoce el resplandor originario de su alma, la imagen pura que Dios se hace de sí mismo.

El espacio de la quietud existe ya en nosotros, independientemente de cuántos pensamientos ruidosos nos rondan por la cabeza. Pero con frecuencia estamos aislados de este espacio interior. Sobre él se han posado innumerables preocupaciones, reflexiones, cavilaciones y fantasías.

La vía del silencio, la meditación, el permanecer uno sentado en la quietud ante Dios: todo ello nos ayuda a entrar de nuevo en contacto con este espacio interior de quietud. En ocasiones también ayuda sentarse en una iglesia en la que reine el sosiego. Algunas iglesias son quietud hecha arquitectura. En ellas se respira quietud. Cuando nos sentamos en un espacio de sosiego semejante, descubrimos en él la quietud, nos percatamos de que somos templo de Dios, templo en el que habita la gloria de Dios.

Cuando experimentamos eso, cesan por completo nuestros pensamientos. Y entonces disfrutamos del instante. Y experimentamos la quietud como algo que convierte nuestra vida en oro.

## El perdón

Nos guste o no, cada vez que fracasamos no hacemos lo que verdaderamente queremos. Entonces, con bastante frecuencia nos insultamos a nosotros mismos. No nos podemos perdonar no haber actuado como en realidad queríamos. No nos podemos perdonar no haber cumplido lo que habíamos prometido.

Sin embargo, el perdón dora nuestro fracaso. Al perdonarnos, renunciamos a juzgar nuestra actuación. Sencillamente la dejamos ser. El perdón transforma nuestro fracaso en algo valioso. Nos libera de la ilusión de que siempre somos capaces de hacer lo que nos gustaría. Nos ayuda a conocernos mejor a nosotros mismos. Y devenimos más serenos, más libres. Dejamos de someternos sin cesar a la presión de tener que ser perfectos. La alegre serenidad que opera el perdón transforma la vida en oro.

Pero el perdón no se dirige solo a nosotros mismos, sino también a los demás. En la convivencia diaria, aun cuando nos esforcemos al máximo por tratar a los demás de forma respetuosa, las personas nos ofendemos unas a otras. El perdón no lleva cuentas. Prescinde de todo cálculo compensatorio. Obra la reconciliación. Rompe el hechizo de la represalia.

Todo esto lo expresa de forma muy bella Joachim Ringelnatz (1883-1934) en su poema «Reconciliación»:

### RECONCILIACIÓN

Todo podría ser reconciliado  
si no existiera la aritmética.  
En un bello,  
enteramente nuevo y tímido  
instante habla un arrepentimiento  
colmado de valentía y calma.  
Puede convertirse la breve vida  
en un poema conmovedor  
si un perdón  
sencillamente por piedad  
su esencia más íntima expresa.  
Dos amantes separados:  
¡querer bien y simplemente ser!  
Si ambos de ello capaces son,  
quizá el techo de ella vuelva a darle cobijo a él

y la almohada de él sea otra vez la de los dos.

JOACHIM RINGELNATZ

La primera condición para la reconciliación es la renuncia al cálculo y la compensación. A ello se añade el arrepentimiento. Pero arrepentirse no quiere decir estar furioso con uno mismo, someterse a juicio y mucho menos condenarse. Ringelnatz habla de un instante del todo nuevo y tímido en el que el arrepentimiento toca de repente el alma: el arrepentimiento no lleva a la compunción, sino a la quietud. Y está impregnado de valentía.

El arrepentimiento transforma la vida, por así decir, en una poesía, en algo que ensambla y reúne lo que en nosotros está separado, en una poesía en la que comienza a hablar lo más íntimo de nosotros.

En la tercera estrofa describe el poeta muy gráficamente cómo la reconciliación lleva a que el techo de la mujer se convierta de nuevo en techo también del varón y la almohada del varón vuelva a ser asimismo almohada de la mujer. Ambos comparten casa y cama. Cuando la reconciliación no es posible, las personas se alejan. Cada cual reclama entonces su derecho, su techo, su almohada. Y dejamos de estar dispuestos a compartir la vida con el otro. Queremos llevar razón y, de este modo, nos aislamos.

La reconciliación, en cambio, une. Convierte nuestra casa en casa común. Y así, la casa gélida recobra el calor, la casa descolorida vuelve a resplandecer como el oro.

## La propia experiencia existencial

También nuestra propia experiencia existencial es una verdadera riqueza para nosotros. Podemos pasar las páginas del libro de nuestra vida y leer en él. Ahí encontraremos algo de oro. En nuestra biografía tenemos una cámara del tesoro que cada año se llena más y más. A menudo no somos conscientes de esta cámara del tesoro. Ello se debe a que nos obsesionamos con los problemas de nuestra vida.

Pero en la cámara del tesoro no se guardan únicamente recuerdos de los momentos buenos, sino también de los malos. Al echar la vista atrás, incluso experiencias muy dolorosas de nuestra vida se transforman en oro. Hemos visto cosas tenebrosas, vivido experiencias punzantes, sufrido gestos y palabras hirientes. Pero hemos superado todas esas experiencias. Nos han hecho más sabios, más maduros, más ilustrados. Hemos visto cosas que únicamente nosotros hemos visto, que nadie más ha experimentado. Así, también el sufrimiento padecido se convierte para nosotros en un tesoro.

*La vida nos enseña numerosas lecciones. Estas lecciones se conservan, por así decir, en la enciclopedia de nuestra historia personal. Podemos consultarla en cualquier momento. La llevamos siempre con nosotros. Si le preguntamos, nos ofrece respuesta a las preguntas más importantes de nuestra vida. Te animo, pues, a que le eches un vistazo a la enciclopedia de tu vida.*

*En alemán, «enciclopedia» se dice Lexikon. A pesar de lo que sugiere el nombre, no se trata de un mero diccionario. El término deriva del griego legein, un verbo con diversos significados: «espigar», «reunir», «discurrir», «hablar». En la enciclopedia de tu vida se hallan recogidas todas las experiencias que has vivido y todas las palabras que has pronunciado, pero también todas las palabras que los demás te han dicho, así como las palabras que la vida misma te ha dirigido.*

*Echa la vista atrás a tu infancia. ¿Qué valiosas vivencias se despiertan en ti? ¿Te acuerdas de la sensación de amparo que suscitaba en ti tu madre, la seguridad y la confianza que sentías en presencia de tu padre? Quizá te afloren recuerdos de cuando ibais juntos a la iglesia; quizá viviste allí algo misterioso que te fascinó, que te transmitió una sensación de aún más profundo amparo.*

*Quizá te vengan también recuerdos dolorosos, de momentos en los que sentiste injustamente tratado o ignorado, traicionado, abandonado, avergonzado, derrotado. Pero si ahora, ya como adulto, contemplas estas experiencias, puedes percatarte de que tus heridas te han formado, te han hecho más maduro y más fuerte.*

Santa Hildegarda de Bingen dice que el arte de vivir consiste en transformar las heridas en perlas. Es una metáfora semejante a la de transformar la vida en oro. Al echar la vista atrás a la historia de nuestra vida, también las experiencias hirientes se convierten en oro. Pues esas experiencias nos han abierto y han posibilitado que nos atrevamos a ensayar un nuevo comienzo, a tomar las riendas de nuestra vida y darle forma. Las heridas han sido a menudo el aguijón necesario para hacer algo de nosotros. Justamente a causa de sus heridas, algunos se han jurado hacerlo mejor que sus padres, preocuparse de las personas heridas.

*Contempla el camino que has recorrido en la vida: cómo transcurrió después de la infancia, cuando estabas en la pubertad, en la que algo nuevo irrumpió en ti, en la que albergabas nociones idealistas sobre la vida. Quizá precisamente esas nociones idealistas te impulsaron a seguir formándote, a trabajar en ti, a dedicar tus energías a hacer que este mundo sea mejor y más humano.*

*Considera también tu época de formación profesional o de estudios. En aquel entonces fueron tendidos en ti importantes cimientos. Cuando abro la caja donde guardo las fichas que elaboré mientras estudiaba Teología y leo algunas al azar, descubro que ya entonces me inquietaba mucho de lo que luego he desarrollado en mis libros. En esos años a menudo cristalizan ya temas que serán importantes en nuestra vida.*

*Repasa los primeros años de tu vida laboral. También en ellos viviste muchas experiencias. Y las abordaste con entusiasmo, asumiendo responsabilidades.*

Cuando rememoro mis primeras experiencias como cillero, me embarga un sentimiento de gratitud. No fueron fáciles. Pues yo era el más joven del grupo encargado de la administración de la abadía y, sobre todo, el más joven en el círculo de los maestros, a quienes me correspondía dar instrucciones. Intenté que muchas cosas se decidieran en común. Los hermanos mayores no estaban acostumbrados a ello. Así, al principio hubo muchas tensiones. Pero me siento agradecido por los ideales que me impulsaban, que me dieron la fuerza y la paciencia necesarias para transformar poco a poco el clima de nuestro trabajo en común. El idealismo me confirió la energía que precisaba para transformar algunas cosas.

Cuando hoy echo la vista atrás, me alegro de haber podido vivir todas estas experiencias. Y en ocasiones, cuando estoy algo cansado y algunos ideales se han relativizado, hojeo la enciclopedia de mis experiencias y aún encuentro respuesta a las preguntas que se me plantean en la actualidad. Percibo que esta fuerza interior sigue presente en mí. Y consultar de nuevo la enciclopedia de la vida me pone en contacto otra vez con el idealismo y la fuerza que tenía a la sazón. Y me exige abordar también hoy

las cosas de forma activa en vez de pasar de ellas.

*Sigue recorriendo poco a poco el camino que has andado desde los primeros años de tu vida laboral y los primeros años de la familia por ti fundada con tu esposo o esposa. Contempla las experiencias que desde entonces has vivido en tu vida laboral. Y contempla asimismo tu familia, los hijos que has tenido, cómo han ido desarrollándose. También ellos son oro para ti, un tesoro por el que puedes estar agradecida o agradecido.*

*Todas estas experiencias que has vivido hasta el presente están recogidas en tu cofre del tesoro. Tan solo necesitas tomarte tiempo de vez en cuando para rebuscar tus tesoros en ese cofre, para tomarlos en tus manos y contemplarlos.*

Todo lo que hasta ahora hemos experimentado en la vida ha hecho que nuestra alma sea sabia. Ella puede darnos respuesta a las preguntas que sin cesar afloran en nosotros. El alma que hay en nuestro interior sabe qué es bueno para nosotros. Los padres de la Iglesia hablan del «maestro interior» que siempre tenemos con nosotros en el alma. Para ellos, Cristo es el camino hacia este maestro interior. Contemplando a Cristo, entramos en contacto con nuestro maestro interior.

En ocasiones, las personas que leen mis libros me dicen que tienen la sensación de haberlos escrito ellas mismas. Mis pensamientos coinciden con los suyos. Así entiendo yo mi tarea. No quiero decir a las personas nada nuevo; lo que pretendo es ponerlas en contacto con su maestro interior. Su alma ya sabe lo que es bueno para ellas. El alma es sabia. Tiene en sí todo el saber que necesitamos para la vida. El alma tan solo precisa de vez en cuando un empujón desde fuera, a fin de volver a confiar en su propio saber.

Los padres de la Iglesia también hablan del médico interior. Jesús es el verdadero médico. Jerónimo lo llama incluso médico jefe. A través de él podemos entrar en contacto con el médico interior que todos y cada uno de nosotros llevamos dentro. Este médico interior sabe lo que les sienta bien tanto al cuerpo como al alma. Él nos pone en contacto con las fuerzas de autosanación de nuestra alma. Este médico interior tiene puesto el oído en nuestro cuerpo. Cuando algo no está en orden, él lo percibe de inmediato. Y también nos muestra qué es lo que podría ayudarnos cuando el cuerpo nos avisa de que algo no funciona. Igualmente, sabe qué es lo que más le conviene a nuestra alma. Si confiamos en él, tenemos un tesoro en nosotros, un tesoro lleno de sabiduría para el alma y para el cuerpo.

## La amistad

La amistad ha sido ensalzada en todas las épocas; por ejemplo, en el Antiguo Testamento, pero también entre los griegos y los romanos.

La amistad suele ser descrita con metáforas de tesoros y verdadera riqueza. Así, el maestro sapiencial bíblico que anuda la sabiduría griega y la sabiduría judía afirma del amigo: «El amigo fiel es refugio seguro; quien lo encuentra, encuentra un tesoro; un amigo fiel no tiene precio ni se puede pagar su valor» (Eclo 6,14s).

El amigo es como una tienda protectora que se levanta sobre mí. En esta tienda puedo sentirme en casa. En ella estoy seguro, protegido del sol ardiente y del frío de la noche. El amigo es un tesoro cuyo precio no se puede pagar con dinero. Es oro que no caduca y que nadie puede robar.

En sentido análogo se expresa la poeta alemana Anna Luisa Karsch: «Mis amigos son el más precioso regalo que me ha deparado la fortuna. No los cambio por riqueza material alguna». Muchos ven al amigo o la amiga de manera idéntica. Sienten gratitud por el hecho de que Dios les haya regalado estas personas. Las cuidan como oro valioso. Para ellas, este regalo es máspreciado que todo el oro que pudieran depositar en su caja fuerte.

Así como es en el fuego donde el oro demuestra su condición de tal, porque no se consume, sino que sale de él aún más puro, así también ocurre con los amigos. Lo que es un amigo de verdad se pone de manifiesto cabalmente en la aflicción. De esto se percató ya el estadista romano Cicerón, quien lo plasmó en un famoso apotegma: *Amicus certus in re incerta cernitur*, en el peligro se evidencia quién es un amigo seguro y quién no.

El maestro sapiencial judío-griego Jesús Ben Sirá lo formula de modo análogo: «Hay amigos que acompañan en la mesa y no aparecen a la hora de la desgracia; cuando te va bien, están contigo; cuando te va mal, huyen de ti; si te alcanza la desgracia, te dan la espalda y se esconden de tu vista» (Eclo 6,10-12).

Solo en el sufrimiento se somete a prueba la verdadera amistad. El verdadero amigo permanece fielmente al lado de quien sufre. Lo acompaña en todas sus dificultades y apuros. El sufrimiento es como el fuego, que acendra y purifica el oro.

*Echa un vistazo a tu vida: ¿qué amigos has tenido ya? ¿Qué amigos tenías de niño, de adolescente, de joven adulto? ¿Has perdido estas amistades o han sobrevivido algunas de ellas?*

*¿A quién calificarías hoy de amigo o amiga tuya? Y cuando contemplas a esas personas, ¿qué significan para ti? ¿Qué tesoro tienen preparado para ti? ¿Cómo*

*transforman tu vida en oro? ¿Qué encuentras en ello? ¿Qué te aportan, en qué situaciones te apoyan, hacia dónde te conducen?*

## La naturaleza

Para muchos, la naturaleza es una cámara del tesoro que ofrece riquezas en abundancia. No se cansan de mirar a su alrededor cuando recorren un paisaje hermoso. Se detienen una y otra vez en el camino y admiran las bellas flores, las hierbas de filigrana o una mariposa posada sobre una flor. Han aprendido a admirarse.

El término griego para «admirarse» o «asombrarse» es *thaumazein*. Este verbo también significa «maravillarse». Guarda relación, pues, con la palabra «maravilla» (y con sus sinónimos «prodigio» y «milagro»). Admirarse quiere decir: me detengo ante el milagro de la naturaleza. Veo por todas partes milagros, prodigios. Veo en la espiga el milagro de que porte el grano. Veo en el árbol el milagro de que dé fruto. Y miro con asombro el milagro de un hayedo que me recuerda a una catedral gótica.

Pero los tesoros de la naturaleza no los experimento solo en la contemplación, el asombro y la admiración, sino también vivencialmente. Una importante experiencia que vivo en la naturaleza es el sentirme sostenido por ella. La naturaleza tiene cierta cualidad maternal. Me sostiene. Tendido en una pradera en verano, me siento seguro, amparado.

Y la naturaleza no hace valoraciones. No me juzga para determinar si soy bueno o malo, si he hecho todo bien o me he equivocado en algo. En la naturaleza se me permite ser sin más. Eso me libera y me permite entrar en contacto conmigo mismo. Dejo de evaluarme. Se me permite ser, sencillamente. Puedo disfrutar de la naturaleza sin ningún tipo de constricciones. Tengo libertad para sumergirme en ella, porque me he desprendido de toda evaluación y devaluación de mí mismo.

Aún hay otra experiencia que me lleva al tesoro de la naturaleza. Cuando paseo por la naturaleza, cuando percibo cómo el viento sopla a mi alrededor y cómo el sol calienta, entonces me percibo a mí mismo. Percibo la vida que late en mí. En mí habita la misma fuerza vital que opera en la naturaleza. Se trata, en último término, de una fuerza divina, de la fuerza del Espíritu Santo, que penetra la naturaleza toda. Cuando llevo una hora paseando por el bosque, me siento reanimado. Los espíritus vitales retornan a mí. Devengo partícipe de la vitalidad de la naturaleza, de su frescura, de su plenitud.

Precisamente cuando paseo por la naturaleza en primavera, experimento el surgimiento de la nueva vida no solo en la naturaleza, sino también en mí mismo. En último término, experimento en mí el misterio de la resurrección, el hecho de que también en mí la vida es más fuerte que la muerte, de que la vitalidad desentumece todo anquilosamiento y de que el amor vence a la muerte. Pues la vitalidad que sale a mi encuentro en la naturaleza no es, en el fondo, sino amor.

Muchas personas me cuentan que en la naturaleza se sienten amadas, que sienten

cómo de las flores y los árboles les llega amor. Lo que experimentan es, bien mirado, el amor de Dios, el amor del Creador. El jesuita y naturalista francés Pierre Teilhard de Chardin habla de «amorización», de que la naturaleza entera está penetrada por el amor de Cristo.

Los poetas de todas las épocas han contemplado la naturaleza con ojos llenos de admiración. En las más pequeñas flores y ramas han descubierto algo del milagro de la naturaleza. Me contentaré con citar tan solo dos ejemplos:

#### UNA RAMA VERDE

Veo ante mis ojos un milagro vivo:  
ante mí en la mesa, hecha pedazos,  
yace una ramita llena de osadía,  
como si fuera ese el lugar a ella asignado,  
como si allí pudiera echar raíces  
y reverdecer eternamente.  
Divertida, deja ver sus hojas,  
pues aún conserva como adorno  
el rojo y el pardo de las vainas.  
Y en el exterior, frente a la ventana,  
arde en mil formas diferentes  
el placer del que se halla separada.  
Mantente alegre, ramita bien formada,  
para mí eres tú hoy el bosque entero,  
a mí expresamente prometido;  
te contemplo y admiro sin apartar la mirada,  
agradecido a la amorosa mano  
que para mí te cortó.  
Nada puede ser afuera más encantador;  
por eso, ante tu sosegada presencia  
se me abren el corazón y los sentidos.  
Algo majestuoso está a punto de florecer,  
pero no menos bello es el delicado verde;  
¡oh Dios, enséñanos a tener esperanza!

RUDOLF ALEXANDER SCHRÖDER

En este poema, el poeta Rudolf Alexander Schröder (1878-1962) contempla lleno de admiración una pequeña rama verde que yace en su mesa de trabajo. Esta rama le

introduce en el misterio de la creación, en la belleza del bosque, en el misterio de reverdecer y florecer.

La contemplación de la verde rama abre el corazón del poeta. Y el corazón del poeta le pide a Dios esperanza, la esperanza que ve resplandecer en el verde de la rama. Así, la contemplación de la naturaleza lleva al poeta a una concreta relación con la pequeña rama y, a través de ella, con la totalidad de la naturaleza e incluso consigo mismo. Le conduce a la esperanza oculta en su corazón, que aguarda a ser despertada por la ramita verde.

El segundo ejemplo es un poema del poeta austriaco Josef Weinheber (1892-1945):

### DIENTE DE LEÓN

Ningún florero quiere acogerte.  
Ningún amor será por ti iluminado.  
Pero la pura y blanca esfera  
de tu semilla sueña como una  
nube, como el germen del mundo.  
¡Sonríe! ¡Siéntete bien señalado!  
¡Florece! Así se convierte el silencio en bondad.  
Leche amarga y pelusilla que se escapa:  
nada de odio, el cielo se ensancha merced a  
la sabiduría, el sosiego, la paciencia.  
Si hubieras nacido en lo alto,  
lejano, poco común, pronto elevado,  
ante el indiferente transcurrir de las horas  
harías florecer glorioso, con grandeza  
en absoluto vana, el milagro que eres.

JOSEF WEINHEBER

En el sencillo diente de león, que crece por miles en la pradera y al que casi nadie presta atención, ve Josef Weinheber un misterio de la creación, pero también un misterio de su propia persona. Todo el mundo admira una rosa. La rosa simboliza el amor. Al diente de león, en cambio, nadie le atribuye un significado especial. No se le tiene por una planta vistosa. Y sin embargo, si lo contemplo sin prejuicios, el diente de león también me interpela. El poeta percibe en él cómo el silencio se convierte en bondad, cómo lo insignificante crea a su alrededor un ambiente de amabilidad, benevolencia y solicitud.

Además, en el poema se manifiestan otras tres actitudes con las que Weinheber entra en contacto cuando contempla el diente de león: sabiduría, sosiego y paciencia. El diente de león esconde sabiduría. Su blanca esfera sueña como una nube, deviene germen de nueva vida. Cuando contemplo el diente de león, amén de sosegar me, me torno más paciente. Me siento conforme con mi propia insignificancia. Pues sé que también en mí habita un milagro, el milagro de la vida, que se extiende, que es fuente de bendición.

*Si contemplas con ojos de poeta la naturaleza que te rodea, experimentarás milagros análogos. Asómate por la ventana de tu vivienda. Espero que no veas solo edificios, sino que tu ventana te abra la mirada a la naturaleza, a un bello paisaje.*

*Tal vez veas también algún árbol desde tu ventana. A lo largo de todo el año, ese árbol te cuenta muchas cosas sobre el devenir y el perecer, sobre el florecer, sobre la plenitud de la vida, sobre la importancia de saber desasirse, sobre la hibernación.*

*Todo es una imagen para ti. También en ti florece sin cesar nueva vida. En ocasiones te sientes en posesión de todas tus fuerzas, de toda tu vitalidad. Pero una y otra vez también tú debes desasirte de algo, al igual que el árbol se desprende de sus hojas.*

La caída de las hojas inspiró a Rainer Maria Rilke (1875-1926) su famoso poema otoñal:

### OTOÑO

Las hojas caen, caen como desde lejos,  
tal si en los cielos se marchitaran lejanos jardines:  
caen haciendo un ademán de negación.  
Y en las noches cae la grávida Tierra  
desde todas las estrellas hacia la soledad.  
Todos caemos. Esta mano cae.  
Y mira a otros: a todos les ocurre.  
Pero hay alguien que, con infinita delicadeza,  
esta caída en sus manos recoge.

RAINER MARÍA RILKE

Todo se convierte en imagen de nosotros. De todo podemos extraer el oro de nuestra vida. No precisamos más que una mirada llena de asombro. Una mirada contemplativa. Se trata de mirar de tal modo que me funda con lo contemplado. Entonces, en todo lo que miro me descubro a mí mismo y descubro el misterio de mi vida. Y en todo descubro asimismo la mano infinita, delicada, de Dios, que me sostiene si me caigo.

La caída de las hojas me recuerda mi propia finitud. Pero ello no me inspira miedo. Antes bien, las hojas me invitan a desasirme ya ahora de mí mismo, a desprenderme de mi ego, que siempre quiere aferrarse. Ahora me siento sostenido y llevado por la mano infinitamente delicada de Dios. Y la muerte ya no me asusta. Pues aquello en lo que todas las noches me ejercito –en entregarme, desasido de mí, a Dios, para en sus manos encontrar protección y amparo– en la muerte devendrá realidad de un modo nuevo. Entonces seré acogido para siempre en las delicadas manos de Dios. No caeré en el vacío, sino en las paternas y maternales manos divinas.

## La presencia de Dios

Para la Biblia, Dios es el verdadero tesoro, el oro que enriquece nuestra vida. El salmista reza de la siguiente manera: «En el corazón me has infundido más alegría que si abundara en grano y en mosto» (Sal 4,8). Dios es nuestro verdadero tesoro, porque él nos concede todo lo que necesitamos para vivir.

Pero el salmista quiere decir aún algo más: Dios mismo es la razón de mi alegría, con independencia de las gracias con que me colme. El solo hecho de percibir a Dios suscita mayor alegría que una sabrosa comida regada con excelentes vinos. La experiencia de Dios satisface nuestro anhelo más profundo. Si percibimos a Dios, nuestro corazón se siente feliz. Entonces tenemos todo lo que necesitamos.

La pregunta es cómo y dónde podemos percibir a Dios. La experiencia de Dios no puede ser forzada. Se trata siempre de un regalo. Pero es necesario que se cumplan determinadas condiciones para que ese regalo pueda ser acogido también por nosotros: un camino posible es la atención y la apertura. Contemplo la naturaleza con ojos abiertos. No solo veo lo exterior, sino que mi mirada es más profunda. Entonces descubro a Dios en todo. Dios penetra la naturaleza. Dios me habla a través de todo aquello con lo que me encuentro. Todo puede convertirse en un símbolo de Dios. Así lo entiende también Jesús cuando se caracteriza a sí mismo con distintas metáforas: como puerta, como agua viva, como pan que desciende del cielo, como vid verdadera.

En todo lo que contemplamos, es en último término el misterio de Dios lo que contemplamos. Y en todo podemos percibir a Dios. Si nos ponemos cara al viento, podemos imaginarnos que Dios nos acaricia tiernamente. Si nos dejamos calentar por el sol, podemos imaginarnos que el amor de Dios penetra todo nuestro cuerpo. Si miramos al cielo estrellado, vislumbramos algo de la sublimidad y la infinita grandeza de Dios. En todo nos envuelve la amorosa y sanadora presencia divina.

Si vamos con esta actitud por el mundo, nos sentimos envueltos siempre y en todas partes por el amor de Dios. La cercanía de Dios, que nos rodea, nos libera de la proximidad, a menudo importunante, de aquellas personas que no nos hacen bien o de quienes de continuo esperan algo de nosotros. La sanadora cercanía de Dios es como una capa protectora a nuestro alrededor.

Pero Dios es también el tesoro oculto en nuestro interior. Dios no solo es el Creador que ha creado el mundo entero y lo penetra con su Espíritu. También habita en nosotros. Así, el propio Jesús nos dice: «Si alguien me ama cumplirá mi palabra, mi Padre lo amará, vendremos a él y habitaremos en él» (Jn 14,23). Cuando escuchamos a nuestro interior, no solo nos tropezamos con nuestros propios pensamientos y emociones ni tampoco únicamente con nuestro yo verdadero. Antes al contrario, en el hondón de

nuestra alma habita el propio Dios. O, como lo formula Pablo, «ya no vivo yo, sino que el Mesías vive en mí» (Gal 2,20).

Dios o Jesucristo en el hondón de nuestra alma: tal es el verdadero tesoro, el valioso oro que llevamos dentro y nos dora. Sin embargo, de Dios, por mucho que habite en el hondón del alma, no se puede disponer. Yo no puedo poseer a Dios. Es un misterio que ha tomado morada en mi interior. Pero el hecho de que Dios habite en mí transforma el modo en que me veo a mí mismo. Me siento como una custodia que porta a Cristo. O como san Cristóbal (*christóforos* en griego), esto es, como portador de Cristo. Pero, a diferencia del santo, yo no llevo a Cristo sobre mi hombro, sino en mi interior.

Quizá pienses: «También a mí me gustaría percibir así las cosas. Pero no es esa mi experiencia». Esta experiencia no la puedes forzar. Intenta, empero, mirar el mundo con los ojos de la fe. «Creer» no significa que debas aceptar y tener por verdadero lo que yo te diga.

Para el evangelista Juan, «creer» es una forma nueva, distinta, de ver. Para él, la fe consiste en ver al Dios infinito en el Jesús limitado y finito, en percibir la gloria de Dios en la carne humana.

*Por tanto, contempla la naturaleza con estos ojos y descubrirás a Dios en todo. Dios es el fundamento de todo ser. Dios nos envuelve. Así lo entendió el evangelista Lucas, quien en el discurso del Areópago hace decir al apóstol Pablo: «En él vivimos, y nos movemos y existimos» (Hch 17,20).*

*Mira con los ojos de la fe a las personas a las que tratas. ¿Qué ves? ¿Ves tan solo el rostro que ya conoces, del que ya te has hecho una imagen fija? ¿No ves en él un misterio mayor que esa persona concreta? San Benito nos exhorta a ver a Cristo en todo hermano y toda hermana. No debemos pensar que el otro se agota en lo que nosotros vemos exteriormente. Debemos mirar al fondo. Y allí descubrimos en toda persona a Cristo, el núcleo divino, a Dios mismo, que habita en ella.*

*Asómate luego a tu propio interior. Intenta creer que en la profundidad de tu alma te encuentras con algo que ya no puedes agarrar, con un misterio mayor que tú. Intenta creer que también en ti habita Cristo. No puedes vanagloriarte de ello ni considerarte por eso superior a los demás. Pero si vislumbras esto en una sosegada meditación, te experimentarás a ti mismo de otra manera. Entonces desaparecerán todos tus miedos y dudas. Te sentirás agradecido de que Dios haya hecho su morada en tu interior. Percibirás tu propio valor interior. Y es que Dios dora tu vida en el hondón de tu alma. Eso te hace inmensamente valioso.*

## **El anhelo y la búsqueda**

Todo barco anhela el mar, pues su destino es navegar por él. Un barco sin mar no es un barco.

Algo análogo ocurre con el alma humana: anhela alcanzar su destino. El destino del alma es fundirse con Dios. Él está ya presente en el hondón del alma. La búsqueda misma es la base de oro que dora el alma. El hombre es esencialmente el ser que anhela a Dios.

A menudo no somos capaces de percibir a Dios. Pero el anhelo sí que podemos percibirlo. El anhelo es la huella que Dios ha impreso en nuestro corazón. La huella dorada que hace valiosa nuestra vida. En el anhelo de Dios está ya Dios. En él, en ese anhelo, tocamos en nuestro corazón la punta, el extremo de Dios.

Los escritores alaban el anhelo como aquello que constituye su verdadero valor, como lo que los transforma en oro. Me gustaría citar tan solo tres afirmaciones de literatos que expresan que el anhelo confiere a la vida humana un resplandor áureo.

El escritor francés Marcel Proust (1871-1922) dijo en una ocasión: «El anhelo hace que todo florezca». Cuando contemplo con anhelo una rosa, percibo su resplandor. Me acuerdo de personas que me han regalado una rosa con intención de demostrarme el cariño que me tienen. La rosa que contemplo con amor florece para mí de forma diferente. No es una rosa cualquiera, sino la rosa que contiene en sí el misterio del amor.

Cuando contemplo un paisaje con anhelo, veo en él la sensación de amparo y de hogar que transmite, me siento englobado en la creación. Allí se visibiliza de repente una cierta belleza y, en esa belleza del paisaje, algo de la belleza en sí, de la belleza que es atributo de Dios.

El escritor y médico austriaco Arthur Schnitzler (1862-1931) afirma: «El anhelo, no su realización, es lo que alimenta el alma humana». Con el alma asociamos las nociones de amplitud, libertad, vitalidad y espiritualidad. El alma quiere respirar. El anhelo es como el aliento y el alimento del alma. Con el anhelo, el alma se dilata y se eleva por encima de las estrecheces de este mundo. Entonces alcanza lo que le es propio.

La experiencia de la realización, del cumplimiento, también es importante para el alma: esta necesita lugares en los que poder disfrutar, en los que poder experimentar la unidad con Dios, con todo lo que es. Pero el alma precisa asimismo del anhelo para seguir avanzando. Pues esa unidad que en ocasiones experimenta no permanece. Se le escapa sin cesar.

La perfecta unidad con Dios solamente la conseguirá el alma con la muerte. Mientras viva aquí, en este mundo, necesita del anhelo, no tiene más remedio que seguir

recorriendo el camino interior. El anhelo es como el pan que cae del cielo para alimentar y fortalecer al alma en el camino que la lleva de las simas terrenas a las alturas celestiales.

Al romanticismo le encantaba el tema del anhelo. Y uno de los principales representantes de este anhelo romántico fue el joven poeta Friedrich von Herdenberg (1772-1801), que se llamaba a sí mismo Novalis, un escritor que se aventuró por nuevos territorios. En su poema «Pocos conocen el secreto del amor» escribe:

[...] Si pudiesen gustar los hombres sobrios  
deleite tan grande,  
todo olvidarían,  
vendrían con nosotros a sentarse  
a esta mesa del infinito anhelo  
que nunca vacía verán las edades.  
Reconocerían del amor entonces  
la plenitud inagotable,  
y entonarían himnos al convite  
del cuerpo y la sangre [...].

La poesía de este poeta romántico prematuramente muerto, el creador del símbolo de la «flor azul», irradia un singular resplandor. Cuando a los veinticinco años la muerte le arrancó a su prometida, Novalis se despidió interiormente de este mundo y no anhelaba ya más que morir como ella.

La poesía de Novalis está signada por ese anhelo del otro mundo. El malogrado poeta invita a sus lectores a sentarse a la mesa del anhelo, una mesa que nunca se quedará vacía. En esa mesa del anhelo, los lectores de Novalis reconocen la infinita plenitud del amor, que es lo único que confiere brillo a la vida humana.

Quien prueba este amor abandona todo lo exterior, la profesión, las propiedades, todo, a fin de sentarse a la mesa del anhelo. Quien lee los poemas y los fragmentos de novela del poeta prematuramente muerto se sienta a la mesa del anhelo que Novalis prepara para nosotros, a fin de hacernos partícipes de su anhelo de un amor que nos cautive y nos lleve al reino del amor infinito de Dios.

*Siéntate en silencio y coloca ambas manos sobre el centro de tu corazón. Intenta percibir entonces qué anhelos afloran en ti. Precisamente solemos asociar el centro del corazón con nuestro más profundo anhelo. Si sondeamos en nuestro anhelo en busca de aquello que en realidad ansiamos, pensaremos en la sensación de amparo y el amor, en el éxito y la felicidad, en el reconocimiento y la*

*confirmación, en la vitalidad y la satisfacción, en la libertad y la amplitud.*

*Pero si pensamos este anhelo hasta el final, nos percatamos de que nada mundano es capaz de aquietarlo, de que nada consigue satisfacer nuestro más profundo anhelo. Incluso el atleta que establece una plusmarca mundial se da cuenta de que su anhelo no queda saciado con ello. Antes bien, en él afloran nuevos anhelos.*

*Si persigues tu anhelo hasta el final, sientes que únicamente Dios puede satisfacerlo. Al mismo tiempo intuyes que Dios mismo te ha inscrito ese anhelo en el corazón, a fin de recordarte que en tu interior existe un resplandor divino. El anhelo confiere valor a tu vida. Él es el oro interior que te enriquece interiormente.*

## **FUENTES DE INSPIRACIÓN Y FORTALEZA**

---

Al final de nuestra búsqueda del oro interior me gustaría invitarte de nuevo a que te preguntaras qué es lo que te fortalece e inspira.

Quiero llamarte la atención sobre algunos ámbitos en los que puedes encontrar inspiración y fortaleza. A tal fin, parto siempre de mis propias experiencias. Así, presento mis fuentes de inspiración para animarte a ponderar en ti mismo si puedes confirmar mis ideas. Quizá estos pensamientos te estimulen a examinarte con mayor profundidad. Y tal vez descubras en ti otras fuentes de inspiración totalmente distintas.

## La lectura

Para mí, la lectura es una fuente de inspiración. Cuando leo un libro, me sumerjo en otro mundo. No leo como si tuviera que recordar todo lo que he leído. Más bien siento el nuevo mundo y, en ese mundo en el que me introduce la lectura, descubro mi propio mundo interior. Descubro nuevos ámbitos en mí mismo. En ocasiones entro en contacto con cosas que ya me son conocidas, pero que he olvidado o descuidado.

Algunos lectores me cuentan qué significa para ellos la lectura. Un hombre que padecía depresiones me dijo en una ocasión: «Siempre que leo un libro, mi alma se sosiega. Es como si inhalara esperanza». La lectura no cura sus depresiones. Pero por un instante se experimenta a sí mismo de modo distinto.

Así, en medio de la oscuridad, podemos encontrar por un instante el oro que llevamos en el alma. Y tal descubrimiento nos transforma al menos por ese instante y suscita en nosotros la esperanza de que nos acordaremos sin cesar del oro hallado en nuestra alma.

*Considera qué texto o qué libro te ha estimulado de manera especial en los últimos tiempos regalándote nuevas ideas. Quizá también tú te has sentido fortalecido por un libro. Al leerlo, entraste en contacto con tu propia fuerza. O tal vez encontraste renovada valentía para acometer alguna situación o resolver un problema en vez de lamentarte sencillamente de que te abrumen los problemas.*

## Las palabras y los pensamientos

También algunas palabras y pensamientos aislados son una importante fuente de inspiración para mí. Las palabras que me fortalecen e inspiran son, sobre todo, frases de la Biblia. A modo de ejemplo, me gustaría mencionar únicamente dos textos bíblicos:

El primer dicho es la exhortación de Jesús al paralítico: «Levántate, toma tu camilla y vete», en el capítulo 5 del Evangelio de Juan. En otros cursos anteriores me he roto con frecuencia la cabeza pensando cómo debía disponer las distintas unidades para que resultara un todo armónico. Pero a menudo no era capaz de decidirme. Entonces, esta frase de Jesús me ayudaba sencillamente a confiar en el impulso interior, a ir sin más a la sala de conferencias y dejarme llevar por lo que se me ocurriera en aquel instante. Eso me ahorra mucha energía. Porque tanta cavilación me dejaba exhausto.

La segunda frase que en los últimos tiempos me mueve e inspira sin cesar pertenece asimismo al Evangelio de Juan. En el contexto de su discurso metafórico sobre la vida, Jesús pronuncia las palabras «Vosotros ya estáis limpios por la palabra que os he dicho» (Jn 15,3). Es evidente que Jesús dice esto para que los discípulos se sientan puros, en armonía consigo mismos.

He meditado mucho sobre cómo debería ser una forma de hablar pura. En lo que decimos, en lo que hablamos, se mezclan a menudo impulsos agresivos. O me descubro a mí mismo intentando presentarme con mis palabras mejor de lo que en realidad soy, intentando mostrarme bajo una luz favorecedora. O también pueden contener nuestras palabras, más o menos veladamente, juicios de valor, en ocasiones incluso de carácter peyorativo.

El lenguaje de Jesús constituye para mí una gran interpelación a preguntarle a mi propia forma de hablar si hace puras a las personas, si las lleva a un estado de sosiego interior y de armonía consigo mismas.

En el caso de algunas personas, noto que sus palabras no me permiten sentirme a gusto con ellas. Me percaté de que en lo que dicen se entremezclan muchos complejos no superados, su descontento interior, su agresividad contra otros, su envidia de los demás. Tales palabras nos contaminan. La criada le dice a Pedro: «Tu lenguaje (o tu acento) te delata» (Mt 26,73).

También el lenguaje que utilizo en este libro me delata, naturalmente. Soy consciente de que mis palabras nunca son tan puras como las de Jesús. Pero el dicho de Jesús me inspira a prestar atención a mi propio lenguaje y a ser sensible a qué es lo que fluye a través de mis palabras: si la invitación a estar en armonía con uno mismo o condena, rechazo y frialdad.

Jesús dice que aquel que escucha sus palabras y cree en ellas ya ha pasado de la muerte a la vida (cf. Jn 5,24). En ocasiones, las palabras posibilitan que pasemos de una situación de muerte a la vida, del anquilosamiento a la vitalidad, de la oscuridad a la luz.

De repente todo se vuelve claro. De repente, la palabra se convierte en una lámpara que ilumina todo en nosotros y nos muestra un camino que podemos recorrer, un camino que lleva a la vida verdadera, a una vida que trasciende el estancamiento y la muerte.

*A ti se te ocurrirán sin duda otros pasajes de la Biblia que en algún momento de tu biografía te han conmovido y estimulado de manera especial. Quizá se tratara de palabras que te abrieron un nuevo futuro y que han signado de forma esencial tu camino en la vida. Tal vez descubras ahora otros textos, otras frases que te fortalecen, que te infunden valentía para tomar las riendas de tu vida y adoptar decisiones que llevas mucho tiempo posponiendo.*

## La reflexión

Inspirador para mí es también reflexionar por mi cuenta. Sin embargo, para mí «reflexionar» no significa «cavilar». Más bien, en ocasiones me fascina un tema. Y entonces empiezo a reflexionar sobre él. Escribo un par de conceptos clave. A través de la escritura, intento poner orden y claridad en mis pensamientos. Y súbitamente se me ocurren nuevas ideas. De repente siento que se va perfilando un tema sobre el que debería reflexionar con mayor detalle y sobre el que quizá debería escribir alguna vez.

Pero también conozco otra manera de reflexionar. Cuando la reflexión activa no me ayuda a avanzar, entonces me tumbo sencillamente en la cama y visualizo en mi mente el tema. Luego, me entrego a soñar despierto. No reflexiono con intensidad, sino que me limito a dejar que afloren las ideas que quieran ocurrírseme.

Justo cuando no reflexiono activamente es cuando afloran en mí ideas que me muestran un nuevo camino. Me siento; y de repente, comienzan a fluir ideas. Y entonces veo claro de qué va en realidad el tema y qué es lo que verdaderamente cuenta en mi vida.

*¿Cuál es tu experiencia con los impulsos inspiradores y fortalecedores que brotan de la reflexión? Quizá te ocurre también a ti que en ocasiones las ideas brillantes y las iluminaciones no te vienen cuando te afanas por reflexionar, sino en medio de una meditación o una celebración litúrgica o escuchando una conferencia, durante la cual de súbito desarrollas tus propias ideas.*

## Los sueños

A veces también los sueños me inspiran. Soñando oigo palabras o siento el impulso interior de hacer algo. Una vez despierto, indago en lo que he soñado. Tales palabras me han incitado a menudo a escribir un nuevo libro.

John Sanford, discípulo de C.G. Jung, llama a los sueños «el lenguaje olvidado de Dios». En la Biblia es siempre el propio Dios o un ángel enviado por él quien nos habla. En los relatos bíblicos de sueños aparece con suma frecuencia un ángel que muestra un camino allí donde parecía no haberlo.

El Talmud, uno de los textos más significativos del judaísmo, afirma: «Los sueños son cartas que el alma nos envía. Es una lástima que no las leamos». Los sueños nos revelan los tesoros interiores de nuestra alma. Cuando los escuchamos, cuando les prestamos atención, descubrimos cuán abigarrada es nuestra vida y qué maravillosos tesoros se esconden en nosotros. Los sueños interpretan la realidad para nosotros y nos indican caminos para vivir de modo tal que se corresponda con nuestra esencia más íntima.

*¿Has tenido tú también sueños que te han conmovido especialmente? Pregúntate qué quieren decirte los sueños, indaga en las imágenes y los sentimientos de tus sueños. Para muchas personas, los sueños son un estímulo y a menudo una fuente importante de vida.*

## Los encuentros personales

Otro ámbito de inspiración son para mí los encuentros con los demás. Las personas que me resultan simpáticas suelen estimularme a considerar mi vida desde una perspectiva distinta, a intentar entenderme mejor a mí mismo.

Y en ocasiones, el encuentro con personas con las que mantengo una conversación interesante me lleva a prestar atención a temas nuevos. De repente siento curiosidad por leer un libro del que otra persona me ha hablado. O me siento empujado a reflexionar sobre un tema que ha sido evocado en la conversación, a sumergirme en él.

Para mí, los encuentros personales son la más profunda fuente de inspiración. Pero también suelen fortalecerme para seguir recorriendo mi camino. Me dan fuerza. Cuando he quedado con alguien, no acudo a la cita con la expectativa de experimentar –o ser agraciado con– algo especial. Sencillamente, intento estar abierto. Y si estoy abierto, sin expectativas concretas, entonces suelo vivir ese encuentro como un suceso muy fecundo e inspirador.

El encuentro con los demás transforma a las personas. De todo encuentro me marcho distinto de como acudí a él. A mi juicio, el más bello relato bíblico de encuentro interpersonal es el que narra la visita de María a Isabel. Cuando se encuentran y se saludan, el hijo de Isabel brinca de alegría en el seno de su madre. Isabel entra en contacto con la nueva vida que crece en su interior. Y, movida por el Espíritu Santo, se percata del secreto, del misterio de María.

Este es el más profundo misterio del encuentro interpersonal: que entramos en contacto con la vida nueva y originaria que late en nosotros y reconocemos el misterio del otro. En toda persona con la que nos encontramos, nos encontramos en último término con la madre de nuestro Señor, con una persona que lleva en sí a Cristo.

*¿Con qué personas te has encontrado recientemente que hayan enriquecido tu vida, que te hayan fortalecido para seguir recorriendo tu camino y te hayan obsequiado con nuevos estímulos e inspiraciones? Sin duda, ya has conocido a personas semejantes. Si no es así, intenta relacionarte de forma más consciente con las personas. Entonces, a buen seguro vivirás encuentros que te inspirarán y enriquecerán tu vida.*

## Los viajes

Antes no me gustaba viajar. Como benedictino que había hecho un voto de *stabilitas*, esto es, de permanencia en un lugar concreto, prefería quedarme en el monasterio. Ahora me veo obligado a viajar con frecuencia. Sin embargo, los desplazamientos a conferencias y charlas vespertinas no los considero viajes. Son desplazamientos con un fin determinado. Pero en los últimos años he aprendido a amar los viajes al extranjero, siempre vinculados asimismo con conferencias.

Porque justamente el encuentro con personas de otras culturas me inspira. Lo que me procura nuevos estímulos no es tanto el país y su belleza cuanto las personas que lo habitan. Pero, por supuesto, siempre percibo a las personas en el paisaje que les es propio. Trato de imaginar y sentir cómo les va a las personas que viven en ese país, con sus montañas, bosques y ríos característicos, cercano tal vez al mar.

Precisamente lo extraño me pone en contacto con ámbitos de mi persona que hasta ahora me resultaban desconocidos. Así, a través del encuentro con otras culturas y religiones, descubro nuevos espacios en mí.

Un hermano de comunidad me contó que de vez en cuando le asalta la añoranza de países lejanos. En las vacaciones se deja llevar por esta añoranza de lo lejano. Conversando con él me convencí de que lo lejano no lo aliena de sí; antes al contrario, lo acerca a su yo verdadero. La lejanía y la cercanía están entrelazadas. En ocasiones debemos correr mundo para acercarnos a nuestro núcleo más íntimo. Lejos de casa caemos en la cuenta de que tenemos que buscar el tesoro justo detrás de nuestro propio horno. Así lo experimentó un rabino judío que recibió en sueños el encargo de buscar el tesoro en una determinada vivienda de Praga. Allí se encontró con un sabio que lo envió de vuelta a casa: era allí donde debía buscar el tesoro que había perseguido lejos de su hogar.

*¿Qué actitud tienes ante los viajes? ¿Te gusta viajar? ¿Conoces esa añoranza de lugares distantes que nos induce a partir una y otra vez hacia países lejanos? Si analizas tu añoranza de lo distante, ¿qué significado le encuentras? ¿Qué te fascina de los países extranjeros? ¿Qué es lo que te impele a partir sin cesar?*

*Si sientes semejante añoranza de lugares distantes, eso pone de manifiesto tu profundo anhelo de lo nuevo y extraño. Anhelas dejarte inspirar, quieres dejarte enriquecer por otras personas y otros paisajes.*

*Medita sobre tus últimos viajes y pregúntate qué es lo que han puesto en movimiento en ti. ¿Cómo regresas después de haber estado en el extranjero?*

*¿Qué te ha transformado? ¿Y cómo te ha transformado el viaje?*

## **PENSAMIENTOS CONCLUSIVOS**

### **Sobre un terreno de oro**

---

Querida lectora, querido lector, en este libro hemos emprendido conjuntamente la búsqueda del oro interior. Espero que mis pensamientos te hayan inspirado y fortalecido para llevar a cabo tu propia búsqueda del oro.

A buen seguro descubrirás en ti misma, en ti mismo, muchas vetas de oro en las que merece la pena trabajar, a fin de extraer el oro que contienen. Así como cabe encontrar oro en diversos ámbitos de la realidad exterior –en las rocas, en el agua, en el polvo, en las profundidades de la tierra–, así también descubrirás a menudo el oro interior en lo cotidiano: en el polvo de la vida diaria; en libros cubiertos de polvo; en las aguas de tu inconsciente, en las que te sumerges en sueños.

Y el oro interior lo descubrirás asimismo en las profundidades de tu alma. Pero a ese hondón de tu alma solo llegarás –eso es lo que nos dice Jesús en la parábola del tesoro en el campo– si te atreves a mancharte con la suciedad que a veces también descubres en ti; así, por ejemplo, en tu codicia, en tu pasión, en tus emociones y pensamientos negativos, en tus complejos. En todo lo que hay en ti puedes encontrar oro.

El presente libro quiere animarte a buscar oro por doquier en ti y en tu vida, en tu entorno y en todo aquello en lo que te mueves. Lo encontrarás, sin duda. Y te percatarás de que llevas en ti un resplandor áureo, porque eres partícipe de la vida divina. Eso lo sabían bien los pintores medievales, quienes siempre pintaban sus figuras sobre un fondo dorado, para que la gloria divina resplandeciera a través de todo lo humano y fuera experimentable también para los demás.

# Índice

Título	2
Créditos	3
INTRODUCCIÓN - El oro: una imagen de nuestra vida	4
EL ORO DE LOS REYES	6
EL ORO DEL ALMA	9
EL ORO DE LA SABIDURÍA	13
LA BÚSQUEDA DEL TESORO EN LA VIDA DIARIA	16
El silencio y la quietud	18
El perdón	22
La propia experiencia existencial	24
La amistad	27
La naturaleza	29
La presencia de Dios	34
El anhelo y la búsqueda	36
FUENTES DE INSPIRACIÓN Y FORTALEZA	39
La lectura	40
Las palabras y los pensamientos	41
La reflexión	43
Los sueños	44
Los encuentros personales	45
Los viajes	46
PENSAMIENTOS CONCLUSIVOS - Sobre un terreno de oro	48