



Buscadores de felicidad

Emma Martínez Ocaña

COLECCIÓN
ESPIRITUALIDAD
narcea

Emma Martínez Ocaña

Buscadores de felicidad
Jesús de Nazaret, un hombre feliz,
nos muestra sus caminos de felicidad

NARCEA, S.A. DE EDICIONES

ÍNDICE

Prólogo

Introducción

Orientaciones para la utilización de este libro

1. Una propuesta metodológica.
2. A quién va dirigido.
3. Cómo puedes utilizar este libro.
4. Con qué lenguaje te vas a encontrar.
5. Si quieres continuar el diálogo conmigo...

1. Marco teórico subyacente

1. Antropología y orientación psicológica
2. El silencio: camino hacia el yo profundo
3. Que la palabra se haga experiencia
4. Orar desde “lo que soy”

2. Entrar en la experiencia

PISTAS PARA ENTRAR EN LA EXPERIENCIA

1. Actitudes básicas

- 1.1. “Sentir y gustar”.
- 1.2. Avivar el deseo.
- 1.3. Pedir oídos de discípulo o discípula.
- 1.4. Vivir el gozo de saber que más que buscar somos buscados.
Para interiorizar: escuchar el corazón y dejarse encontrar.

2. Consciencia de mi presente: ¿Cómo me sitúo? ¿Cómo estoy en “aquí y ahora”?

Para interiorizar: mi presente.

EJERCICIOS PRÁCTICOS

3. Mi experiencia de felicidad

Para interiorizar: consciencia de mi experiencia de felicidad.

3. Qué es y qué no es felicidad

EXPOSICIÓN TEÓRICA: QUÉ ES Y NO ES FELICIDAD

1. Consideraciones previas
2. ¿A qué llamamos felicidad?

3. ¿Qué es lo difícil de encontrar con sabiduría senderos de felicidad?
 - 3.1. Creencias sociales que, interiorizadas, nos confunden y desvían de los caminos que nos conducirían a la verdadera felicidad.
 - 3.2. Creencias personales, mecanismos interiores sabotadores de la propia felicidad.
4. Un Jesús feliz nos muestra sus caminos de felicidad
 - 4.1. La fe ¿fuente de felicidad o de infelicidad?
 - 4.2. Jesús, paradigma del ser humano pleno, feliz.
 - 4.3. La felicidad en el contexto sociopolítico, cultural y religioso en que vivió Jesús.

La felicidad en mi contexto

EJERCICIOS PRÁCTICOS: Consciencia de lo que me dificulta ser feliz

Para interiorizar: qué te dificulta o impide ser más feliz

4. Dónde está el secreto de la felicidad

EXPOSICIÓN TEÓRICA: EL SECRETO DE LA FELICIDAD

1. La felicidad: el sueño de Dios sobre la humanidad
 - 1.1. ¿Cómo entender hoy el relato de “la creación”?
 - 1.2. ¿Cómo describe el yahvista este proyecto de felicidad?
2. El secreto de la felicidad de Jesús de Nazaret
3. Una mirada personal a esta experiencia fundante de Jesús
 - 3.1. El camino hacia la profundidad.
 - 3.2. El camino de la solidaridad-religación fundamental-pertenencia.
 - 3.3. El camino de la seguridad inquebrantable hecha de confianza.

El secreto de mi felicidad

EJERCICIOS PRÁCTICOS: Contemplar el “sueño de Dios. Eres hijo amado”

5. El camino del amor

EXPOSICIÓN TEÓRICA: EL CAMINO DEL AMOR

1. El camino del amor
 - 1.1. El fondo de nuestro ser es amor.
 - 1.2. ¿De qué hablamos cuando hablamos de amor?
 - 1.3. Ingredientes y registros del amor.
2. El sendero del amor pasa por *saber recibirlo y darlo*
3. El amor que se hace compromiso creativo
4. El amor de compasión que se hace cuidado
5. El amor que se hace perdón
6. El amor se hace relación con los otros y soledad habitada

Yo transité el camino del amor

EJERCICIOS PRÁCTICOS: Regalos para crecer en el amor. Vivir saboreando el amor

6. El camino de la aceptación

EXPOSICIÓN TEÓRICA: EL CAMINO DE LA ACEPTACIÓN

1. La aceptación de la realidad

1.1. ¿Qué es aceptar?

1.2. Consciencia.

2. La aceptación de cada persona como es

3. La autoaceptación y la autoestima

4. La autorrealización y el despliegue del propio ser

Yo transité el camino de la aceptación

EJERCICIOS PRÁCTICOS: Saber “saltar”, saber “acoger”. Dejarme seducir por la persona de Jesús

7. El camino del presente

EXPOSICIÓN TEÓRICA: EL CAMINO DEL PRESENTE

1. El camino del vivir el presente

2. El camino de saborear la cotidianidad

2.1. Qué es la “cotidianidad”.

2.2. Qué nos dificulta recrearla y disfrutarla.

3. El camino del “control” de la mente

4. El camino del cuerpo

Jesús vive el presente e invita a hacer lo mismo

5. El camino del sentido del humor

5.1. Qué es el sentido del humor.

5.2. El paradójico humor de Jesús que nos invita a la danza de la vida.

5.2.1. La danza de ser lo que realmente somos.

5.2.2. La danza del amor con humor.

Yo fui un danzarín de la danza del amor con humor

EJERCICIOS PRÁCTICOS: “Bástale a cada día su propio afán”. Danza del amor con humor

8. Encontrar sentido a la vida e integrar el dolor y la muerte

EXPOSICIÓN TEÓRICA: ENCONTRAR SENTIDO A LA VIDA. INTEGRAR EL DOLOR Y LA MUERTE

1. Encontrar el sentido a la vida, fuente de felicidad

1.1. Búsqueda de la propia identidad.

1.2. Saber caminar más allá de uno mismo e ir hacia los otros haciendo los porqués de nuestra vida.

1.3. Comprometer nuestra libertad en la construcción de un “nosotros” socio-político-ecológico más justo, solidario, cuidador de la vida.

1.4. Acoger el sentido de la vida que Jesús nos ofrece y dejarnos moldear por él.

Viví con proyecto y con sentido

2. El camino de integración de la felicidad con el dolor, la superación del sufrimiento y la muerte

- 2.1. El dolor y la muerte son realidades de la vida.**
- 2.2. Diversas posturas ante el dolor.**
- 2.3. Cómo convertimos el dolor en sufrimiento.**
- 2.4. Cómo integrar el dolor y la muerte en el horizonte de la felicidad.**
- 3. La profunda felicidad de Jesús fue compatible con el dolor y la frustración**
Mi profunda felicidad fue compatible con el dolor y la frustración
- EJERCICIOS PRÁCTICOS: Pedir, elegir, agradecer, entregarse. El camino paradójico de las bienaventuranzas**
- Mi propuesta de felicidad es paradójica, política y transgresora**

Epílogo: vivamos de esperanza

Bibliografía y Referencia de los CD's

PRÓLOGO

Me reconozco una buscadora nata. Entre mis múltiples búsquedas, la de la felicidad ha ocupado un lugar privilegiado. La vida me ha regalado un temperamento con mucha capacidad para sentir, gozar y experimentar el dolor, eso me hace sentirme viva. Pero en mi historia ganan por goleada las experiencias donde he gozado, he disfrutado, he sido, modesta pero realmente, feliz. En esto me siento privilegiada. Sin duda, a ello ha contribuido una infancia fundamentalmente feliz, una familia donde nos hemos expresado muy libremente el cariño, la ternura y donde ha prevalecido un gran sentido del humor. También la vida me ha regalado con buenas y gozosas experiencias de amistad y además, para mí, la fe en Jesús de Nazaret ha sido y sigue siendo una Buena Noticia. Por todo ello doy gracias.

En esta etapa de mi vida de “júbilo”, miro con gratitud mi trayectoria vital y descubro los muchos caminos por los que he buscado felicidad para mí y para los demás: unas veces de forma sabia y evangélica, otras de forma necia y equivocada, pero siempre aprendiendo de la vida.

A través de muchos años de escucha y de tratar de servir de ayuda en el acompañamiento psicoespiritual de numerosas personas, he constatado que la búsqueda de felicidad está en el corazón del ser humano y se manifiesta de muchas maneras. De ella se aprovecha nuestra sociedad de consumo ofreciéndonos “objetos” y “modos de vivir” para ser más felices, engañando muchas veces a nuestro corazón sediento de felicidad verdadera.

De estas búsquedas con sus luces y sombras he aprendido mucho. De todas estas experiencias, además de tiempos de lectura, reflexión, meditación, encuentros grupales, ha brotado este libro.

Hay libros de muchas clases. Unos se gestan y nacen para ser leídos y pasar un buen rato; otros quieren ser una puerta abierta a la investigación señalando preguntas que quedan sin respuesta, misterios que hay que desentrañar; otros no tienen más pretensión que la simple divulgación de contenidos. Los hay también de muchos géneros: autobiográficos, históricos, novelas, obras de teatro, biografías. El libro que hoy pongo en tus manos nace de la experiencia y quiere llevarte a la experiencia.

No tienes ante ti un tratado antropológico, psicológico, filosófico o teológico sobre la felicidad, aunque toca todos esos ámbitos que tienen como centro al ser humano. Estas páginas, como acabo de expresar, son fruto de la reflexión sobre mis búsquedas de felicidad y de la experiencia compartida de muchas personas que personal o comunitariamente han compartido conmigo sus propias búsquedas de caminos de

felicidad y de los intentos de transitarlos con consciencia, lucidez y humildad.

Quizás en esta publicación se verifica con fuerza y realismo lo que desde hace ya bastantes años vengo constatando: las palabras encuentran toda su hondura cuando se hacen carne, cuando se hacen cuerpo, cuando se hacen experiencia. Entonces pasan a ser algo más que palabras. Ese “más” solo lo captan quienes sintonizan en la misma frecuencia, quienes se atreven a hacer suya la experiencia, quienes se abren, en lo profundo de su corazón, a los caminos señalados por otros, a los senderos humanos y humanizadores que muchas personas han recorrido antes.

La felicidad que todos ansiamos ni se compra, ni se vende, ni se conquista. Va empapando nuestra existencia en la medida en que, en el día a día, vamos transitando los senderos de felicidad que a cada uno le corresponde recorrer. Al adentrarte en las páginas de este libro te ofrezco, humildemente, una herramienta para que descubras tus propios caminos en el presente de tu historia personal, familiar y social.

Seguramente descubrirás, como tantos y tantos testigos que nos han precedido, que la felicidad no transcurre por senderos ruidosos y luminosos, sino que —como las grandes cosas— se fragua en lo pequeño y cotidiano, en lo sencillo y casi imperceptible, en el aquí y ahora de nuestra existencia diaria. Se fragua en las actitudes con las que vamos afrontando nuestra vida cada día.

Adéntrate en estas páginas con el deseo, no solo de leer, sino de **hacer vida** su contenido. Haz que las palabras se hagan carne de tu cuerpo de modo que, trascendiéndolas, ofrezcas a quienes te rodean tu propio secreto de la felicidad. Quizás, al concluir el recorrido que te ofrezco, puedas continuar este texto con alguno de los senderos que se te han iluminado en lo profundo de tu ser.

Te aventuro una experiencia única e irrepetible: descubrir que el sueño que anida en lo profundo del corazón humano (el sueño de Dios para quienes somos creyentes) no es otro que la felicidad humana y que, dentro de ti, tienes los ingredientes para poder construirla.

Son muchas a las personas a las que quiero dar gracias.

En primer lugar a todas las que a lo largo de mi vida han colaborado en mi felicidad, la han hecho posible, la han disfrutado conmigo.

También a todas las que me han enseñado caminos sabios y evangélicos de buscarla; imposible nombrarlas a todas.

A quienes han compartido conmigo sus búsquedas de felicidad.

En relación a la elaboración de este libro, de un modo especial, agradezco a mi buena amiga Carmen Barba su trabajo ímprobo y desinteresado en la transcripción del material oral que completó y amplió el texto escrito, la organización del material, la bibliografía y un largo etc. Sin su inestimable apoyo este libro no hubiera podido salir tan pronto.

A Rosario de la Rosa, amiga entrañable, que con paciencia y cuidado me ha ayudado a corregir erratas y a mejorar tanto su contenido como su estilo.

A todas mil gracias.

INTRODUCCIÓN

Orientaciones para la utilización de este libro¹

Más que una introducción propiamente dicha, a continuación te ofrezco unas orientaciones y sugerencias para adentrarte en este libro de modo que puedas hacer de él una experiencia significativa para tu persona.

1. *Una propuesta metodológica*²

Si algo caracteriza esta propuesta no es solo el tema de contemplación –del que, sin duda, hay mucho escrito–sino el **método**.

Pongo en tus manos mucho más que una serie de contenidos que pueden ir cambiando; te ofrezco un camino de meditación, una “guía” para una práctica silenciosa, unas pautas que te encaminen hacia un aprendizaje del *silencio contemplativo*.

No se trata de buscar el silencio por el silencio. Para ello existen escuelas, talleres y textos que te ponen en esa pista. Te propongo el aprendizaje del silencio como medio imprescindible para ampliar la *consciencia* y la *lucidez*. Estas dos palabras, junto con la necesaria *humildad* y la *integración*, van a ser las claves del método. En él, la práctica del silencio es camino para la libertad, una libertad que se fragua en la escucha y el encuentro con el yo más profundo de nuestro ser.

Cada tema está estructurado siguiendo el mismo es - quema: sembrar el corazón; saludo a la vida; exposición teórica; propuesta de dos meditaciones por tema o día.

Si hojeas los capítulos, verás que el desarrollo teórico de cada tema está precedido por dos elementos que considero fundamentales en la metodología que propongo: **para sembrar el corazón y orar en sintonía con la vida**.

En primer lugar, te propongo una breve indicación sobre las **actitudes** con las que conviene “*sembrar el corazón*”, a modo de deseo, antes de adentrarte en la exposición y en la meditación. Es más, la experiencia me dice que si te acostumbras a “sembrar el corazón” desde la noche anterior, obtendrás mucho mayor fruto al día siguiente. Por ello te sugiero que, cada día antes de acostarte, durante unos minutos, siembres ese deseo en lo profundo de tu ser.

En segundo lugar, te ofrezco el guión de una breve **oración con el cuerpo** que te aconsejo realices cada día al levantarte. Si eres constante descubrirás que se trata de un

modo sencillo de ponerte “*en sintonía con la vida*”: con la vida que hay en ti, con la Vida que sostiene el universo, con toda vida. No debe durar más de diez minutos y es aconsejable que la hagas al aire libre y en contacto con la naturaleza. Si no tienes posibilidades, abre sencillamente una ventana y deja que el fresco de las primeras horas de día, los sonidos que despiertan, lleguen a ti. Haz silencio en tu interior acogiendo todo lo que te llega. Con tu cuerpo siéntete en comunión con la vida por medio de un breve saludo oracional sin palabras o, mejor dicho, que tiene como “palabra” un gesto en el que y con el que te dices a ti mismo.

Cada la mañana dejamos que se exprese el cuerpo a través de gestos. Con una pequeña motivación es el cuerpo el que habla, el que se hace oración, dejando que el gesto diga, que se haga gesto orante. Escuchamos los pájaros, sentimos el aire... integrando todo en la experiencia orante. ¡Prueba tú misma durante unos cuantos días!

A medida que avanzan los temas (o días si utilizas este libro para una semana contemplativa) te propongo incorporar un gesto nuevo de modo que, al finalizar el recorrido de este libro, hayas interiorizado pausadamente la oración completa.

Esta propuesta de oración corporal matinal a la que te invito procede del yoga, si bien te la presento en clave cristiana. No obstante, como diré más adelante, si no eres creyente, este ponerte “*en sintonía con la vida*” puede serte de gran ayuda porque para todo ser humano el sol es energía vital que cada día podemos agradecer y acoger.

De este modo, sin palabras, vas a ir asimilando día a día la *metodología integradora* que te ofrezco. Integración de la *persona entera*: cuerpo, mente, afectos, espíritu. Una metodología que integra también un *diálogo interdisciplinar* entre psicología, antropología y espiritualidad en un intento de unificar lo que una concepción dualista de la vida ha separado. Hay también una integración de la *sabiduría* del lejano Oriente (nos llevan siglos de ventaja en la práctica del silencio meditativo), del medio Oriente (Jesús y sus seguidores y seguidoras eran palestinos) y de Occidente.

Esta propuesta metodológica tiene detrás un *marco teórico* (antropología, psicología, teología de la oración) que explico en el primer capítulo y que considero fundamental para comprender toda la propuesta.

En tercer lugar, te ofrezco un pequeño *desarrollo teórico* del tema objeto de reflexión y contemplación. Se trata de una exposición sencilla que busca poder llegar a todas las personas que sienten en sus vidas la llamada a explorar caminos nuevos hacia la interioridad y el equilibrio personal de todas las dimensiones de su persona: física, psíquica, social y espiritual. De ahí que haya optado por no recargar el texto con excesivo aparato crítico. Las notas a pie de página pueden ser útiles para que puedas, tú mismo, profundizar en los aspectos que te interesen. Algunas –como verás– son anotaciones que han ido surgiendo al compartir, cada día, la experiencia de la propuesta oracional, de lo vivido en el día y que, sin lugar a dudas, han enriquecido el texto inicial.

Por último, una vez hayas “sentido y gustado” el desarrollo del tema en su parte expositiva o teórica, te ofrezco *dos meditaciones u oraciones guiadas*³. Están pensadas bien para la práctica personal, para la práctica comunitaria o grupal, o para que puedas

utilizarlas como guía de la meditación de otras personas, consciente de que no podemos transmitir lo que antes no hemos experimentado personalmente.

Las meditaciones que propongo en cada tema siguen el mismo esquema. Constan de dos partes. En la primera se dedica un tiempo a la práctica del silencio: corporal (con la relajación) y mental (con la atención a la respiración, a las sensaciones, música para hacer silencio...). En la segunda parte, con el fin de ampliar tu consciencia, ofrezco una propuesta contemplativa bien de tu propio ser o de tu historia, bien de la persona de Jesús de Nazaret.

Para la práctica meditativa es muy importante que busques un espacio en el que puedas meditar sin interrupciones. Si te introduces en esta dinámica pronto descubrirás cómo necesitas un “rincón” en tu casa, en tu cuarto... reservado para este encuentro con lo más profundo de tu ser. Antes de iniciar las meditaciones asegúrate que tienes a mano todo lo que necesitas, de modo que puedas sencillamente “estar”, sin preocuparte por nada. En las meditaciones añadido en el texto [...] en los momentos en que se requiere silencio.

Una última observación: al tratarse de una oración *integradora* del cuerpo-psyque-espíritu, de la naturaleza, la vida, la Palabra, una oración de encuentro profundo entre consciencia y fe, **las posturas corporales** no carecen de importancia: son lenguaje de tu compromiso con la oración. Por ello, en cada meditación conviene que, si tienes posibilidades, hagas la primera parte tumbada (es más fácil relajarse, aunque hay el peligro de dormirse) y la segunda la hagas sentada en la postura meditativa que acostumbres (en el suelo, en una silla, en un banquito, en postura de yoga, etc.). Si, por la razón que sea, no te es posible tumbarte ¡no importa!, pero conviene que, entre una parte y otra, tonifiques tu cuerpo sin perder la concentración. Una vez inicies la práctica comprobarás por ti misma la importancia de esta indicación.

Si optas por reflexionar los temas en grupo, al acabar cada uno de ellos, te propongo dos momentos más: una sencilla *celebración comunitaria* y un *compartir* al terminar el mismo.

Es importante que la **celebración** la hagáis en torno a los signos de la vida: pan, vino, agua, tierra, fuego, aire, flores, perfume, dejando que sean los signos los que hablen y los que despierten en nosotros la experiencia. Por eso, la persona o el pequeño grupo que la prepara y dirige no debe preocuparse demasiado, ni elaborar textos muy extensos. Los signos tienen su propio lenguaje. Es preciso aprender a escucharlos, a interpretarlos y a incorporarlos como lenguaje de nuestra propia experiencia. La celebración no es “responsabilidad” de quienes la preparan, es celebración del grupo o comunidad. Por eso también es importante la elección del lugar donde se quiere celebrar⁴.

En la vivencia en grupo os propongo que *por la noche*, al terminar el día, dediquéis un espacio de encuentro en el que podáis **compartir la experiencia vivida** en el día de modo que unos seáis testigos de otros⁵.

Intenta vivir los temas en espacios y tiempos de silencio. Los asimilarás mejor y

ahondarás más en la experiencia. No es un silencio impositivo, sino gustado, deseado, que te ofreces y regalas a ti misma en tu día a día.

Si los temas se reflexionan y oran en grupo, el silencio nos lo ofrecemos y regalamos mutuamente. Es importante acordar previamente los espacios y tiempos de silencio de modo, que si alguien desea o necesita hablar con otra persona, pueda buscar lugares que no sean los acordados. Se trata de facilitar el silencio interno y externo, ya que es liberador de tensiones físicas y psíquicas y favorece en nuestro cuerpo cambios medibles. Además, en grupo, experimentarás cómo el silencio es acumulativo y crea una dinámica de comunicación y vinculación mucho más honda que la que se puede fraguar en el vivir cotidiano.

Por último, en casi todos los temas ofrezco unos *documentos o ejercicios* como pistas para interiorizar la experiencia. Estas propuestas *no son una tarea para hacer*; tampoco los ejercicios de oración. Son sólo *ayudas*, una especie de menú en el que puedes seleccionar aquello que, en tu momento vital, más te pueda ayudar a profundizar en el tema. El objetivo es que la Palabra que se te propone se haga experiencia en ti, porque lo que transforma no es lo que leemos, pensamos o reflexionamos, sino la experiencia vivida en lo profundo del corazón⁶.

No lo olvides: lo que realmente transforma nuestras vidas son las experiencias de encuentro y, en nuestro caso, de encuentro con Jesús de Nazaret. También las meditaciones van en esta línea: tienen poca palabra pero una Palabra que llegue a un corazón, una mente y un cuerpo silenciados para que la Palabra se haga experiencia.

2. *A quién va dirigido*

Este libro está dirigido a creyentes y no-creyentes, cristianos y no-cristianos. La práctica cotidiana me ha mostrado que esta propuesta es asequible y fácilmente asumible a quienes buscan llegar a la verdad de sí mismos, se introducen en una experiencia espiritual y ansían emprender caminos de liberación personal, de equilibrio y madurez.

Desde mi mundo cultural y mi experiencia creyente propongo a Jesús de Nazaret como paradigma del ser humano pleno y plenificado. Él –modelo de humanidad realizada– ofrece a todo ser humano una forma de ser, estar y vivir que se hace camino certero para quienes buscan senderos de felicidad. Todo lo verdaderamente humano encuentra eco en Jesús de Nazaret.

Tengo que confesar que a mí me seduce la persona de Jesús, se me revela con una manera de ser persona, una visión de la vida, un proyecto vital y una fe en un Dios Amor que siento apasionante y estimulante para cualquier ser humano, más allá de la fe en Él.

Los textos evangélicos siempre sorprenden por su sencillez. Por eso hablan de caminos posibles para cualquiera, independientemente de sexo, historia personal, cultura, contexto personal o social. Jesús afirma de mil modos diferentes que los hombres y mujeres tienen en sus manos una importante tarea que realizar: ser felices y luchar para que todas las personas puedan llegar a serlo. Éste es el sueño de Dios sobre

la humanidad.

3. Cómo puedes utilizar este libro

Quiero señalar que el conjunto del libro está concebido como una unidad que nace de mi experiencia personal y compartida y quiere ensancharse con la tuya. Cada capítulo debes considerarlo como una unidad. Todos sus elementos forman parte de una única metodología. La fragmentación o el “picoteo” dejarán vacíos de significado cada uno de los ingredientes que conforman los temas. Pueden ser utilizados para vivir personalmente una experiencia contemplativa de ocho días o para acompañar una experiencia comunitaria. En este caso, cada tema se correspondería con un día.

Permíteme el símil de la receta de cocina: un guiso se consigue por la adecuada y proporcionada combinación de los diferentes ingredientes. Para que salga “algo bueno” es preciso considerar tiempos, momentos, condiciones, proporciones, medidas... Del mismo modo, cada tema forma una unidad en sí mismo. Todos los temas en su conjunto y en el orden propuesto son, así mismo, una unidad que quieren conducirte –respetando tu presente, tu propio ritmo y tus propios tiempos– a descubrir, por ti mismo, tus propios senderos de felicidad. Por eso te aconsejo que sigas el orden sugerido.

No obstante puedes empezar la lectura y práctica por el tema que te resulte más sugerente. Pero, con una única condición: es imprescindible leer y trabajar detenidamente el capítulo 1. Sin éste (en el que me detengo en la antropología y teología de la oración que subyace a todo el desarrollo posterior) no solo perderás gran parte de la riqueza que puedes obtener de los temas que siguen, sino que –en muchas ocasiones– se pueden hacer algo incomprensibles.

4. Con qué lenguaje te vas a encontrar

He optado por un lenguaje coloquial y sencillo, unas veces utilizo el plural y otras el singular para ayudarte a interiorizar.

Intentando evitar un lenguaje sexista que invisibiliza a las mujeres y también la molesta repetición el/la, nosotros/nosotras, etc., he decidido buscar, siempre que sea posible, un lenguaje inclusivo. Cuando no ha sido posible he utilizado indistintamente el masculino o el femenino, con una cierta preferencia por el femenino, no solo porque la mayoría de las personas que acuden a los cursos son mujeres y, además, también predomina el sexo femenino entre quienes me leen, sino también porque debajo del femenino yo pongo como sujeto “la persona” (varón y mujer) que sí es un término inclusivo y no el pretendido “hombre” que, desde luego, no nos nombra a las mujeres.

5. Si quieres continuar el diálogo conmigo...

Si deseas compartir conmigo lo que este libro significa para ti, me alegraría mucho. Así mismo, si quieres seguir profundizando en esta línea puedes ponerte en contacto conmigo en emmamartinezo@telefonica.net o acceder a la propuesta que hago cada año tanto de encuentros de fin de semana como de encuentros intensivos, así como a otras publicaciones mías, entrando en www.emmamartinezocana.com

Deseo de corazón que estas páginas te ayuden a transitar tus propios senderos de felicidad, de modo que desde tu experiencia ayudes a otras personas y juntas, vayamos fraguando un mundo más humano en el que todas las personas, en armonía respetuosa con todo lo creado, experimentemos la felicidad posible en nuestro caminar por la historia.

1. MARCO TEÓRICO SUBYACENTE

Como ya he apuntado, antes de entrar a desarrollar los caminos de felicidad, quiero explicitar algunas opciones y creencias básicas que sostienen el proceso metodológico y en gran parte el contenido de este libro. Este marco teórico sustentante lo explicito en cuatro aspectos que considero esenciales:

- La *antropología y orientación psicológica* que recorre todo el texto.
- El *silencio*, camino hacia el Yo profundo.
- Pedir el don de que *la Palabra* se haga “*experiencia*”.
- Qué concepción de *oración* se deduce: Orar desde lo que soy.

1. Antropología y orientación psicológica

En todo lo que decimos y/o hacemos subyace el intento de dar respuesta a las preguntas fundamentales del ser humano: ¿Quién soy yo? ¿De dónde vengo? ¿A dónde voy? ¿Qué sentido tiene mi vida? ¿Por qué existe algo?

Los intentos de respuesta se buscan en diferentes contextos; en el de la reflexión sobre:

- La realidad, que da lugar a la *ontología*.
- La reflexión sobre el mundo y su fundamento, dando lugar a la *cosmología*.
- La reflexión sobre el ser humano, dando lugar a las diferentes *antropologías y escuelas psicológicas*.

Vamos a detenernos en esta última reflexión ya que en todo discurso, sea de la índole que sea, subyace siempre una antropología, es decir, una forma de entender al ser humano, aunque no siempre sea explícita.

De una manera pedagógica y sencilla, el esquema que exponemos a continuación intenta representar las aportaciones de la psicología humanista y de la espiritualidad sobre los distintos “niveles del yo”⁷.

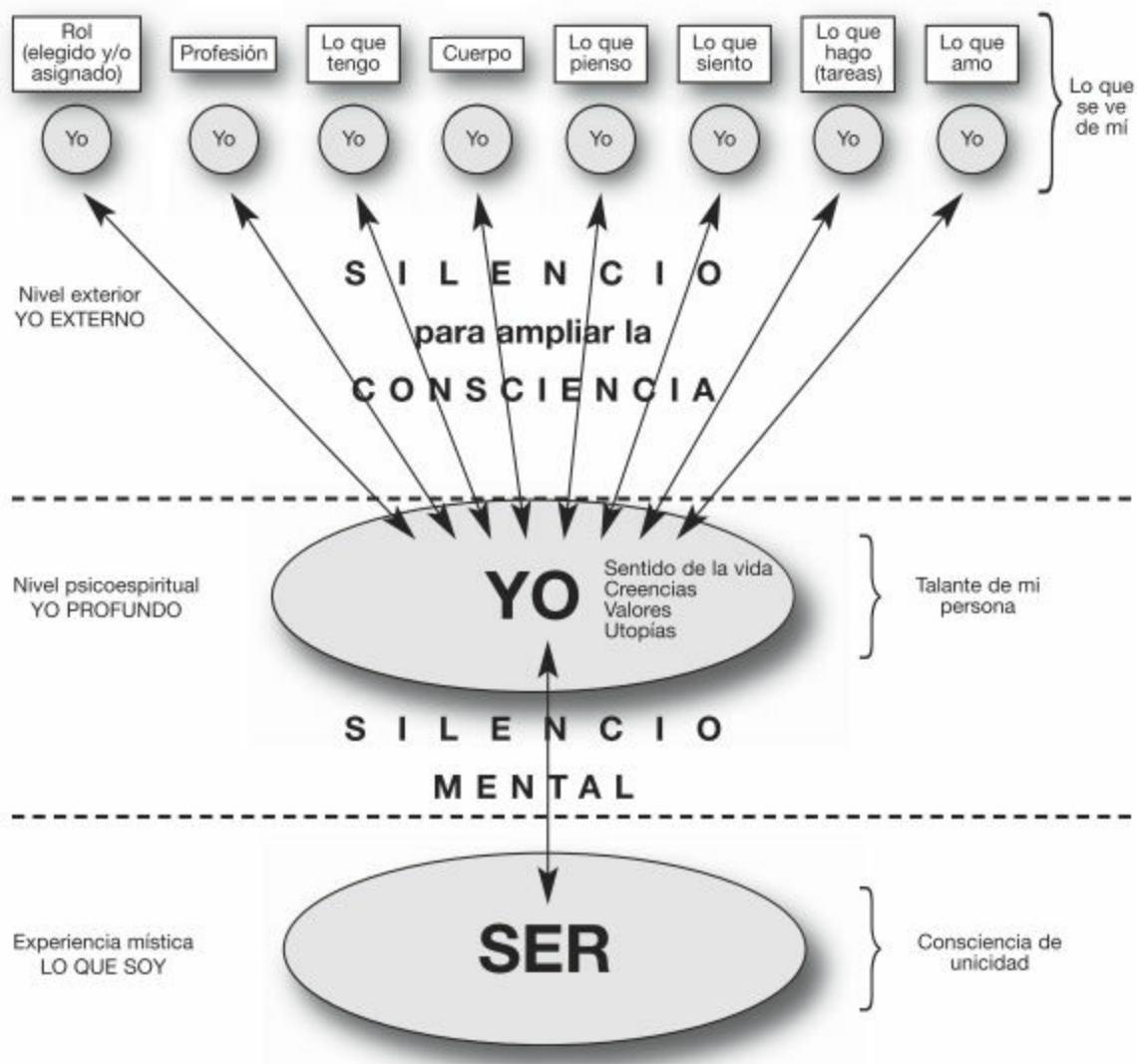
Mi formación en el campo psicológico es humanista, marcada por Carl Rogers y su escuela psicológica nodirectiva y por toda la amplia corriente Gestáltica. Así mismo, como verás fácilmente, en la concepción del ser humano me ha influido profundamente C.G. Jung⁸. Recientemente, el descubrimiento de la Psicología Positiva⁹ ha reforzado esta mirada positiva y esperanzada sobre nuestro ser persona humana. También voy

incorporando las aportaciones de la concepción antropológica de la Nueva Conciencia No-Dual¹⁰. De todas estas corrientes soy agradecida deudora.

No esperes un desarrollo científico de antropología sino un *esquema pedagógico* que intenta ser ilustrativo y que me sirve para tratar de explicitar lo que llamo *los niveles del “yo”*. Se trata de una herramienta que tiene como objetivo fundamental hacernos caer en la cuenta de que lo que llamamos “yo” no es muchas veces nada más que lo más externo de nuestra persona, lo más condicionado por nuestros esquemas mentales¹¹, lo más “adaptado” al entorno, el “personaje”, como diría Jung. Si nos quedamos ahí perdemos nuestra verdadera identidad, que también en lenguaje jungiano es “Imago Dei”.

El objetivo es, por tanto, ayudarte a comprender dónde te sitúas en tu momento presente y hacia dónde debes caminar.

El ser humano puede representarse con tres niveles, que no son más que tres niveles de consciencia del propio “yo”: *Yo externo*, *Yo profundo*, *Yo místico* (lo que soy).



El primer nivel es el que denominamos **Nivel exterior** → corresponde a lo que

podríamos llamar “yo externo” → es aquello que se muestra sin grandes comunicaciones. Es lo que mostramos a los demás. Evidentemente desempeñamos un rol, tenemos una profesión, lo que pensamos, decimos o hacemos; exterioriza lo que somos, pero esa no es toda nuestra verdad.

Vamos a detenernos en cada uno de los aspectos señalados como más relevantes en este nivel pues tienen mucha más importancia de la que solemos darle.

Por ejemplo, analizando el primero, podemos afirmar –sin lugar a dudas– que todas las personas tenemos un *rol* y éste puede ser *asignado o adquirido*. Así, el “sexo”, ser mujeres o varones, es un rol asignado, no elegido, que nos configura como personas. No obstante, esta realidad sexuada la vivimos en un contexto social que la configura (el género), de modo que a cada sexo se le atribuyen unos valores, conductas, funciones, tareas, etc. Aunque esta configuración social va cambiando poco a poco, no podemos negar –por ejemplo– que en el inconsciente colectivo se sigue identificando el ser-mujer con la dulzura, la delicadeza, la ternura, el servicio, el cuidado (cualidades que a los varones les vienen muy bien, por supuesto) mientras que a los varones se les identifica por su fortaleza, su independencia, su iniciativa, su racionalidad...

Tampoco nadie ha elegido ser “hijo o hija”, “hermano o hermana”, ni el lugar que ocupamos entre nuestros hermanos. Sin duda que estos roles asignados también nos configuran. Otros roles los elegimos en un momento determinado de nuestras vidas: casarse (ser esposo/a de, madre/padre de), ser sacerdote o religioso/a, laico/a... ¿Acaso no “marcan” una determinada forma de desenvolverse?

El rol nos configura, nos condiciona, también nos permite realizar unas funciones... Forma parte de nuestro yo y nos expresa. Pero *corremos el peligro de que el rol “se coma” nuestra persona*, es decir, que llegue un momento en el que el esfuerzo por realizar bien el rol termine alejando de mi consciencia aquello que no se corresponde con el rol asignado o con lo que se espera de mí ejerciendo ese rol¹².

En ocasiones, la identificación con el estereotipo asignado al rol anula aquellos aspectos de la persona que no encajan en “lo que se espera”. El rol es una posibilidad para desplegar el ser, pero también puede ser un problema cuando, de tal modo nos identificamos con él, que nos reducimos como personas.

Pensemos en un segundo aspecto de nuestro “yo externo”: la *profesión*. A base de ir por la vida de “profesionales” tenemos el peligro de no sacar a la luz todas las potencialidades de nuestro ser¹³. En ocasiones, las personas ponemos toda nuestra energía en ser fantásticas profesionales, ignorando que nuestra persona entera puede quedar deteriorada porque “yo no soy *solo* una buena profesional”. Todas tenemos la experiencia de hasta qué punto, en ocasiones, la profesión nos reclama tanta dedicación que ya no disponemos de tiempo sosegado para las relaciones, para descansar, para contemplar, para reflexionar... perdiéndose nuestra persona, eso sí ¡siendo una fantástica profesional! ¿Qué ha pasado?: que la profesión “se come” nuestra persona. ¡Cuántas familias se han destrozado porque la profesión ha pasado por encima de ser padre, madre, esposo, esposa, hijo, hija, hermano!

Pensemos también cómo, muchas veces, de forma inconsciente, nos identificamos con *lo que hacemos*. Actualmente es alarmante el nivel de estrés que se detecta en nuestra sociedad. Vamos deprisa a todas partes, cada vez tenemos más cosas que hacer y vivimos con la urgencia de estar al día ya que las nuevas tecnologías pueden dejarnos en la estacada. Las presiones que sufrimos en nuestro quehacer cotidiano son tan altas que el elevado nivel de estrés puede abocarnos a una depresión.

Todas nos podemos sentir halagadas si en un momento determinado se dice de nosotras: “¡Qué trabajadora es esta persona!”. Sin duda ese reconocimiento nos hace sentir bien, pero no podemos dejarnos deslumbrar por los halagos, más bien tendríamos que preguntarnos si además de trabajadoras somos personas equilibradas, con tiempo para nosotras mismas y para los demás, para hablar y escuchar... o solo tenemos tiempo para trabajar. Si solo trabajamos ¡somos una fantástica máquina de trabajar que se lleva a reparar cuando se estropea, se la engrasa un poco y se la pone de nuevo a funcionar! No es tan raro que, al iniciar un período de descanso o vacaciones, o un retiro, se escuche decir: “Necesito reponerme (o, en lenguaje más coloquial, “cargar las pilas”) para poder seguir y dar más”. No somos conscientes que expresiones como éstas pueden albergar un problema de fondo.

Las que hemos llegado a la edad de la jubilación conocemos la primera pregunta que se nos suele hacer: “¿Y, qué vas a *hacer* ahora?”. A las personas se nos identifica con lo que hacemos, hasta el punto de que si tengo la agenda muy llena, soy importante, y si nadie me reclama, entonces no valgo demasiado. Sería bueno que, por un instante, pensáramos hasta qué punto nos identificamos con “lo que hacemos”. Es importante tener presente que *yo no soy lo que hago. ¡Soy mucho más!*

También corremos el riesgo de identificarnos con lo que tenemos. No me refiero solo a las posesiones materiales (sin duda en nuestra sociedad consumista y de la apariencia es muy fácil que se haga verdad el “tanto tienes tanto vales”) sino a otro tipo de “posesiones” como pueden ser: títulos, cargos, responsabilidades, etc. Lo que tenemos también nos configura. En una sociedad como la actual, que nos hace deudores de la imagen, podemos llegar a creer que somos más porque tenemos más. Sin embargo, ¿acaso se es más persona por tener más; se es más creyente por eso? Pensemos, ¿en verdad, todo lo que tenemos, nos va haciendo más humanos?

Tampoco soy solo *mi cuerpo físico*. La sociedad de consumo ha convertido el cuerpo en un ídolo, en un reclamo publicitario de “buena” presencia. La bulimia, la anorexia, las cirugías estéticas, los métodos “estrella” y milagrosos para adelgazar o mantenerse en forma, nos invaden cotidianamente, haciéndonos esclavos de nuestro físico. Algo preocupante, sobre todo, en gente joven.

Es fundamental acostumbrarnos a caer en la cuenta de que *somos más que nuestro cuerpo físico*¹⁴. Sobre todo, si vamos tomando consciencia de que por una enfermedad, un accidente o, sencillamente, por el inexorable paso de los años, nuestro cuerpo físico se quiebra, se deteriora. Eso no significa que nuestra persona se deteriore también. Nuestro cuerpo es nuestro gran aliado. Nos va avisando del estado de nuestra salud integral. Aprendiendo a escucharlo nos vamos fortaleciendo en la paciencia, la

delicadeza, la humildad...

Pasemos a otro elemento: aunque es evidente que nuestros pensamientos nos configuran, tampoco somos solo *lo que pensamos*. Es verdad que nuestros pensamientos condicionan nuestras emociones y estas nuestras acciones, como veremos con detalle más adelante. Es cierto que nuestro mundo de creencias, muchas veces inconscientes, pueden manejar nuestra vida pero como *somos más que lo que pensamos*, tenemos que desidentificarnos de nuestra mente y al mismo tiempo ir haciéndonos más conscientes de nuestros pensamientos, trayendo a la consciencia las creencias que los sustentan: cómo interpreto la vida, cómo me sitúo ante ella, qué pensamientos me dominan. La práctica meditativa, el ejercicio del silencio mental, nos ayuda a convertirnos en “testigos” de nuestros pensamientos emprendiendo el camino de la desidentificación, aprendiendo a no vivir enganchados a lo que viene a nuestra mente.

De lo dicho se deduce que tampoco somos *lo que sentimos*, porque –como acabo de decir– la emoción está provocada por la interpretación que hacemos de las cosas. Si ante una persona o situación determinada sentimos rabia, ira... eso no significa que seamos malas personas. La rabia o el miedo, son emociones y, como tales, no son ni buenas ni malas. Todo dependerá de lo que hagamos con ellas. Sencillamente nos avisan de algo, son señales que interpretamos. Por ejemplo, si algo lo interpretamos como una amenaza propia o ajena nos pondremos inmediatamente en estado de alerta, en la dinámica de defensa propia o ajena. Aunque muchas veces nos podamos sentir desbordados por nuestras emociones, ¡somos mucho más que ellas!

Es más, ni siquiera somos *lo que amamos*. Evidentemente lo que amamos nos configura. En nuestra vida hay “objetos” de amor: personas, realidades, ideas, proyectos, grupos, y eso hace que nuestra capacidad de amar se expanda. Pero la vida puede arrebatarnos muchos de los “objetos” de nuestro amor: hijos/as, esposos/as, padres, madres, amigos/as, profesiones, tareas, cargos... Puede ocurrir que, de tal manera nos identifiquemos con lo que amamos, que nos vengamos abajo, de alguna manera “muramos” con ellos cuando los perdemos, porque no somos capaces de hacer el duelo y decir adiós a esa pérdida que consideramos esencial en nuestra vida. Es cierto que hay pérdidas que no se superan nunca, sencillamente se aprende a vivir con el dolor de su ausencia, pero no se pierde la capacidad de seguir viviendo, de seguir amando pero eso sí ¡a su tiempo!

Somos más que lo que amamos. La vida puede arrebatarnos muchos “objetos de amor” pero no puede arrebatarnos la capacidad de amar que es lo que constituye nuestro ser más profundo. No podemos identificarnos, ni fundirnos, ni confundirnos con nadie ni con nada. Podemos amar muy profundamente pero el otro es el otro y yo soy yo. Y eso muchas veces no es tan fácil de separar.

Nuestro “nivel exterior” es finito, falible, cambiante, limitado y, sobre todo, no nos expresa plenamente. Todas las personas experimentamos, en algún momento de nuestras vidas, que *somos mucho más* que nuestro rol (asignado o elegido), nuestra profesión, lo que hacemos, lo que tenemos, el cuerpo físico que somos, lo que pensamos, sentimos o amamos. Esas experiencias nos hablan de un “yo profundo” que configura nuestro

talante personal, de un ámbito de nuestro ser en el que se fragua el sentido de la vida, los valores, las creencias y las utopías.

A este segundo nivel, lo denominamos **Nivel psicoespiritual** → yo profundo → creencias (antropológicas, religiosas, sobre mí misma, sobre los otros...), valores, utopías, sentido de vida, decisiones de nuestra libertad...

En este nivel es en el que nos jugamos el ser dueños de nuestra propia vida. Es la sede de nuestros deseos profundos, la fragua del milagro de nuestra libertad, de nuestras elecciones, el corazón de nuestra dignidad personal, la sede de nuestros derechos y deberes¹⁵.

Es importante adentrarnos en él. Para romper con las identificaciones de nuestro “yo externo” es preciso saber *por qué* hacemos lo que hacemos y *desde dónde* lo hacemos¹⁶. Es necesario, a través del silencio, entrar en un nivel más profundo y darnos cuenta de qué o quiénes están moviendo nuestra vida, qué deseos, necesidades, valores, creencias nos están configurando.

El “yo profundo” es dinámico, se va gestando a lo largo de la vida y se mantiene en continua reelaboración, pues nuestro sentido de la vida, nuestros valores, creencias y utopías se reestructuran y adaptan conforme vamos evolucionando. Por ejemplo, todos somos conscientes de cómo hemos ido cambiando las prioridades en nuestra escala de *valores*. Lo que hace unos años estaba en primer lugar ha pasado quizás al cuarto. O quizás valores heredados seguimos sin cuestionarlos y vivimos desde ellos de un modo acrítico.

Lo mismo ocurre con nuestras *creencias*. Quizás desde la infancia nos han repetido que debíamos ir por la vida sin fiarnos de nadie, o que éramos torpes. Si no nos hemos hecho conscientes, si no hemos cuestionado estas creencias, puede ser que desconfiemos de todos o que estemos convencidas de que somos torpes en nuestro mundo relacional. Y por no mencionar las creencias religiosas: ¿Cuántos podemos incluso renegar de la fe recibida sin haber hecho el esfuerzo por actualizarla, por ponerla al día? Como suelo decir: en ocasiones, tengo la sensación de que muchos de los adultos que dicen han dejado de creer, en el fondo, no se han quitado todavía el traje de su primera Comunión, es decir, siguen identificando las creencias religiosas con estereotipos, con clichés, con etiquetas que otros les han puesto (o impuesto) o con formas de comprender y vivir la fe que ya no les sirven a su ser adulto y puede que tampoco se correspondan con la propuesta de Jesús de Nazaret.

Por eso, conviene que de tiempo en tiempo, nos detengamos a preguntarnos: ¿Cuál es el *sentido de mi vida*? ¿Cuáles son los *valores* que en este momento pongo –no teóricamente sino existencialmente– en primer lugar? ¿En qué medida he puesto al día mis *creencias* antropológicas o mis creencias religiosas? ¿Cuáles son para mí hoy proyectos, sueños, *utopías* por los que merece la pena arriesgar la vida?

El Nivel Exterior y el Nivel Psicoespiritual se interrelacionan. Eso quieren expresar las flechas de doble sentido del esquema. De la consciencia lúcida que tengamos sobre las preguntas anteriores y de la coherencia de nuestra vida, dependerá que, de verdad, la

flecha vaya en doble dirección, es decir, que lo que yo digo que es mi verdad en este segundo nivel, se verifique en el externo: si digo que un valor nuclear en mi vida es la solidaridad eso necesita hacerse verdad en mis hechos y éstos a su vez irán modificando nuestras creencias y valores. A más coherencia entre los dos niveles más auténtica será mi vida.

Para salir de las identificaciones de nuestro “yo externo” y llegar a este nivel del “yo profundo” se necesita el **silencio** que amplíe la **consciencia**¹⁷.

Si no hacemos silencio, no sabremos “si vamos o venimos”, no seremos conscientes de las creencias que nos configuran, de qué es lo que nos mueve. En ocasiones son las expectativas o la voluntad de los otros las que nos movilizan y no nos enteramos; o nos movemos por los halagos; o desde el miedo (miedo de “perder” el cariño de las personas, su compañía, su valoración, su reconocimiento, su aplauso...). Si no ampliamos nuestra consciencia y, con lucidez, analizamos por qué hacemos lo que hacemos, dejaremos que otros muevan nuestras vidas, o viviremos sin darnos cuenta de las “ventajas” que sacamos por responder a lo que los demás esperan de nosotras; sin ver que huimos de conflictos, o que vivimos desde lo que puedan pensar en ocasiones los otros de mí traicionando mi verdadero ser.

Este segundo nivel es el nivel de la *libertad como conquista interior*, donde mi “sí” es “sí” y mi “no” es “no”, y donde me doy derecho a equivocarme. Por eso, una vez más, necesitamos *ampliar la consciencia*¹⁸. Quizás sea ésta la tarea fundamental de todo ser humano: saber decir-me ¿qué hago?, ¿por qué hago lo que hago?, ¿desde dónde lo hago?

Necesitamos tiempos de silencio para no ser pura respuesta a los estímulos del exterior. Un silencio que podemos asemejar, simbólicamente, al espacio que hay que dejar para que se calmen las aguas del lago revuelto. Cuando todo está asentado, podemos mirar lo que hay en el fondo: lo que nos gusta y lo que no nos gusta. Se trata de *ver, sencillamente, lo que hay*.

Aun así, nuestra experiencia nos dice que nuestra persona no se termina en ese “yo profundo” que se muestra parcialmente en el “yo externo”. Hay todavía un nivel más hondo de nuestras personas. Para llegar a él necesitamos el **silencio mental**.

Tal como decía H.U. von Baltasar “el hombre es un ser con un misterio en el corazón, que es mayor que él mismo”¹⁹. A este misterio o tercer nivel lo denominamos **Experiencia mística** → “Lo QUE SOY” → el último nivel de nuestra persona: unidad, totalidad, vínculo, SER. Se puede expresar de muchas maneras.

Es la experiencia a la que aluden todos los místicos y místicas de todas las religiones: la de sentirse en comunión, incluso uno con toda la humanidad, con toda la creación, con el Misterio, el Ser, Dios mismo. Es experimentarse vinculado para siempre al Ser (con mayúscula) y al ser que me constituye. Willigis Jäger la define como sigue:

“Una verdadera experiencia mística es la vivencia de esa unidad, la no dualidad. Y no es un sentimiento, sino el suceder profundo de la unión de todos los seres. Viene de lo que las religiones llaman Fondo Originario de todo ser: Divinidad (Eckhart), Fondo (Tauler), Nada (Juan de la Cruz) o Vacío (zen). Ese Fondo Originario todavía no tiene forma. Es el océano que aun no ha formado ninguna ola, pero que las

abarca a todas cuando se forman”²⁰.

Esta experiencia no cabe en el nivel racional de nuestra mente ya que la mente separa, divide, define, clasifica, analiza, juzga... Nuestra mente racional, en el nivel psicológico, no puede decir más verdad que “yo soy yo y tú eres tú”. En el nivel místico experimentamos que tú y yo somos una misma carne, que en realidad SOMOS UNIDAD.

Como afirmó Kierkegaard, en este nivel percibimos que “el hombre es una síntesis de finitud e infinitud, de lo temporal y lo eterno, de libertad y necesidad”²¹, no una mera existencia, sino una síntesis activa, puesta en movimiento.

Podemos asomarnos y asentar nuestras vidas en la consciencia regalada del infinito en lo profundo del ser, un infinito que no le viene al ser ni de sí mismo ni del mundo recibido. Como bellamente afirma Martín Velasco, es “aceptar la existencia dada por una generosidad anterior”, es percibirse “dialogalmente diseñado”, palpar el “principio y fundamento sobre el que descansa toda posible experiencia de Dios: su *presencia constitutiva* en el fondo de la realidad y su *presencia originante* en el centro de la persona”²².

Esta experiencia posibilita que pueda reconocer a la otra persona como “tú” igual a mí. Es a lo que, paradigmáticamente, todas estamos llamadas y que el autor bíblico pone en boca de Adán en el relato mítico de la creación de Eva: “*Esta sí que es hueso de mis huesos y carne de mi carne*”²³. Es la gran vivencia mística de contemplar que cuando nos cerramos al hermano nos cerramos a nuestra propia carne²⁴.

Jesús de Nazaret lo vivió así y esa experiencia debió de ser tan fuerte que los evangelistas ponen en su boca frases tan contundentes como: “*Lo que hagáis a los demás a mí me lo hacéis*”²⁵, y “*el Padre y yo somos uno*”²⁶. Él nos mostró el camino al señalarnos que esta experiencia no es exclusiva de su persona. En Jesús descubrimos asombrados y agradecidos no solo la *manifestación* de lo que Dios es, sino la *revelación* de aquello a lo que todas estamos llamadas a ser, cada una a su nivel y a su modo: Él desde su propia personalidad, su contexto, sus límites y posibilidades, y nosotras desde la nuestra. El último nivel de nuestra persona –se puede expresar de muchas formas– es el Ser, es la unidad, es lo divino en nosotras.

Jesús puso palabra a esta experiencia, a esta verdad honda de nuestro ser diciendo que somos *hijos e hijas amados*. Esta es nuestra auténtica identidad.

Él utiliza una formulación relacional, ya que, en nuestra experiencia humana, la vinculación más profunda que podemos vivir es la de madre-padre-hijo/a. Nada ni nadie puede arrebatarlos ni destruir este vínculo. Ni siquiera nosotros mismos: una madre es madre y un hijo sigue siendo hijo aunque unos renieguen de los otros. Hay una relación absolutamente indestructible: la de la filiación y la de la fraternidad²⁷. Y son las dos únicas relaciones que Jesús nombró como experiencia del Reino.

Jesús de Nazaret nos muestra nuestra verdad más honda, lo que somos: *hijos e hijas amadas*. Y lo somos porque Dios lo ha querido así. Nada ni nadie puede destruirlo, ni

quiera el pecado. Mientras que en el nivel externo y en el psicoespiritual podemos herir o ser heridos, en este nivel de nuestro ser nada ni nadie puede destruir lo que somos. En esa última realidad de nuestro ser, nadie puede hacernos daño.

Jesús sufrió incompreensión, persecución, vio fracasar su sueño, la coherencia al proyecto del Reino tuvo como consecuencia la condena y muerte por parte de las autoridades religiosas y políticas de su tiempo, pero lo que ninguna persona o circunstancia pudo dañar fue su experiencia de ser hijo amado, es decir, la consciencia de su ser divino, la filiación divina que comparte con todos sus hermanos y hermanas. W. Jäger expresa esta realidad, ampliándola a todo lo creado y además afirmando que en lo profundo de nuestro ser “todos hemos sido concebidos inmaculados”, una realidad que vemos plasmada en Jesús, “igual en todo a nosotros, menos en el pecado”²⁸ y celebramos en María de Nazaret.

“La fiesta de la Inmaculada Concepción significa que María fue concebida libre del pecado original. Cualquiera que sea el significado de esta fiesta para los demás, para mí es la celebración de nuestro propio ser divino. No se trata en esta fiesta únicamente de María; todos hemos sido concebidos inmaculados. En esta fiesta celebramos nuestra propia concepción inmaculada. Celebramos exactamente [...] ser de origen divino.

En cada ser hay un lugar inalcanzable para la culpa. En él no hemos errado. Allí se encuentra la “faz no profanada” del ser humano. [...] Allí está nuestra “faz de antes de nacer” [...]. Allí no alcanza ni la maldad del mundo, ni la propia culpa. La Inmaculada Concepción significa que nuestra naturaleza auténtica es divina. El Principio originario divino ha creado la forma humana que era Jesús, que era María y que somos nosotros. Se ha limitado en esta forma y en todas las formas físicas, psíquicas y espirituales. Este principio originario siempre puro, que llamamos Dios, vive como esta forma concreta. No puede mancharse. Se manifiesta en toda su claridad incluso en el sufrimiento y en el fracaso. Se manifiesta en el árbol como árbol, en el animal como animal y en el ser humano como ser humano”²⁹.

No hay pecado, por grave que sea, que pueda destruir nuestra filiación divina. Sin embargo, tenemos que reconocer que al fariseo que hay en nuestro corazón³⁰, en el fondo, le gustaría, al llegar al final de los tiempos, poder escuchar: “*¡Qué fantástico has sido! Has sido fiel, por eso, pasa a disfrutar del Reino*”. Jesús nos revela lo que ya somos y nos avisa de que probablemente todos tengamos que rendir nuestras vidas como el hijo pródigo diciendo: “*Señor, vengo a que me des el abrazo de la misericordia*”, es decir, en la consciencia gozosa de una existencia regalada por la misericordia de Aquel que nos constituye.

Como ya he dicho, a este nivel, no podemos acceder con nuestra mente, porque no es algo que podamos “pensar”. Nuestra mente esta capacitada para intuir la unidad que somos, pero es preciso acallar la mente reflexiva, pensante, discursiva. De ahí que la práctica del silencio mental sea el medio por el que podemos abrirnos a gustar lo que somos.

El silencio nos permite “vivir Lo Que Somos”, tal como afirma Enrique Martínez Lozano: somos lo divino, somos la unidad, somos armonía, somos totalidad.

“Desde la psicología transpersonal, así como desde la espiritualidad más genuina, Lo Que Somos es preciso escribirlo con mayúsculas, por cuanto es no-diferente de Lo Que Es. Más allá de nuestra (aparente) identidad individual, más allá de los límites de nuestro “yo” separado habitual, en cuanto trascendemos

nuestra mente, apenas vamos más allá del pensamiento, emerge la Consciencia no-dual, atemporal y omniabarcante..., se abre paso una “nueva identidad”.

[...] *Vivir lo que somos* habla, en particular, de unificación y de armonía. La unificación es otro nombre del amor, como fuerza agregadora, aditiva, centrípeta. Vivir, como amar, es crecer y avanzar hacia una unidad creciente. El amor, por tanto, está al principio y al final, es origen y meta de la vida... No tiene nada de extraño que a Dios se le llame Amor, y que el amor cifre el núcleo íntimo de toda la ética. Aprender a vivir es, ciertamente, aprender amar”³¹.

Por eso, todas las personas místicas, aunque se hayan expresado con distintos lenguajes, dicen lo mismo, porque no pueden volver a vivirse separadas ni aisladas de la Realidad, de los otros, lo otro y Dios. Ante el sufrimiento, se les conmueven las entrañas, porque lo sienten como parte de su ser.

A esta verdad que somos se van aproximando también las ciencias. La física cuántica afirma que somos energía, que existe una corriente energética común a todo lo que existe. La teoría del holograma nos dice que en la parte está el todo³². Todo ello se corresponde con nuestra experiencia cotidiana: de un esqueje puede re - crearse la planta entera. Hay una estructura en la que en cada parte se contiene el todo. Hay un misterio de presencia. Unos la llaman energía fundante, energía amorosa, Dios (los creyentes), el vacío (porque no se parece a nada de lo que conocemos), fuente de energía, presencia estructurante, siempre presente... ¡el nombre da lo mismo! Sea lo que sea (los cristianos lo llamamos como Jesús: ¡Abba!), los nombres son nombres que nuestra mente pone para no perderse en el vacío. Nunca describen la esencia del ser, sencillamente apuntan.

En este nivel podemos afirmar, sin lugar a dudas, que –tal como decía X. Zubiri– el ser humano *no tiene* (ni hace) experiencia de Dios, el ser humano *es* experiencia de Dios³³.

2. El silencio: camino hacia el yo profundo³⁴

El silencio es el medio que nos conduce hacia el yo profundo. Lo necesitamos para pasar del primer nivel (exterior, es decir, del “yo externo”) al segundo (psicoespiritual, es decir, al “yo profundo”) y de este para abrirnos a la experiencia de lo que Somos.

El silencio amplía nuestra consciencia, nos hace “caer en la cuenta” de nuestras falsas identificaciones y nos ayuda a canalizar nuestra energía para irnos liberando de los yoes exteriores con los que nos identificamos. Solo desde el silencio podemos darnos cuenta, con lucidez, de que no somos el rol, la profesión, lo que tenemos, lo que pensamos, lo que hacemos, lo que esperan de nosotros/as.

El silencio es el lugar que nos permite conocer nuestras motivaciones, nuestras creencias, nuestros valores y utopías porque el silencio es camino de verdad, es camino hacia la libertad. Cuando nos acallamos, todo se serena y nos podemos ver actuando, descubriendo desde dónde lo hacemos, por qué lo hacemos, para qué lo hacemos, con paz, cariñosamente.

El silencio es camino de verdad y de armonía interior, pues nos permite no confundir

nuestra persona con nuestra máscara, nuestro personaje, nuestra imagen. Desde el silencio podremos descubrir con lucidez y humildad dónde tenemos nuestros apoyos: fuera (en la aprobación, el aplauso de los otros) o dentro (desde nuestra libertad que elige asumiendo el riesgo de equivocarnos).

El silencio es sosiego, calma; pacífica, unifica. En el silencio nuestra agitación física, mental o psicológica se va serenando. Y porque es camino de verdad, es camino de libertad: solo la verdad nos hace libres³⁵.

Te invito, en este momento, a que hagas un breve descanso en tu lectura.
Cae en la cuenta de cómo la mayor parte del tiempo la pasas en este nivel exterior. ¡Ni siquiera en el segundo nivel!
Piensa si te das tiempo para preguntarte qué haces, por qué lo haces, a quién se lo haces, qué dices, por qué lo dices, o qué dejaste de hacer y por qué... Mira con calma y con cariño dónde tienes tus apoyos: ¿dentro o fuera?
Descubre si sabes buscar silencio exterior e interior, si lo deseas, lo gustas. Si no es así ¿a qué crees que se debe?
Puede ayudarte tomar nota de lo que descubres.

Tony de Mello definía el silencio como la ausencia del “ego”, es decir, como la ausencia de identificaciones con lo que aquí llamamos “yo externo o superficial”.

El ego es un pedestal al que me subo para falsear mi estatura, mi verdad. Es una tentación profundamente humana. El evangelio de Mateo recoge cómo el mismo Jesús sufre esta tentación del ego: “Sube al alero del Templo”³⁶. Cada uno nos subimos donde podemos: zancos, pedestales, tacones, plataformas... Nuestra tendencia es subirnos a algún “alero” para que se nos vea bien, porque de lo contrario, si no nos ven, parece que no somos. Es un mecanismo muy infantil que todos lo vivimos aun siendo adultos (la necesidad de ser visto, ser mirado, pues al niño la existencia “se la dan” las otras y los otros).

El silencio nos abre a la experiencia de mirarnos y dejarnos mirar por Dios, es decir, nos permite darnos a nosotras mismas la existencia sabiéndonos en la mirada amorosa de este Dios que no aparta nunca su mirada porque forma parte de nuestro ser, está en el fondo de nuestro ser.

Una última observación. El silencio vivido en grupo es sumativo, además de fuente profunda de vinculación y conocimiento interpersonal. Es importante, en la vida cotidiana, buscar tiempos de silencio saboreado y, si es posible, espacios donde compartir físicamente con otros tiempos de oración en silencio.

Las meditaciones que aquí propongo buscan el silencio corporal mediante la relajación y el silencio mental para acallar la mente. Hay muchas técnicas de silencio mental que nos ha regalado la milenaria experiencia de Oriente: atención a la respiración, atención a las sensaciones, audición musical manteniendo la mente en blanco, observar, ver, no pensar, observar la mente haciéndonos testigos de los propios pensamientos, etc.³⁷.

El silencio de la mente no es fácil, pero no hay que desesperar. Es cuestión de

paciencia amorosa con una misma, de modo que cada vez que la mente se va, la volvemos a traer a la respiración, a la observación (quien observa no piensa y quien piensa no observa), a la música, a las sensaciones corporales, etc.

3. Que la palabra se haga experiencia

En primer lugar, es preciso considerar que, si tuviera que definirse esta propuesta con una frase sintética, sin duda sería esta: es un método que quiere *acercar la Palabra a la experiencia*, es decir, quiere evitar hacer de las palabras solo un lugar para la especulación y/o la pura reflexión³⁸.

Las “religiones de la Palabra” (y el cristianismo lo es, aunque no sea solo eso) tienen un peligro: los textos sagrados han puesto palabra a experiencias vividas por hombres y mujeres como tú y como yo. A nosotros nos ha llegado únicamente la palabra, una palabra escrita en un contexto y unas condiciones determinadas, una palabra que no deja de ser una humilde expresión de experiencias profundamente transformadoras.

Los que hemos recibido la Palabra corremos el peligro de leerla, repetirla, conocerla, proclamarla o predicarla sin hacernos la gran pregunta: ¿Tenemos *experiencia* de esa *Palabra*? Reflexionemos un instante: cuando leemos los textos sagrados en los que se proclaman las hazañas de “Yahvé liberador”, se nos dirige una pregunta fundamental: ¿Tienes experiencia de que tu fe en Dios es liberadora? Cuando en el Evangelio se nos narra que Jesús puso en pie a la mujer encorvada, de nuevo la pregunta es: Tu encuentro con Jesús ¿te pone en pie? ¿De qué encorvamientos te libera? Cuando se proclama que Jesús liberó a hombres y mujeres de numerosas enfermedades, se nos interpela: ¿De qué sorderas, de qué parálisis, de qué cegueras, te ha liberado? ¿Puedes narrar tus propias experiencias?

El peligro de haber aprendido una historia de la salvación a veces de memoria, está en despojar a la Palabra de la experiencia que estuvo en su origen y creer que porque conocemos la historia sabemos lo que expresan las palabras que la narran. Pero si esa Palabra no hace referencia a *tu propia experiencia*, entonces es que “has aprendido” pero, realmente “no sabes”.

En segundo lugar, si la Palabra se hace experiencia, se hace cuerpo, porque *solo podemos vivir nuestras experiencias corporalmente*³⁹. No tenemos un cuerpo, *somos cuerpo*: cuerpo físico-psíquico-energético-espiritual. Mientras estemos en este mundo, todo lo que vivimos pasa por el cuerpo. Todo, por más “espiritual” que sea, acontece en nuestro cuerpo: el amor, la fe, los valores... Por tanto, o los hacemos verdad en nuestro cuerpo o solo son buenas ideas (que están muy bien pero que no nos cambian).

Cuando la Palabra se hace cuerpo se hace experiencia y va transformando nuestra persona: cambiará nuestra mirada, cambiará nuestra forma de escuchar, cambiará nuestra manera de hablar y de callar, cambiará la dirección de nuestros pasos, cambiará y se ampliará nuestro corazón, nuestras entrañas. Es decir, nuestra persona, si se encuentra con el Dios de Jesús, con Jesús, se irá transformando y el cambio se mostrará a través del

cuerpo que somos. No hay otra manera.

Que la palabra se hace cuerpo, se hace carne, lo expresa muy bien un texto de León Felipe que reproduzco en uno de mis libros:

“Había un hombre que tenía una doctrina. Una doctrina que llevaba en el pecho (junto al pecho, no dentro del pecho), una doctrina escrita que guardaba en el bolsillo interno del chaleco.

Y la doctrina creció. Y tuvo que meterla en el arca de cedro, como la del Viejo Testamento.

Y el arca creció. Y tuvo que llevarla a una casa muy grande.

Entonces nació el templo.

Y el templo creció. Y se comió al arca de cedro, al hombre y a la doctrina escrita que guardaba en el bolsillo interno del chaleco.

Luego vino otro hombre que dijo: el que tenga una doctrina que se la coma, antes de que se la coma el templo, que la vierta, *que la disuelva en su sangre, que la haga carne de su cuerpo...* y que su cuerpo sea bolsillo, arca y templo.

Esta parábola nació apoyándome en el versículo XXI del capítulo II del evangelio de San Juan, donde dice: “Más Él hablaba del templo de su cuerpo”⁴⁰.

Esto es lo que deseamos: comer la doctrina, para que podamos “gustar” su sabor. Tony de Mello decía con frecuencia que no podemos saber a qué sabe la fruta hasta que no la masticamos.

4. Orar desde “lo que soy”

Decía en la Introducción que todo método tiene detrás unos fundamentos. Hasta aquí he tratado de expresar, de un modo pedagógico, la cosmovisión antropológica desde la que está escrito este libro. Ahora quiero decir unas breves palabras sobre el concepto de oración sustentante.

Teniendo en cuenta lo dicho hasta aquí se entenderá si afirmo que lo importante no es “hacer” oración sino *ser conscientes de la oración que somos*⁴¹. Somos relación..., somos continua oración; el Espíritu, como dice Pablo, gime continuamente en nuestro interior ¡Abba!⁴² recordándonos constantemente que somos hijas e hijos amados y, por tanto, hermanas y hermanos entre nosotros y, al tiempo, seres hermanados con toda la realidad. No solo los seres humanos hemos recibido el aliento de Dios⁴³, sino todo lo existente lleva el aliento divino⁴⁴. Orar, por tanto, es, sobre todo, hacer silencio y ser testigos agradecidos de la oración que somos.

El silencio nos hace descubrir que nuestra identidad más profunda es sabernos habitadas. Dios nunca puede apartarse de nosotras, somos nosotras las que desconectamos, las que tendemos a movernos a un nivel superficial.

Descubrir y experimentar esa consciencia de unicidad transforma nuestra oración. Desde nuestros yoes externos y profundos nuestra oración se hace, sobre todo, súplica, invocación. Orar “Lo Que Soy” transforma nuestro lenguaje porque se nos da la consciencia de que no es Dios quien tiene que acudir a nuestra presencia, sino que es nuestra mente, nuestro corazón, nuestros afectos, nuestra vida entera, la que tiene que hacerse presente en la Presencia. Vivir lo que somos nos abre a una oración de

admiración, asombro, alabanza, gratitud, entrega, ofrecimiento; también a la súplica, pero vivida de otro modo.

Dado que nuestra mente no está acostumbrada al silencio, en nuestra oración debemos ir acallándola con paciencia, trayéndola insistentemente donde está nuestro cuerpo, unificando nuestra persona entera, para –desde la consciencia de Quien-Es o del Ser en nosotras– vivir lo que realmente somos, nuestra existencia regalada.

El silencio mental nos introduce en nuestro yo profundo y nos capacita para la experiencia mística⁴⁵. El silencio es el lugar para ser uno mismo, para ser conscientes, es el ámbito de la comunicación para experimentar la Palabra amorosa que nos constituye, para la paz, para madurar la vida, para saborearla, para amarnos y amar; y, en última instancia, es el sendero que nos encamina hacia el silencio místico, hacia esa “soledad sonora”, esa “música callada”, esa “cena que recrea y enamora”.

Regalarnos silencio, clima de silencio, espacios de silencio, tiempos de silencio, es uno de los mejores regalos que nos podemos hacer.

2. ENTRAR EN LA EXPERIENCIA

Antes de empezar a transitar los caminos hacia la felicidad este capítulo quiere ayudarte a preparar no solo el “equipaje” sino sobre toda tu persona: hacerte consciente de las *actitudes básicas* que necesitas cultivar.

También estás invitada a pararte para preguntarte *cómo estás*, cómo te encuentras en este momento de tu vida. Se trata de regalarte verdad, de responder no desde cómo te gustaría estar sino desde tu situación real en este presente de tu vida. Por ello te propongo practicar ya algunas de las oraciones y/o contemplaciones con las que dar comienzo a la experiencia.

Por último, desde la consciencia de tu hoy, te invito a *sondear tu propia experiencia de felicidad* antes de reflexionar sobre ella.

Previamente “siembra tu corazón” y ponte en “sintonía con la vida”.

PARA SEMBRAR EL CORAZÓN: Avivar el deseo de regalarme verdad, autenticidad, de modo que yo pueda ser consciente de cómo estoy.

ORAR EN SINTONÍA CON LA VIDA: Consciencia de mi presencia y de la Presencia. Aquí y ahora respirar y sentir.

Primer gesto: De pie, los brazos abiertos hacia abajo un poco separados de tu cuerpo, las manos abiertas con las palmas hacia adelante como expresión de tu deseo: ¡Aquí estoy! ¡Estoy siendo lo que soy y abierto a todo lo que es!

Empieza tu oración tomando conciencia del lugar en el que estás, sintiendo los pies en el suelo, el contacto con el aire, disponiendo tu cuerpo para que sea el lugar donde acontece la oración, sin palabras, y pide hoy a Jesús de Nazaret que te dé oído de discípulo [...].

El gesto de hoy va a ser sólo el primero, intentando experimentar, sondear, toda la fuerza que tiene: de pie sobre la tierra sintiendo tus pies, sostenido por tu columna vertebral. Pregúntate: ¿Qué sostiene mi vida? ¿De qué es símbolo mi columna vertebral? [...].

Como persona humana en pie, no encorvada, recta, erguida, este gesto visualiza tu actitud personal y tu compromiso de trabajar ayudando a todos los hombres y mujeres con los que te encuentres a mantenerse en pie, a liberarse de sus encorvamientos, a mirar al frente por ellos mismos [...].

Los pies en el suelo, tu cabeza erguida conectando con el infinito, con lo profundo de la tierra, sostenida y vinculada, en una actitud de querer ser *canal de su amor, canal de acogida* de una Palabra que entra en tus oídos, se alberga en tu corazón, se hace verdad en tus entrañas y la das a luz. Interiormente y, sobre todo, con tu cuerpo di:

*Por la entrañable la misericordia de Dios,
que hace salir su sol cada mañana,
derramando la vida sobre buenos y malos,
justos e injustos, santos y pecadores,
para iluminar lo que está en la oscuridad,
y enderezar todo lo que está encorvado en nuestra vida,
en nuestras personas, en el corazón del mundo y
en tantas y tantos mujeres y hombres que caminan a
nuestro lado...
y guiar nuestros pasos en el seguimiento de Jesús...
Por la entrañable misericordia de nuestro Dios.*

Dedica ahora unos minutos a respirar y sentir. Para ello céntrate en **escuchar**. En algún momento tápate los oídos para escuchar tu propia respiración; destápalos y escucha con atención todos los sonidos que te lleguen del exterior, queriendo pedir el don de *hacerte discípulo o discípula de la vida y, en ella, del Dios de la Vida*. Si lo deseas, detente y vuelve a repetir este gesto en algún otro lugar y a tu ritmo [...].

PISTAS PARA ENTRAR EN LA EXPERIENCIA

1. Actitudes básicas

El ser humano es comunicación y busca comunicarse. Siempre está a la búsqueda de “algo” que, más allá de sí mismo, le plenifique. El ser humano se trasciende permanentemente a sí mismo buscando el interlocutor adecuado. Ante esta búsqueda insaciable, las religiones mono - teístas (judaísmo, cristianismo e islamismo) han intentado dar una respuesta: solo en Dios (Yahvé, Abba o Alá) pueden los hombres y mujeres encontrar el agua que calme su sed.

Dios es comunicación y desea comunicarse. En todos los textos sagrados de las grandes religiones nos muestra cómo Aquel que llamamos Dios, busca al ser humano. La experiencia de hombres y mujeres creyentes nos habla, con lenguajes diversos, de la experiencia vivida por el gran patriarca Moisés: «Hablaba Yahvé con Moisés cara a cara, como habla un amigo con su amigo» (Ex 33,11)⁴⁶.

Toda comunicación, para ser auténtica, requiere apertura del ser, una apertura que se favorece con el cultivo de *algunas actitudes básicas* que te propongo antes de adentrarte en el libro que tienes entre manos: “sentir y gustar”, avivar el deseo, capacidad de escucha y saborearnos buscados por Dios mismo.

1.1. “Sentir y gustar”

En un mundo como el nuestro, en cierto modo “saturado” de palabras y de imágenes, tenemos el peligro de abordar un nuevo libro o una nueva experiencia de un modo superficial, como uno más, buscando información para acumular a la que ya poseemos. Al iniciar este texto te propongo un modo nuevo de leer. Para ello es imprescindible que tu actitud básica sea la de “sentir y gustar”. Solo así podrás hacer que sus palabras y propuestas se hagan experiencia en ti y/o aviven las experiencias vitales que quizás estén algo adormecidas en tu interior.

Para “sentir y gustar” es preciso **leer con calma**, a tu ritmo, dejando que las palabras traspasen los límites de tu mente racional y comprometan tu corazón. No hay prisa, no hay plazos. Sencillamente hay que hacer de este texto una compañía agradable, una ayuda, una herramienta en tu crecimiento personal.

Contempla la naturaleza: nos da grandes y humildes lecciones sobre lo que implica este “sentir” y este “gustar”. Acostumbrados a pasar por la vida con prisas, más pendientes del futuro que del presente, hemos perdido el gusto por “detenernos”, “hacer silencio”, “estar sin hacer nada”, “escuchar”, dejar que la realidad “resuene” dentro, “rumiar”... Mira a tu alrededor: los árboles creciendo, los animales alimentando a sus crías, los bebés mamando, los niños jugando... El tiempo (que tanto nos esclaviza a los hombres y mujeres del mundo occidental desarrollado) transcurre de otro modo, a otro ritmo. Se trata de *sentir la vida y saborearla* haciendo sencilla y plenamente lo que corresponde hacer en cada momento.

“Sentir” y “gustar” implica, por tanto, una actitud contemplativa. **Saborea** lo que te llame la atención, hazlo tuyo, aporta tu propia reflexión, haz anotaciones, pon en tus palabras todas aquellas sensaciones o sentimientos que se despierten en ti. **Interioriza** aquello que te sirva. **Vuelve sobre ello** las veces que lo necesites. Y, si te es posible, **comparte con otras personas** lo que vas viviendo. Las experiencias compartidas se enraízan y crecen de forma asombrosa.

1.2. Avivar el deseo

Nuestras vidas están movidas por el mundo de los deseos. Ningún encuentro es posible ni verdadero sin avivar el deseo. No olvides que sobre todo este texto quiere ser una ayuda para un Encuentro.

Son muchos los textos bíblicos que nos hablan de la necesidad profunda de todo ser humano por encontrar sentido a su existencia, por encontrarse con el Dios que da sentido a su vida y que dio sentido a la vida de Jesús de Nazaret. Es lo que expresan algunos Salmos poniendo de manifiesto nuestro anhelo: “*busco tu rostro*”, el rostro del Dios de Jesús, el rostro de Jesús. Una búsqueda como un camino de felicidad. Una búsqueda que, tarde o temprano, emprende todo ser humano:

“Dice mi corazón: ‘busca su rostro’.
 Sí, tu rostro, Señor, es lo que busco;
 no me ocultes tu rostro...
 Enséñame tu camino, Señor” (Sal 27(26) 8-9.11).
 “Busqué al Señor, y Él me respondió;
 me libró de todos mis temores.
 Mirad hacia Él...
 Gustad y ved qué bueno es el Señor,
 dichoso quien que se acoge a Él...
 porque el Señor está cerca de los que tienen roto el corazón,
 de los que tienen el ánimo hundido,
 y se hace salvación de los que le buscan” (Sal 34(33) 5-6a.9.18).
 “La gente buscaba [a Jesús] para que no se alejara de ellos” (Lc 4,42-44).
 “Muy de madrugada, antes del amanecer, se levantó, salió, se fue a un lugar solitario y allí se puso a orar.
 Simón y sus compañeros fueron en su busca. Cuando lo encontraron, le dijeron: “Todo el mundo te busca”
 (Mc 2,35-37).

1.3. Pedir oídos de discípulo o discípula

La mayoría de las veces vamos de maestros por la vida. Necesitamos aprender a situarnos en actitud de discípulos: tener oídos atentos para escuchar y aprender... de nosotros mismos, de la naturaleza, de los demás... del Espíritu presente en todo. Discípulas de la vida a la que saben escuchar y aprender de ella y que se ponen a los pies del maestro en actitud humilde y con corazón abierto, que *desean acompasar los latidos de su corazón* con los latidos del Maestro.

1.4. Vivir el gozo de saber que más que buscar somos buscados

“Saberse buscados” es lo que bellamente expresa en el poema del Cantar de los Cantares: «Yo soy para mi amado objeto de su deseo» (Ct 7,11) o en el estremecedor texto del profeta Oseas:

“Cuando Israel era niño, yo lo amé... Yo le enseñé a andar y lo llevé en mis brazos... Con cuerdas de ternura, con lazos de amor, los atraía: fui para ellos como quien alza un niño hasta sus mejillas y se inclina hasta él para darle de comer” (Os 11, 2-4)

o en los numerosos pasajes evangélicos donde se narra el “encuentro” de Jesús con los hombres y mujeres que, al buscarle, se sintieron buscados y encontrados (Zaqueo, la mujer del perfume, Natanael, Simón y los discípulos, etc.).

Sabernos objeto del deseo de Dios. Somos buscados para hacer una alianza de amor —que es la única alianza que Dios hace— y sellarla en nuestro corazón:

“Yo voy a hacer una Alianza: delante de tu pueblo realizaré maravillas, como no se han hecho en toda la tierra o en nación alguna» (Ex 34,10ab).

“Yo haré con vosotros una alianza nueva: os daré un corazón nuevo e infundiré en vosotros un espíritu nuevo; quitaré de su carne el corazón de piedra y les daré un corazón de carne” (Ez 11,19).

En nuestras vidas muchos signos nos permiten verificar el cumplimiento, en el aquí y ahora, de la gran promesa de Yahvé para su pueblo:

“Y ésta será la alianza que yo pacte con la casa de Israel después de aquellos días –oráculo de Yahvé–: *pondré mi ley en su interior y sobre sus corazones la escribiré, y yo seré su Dios y ellos serán mi pueblo.* Ya no tendrán que adoctrinar más el uno a su prójimo y el otro a su hermano, diciendo: ‘Conoced a Yahvé’, pues todos ellos me conocerán, del más chico al más grande” (Jr 31,33-34).

Y ya desde esta breve introducción, pedimos descubrir que el sueño de Dios tiene que ver con la felicidad humana. De este deseo vamos a “sembrar nuestro corazón”.

Dios nos soñó felices, un sueño que vemos realizado en la plenitud de humanidad de Jesús de Nazaret. La felicidad la buscamos todos. Lo difícil es buscarla con sabiduría; sabiduría humana y sabiduría cristiana. En esa búsqueda sabia de felicidad, nuestro guía va a ser Jesús. Sondearemos caminos humanos, antropológicos, que nos permitan compartir con personas creyentes y no creyentes los caminos de felicidad, pero el estilo y el talante será el de Jesús.

• PARA INTERIORIZAR • ESCUCHAR EL CORAZÓN Y DEJARSE ENCONTRAR

Antes de pasar al siguiente capítulo, como preparación de tu persona, te propongo algunos textos bíblicos que te pueden ayudar a *hacer experiencia* las actitudes básicas que prepararán tu corazón para vivir estos días contemplativos. Pídelas como gracia de disponerte para dejarte alcanzar:

- **Avivar el deseo** del encuentro:
 - * *Salmo 27(26)*: “Busco tu rostro..., no me escondas tu rostro”.
 - * *Salmo 34(33)*: “El Señor está cerca de los que le buscan...”
 - * *Is 55,6-11*: «Buscad a Yahvé mientras se deja encontrar... Porque no son mis pensamientos vuestros pensamientos, ni mis caminos son vuestros caminos...».
 - * *Mc 2,37*: “Todo el mundo te busca”.
- **Pedir oídos de discípula**, no de maestro que ya lo sabe todo (*Is 50,4*).
 - * *Ex 34,2*: «Prepárate para mañana; sube temprano al monte Sinaí y aguárdame allí en la cumbre del monte».
- Pero sin duda lo más importante es creer, experimentar que **somos buscados por Él**. Nos busca y nos ama mucho más y mucho más profundamente:
 - * *Os 2,16*: «La llevaré al desierto y le hablaré al corazón».
 - * *Ct 7,11*: «Yo soy para mi amado objeto de su deseo».
 - * *Gn 3,9*: «Adán ¿dónde estás?».
- Buscados por Él para hacer una **alianza** con nosotros y sellarla en nuestro **corazón**:
 - * *Ex 34,10*: «Yo voy a hacer una Alianza».
 - * *Jr 31,31*: «Esta será mi alianza que yo pacté con la casa de Israel: pondré mi ley en su interior y la escribiré en sus corazones, y yo seré su Dios y ellos serán mi pueblo».

- * 2Cor 3,3: «Vosotros sois carta de Cristo... escrita no con tinta sino con el Espíritu de Dios vivo, no en tablas de piedra, sino en tablas de carne, en los corazones».

2. Consciencia de mi presente: ¿Cómo me sitúo? ¿Cómo estoy en el “aquí y ahora”?

Este apartado *tiene como objetivo ayudarte a sondear tu presente*. La meta no es otra que “abrirte a la consciencia” de tu presente, de modo que puedas preguntarte, con calma: ¿Cómo estoy? ¿Cómo me encuentro? ¿Qué me ocupa y me preocupa? A todos los niveles del ser: físico, psíquico, laboral, espiritual, social...

Solo desde esta apertura a la consciencia de “tu presente” podrás leer la vida en clave de felicidad y desde ahí responder desde tu propia experiencia personal: ¿Qué es para mí ser feliz o tener felicidad?

Tómate todo el tiempo que necesites para hacer el ejercicio siguiente.

Pregúntate y deja que vayan brotando las respuestas. Cuanto más dejes que broten del corazón, mejor podrás regalarte verdad.

Analiza también los diferentes niveles de tu persona: cómo te vives físicamente, profesionalmente, laboralmente, con qué aspectos de tu yo externo te identificas...

Después, entrando en tu “yo profundo”, hazte consciente de cómo estás en este momento: motivado/a, desmotivado/a, recuperando el sentido de tu vida, reestructurando tu escala de valores, modificando tus creencias, qué deseos hay en lo íntimo de tu corazón...

Te invito a que pongas por escrito todo aquello que descubras al sondear tu persona en este momento, tomando consciencia de cómo estás en este momento de tu vida y con qué estado anímico comienzas esta aventura de sondear tus caminos de felicidad.

• PARA INTERIORIZAR • MI PRESENTE

Mi presente es este *ahora* de mi vida, este período de tiempo que existe desde ahora hasta un acontecimiento de mi pasado, no muy remoto, que yo señalo porque considero significativo para mí, pues desde ese momento algo cambió en mí, es decir, puedo nombrar un cambio de rumbo, de estilo, de talante, de emoción [...].

Creo un ambiente de silencio y calma, cierro los ojos, respiro lentamente, me relajo y me pongo en contacto con las vivencias de mi presente [...].

Sondeo mi presente. En contacto con mi cuerpo me pregunto: ¿Qué acontecimiento o vivencia señalo como comienzo de mi presente? ¿Cómo me siento en este periodo de mi vida? ¿Qué emociones más frecuentes me han acompañado y me acompañan? ¿Cómo definiría la “calidad” de esta etapa de mi vida? [...] Enumera los acontecimientos más significativos de esta etapa [...].

No tengas prisa, espera tranquilamente que te vengan las respuestas, no las fuerces,

no las analices, no las juzgues. Vete escribiendo sin más según te vengan [...].

Puede ayudarte escribir, sin pensar mucho y lo más espontáneamente que puedas las dos frases siguientes:

- Mi presente es un periodo que se parece a...
- Mi presente es un tiempo en el que...
- En mi presente, *aquí y ahora, hoy...* me siento físicamente... psíquicamente... afectivamente... mentalmente... en mi mundo de relaciones... laboralmente... en relación a mis referencias y pertenencias (familia, grupo, comunidad...) espiritualmente...
- En mi presente mi fe...

Relee lo que has escrito y cae en la cuenta del sabor de boca que te deja esta experiencia. Permanece en silencio ante la mirada amorosa de Dios. Si te sale del corazón lee despacio el Salmo 139 (138): “Señor, Tú me sondeas y me conoces”.

EJERCICIOS PRÁCTICOS

MEDITACIÓN 1 *Aquí estoy*

Objetivo: Abrirte a la presencia de Dios, tal como estás, sin más.

Duración aproximada: 30 minutos

Música: Instrumental suave (cualquier CD de la colección *Lo mejor del silencio*)⁴⁷

Toma conciencia de la postura de tu cuerpo. Invita a tu cuerpo a descansar, a soltar tensiones, defensas, a dejarte sin más [...].

Déjale que te diga claramente dónde y cómo estás. Busca los puntos de apoyo de tu cuerpo. Comienza sintiendo tu cabeza, dónde se apoya, cómo se apoya. Siente tu espalda, permite a tu cuerpo que vaya soltando tensión [...].

Pones ahora la atención en dónde y cómo se apoya tu espalda, tus glúteos y tus muslos. Siéntete pesar. Respiras, sientes el aire y sueltas, y al soltar dejas que tu cuerpo se abandone, sueltas y te abandonas.

Tus brazos se apoyan, descansan. No hay nada que hacer, nada que conquistar, nada que modificar [...].

Deja que esa postura de abandono sea para ti un lugar de experiencia orante. Que tu cuerpo diga: *Aquí estoy, que se haga en mí. Aquí estoy...* queriendo conectar con lo más profundo de tu ser; deja que tu cuerpo abandonado te hable de estar sin defensas [...].

Tomas aire, sueltas aire, te abandonas. Tomas aire y te abandonas. Cada vez más imagínate a ti misma abandonada en las manos de tu Dios, sostenida, sustentada por dentro.

(Poner música instrumental, durante unos cinco minutos).

Respira sencillamente mientras dices *aquí estoy... estoy como estoy*. Lo dice tu cuerpo abandonado. Pide experimentar la acogida incondicional de tu persona, primero por tu parte –no rechaces nada de ti– intenta no rechazar nada de tu presente, abandónate creyendo en la acogida incondicional de Dios [...].

Con esta imagen de tu cuerpo abandonado en las manos de nuestro Dios, que quiere nuestra felicidad, que la sueña, que nos ha preparado para ser felices y hacernos felices, *pedimos a Jesús*, ya desde hoy, vivir según el corazón de Dios, que sea nuestro compañero, nuestro hermano mayor, nuestro guía en estos días en los que queremos aprender a ser, de verdad, buscadores de felicidad para ser más felices y hacer más felices a los demás [...].

Desde este momento, comienza a **saborear el silencio** de tu cuerpo relajado y, en la medida de lo posible, de tu mente. Permanece así el tiempo que necesites.

Poco a poco te vas movilizando, moviendo las manos, los pies, incorporándote lentamente, disponiéndote a adentrarte en esta aventura de la búsqueda de tus propios senderos de felicidad, teniendo presente el deseo de *regalarte verdad* en el día a día.

3. Mi experiencia de felicidad

Como te indicaba al empezar este capítulo, antes de hacer una aproximación teórica al tema de la felicidad, es importante que entres en la experiencia haciendo una lectura de tu vida en clave de “felicidad”, es decir, leyendo tu propia historia desde las vivencias gozosas que, sin duda, ha habido en tu vida.

No se trata de negar nada de lo doloroso –que se sondeará en otro momento– sino de recuperar todo aquello (grande y pequeño) con lo que has disfrutado, que te ha dejado buen sabor de boca y que, de alguna manera, modestamente, puedes llamar “experiencia de felicidad”.

Primero te invito a hacerlo de una forma oracional, más intuitiva que reflexiva, para poder después tomar nota, hacer una gráfica, reflexionar sobre ello. Por eso te ofrezco primero una meditación y después un documento para interiorizar.

Al terminar te invito a que escribas desde tu experiencia la respuesta a estas dos preguntas:

- ¿Cómo defino yo la felicidad?
- ¿Cuáles son sus principales “ingredientes”?; es decir, ¿de qué está hecha mi felicidad?

Este sondeo primero es muy importante. A partir de él podrás confrontar todo lo que vas a vivir con tu propia experiencia, tanto lo que tiene que ver con las diversas definiciones de felicidad como con los caminos que conducen a ella. De este modo, tu lectura será significativa, porque la personalizarás y valorarás desde tu propia experiencia.

MEDITACIÓN 2

Mi experiencia de felicidad

Objetivos: Practicar el silencio corporal, mental. Respirar *soy...cómo estoy*, dejar que el cuerpo hable.

Hacer una lectura de mi vida desde la clave de la felicidad.

Duración aproximada: 50 minutos.

Músicas: Sonidos del mar (*Angels of the Sea. Exploring nature with music*) + *Criatura habitada* (AIN-KAREM, *Según tu Palabra*) + *Alégrate* (AIN-KAREM, *Alégrate*).

Otros materiales: Documento para interiorizar: “Consciencia de mi experiencia de felicidad”. Se trabaja al finalizar la meditación guiada.

Vete percibiendo dónde y cómo se apoya tu cuerpo. Toma consciencia de la postura de tu cuerpo, con el deseo de abandonarte como un acto de fe sabiéndote en buenas manos. Suelta control, tensión. Percibe cómo puedes ampliar tu capacidad de abandonarte, soltando la tensión en tus piernas, dejando que se peguen al suelo, abandonando tus brazos, dejando que tu espalda se abandone, se pegue al suelo; tu cabeza reposa y una vez más tu cuerpo dice: *Aquí estoy, habla Señor que tu hijo/a escucha con un corazón abierto, con un cuerpo relajado, sin barreras, sin controles [...]*.

Cada vez que sueltas el aire imagínate que vas a descender un pequeño nivel, como una experiencia más de abandono. Suelas, tu cuerpo pesa, tú te vas fundiendo como si estuvieras en la arena de la playa queriendo que esa experiencia de abandono sea un acto de fe [...].

Te imaginas en la playa, alguna que tú conozcas o que te imagines dejando que las olas del mar te recuerden que no eres solo una ola sino que eres el mar. Sin palabras. No eres un yo superficial, eres el mar. Te lo dicen las olas mansamente, mientras tú sin más descansas (*música con el mar de fondo*). Concentra tu atención en el sonido, acompañando tu respiración con ese sonido [...].

(Duración de la música siete minutos, aproximadamente: CD *Angels of the Sea. Exploring nature with music*).

Deja que caiga como lluvia mansa este salmo que ha querido ser el que nos acompañe en este tema: ese sabernos sondeados, conocidos, amados, como la lluvia mansa sobre tu cuerpo, acoge esta oración del salmista.

(Canción: “*Criatura habitada*” en: AIN-KAREM, *Según tu Palabra*).

Desde esa seguridad de ser conocido, amado, estrechado, vas a ir movilizándolo tu cuerpo, cambiándolo de postura. Muy despacio mueve las manos, los pies, estirándote bien. Sin crear tensiones innecesarias, déjate en esa presencia en la que vives, en la que eres, esa presencia amorosa, la llames como la llames. Pide el don de estar entero donde está tu cuerpo y vivir este momento como un encuentro con lo más profundo de tu ser. En Él vivimos, nos movemos, respiramos, somos. Sencillamente respirando ¡soy!, sin adjetivos [...].

Respira el silencio, la calma, el sosiego [...].

Y deja ahora que, de una manera intuitiva, vengan *momentos en los que tú te has sentido feliz, contento, con sentido*. Como si pudieras pasar la película de tus experiencias de felicidad, aquellas a las que tienes acceso desde tu infancia y tu

adolescencia, momentos de tu vida, épocas, estados, que puedes nombrar como de mediana pero real felicidad, de estar bien [...].

Si tu mente se va, céntrala de nuevo en esos momentos de estar bien.

Te vas haciendo consciente *de qué están hechos esos momentos de felicidad*, qué ingredientes tienen.

Cae también en la cuenta de si esos momentos, experiencias, etapas, se han generado fundamentalmente de acontecimientos de fuera o tienen que ver con experiencias que tienen su origen dentro de ti. No juzgues, no evalúes. Solo observa para aprender, para conocerte [...].

Haz esta lectura gozosa de tu vida con la consciencia de que Jesús resucitado, vivo, ante ti, contempla con gozo la historia de tu vida desde la clave de la felicidad, del estar bien, gozándose contigo como un buen amigo se goza de los buenos momentos de sus amigas y amigos, en ese compartir de intimidad gozosa [...].

Y Jesús te pregunta ahora, en tu presente: ¿Te sientes feliz? ¿Recuperas experiencias que son fuente de gozo de paz, de sosiego, de felicidad profunda o estás viviendo un momento de tristeza, de desesperanza, de angustia? No juzgues. Deja solo que, junto a ti, Jesús, vivo y resucitado, te acompañe. Después tendrás tiempo de analizar estas experiencias tuyas que puedes nombrar como felicidad, de tu pasado y de tu presente ¿Qué te hace sentir feliz? o ¿has perdido la felicidad? [...].

Escúchale ahora. Él también te comunica alguna de sus principales experiencias de felicidad mientras caminaba en la historia, como dos buenos amigos que comparten su “estar bien”, a pesar de todo. ¿Qué hizo, qué experiencias, qué actitudes, comparte Jesús contigo como fuentes de su felicidad? [...].

También un día se encontraron dos mujeres, María e Isabel, y juntas compartieron su gran experiencia de felicidad, la fecundidad de sus vidas, gracias al amor de Dios.

(Canción: “*Alégrate*” en: AIN-KAREM, *Alégrate*). [Breve silencio para interiorizar la canción: unos dos minutos].

Quédate ahora el tiempo que necesites saboreando la experiencia. Deja que lo vivido resuene de una manera más intuitiva, menos racional, hasta que el eco se vaya acallando [...].

A continuación, tienes un documento que puede ayudarte a elaborar de un modo más racional lo vivido, para aprender a descubrir aquellos caminos de felicidad de los que ya tienes experiencia, de modo que a medida que avanzas en tu reflexión sobre la felicidad, puedas ir comparando lo que vas descubriendo de Jesús con tu propia experiencia, una experiencia de la que ya sabes el sabor de boca que te deja.

De nuevo te recomiendo escribir; suele venir bien.

• PARA INTERIORIZAR • CONSCIENCIA DE MI EXPERIENCIA DE FELICIDAD

En clima orante, recupera la experiencia de meditación que acabas de hacer. No tengas prisa. Ahora vas a hacerte más consciente de lo que sientes al **hacer una lectura de tu vida en clave de felicidad**, desde aquello que descubres que te alimenta y te hace

feliz.

- Comienza respirando una profunda sensación de estar bien.
- Deja que te vengan momentos, encuentros, experiencias, en los que te has sentido feliz, a gusto, bien, contento/a.
- ¿De qué están hechos esos momentos? Cae en la cuenta, con el mayor detalle posible, de todos de los “ingredientes” de los que se compone esas sensaciones de felicidad, de estar bien.
- ¿Cuáles de esos ingredientes *tienen fuera* de ti su origen, es decir, son provocados por personas, acontecimientos, acciones, etc.?
- ¿Cuáles sientes que están o tienen su fuente *dentro de ti*: pensamientos, emociones, creencias, valores, sentido, etc.?
- Date cuenta también de las dimensiones de tu persona a las que afectan o en las que se originan: es decir, tus experiencias de felicidad se sitúan en la dimensión afectiva-relacional, laboral, familiar, intelectual, física, psíquica, espiritual, etc.
- Ordena mentalmente estas experiencias por *orden cronológico* y cae en la cuenta de la época de tu vida a las que corresponden: infancia, adolescencia, juventud, madurez, pasado lejano, cercano, presente, etc.
- *Haz una gráfica* donde anotes los puntos más altos de tu felicidad organizados cronológicamente. Esa gráfica ¿qué dice de ti? ¿Qué te enseña? ¿Qué emociones te despierta leer tu vida desde la clave de la felicidad?
- ¿Qué lugar ocupa en tu experiencia de felicidad el hacer felices a otros?
- Cae en la cuenta de la presencia del Resucitado junto a ti mirando tu gráfica. Comunícale, en un clima de amistad profunda, qué sientes al verla, qué aprendes. Déjate mirar por él.
- Pídele que él te comunique sus principales experiencias de felicidad mientras caminó por la historia. ¿De qué estaban hechas?
- ¿Estás convencido de que Dios quiere tu felicidad y la de todas las personas? Si es así ¿a qué te invita esta convicción?
- Quédate en silencio saboreando la experiencia.

Al terminar tu oración escribe: *Desde mi experiencia ¿cómo definiría yo la felicidad? ¿Qué nombro como los principales “ingredientes” de ella?*

3. QUÉ ES Y QUÉ NO ES FELICIDAD

En este tema nos proponemos recuperar la consciencia de *a qué llamamos felicidad*, confrontándola con lo que dicen diferentes autores. Desde ahí analizaremos algunas dificultades que nos impiden ser felices.

Una vez más Jesús de Nazaret nos mostrará qué entendía él por felicidad y cómo supo ser feliz aun contraviniendo las creencias que circulaban sobre este concepto en su tiempo.

Nuevamente te invito a abrir tu corazón sembrando en él el deseo de ampliar tu consciencia, poniéndote en sintonía con la vida desde la clave de la “apertura y la acogida”.

PARA SEMBRAR EL CORAZÓN: Pedir que Jesús de Nazaret nos muestre qué es ser feliz y amplíe nuestra consciencia para ver las dificultades que nos impiden serlo.

ORAR EN SINTONÍA CON LA VIDA: Consciencia de que, para acoger, es preciso abrirse –nos guste o no– a lo que nos está pasando.

Haz silencio y siente, de una manera consciente, el contacto del aire, la caricia de la brisa de la mañana, los sonidos que despiertan al nuevo día... Respira el aire limpio y deja que se ensanchen tus pulmones y se despeje tu mente [...].

Toma contacto físico con tu boca, siéntela. Siente la lengua, la saliva, los labios. Pide el don de hacer de tu boca un lugar para el amor, el don de saber hablar, saber callar, saber gustar todo aquello que construye tu persona y la vida de los demás; gustar de la naturaleza, gustar de los sabores evangélicos, etc. [...].

Comienza tu oración matinal *recuperando el primer gesto: en pie*, el cuerpo erguido, cabeza en alto con todo lo que eso simboliza en tu vida y para tratar que otras personas también vivan erguidas. *Las manos abiertas* pidiendo el don de hacer de tu cuerpo un canal de la misericordia de Dios, un símbolo de esa llamada a cooperar en la construcción de un mundo mejor, en el que Dios se hace presente a través de ti. En silencio mantén el gesto.

Introduce ahora un *segundo gesto: brazos en cruz*. Expresa así el deseo de abrazar y abrirte a los cuatro puntos cardinales y a todo lo que vives en este momento: *¡Ábrete –te guste o no– a lo que te está pasando!*

Con este gesto, abres tu pecho físicamente, queriendo expresar tu deseo de abrir tu

corazón, de dejar ensanchar tus entrañas para acoger la pluralidad como riqueza, la diversidad como don. Ábrete dejando caer tus defensas, al norte, al sur, al este y al oeste queriendo hacer de tu vida un abrazo; brazos abiertos, corazón abierto, sin ninguna exclusión, por ninguna razón. En silencio mantén el gesto.

Repite los dos gestos, mientras interiormente dices:

Acojo la entrañable misericordia de nuestro Dios, en el deseo de hacerme canal por el que llegue a todos y todas, a toda la realidad.

Y me abro al sol que cada mañana resurge en lo alto y se derrama sobre buenos y malos, sobre justos e injustos, sobre toda la realidad.

Para alumbrar todo lo que está en tinieblas en nuestros corazones, en el corazón del mundo.

Para guiar nuestros pasos en el seguimiento de Jesús, pasos que superan dificultades y construyen felicidad desde la justicia, el amor y la verdad.

Por la entrañable misericordia de nuestro Dios.

Déjate unos minutos y en silencio repite los gestos. Son ellos los que hablan, los que ponen “voz” a tu oración, a tu deseo al empezar el día [...].

Te invito también a que te hagas consciente de que la tierra habla, las flores, los pájaros, las montañas, el ruido de la ciudad; o, si quieres mejor, Dios habla en toda la creación que tanto ama, donde Él es y hace posible que todo sea. En este rato te invito a descubrir el lenguaje de lo creado, el lenguaje de Dios en su creación. No pongas palabras, solo observa y hazte consciente de la vida que te rodea [...].

EXPOSICIÓN TEÓRICA: QUÉ ES Y QUÉ NO ES FELICIDAD

1. Consideraciones previas

En el tema anterior, a través de la experiencia oracional y de la reflexión posterior, formulabas con tus propias palabras qué entendías por “felicidad”, qué es para ti ser feliz. Ponías palabra a tu experiencia, a los datos que arrojaba tu trayectoria vital. Ahora, desde ahí, puedes confrontarlo con lo que otras personas han dicho sobre la felicidad.

No obstante, me vas a permitir que, antes de avanzar en el tema, señale hasta qué punto, para muchos creyentes, emprender esta búsqueda no es sencillo, porque a la mayoría de nosotras nos *resulta extraño vincular felicidad con espiritualidad*.

Si esto era (¿y sigue siendo?) así, es preciso preguntarnos: ¿Es quizás porque el concepto de felicidad se nos presenta vinculado a un modo individualista y burgués de vivir? ¿Se puede deber a una concepción más dolorista –y en algunos casos masoquista– de la espiritualidad cristiana? ¿Acaso no se ha trabajado más una espiritualidad “de la renuncia, el sufrimiento y el dolor” que una espiritualidad “del don, del gozo, del placer y de la alegría”? ¿No se ha identificado “espiritualidad” con lo no corporal, con lo no material, con aquello que está más allá de los límites de las necesidades básicas humanas, a las que de un modo u otro –muchas veces, incluso en nombre de una supuesta madurez personal– se las ha silenciado, ignorado, dejando a la persona librar

ella sola estas “batallas”?

Es innegable que el rostro del cristianismo sigue estando más vinculado a la cruz que a la globalidad del mensaje de Jesús. Por ello es imprescindible señalar que él inició su predicación proclamando que traía una Buena Noticia⁴⁸ y expresó el núcleo de su mensaje (el Reino) en el Sermón del monte, en el que proclama las Bienaventuranzas, que no son más que las actitudes que configuran su proyecto de felicidad⁴⁹.

Considero urgente repensar cómo incorporar a la espiritualidad cristiana la felicidad, una felicidad que pasa por el cuerpo, la sexualidad, el placer, la alegría, el gozo, el don de sí...no como absolutos, por supuesto, sino como realidades humanas ineludibles. Vivir en coherencia nuestra fe cristiana nos exige recuperar la experiencia de felicidad, en diálogo con una nueva antropología y, más ampliamente, con la cultura actual⁵⁰.

¿Es posible una “espiritualidad evangélica” de la felicidad?, es decir, ¿podemos vivir y afrontar la realidad como buscadores de una felicidad sana, sabia, solidaria, en diálogo con los hombres y mujeres de nuestro tiempo y, a la vez, profundamente evangélica? ¿Es posible hacer que la búsqueda de felicidad personal, comunitaria, social forme parte explícita de las utopías, proyectos, valores, planes de formación de toda comunidad cristiana? Será posible, eso esperamos, pero aun no es lo dominante.

Urge, por tanto, emprender un éxodo de una espiritualidad hasta ahora dominante hacia otra capaz de dialogar con el nuevo paradigma cultural en el que nos encontramos; un éxodo que nos haga *pasar de una espiritualidad centrada en el sufrimiento y el dolor a una espiritualidad que integra la búsqueda de felicidad como un signo del Reino*. Este éxodo nos ha de hacer transitar de una espiritualidad de la renuncia, al don; de la negación del cuerpo, la materia y el placer, a una espiritualidad de la integración de todas las dimensiones del ser humano; de la valoración excesiva del dolor y el sufrimiento, a la reivindicación del gozo y la alegría; de un imaginario de santidad centrado en la negación, el sacrificio y la renuncia, a modelos de santidad que, sin negar el dolor como dato de la vida e incluso la necesaria renuncia, sea expresión de plenitud humana de felicidad.

No podemos sin más afirmar que el dolor madura. Todas las personas nos encontramos cotidianamente con lo paradójico del dolor y el sufrimiento: a unas personas las rompe y las destroza, a otras las madura y genera en ellas una gran resistencia y fortaleza (“resiliencia”⁵¹). La experiencia nos muestra que el dolor en sí mismo no es lo salvador, ni es lo que ayuda a madurar. Todo depende de cómo se afronte y está en estrecha relación con el amor que la persona haya recibido y con el apoyo amoroso que tenga en los momentos de dolor, pues *lo que salva y madura es el amor: es el que capacita para afrontar con sentido y coraje el dolor*.

La felicidad no solo es un *derecho humano* es también *un signo del Reino* proclamado por Jesús. Los creyentes estamos llamados a abrir senderos de felicidad que sean expresión de una doble fidelidad:

- A la cultura de nuestro mundo, desde la propuesta de una felicidad antropológica,

profundamente humana y humanizadora.

- Al proyecto de Jesús, a su propuesta de felicidad.

Tenemos que seguir empeñados en este esfuerzo de diálogo –de un modo especial en grupos en los que predominan personas no-creyentes– que supone no rechazar, no condenar, discernir y mantener viva la pregunta: *¿Cómo hacer del proyecto de felicidad un lugar de diálogo con una cultura como la nuestra, que pone de relieve el derecho a ser feliz?*

No podemos afrontar el tema de la felicidad sin preguntarnos si es posible ser felices en un mundo lleno de dolor, de injusticia, de muertes prematuras, de guerra, soledad, sin sentido. Dos tercios de la población mundial viven por debajo del nivel de la pobreza. A ello se añaden los terremotos, tsunamis, huracanes, inundaciones y sequías. El calentamiento planetario ha despertado el fantasma de graves amenazas contra la estabilidad del planeta y el futuro de la humanidad. Ante este cuadro, *¿es posible ser feliz en un mundo infeliz?*

La felicidad es la búsqueda fundamental del ser humano, el sueño de la humanidad desde el comienzo de la historia. No puede quedar invalidada por las situaciones de infelicidad de nuestro mundo. *Lo difícil es tener sabiduría para poder reconocer qué senderos nos conducen a ella.* Se trata de llegar, al menos, a una modesta felicidad.

Mientras caminamos por la historia es ilusorio soñar con la felicidad plena, pues siempre habrá algo que la empañe. La búsqueda es permanente y constante aunque los resultados sean exigüos. Además hemos de ser conscientes de que la felicidad, para que sea total, debe alcanzar a toda la humanidad, y este es aun un horizonte muy lejano.

Ser feliz es, sin duda, una búsqueda personal, pero no puede ser insolidaria y solitaria. La felicidad posible, relativa y parcial que está a nuestro alcance tiene un irrenunciable componente comunitario y su experiencia es solidaria. Ello nos obliga a hacer un discurso crítico y no ingenuo sobre las oportunidades de una vida feliz.

2. ¿A qué llamamos felicidad?

Quienes ya tenemos más de sesenta años hemos sido mayoritariamente educadas en la creencia religiosa de que la felicidad era algo del “otro mundo”. Podían existir algunos días “felices” (el cumpleaños, la primera comunión, el día de la boda, de los votos perpetuos, de la ordenación sacerdotal, el fin de los estudios, un éxito profesional, etc.) pero el resto de la vida había que afrontarla asumiendo que este mundo es “un valle de lágrimas” o incluso que a él “hemos venido a sufrir”. Afortunadamente las cosas han cambiado y hoy se descubre que la felicidad es una aspiración central e irrenunciable en todo ser humano y un derecho fundamental.

Con lucidez y honestidad tenemos que preguntarnos qué modelo de felicidad hemos interiorizado, a qué llamamos ser feliz. Nuestra “idea” de felicidad no solo depende de nuestra biografía y geografía, de los modelos de felicidad que nos hayan proporcionado nuestros padres y figuras relevantes de nuestra infancia, sino también de los iconos que

nos presenta la sociedad contemporánea, así como de los propios deseos y de la forma en que afrontamos la vida. Ante todos estos elementos hay que tener una mirada crítica, lúcida.

Etimológicamente la palabra “felicidad” procede del latín *foelix* que, en sus orígenes, hacía alusión a la fecundidad, a la prosperidad. En la etimología griega evoca el contenido actual de felicidad: la palabra *eudaimonia* literalmente significa “buen demonio” y junto al término *makarios* son palabras asociadas a suerte, fortuna, placer, estar bien.

El concepto de felicidad no es estático. Ha ido evolucionando teniendo siempre en el sustrato una cosmovisión determinada, aunque no se explicita. Se ha ido construyendo progresivamente a través de los imaginarios sociales dominantes en cada *momento histórico*. Señalamos sucintamente algunos:

- Para Platón y Aristóteles la felicidad tenía que ver con un sentimiento global de bienestar. Distinguían una felicidad objetiva: “vivir bien”, y una felicidad subjetiva vinculada al “buen comportamiento”. Para ellos *la felicidad no podía desvincularse de la ética*. El arte de ser feliz se identificaba con el arte de obrar bien. No era posible la felicidad haciendo el mal.
- La doctrina clásica griega y cristiana, desarrollada por Santo Tomás de Aquino, a partir de la doctrina aristotélica, concibió la felicidad como una tarea fundamentalmente política. Es decir, el poder y la vida pública constituían mediaciones instrumentales para la consecución de la felicidad del pueblo. El bien común era la razón última de la actividad política. Como Tomás de Aquino afirmaba, “la felicidad es un bien común”⁵².
- A partir de la Ilustración, con el movimiento de la autonomía personal y la limitación de los poderes estatales como sospechosos de coartar la libertad personal, emergió un concepto más liberal del Estado, concibiendo la felicidad no como un objetivo político, sino *como un bien de los individuos* que cada uno tenía que procurarse.

Esta es la concepción dominante que ha perdurado hasta nuestros días en nuestra sociedad occidental desarrollada y que se recoge en expresiones como: “sálvese quien pueda”, “disfrute quien pueda”, “es su problema”, etc.

- Actualmente el mercado nos promete la felicidad a través del consumo. Los medios de comunicación identifican ser feliz o estar bien con consumir más. El consumo nos deslumbra ofreciéndonos una felicidad plena, sin límites ni espaciales ni temporales, pudiendo conseguir todo lo que deseamos lo más rápido y con el menor esfuerzo posible, aquí y ahora, sin riesgos, sin enfermedades, ni sufrimiento, ni muerte.

Esta “felicidad” del consumo, nacida también de la creencia de que la tecnología puede resolverlo todo, solo se ve agrietada por la presencia de los pobres, una presencia que se tapa, se oculta, se disimula o disminuye, desdibujando sus reales dimensiones. Los pobres estorban, molestan, son una amenaza a la felicidad que nos ofrece la sociedad de consumo. Es más, esta nos presenta la felicidad como un “objeto” entre otros muchos, un objeto con el que podemos “comprar” nuestro bienestar, el que nace de la

tranquilidad de conciencia, sin alterar lo más mínimo el nivel en el que hemos situado nuestra felicidad.

Nadie está exento de caer en esta trampa. No podemos ser ingenuos y pensar que las personas creyentes estamos libres de dejarnos alcanzar por este concepto de felicidad. Vivimos insertos en nuestra sociedad, somos hijos e hijas de nuestro tiempo y de nuestra cultura. Para bien y para mal respiramos unos determinados “valores” que lo dominan todo.

Los teóricos de la felicidad suelen distinguir siempre dos aspectos: una *felicidad subjetiva* que tiene que ver siempre con un *sentimiento de bienestar*, esa sensación de plenitud personal e intransferible que habla de la reconciliación con nuestra propia vida, de sentirnos bien en nuestra propia piel, de aceptar lo que la vida nos trae en cada momento; y una *felicidad objetiva*, pública, social que no es tanto un sentimiento como una situación, un *marco deseable*, un escenario en el que todas las personas tengan la posibilidad de buscar la felicidad con cierto éxito. La felicidad subjetiva necesita, para ser solidaria, pasar por la felicidad objetiva.

No es fácil definir la felicidad. La mayoría de filósofos, pensadores, científicos, teólogos, neurólogos, psicólogos, etc. coinciden en una primera constatación: *la felicidad está vinculada a la capacidad humana de pensar*. Nuestra inteligencia es la que nos permite sentirnos dichosos o desgraciados. Y –como ya vimos en el capítulo 1– nuestros pensamientos pasan siempre por el filtro de la interpretación. Una cosa es el bienestar físico y otra es la interpretación por la que el ser humano puede decirse: “Estoy bien, estoy feliz”.

Los seres humanos tenemos la capacidad de evaluar nuestra vida como satisfactoria o no, feliz o infeliz. Es evidente que los contextos sociales influyen en este estado, pero sobre todo la propia felicidad *tiene que ver con* “los propósitos y metas que elegimos en nuestra vida, con los “lugares” en que situamos tales objetivos buscando la felicidad (fuera/dentro)”⁵³. Sin duda que hay situaciones objetivas que contribuyen a crear condiciones para la felicidad o infelicidad, empezando por el hecho de tener o no cubiertas las necesidades básicas: alimentación, salud, vivienda, trabajo, respeto, dignidad, no-violencia, educación. Sin esas condiciones previas puede resultar cínico hablar de que la felicidad es subjetiva, es decir, afirmar que la felicidad depende de la interpretación que hagamos de la vida.

La felicidad pertenece a la categoría del ser no a la del tener ni a la del aparentar. Es sobre todo una vivencia. Se puede tener todo y no sentirse feliz.

José Luis Pinillos entiende la felicidad como un trasfondo vital, un “talante de fondo, en el cual uno reposa serenamente: un estado de satisfacción serena con la vida propia y con la vida en general”⁵⁴. Rafael Navarrete la define como “el resultado de la aceptación gozosa de cuanto nos ofrece la vida”⁵⁵ (el tema de la aceptación aparece en muchos de los estudios sobre la felicidad). José Antonio Marina⁵⁶ afirma que la felicidad es el resultado de haber aprendido con éxito el arte de vivir. Ramiro Calle la define como “un

estado interno de gozo y plenitud... que no depende sólo de las causas externas sino que nace de lo más profundo de uno mismo... y tiene mucho que ver con el sosiego, la aceptación consciente de lo inevitable, la claridad interior o sabiduría y la compasión”⁵⁷.

La felicidad, de una u otra manera, se relaciona con un sentimiento, con un estado de bienestar interior suficientemente estable y que nos conduce normalmente a elegir lo positivo y lo bueno. La mayoría de los autores consideran la felicidad como producto de dos factores:

- *el grado de satisfacción* por la consecución de algún objetivo en la vida⁵⁸,
- *la vivencia emocional*, vinculada a emociones agradables, es decir, la capacidad de atenuar las emociones desagradables y de disfrutar de las diversas circunstancias de la vida cotidiana, el gozo que produce alcanzar alguna meta propuesta, por muy pequeña que sea.

La felicidad también tiene que ver con ser de verdad aquello para lo que hemos nacido, es decir, con *el despliegue de las propias potencialidades*. Hablamos de las “propias” potencialidades, no de las ajenas, porque en el momento en que empezamos a compararnos con los demás ya hemos perdido el horizonte. En la comparación estamos queriendo ser lo que es él o la otra, en vez de disfrutar de lo que somos.

Sabemos que no se alcanza la felicidad por el hecho de definirla. Numerosas publicaciones⁵⁹ nos señalan que para indagar sobre este estado vital es preciso hacerse preguntas concretas: *de qué forma nos sentimos felices y cómo llegamos a ello; cuándo y cómo perdemos la felicidad*. Preguntarnos sobre el *qué*, el *cómo* y el *cuándo* de nuestro ser felices o infelices (tal como nos iniciamos en el tema anterior) ampliará nuestra consciencia y arrojará luz para poder construir la felicidad desde dentro de uno mismo.

3. ¿Qué es lo difícil de encontrar con sabiduría senderos de felicidad?

Ya hemos visto cómo hay *situaciones objetivas* que generan infelicidad: pobreza, injusticia, violencia, etc. Luchar contra estas situaciones es el primer mandato ético que tenemos y hacer de este deseo una tarea es fuente de felicidad personal y social. Pero hay también muchas *situaciones subjetivas* generadoras de infelicidad. Enuncio algunas. Cada persona puede añadir otras desde su vivencia personal.

3.1. Creencias sociales que, interiorizadas, nos confunden y desvían de los caminos que nos conducirían a la verdadera felicidad

Estas creencias brotan de miradas que desplazan el centro de la felicidad a aspectos periféricos de nuestra persona, identificando felicidad con satisfacción, fortuna, salud, dinero, poder, sexo, éxito fácil, placer. Es *una felicidad vinculada a la adquisición de*

bienes y posesiones, que se ofrece hoy en el gran mercado del mundo, se compra, se vende, se subasta, fomentando la posesividad como fuente de felicidad.

Se nos quiere hacer creer que la felicidad se encuentra fuera de nosotros mismos y que se puede comprar, aunque lo que se “compre” sea admiración o poder. Nuestra tragedia es que esos “valores” terminan confundiéndonos y provocando en nosotros más infelicidad e insatisfacción.

También es frecuente *confundir felicidad (bien-ser) con estado de bienestar material (bien-estar)*. Es evidente que no es posible ser feliz sin unas condiciones mínimas de vida humana, pero esto no basta. No deja de llamar la atención que el número de suicidios es más elevado en las sociedades de nivel más alto de bienestar. La felicidad no es equiparable al Producto Interior Bruto (PIB) de una sociedad. El bienestar no produce automáticamente felicidad; produce, sin duda, satisfacción y una situación placentera, pero eso no es felicidad. El ser humano necesita trascenderse para ser él mismo. Por eso, tampoco se puede ser feliz *si se margina la dimensión espiritual*.

Estas creencias nos hacen poner *la clave de la felicidad en algo o alguien fuera de nosotras mismas*, es decir, estamos dando a ese objeto, circunstancia, situación o persona la llave de nuestra felicidad.

Antes de continuar, es importante que te preguntes: ¿A quién o a qué estoy dándole el poder para darme o quitarme felicidad?

Cae en la cuenta de que cuantos más objetos, personas o realidades identifiques con tu felicidad más amenazada estará, pues dependes de tener o no tener “eso”, de que te consideren o no, de que la realidad en la que vives te sea favorable o adversa.

Observa cómo en la medida en que tu felicidad se apoya en las creencias antes enunciadas, pasas con frecuencia de la tristeza a la euforia, ya que dependes de tener o no a tu alcance aquello con lo que identificas la felicidad.

También nos acechan otras creencias sociales y/o religiosas peligrosas, como:

- *Identificar vida feliz con vida fácil*, con no tener dificultades, con vida brillante, con vida exitosa (desde los parámetros culturales del éxito) y, sobre todo, vida despreocupada de los graves problemas de nuestro mundo.
- *Confundir felicidad con placer*. No se trata de demonizar el placer, que es en sí una realidad buena, pero placer y felicidad son dos cosas distintas⁶⁰.
- *Pensar que se puede ser feliz sin aprender a renunciar a la búsqueda compulsiva de la felicidad a cualquier precio*. La misma compulsión nos aleja de la felicidad porque se convierte en una obsesión.
- *Crear que la felicidad es la ausencia de frustración*, de dolor, de adiós... Creer que solo seremos felices cuando no tengamos ningún problema es una falacia.
- *Buscar una felicidad completa, perpetua, continua, intensa*, capaz de ser retenida para siempre. Es una quimera. Si no renunciamos a ella no podremos nunca disfrutar de la felicidad posible, real, modesta, frágil, insegura, amenazada...
- *Confundir vida feliz con vida eficaz y esta con vida agitada*. No siempre se es más eficaz por hacer más. La felicidad no es vida agitada ni hiperactividad, sino vida que

genera vida, sentido y valores.

- *Creer que se puede ser feliz al margen de la ética, del obrar bien*, a costa de lo que sea, saltando por encima de los valores, de las personas, del bien de toda la humanidad, del respeto a toda la biodiversidad.

3.2. Creencias personales, mecanismos interiores saboteadores de la propia felicidad

Los saboteadores de nuestra felicidad son muchos más de los que creemos. En gran parte están dentro de nosotros mismos: mecanismos aprendidos y repetidos inconscientemente, creencias, pensamientos automáticos, aprendizajes, actitudes personales. Vamos a acercarnos a algunos de ellos.

El primer obstáculo lo pone *nuestra propia inteligencia*. Felicidad y funcionamiento de la inteligencia son, para José Antonio Marina⁶¹, dos factores intrínsecamente relacionados. Afirma: “El gran objetivo de la inteligencia es lo que llamamos felicidad, por ello todos sus fracasos tienen que ver con las desdichas”⁶². De ahí la importancia de caer en la cuenta de los posibles “fracasos” de nuestra inteligencia como fuente de infelicidad. Siguiendo al autor resumo los fracasos de la inteligencia que producen infelicidad:

- “La inteligencia fracasa cuando es incapaz de ajustarse a la realidad”⁶³, empeñándonos muchas veces en cambiar lo que es incambiable. Como dice el sabio oriental: “Si lo comprendes, las cosas son como son; y si no lo comprendes, las cosas son como son”.

Hay realidades (por eso es muy importante el discernimiento) que hay que cambiar y, por tanto, hay que luchar para cambiarlas; pero hay otras que son como son y que cuanto antes las acojamos antes dejaremos de *sufrir inútilmente*. ¿Acaso no perdemos muchísimas energías queriendo cambiar a las otras personas que nos molestan o que no son como nos gustaría que fueran? ¿No nos agotamos queriendo cambiar circunstancias que son incambiables? ¿No nos obstinamos en no aceptar situaciones personales que sufren el deterioro, un deterioro que podré aliviar pero no modificar?

- La inteligencia fracasa “cuando es incapaz de comprender lo que pasa o lo que nos pasa; de solucionar los problemas afectivos o sociales o políticos; cuando se equivoca sistemáticamente emprendiendo metas disparatadas (en ocasiones nos ponemos metas que son inalcanzables) o se empeña en usar medios ineficaces (a veces no equivocamos las metas sino los medios); cuando desaprovecha las ocasiones (cuando desaprovecha las pequeñas ocasiones que la vida nos pone delante y dejamos pasar); cuando decide amargarse la vida⁶⁴; cuando se despeña por la crueldad o la violencia (a veces emociones mal manejadas destruyen nuestra vida: la violencia, la crueldad, la envidia, los celos... se apoderan de nosotros y nos conducen por mal camino)”⁶⁵.

- “La inteligencia fracasa cuando se equivoca en la elección del marco. El marco de

superior jerarquía para el individuo es su felicidad. Es un fracaso de la inteligencia aquello que le aparte o le impida conseguir la felicidad”⁶⁶.

No solo fracasa la inteligencia personal sino la colectiva; es decir, hay sociedades inteligentes o estúpidas según sus modos de vida, los valores aceptados, las instituciones o las metas que se propongan.

La felicidad tiene que ver con la sabiduría de generar felicidad privada y política. Sabio no es quien sabe mucho sino quien actúa sabiamente. La sabiduría no es tanto acumulación de conocimientos cuanto aprender a vivir sabiamente. Se trata de una sabiduría entendida como “*la inteligencia habilitada para la felicidad privada y para la felicidad política, es decir para la justicia*”⁶⁷. Es un tipo de inteligencia que capta los valores, aprende de la experiencia y pone en práctica lo que considera mejor. Sabio es no quien sabe muchas cosas sino quien actúa sabiamente. Lo contrario es la estupidez.

Para J. A. Marina se dan tres posibles causas de la estupidez: la intromisión de módulos mentales inadecuados, la ineficacia de la inteligencia ejecutiva y una equivocada jerarquía de los marcos⁶⁸. Por lo mismo, las maneras de fracasar o de triunfar son múltiples⁶⁹.

“El sujeto fracasa por muchas causas. Adquiere creencias tóxicas, encapsuladas, blindadas contra la crítica, contra los argumentos, contra la experiencia, que le vuelven incapaz de aprender nada. También puede elaborar estilos afectivos que dificultan dramáticamente su instalación en la realidad, porque le proporcionan una evaluación equivocada de lo que sucede, suscitan deseos destructivos y hacen el futuro intransitable como en la desesperanza o el presente insufrible como la depresión. El campo de la comunicación personal, de las relaciones afectivas, produce copiosa cosecha de derrotas. Parsimoniosamente se va configurando una etiología del fracaso”⁷⁰.

Es más frecuente de lo que creemos, encontrar dentro de nosotras mismas estos mecanismos, incluso pueden transformarnos, como muy bien expresan M. Heineman y W. Pieper en auténticos “*adictos a la infelicidad*”⁷¹, saboteadores inconscientes de nuestra felicidad en el modo de relacionarnos con nosotras mismas y con los demás, en la manera de afrontar la realidad, de interpretarla, en nuestra forma de hacer elecciones y realizar nuestro trabajo.

Generalmente vivimos sin ser conscientes de que los principales enemigos para ser felices están dentro de nosotras mismas: catastrofismos, proyecciones negativas, celos, envidias, perfeccionismos neuróticos, culpas de hoja perenne, miedos que nos embargan y nos paralizan, narcisismos, victimismos en los que nos instalamos, ansiedades que nos hacen sentir siempre en falta de algo (lo que sea) para dar la talla..., nos hacen sentir indignos del amor, de la felicidad. Una y mil maneras con las que la mente se convierte en nuestra enemiga impidiéndonos situarnos en el presente, en la verdad de lo que somos y disfrutar cada instante sin más.

Por ello, teniendo en cuenta las aportaciones de la psicología, es importante darnos cuenta de tres aspectos fundamentales. En primer lugar, en el fardo de la historia con la que cargamos, es evidente que *la infancia marca y condiciona, pero no determina*. Hay que aprender a vivir con el condicionamiento que supone haber tenido, quizás, una

infancia difícil, complicada. Habrá huellas psíquicas con las que tendremos que aprender a vivir, del mismo modo que tendríamos que hacerlo con alguna limitación física si la tuviéramos.

En segundo lugar, es imprescindible *aprender a renunciar a la fantasía de la omnipotencia* y crecer en consciencia lúcida de que *lo que no depende de mí no puedo cambiarlo, y en lo que sí depende haré lo que pueda*. La fantasía de la omnipotencia, muy infantil, nos acompaña a lo largo de la vida⁷². Esa fantasía tiene muchas manifestaciones: una de ellas es creer que podemos contentar a todo el mundo; que está en nuestras manos que los demás no nos critiquen, no piensen mal de nosotros, etc. Mientras vivamos pendientes de complacer a todos, al final vivimos esclavos de la opinión de los otros y con los apoyos fuera y no dentro de nosotros mismos⁷³. Es preciso saber relativizar las opiniones de los demás y hacerlo incluso con sentido del humor.

En tercer lugar, a medida que vamos madurando debemos ir creciendo en *darnos derecho a equivocarnos*. El error forma parte del proceso vital. Es importante darnos ese derecho, dárselo también a los demás, perdonarnos cuando hemos cometido un error, repararlo si hemos hecho daño a alguien o, sencilla y humildemente, pedir perdón y seguir adelante.

Y todo ello desde la lucidez de que no todos los mecanismos y aprendizajes que se han generado en nosotras, fruto de nuestro pasado, se pueden resolver. Algunos solo los podemos acoger. No todo tiene “remedio” (al menos el remedio que esperamos que tenga). A veces el “remedio” es acoger, abrazar, una situación determinada. Pretender “solucionarlo todo” nos sitúa de nuevo ante la fantasía de la omnipotencia que sutilmente nos tiende su trampa.

Por ello –como veremos más adelante– es importante ejercitarnos en el aprendizaje de saber acoger lo que la vida nos da y lo que la vida nos quita y aprender a saborear la vida cotidiana.

Descubrir nuestros propios mecanismos de infelicidad no es tarea de un día, ni se puede forzar⁷⁴. Este tema requiere que dediquemos un tiempo largo a disfrutar, a reconocer, a ampliar nuestra consciencia. Recordemos que, como decía Teresa de Jesús, hasta en las séptimas moradas, el conocimiento de uno mismo es el pan con que nos alimentamos cada día.

Solo seremos libres en la medida en que nos vayamos conociendo. Y hay muchísimo de nuestro ser que está en nuestro inconsciente y ese “material” nuestro necesitamos hacerlo emerger, porque no nos es posible cambiar aquello de lo que no somos conscientes. En la misma medida en que ampliemos nuestra consciencia ganaremos la batalla de nuestra libertad, sin confundir ésta con la espontaneidad. Lo espontáneo es lo aprendido, lo que hemos convertido en hábitos, y no siempre es lo más libre. Solo es libre lo que modesta y lúcidamente vamos eligiendo.

En este momento sería interesante detener tu lectura y preguntarte:

- ¿Reconoces en ti algunas de estas creencias sociales dominantes en nuestra cultura? ¿Te

confunden en la búsqueda de la felicidad?

- ¿Identificas en ti mecanismos, pensamientos, emociones, conductas... sabotadores e imposibilitadores de la felicidad que sí podrías disfrutar? Nómbralos y deja constancia escrita de ello. Te servirá para sacarle a esta lectura un mayor provecho.

En definitiva, hazte consciente de qué es lo que te dificulta ser más feliz.

4. Un Jesús feliz nos muestra sus caminos de felicidad

4.1. *La fe ¿fuente de felicidad o de infelicidad?*

Hay un dato bastante claro: nunca como en este tiempo el ser humano tiene conciencia de su derecho a ser feliz y, quizá nunca como ahora, se ha lanzado a la búsqueda casi compulsiva de este derecho. Lo real es que no parece que culturalmente se esté acertando a ofrecer caminos que conduzcan a ella.

Tampoco parece que el cristianismo acierte a ofrecer a Dios como amigo de la felicidad humana, fuente de vida, alegría, salud. De hecho –como decíamos al comienzo– la fe no tiene buena prensa en su relación con la felicidad. Para muchos, la fe tiene que ver con la “felicidad eterna” pero no con la felicidad temporal y terrena. Es más, la cultura moderna ha nacido con la sospecha, a veces ganada a pulso, de que “Dios es enemigo de la felicidad” o por lo menos del placer. Incluso abundan los estudios en los que se pregunta si *la fe, es obstáculo o fuente de felicidad*⁷⁵.

Los “maestros de la sospecha”, Nietzsche, Marx y Freud, han incidido en la misma consideración: la religión no contribuye a la felicidad humana, sino que, por el contrario, es fuente de desdicha, sufrimiento, culpa, mata el gozo de vivir. Es muy conocido el pensamiento de Nietzsche: los cristianos no tienen cara de redimidos, viven como personas no liberadas, sino encadenadas por su Dios.

Para muchas personas, la fe sigue siendo un fastidio, un obstáculo para una vida feliz. Incluso entre muchos creyentes convencidos y practicantes se considera que “lo cristiano” no es buscar felicidad, sino la exigencia y abnegación. Por eso conviene que nos preguntemos abiertamente y nos respondamos sinceramente: ¿Cuántas personas creyentes identifican “lo cristiano” fundamentalmente como un camino de felicidad? ¿Cuántas tienen experiencia de que su encuentro con Jesús ha sido el estímulo más fuerte y la fuente para ser feliz? ¿Cuántas sienten a Dios como “el amigo de la vida”⁷⁶ y consideran que la fe en Él es lo mejor que les ha pasado en la vida? ¿Cuántas descubren en la proclamación del Reino un proyecto de felicidad?

Ya hemos visto que la felicidad tiene mucho que ver con las propias creencias. Éstas suponen fe (no necesariamente religiosa) en una manera de entender la vida y la muerte, el mundo, a uno mismo, a los otros. La fe en la trascendencia (se la llame como se la llame), es un camino de felicidad, de esperanza, de sentido para caminar con un horizonte, unos valores, una utopía. La fe puede ser fuente de paz, un medio muy

adecuado para vencer al miedo, un impulso para vivir con un proyecto de sentido. Jesús de Nazaret es una referencia de que la fe plenifica al ser humano.

4.2. Jesús, paradigma del ser humano pleno, feliz

No hay en lengua castellana muchos estudios sobre Jesús-el hombre feliz. Más bien predomina una cristología dolorista y una catequesis alejada de la búsqueda humana de la felicidad.

El perfil más frecuente de Jesús es el de su amor hasta la cruz, su protesta profética, su amor operativo sanando y su predicación. El resultado final de un hombre que es revelación del ser de Dios y de lo que los seres humanos estamos llamados a ser está muy alejado de la experiencia humana más deseada: ser personas felices. De ahí el esfuerzo de muchos teólogos actuales, como José Antonio Pagola o José María Castillo por ofrecernos el contrapunto a esta visión reduccionista y distorsionada elaborando la presentación de un Jesús feliz⁷⁷. Sin ignorar todo lo anterior, ponen de relieve cómo los Evangelios muestran a Jesús como un ser humano feliz que transmite felicidad, que la proclama y lucha por ofrecerla a los demás.

¿Puede Jesús de Nazaret ofrecernos hoy, después de veinte siglos, algunos caminos válidos de felicidad?; ¿su modo de ser feliz puede llegar a ser significativo para nosotros hoy?; la propuesta evangélica de felicidad, de vida plena⁷⁸ ¿tiene algo que decirnos en nuestro momento?

Mercedes Navarro⁷⁹ ha hecho un loable esfuerzo en esta dirección y nos ofrece un camino para recuperar al hombre Jesús lleno de vida y gozo, llamando a la felicidad y alejado de los dualismos que han deformado su mensaje. Esta teóloga nos muestra con rigor que, sin caer en la ingenuidad de leer los Evangelios como biografías de Jesús, sí podemos acercarnos al Jesús histórico⁸⁰ e intuir el secreto de su felicidad. Sus caminos pueden iluminar los nuestros.

4.3. La felicidad en el contexto sociopolítico, cultural y religioso en que vivió Jesús

Los estudios de antropología cultural nos dicen que la experiencia de felicidad subjetiva y objetiva en Israel se vinculaba a la idea del honor, en el que se basaban la dignidad y realización de la persona⁸¹. El honor familiar y el reconocimiento de la dignidad de la familia eran fundamentales. La pertenencia a la familia era la fuente de la dignidad personal, su exclusión significaba la marginación. Según los códigos culturales de entonces era más desgraciado quien perdía el honor que quien perdía un miembro de su familia o de su cuerpo⁸². Por ello, en ese contexto, podía causar más infelicidad la exclusión social derivada de ciertas enfermedades que las enfermedades en sí mismas,

pues había dolencias que, en aquella época, apartaban del núcleo familiar y social⁸³. Como afirma M. Navarro:

“El aislamiento social, el rechazo, el deshonor, la vergüenza podían llegar a producir más infelicidad personal y familiar que otro tipo de desgracias que a nosotros/as nos impiden ser felices.

Leídos en positivo, estos códigos indican que la felicidad depende en buena medida de la aceptación del entorno y del cumplimiento de las expectativas sociales relativas al género, edad, el estatus y la moral”⁸⁴.

Por tanto, en el pueblo judío, una persona era feliz si el entorno la aceptaba y si cumplía con lo que socialmente se esperaba de ella.

Eso, referido a Jesús, suponía que, como varón israelita, debía tener el reconocimiento de su padre, quien se mostraría orgulloso de él; tenía que ser un hombre casado que construyese su propia familia teniendo hijos varones; tenía que ejercer un oficio que le permitiera disponer de medios suficientes para vivir él y su descendencia; debía mantener buenas y honorables relaciones; tenía que ser considerado fiel cumplidor de su religión, es decir, acudir regularmente a la sinagoga, respetar las tradiciones de sus mayores, observar la Torah oral y escrita y gozar de buena salud como señal de la bendición de Dios. Las alteraciones de estos patrones ponían en peligro la estabilidad y armonía social y no garantizaba el perfil de felicidad correspondiente⁸⁵.

Desde este estereotipo cultural, Jesús no se acomoda a los criterios sociales de su tiempo. Rompe con los modelos establecidos, inventa criterios nuevos de felicidad y crea sus condiciones de felicidad interna. Eso le permite depender menos de las expectativas del afuera.

Así, en los Evangelios, Jesús no aparece referido a su padre como fuente de reconocimiento. Generalmente hablan de él como “hijo de María”⁸⁶, forma inusual de nombrar a los hijos en su tiempo, ni siquiera cuando el padre hubiera fallecido. Tampoco lo muestran con relaciones familiares muy cordiales: su madre y sus hermanos/as llegaron a considerar que había perdido la razón⁸⁷. Aparece en conflicto permanente con los observantes de la ley y de las tradiciones⁸⁸. Que sepamos, tampoco formó familia propia. Igualmente sus acciones transformadoras le acarrearán continuos problemas con las autoridades políticas y religiosas.

No obstante, en una lectura pausada de los Evangelios descubrimos a un Jesús contento, centrado en su proyecto vital, firme en la consecución de sus objetivos, un hombre capaz de ser feliz contraviniendo los criterios socioculturales de felicidad de su tiempo, consciente de que su ser feliz se anclaba en otros “lugares”.

Sorprende la capacidad de Jesús para inventar criterios de felicidad, es decir, para vivir y proponer un modo alternativo de felicidad frente a las propuestas de su tiempo y de todos los tiempos.

¿Cómo podía ser feliz contraviniendo las expectativas de su entorno? Escuchémosle a él.

Mi modo de ser feliz no se acomodó a los criterios de felicidad de mi entorno y eso era peligroso y muy difícil. Las alteraciones de los patrones culturales de felicidad ponían en peligro la estabilidad y no garantizaban el perfil de felicidad correspondiente. Algo parecido pasa también en vuestra cultura, también hoy es así. ¿A que es difícil ser feliz sin adaptarte a los criterios y modelos de hombres y mujeres felices que os presentan como imitables?

No aparecí como un hijo del que mi padre se sentía orgulloso, mis relaciones familiares fueron conflictivas pues no siempre los míos comprendieron mi conducta, no fui tampoco un hombre observante de la ley y las tradiciones, para mí siempre eran más importantes las personas que las leyes por sagradas que éstas fueran; esto me provocó conflictos muy serios con los representantes de mi religión judía. Tampoco fue un objetivo de mi vida formar una familia de mi propia sangre, tener hijos varones y vivir desempeñando un oficio que me permitiese tener medios suficientes para vivir, gozar de buenas y honorables relaciones, ser un fiel cumplidor de mi religión, gozar de buena salud como señal de la bendición de Dios.

No hice amigos y amigas fundamentalmente entre las familias ricas y poderosas de mi tiempo, me rodeé de personas sencillas, pobres, algunas enfermas y pecadoras. Reuní en mi entorno a gentes de mala fama, acepté en mi seguimiento no solo a varones sino también a mujeres, todo ello no solo muy mal visto en mi mundo sino profundamente escandaloso. Yo no me acomodé a los criterios sociales referidos a la felicidad.

Rompí con los modelos establecidos, inventé y propuse a los demás criterios nuevos y alternativos de felicidad frente a las propuestas de mi tiempo y de casi todos los tiempos y poco a poco fui creando mis condiciones de felicidad. Esto me permitió depender menos de las expectativas del afuera.

En ese sentido, mi propuesta tuvo una repercusión “política” porque se presentaba como una subversión frente a ciertas “políticas de felicidad” dictadas por mi contexto. Por eso mi manera de ser feliz tiene rasgos transgresores, no solo porque difiere de las propuestas al uso, sino porque yo mismo las viví siendo capaz de no necesitar el reconocimiento de las autoridades de mi pueblo, ni de la comprensión de mis familiares y amigos, y porque no acepté una felicidad egocéntrica desvinculada de la lucha y el esfuerzo para que todos puedan llegar a serlo.

Te preguntarás cómo pude ser feliz contraviniendo las expectativas de mi entorno y rompiendo una mirada egocéntrica de felicidad. ¿Dónde estaba el secreto de mi profunda libertad interior? ¿Dónde la fuente de la que brotaba esa fuerza gozosa y subversiva? No fue tarea fácil, ni de un día, pero ¡es posible! y

esto es algo muy importante que quiero compartir contigo: es posible ser feliz rompiendo los modelos y clichés sociales, no adaptándote a los modelos de felicidad dominantes, cuando estos no te convencen, no se corresponden con tu visión de la vida, con tus valores, con tu fe, con tus auténticas experiencias de felicidad. Para mí fue posible, aun en medio de profundas dificultades y frustraciones. Porque ser feliz no es sinónimo de facilidades en la vida, ni de ausencia de dolor y lucha.

Quizás te resulte extraño esto que te digo, pero es importante que te preguntes en qué medida tu experiencia de felicidad se amolda y está configurada por los criterios culturales o puedes ser feliz contraviniéndolos cuando no se ajustan a tus valores, a tus criterios, a tu fe, a tus elecciones fundamentales.

Te invito a que vuelvas a tus experiencias de felicidad más auténticas, lo compruebes por ti mismo y saques tus conclusiones.

Jesús de Nazaret, un rebelde feliz.

Contempla a Jesús, un hombre capaz de ser feliz sin atenerse a las pautas sociales, intuye su secreto, hazte consciente de hasta qué punto tú vives esa experiencia o te dejas condicionar demasiado por los estereotipos culturalmente dominantes. Pide el don de vivir así la felicidad.

EJERCICIOS PRÁCTICOS

MEDITACIÓN 1

Consciencia de lo que me dificulta ser feliz

Objetivos: Descubrir lo que dificulta ser feliz o disfrutar de la vida, detectando cuáles son las principales fuentes de sufrimiento que restan felicidad a la vida.

Analizar qué es lo que personalmente hacemos para amargarnos la vida: mecanismos, creencias, actitudes, pensamientos, emociones.

Documento para profundizar: “Qué te dificulta o impide ser feliz”.

Duración aproximada: 26 minutos de relajación + 26 minutos de contemplación

Músicas: Nazeli (DJÍVAN GASPARYAN QUARTET, *Nazeli* (Música armenia)) + “Te basta mi gracia” (AIN-KAREM, *¡Alégrate!*)

Empieza creando ambiente mientras te sitúas para tu meditación (música ambiental: Nazeli (DJÍVAN GASPARYAN QUARTET, *Nazeli* (Música armenia))). Cuando ya estés situada, silencia la música y toma consciencia de la postura de tu cuerpo, tranquilamente, sin prisa, la espalda recta. Pregúntale a tu cuerpo cómo está. No le contestes con palabras aprendidas de la mente. Deja que, sin palabras, tu cuerpo te muestre alguna tensión innecesaria. Aflójala y colócate hasta que tu cuerpo te diga: estoy bien [...].

Date cuenta cómo es tu respiración, clavicular, torácica, abdominal. Síguele la pista

al aire desde que entra por la nariz hasta que vuelve a salir por ella. Cada vez que sueltas el aire deja a tu cuerpo que se abandone, que se regale este espacio de calma [...].

Respiras queriendo soltar tensión, control. Respiras dejando que tu respiración sencillamente diga *soy... yo soy...* Haz de la respiración un deseo de conectar con tu yo más profundo, soltando pensamientos, planes, proyectos, personas, tareas, soltando de tu cuerpo tensión innecesaria: no hay nada que conquistar. Solo respira lo que eres [...].

Si tu mente se va, vuelve a concéntrate en la respiración con el deseo de conectar con tu ser más profundo, como tocando el centro de tu cuerpo, de tu ser. Acompasa tu respiración a esta palabra: *soy... yo soy...* y conecta con la presencia de La que Es, de El que Es dentro de ti. Deja que también resuene el *Yo soy El que soy, Yo soy La que soy* [...].

Desplaza la atención a la música como una manera de ir haciendo silencio mental de toda palabra, de todo concepto, solo respirando y escuchando. Deja que tu cuerpo sea un templo donde resuena la música. Si tu mente se va vuelve lentamente a la música, poniendo tu atención en los sonidos, en la armonía, en los instrumentos [...].

(Se retoma la música de Nazeli (DJÍVAN GASPARYAN QUARTET, Nazeli (Música armenia)) durante unos minutos).

Poco a poco, vas movilizando lentamente tus manos, tus pies, las piernas, las caderas, moviéndote muy despacio hacia la derecha o hacia la izquierda antes de sentarte. Si estás sentada y crees que te viene bien levantarte, hazlo lentamente.

Siéntate, adoptando así una postura más meditativa, más activamente pasiva y toma de nuevo una postura cómoda. Asegúrate de que tu espalda está recta, que tu cabeza está en línea recta con tu columna, que no hay tensión. Tu cuerpo te dice “estoy bien” [...].

Conecta de nuevo con tu respiración, con el deseo de conectar con el fondo de tu ser, pidiéndole a tu mente estar aquí, donde está tu cuerpo. Cada vez que se vaya, la traes pacientemente a tu respiración. En ese momento es como si al soltar el aire tocases el fondo de tu propio ser. Esa pequeña pausa entre la inspiración y la exhalación. Vuelves a llenar tus pulmones de aire, vuelves a soltar, respirando esa presencia en la que vivimos, en la que somos, en la que respiramos [...].

Pide el don de poder también tú sondear y conocer, como Dios te conoce, tu verdad, tu situación existencial en este momento de tu vida [...].

Vas a visualizarte ahora con un paquete a tu espalda, una mochila, un bolso, un bolsón. Te visualizas con ese fardo pequeño o grande en tu vida cotidiana, desde que te levantas, haces tus tareas, tus trabajos, te encuentras con los demás. Date cuenta de que llevas ahí un peso en tu espalda.

Al caer la tarde te vas a un lugar solitario, tranquilo. Elígelo tú, en tu casa o al aire libre. Un espacio donde puedas estar sola, tranquila, sosegada y quitas de tu espalda esa mochila, fardo, bolsón, paquete. Lo pones a tu lado. Vas ahora a hacerte consciente de que en esa mochila o fardo llevas todo aquello que te dificulta ser feliz, lo que significa para ti dolor, desgaste, preocupación, angustia, sinsentido, aquellas conductas tuyas, pensamientos, emociones, creencias que son un freno a tu estar bien, a tu capacidad para estar en la vida en tu presente, en lo que eres [...].

Muy despacio vas a ir sacando simbólicamente de esa mochila los paquetes que hay

en ella y muy lentamente los vas nombrando. Sacas el primero, lo tomas en tus manos lo nombras con la mayor lucidez posible y ves hasta qué punto es un lastre para tu felicidad, para poder respirar: estoy bien. Lo pones delante de ti como a medio metro para verlo, para no tenerlo encima. Sacas el segundo, lo nombras y lo colocas delante de ti. Pueden ser cosas pequeñas o grandes: esta persona, esta tarea, este proyecto, esta emoción, este pensamiento, este aprendizaje malo que tengo y me hace sufrir...; lo que sea. No te enganches con ninguna de las cosas. Vuelve continuamente a la bolsa hasta que se quede vacía.

Vas colocando todo *delante* de tus ojos, dándote cuenta de tus situaciones personales, familiares, laborales, institucionales y sociales, todo lo que en este momento sientes como una dificultad para ser más feliz [...].

Asegúrate que no queda nada en esa mochila. Míralo todo situándolo enfrente de ti. Más tarde tendrás tiempo para analizar esos paquetes. Ahora solo míralos. Respira y mira a ver si eres capaz de decir: todo eso me quita vida, energía, me duele, me preocupa, pero *yo soy más que todo eso*, el fondo de mi ser no queda tocado. Ahí, en el fondo de mi ser, puedo ser feliz, estoy capacitada por mi Dios para ello, sin despreocuparme de la felicidad de los otros, sin ignorar los obstáculos de fuera y de dentro. Yo soy más grande que todo eso. Lo que me construye va mucho más deprisa que lo que me destruye. Lo que construye la Iglesia, el Reino, el mundo, es mucho más potente que las fuerzas que puedan intentar destruirlo [...].

Cae en la cuenta de que el Resucitado está frente a ti, junto a ti, haciéndose muy consciente del peso que llevas encima, del dolor, de lo que te preocupa, te duele, te dificulta ser más feliz. Te comprende profundamente. Sabe lo que es tener amenazas, problemas, traiciones, abandonos y calumnias. *Ven a mí cuando estés cansada, angustiada. Yo puedo aliviarte porque comprendo. Pasé por mucho de lo que tú estas pasando en la vida.*

Escucha lo que él te comunica: que Dios te ha creado para ser feliz, que quiere tu felicidad. Te ha capacitado para ello. Quiere que todos sus hijos e hijas sean felices. Él te susurra con cariño: *¡Ven a mí cuando estés agobiada, cuando te pese mucho el peso de la vida. Yo te aliviaré!* Con inmensa ternura te dice: no te preocupes, te basta mi gracia. En tu debilidad, en tu peso, en tu impotencia, Yo te haré fuerte [...].

(Se escucha la canción "Te basta mi gracia" (AIN-KAREM, ¡Alégrate!).

Déjate el tiempo que necesites para saborear la experiencia. En el Documento siguiente tienes unas pistas para que, de un modo más racional, puedas desentrañar un poco más la experiencia, profundizarla e interiorizarla. No tengas prisa. Date el tiempo que necesites.

• PARA INTERIORIZAR • QUÉ TE DIFICULTA O IMPIDE SER MÁS FELIZ

Pide la gracia de regalarte verdad en este momento de tu vida y *descubrir qué es lo que te impide gozar* de la paz y la felicidad que Dios quiere para ti.

- Hazte consciente de cuáles son los paquetes que de hecho *tú has nombrado aquí y ahora*, como dolor, peso, sufrimiento, desgaste... lo que te impide ser más feliz, y anótalos.
1. Nombra con claridad el *peso y los sentimientos* que “cada paquete” te provoca.
 2. *Ordena* esos paquetes: aquellos que tú consideras externos a ti, realidades que están *fuera de ti* y no puedes hacer nada por cambiarlas, y las que están *dentro de ti* y reconoces como fuente de sufrimiento: creencias, pensamientos, emociones, reproches, culpas, autoagresiones o actitudes tuyas que te dificultan ser más feliz. Anótalo.
 3. Hazte consciente de los “paquetes ausentes”: realidades que tú nombras como preocupación y/o dolor pero que no han salido en tu mochila como preocupación experiencial. ¿De qué te habla eso?
 4. Hazte consciente del nivel de *identificación-desidentificación* con el que vives cada problema, dolor, conflicto, fuente de sufrimiento... Qué te dificulta o incapacita para ser más feliz, de cuál de esas «realidades» te ha costado más trabajo separarte para decirte: hay realidades que me quitan la felicidad y/o me la dificultan pero “yo soy más grande que lo que me hace sufrir” y “hay dentro de mí capacidad para aumentar mi felicidad”. A pesar de “eso” puedo ser feliz ¿Qué te dice eso de ti y de «esa situación”?
 5. Nombra, desde tu experiencia, cuáles son los *principales obstáculos* para poder ser feliz.
 6. Hazte consciente de en qué medida el dolor, el desgaste, el sufrimiento que te afecta te posibilita o dificulta para percibir la presencia de Dios en la inmanencia de la vida y su deseo de que sus hijos e hijas sean felices. ¿Crees que dentro de ti existen recursos, con los que Él te ha dotado, para superar el dolor y el sufrimiento y poder ser más feliz? ¿Crees que lo que te construye es más grande que lo que te podría destruir?
 7. ¿Hay algo *que tú puedes hacer por ti* para aliviar, superar, resituar ese desgaste y ese dolor y poder así ser más feliz y *trabajar para que otros/as puedan serlo*? ¿Estás dispuesto a hacerlo?

Permanece en silencio saboreando la consciencia de la verdad regalada sobre ti y tu manera de vivir los acontecimientos. Deja que te resuenen dentro las palabras de Jesús y pídele que te muestre cuáles fueron las principales fuentes de felicidad que le permitieron seguir siendo feliz a pesar de las dificultades.

MEDITACIÓN 2

Jesús de Nazaret, un ser humano feliz

Objetivo: Contemplar a Jesús un hombre capaz de ser feliz sin atenerse a las pautas sociales. Intuir su secreto y hacerme consciente de hasta qué punto yo sé vivir así.

Duración: 45 minutos.

Músicas: *¡Llueve tú!* (AIN KAREM, *Según tu Palabra*) + *Señor Jesús* (FRAN, *Vivamos la esperanza*).

Toma conciencia de la postura de tu cuerpo, percibe cómo está, déjale estar como está: cansado, tranquilo, tenso; acógelo tal y como esté. Observa ahora tu respiración, descubre también cómo es: abdominal, torácica, lenta, rápida [...].

Pon tu atención en las sensaciones de tu cuerpo, pudiendo sentir las en su diversidad: contacto, roce, temperatura. Comienza por los pies o por la cabeza y vete lentamente recorriendo, escuchando las sensaciones que te dicen que estás viva [...].

Ve muy despacio verificando la vida en tus pies, en tus piernas, en tus ingles, en tu sexo, en tus entrañas, en tu corazón, en tus brazos, en tu rostro, en tu cabeza [...] Cada parte de tu cuerpo puedes sentirla con algunas nuevas sensaciones, descúbrelas, siéntelas, alégrate de ellas, como sintiendo la vida que eres [...].

Percibe también sensaciones internas: latido del corazón, sensaciones al respirar, fluir de la sangre y de la energía por tu cuerpo. Disfruta de esa sensación de vida, no solo que está en ti sino que eres tú, y te lo dice tu cuerpo.

Desde esa sensación de tu cuerpo vivo imagina ahora que cae sobre él como lluvia mansa el nombre de Jesús, como si lo estuvieras lloviendo sobre tu cuerpo.

(Música: “Llueve tú sobre nosotros” en: AIN KAREM, *Según tu Palabra*).

Saborea sin prisa esa experiencia [...].

Vas respirando profundamente con una sensación de vida, movilizándolo tu cuerpo, consciente de tu capacidad de moverte, poniendo mucha atención en todos los movimientos que haces para sentarte, estirando cada parte del cuerpo, movilizándolo.

Sé consciente del cambio de postura. Al inspirar acoges el aire, simbólicamente la vida, al Dios de la vida, Jesús vivo, resucitado, y al expirar dices: llueve tú. Acoges y te entregas, acoges y te abandonas. Haz de la respiración una experiencia de oración [...].

Sin prisa, vas a dejar que te vengan escenas de los Evangelios donde Jesús muestra su profunda libertad para buscar los caminos de felicidad que él eligió [...].

Descubre la fuerza de su atractivo, rompiendo moldes establecidos, inventando criterios alternativos de felicidad, eligiendo a sus amistades entre personas consideradas *non gratas*, provocando escándalo por su libertad transgresora y liberadora [...].

Selecciona aquellos pasajes que recuerdas que son para ti más significativos, contempla, saborea, déjate alcanzar por su persona y dedica gran parte de la tarde a esta contemplación.

(Canción “Señor Jesús” en: FRAN, *Vivamos la esperanza*).

4. DÓNDE ESTÁ EL SECRETO DE LA FELICIDAD

En el capítulo anterior hemos visto a Jesús como paradigma de la felicidad humana. Él fue un hombre feliz aun contraviniendo el prototipo de persona feliz de su tiempo. ¿Cuál fue “el secreto de su felicidad”?

En este capítulo dejaremos resonar en nuestro corazón lo que Jesús nos revela, de modo que haciéndolo carne de nuestro cuerpo, podamos hacerlo vida en nuestras vidas. Por mil caminos él nos va llevando a su “secreto”, que es el nuestro: ser Hijo amado y hermanado con toda la humanidad y con toda la creación, religado a toda la realidad. Él manifiesta/realiza lo que somos⁹⁰.

Su secreto hunde sus raíces en el sueño de Dios sobre la humanidad, un sueño de felicidad y vida para todo lo creado, especialmente para el ser humano. Esta es la huella que llevamos inscrita en lo profundo de nuestro ser.

Siembra tu corazón con este sueño, en sintonía con la vida que te envuelve y que busca la armonía y la plenitud.

PARA SEMBRAR EL CORAZÓN: Vamos a pedir el don de saborear-nos como creaturas amadas, creadas para ser felices viviendo en armonía con todos y todo, adentrándonos en el secreto de la felicidad de Jesús.

ORAR EN SINTONÍA CON LA VIDA: Consciencia del cuerpo aquí y ahora, escuchando y acogiendo los sonidos que nos llegan.

Comienza como todos los días con el *primer gesto*: los pies en el suelo, cabeza erguida, manos abiertas; siente toda tu persona vinculada y sostenida por el suelo que pisas, sintiéndote canal de amor entre el cielo y la tierra.

Con los brazos en cruz (*segundo gesto*) expresas ahora tu deseo de abrirte a los cuatro puntos cardinales, a ensanchar tu corazón, tus entrañas, para acoger lo distinto, lo plural, el norte, el sur, el este y el oeste.

Incorporas ahora el *tercer gesto*: *alzar los brazos y abrir la palma de las manos hacia el cielo en forma de copa*. Es tu ser que quiere abrirse a saber pedir, a saber recibir. Acoge tu debilidad y la de los demás y pide el don de descubrir dónde está el secreto de la verdadera felicidad.

Retomando desde el primer gesto, oras interiormente diciendo:

Primer gesto: “Por la entrañable misericordia de nuestro Dios” con este gesto pedimos ser canal de su amor, vínculo entre el cielo y la tierra.

Segundo gesto: “Nos alumbra el sol que nace de lo alto” y que se derrama a lo largo y ancho de todo lo creado sin hacer distinción por razas, sexo, lengua o religión.

Tercer gesto: “Iluminando lo que está en tinieblas” en nuestro corazón y en el corazón del mundo, en el corazón de la realidad.

Y guiando nuestros pasos como los de Jesús en la peregrinación de la fe, en la búsqueda de senderos de felicidad tejidos en la justicia, la verdad, la bondad y el bien.

“Por la entrañable misericordia de nuestro Dios”.

Repite lentamente los gestos, ya sin palabras. Haz de tu cuerpo expresión de lo que mentalmente has orado. Experimentate criatura habitada y cauce del amor con que Dios te ama.

Experimentate criatura habitada y cauce del amor con que Dios te ama.

EXPOSICIÓN TEÓRICA: EL SECRETO DE LA FELICIDAD

“Una persona feliz no es alguien que se halla en una determinada serie de circunstancias, sino más bien alguien que adopta una determinada serie de actitudes”

(J. Canfield-M.V. Hansen)⁹¹.

1. La felicidad: el sueño de Dios sobre la humanidad

No es sorprendente que Jesús haya vinculado el Sermón del Monte con una propuesta de felicidad que más adelante contemplaremos. En este momento quiero dejar constancia de que solo explicitaba unos senderos de felicidad que él había experimentado como válidos y coherentes con el sueño de Dios, un sueño que Jesús denominó *Reino de Dios*.

Buda decía: “La iluminación está dentro de ti”. La mayoría de las personas sabias y grandes contemplativas, nos han dicho que *dentro de nosotros está la capacidad para ser felices, en las actitudes vitales* con las que afrontamos la existencia cotidiana. Jesús tenía consciencia de que el Reino de Dios ya está entre de nosotros⁹². Para descubrirlo y vivir desde ahí basta adentrarse en el fondo del ser, en el corazón de la realidad. Jesús, como buen judío, creía que el sueño de Dios tenía que ver con la liberación, la justicia, la paz, la felicidad.

Esta creencia es la que Israel expresa, con un bello lenguaje mítico: *Dios nos ha creado por amor para que seamos felices*.

Cuando Israel, en torno al siglo X (coincidiendo con la época de prosperidad del pueblo) elaboró la primera redacción yahvista, en los relatos del Génesis no pretendió narrar cómo se creó el mundo, ni hizo una exposición científica, sino que ofreció una elaboración creyente que buscaba responder a las preguntas de ayer, de hoy y de siempre, las preguntas a las que han intentado contestar todas las filosofías y religiones:

por qué vivimos, para qué vivimos, por qué hay algo y no nada, qué sentido tiene la vida, por qué el mal...

En esa época ya algunos pueblos de su entorno habían desarrollado en su filosofía y en sus creencias religiosas un intento de dar respuesta a estas preguntas. El contraste entre las creencias de otros pueblos y la *experiencia de liberación vivida* por Israel, produjo en éste un deseo de poner palabra a esa experiencia fundante: *Yahvé es liberador*. Los once primeros capítulos del libro del Génesis, y en especial los dos primeros, tienen esta finalidad, es decir, son la respuesta creyente a una gran pregunta: *¿Por qué hay algo y no nada?, ¿por qué pasamos de ser no-pueblo a ser pueblo de Dios?*

La respuesta, nacida de su honda vivencia, es sencilla: *porque Dios lo ha querido*. El mundo es lo que es porque Dios así lo quiso. Lo mismo que quiso hacer que ellos pasaran de ser esclavos a ser libres, de ser no-pueblo a ser pueblo de Dios, así Yahvé tomó la iniciativa y, por su palabra creadora, hizo todo lo que existe. En la Biblia a Dios se le conoce por sus acciones en la historia. Por eso *esa experiencia constituye para el creyente judío revelación del mismo ser de Dios*.

¿Por qué hay algo? Porque Dios, por amor, *por puro amor* (repite insistentemente el Deuteronomio y los profetas⁹³), quiso que existiera. Toda la historia de Israel se articula como una *historia de amor*⁹⁴: amor de Dios con su pueblo, la infidelidad continua de éste y la vuelta al amor por la misericordia y el perdón de su Dios. *Quien toma la iniciativa en esta historia es Dios*.

Esta experiencia fundante: el paso de ser esclavos a ser libres, de ser no-pueblo a ser pueblo-de-Dios, la elaboran con tres categorías teológicas: *creación-elección-salvación*, que vienen a decir lo mismo: *en el comienzo, en el camino y en el final, hay un amor que nos precede*.

- Dios ***crea por amor*** y, mediante la donación de sí, posibilita que alguien en la creación sea consciente de ese amor: el ser humano es creado como alguien autónomo y libre, hecho a *su imagen y semejanza*: comunidad, libertad, amor. Todo lo demás ha sido creado por amor, pero no está dotado de la consciencia de ese amor con que ha sido creado. Ese es el gran privilegio del ser humano: el ser consciente de sí mismo y poder descubrirse fruto del amor, el saberse dotado de inteligencia, amor y consciencia.

Esta es la convicción creyente del pueblo de Israel: la creación no es fruto del azar ni de la casualidad, es fruto del amor y de la libertad de Dios. Por eso la narran en un escenario de diálogo de libertades entre Dios y el ser humano, entre los seres humanos entre sí y con todo lo creado.

- Dios ***llama y elige por amor***. Elección y llamada están vinculadas profundamente. La llamada y la elección son dos categorías que expresan la misma experiencia creyente: Dios *llama* al pueblo *por puro amor* y, por puro amor *lo elige*, es decir, lo hace consciente de la tarea a la que está llamado, le confiere una misión implicándolo *en un proyecto de humanidad solidaria*. Llamada y elección no son categorías que excluyen o privilegian a unos pueblos sobre otros, a unas personas sobre otras, son categorías antropológicas. La gracia de “sabernos llamados” no es otra cosa que la consciencia de

lo que ya hay, de lo que ya somos por creación⁹⁵. El problema es que estas categorías teológicas se han convertido muchas veces en un lugar de orgullo y exclusión⁹⁶.

• Dios *salva por amor*. Dios crea, Dios acompaña, Dios perdona una y mil veces, y al final, a pesar de la infidelidad del pueblo, siempre salva por su misericordia. Yahvé se implica en la historia para liberar, salvar. Aunque los profetas son los que más claro proclaman a un Dios de entrañable ternura, que una y otra vez perdona y renueva la Alianza, la teología de la salvación por los méritos llegó a ser muy defendida, sobre todo, en tiempos de Jesús, por los fariseos⁹⁷.

1.1. ¿Cómo entender hoy el relato de la creación?

Vamos a detenernos un poco más en la categoría “creación” para ahondar en el significado de unos textos que buscan mostrarnos el sueño de Dios de una humanidad feliz.

Las dos narraciones de la creación que aparecen en la Biblia (Gn 1 y 2) se complementan de una manera más poética con el bellissimo texto del libro de la Sabiduría:

“Amas a todos los seres, y nada de lo que hiciste aborreces; si algo odias, no lo habrías creado. ¿Y cómo podría subsistir cosa que no hubieses querido? ¿Cómo se conservaría si no la hubieses llamado? Mas Tú todo lo perdonas, porque todo es tuyo, Señor que amas la vida. *Todo lleva tu aliento incorruptible*” (Sb 11,24-12,1)

La fe bíblica nos recuerda insistentemente cómo Dios ama a todos los seres, a todo lo que existe; Dios crea por amor y sostiene en el ser; para Dios crear es llamar, llamar a la vida, al amor; Dios perdona porque todo es suyo, no porque el ser humano se haga consciente y reconozca sus culpas, haga propósito de la enmienda, confiese su pecado sino por puro amor. *Dios es amigo de la vida y todo lleva su aliento incorruptible*: todo – no solo el ser humano– sino todo lo creado.

Dios llama, sostiene, rehace una y mil veces la alianza de amor y va conduciendo la historia hacia la plenitud. No sabemos cómo será, pero como Pablo, afirmamos que al final Cristo será todo en todos y en todo⁹⁸. Entre tanto, en el tiempo, la creación gime con dolores de parto hasta que llegue ese momento⁹⁹. Todo y todas las personas estamos llamadas a esa plenitud.

La creación es una acción continua de Dios. Dios *crea y sigue creando* cuando:

- Llama a los seres que no son para que sean.
- Sostiene a las criaturas en la existencia.
- Llama, convoca a los humanos a rehacer la creación degradada por el pecado.
- Conduce esa creación redimida hacia la plenitud de ser y sentido, que es la salvación.

Cuando el autor yahvista, en el capítulo primero del libro del Génesis, emplea el

término *bara* está expresando no solo el principio de una realidad, sino la acción continuamente creadora, re-creadora y consumadora del amor de Dios. No intenta exponer el *qué* y el *cómo* de lo creado, sino el *porqué* y el *para qué*: el *porqué* es el amor de Dios en cuanto comunicador de su ser, el *para qué* es *para ser felices*.

1.2. *¿Cómo describe el yahvista este proyecto de felicidad?*

El escritor bíblico emplea un bello lenguaje mítico. Dios concibe y crea un mundo como “casa común” donde puedan con-vivir todos los seres vivos en armonía. Un hermoso lugar donde todo es armonía: las plantas y los árboles se ofrecen como alimento sin tener que trabajarlos, los animales no son un peligro, una tierra llena de ríos (todos los que conocían)...¡un paraíso! Éste no es algo que perdimos, es una metáfora que expresa la felicidad a la que estamos llamados.

El sueño de Dios sobre lo creado es un sueño de armonía y felicidad, un sueño en el que el ser humano es creado *a su imagen y semejanza*¹⁰⁰, como *barro y aliento divino*¹⁰¹.

Somos criaturas amadas, *imagen* de Dios y, por ese aliento divino¹⁰². Dios-amor crea al ser humano en *comunidad*, en compañía, porque el amor es expansivo. Por eso “no es bueno que el ser humano esté solo”¹⁰³, incomunicado, cerrado en sí mismo. Hombre y mujer son imagen de Dios y llamados a vivir la semejanza, se necesitan mutuamente para construir un proyecto de felicidad, ambos son de la misma carne. Esta visión rompe con las lecturas que, con no poca frecuencia, se hacen del relato mítico de la creación de la mujer a partir de la costilla de Adán¹⁰⁴.

El autor no habla de ningún tipo de sometimiento (aunque el contexto social en el que escribe es eminentemente patriarcal), está hablando de igualdad en dignidad, en libertad, en derechos. Ambos, varón y mujer, son *creaturas* de Dios, ambos están llamados a ser –el uno para el otro– una ayuda adecuada, los dos pueden comunicarse abiertamente sin culpas y sin temores (“estaban desnudos y no se avergonzaban el uno del otro”)¹⁰⁵, ambos son convocados a la fecundidad fruto del amor, varón y mujer son interlocutores del Dios-amor, ambos participan de la misma libertad y responsabilidad sobre sus actos.

El relato de la creación de varón y mujer y su ubicación en el paraíso¹⁰⁶, son expresión simbólica del sueño de Dios sobre la humanidad, una vida en armonía fuente de profunda felicidad:

- Pueden vivir en armonía con ellos mismos: están desnudos y no tienen vergüenza de ello¹⁰⁷.
- Saben estar en armonía con los animales: les ponen nombre, es decir, no son una amenaza¹⁰⁸.
- Saben vivir en armonía con la tierra: guardándola y cuidándola, no con la actitud del

que domina, del que se siente dueño y poseedor, sino con la actitud del que pastorea¹⁰⁹, del que procura su crecimiento y fecundidad. Una tierra llena de árboles comestibles, un lugar hermoso lleno de agua...

- Se viven no solo en armonía entre sí (varón y mujer son una ayuda adecuada, uno del otro) sino que son capaces de reconocer su identidad relacional y Adán al ver a Eva (símbolo del otro distinto) exclama lleno de admiración: “Ésta es carne de mi carne y hueso de mis huesos”¹¹⁰, afirmando, como dirá después el profeta, que cuando nos cerramos al hermano lo hacemos a nuestra propia carne¹¹¹.
- Se saben en armonía con Dios que, viendo que todo era muy bueno, se pasea por el jardín, junto al ser humano, al caer de la tarde, en comunicación serena, como un amigo lo hace con su amigo.

La lucidez del autor yahvista hace que, inmediatamente, caigamos en la cuenta de que, en realidad, los seres humanos no sabemos vivir en armonía. Ahí plantea la categoría de “pecado”¹¹², como ruptura de ese deseo de Dios, en todas sus dimensiones: personal, interpersonal, social, estructural, cósmico.

En cuanto el ser humano pierde el contacto con el fondo de su ser, con su verdadera identidad y busca la felicidad en un mal entendimiento de lo que significa “ser imagen y semejanza de Dios” y quiere constituirse en “dios” con poder para definir el bien y el mal, la vida y la muerte se desestructuran y se rompe la armonía original¹¹³.

Pero Dios no renuncia a su proyecto y, permanentemente, sigue convocando a varones y mujeres a la gran tarea a la que son llamados: aprender a vivir en armonía con ellos mismos, con los otros, con la naturaleza, con el Dios que nos habita.

Estas creencias eran la base de la fe de Israel y Jesús conocía las escrituras sagradas de su pueblo. Por eso también él proclama, a su manera, que el sueño de Dios que él llamó Reino, consiste en que los seres humanos podamos llegar a formar una gran familia universal donde todas las personas vivamos conscientes y gozosas nuestra filiación y, por ello mismo, trabajando para hacer verdad la hermandad con todos y todo¹¹⁴. Es difícil mostrar una experiencia de felicidad más completa.

En el capítulo anterior veíamos, desde la experiencia de Jesús, que es posible ser feliz sin seguir las normas establecidas. Es más, es posible ser feliz en medio de situaciones difíciles, frustraciones, dolor...

En este momento, toma consciencia de que tú también vives y/o has vivido esa misma felicidad: vuelve a tus experiencias de felicidad y comprueba cómo muchas veces la felicidad posible (no la ilusoria) ha venido seguida de una conquista difícil, de un gran esfuerzo continuado, de una renuncia importante a favor de otras personas, de un amor sostenido con esfuerzo a pesar de las frustraciones, de no ajustarte muchas veces a los modelos imperantes de felicidad... Agradécelo.

2. El secreto de la felicidad de Jesús de Nazaret

Vamos a intentar adentrarnos algo en el *secreto de la felicidad de Jesús*. Desde la lectura de los Evangelios podemos modestamente afirmar que Jesús experimentó la profunda felicidad que provoca la experiencia mística de la “unicidad”¹¹⁵; ese saberse uno con su Dios, uno con toda la humanidad, uno con toda la creación. Una experiencia que le permitió saborear que, cuando se llega al fondo del ser, no solo dice “yo” sino Yo-Tú-Nosotros-Todo. Él tuvo acceso al fondo de su ser, *descubriendo la última verdad sobre sí mismo*.

Solo podemos acercarnos al umbral de esa vivencia que le cambió la vida. No nos es posible acceder directamente a ella pero sí nos quedan algunas huellas. Los evangelios sinópticos la sintetizan, fundamentalmente, en dos pasajes: la aparición pública de Jesús en el Jordán para bautizarse y la transfiguración. En ambas se pone palabra a esta experiencia nuclear: *saberse hijo amado en quien su Dios se complace*¹¹⁶, descubrirse religación amorosa: *un amor que nada ni nadie puede arrebatarse*. Más tarde el evangelista Juan lo formula de diversos modos: “El Padre y yo somos una misma cosa”¹¹⁷; “quien me ha visto a mí ha visto al Padre”¹¹⁸.

Jesús necesitó un tiempo de silencio y retiro para interiorizar y saborear esa experiencia. Eso le permitió proclamar, con la fuerza que le caracterizó, el amor gratuito de Dios, saliendo a los caminos a contagiar a sus contemporáneos de esa profunda fuente de felicidad: ese amor que nos constituye y que nada ni nadie nos puede arrebatarse, en el que –como luego Lucas pondrá en boca de Pablo– vivimos, nos movemos y existimos¹¹⁹. Su honda experiencia le impulsaba a gritar que creer en Dios y su Reino es una Buena Noticia, la mejor noticia que podemos comunicar¹²⁰.

Este fue el secreto de su felicidad, esa experiencia de “unicidad” que le permitió gozar y sufrir como suyas las alegrías y las tristezas de los demás: la experiencia de que *en el fondo último de su ser, en el fondo de cada persona, en el fondo de toda la realidad, el Dios amor es y posibilita que todo sea*¹²¹. Y esa comunión con todo la vivió gratuitamente, consciente de que nada, ni nadie podía impedirlo. Por eso pudo decir en verdad: “lo que hagáis a los demás a mí me los hacéis”¹²², “quien a vosotros escucha a mí me escucha, quien a vosotros rechaza a mí me rechaza y rechaza a quien me envió”¹²³, ampliando así las fronteras de su yo más allá de su propia piel.

3. Una mirada personal a esta experiencia fundante de Jesús

Más allá de que seamos o no creyentes, de que practiquemos una religión u otra o quizás ninguna, podemos preguntarnos: ¿Qué implicaciones tiene en nuestra vida la experiencia fundante de Jesús de Nazaret? ¿Qué caminos podemos aprender de ella? ¿Qué nos dice de nuestra verdad última?

3.1. El camino hacia la profundidad

Jesús de Nazaret vive y revive su experiencia fundante en los momentos cruciales de su existencia, cuando seduce a la gente y le siguen, y cuando las circunstancias externas le hacen sentirse confundido, agobiado o angustiado. En esos momentos busca el silencio y la soledad para emprender el camino hacia la profundidad, hacia su verdad más honda sentida y gustada, para enraizarse de nuevo en lo que le pone en pie, en la roca firme del Ser.

Jesús, con su experiencia y vida, nos invita a emprender el tránsito hacia lo profundo de la realidad, hacia dentro de nuestro ser, hacia el corazón de la vida.

El encuentro con la verdad de nosotras mismas es un camino hacia la felicidad. Mientras busquemos fuera de nosotras la felicidad, en el “yo-superficial”, en los demás, en los aplausos, en los reconocimientos, en las no-críticas, en las circunstancias, en lo superficial y superfluo, erramos el sendero.

Es necesario recuperar la propia intimidad, aprender a vivir dentro de nosotras mismas, lo que no significa un vivir aislado de las otras personas sino un *vivir con los apoyos dentro, vivir desde el propio centro*, porque dentro de nosotros habita la divinidad¹²⁴. Es necesario recorrer el camino que nos conduce a descubrir que en el fondo de nuestro corazón, en el corazón de la historia, en el fondo de la Realidad, nos podemos encontrar con el Ser, con la Unidad, con la Comunión que somos.

3.2. El camino de la solidaridad-religación fundamental-pertenencia

La experiencia fundante de Jesús, su conciencia de ser hijo amado del Padre de un modo único, no le hace encerrarse en sí mismo para gustar egocéntricamente de esa certeza. Le impulsa siempre hacia los otros en una actitud transformadora.

Desde la experiencia del ser que somos, de nuestra profunda e inalienable identidad, es imprescindible recuperar la consciencia de la religación fundamental del ser humano con toda la humanidad y con toda la realidad. Solo así podemos ser felices.

Nuestra esencia reside en ser un nudo de relaciones, cuyas raíces apuntan en todas las direcciones. Solo nos realizamos cuando activamos continuamente nuestra pan-relacionalidad (relación con todo): con el universo, con la naturaleza, con la sociedad, con las personas, con nuestro propio corazón y, en todo, con Dios. Esta relación con “lo diferente” nos permite el intercambio, el enriquecimiento y la transformación. La felicidad o infelicidad nace de este juego de relaciones en proporción a la calidad de las mismas. Fuera de la relación no hay felicidad posible.

Se trata de despertar del sueño del individualismo que nos hace creer que podemos desarrollarnos como seres humanos plenos y felices desconectados del destino de toda la humanidad y de la trama de la vida. Esta falsa creencia, que está en la base del neoliberalismo y del liberalismo de todos los tiempos, nos ha conducido a la lógica de la acumulación, del dominio, de la violencia, del crecimiento ilimitado e insolidario, de la catástrofe ecológica, de la injusticia clamorosa y del dolor de nuestro mundo¹²⁵. Sin salir

de aquí es imposible una felicidad humana y humanizadora. Para aquel que vive la consciencia de filiación “nada humano le es ajeno”¹²⁶.

Construir un mundo donde todos podamos ser más felices supone *un gran éxodo* que tiene al menos estos hitos:

- Salir del dualismo antropocéntrico y patriarcal hacia un nuevo paradigma más igualitario, más holístico¹²⁷
- Salir del neoliberalismo a un nuevo orden económico internacional
- Salir de la cultura de la violencia, del dominio y de la posesión a una cultura de la com-pasión solidaria y el cuidado.

Esto lo podemos construir personalmente y uniéndonos a todos aquellos movimientos que impulsan y proclaman que *otro mundo es posible*, que *otra Iglesia es posible*, que *otra cultura es posible*¹²⁸ y sobre todo cultivando en nuestro corazón la no-posesividad, la no-violencia, el no-dominio, el no-control, es decir, un corazón compasivo, solidario, cuidadoso. ¡Esto sí está en nuestras manos!

Todo el universo es relación. Así lo han “visto” los místicos y nos lo confirma actualmente la ciencia, sobre todo la física cuántica. Lo que caracteriza la realidad son *estructuras de relación y relatividad*, procesos de transformación y cambios abiertos¹²⁹. Todo el universo, desde las galaxias hasta el más pequeño de los microorganismos, ha sido posible gracias a procesos de fusión y cooperación.

El nuevo paradigma que se va abriendo paso en los avances científicos, nos confirma que la evolución no es fruto de la relación de unos seres yuxtapuestos a otros, sino que todo lo que existe *se encuentra de por sí en relación*. Las estructuras del universo son relacionales¹³⁰.

Como seres vivos, nuestra misma estructura biológica nos habla de una experiencia de *pertenencia*. Necesitamos vivir “perteneciendo”: a la familia humana, a la creación, a Dios. Nuestra humanidad lograda no puede hacerse al margen de la relación y la pertenencia. Somos seres sociales y necesitamos cultivar la *calidad* de nuestras relaciones, de los *vínculos* que somos capaces de establecer y la capacidad para expresar nuestra *intimidad*: amar y ser amados constituyen el núcleo hacia la felicidad. De hecho “al perder el *interés apasionado* por nuestros semejantes, perdemos la capacidad de ser felices”¹³¹, porque entramos en el círculo egocéntrico y adolescente.

3.3. El camino de la seguridad inquebrantable hecha de confianza

Los contemporáneos de Jesús de Nazaret se maravillaban de todo lo que decía y hacía¹³², de la seguridad que veían en él, una seguridad que brotaba de su interior y que contagiaba a quienes se le acercaban.

La confianza básica en una misma, en la vida, en la realidad, hunde sus raíces en las

primeras etapas de la vida, en nuestra infancia, ya que en esos primeros años aprendemos, sin palabras y experiencialmente (sobre todo a través de nuestra madre o de quien, en su ausencia, ejerza su rol), la posibilidad de poder confiar en la vida de forma incondicional. Esa confianza básica favorece acoger la creencia de que todo lo que existe no es fruto caprichoso del azar, sino un proyecto amoroso. Esta es una actitud generadora de profunda esperanza y felicidad.

Aunque no siempre la vida nos regala con experiencias infantiles de seguridad básica que nos faciliten poder confiar en uno mismo, en los otros, en Dios, hemos de tener en cuenta que esas experiencias, aunque nos condicionen, no son determinantes, y la vida puede regalarnos posteriormente experiencias humanas de confianza incondicional. El Dios de la vida, por senderos inescrutables, puede mostrarnos su presencia amorosa en el fondo de nuestro ser y la seguridad inquebrantable de su amor.

Jesús, levantando la dignidad caída de tantas personas pecadoras, leprosas, paráliticas, ciegas, sordas, mudas, es decir, marginadas de la sociedad, les devolvía esa confianza básica sobre la que el ser humano se puede poner en pie. Con sus palabras, gestos y actitudes les hacía buscar en su interior la fuerza que les permitía recobrar su dignidad. Él, normalmente, no se arrogaba el protagonismo en sus acciones sanadoras. Muchas veces devolvía a la persona sanada las mismas palabras: *Tu fe te ha salvado, te ha sanado, te permite ponerte en pie, te impulsa a seguir caminando en paz.*

Antes de seguir, te invito a detenerte un instante. Escucha de modo contemplativo estas palabras de Jesús: "Tu fe te pone en pie, te sana, te devuelve la alegría, te devuelve la salud, te permite caminar erguida. Basta que creas en ti. No busques apoyos fuera. Tu fe es la que te permite ser lo que realmente eres".

Ábrete a la incondicionalidad del amor de Dios que te constituye y escucha desde ahí estas palabras de Jesús. Escribe qué significa para ti recuperar esta confianza básica.

Recorrer el camino hacia la profundidad supone:

- Traspasar el ruido de tu yo-superficial
- Situarte, plenamente presente, en la Presencia
- Descubrir que somos radicalmente amor y que todo amor es expansivo y se abre a la solidaridad-religación fundamental-pertenencia
- Gozar de la certeza de que puedes confiar en este amor incondicional de tu Dios que te hace ser permanentemente

Este fue el secreto de la felicidad, un secreto que el mismo Jesús nos reveló y regaló.

EL SECRETO DE MI FELICIDAD

El secreto de mi felicidad fue sin duda mi experiencia de Dios. Si recuerdas, todos los evangelistas ponen en el comienzo de mi vida pública una experiencia fundante: saborear la verdad nuclear de mi ser: soy el hijo amado de Dios, Él en

su amor incondicional de ¡Abba! se complace en mí¹³³.

Fue una profunda experiencia gozosa: lo que me constituye en el fondo de mi ser **es** una religación amorosa, un Amor que nada ni nadie puede arrebatar, esa es la última verdad de mi persona¹³⁴. Necesité un tiempo de silencio y retiro para interiorizar y saborear esa experiencia y después salí a los caminos a contagiar a mis contemporáneos de esa profunda fuente de felicidad.

Desde mi experiencia podía gritar que creer en Dios y su Reino es una Buena Noticia, la mejor buena noticia que podemos comunicar¹³⁵.

Este fue el secreto de mi felicidad, la experiencia de que ahí, en el fondo último de mi ser, soy uno con Dios, que el Padre está en mí y yo en Él¹³⁶, que en el fondo de cada persona, en el fondo de toda la realidad, el Dios Amor es y posibilita que todo sea. Y eso gratuitamente sin que nada ni nadie pueda impedirlo. Lucas lo formuló, más tarde, bellamente: " En Él vivimos, nos movemos y existimos"¹³⁷.

Esta experiencia me permitió sentirme uno con toda la humanidad, con toda la creación. Por eso gocé y sufrí como más las alegrías y tristezas de los demás. Por eso pude decir en verdad: "Lo que hagáis a los demás a mí me los hacéis"¹³⁸, ampliando así las fronteras de mi yo más allá de mi piel y abriendo mi experiencia de felicidad a la pasión para que todos puedan llegar a serlo.

Todo cambió en mi vida a partir de ese momento, como cambiará la tuya cuando vivas una experiencia semejante. Despertar y contemplar que somos relación con todos y con todo, que somos amor que se hace relación y encuentro, que somos porque el Amor incondicional de Dios nos hace ser.

Desde ahí podrás entender la seguridad inquebrantable de mi persona asentada en roca viva, en el fondo de mi ser, donde me sé amado siempre, haga lo que haga, pase lo que pase, porque Dios **es** en mí, en todos, todas y todo, amor inquebrantable.

Esta fue la fuente de mi profunda libertad interior para no dejarme paralizar por el miedo. De ahí brotó mi libertad para trastocar creencias, valores, costumbres.

Te invito a pedir el don de esta experiencia fundante. Prepárate a ella desde el esfuerzo de ir al fondo de tu ser, de no vivir desde tu "yo" superficial para no confundir el ser con el tener, poder, hacer, prestigio, fama, etc.

Busca espacios de silencio profundo. Ahí podrás escuchar la voz del Espíritu que desde tu interior gime: ¡Abba!, descubriéndote así tu última verdad: ser hijo, hija, y hermano, hermana e invitándote a hacer de la pasión por construir una familia de hermanos la fuente profunda de tu felicidad. Te lo deseo de corazón.

Jesús, el que saboreó el fondo de su ser y se dejó seducir por el sueño de

Dios: un mundo fraterno y filial y, por eso, feliz.

- **Contempla** durante largo tiempo a Jesús pidiendo el don de entrar en su secreto.
- Dedica un tiempo a **saborear** esta experiencia fundante, vuelve todas las veces que lo necesites a los textos evangélicos sugeridos. Hazte presente a la escena y escucha dentro de ti: Tú eres mi hijo/a amado/a en quien yo me complazco. No tengas prisa.
- Pide también el don de **ser alcanzado** por esa misma experiencia que te devuelva a la vida como hijo o hija amado y, al tiempo, hermano o hermana de tus hermanos.
- Deja que la experiencia de Jesús te hable para comprender dónde tienes asentada tu felicidad:
 - ¿La buscas fuera o dentro de ti y del corazón de la realidad?
 - ¿Qué caminos encuentras para vivir en profundidad, vivir en Dios?
 - El amor incondicional de Dios ¿es para ti, verdad que sabes o experiencia sentida y gustada?, ¿es fuente de seguridad inquebrantable?
 - Cae en la cuenta de cómo respondes en verdad a la pregunta: Yo ¿quién soy?

EJERCICIOS PRÁCTICOS

MEDITACIÓN 1 *Contemplar el “sueño” de Dios*

Objetivo: Contemplar el plan salvador de Dios, su sueño de felicidad sobre toda la realidad y de un modo especial sobre el ser humano.

Duración: 45 minutos.

Músicas: Música clásica (orquestal o simbólica) + “*La creación*” (JEAN-CLAUDE MARÁ, *Live!*) 1999.

Toma consciencia de la postura de tu cuerpo. Sentado o tumbado, una postura que en este primer momento sea más pasiva que activa, más acogedora.

Descansa, soltando. Concéntrate en la respiración. Primero físicamente: hazte consciente del aire que entra por la nariz, frente, garganta, tórax, abdomen y vuelve a salir por la nariz un poquito más cálido, como una manera de hacer silencio mental, acallando palabras, pensamientos, soltando tensión al expirar, dejando que tu cuerpo se abandone. Pon ahí unos segundos tu atención [...].

Poco a poco vas haciendo de la respiración un lugar para *invocar el nombre de Jesús sobre tu cuerpo*: inspiras pronunciando el nombre de Jesús, expiras poniéndole un nombre, un adjetivo, un verbo: *Jesús amigo, Jesús el que ama* [...] lo que sea, aquello que te brota del corazón. Inspiras pronunciando el nombre de Jesús, expiras poniéndole un nombre, un verbo, aquello con lo que quieres nombrarlo y sembrarlo en tu cuerpo [...].

Vas acallando también la palabra y deja solo que la música ahonde tu silencio.
(Escucha música clásica, durante unos ocho minutos).

Respiras profundamente. Vas lentamente movilizándolo tu cuerpo, buscando una postura adecuada, sentada con la espalda recta. Muévete lo que necesites hasta que tu

cuerpo te diga: “estoy bien”, suficientemente bien como para mantener la postura sosegada.

Respira conectando con lo más profundo de tu ser, como queriendo que la respiración toque el fondo del ser [...]. Pide el don de saborear el sueño de Dios sobre su humanidad, el saberte criatura por puro amor, amada, soñada, capacitada.

Yahvé Dios formó al hombre con polvo del suelo e insufló en sus narices aliento de vida, sople de vida. Y resultó el ser humano un ser viviente. Luego plantó Yahvé Dios un jardín, un Edén donde colocó al ser humano que había formado. Dios hizo brotar del suelo toda clase de árboles deleitosos a la vista y buenos para comer. Del Edén salían ríos...

Dijo Yahvé: no es bueno que el hombre esté sólo. Y Yahvé Dios formó del suelo todos los animales del campo y las aves del cielo. Y los llevó delante del hombre para ver cómo los llamaba. Pero ninguna de esas criaturas era una compañía adecuada. Entonces Dios... llevó a Adán a un profundo sueño, le quitó una costilla... Dios tomó esa costilla y formó una mujer. Entonces gritó: ¡Ésta sí que es hueso de mis huesos y carne de mi carne! Estaban ambos desnudos, hombre y mujer, pero no se avergonzaban de ello.

Pide el hoy el don de sentir y gustar esa experiencia de ser soñada por Dios, entretejida en el seno de tu madre, barro y aliento divino, imagen y semejanza de Dios. *Formó Dios al hombre y a la mujer, a imagen suya los creó... Y vio Dios que todo era muy bueno... A imagen suya los creó, mujer y varón... y los bendijo Dios...* Imagen suya, por regalo de creación [...].

Respira solo esa imagen del aliento de Dios sobre ti recreándote continuamente. Barro y aliento divino. Descubre lo que en ti hay de barro y de aliento de Dios [...].

Pide el don de experimentar esa verdad de que Dios te formó en el seno de tu madre, te soñó, te alentó. Escucha en tu corazón estas palabras de Dios:

Amo todo lo que he creado, nada de lo que he hecho aborrezco, si algo lo odiase no lo habría creado.

¿Cómo podría permanecer todo si yo no lo hubiese querido y sostenido? ¿Cómo se habría conservado si no lo estuviese llamando siempre a ser lo que es. Yo todo lo perdono porque son más mis criaturas amadas. Soy un Dios amigo de la vida y en todo he puesto mi sople incorruptible (Sb 11,24-26.12,1) [...].

Con esta Palabra de Dios acoge ahora la narración musical de la creación donde el sople de Dios expresado en la flauta de pan atraviesa el proceso creativo, hasta el encuentro bellísimo y armonioso del hombre y la mujer (flauta y órgano) y el estallar de toda la creación, donde Cristo será todo en todos, donde toda la creación y nosotros en ella alcanzaremos la plenitud.

Escúchalo en la postura que te parezca más adecuada. (*“La creación”* en: JEAN-CLAUDE MARÁ, *Live!*).

Después de esta profunda experiencia gozosa, sigue saboreando en tu corazón que tú, el otro, la otra, toda la realidad es criatura amada en quien Dios se complace, que alienta con su Espíritu.

MEDITACIÓN 2

Eres hija/o amada/o

Objetivos: Saborear la experiencia de filiación, fraternidad. Consciencia de dónde está el secreto de nuestra felicidad o infelicidad.

Duración: 55 minutos (unos 20 minutos de relajación con música).

Músicas: “*Cántico espiritual*” de San Juan de la Cruz (AMANCIO PRADA, *Cántico espiritual*) + “*Con amor eterno*” (AIN KAREM, “*Según tu Palabra*”).

Toma conciencia de la postura de tu cuerpo. Observa los puntos de apoyo y deja a tu cuerpo abandonarse, soltar, descansar. Cada vez que respiras invitas a tu cuerpo a descender, como si estuvieras en un colchón de plumas que bajas suavemente en la medida en que vas soltando tensión, en que te vas abandonando. Tus brazos y tus piernas pesan. Tu cuerpo va marcando la silueta en ese colchón de plumas [...].

Concentra tu atención en los puntos de apoyo, abre la mente y el corazón para acoger este cántico de amor, que es el *Cántico espiritual* pidiendo el don de vivir esa experiencia mística, contemplativa, de descubrir el misterio de Dios en todas las criaturas; los ojos deseados en tus entrañas dibujados.

(Seguimos -unos veinte minutos- con la escucha del “*Cántico espiritual*” de san Juan de la Cruz en: AMANCIO PRADA, *Cántico espiritual*).

Vas muy despacio moviéndote. Espabila muy lentamente. Mueve la cadera a la derecha, a la izquierda, los pies, las piernas. Vas movilizándote hasta que encuentras una postura adecuada.

Visualiza en el fondo de tu ser, en tus entrañas, una bola de luz blanca. Desde el fondo de tus entrañas brota un haz de luz hacia arriba y hacia abajo, se amplía, envuelve el mundo como un símbolo, una imagen de esa energía amorosa, esa fuerza generadora de vida, ese aliento de Dios envolviéndolo todo, derramando mil gracias en toda su creación. Conecta con esa fuerza, con esa energía amorosa y escucha en lo más profundo de tu ser que se te desvela lo que eres. El Señor tu Dios una vez más te dice: *tú eres mi hija amada, en quien yo me complazco. Porque eres hija...Tú eres, para siempre mi hijo amado en quien yo me complazco* [...].

Pide el don de que esa Palabra se haga experiencia. Deja que el Espíritu gima desde el interior la palabra *Abba* que te recuerda que eres *hijo/a amado/a*. Esa es tu verdad más profunda. La última verdad de tu ser [...].

Poco a poco vete dejando que lo diga tu respiración: *hijo/a... amado/a*, Si tu mente se distrae tráela de nuevo a esa respiración que te devuelve a tu verdad esencial.

Escucha ahora como revelación del amor de Dios este texto de Corintios 13:

Porque yo, tu Dios, soy amor y mi amor es la espera sin límites, la disculpa sin límites, mi amor no es egoísta, se fía siempre, aguanta todo sin límites, no tiene envidia, no sabe contar, es comprensivo sin límites, es siempre bueno, es generoso, no toma en cuenta el mal, no se alegra de la injusticia, se alegra de la verdad... Todo lo excusa, todo lo cree, todo lo espera... no falla nunca. Así es mi amor... (cf. 1Co 13,4-8)

(Silencio contemplativo unos cinco minutos).

Por eso nada ni nadie podrá separarte del amor que yo te tengo, nada ni nadie podrá separaros del amor que yo os tengo, a cada una, a cada uno de mis hijos, a cada realidad de mi creación, porque yo soy amor. Nada ni nadie (cf. Rm 8, 31-36).

Vete poco a poco volviendo al silencio, solo respirar *hijo/a... amado/a... Poco a*

poco vas acallando la palabra y va quedando sólo la respiración que te desvela tu profunda verdad (dejar un silencio de al menos diez minutos y poner la canción)

(Canción “Con amor eterno” en: AIN-KAREM, “Según tu Palabra”).

Saborea esa verdad fundante que fue el secreto de la felicidad de Jesús, de su consistencia y de su libertad, de su capacidad de amar. Déjate tiempo para respirar esta profunda verdad de lo que tú eres y de cómo es el Dios amor revelado en Jesús. Date tiempo para que esta experiencia te desvele dónde tienes tú asentado el secreto de tu felicidad.

5. EL CAMINO DEL AMOR

Modestamente, y sin pretender ser exhaustiva, a partir de este capítulo te ofrezco la posibilidad de acercarte a *algunos senderos* de felicidad, de modo que, al transitarlos, hagan nuestra vida personal, comunitaria y social más feliz. Los senderos son muchos. Te presento los que, desde mi experiencia personal y la que he compartido con otras personas, considero más significativos.

Evidentemente, no es posible abordar cada tema con todo detalle. Te ofrezco un acercamiento sencillo que, sobre todo, intenta conectar con tu experiencia, unas pistas de reflexión que, posteriormente, podrás ir enriqueciendo con los ejercicios que te propongo, con otras lecturas o compartiendo la experiencia con otras personas.

Como en los capítulos anteriores, Jesús de Nazaret será nuestro referente. Él transitó esos caminos. Su humanidad plena y armoniosa es nuestra garantía de éxito en nuestro proceso personal de humanización. Aunque no seas creyente te invito a aproximarte, a ser posible sin prejuicios, a este hombre, a dejarte enseñar por él, a admirar su modo de ser humano, su sabiduría para transitar y proponer caminos de felicidad que si los hiciéramos verdad, otro mundo sería posible.

En este capítulo nos adentraremos en el sendero del amor, un amor que sabe equilibrar el amor a uno mismo, a los demás, a lo otro y en todo a Dios, un amor que se hace compromiso creativo, que se hace cuidado y sanación, que se hace perdón y reconciliación, que se hace relación y soledad elegida.

Siembra de amor tu corazón, deja que resuene en él tanto amor dado y recibido. Contempla la vida que se ofrece ante tus ojos y, en sintonía con todo lo creado, emprende este apasionante sendero.

PARA SEMBRAR EL CORAZÓN: Vamos a pedir el don de descubrir el camino del amor como sendero privilegiado de felicidad.

ORAR EN SINTONÍA CON LA VIDA: Tocar, acariciar, abrazar, la realidad con el deseo de cuidarla, amarla...

Sítuate en tu primer gesto, con las manos abiertas como canal de energía, los pies en la tierra, el cuerpo erguido. Tu cuerpo dice *aquí estoy*, tus manos *hágase*, manos abiertas que no retienen sino que se abren [...].

Abre tus brazos a los cuatro puntos cardinales ensanchando tu corazón. De un modo

especial pide hoy ensanchar el corazón al norte, al sur, al este y al oeste, abrazar la pluralidad como riqueza, la diversidad como regalo de Dios, que tu corazón se vaya haciendo grande como el mundo, que aprenda a latir a distintos ritmos [...].

Alzando tus brazos y con las manos suplicantes en forma de copa, presenta ante el Dios de la vida y ante los hermanos y hermanas del camino tu pobreza, tu debilidad, la conciencia de que eres un ser necesitado que quieres aprender a recibir [...].

Y hoy incorporas el *cuarto gesto: el abrazo* como expresión de cuidar tu corazón para que aprenda el camino del amor a nosotras mismas, a los demás, a lo otro y en todo a Dios. Pon tus brazos cruzados sobre el pecho, sobre el corazón, en un deseo de abrazar lo que eres como Dios lo abraza, de comprometerte en el amor y cuidado de ti misma como un deseo de Dios, de proteger tu corazón, de tomar en tus manos tu propia vida [...].

Vuelves de nuevo al primer gesto y vas orando interiormente haciendo que estas palabras se conviertan en unidad con tu cuerpo:

Primer gesto: De pie, sostenida y vinculada a toda la realidad, expresando mi deseo de ser cauce de la entrañable ternura de nuestro Dios.

Segundo gesto: Abriendo mi corazón, mis entrañas, todo mi ser al norte, al sur, al este y al oeste, en comunión con todos aquellos que buscan senderos de felicidad.

Tercer gesto: Acojo el sol que nace de lo alto y se derrama sobre todo lo creado sin hacer distinción alguna.

Cuarto gesto: Iluminando todo lo que está en tinieblas en nuestro corazón, en el corazón del mundo.

Y guiando nuestros pasos en el seguimiento de Jesús, abriendo tras sus huellas senderos de felicidad, en la justicia, la paz, la verdad y el amor...

Por la entrañable misericordia de nuestro Dios.

Vuelve a orar en silencio. Al terminar escucha el ritmo de tu corazón y siente el ritmo del corazón del mundo [...]. Escucha el latido silencioso de la tierra, de las flores, de los pájaros, de los árboles, de la ciudad. Contéplalos pidiendo saber respetar los ritmos de tu corazón, del corazón de las otras personas y del corazón de la tierra [...].

EXPOSICIÓN TEÓRICA: EL CAMINO DEL AMOR

“Todo es soportable cuando hay amor. Mi deseo es que Ud. trate de dar más amor a más personas. Lo único que vive eternamente es el amor. La lección más difícil de aprender es el amor in condicional. Morir no es algo que haya que temer. Puede ser la experiencia más maravillosa de la vida. Todo depende de cómo hemos vivido”.

(E. Kübler-Ross)¹³⁹

1. El camino del amor

1.1. El fondo de nuestro ser es amor

En la meditación del capítulo anterior pudimos profundizar en el texto de Pablo que se conoce como el “Himno de la caridad”¹⁴⁰. Así solo puede amar Dios. Entre otras cosas porque Dios no es un ser necesitado de respuesta, mientras que nuestro amor es siempre limitado, porque somos seres necesitados y además tenemos que saber defendernos de quien puede hacernos daño.

Al ser humano le es inaccesible ese modo de amar. Incluso podríamos decir que vivido al pie de la letra puede resultar insano¹⁴¹.

El texto de Pablo a la comunidad de Corinto canta el amor de Dios, un amor que ha sido regalado en lo profundo del ser humano. Pone palabra, por tanto, a nuestra verdadera, honda e irrenunciable identidad. Hombres y mujeres somos constitutivamente amor. Nuestro caminar por la historia lo realizamos desde el deseo de ser transparencia de ese amor, intentamos vivirlo sabiendo, modestamente, equilibrar el amor a nosotros mismos a los demás y a todo lo creado.

Por ser nuestra identidad más profunda, *el amor es el camino por excelencia de felicidad*. Sin transitarlo no es posible ser feliz ni generar felicidad.

Como veremos inmediatamente, el amor se puede vivir en muchos registros: servicio y ayuda, amistad, pareja. Cada uno de ellos, para ser sano, tiene sus propias exigencias.

«El amor es una de las palabras mas desgastadas de la historia, más devaluadas, adulteradas y, sin embargo, sigue siendo la palabra fundante y la más importante del ser humano»¹⁴². Por ello es preciso que nos preguntemos: ¿A qué nos estamos refiriendo con la palabra amor? ¿Qué significado le damos?

1.2. ¿De qué hablamos cuando hablamos de amor?

El evangelio de Mateo nos dice que el amor es incluso más importante que la fe. Jesús lo expresa de forma creativa en sus palabras, gestos y signos. Sin ambigüedad afirma que los que salvan su vida, los que alcanzan plenitud de humanidad no son los que han *creído*, ni siquiera los que han *contemplado*, ni los que han elaborado profundas teologías, sino *los que han amado*: “¿Cuándo te vimos con hambre, con sed, desnudo o en la cárcel?... Pues aunque no me hayáis visto, si amasteis ¡venid, benditos!”¹⁴³.

El amor es la palabra fundante: por nuestra capacidad de amar sabremos si hemos ganado la vida o la hemos perdido. El amor nos remite a energía, actitud, sentimiento, positividad, cercanía, solidaridad, compasión, empatía, amistad, erotismo. El amor es *don, tarea, arte, cultivo*.

Como *don* es fruto del árbol de la vida que crece en nuestra naturaleza. Lo hemos recibido gratuitamente como posibilidad que quiere ser actualizada¹⁴⁴. Si de verdad creyéramos que somos imagen y semejanza del Dios amor, del Dios bondad, no estaríamos siempre buscándolo fuera sino que lo buscaríamos en lo profundo de nuestro ser, en el corazón de los otros, de la historia y del mundo.

Creer que en el fondo de nuestro ser *somos amor bondadoso* no es fácil, ni la historia

de nuestro mundo nos lo pone sencillo, ni nos da muchos datos para poder creerlo. Pero ¡lo somos!¹⁴⁵. Distinto es que seamos capaces de acceder a ese nivel y actualizar esa potencialidad de amor que todos tenemos. A veces esa potencialidad puede quedar profundamente dañada por experiencias en etapas infantiles, pero nunca queda anulada. Nadie está nunca perdido del todo¹⁴⁶.

Mientras no sea una experiencia sentida y gustada, pidamos, al menos, el don de creerlo: somos amor, en el fondo último de nuestro ser, porque somos imagen de Dios. Como dice Pablo en su Carta a los Romanos: “El amor ha sido derramado en nuestros corazones”¹⁴⁷.

El amor es *tarea*. Como tal, es aprendizaje, mimetismo internalizado, maduración y crecimiento, cultivo de un corazón bueno y compasivo. El arte de amar es la culminación de un proceso que fluye dando a la persona una de las características más esenciales de la madurez: *saber amar*. Freud afirmaba que la persona madura es la que sabe amar y trabajar, poniendo en “trabajar” todo lo que es construcción de este mundo, tarea. Los amores deteriorantes no pueden llamarse amor, aunque se les siga llamando así, serán dependencia, dominación, temor, pero nunca amor.

El amor es también un *arte* que se cultiva, un esfuerzo para salir de nuestro egocentrismo, de nuestro narcisismo y poder desplegar toda la potencialidad que hay en nuestro corazón¹⁴⁸. Es un arte que sabe equilibrar las diversas formas de amar y los distintos “objetos” de amor.

El amor verdadero se expresa en *actitudes que necesitamos cultivar*, en hechos y palabras. Ya lo dice el refrán castellano: «Obras son amores y no buenas razones»¹⁴⁹.

Acostumbrarnos a inventar lenguajes nuevos para expresar el amor, acompañar nuestros gestos con palabras, es un aprendizaje emocional fundamental en el proceso de madurez de la persona. Nuestra postura corporal, nuestra capacidad de atención, nuestra mirada, el gesto de escucha, la palabra que estimula, son una forma de poner nuestro cuerpo al servicio del amor.

Pero ¿de qué está hecho el amor?

1.3. *Ingredientes y registros del amor*

Siguiendo al psicólogo Rubin podemos considerar que el amor está hecho de *tres ingredientes* en cierto modo “medibles”:

- **Solicitud:** es atención bondadosa, compasiva y eficaz al otro en sus necesidades y deseos. Supone enterarse y preocuparse de lo que esa persona o grupo necesita y/o desea. Es el amor de compasión, ayuda, servicio, compromiso, cuidado, perdón, que brota de un corazón compasivo, de unas entrañas que se conmueven ante el dolor y las necesidades de los demás.

Este amor de solicitud no tiene que ir necesariamente acompañado de afecto y de

deseo de intimidad. Es un amor de ayuda que no siempre está vinculado al mundo afectivo. Va mucho más allá. Puedo no sentir afecto, porque quizás ni siquiera conozco a la persona, pero mi corazón *se conmueve* ante un ser humano que sufre y le ayudo según mis posibilidades. Es el amor de solidaridad, el trabajo por la justicia ante cualquier ser humano que sufre. Es *amor efectivo*¹⁵⁰.

- **Afecto:** es el deseo de estar con el/la otro/a, es cercanía entrañable. El afecto es esa atmósfera agradablemente calurosa y magnéticamente atractiva que nos lleva a desear compartir tiempo, cercanía física, emocional, sintonía personal, con la persona amada.

Así como la solicitud es amor efectivo, éste es *amor afectivo* y es el que se encuentra en todas las relaciones familiares en las que fluye el afecto.

- **Intimidad:** es amor que se hace comunicación profunda con la persona amada. En los casos que sea elegido es también intimidad física. La intimidad permite el encuentro y el conocimiento mutuo. Este amor es específico del amor de amistad y del amor de pareja.

“La intimidad requiere confianza, seguridad en que el/la otro/a no va traicionarme, no va a revelar mi intimidad. Al contacto afectuoso, al deseo de cercanía del afecto, se añade aquí la palabra que me auto-expresa y la escucha que permite al otro revelárseme»¹⁵¹.

En el amor tienen que estar bien balanceados estos tres ingredientes, dependiendo del grado de vinculación y del estilo de relación. Cada una de nosotras tenemos que tener claro dónde nos situamos frente al otro y qué tipo de relación establecemos, con el fin de no traspasar límites de los que luego nos podamos arrepentir. Es importante saber y elegir a quién queremos revelar nuestra intimidad, hasta dónde. Hemos de tener en cuenta que se nos ha educado más para la solicitud que para el afecto y muy poco para la intimidad.

Ives de Saint Arnaud, en su libro ya clásico titulado «Yo amo»¹⁵², pone de relieve que para poder decir «amo» primero tengo que poder decir «yo»: amar requiere previamente la construcción de un “yo” consistente, es decir, vivir en una dinámica de madurez personal desde la consciencia de uno mismo, desde la autonomía y la libertad.

El amor requiere un “yo” con autonomía pero siempre necesitado: con necesidades físicas, psicológicas, de amar y ser amados, de producir y ser creadores, de entender y conocer, con necesidad de sentido y de ser feliz.

Como seres necesitados no existe la persona que no necesite de nadie. Eso es autoengaño. Somos una red de relaciones donde todos nos necesitamos mutuamente. Esta consciencia es necesaria para *saber dar y recibir*. Quien solo da no sabe lo que es el amor porque no ha tomado conciencia de su necesidad. Será pre-potente pero no autónomo, pues no habrá aprendido el arte de dar y recibir, de ofrecer y acoger. Quien solo recibe se convierte en alguien centrado en sí mismo, sin sensibilidad hacia las necesidades de los otros.

El amor tiene, por tanto, muchos ingredientes, muchas formas de expresarse, de hacerse operativo. Algunos son imprescindibles, como el respeto, la donación, la solicitud o cuidado, el compromiso; otros son más específicos según los diversos

registros del amor, como la intimidad, la comunicación, el afecto y el deseo. Además, el amor, para ser sano, necesita ser vivido:

- Sin miedos ni tabúes en todas sus manifestaciones: el amor a sí mismo, a las demás personas, a los proyectos, trabajos, tareas, realidades, objetos, a los seres vivos, la tierra, el cosmos y Dios (para los creyentes).
- Sabiendo equilibrar de un modo dialéctico pero armonioso el amor en todos sus registros, “objetos” de amor y manifestaciones.

No nos han educado equilibradamente en el tema del amor. En nuestra educación cristiana se ha situado siempre el amor a Dios como prioritario, por “encima” (¿qué significa en realidad eso?) de los demás amores, después el amor a los demás; pocas veces, se nos hablaba explícitamente del amor a las tareas, proyectos y menos aun a los seres vivos, la tierra; y nunca (o casi nunca) se animaba a cultivar el amor a uno mismo, ya que este amor se confundía con egoísmo y/o narcisismo.

En el mandato bíblico: “ama al prójimo *como a ti mismo*”, se suele olvidar, por lo general, el “como a ti mismo”. Sin embargo, la expresión completa encierra una gran sabiduría psicológica: *sin amor a uno mismo es muy difícil amar sanamente a los demás*. La calidad del amor que cada persona se tenga a sí misma es la medida de la calidad del amor a los demás.

Para que el amor sea una fuente y sendero de felicidad, es decir, para que sea sano, necesitamos aprender a vivir y a gozar del amor en todos los registros elegidos y en todas las direcciones. Importa más *saber amar* que el objeto amado.

2. El sendero del amor pasa por saber recibirlo y darlo

Dar amor con lucidez, con generosidad y sabiduría, distinguiéndolo de la dependencia, de la utilización de los otros, de los miedos, del dar compulsivo, no es siempre tarea fácil. Es necesario el *discernimiento del amor*.

Siendo lúcidas, tenemos que ser conscientes de que humanamente no nos es posible la absoluta gratuidad o “pureza de intención” en el amor. *Todo* lo que hacemos está enraizado en alguna necesidad nuestra. Solo Dios Amor es absolutamente gratuito, porque sólo Él no tiene necesidades.

Cuando el psicólogo humanista estadounidense Abraham Maslow (1908-1970), en su teoría psicológica sobre la motivación humana, formuló una jerarquía de necesidades humanas, puso en el último segmento de la pirámide la necesidad de autorrealización y trascendencia. Defendió que, sin satisfacer las necesidades inferiores, no desarrollamos los deseos y necesidades superiores. De ahí la importancia de cultivar la lucidez para caer en la cuenta, *qué decide*, en última instancia, mis conductas, porque –indudablemente– cuando hacemos algo por los demás lo hacemos por ellos y, también por nosotros mismos. Basten algunos ejemplos sencillos que nos hagan conscientes de esta realidad. ¿Acaso cuando ayudamos a alguien no experimentamos también el gozo y

la felicidad de ayudarlo, sintiéndonos útiles y fecundos? Y eso es una necesidad humana: sentir la propia vida útil, fecunda. Cuando ponemos en práctica una creencia ¿no estamos satisfaciendo la necesidad humana de coherencia? y, cuando salimos de nosotras mismas ¿acaso no estamos satisfaciendo nuestra necesidad humana de trascendencia?

En cualquier expresión del amor siempre hay debajo necesidades nuestras. Lo importante es saber nombrarlas, jerarquizarlas y descubrir que, porque somos seres necesitados, están siempre impulsándonos tanto motivaciones altruistas como motivaciones “egoístas”, es decir, satisfacemos nuestras necesidades al satisfacer las de los demás. Y esto será así mientras caminemos por la historia.

Saber y asumir *por qué hacemos las cosas* nos da la libertad profunda de quien no tiene que guardar su imagen, ponerse máscaras o responder a estereotipos.

Lo específico del amor es dar más donde hay más necesidad, donde se hacen evidentes las carencias, donde están las víctimas del desamor. Esta fue la pasión de Jesús de Nazaret y constituye el camino cristiano por excelencia además de ser una experiencia humana cotidiana. Muchos padres y madres lo saben muy bien: quieren profundamente a sus hijos e hijas, pero si alguno tiene problemas se vuelcan más y no porque no quieran a los demás sino porque donde hay mayor necesidad ponen más amor.

Pero el amor no es solo *saber dar* siendo conscientes desde dónde damos. También es necesario *saber recibirlo*. Saber recibir es más difícil de lo que creemos. Requiere un corazón de pobre, un corazón capaz de sentirse digno de ser amado y perder el miedo a serlo. Saber recibir de los demás y, sobre todo, de Dios es fuente increíble de felicidad, porque nos transforma en personas que nos sabemos “agraciadas” con el amor de otras personas.

Es imposible una vida feliz sin amor, sin crear relaciones vinculantes¹⁵³, sin afectos, sin intimidad compartida, sin generosidad y entrega más allá de las fronteras afectivas. El amor es expansivo y se hace amor de servicio, solidaridad, compasión, cuidado de los otros y de las cosas. Una vida feliz es una vida fecunda y la fecundidad es siempre un fruto del amor.

Este “saber dar” y “saber recibir” constitutivos del amor humano y humanizador se hace camino cotidiano en diversas manifestaciones que son senderos amorosos que producen felicidad. Lo fueron para Jesús y, con toda seguridad, lo están siendo para nosotros y nosotras en nuestra vida; vamos a acercarnos brevemente a cada uno de ellos: el sendero del *compromiso creativo*, el de la *misericordia que se hace cuidado*, el del *perdón*, el sendero *relacional*.

3. El amor que se hace compromiso creativo

Este sendero del amor está en relación con el *interés* por lo que pasa en el mundo, por la *implicación vital* en algún proyecto ajeno a uno mismo, asumiendo algún compromiso humano al que dedicar gran parte de la vida. Luis Cencillo lo expresa así: “La felicidad lograda *no corresponde a ilusiones, sino a sólidas y asertivas conductas*

comprometidas”¹⁵⁴.

La felicidad no es un bello sueño, es compromiso vital que se expresa en conductas. No es posible desvincular la felicidad de la dimensión ética de la vida, de la lucha por la consecución de valores fundamentales ni de la globalización de los derechos humanos y la solidaridad. La felicidad está indisolublemente comprometida en el empujar la historia en la dirección de la justicia y la paz, en el cuidado de los otros y del mundo. No es posible una felicidad auténticamente humana y humanizadora sin compromiso con la realidad. Como dice sabiamente Tolstoi: “El secreto de la felicidad no es hacer siempre lo que se quiere sino querer siempre lo que se hace”.

Una vida sin nadie a quien amar, sin algún proyecto en el que estar implicado, sin una pasión que movilice lo mejor de nuestras personas, no puede ser una vida feliz. Jesús nos dijo que la gran prueba del amor, aquella ante la que nos jugamos la vida o la muerte para siempre, no consiste en guardar la ley y los profetas, en ofrecer culto a Dios en su Templo, ni en pagar los diezmos, ni en guardar los sábados, ni en ayunar, ni en contemplar el rostro de Dios, sino en *un amor operativo* que se hace alimento para el hambre, bebida para la sed, ropa para el desnudo, libertad para toda prisión, visita en la enfermedad, un sencillo amor que pasa por el cuerpo y salta hasta la diestra de Dios¹⁵⁵.

4. El amor de compasión que se hace cuidado

La realidad actual está afectada por graves problemas de todo tipo pero no son menores los problemas éticos y espirituales que están provocando mucho dolor en nuestro mundo. Uno de esos graves problemas es la indiferencia, la falta de compasión y de cuidado de la vida humana –especialmente de la vida de los más pobres, enfermos, desfavorecidos– de la vida del mundo, de la vida del cosmos. No solo está amenazada la humanidad sino todo el ecosistema. Nos urge cambiar profundamente nuestra forma de situarnos en la vida si queremos salvaguardar nuestro planeta para las generaciones futuras.

La com-pasión, la capacidad de sentir-con, de padecercon, de dejar que se estremezcan las entrañas, tiene que transformarse en un amor operativo, un amor de cuidado y sanación. La indiferencia, el pasar junto al dolor de los demás sin dejarnos conmocionar, nos deshumaniza. Y no solo eso. No basta *sentir* emocionalmente el dolor, es necesario *hacer algo* por aliviar, por sanar, por cuidar.

Vamos a profundizar un poco más en este amor de *compasión que se hace cuidado* y que se convierte en un camino certero de felicidad. Empecemos por preguntarnos: ¿*Qué es cuidar?* Si nos atenemos a los diccionarios, la palabra “cuidado” deriva del latín *cura* o más primitivamente de *coera*, un término que se utilizaba en contexto de amor y de amistad. Expresaba una actitud de desvelo, solicitud, diligencia, delicadeza, atención, incluyendo también inquietud, preocupación y sentido de la responsabilidad. El cuidado surge ante una persona, una tarea, o una realidad importante y significativa para el cuidador.

Leonardo Boff, en su espléndido libro *El cuidado esencial*¹⁵⁶, denuncia el descuido, la indiferencia, el abandono de nuestra cultura y reivindica la recuperación del cuidado como el *ethos* fundamental de lo humano, el “cuidado como modo-de-ser-esencial”. El cuidado es, por lo tanto, mucho más que una actividad, es la palabra que expresa nuestra condición humana.

El cuidado como “modo de ser” revela la forma concreta de nuestra naturaleza. Este modo de ser-cuidado ha sido atribuido, por el estereotipo de género, a las mujeres. Tradicionalmente nosotras hemos sido las encargadas de cuidar a todo el mundo. Ahora, desde la denuncia de la parcialidad de esta adjudicación, corremos el peligro de que nadie cuide y perder esta forma de ser en lugar de reivindicarla como esencial al ser humano: hombre y mujer. Sin cuidado dejamos de ser humanos, sin cuidado no sobreviviríamos como especie.

Un camino fructífero en la búsqueda de la felicidad es el del cuidado en toda su amplitud, dosificándolo con discernimiento. Urge equilibrar con sabiduría el cuidado de sí mismo¹⁵⁷, el cuidado de los otros, de lo otro y el cuidado de la tierra.

Quienes tengan experiencia de la profunda felicidad que conlleva practicar, con amor y humor, este talante cuidador, no necesitan más explicación. Aquellos que aun no lo han experimentado les invito a que lo practiquen sabiamente durante un tiempo. Pronto verán sus sorprendentes resultados para sí mismos y para su entorno.

¿Es posible soñar un mundo donde el cuidado y la com-pasión radical sean el talante constituyente de nuestro modo de ser personas? ¿Es posible hacer verdad una sociedad mundializada y construir una gran casa común –la tierra– en la que los valores estructurantes se articulen *en torno a la compasión que se hace cuidado* de las personas –especialmente de las más necesitadas– de las plantas, los animales, los paisajes queridos, la tierra, etc.?

5. El amor que se hace perdón

Quien no perdona no puede ser feliz. Vivir siempre con resentimiento en el corazón es una profunda fuente de dolor y sufrimiento. El perdón es un regalo que nos ofrecemos a nosotras mismas antes que al ofensor. Cuando perdonamos liberamos nuestro corazón de la atadura del odio, de la rabia, del resentimiento, que pueden llegar a envenenar nuestra vida.

Existen muchas confusiones sobre qué es y qué no es perdonar¹⁵⁸. Señalamos algunas:

- *Perdonar no es olvidar*: justamente porque no olvidamos podemos perdonar lo que nos han hecho. Ahora bien, tener memoria tampoco es cultivar el resentimiento. *Perdonamos a la persona, no el hecho*: hay hechos imperdonables; por ello el perdón lo regalamos gratuitamente a la persona que nos ha ofendido. El perdón se abre a la persona de quien procede el daño porque podemos comprenderla en su incapacidad,

en su deficiencia, en su enfermedad, en su vivir dominadas por emociones que se convierten en destructivas; es decir, en su limitación y vulnerabilidad¹⁵⁹.

- *Perdonar no es volver a la situación original*: no puede confundirse el perdón con la vuelta a un amor afectivo hacia la persona que nos ha ofendido. Eso es, en muchas ocasiones, prácticamente imposible e incluso desaconsejable. Perdonar no es reconciliarse aunque pueda serlo¹⁶⁰.

El perdón se verifica en la medida en que somos capaces de renunciar en nuestro corazón al odio, a la venganza, al resentimiento, llegando incluso a poder ofrecer nuestra ayuda a quien nos ha ofendido cuando pueda estar en necesidad, desde un amor de solicitud. El perdón no exige nada más ¡ni nada menos!

No es fácil hacer un sabio y sano proceso del perdón. Requiere permitirnos pasar por diversos procesos psicológicos. El primero es darnos permiso para *sentir las emociones* que la ofensa nos causa. Nombrarlas: si es rabia, es rabia; si es odio, es odio; y si son ganas de venganza, son ganas de venganza. Es importante no tapar las emociones ni culpabilizarnos por ellas. En muchos casos, el odio o el deseo de venganza son emociones adecuadas a lo que acaba de pasar o a la propia historia personal pues puede que la ofensa toque una herida anterior.

Las emociones se desencadenan como procesos bioquímicos que generan una energía que es preciso saber manejar y encauzar adecuadamente. Si no nos permitimos escucharlas hasta el fondo no sabremos actuar con ellas adecuadamente. En sí mismas no son ni buenas ni malas, son emociones humanas. Pueden convertirse en señales que sabiamente nos orientan o en emociones destructivas para uno mismo y los demás.

Por eso, en segundo lugar, hay que *liberar las emociones*, dejarlas salir (Tony de Mello hablaba de “descargarlas”), soltar toda la energía que la situación ha provocado en nuestro interior. Por ejemplo, la rabia, entre otras cosas, desencadena una mayor producción de adrenalina y noradrenalina en el cuerpo y hay que liberarla físicamente¹⁶¹. Es un aviso que nos dice que debemos defendernos porque nos hemos sentido agredidos. No hace daño quien quiere sino quien puede, es decir, a quien damos el poder de hacernos daño.

En tercer lugar, ayuda *comprender al agresor o la causa de la agresión*. Comprender no es disculpar ni justificar. Es hacernos cargo de la limitación del otro, darnos cuenta de su inconsciencia, de su pobreza, de su enfermedad, de sus condicionamientos, quizás de su envidia no controlada o de sus celos. Comprender es descubrir dónde está la debilidad del ofensor. Aun cuando pudiera darse el caso de que la persona que nos ha ofendido o herido sufra una patología sádica, es decir, que disfrute haciendo daño, comprenderla nos ayudará a ser conscientes de esa realidad para no dejarnos agredir por ella, viendo de qué modo nos podemos defender/proteger interna y externamente.

El perdón a los demás lo favorecemos en la misma medida en que vamos siendo capaces de ir haciendo ese proceso con nosotras mismas: sabiéndonos perdonar, aceptando que en muchas ocasiones hacemos el mal que no queremos y no hacemos el bien que deseamos, comprendiendo nuestra propia debilidad, pobreza e incapacidad.

Siendo compasivas con nosotras mismas aprendemos a perdonar a las personas que nos han ofendido. Igualmente, la experiencia de sentirnos perdonadas nos capacita para hacer lo mismo con quienes nos ofenden. El perdón libera del peso de la culpa, del resentimiento y produce felicidad, una felicidad difícil de comprender para quien nunca se ha sentido perdonado.

Por último, es preciso *no precipitar el perdón*. Hay que dejarlo madurar para que sea expresión del amor misericordioso, libre y liberador.

Perdonar es de valientes no de cobardes.

6. El amor se hace relación con los otros y soledad habitada

Las relaciones son, paradójicamente, fuente del mayor dolor y del mayor gozo. Sin embargo, no es posible una vida feliz sin relaciones interpersonales cálidas, amorosas, constructoras de identidad y de sentido. El amor pasa necesariamente por saber relacionarnos con los demás con respeto, honradez, cuidado, compasión, intimidad, calidez, bondad.

De un corazón bueno, “saneado” y cariñoso brotan espontáneamente relaciones que crean vínculos, que generan vida, esperanza, dignidad. Todo ello hace la vida más feliz, más acompañada y más fecunda.

Las encuestas sobre la felicidad coinciden en una misma respuesta: amar y sentirse amada es la experiencia fundamental. El ser humano sin amor muere, si no físicamente sí emocionalmente. No podemos vivir sin relaciones amorosas.

El amor que se hace relación –como decíamos al iniciar este tema– supone transitar muchos senderos: amor materno-paterno-filial, amor de pareja, amor de amistad, amor de ayuda, amor de compasión, etc.

Dentro de estos variados registros, el amor de amistad ocupa siempre un lugar preferencial como fuente de felicidad. De un modo especial los humanos reconocemos como un gran tesoro el encuentro con alguien amigo. Dice el texto bíblico:

“Un amigo fiel es un refugio seguro: el que lo encuentra ha encontrado un tesoro. Un amigo fiel no tiene precio, no hay manera de estimar su valor. Un amigo fiel es un bálsamo de vida, que encuentran los que temen al Señor. El que teme al Señor encamina bien su amistad, porque como es él, así también será su amigo” (Si 6,14-17).

Transitar amorosamente el camino de las relaciones presupone una buena relación de cada persona consigo misma, para que dichas relaciones broten del deseo de compartir y no de una necesidad compulsiva de aliviar la propia soledad no asumida y/o no elegida. De ahí que debamos considerar un último sendero de felicidad que, generalmente, es poco explicitado: *el camino de la soledad habitada, elegida*.

Quizás pueda sorprendernos este sendero. Es importante tener en cuenta que las personas reconciliadas con su ser se caracterizan tanto por su capacidad para estar solas sin sentirse aisladas, ni vacías, ni amenazadas, sino gozando de ellas mismas, de lo que son, como por su capacidad de estar en relación con los demás sin sentirse perdidas, sin

fundirse ni confundirse.

Poder disfrutar de tiempos de silencio profundo conectando con el fondo del propio ser, con la hondura de la vida, con el espacio interior de paz y sosiego, con el lugar del encuentro con el Misterio, con la Realidad, es, sin duda, un camino de felicidad difícil de entender para quien no gusta de ello. El silencio saboreado capacita y abre hacia relaciones fecundas y libres.

Convertir el silencio en un lugar para la autoagresión, la autoexigencia o la autodescalificación, es convertir ese espacio en un infierno en vez de ser un tiempo privilegiado de construcción y re-construcción personal. En el silencio aflora la buena o mala relación que tengamos con nosotras mismas¹⁶². Es fácil que se verifique esta proporcionalidad: según sea nuestra mirada hacia nosotras mismas así será la calidad del tiempo que dediquemos cotidianamente al silencio. Es un termómetro que calibra una buena parte de nuestra salud psicológica.

El activismo puede ser un indicador de la huida de nosotras mismas, de la dificultad que podemos tener para estar a solas ante nuestra verdad y para abrírnos desde ella al silencio. El silencio que construye nos ayuda a mirarnos con amor y con humor, descubriendo que somos personas incompletas y falibles. Esta autocomprensión nos abre a la construcción de relaciones sanas.

Jesús hizo del amor, en todas sus manifestaciones, el camino privilegiado de felicidad y a su vez animó y ayudó a sus seguidores y seguidoras a hacer lo mismo. Prestemos atención a sus propios pasos. Él mismo nos cuenta su experiencia.

YO TRANSITÉ EL CAMINO DEL AMOR¹⁶³

Pocas experiencias de la vida producen tanta felicidad como el amar y saberse amado y, si hay algo esencial en mi persona, fue mi gran capacidad para amar: para dar y recibir amor¹⁶⁴. Experimenté el amor en todos los registros: el amor que se hace servicio, amistad, intimidad; el amor operativo que ofrece salud, perdón, pan, libertad, reconocimiento; el amor que se hace perdón.

El amor de compasión que se hace cuidado era algo consustancial a mi ser, porque así es el Dios en el que creo¹⁶⁵. No podía pasar indiferente al dolor de mi gente y aunque no siempre pude sanar, cuidar, aliviar, proteger, sí sentí que se me estremecían mis entrañas¹⁶⁶ y me embargaba una profunda compasión. Pero no la viví solo como un sentimiento sino que fue esa compasión la que movilizó mi persona en un amor operativo.

Experimenté con fuerza el placer de aliviar el dolor, saciar el hambre de la multitud, poner en pie, liberar de encorvamientos, sanar sorderas, cegueras, parálisis¹⁶⁷. En definitiva el placer de «pasar por la vida haciendo el bien y

curando enfermos»¹⁶⁸.

Mi vida quedó polarizada por el compromiso de hacer de este mundo un lugar para hacer verdad lo que somos: hijos, hijas, hermanos y hermanas. A este compromiso yo lo llamé Reino de Dios, era mi modo de expresar mi convencimiento creyente: Dios quiere que en nuestro mundo, en nuestras relaciones, en nuestras intenciones y acciones reine el amor, su amor.

Fuente de profunda felicidad fue también para mí el amor que se hace encuentro, disfruté queriendo hacer de mi cuerpo un lugar para el encuentro que rompe tabúes, prejuicios¹⁶⁹, exclusiones, divisiones por razón de raza, sexo, clase, moralidad¹⁷⁰. En mis encuentros con mis paisanos salía de mí una fuerza curativa incontrolable cuando alguna persona se acercaba suplicándome con palabras o gestos su necesidad de salud, perdón, acogida, abrazo, contacto, y esa experiencia me provocaba un profundo gozo, aunque era fuente de escándalo para muchos¹⁷¹. Sentía que la fuerza salvadora del Dios bueno y compasivo que me habitaba se hacía verdad en mi cuerpo, se hacía experiencia del Reino ya aquí en medio de nuestra historia y este Dios compasivo fue el centro de mis parábolas¹⁷².

Todas las personas cabían en mi corazón pero de un modo especial los últimos, los pequeños, los pobres, los excluidos, los sencillos a quienes mi Padre les revelaba los secretos del Reino y de ello me gozaba¹⁷³.

Hice del amor lo único necesario¹⁷⁴, la razón de mi vida¹⁷⁵ y muerte¹⁷⁶ y por eso pude predicar con autoridad que la vida la ganamos o la perdemos en función de lo que hayamos amado¹⁷⁷.

Disfruté de buenas y profundas relaciones. Fui un hombre expansivo y cariñoso. Aprendí a cultivar el amor que sabe dar y recibir, acoger y ofrecer. Yo amé con un corazón grande donde cabían todos, un amor universal y al tiempo supe del amor singularizado con cada persona. De un modo especial fue para mí fuente de felicidad la experiencia de amistad.

Nunca tuve miedo a las mal llamadas "amistades particulares", cada relación de amistad es siempre particular y única en su singularidad. No solo me porté como amigo sino que llamé a mis discípulas y discípulos, "mis amigos y amigas". Dentro del grupo de los "Doce" tuve también mis preferencias: "el discípulo amado"; Pedro, Santiago y Juan a quienes elegí para hacerlos partícipes de momentos especialmente significativos para mí de gozo y de dolor; mi relación con Lázaro fue de amistad por eso sufrí cuando supe que había muerto¹⁷⁸.

Quizás más sorprendente fue mi amistad pública con mujeres. Ya sabrás que la mujer no podía aparecer en público sola y mucho menos con un predicador ambulante como era yo. Sin embargo yo gocé de una profunda amistad con

mujeres como Marta, María y María de Magdala¹⁷⁹, amigas y discípulas que me seguían, «servían» (ejercían el diaconado) y me atendían en sus casas.

María Magdalena fue una mujer especialmente amada por mí y muy importante en mi vida: me siguió mientras predicaba en Galilea y Jerusalén hasta llegar al pie de la cruz, permaneció vigilante mientras me ungían y me enterraban y la convertí en la primera testigo de la Resurrección, “la apóstol de los apóstoles”. Lástima que los Evangelios canónicos no guarden memoria de la importancia de esta mujer en la Iglesia primitiva, aunque sí se guardan algunos recuerdos en los Evangelios apócrifos¹⁸⁰.

No guardé resentimiento contra las personas que me calumniaron, maquinaron mi muerte, me traicionaron, negaron, mataron... Pude comprender su inconsciencia, su debilidad... Por eso no me fue difícil perdonar¹⁸¹.

También supe disfrutar del placer de la soledad. Buscaba muchas veces la soledad, disfrutando, pacificándome en ella, convirtiéndola en “lugar” fecundo de decisiones importantes en mi vida, como espacio para saborear la profunda unidad entre mi Padre y yo, para acoger e integrar el dolor de la traición, el abandono y la aceptación de mi propia muerte¹⁸². Es verdad, que era una soledad elegida, no impuesta por falta de amistad y compañía. Puedo decirte que disfruté la soledad y la viví como una “soledad sonora” o una “música callada”. Soledad que se mostró en mi vida fecunda en su capacidad de adentrarme en la honda experiencia de contemplación continua: todo me hablaba del Reino, todo me revelaba a mi Dios.

Te invito a saborear lo que en tu vida hay de amor y a dirigir, aun con más pasión, tus pasos por ellos. ¡Merece la pena!

Yo, Jesús, un hombre que hice del amor lo único necesario en mi vida.

Deja que la contemplación de Jesús te invite a revisar en qué medida transitas estos caminos del amor:

- el amor que **sabe equilibrar** el amor a ti, a los/as otros/as, lo otro y en todo ello a Dios;
- el amor que se hace **compromiso creativo**;
- el amor de **compasión** que se hace **cuidado**, sanación;
- el amor que se hace **perdón**;
- el amor que se **hace relación profunda, amistad**;
- el amor que se hace **soledad gustada**.

Toma nota, para no olvidarte en el futuro, si estos caminos y otros amorosos que tú has transitado, son para ti un lugar que aumenta tu felicidad y la de los demás.

EJERCICIOS PRÁCTICOS

MEDITACIÓN 1

Regalos para crecer en el amor

Objetivo: Descubrir la importancia del amor en nuestra vida como camino de felicidad y saborear el amor que Dios nos tiene.

Duración: 50 minutos.

Músicas: Música de flauta de pan de cualquier CD de JEANCLAUDE MARÁ (ver Bibliografía).

Toma conciencia de la postura de tu cuerpo, percibe cómo está tu cuerpo, déjale estar como está: cansado, tranquilo, tenso, acógelo tal y como esté [...].

Observa ahora tu respiración; descubre también cómo es: abdominal, torácica, lenta, rápida [...].

Pon tu atención en las sensaciones de tu cuerpo, pudiendo sentir las en su diversidad: contacto, roce, temperatura [...]. Comienza por los pies o por la cabeza y vete lentamente recorriendo, escuchando las sensaciones que te dicen que estás vivo [...].

Ve muy despacio verificando la vida en tus pies, en tus piernas, en tus ingles, en tu sexo, en tus entrañas, en tu corazón, en tus brazos, en tu rostro, en tu cabeza. Cada parte de tu cuerpo puedes sentirla con algunas nuevas sensaciones, descúbrelas, siéntelas, alégrate de ellas, como sintiendo la vida que eres [...].

Percibe también sensaciones internas: latido del corazón, sensaciones al respirar, fluir de la sangre y de la energía por tu cuerpo. Disfruta de esa sensación de vida, no solo que está en ti sino que eres tú, y te lo dice tu cuerpo [...]. Percibe ahora esos sonidos de vida, de armonía y disfrútalos sin más.

(Música de flauta de pan de CD de JEAN-CLAUDE MARA, durante tres o cuatro minutos aproximadamente).

Vas respirando profundamente con una sensación de vida, movilizándolo tu cuerpo, consciente de tu capacidad de moverte, poniendo mucha atención en todos los movimientos que haces para sentarte, estirando cada parte del cuerpo, movilizándolo.

Sé consciente del cambio de postura. Al inspirar acoges el aire, simbólicamente la vida, al Dios de la vida, Jesús vivo, resucitado, y al expirar dices: *aquí estoy*. Acoges y te entregas, acoges y te abandonas. Haz de la respiración una experiencia de oración [...].

Desde esa experiencia de acoger, de entregarte, de llenarte y soltar, descubre a Jesús resucitado, compañero de camino, como tantas veces lo fue de sus amigas y amigos, junto a ti, diciéndote que te va a hacer unos regalos para que puedas crecer y disfrutar más del camino del amor. ¿Cómo acoges esa noticia en tu corazón?

Abres el primer paquetito que te da: es pequeño, está envuelto en papel de regalo, primorosamente preparado. Te ves a ti misma abriéndolo y, con sorpresa, te encuentras una foto tuya con un rótulo que dice: *Te regalo amor a ti misma para que puedas amarte como yo te amo [...]. Mírate en la foto, para que puedas amarte como yo te amo, como te ama tu Dios.*

Jesús te dice: *Acoge con cariño este regalo, trabaja para que sea eficaz. Descubre todo lo que cambiaría en tu vida si fueras capaz de acoger este amor y amarte como yo te amo, pero mi amor será operante si tú lo dejas entrar y lo acoges [...].*

Guarda ese regalo en tu corazón. Pídele a Jesús que te enseñe a amarte como él te ama [...].

Saca el segundo regalo. Es un poco más grande. Míralo, piensa en las manos que lo han preparado. Lo abres y encuentras una pequeña escultura de porcelana con la bola del mundo y un grupo de hombres y mujeres muy diversos, entrelazados, abrazándola [...].

Escucha lo que Jesús te dice: *Ama a los otros, ama la construcción del reino con la misma pasión con que yo lo hice. Abraza la parte de la tierra que a ti te toca; otros abrazan otra parte de mundo, tú abraza la que tienes entre manos, la que ahora te ha confiado la vida, el Dios de la vida. Yo abracé la mía, mi partecita. Tú abraza la tuya. Pon ahí tu amor de compromiso, de compasión, de cuidado, de religación, de comprensión. Observa esa bola del mundo abrazada por tantas personas. Cada una de su raza, de su credo, de su sexo, abrazando cada una su partecita, poniendo sus manos ahí donde están y entre todas abrazan el mundo [...].*

Mírala con esperanza. Hay mucho amor en este mundo, callado, oculto, sin ruido, sin salir en los telediaris ni en los periódicos. Pon amor en lo que tienes entre manos te guste o no. Pon amor, pon sentido [...].

Descubre en qué dimensiones del amor a los demás necesitas cultivar especialmente, qué dificultades y miedos tienes. Qué posibilidades de crecimiento te vas descubriendo, en el amor a los demás, en la última etapa de tu vida. Sueña cómo cambiará tu vida cuando ese regalo se haga operativo [...].

Nombra lo que tienes entre manos: tareas, proyectos, realidades, personas. Pide el don de saber amarlas, de saber poner amor ahí: compromiso creativo, cuidado, perdón, paciencia, aceptación, el amor que cada realidad te esté pidiendo. Pide el don de poder disfrutar al poner amor en lo que haces, en lo que dices [...].

Todavía guarda Jesús otro regalo, pequeñito, muy valioso. Te lo entrega sabiendo que te entrega una joya. La abres y ves una caja dentro de otra, y otra más pequeña, hasta que en una de ellas encuentras un diamante. Al acercarte a mirarlo, cada cara del diamante te dice: *Te quiero, te quiero, te quiero como eres*. Estoy ante ti como ternura, como perdón, como fiesta. Cada cara del diamante te devuelve una palabra amorosa para ti. Descúbrela [...].

Cae en la cuenta del sabor de boca que te deja esta experiencia, aproxima el diamante a tu corazón y déjalo ahí, pidiendo el don de acoger ese amor, de dejarte alcanzar por él. Pide el don de dejarte alcanzar por ese amor, de dejarte transformar por él [...].

Con esos regalos en el corazón te vas quedando en silencio, saboreando ya sin palabras, sin conceptos, sin imágenes esta experiencia amorosa, donde Jesús te hace regalos para que puedas transitar con más felicidad el camino del amor.

(Se pone de nuevo la misma música que al principio, flauta de pan de CD de JEAN-CLAUDE MARA, durante tres o cuatro minutos aproximadamente).

Mi amor es eterno, perdona siempre, olvida siempre, solo pide ser acogido por ti [...].

Deja que esta experiencia resuene dentro de ti. Cuando su eco se vaya amortiguando

te invito a leer, en actitud contemplativa, el capítulo 8 de la carta de Pablo a los Romanos. Con calma, escribe: ¿Quién me separará del amor de Dios?

MEDITACIÓN 2 *Vivir saboreando el amor*

Objetivos: Descubrir el amor dado y recibido. Contemplar en todo el amor de Dios.

Duración: 55 minutos.

Músicas: *Música con fondo marino* (SOLITUDES, *Angels of the Sea. Exploring nature with music*) + *Sonidos del mar* (NATURE SOUNDS FROM FONIX, *Watersounds. Oceans waves*) + “Lleno de nombres” (FRAN, “*Vivamos la esperanza*”).

Ve tomando conciencia de la postura de tu cuerpo. Muévete lo que necesites hasta que sientas el cuerpo bien pegado a la tierra, tranquilo, sosegado.

Conecta con tu respiración como un camino para hacer silencio mental, un espacio para entrar en la calma, en la tranquilidad. Observa si tu respiración es lenta, rápida, abdominal, torácica, concentrando ahí tu mente para que no se vaya en pensamientos, conceptos, palabras. Obsérvala [...].

Imagínate ahora paseando en un día agradable y soleado por una playa solitaria. Percibe el color de la arena, la extensión de la playa, su forma. Visualízala con árboles, sin árboles, urbanizada en su cercanía o no; imagínate al atardecer tumbada en la playa. Haz de esa actitud tumbada un símbolo y un acto de fe, como abandonada en las manos, en la palma de tu Dios o en su cuerpo que es el mundo, como quien dice sin palabras “*sé de quién me he fiado*”, y me dejo pesar, caer... Lo dice tu cuerpo, no tu mente [...].

Déjate acariciar por la brisa, por el sol. Escucha las olas del mar acariciando la arena. Una vez más te recuerdan que no eres solo una ola, que eres el mar, en su inmensidad, en su tocar fronteras, unir pueblos, lugares, espacios, nudo de relaciones [...]. Disfruta de estos minutos de silencio escuchando el mar.

(*Música con fondo marino en: SOLITUDES, Angels of the Sea. Exploring nature with music, unos doce minutos*).

Respiras, vas muy despacito movilizándolo manos, brazos, codos, hombros, pies, rodillas, estirándote un poquito, movilizándote muy lentamente sin perder la concentración en los movimientos que haces. Muévete lo que necesites.

(*Se pone “Sonidos del mar” en: NATURE SOUNDS FROM FONIX, Watersounds. Oceans waves*).

Sigue situada en esa playa solitaria queriendo escuchar las olas del mar. Imagínate paseándote por ella y ves escrita en la arena tu nombre y un letrero que dice: “Te quiero”. Pon tu atención en lo que sientes, donde escapa tu imaginación, tu intuición, cómo vives ese momento, la brisa del aire, tu contacto con los pies descalzos en la arena, lees tu nombre como escrito por el dedo de la vida: *Te quiero* [...].

Deja que te vengan ahora personas, experiencias, realidades de las que tú has escuchado esa palabra con gestos, con cariño, con ternura, con ayuda... “te quiero” [...].

Mientras observas ese gran letrero con tu nombre, te permites disfrutar de tanto amor recibido queriendo hacer explícitos los momentos de felicidad, de bienestar que te produce haber acogido el amor. Cada persona como sabe, como puede, como es capaz, a

su manera, pero te han querido. Déjate ahora sumergir en ese recuerdo del pasado y de tu presente, en quienes te dicen hoy, de muchas maneras, “te quiero”. Saborea tanto amor recibido, en la pobreza humana, pero amor [...].

Intenta descubrir los distintos lenguajes del amor, aunque no hayan sido como tú lo necesitabas, te lo dieron como supieron, como pudieron, en el pasado y en el presente.

Verifica en ti misma el placer, la felicidad de saber acoger el amor, de saber percibirlo, saber descubrirlo, a veces dado de una manera torpe, pobre, limitada [...].

En tu presente ¿quién te está diciendo “te quiero” a su manera con sus posibilidades, con sus límites; le importas, en los diversos registros del amor? [...].

Poco a poco, dejando ahí ese letrero, simbólicamente vas a desplazarte a otras playas –pequeñas calas o más grandes–, símbolo de aquellas personas, tareas, proyectos, lugares donde tú has dicho “te quiero”, donde has desplegado tu amor, tu compromiso, tu ayuda, tu energía, tu tiempo, tu perdón, tu cercanía, tu escucha, tu cuidado.

Te ves a ti misma recorriendo estas “playas simbólicas”: esta pequeña cala es tal *persona concreta*, o tal grupo, tal proyecto o país donde has desplegado lo mejor de ti expresando el amor en sus diversos registros, en sus diversos ingredientes: amor de cuidado, de compasión, de intimidad, amor que se hace deseo de compañía, esfuerzo por ayudar; lo que sea. Vete recorriendo litorales, lugares y espacios donde tu vida ha desplegado el amor. Disfruta de eso [...].

Mira en tu presente, la playa de tu presente, a quién estás queriendo, expresándole tu amor. Deja ensanchar tu corazón disfrutando de tantos nombres que lo habitan, de tantas tareas o proyectos en los que has puesto y sigues poniendo tu persona. Experimenta la felicidad de amar y de saberte amada.

(Se dejan unos minutos de silencio. Sigue el CD con el sonido del mar sin música).

Poco a poco, con el corazón lleno de nombres, personas, gozo, vuelves a tu playa primera y allí está tu nombre y un “te quiero” que ahora se agranda y se hace revelación del amor de Dios a través de tantas mediaciones. Dios amándote en tantas personas, en tantos rostros. Quédate contemplando esa palabra hasta que una ola grande empiece a borrarla. Se la va llevando al mar, la asume la inmensidad del mar, y todo el mar se va haciendo un gran mensaje para ti, un mensaje inmenso, evidente, profundo que te repite “te quiero” [...].

Quédate ahí dejándote bañar por ese mar para que tu cuerpo se entere. Deja que esa palabra recorra todo tu cuerpo, que tus pies, tus manos, tu sexo, tu cabeza, tu corazón, tus entrañas acojan y se empapen de esa experiencia [...].

Mira cómo el mar te va envolviendo como la gran corriente de energía amorosa que simboliza el amor de Dios, que baña tu cuerpo y los cuerpos de todas las mujeres y hombres del mundo, toda su creación. Como símbolo del amor de tantas personas que en el mundo hacen visible y creíble el amor de Dios [...].

Sintoniza tu cuerpo como lenguaje gesto, servicio, ternura, palabra, presencia, como si el mar fuese esa energía amorosa que pasa por ti, te construye y va más allá de ti, pasando a través de ti a otras personas, dándoles rostro, sacándolas del anonimato, vinculando continentes, países, razas, clases. Quédate ahí dejándote impregnar por esa

agua amorosa que es el amor que tú recibes y que tú das. Y ese amor tiene poder para curar, dar vida, libertad, felicidad [...].

(Canción "Lleno de nombres" en: FRAN, "Vivamos la esperanza").

Respira el gozo de experimentar tu cuerpo lleno de nombres. Siéntete habitada por un gran tesoro, que es esa energía amorosa simbolizada en el agua, que es el amor, que tú recibes y trasmites: ese amor tiene poder para curar, dar felicidad y vida, y eso pasa por tu libertad, por tu corazón. Continúa ahondando en este camino prioritario de felicidad que es saber amar, dar y recibir amor.

6. EL CAMINO DE LA ACEPTACIÓN

En este capítulo te invito a transitar el camino de la aceptación como senda imprescindible para ser feliz. En él, descubriremos la importancia de los distintos niveles de aceptación que estamos llamados a vivir:

- La aceptación de la realidad, previo discernimiento y consciencia lúcida de lo que puede ser cambiado (para luchar por ello) y de lo que no puede ser cambiado (para aceptarlo tal cual es).
- La aceptación de los demás como son, sin querer cambiarlos.
- La autoaceptación que nos va a llevar a la autoestima y al despliegue del propio ser.

Una vez más, Jesús de Nazaret, transitando el camino de la aceptación, recorrerá junto a nosotras este sendero. Él te enseña cómo sembrar tu corazón para abrazar, en sintonía con toda la realidad, lo que la vida te da y lo que la vida te quita.

PARA SEMBRAR EL CORAZÓN: Pide el don de saber aceptar lo que la vida te da y te quita.

ORAR EN SINTONÍA CON LA VIDA: Tocar, acariciar, abrazar y aceptar la realidad tal cual es, en lo que me da y en lo que me pide.

Empieza, como todos los días, centrando tu atención en el *primer gesto*: los pies en el suelo, la cabeza erguida, las manos abiertas. Sinttiéndote vinculada y sostenida como canal de amor [...].

Tus brazos extendidos expresan, en el *segundo gesto*, tu deseo de abrirte a los cuatro puntos cardinales, de ensanchar tu corazón, tus entrañas, para acoger lo distinto, lo plural. Te abres al norte, al sur, al este y al oeste [...].

Tus brazos alzados al cielo, tus manos como una copa, muestran, en este *tercer gesto*, cómo desde tu pobreza, desde tu debilidad, quieres aprender a saber pedir, a saber recibir. Acoge tu debilidad y la de los demás [...].

Con el *cuarto gesto* te abrazas comprometiéndote en el amor y el cuidado de ti misma, en el amor y cuidado de lo que Dios ama. Así muestras también tu libertad, condicionada pero tuya, de tomar la vida en tus manos y elegir, decidir. Te abrazas en tus posibilidades y tus límites y abrazas en ti a toda la humanidad, a toda la realidad [...].

Hoy introduces el *quinto gesto*: *tocar el suelo con la palma de tu mano*, tocar la

tierra queriendo decirle *gracias, sí*. La tierra como lugar donde vivimos, somos, transitamos nuestra vida cotidiana queriendo aprender a aceptar, acoger, lo que la vida nos da y nos quita, la tierra que te sostiene [...]. La tierra por la que recorres tus caminos acertados o equivocados, la tierra que tantas manos trabajan para hacerla fecunda, la tierra que te comprometes a cuidar, nuestra tierra que Dios tanto ama. Siente su temperatura, su textura, mira su color [...].

Y haciendo de tu cuerpo oración, puedes orar interiormente. Dejando que sean tus gestos los que expresen lo que tu corazón desea.

Primer gesto: Por la entrañable ternura de nuestro Dios, de la que somos canal entre el cielo y la tierra y que constituye el fondo de todo lo que existe. Segundo gesto: En todos los confines del uni verso.

Tercer gesto: Nos visita el sol que nace de lo alto, elevándose desde el horizonte y ofreciendo gratuitamente su calor a pobres y ricos, grandes y pequeños, buenos y malos.

Cuarto gesto: Que ilumina lo que está en tinieblas en nuestro corazón y en el corazón del mundo, en el corazón de nuestras familias, de nuestros grupos profesionales, en el corazón de la Iglesia.

Quinto gesto: Y guía nuestros pasos, como los de Jesús, por el camino del amor, un amor que recibimos como don, cultivamos en el silencio y la soledad y concretamos en la tarea cotidiana del compromiso creativo, del perdón y de las relaciones interpersonales fecundas.

Por la entrañable misericordia de nuestro Dios. [...]

EXPOSICIÓN TEÓRICA: EL CAMINO DE LA ACEPTACIÓN

1. La aceptación de la realidad

Saber aceptar/se es un camino imprescindible para la felicidad. Si somos conscientes, gran parte de nuestro sufrimiento está ocasionado por luchar inútilmente contra lo inevitable. Es un sufrimiento que no nos conduce a nada.

1.1. ¿Qué es aceptar?

Hablar de aceptación como camino de felicidad debe ser bien entendido.

– *Aceptar no es resignarse*. Resignarse es tirar la toalla, darse por vencido, es un acto pasivo de rendición. Aceptar es un acto de libertad.

– *Aceptar no es pactar cómodamente con una realidad que debe ser cambiada*.

– *Aceptar no es indiferencia, pasividad, comodidad, miedo, alienación, evasión de la realidad*. No es “yo paso”. Pasar no es aceptar.

– *Aceptar habla de una actitud humilde y sabia ante realidades inevitables*. Humilde porque reconocemos la propia limitación y sabia porque discernimos qué hay que cambiar para luchar por ello y qué es preciso aceptar porque no se puede cambiar. Actitud humilde y sabia de quien, desde la libertad, dice sí, implica su libertad ante

realidades inevitables que quizás nunca elegiríamos, las acogemos, incluso llegamos a abrazar y hacer de ellas lugar de aprendizaje.

– *Aceptar es integrar la frustración de nuestros deseos y proyectos como inherente a la condición humana.* Hoy se educa poco en la frustración. Sin este aprendizaje no se fortalece la voluntad y además se fomenta la fantasía de la omnipotencia. La realidad no es, muchas veces, como nos gustaría que fuese. Es como es. Cuanto antes aceptemos lo que no es cambiabile, menos sufriremos inútilmente.

– *Aceptar es renunciar a la fantasía de omnipotencia* que muchas veces nos domina. En este aspecto somos aún muy infantiles. Seguimos creyendo que porque queremos algo, lo deseamos, lo luchamos, va a salir. Y unas veces acontece y otras no. Por eso es muy importante el discernimiento para ver con lucidez en qué estamos volcando nuestras energías¹⁸³.

– *Aceptar es aprender a decir “adiós” y “hola”*¹⁸⁴. Son dos palabras que usamos cotidianamente y que deberían reflejar actitudes vitales. Es fuente de felicidad aprender a decir “adiós” a lo que cada día, en cada momento, no es como nos gustaría que fuera, y a decir “hola” a lo nuevo, a lo que llega, aunque no haya sido lo que hubiéramos elegido, lo que hubiéramos deseado¹⁸⁵. En otras ocasiones nos empeñamos en que la vida nos dé lo que no nos ha dado, a todos los niveles: experiencias, capacidades, cualidades. El budismo, muy extendido hoy entre nosotros, nos recuerda que una de las principales fuentes de sufrimiento está en el apego. Por eso aprender a vivir con mayor desprendimiento, con menos apegos, con menos identificaciones personales es un camino de sosiego, de calma, de libertad y, por tanto, de felicidad.

– *Aceptar es cultivar la capacidad de afrontar las dificultades de la vida, las crisis, las “sombras” y heridas propias y ajenas* porque la felicidad real no es la “felicidad perfecta”, sino la felicidad modesta, frágil, limitada, vivida en medio de las vicisitudes de la vida, pero posible.

– *Aceptar es afrontar la vida con sentido del humor*, ante las dificultades y limitaciones propias y ajenas, es decir, no tomarnos demasiado en serio a nosotras mismas, ni “a la tremenda” los errores o limitaciones de los demás, cultivando un sentido positivo ante la vida.

– *Aceptar supone darnos y conceder a las demás el derecho al error.* Equivocarse es humano. Es camino imprescindible de aprendizaje y de crecimiento personal. Las personas hemos aprendido caminando entre el acierto y el error¹⁸⁶. La no aceptación en el fondo es puro narcisismo. Si tenemos consciencia de nuestra pobreza y limitación no nos sorprenderán los errores, ni propios ni ajenos. A esto se refiere Jesús, cuando corrige a aquel joven rico que buscando senderos de felicidad, se dirige a Jesús diciéndole: “Maestro bueno”. Él, desde su verdad más honda, consciente de sus limitaciones como ser humano que es, le responde: “¿Por qué me llamas “bueno”, bueno solo es Dios?”¹⁸⁷. Por el contrario, la aceptación de nuestras equivocaciones las convertirán en

oportunidad de aprendizaje; nos permite preguntarnos: ¿Qué es lo que no tuve en cuenta? ¿En qué me equivoqué? ¿Qué es lo que no calculé bien? ¿Me precipité en algo?¹⁸⁸. De la actitud que tengamos ante la realidad depende en gran parte nuestra felicidad.

1.2. Consciencia

El camino de la aceptación necesita tener como aliada una consciencia lúcida. Hablar de *consciencia* es hablar de “*darse cuenta*”, una palabra clave no solo para el propio crecimiento sino *para ver la realidad tal como es*, sin vivir alienados ni dormidos. Tony de Mello ponía en la consciencia el elemento imprescindible del crecimiento. Para él la espiritualidad era la consciencia y el pecado la inconsciencia¹⁸⁹.

Darse cuenta es aprender a percibir consciente y lúcidamente la realidad propia y la de lo que nos rodea *tal como es*, no con etiquetas de nuestra mente, ni con fantasías, ni con mentiras y encubrimientos que nos oculten lo que no queremos ver.

Desgraciadamente, la lucidez y la consciencia no suelen vincularse a la felicidad, como si fueran caminos incompatibles, como si solo los tontos o necios, alienados e inconscientes pudieran ser felices. Entonces ¿de qué felicidad estamos hablando?

Es cierto que la consciencia de la realidad dura, injusta, violenta, como la que estamos viviendo, nos produce dolor, pero el dolor no es incompatible con la felicidad. Este es otro error en el que caemos con frecuencia. Y precisamente la lucidez de ver la injusticia de nuestro mundo puede ser el mejor acicate para luchar contra ella.

La capacidad de ver con verdad, también nos hace conscientes de la cuota de bien que hay en el mundo, de la presencia de las semillas de esperanza que tantas personas buenas siembran cotidianamente: son pequeñas como granos de mostaza¹⁹⁰, como monedas de escaso valor¹⁹¹, como levadura en la masa¹⁹², pero con potencialidad de crecimiento.

En general se suele asociar “lucidez” con “ver lo malo”. La lucidez es siempre *ver lo que hay*, y lo que hay en mí, en los otros, en el mundo es trigo y cizaña¹⁹³. Las dos cosas. Hay quien solo ve el trigo y quien solo ve cizaña. Frecuente es ver en uno mismo el trigo y ver en las otras personas la cizaña. Jesús lo denuncia cuando nos dice: “*Ves la paja en el ojo ajeno y no ves la viga en el tuyo*”¹⁹⁴, aunque hay quienes –por una baja autoestima– solo ven en sí mismos lo negativo.

De la lucidez que tengamos ante la realidad, y de cómo nos sitúenos ante ella, depende gran parte de nuestra felicidad y la de los demás. Y sobre todo es fuente de gozo profundo la consciencia del corazón de la realidad, de lo que de verdad somos, la consciencia de la Unidad Profunda que nos constituye como el fondo último de nuestro ser¹⁹⁵, lucidez que necesariamente nos llevará, como así fue en todas las personas místicas, a hacer verdad en nuestra vida y en la historia que esa comunión es Unidad Profunda.

2. La aceptación de cada persona como es

Venimos diciendo que una de las fuentes de gozo y de sufrimiento más profunda es todo lo que tiene que ver con el mundo de las relaciones humanas.

Los otros casi nunca son como nosotras soñamos, como nos gustaría o necesitaríamos que fuesen para sentirnos bien. Nuestra fantasía de omnipotencia aspira a cambiar a los demás en la dirección de nuestros deseos y necesidades. Renunciar a ello es el primer paso para dejar de sufrir inútilmente y, por tanto, es un camino hacia la felicidad¹⁹⁶.

Nuestras relaciones humanas están siempre mediadas por la relación que tenemos con nosotras mismas. En la medida en que somos personas duras e intransigentes, comprensivas o amables con nosotras mismas, lo somos con las demás¹⁹⁷. Vuelvo a recordar lo que ya dije en el capítulo anterior: encierra mucha sabiduría el principio formulado en todas las creencias religiosas: “*Ama al prójimo como a ti mismo*”, “*no hagas a los demás lo que no quieras que te hagan a ti*”. No podemos amar de otro modo. El amor a nosotras mismas es el filtro de nuestras relaciones con los otros. Por eso –como decía Tony de Mello– es fundamental tener claro que nuestro objetivo en la vida no es cambiar a los demás, sino cambiarnos a nosotros mismos, conscientes de que el cambio lo posibilita y favorece la aceptación incondicional.

Aceptar a cada persona como es no es pactar con sus defectos ni renunciar a expresar¹⁹⁸ nuestros deseos, gustos, frustraciones, necesidades, sino tomar consciencia de que no tenemos derecho a imponerlos a los demás. Aceptar a cada persona como es no es resignarse, ni aguantarse. Es acogida incondicional, respeto, valoración de cada singularidad.

Expresarnos es un derecho al que podemos renunciar eligiendo libremente no ejercerlo en función de la prudencia y el amor. Pero es importante no negar, ni dejar que nos arrebaten ese derecho de hablar *desde nosotras mismas*. Pero, una vez que nos hemos expresado con claridad, tenemos que aceptar que la otra persona puede lo que puede, o quiere cambiar lo que quiere cambiar. Después decidiremos, en libertad, qué hacemos¹⁹⁹.

Puede ocurrir, y de hecho ocurre, que sintamos que no nos es posible convivir, mantener una relación de amistad, de pareja, llevarnos bien con algunas personas con las que nos sentimos incompatibles. Esto es legítimo y sano. Pero eso no significa que no podamos aceptarlas, es decir, darles el derecho a ser ellas mismas, sin desprestigiarlas, insultarlas o agredirlas, aunque no nos gusten y decidamos tomar distancia afectiva y, si podemos, relacional y/o física. Podemos elegir no vivir o relacionarnos con una determinada persona para protegernos o defendernos, pero no tenemos derecho a denigrarla.

Aceptar a cada persona, asumiendo que no está en nuestras manos cambiarla, nos habla de la “*impotencia del amor*”²⁰⁰. El amor lúcido y libre sabe que solo tiene “poder” para cambiar a las otras personas en la medida en que ellas quieran y/o puedan cambiar.

Amar es renunciar a la fuerza, al uso del poder, de la manipulación, del chantaje. El amor es muy impotente. Tiene toda la fuerza del amor pero puede lo que puede. El amor solo puede seguir amando, aceptando que nada se puede modificar sustancialmente en una relación si la otra persona no quiere o no puede. Ahí se entiende que el amor de Dios sea incondicional y al tiempo “impotente” porque media la libertad humana²⁰¹. La omnipotencia del amor es una fantasía muy infantil que tenemos muy arraigada.

La aceptación de los demás es también el descubrimiento de sus potencialidades para ayudar a que las despliegue y eso conlleva muchas veces renunciar a suplirlos²⁰². Por eso, una vez más, la lucidez nos ayudará a descubrir cuándo amar es frustrar los deseos y expectativas que la otra persona tiene sobre nosotras. Es importante dejar que cada una confíe y saque de sí todo lo que puede, es decir, que trabaje la aceptación de sus límites y de todas sus posibilidades. De lo contrario favorecemos dependencias, infantilismos, que no son más que formas muy sutiles de ejercer el poder.

La falacia del control, la falsa creencia de que tenemos el poder de controlar nuestra vida y la de las demás, es otra trampa en este camino de la aceptación. Podemos controlar lo que podemos controlar incluso de nuestra propia conducta pues, como dice Pablo: muchas veces *hago lo que no quiero y lo que quiero no lo hago*. Quizás por la coacción, la manipulación y el miedo podamos cambiar conductas de los otros, pero ese cambio será superficial y durará lo que dure la presión. Los sentimientos que esas conductas obligadas despiertan en las personas no serán de amor y vinculación sino de agresividad y rebeldía y no llevarán a un verdadero cambio interior.

La aceptación incondicional de los demás nos lleva a trabajar nuestra persona en la dirección del respeto, de la tolerancia cariñosa de las frustraciones, de los propios límites y posibilidades. Por eso, sin autoaceptación y autoestima es muy difícil que las relaciones interpersonales sean un espacio de crecimiento sereno, de fecundidad, en definitiva, de felicidad.

3. La autoaceptación y la autoestima

La *autoaceptación* tiene que ver con saber acogernos incondicionalmente tal y como somos, tratando de crecer sin ansiedades ni culpas; no es pactar con nuestros defectos, ni es creerse perfecto (eso es narcisismo) sino sabernos siempre en camino de crecimiento, porque no se trata de buscar la perfección sino el *crecimiento*. La autoaceptación implica:

- Conocernos, comprendernos.
- Saber cuidarnos, es decir, reconocer y/o buscar las fuentes que nos alimentan y reparan nuestras fuerzas.
- No autoevaluarnos globalmente ni categóricamente.
- No medirnos ni por los logros ni por las opiniones de los demás²⁰³.
- Desarrollar la capacidad para disfrutar de la vida, alegrarnos de estar vivos.

- Saber nombrar y acoger todas las emociones sin moralizarlas, ni reprimirlas, ni dejarnos dominar por ellas, sino aprendiendo a encauzarlas, conscientes de que – como dijimos anteriormente– no hay emociones buenas ni malas, hay emociones humanas, señales que nos avisan y que tenemos que aprender a interpretar.
- No huir del dolor cuando sea necesario o inevitable en nuestro vivir.
- Cultivar el amor aunque a veces nos haga sufrir.

Llegar a la autoaceptación supone haber recorrido primero el camino hacia el *autoconocimiento*: el proceso de ir acercando el concepto que tenemos de nosotras mismas a lo que somos, a nuestra verdad, a lo que podemos y a lo que no podemos, a nuestras cualidades y defectos, a nuestros triunfos y fracasos.

Es la honda verdad que encierra la conocida frase de Teresa de Jesús: “la humildad es andar en verdad”²⁰⁴. No es la humildad del autoaniquilamiento²⁰⁵, como si a Dios le gustara que nos auto-desprestigiáramos continuamente (a ningún padre/madre le gusta que su hijo/a se denigre o desprecie), es la humildad que brota del conocimiento de nuestra persona completa incluyendo el fondo de nuestro ser como don y como tarea.

El autoconocimiento nos va a posibilitar o impedir la aceptación y la autoestima en la medida en que cultivemos una actitud de aceptación o de rechazo hacia nosotras mismas. Solo se puede conocer de verdad lo que se acepta y se ama, por eso, si cada vez que descubrimos algo que no nos gusta nos agredimos, nos cerraremos a la propia consciencia.

La aceptación todavía no es autoestima. La autoestima es la valoración y estima que cada persona tiene de sí misma. La autoestima puede ser alta o baja. La autoestima alta – entendida como actitud positivamente amorosa hacia una misma– está hecha de escucha amistosa, de autocomprensión, de aprecio de su persona como valiosa, como digna de ser amada y valorada en lo que es.

Quererse a sí mismo es amar lo que Dios ama. Como dice J.A. García-Monge, la autoestima tiene que ver con “la experiencia psicosomática de la armonía del adentro y del afuera, de lo que fui, soy y quiero ser”²⁰⁶. Es un requisito importante para poder amar a los demás, para dejarse amar, para poder creer y saborear el amor incondicional de Dios.

Tanto la autoaceptación como la autoestima están emparentadas con el desarrollo de la capacidad para disfrutar de la vida, alegrarse de estar viva, cultivar pensamientos positivos que alejan del catastrofismo y el victimismo. Es un error confundirlas con el narcisismo y/o el egoísmo. La falta de autoaceptación y autoestima termina generando una serie de complejos que arruinan la vida.

En general, la mayoría de nosotras hemos sido educadas en la confusión que identifica autoaceptación y autoestima con narcisismo, egoísmo o egocentrismo. Por eso considero importante que detengas tu lectura un momento y te respondas algunas preguntas que pueden ayudarte a ver cómo vives tú el amor a ti misma.

¿Cuál es tu concepto de autoaceptación y autoestima?

¿Las vives como actitudes profundamente relacionadas con la posibilidad o no de amar y

ser amada y, por tanto, de ser feliz?

En tu experiencia, ¿crees que tu autoestima condiciona tu mundo de relaciones? ¿Puedes poner algún ejemplo concreto?

4. La autorrealización y el despliegue del propio ser

Dice Erich Fromm que “la tarea principal del hombre en la vida es darse a luz a sí mismo, convertirse en lo que potencialmente es”. Este es uno de los apasionantes senderos que nos conducen a la felicidad que buscamos, puesto que la felicidad, desde la perspectiva psicológica, tiene mucho que ver con la realización del propio ser, con el despliegue creativo de nuestras potencialidades y de nuestra originalidad única.

Es importante transitar este camino sabiendo que, como dice el refrán castellano, “no hay que pedirle peras al olmo”. De ahí que la autorrealización y el despliegue del propio ser sean consecuencias de la autoaceptación y la autoestima. Nuestra felicidad se juega en la realización de lo que somos, de aquello para lo que estamos capacitados, en la aceptación humilde de que nadie vale para todo. “Don/Doña imprescindible” y “Don/Doña vale para todo” no existen.

Podemos lo que podemos y somos útiles en lo que tenemos destrezas o habilidades. Confundir la disponibilidad con la aceptación acrítica de todo lo que me piden, encargan o responsabilizan es insano. No se es más disponible por decir “sí” a todo. La lucidez, la consciencia de lo que somos, de lo que podemos o no podemos, hará que, en ocasiones, nuestra disponibilidad se traduzca en “no” a determinadas propuestas. Porque es disponible quien es fiel a la verdad de sí mismo y desde ahí ofrece lo mejor de sí generosamente.

Ello no significa que tengamos que cerrarnos a las propuestas que los demás nos hacen, y a lo que ellos ven en nosotros y que nosotros no vemos. Muchas veces la mediación de otras personas puede hacernos descubrir capacidades de las que no éramos conscientes. Pero si una situación, tarea o responsabilidad pone en peligro nuestro equilibrio físico, psíquico o espiritual, nuestra disponibilidad pasa por reconocer nuestra verdad y exponerla aprendiendo el difícil arte de decir “no” sin sentirnos culpables. El despliegue del propio ser tiene que ver, por tanto, con nuestra comprensión de la disponibilidad²⁰⁷.

Poder desplegar nuestras capacidades, autorrealizarnos, está en relación directa con la seguridad básica fruto de una sana autoestima. Sin ella es muy difícil vivir con independencia y libertad. La autorrealización habla de vivir con los apoyos dentro, unos apoyos que se robustecen en la medida en que cultivamos la consciencia de nuestras potencialidades. El hambre básica de reconocimiento, valoración, amor, etc. si no aprendemos a satisfacerla sanamente y desde nuestro interior, nos impulsa a saciarnos compulsivamente fuera, dificultando la libertad de ser y hacer, y dejándonos dominar por el miedo a perder los apoyos exteriores.

Sin autoaceptación, sin autoestima suficiente, es muy difícil sentirse bien en la propia

piel, no vivir con la continua crítica, juicio, condena o castigo dentro de una misma y, por tanto, es muy difícil poder desarrollar todas las potencialidades de nuestra persona.

El despliegue del propio ser es una tarea que nadie puede hacer por nosotras. Nuestra tarea, la que depende de cada uno o una, es ser lo que podemos ser sin imitar ni compararnos con nadie.

Una vez más tenemos que reconocer con pena que la espiritualidad cristiana no ha favorecido la autorrealización, ni la autoestima. La confusión del amor a sí mismo con egoísmo, narcisismo, vanidad o falta de humildad ha hecho mucho daño en el despliegue de las propias potencialidades y en el cultivo de la autoestima. En este tema, como en otros, el humanista y pedagogo Pedro Poveda fue un adelantado a su tiempo y en uno de sus escritos dice a sus colaboradoras: “Tu trabajo no está en despojarte del ser que tienes y en adquirir otro nuevo, sino en perfeccionar *tu ser*. Deja que los demás sean como fueren pero tú sé como Dios quiere que seas”²⁰⁸.

Poder desplegar nuestras potencialidades es un camino de libertad que merece la pena recorrer aun a riesgo de perder la aprobación, el reconocimiento, la fama, incluso el amor de las personas significativas. No es fácil llegar a ser lo que cada una quiere y puede ser, cuando no encontramos en nuestro entorno apoyo, entendimiento, valoración porque no respondemos a sus expectativas. Pero en este esfuerzo nos jugamos nuestra verdad y, por tanto, una fuente fecunda de felicidad.

Transitar caminos de felicidad requiere desplegar las capacidades de cada persona. Para tres cuartas partes de la humanidad esto hoy es imposible. Esta injusta realidad nos convoca a hacer de esta tarea un proyecto de sentido, una utopía capaz de movilizarnos en esa dirección, poniendo lo que está a nuestro alcance para que todo ser humano pueda tener las mínimas condiciones que le garanticen poder desplegar sus capacidades. Ese sí es un camino que produce felicidad, aquella felicidad que brota del amor que se hace lucha por la justicia.

Entonces creceremos todos juntos en estima propia y ajena y ese será el momento en que podremos sentir que es imposible ser felices solos y aislados.

Jesús de Nazaret va por delante de nosotros en el camino de la aceptación, mostrándonos cómo no solo es posible sino que es fuente fecunda de serena felicidad.

YO TRANSITÉ EL CAMINO DE LA ACEPTACIÓN

A lo largo de mi vida tuve que ir enfrentándome a una realidad que no era la que yo soñaba, ni deseaba: Una realidad sociopolítica y religiosa que padecía mi pueblo y me quemaba las entrañas, unos conflictos relacionales con mi propia familia que no siempre entendía mis decisiones y mi libertad, con mis paisanos que no aceptaban mi liderazgo y sabiduría, con mis discípulos que no comprendían que el Reino que yo predicaba no coincidía con sus expectativas ni sus sueños, con las autoridades religiosas y políticas que pretendían acallar mis denuncias y amedrentarme... tantas y tantas dificultades que tuve que ir

aprendiendo a asumir, acoger, enfrentar!

Realmente las cosas no eran como yo hubiera querido que fuesen pero nunca me rendí, cultivé una mirada lúcida sobre la realidad para distinguir lo que sencillamente tenía que aceptar y lo que tenía que denunciar y tratar de cambiar; en ese empeño terminé arriesgando mi vida y “perdiéndola para ganarla” para la vida y el amor.

Tampoco me resultó fácil aceptar a cada persona como era; en mi grupo de discípulos y discípulas había disputas, peleas de poder, gran diversidad de posturas ideológicas... Yo quería que cada persona fuese ella misma, pero también quería dejar claro cuál era el sueño de Dios sobre el mundo, en qué consistía empujar el reinado de Dios y eso también me dio libertad para corregir y reprender actitudes que no les ayudaban a crecer²⁰⁹, que no colaboraban en poder disfrutar y ser felices creando una comunidad de iguales desde el amor²¹⁰, pero nunca rechacé a nadie, ni lo alejé de mi lado, y si ellos decidían alejarse también los respetaba²¹¹.

De hecho, a pesar de la conducta de mis discípulos, guiada por el miedo, durante mi prendimiento y pasión yo seguí fiándome de ellos, y confiándoles seguir proclamando el Reino; siempre les di oportunidades de crecer, de salir adelante, de cambiar y ivaya si cambiaron y maduraron!, pero cada uno a su ritmo y a su tiempo.

Fui capaz de disfrutar viendo madurar lentamente a mis discípulos y discípulas; sobre todo era feliz pudiendo ser ante ellos y ellas testigo del Dios de la acogida, del amor incondicional, de la entrañable ternura.

Vivir reconciliado con el propio ser, con la historia que a cada uno le toca vivir es un profundo camino de felicidad. Mi experiencia familiar y sobre todo, saberme el Hijo amado de Dios configuró mi persona no solo reconciliada sino también con una elevada autoestima que me favoreció hablar desde mí mismo: “Se os ha dicho pero yo os digo...”.

La autoridad que yo mostraba hacia fuera brotaba de dentro, disfruté de una profunda libertad interior, no me dejé vencer por el miedo; por eso pude decir lo que quería decir, obrar de acuerdo a mi conciencia sin dejarme intimidar ni manipular.

No sentía necesidad de apoyar mis palabras en las autoridades religiosas de mi tiempo; estaba seguro de mi experiencia y desde ella hablaba. Me divertía saliendo airoso de las trampas de mis enemigos, denuncié a las autoridades con una profunda libertad²¹².

Me mostré seguro cuando me preguntaron sobre mis gestos transgresores, no me dejé acorralar ante las insidias. Transgredí la ley sagrada del sábado para mostrar que lo sagrado es el ser humano y sus necesidades, con gran escándalo

por parte de las autoridades religiosas²¹³. Tenía la seguridad de que lo que Dios quiere es que la vida fluya como felicidad y bien para todos. Desde mi experiencia puedo expresar que ser uno mismo, desplegar las propias potencialidades es una de las fuentes de felicidad más hondas, que nadie te puede arrebatarse.

Desplegué mis capacidades poéticas y creativas a través de mi predicación llena de colorido y fuerza expansiva. Las parábolas, que brotaban de la contemplación de la realidad, que era para mí sacramento del Reino de Dios, están llenas de bellas imágenes que hablan de vida, alegría, perdón, fiesta. A lo largo de mi vida la abundancia de pan, peces y vino para que siga la fiesta, las bodas y los banquetes, semillas que crecen sin que nadie haga nada... una multitud de imágenes tomadas de la realidad que hablan de mi pasión por la vida, por el deseo de ofrecer alegría, fiesta, dinamismo y felicidad a mis contemporáneos. Con todo ello quería revelar esa alegría esperanzada que yo vivía en mi corazón y que produce felicidad. Toda mi existencia se hizo parábola viviente, símbolo del Reino, expresión del Amor que era la fuente de mi ser.

La felicidad que a mí me produjo el despliegue de mi identidad más honda puede estar debajo de la seducción que mi persona provocó. Era consciente de la fuerza seductora que yo despertaba no solo en los discípulos y discípulas que me seguían sin ponerme condiciones, sino en el pueblo que me escuchaba incluso sin darse cuenta de que estaban sin comer²¹⁴.

Yo lo viví con gozo sintiéndome transparencia, testigo de la potente seducción que en mí provocaba mi Dios y su sueño sobre la realidad. Soñaba con dejar a Dios ser Dios en mí y mostrarlo cada vez con más nitidez. ¡No sabes cuánto gozaba haciendo verdad este deseo!

Jesús, el que transitó con amor y lucidez el camino de la aceptación.

Te invito a leer alguno de los Evangelios para descubrir por ti mismo esos caminos de aceptación y denuncia, de acogida y lucha desde la lucidez y el amor, para saber distinguir qué hay que aceptar y qué luchar desde la fuerza del amor.

Contempla también la atracción de Jesús, de su persona autónoma, libre, liberadora, desplegando sus potencialidades. Déjate seducir por su persona y su sueño.

Deja a Jesús que él te ayude a leer tu propia historia para reconciliarte con ella, a descubrir lo que tienes que aceptar y trabajar para cambiar, que él te muestre tus propios caminos hacia una mayor libertad para desplegar todas las potencialidades de tu ser.

Pídele también lucidez para darte cuenta de tu capacidad y dificultad para acoger a cada persona como es, sin etiquetarla, juzgarla, descalificarla, si sabes esperar su crecimiento y maduración a su ritmo y a su manera no como a ti te gustaría que fuese. Es éste un camino de paz y de profunda felicidad.

Transitar los senderos de la aceptación en todos los registros, aumentará tu felicidad.

EJERCICIOS PRÁCTICOS

MEDITACIÓN 1 *Saber “soltar”, saber “acoger”*

Objetivo: Saber aceptar lo que la vida nos da y nos quita. Aprender a decir adiós y hola.

Duración: 40 minutos.

Músicas: Música de arpa y piano o cualquier otra instrumental disponible + “Hágase” (AIN KAREM, “Según tu Palabra”).

Siente el peso de tu cuerpo, abandónate. Haz de ese gesto una actitud de abandono, de entrega [...].

Conecta con las sensaciones de tu cuerpo como un camino de centrar la atención de tu mente e impedir que se disperse o se distraiga. Tráela aquí y ahora, experimenta la unificación de estar toda entera donde está tu cuerpo. Siente los puntos de apoyo o presión, contacto con el suelo o con la silla. Cada vez que tu mente se vaya vuélvela a traer a la consciencia de sensaciones, aquí, ahora [...].

Percibe la temperatura en las diversas partes de tu cuerpo, de los pies a la cabeza. Localiza focos de calor interno [...].

Percibe también ese fluir de la energía y de la sangre. Comienza por las zonas más fáciles: planta de los pies, palma de las manos, yema de los dedos, cabeza, con una atención fina del fluir de la sangre y de la energía sin que tú hagas nada. Eso acontece en ti. Siente los latidos de tu corazón, percíbelo, pon tu atención allí donde lo sientes. Disfruta de esa sensación de vida que hay en tu cuerpo sin que tú hagas nada, solo ser consciente [...].

Y disfruta ahora unos segundos de este sonido del arpa como un lugar de concentración y de silencio.

Música de arpa y piano (unos diez minutos).

Vas poco a poco haciendo dos o tres respiraciones profundas, movilizando manos, pies... Vas moviendo un poquito la cadera y lentamente te vas sentando en postura de meditación [...].

Vas tomando conciencia de la nueva postura de tu cuerpo, la espalda recta haciéndote consciente de esa Presencia amorosa en la que vives, en la que eres la que eres, en la que respiras [...].

En esa Presencia vas a hacer *una oración con las manos*. Ellas van a ser el lugar de tu oración.

Comienza con los puños cerrados: las *manos cerradas* con los dedos cerrados hacia ti. Obsérvalas. Siente primero esa sensación y pide luz para descubrir *a qué te cierras* en este momento de tu vida, cuáles son tus cerrazones: mentales, relacionales, existenciales, a qué te cierras y te cuesta acoger, a qué estas diciendo con tu actitud ¡no! Qué te cuesta acoger de ti, de los otros, de la realidad social, eclesial, institucional, comunitaria, familiar [...].

También hazte consciente de aquello *a lo que te aferras*, a lo que te agarras; lo que no quieres ni permites soltar y la vida te está pidiendo soltar; a qué te agarras, deja que te lo digan tus manos cerradas. Qué te está pidiendo la vida que digas adiós y tú no lo permites. Expresa tu deseo de recibir ese don, pídelo como gracia de Dios para ti [...].

Poco a poco, conecta con el deseo profundo de tu corazón de saber *abrir tus manos*. Vas diciendo “*sí acojo...*”, nombra “*sí acepto, sí suelto...*”, no como un acto voluntarista sino como una petición, un deseo, una súplica [...].

En la medida en que vas abriendo tus manos, vas diciendo “¡hágase!”. Pídele a María, hermana y compañera de camino, que ella te preste sus palabras para decir *¡hágase en mí, hágase en la historia, en la realidad como tú quieras!*

(Canción “*Hágase*” en: AIN KAREM, “*Según tu Palabra*”. Se deja un espacio de silencio para ahondar en la canción).

Déjate tiempo para saborear, para respirar esta experiencia y pídele a Jesús que como él aprendas el arte de saber decir hola y adiós, soltar, acoger, aceptar...

MEDITACIÓN 2 *Dejarme seducir por la persona de Jesús*

Objetivo: Contemplar a Jesús aceptando y disfrutando del despliegue de su ser.

Duración: 50 minutos.

Músicas: Músicas de diferentes Ave María (FRANCISCO PALAZÓN, “Ave María”) + “*Seducida*” (AIN KAREM, “Alégrate”).

Deja que tu cuerpo se abandone como queriéndolo preparar para la acogida, para hacer de él un templo donde resuena la oración, de un modo especial hoy, una oración dirigida a María, hermana nuestra, compañera de camino, la mujer que enseñó a Jesús a transitar senderos de felicidad. Le pedimos que ponga en tus palabras su ¡hágase!, dejando que la música de composiciones marianas resuenen en ti y que tu cuerpo sea un templo que invoca a María.

(Unos doce minutos de música de diferentes Ave María en: FRANCISCO PALAZÓN “Ave María”).

Respira profundamente. Vas muy despacio moviendo los brazos, los pies... Respiras acogiendo esa Presencia que te habita, que te estructura. Siente la columna vertebral como un símbolo de ese saber tu persona sustentada, sostenida, como símbolo de esa energía amorosa que brota de lo profundo de tu ser y te mantiene erguida, te comunica, te vincula [...].

Desde esa experiencia sustentante desde dentro, deja que la respiración diga “*sí, quiero*”, “*hágase en mí*”, “*quiero lo que tú quieres*”. Formúlalo con una frase corta que se acople a tu respiración: *hágase en mí, aquí estoy, como tú quieras...* Formúlala tú y respírala [...].

En un diálogo de amistad deja que Jesús de Nazaret te narre todo lo que tuvo que aceptar de la realidad más próxima; quizás lo que más le costó aceptar fue la incompreensión de su familia, de sus amigos, de los discípulos, de los doce. Deja que te diga lo difícil que fue para él acoger y aceptar a cada persona tal como era, quererla

como era. Nunca echó a nadie de su lado. Hasta el final llamó amigo a Judas [...].

Pídele que te deje participar, como invitó a sus amigos y amigas más íntimos, de ese momento difícil para él donde se hace consciente de que se está jugando la vida, donde acepta las consecuencias de haber hecho de los derechos humanos derechos divinos, de su libertad y lucha por un mundo más justo, por una familia de hermanos y hermanas, denunciando todo lo que impedía el Reino. Esa lucha entre la fidelidad y el miedo, la angustia, para terminar diciendo: ¡Hágase!, sigo eligiendo el Reino, sigo eligiendo a mi Dios y su sueño, aunque pierda la vida en el empeño; no me vuelvo atrás [...].

Experimentalo libre: *“Nadie me quita la vida, yo la doy libremente por amor, por fidelidad”*. Jesús fue fraguando esa fidelidad final en el día a día, cultivando su libertad, desplegando la profunda verdad de su ser desde dentro [...].

Contempla y déjate seducir por ese hombre lleno de autoestima, de seguridad básica, disfrutando de la libertad de decir, de hacer [...].

Audaz, seductor... Pídele una vez más que te dejes seducir, como sedujo a la gente que ni se enteraba del hambre que tenía, como sedujo a sus discípulos y discípulas porque rezumaba amor, libertad, coherencia, felicidad profunda. Párate en la escena evangélica que más te atraiga donde descubras su fuerza, su energía, su potencia vigorosa, su libertad profunda. Pídele el don de dejarte alcanzar por él, por su Reino, su proyecto, su tarea.

Pide a Jesús el don de no dejarte seducir por señuelos falsos de fuera, el don de no poner tus apoyos en arena, sino en la roca viva que es él, en no permitir que ninguna realidad se convierta en un ídolo, porque solo Dios es Dios. Confía en ti, apoyándote en la roca viva podrás desplegar todas las potencialidades de tu ser y aceptar amorosamente y humildemente tus limitaciones, pero ¡déjate seducir! [...].

(Canción “Seducida” en: AIN-KAREM, “Alégrate”).

Dedica tiempos, antes de avanzar en el siguiente sendero, para dejarte conducir por Jesús. Que él te acompañe en aquello que necesitas aceptar, acoger y desplegar en tu presente. Déjale que él te guíe, te ayude y te seduzca.

Después de un espacio de silencio, se puede volver a escuchar la canción.

7. EL CAMINO DEL PRESENTE

Nos adentramos en un sendero fundamental. Recorrer el camino del presente, de la cotidianidad, del aquí y ahora, con consciencia y lucidez, es fuente de felicidad fecunda.

En este capítulo nos adentraremos en algunas claves imprescindibles para transitar este camino. Una vez más, Jesús de Nazaret, imagen de la humanidad plena a la que todos aspiramos, nos mostrará cómo fue aprendiendo a vivir la plenitud del momento presente.

Siembra en tu corazón este deseo: aprender a encontrar el gozo profundo que se esconde en lo pequeño y cotidiano. La vida que nos rodea nos habla de lo gratuito, de lo sencillo, del misterio que sostiene todo lo que existe. En sintonía con esa vida que late te invito a adentrarte en el paciente aprendizaje de vivir el presente.

PARA SEMBRAR EL CORAZÓN: Pide a Jesús que te enseñe a vivir y saborear el presente aprendiendo a encontrar el gozo en la vida cotidiana. Que él te enseñe la danza del amor con humor.

ORAR EN SINTONÍA CON LA VIDA: Abriéndote a la realidad, desde la acogida incondicional y en comunión con el amor fundante presente en todo, te dispones a ofrecer...

Comienza con el primer gesto, símbolo de esa *actitud de apertura* como canal de ternura y amor que recibe y deja salir. *Te abres al mundo* entero, a los cuatro puntos cardinales, extendiendo tus brazos en cruz, mientras pides vivir la pluralidad como riqueza y como don. *Consciente de tu debilidad*, vulnerabilidad y pobreza, pide el don de saber pedir y saber acoger, saber recibir, con tus brazos alzados al cielo y tus manos dispuestas a recibir [...].

Te abrazas queriendo vivir el amor a ti mismo como imprescindible para vivir el amor a los demás; abrazas tu pobreza y tu riqueza, tal como Dios te abraza [...].

Tocas la tierra con el deseo de no tener miedo a mancharte las manos, con el deseo de poner las manos en la masa y agradeciendo la tierra que te sustenta, que te sostiene, queriendo cuidarla [...].

Continúa haciendo el gesto nuevo que hoy introduces en tu oración: es el gesto de *ofrecer*: *ofrecer*, los brazos hacia delante, las palmas hacia arriba, en actitud de ofrecimiento [...].

Hazte consciente de que es un gesto muy pobre: *ofrecer no es dar, ofrecer es decir aquí estoy*. Ofreces expresando tu disposición y dejando a los otros la libertad de acoger o rechazar [...].

Hoy te ofreces a la vida, a los hermanos y hermanas del camino, al Dios de la vida. Es otro gesto con el que dices *aquí estoy, hágase, envíame...* Repítelo con tus manos sin palabras, en la pobreza de quien da lo que tiene. No importa si es poco o mucho. *Te ofreces*. Y lo incorporas a la oración global [...].

Y nos ofrecemos... Tu cuerpo ora diciendo mentalmente:

Primer gesto: Por la entrañable ternura y misericordia de nuestro Dios, que se extiende sin límites al norte, al sur, al este y al oeste... (Segundo gesto).

Tercer gesto: Que hace salir el sol sobre hombres y mujeres, niños y ancianos, buenos y malos, justos e injustos, santos y pecadores, sin discriminación de ningún tipo, fecundando todo lo que existe desde adentro...

Cuarto gesto: Para iluminar todas las tinieblas de nuestro corazón, del corazón de quienes amamos y de quienes nos aman, de quienes aceptamos y de quienes rechazamos...

Quinto gesto: Guiando nuestros pasos por los senderos de felicidad que se tejen en el momento presente en la justicia, en amor, la aceptación y la paz... Sexto gesto: Por la entrañable misericordia de nuestro Dios.

Termina este tiempo de oración repitiendo cada uno de los gestos en el deseo de transitar, en el aquí y ahora de tu presente, los senderos de felicidad construidos en el amor y la aceptación incondicional [...].

EXPOSICIÓN TEÓRICA: EL CAMINO DEL PRESENTE

Este camino contiene a su vez en su interior otros senderos hacia la felicidad, como una carretera que ofrece diversos carriles: *el de vivir el presente, el saboreo de la cotidianidad, el camino del control de la mente, el camino del cuerpo, el camino del sentido del humor*. Nos iremos acercando a cada uno de ellos sucesivamente.

1. El camino del vivir el presente

Este sendero quiere ser una llamada especial para estar, nuestra persona entera, allí donde está nuestro cuerpo: cuando estamos paseando, paseando; cuando estamos escuchando, escuchando; cuando estamos comiendo, comiendo. Vivir en el presente.

Solo poseemos el presente y solo en él podemos sentirnos vivos. Es lo único real. Solo podemos vivir el “aquí y ahora”, el pasado ya pasó, hay que aprender a soltarlo, y el futuro no ha llegado, es preciso aprender a no estar obsesionadas o angustiadas por lo que quizás no llegue nunca²¹⁵.

El secreto para vivir el presente es la *consciencia del aquí y ahora*, es decir, controlar nuestra mente para concentrarnos con todas las fuerzas en cada momento, en cada instante, en lo que estamos haciendo, sabiendo saber apreciar y/o asumir lo que cada instante nos ofrece.

Vivir el presente nos libera de mucho sufrimiento inútil y muchas lamentaciones que no nos valen para nada. No se trata de vivir un “presentismo” sin referencias al pasado y sin proyectos de futuro, sino de no dejar que el pasado y el futuro nos roben el presente, nos impidan vivirlo en toda su densidad. Consiste en saborear los sabores de la vida (que unas veces son dulces y otros amargos), sintiéndonos personas vivas.

Vivir el momento presente reduce la ansiedad que nos genera la incertidumbre de lo que va a venir; aumenta la eficacia del trabajo que estamos haciendo; mejora las relaciones personales pues estamos ahí, escuchando, cuando la otra persona nos está hablando, en vez de estar pensando en otra cosa o en qué le vamos a contestar. Si estamos totalmente presentes, nuestra mente sabrá lo que tiene que decir o reconocerá humildemente que no sabe qué expresar en este momento.

El camino del presente es un camino de felicidad porque produce calma, sosiego, reduce ansiedad, angustias del pasado y nos permite dejarnos fluir sin querer controlar lo que acontece.

Como ya hemos apuntado, los senderos que nos ayudan a vivir el presente son diversos. Vamos a detenernos en alguno de ellos: el camino de *lo cotidiano*; el camino del ejercitar *el control de la mente* disfrutando de las realidades sencillas de la vida; el camino del *cuerpo* y el camino del *sentido del humor*.

2. El camino de saborear la cotidianidad

2.1. *Qué es la «cotidianidad»*

El diccionario califica la cotidianidad como «calidad de cotidiano» y cotidiano como un adjetivo, esto es, como un concepto carente de sustantividad. El dato es significativo, «lo cotidiano» no sería un sustantivo con entidad propia, sino una cualidad, un adjetivo que cualifica otras realidades sustantivas (por ejemplo, “vida cotidiana”, “ejemplos cotidianos”, etc.).

En el *Diccionario de sinónimos y antónimos de la lengua castellana*²¹⁶, que recoge once mil vocablos, no aparecen como entradas ni “cotidiano”, ni “vida cotidiana”. Sin embargo, en el lenguaje habitual solemos aplicar como sinónimos de cotidiano lo diario, lo corriente, lo ordinario, habitual, periódico, usual. Incluso algunas veces cargamos esa palabra con connotaciones negativas.

José María Toro, autor de un interesante libro sobre la vida cotidiana, dice:

“Lo cotidiano viene a expresar (porque así solemos vivirlo) algo «obligado, inevitable, algo forzado, o impuesto». Como una especie de compás de espera; el paréntesis inevitable y necesario... Lo cotidiano se vive, de este modo, a la manera de un largo, prolongado y doloroso advenimiento, anterior a las intensas, pero esporádicas y fugaces, ‘experiencias o vivencias cumbres’”²¹⁷.

La realidad es que «lo cotidiano» transcurre, la mayoría de las veces, sin que nos

demos cuenta de ello, “como una corriente silenciosa que pasa inadvertida y de la que, precisamente por no darnos cuenta, la mayoría de las ocasiones no podemos tampoco dar cuenta de ella”²¹⁸. Incluso en muchos momentos identificamos lo cotidiano con lo rutinario. Por eso tendemos a «sacar» de lo cotidiano lo que valoramos como importante y significativo, lo que en un momento dado nos hace disfrutar o vibrar, para situarlo en la órbita de lo “excepcional” o especial.

En definitiva, lo cotidiano lo vivimos muchas veces como un *mal menor* del que hay que protegerse o adormecerse para aliviar su peso y eso lo hacemos, bien a través de una serie de mecanismos inconscientes como la rutina, la falta de atención, los comportamientos estereotipados y estandarizados; bien a través del consumismo compulsivo, el activismo, la sobre-estimulación, etc. Con ello, solo conseguimos empeorar la situación provocándonos vivir desubicados, estresados, carentes de direccionalidad y sentido. No somos conscientes de hasta qué punto tenemos interiorizada esta perspectiva, sin valorar que, cuantitativa y cualitativamente, nos pasamos la vida insertados en las estructuras de la cotidianidad.

En la cotidianidad experimentamos quiénes somos. Es donde comprobamos nuestra capacidad para disfrutar o amargarnos la vida, para afrontar el fluir de cada momento, para vivir cada acontecimiento como fatalidad o como oportunidad para aprender y crecer.

El sabor de la vida es para quienes saben disfrutar de la vida cotidiana, buscando la forma de dotar de sentido, dirección y finalidad a la existencia. Si esperamos solo los *grandes acontecimientos* para ser felices perderemos gran parte de nuestra vida en una espera inútil y desabrida.

2.2. *Qué nos dificulta recrear y disfrutar la cotidianidad*

Vivir el aquí y el ahora es camino de lucidez y sabiduría en nuestra vida cotidiana. Lo extraordinario llega pocas veces o casi nunca. Lo importante es aprender a vivir día a día, momento a momento, saber descubrir en todo su lado agradable y/o el reto que supone. Recordemos el texto de Tolstoi: “La felicidad no está en hacer siempre lo que quiero sino en querer siempre lo que hago”. Se trata de aprender a disfrutar de las cosas pequeñas: un paseo, un paisaje, una buena lectura, una relación, la comida, la belleza, etc. Algo tan aparentemente sencillo presenta dificultades. Tomamos consciencia de algunas de estas dificultades:

- Estamos demasiado acostumbrados a clasificar los acontecimientos entre importantes o valiosos y rutinarios o mediocres. Vivimos como si solo lo extra-ordinario mereciese nuestra atención y cuidado, como si solo ahí encontrásemos felicidad.
- Nos dejamos deslumbrar por las grandes acciones, proyectos, realizaciones históricas, gestas y conquistas o utopías que, por lo general, han sido asignadas socialmente a los varones. La vida cotidiana se ha identificado con las tareas domésticas, asignadas en el

imaginario social a las mujeres, unas tareas desvalorizadas y, en muchos casos, descalificadas como no productivas.

- Nos fascinan las apariencias, mientras que la rutina y las ritualizaciones nos embotan y adormecen. La vida cotidiana se convierte en carga, en un tiempo de espera ansiosa de lo maravilloso e importante. La realidad diaria se nos cierra como un muro, en vez de mostrarse como puerta abierta a la novedad y al conocimiento.
- En nuestra sociedad se valora lo «rentable» y «eficaz». Gran parte de la vida cotidiana está hecha de lo ineficaz y aparentemente efímero, de lo no productivo. Hemos interiorizado acrítica e inconscientemente esta valoración.
- Además, esa visión ha encontrado “justificación” teológica. Basta hacer un breve recorrido por las cristologías y ver qué poco se ha dedicado a «Nazaret» y a la vida cotidiana de Jesús y cuánto a su vida «pública». Si nos ponemos a buscar reflexiones teológico-espirituales sobre la vida cotidiana, nos daremos cuenta no solo de la escasa reflexión sobre este tema, sino que se asigna y vincula, fundamentalmente, a la «espiritualidad laical» como si los clérigos, los religiosos y religiosas no la viviesen, o como si lo cotidiano no fuese lugar de salvación y de construcción del Reino.
- Recrear la vida cotidiana supone pararse, tomarnos tiempos de silencio y hondura para ser y hacernos conscientes de ella, para escuchar sin prisa ni ansiedad el palpitar de vida de cada persona, de cada acontecimiento, para dar sentido y hacer de ella proyecto, para contemplarla como lugar de revelación y de presencia del Reino.
- Descubrir lo cotidiano como lugar de felicidad implica adentrarnos y dejarnos conducir por «otras definiciones de la realidad» distintas de las que nos “vende” nuestra sociedad de consumo.

Quizás, nadie mejor que “El Principito” nos muestra la sabiduría de gozar de la vida cotidiana, de lo pequeño, rutinario y sencillo. Desde sus ojos de niño nos recuerda que lo importante es creer que «no se ve bien sino con el corazón” pues “lo esencial es invisible a los ojos».

3. El camino del “control” de la mente

Nuestra mente es la encargada de interpretar la realidad. Lo hace en décimas de segundo y, muchas veces, de un modo inconsciente, configurando nuestro estado anímico.

Nuestras interpretaciones están condicionadas por nuestras experiencias, heridas, miedos o complejos; es decir por nuestro pasado. Muchas veces proyectamos toda esa carga interior y distorsionamos la realidad. Por eso no siempre vemos *lo que hay* en el presente con la suficiente lucidez.

Los grandes maestros orientales de todos los tiempos nos indican que el origen de gran parte de nuestra infelicidad está en la mente, en las falsas estructuras mentales, en la

identificación con nuestra mente y, sobre todo, en nuestra manera de pensar. *Liberarse de la tiranía de la mente*, para poder “ver” la realidad, es lo que llaman los clásicos orientales la *iluminación*. Cuando ésta se alcanza llega la serenidad interior y la felicidad.

El camino de la libertad interior pasa por concentrar la mente y orientarla en la dirección elegida, de tal modo que seamos nosotras quienes controlemos nuestra mente y no nuestra mente la que nos controle. Requiere el ejercicio constante de concentración de la energía en la dirección elegida por nuestra libertad. *Concentración* de la mente, *consciencia*, *liberación* de creencias y pensamientos negativos e irracionales y *re-programación* positiva, son palabras clave para “controlar” la mente cuando nos conduce por caminos de infelicidad.

Es imprescindible aprender a observar y controlar nuestra mente y sus dinamismos para reconocer nuestros errores cognitivos y acceder a la felicidad posible. La psicología cognitiva ha hecho aportaciones muy valiosas en este camino²¹⁹.

En estos últimos años se han hecho grandes avances en el conocimiento de cómo funciona nuestro cerebro y cómo en gran parte es el “responsable de nuestras emociones”. No es éste el lugar para desarrollar este tema pero sí es importante tenerlo en cuenta para no perder energías inútilmente.

Como breve síntesis de su complejo funcionamiento podemos decir *cómo funciona esa conexión profunda mente-emociones*: a través de los *sentidos* nos llegan los impactos de la realidad: vista, oído, olfato, gusto, tacto; el proceso habitual consiste en que ese impacto de los sentidos afecta a nuestro *tallo encefálico* de modo que, en décimas de segundo, *interpretamos*; esa interpretación llega a nuestra *amígdala* que responde en forma de *emoción* y la emoción envía impulsos a nuestro *organismo* para la *acción*²²⁰.

Por tanto, quien evoca, provoca y produce emociones es nuestra mente racional, nuestra interpretación de los hechos²²¹.

En segundo lugar, al no ser conscientes del funcionamiento de nuestra mente *perdemos mucha energía queriendo cambiar conductas* que son fruto de nuestras emociones que, a su vez, son provocadas por las interpretaciones²²². Las interpretaciones se sustentan muchas veces en creencias irracionales, es decir, en pensamientos que hemos automatizado desde pequeñas, a modo de consignas, y que no hemos hecho conscientes. Además, nuestra forma de interpretar también depende de nuestras heridas, sombras, traumas, etc.²²³.

La mente es el escenario en el que todo se vive y se experimenta y es la que nos posibilita vivir felices o desgraciadas. Hay un antiguo adagio que dice: “Lo que a unas personas altera a otras deja indiferente, lo que a unas debilita a otras fortalece”. Buda afirmaba: “Más importante que la conquista de mil guerreros, en mil batallas diferentes, es la conquista de uno mismo”.

Si bien es cierto que no podemos controlar las situaciones externas, sí podemos aprender a controlar nuestra manera de pensar y, por tanto, nuestra actitud ante ellas,

porque (como he dicho ya varias veces) lo que sentimos es fruto de la interpretación que hacemos de la realidad (la del afuera o la del adentro). La neurociencia apunta en la misma dirección: tal como pienso, siento; tal como siento, actúo.

Por ello, la psicología cognitiva insiste en que nuestra aliada para descubrir nuestra mente es la *atención* que puede ser *mecánica y voluntaria*. La *mecánica* nos permite reaccionar en el vivir cotidiano. La *voluntaria* nos permite centrarnos en lo que es aquí y ahora, porque nos sitúa en el presente sin añorar lo que pasó ni proyectarnos sobre lo que quizás nunca llegue. Es la que nos da información más precisa y la que nos permite sobre todo elegir a qué quiero dar preferencia en mi atención, no dejar a mi atención que se pierda, se extravíe inútilmente en lo que debería ser o en lo que pudo ser y no fue. La atención voluntaria nos permite hacernos conscientes de las interpretaciones que estamos haciendo de la realidad, en lo que estamos pensando, en cómo hemos proyectado nuestro pasado sobre los demás.

Transitamos por la vida distraídas. Es importante *estar atentas para saber respondernos: qué pasó, qué sentí, qué me dije*. En la medida en que me doy cuenta de *lo que me digo* podré verificar si lo que me digo es adecuado a la realidad o es una desviación, un trastorno, una equivocación, un pensamiento automático no adecuado al estímulo²²⁴.

La atención hacia el exterior nos ofrece una gran información de la realidad de lo que está pasando y lo que les está pasando a las personas que están en mi entorno, nos sitúa en el aquí y ahora y eso nos ayuda a proceder adecuadamente. Muchas dificultades las generamos por la falta de atención o inconsciencia.

Nuestra mente está programada, automatizada. En algunos actos la automatización es no solo necesaria sino imprescindible (andar, comer, respirar); en otros es preciso desactivar los pensamientos automáticos.

Ver es interpretar. Nuestros ojos no son una cámara fotográfica, nuestro cerebro es un laboratorio de interpretación: percibimos e inmediatamente interpretamos. Lo importante es ser conscientes de cómo interpretamos sabiendo que siempre nuestra perspectiva es limitada: nuestra historia, nuestros condicionamientos, nuestras experiencias, cómo me han enseñado a ver la realidad, etc. condicionan nuestra visión.

La atención a nuestra mente nos permite detectar qué interpretación estamos haciendo de la realidad y en ese sentido nos posibilita detectar nuestras distorsiones que muchas veces nos hacen sufrir con catastrofismos, generalizaciones, polarizaciones, etc., el darme cuenta y detener un pensamiento para cambiarlo por otro más adecuado a la realidad, es una tarea que nadie puede hacer por nosotros, es una tarea personal ineludible si queremos dejar de sufrir por falsas interpretaciones.

La falta de atención consciente provoca algunos errores en nuestra mente. Enumero algunos de los más frecuentes.

- Engancharnos en la percepción de lo que nos falta, de lo que no tenemos, ver siempre la botella medio vacía.
- Extraviarnos en suposiciones, prejuicios, proyecciones, apariencias.

- Angustiarnos con catastrofismos, generalizaciones, interpretaciones del pensamiento.
- Confundir ocuparnos de algo con atención y esmero con pre-ocuparnos y obsesionarnos.
- Enroscarnos en nuestro “ego”, sin salir de la jaula de nosotras mismas y volviendo nuestra persona egocéntrica.
- No siendo conscientes de creencias falsas que hemos asumido acríticamente, sin confrontarlas adultamente con la realidad y con nuestro crecimiento y evolución.

Una mente no observada nos piensa, más que pensarla nosotras; nos zarandea llevándonos al pasado o al futuro, alejándonos del presente.

Ramiro Calle²²⁵, de un modo pedagógico y elocuente, propone una visión de los diversos tipos de mente. Los transcribo a continuación. Desde mi punto de vista elabora una síntesis acertada e ilustrativa. Comienza por enumerar algunos *tipos de mente neuróticos o insanos*:

- La mente *simio o mono*: siempre moviéndose, alterada, descontenta e insatisfecha, de aquí para allá, sin dejar de charlar.
- La mente *muro*: creando conflicto y tensión, rígida e inflexible, oponiéndose sin sentido, alimentando contradicciones y ambivalencias, crispándose y crispando, en la enemistad y la discordia, la irascibilidad y la desarmonía.
- La mente *llaga*: es una mente muy herida, muy vulnerable, que se ha tornado susceptible y suspicaz y que todo le hace daño y la contrae, robándole apertura y libertad. A veces es el resultado de dolorosas experiencias infantiles o de carencias emocionales y puede tornar a la persona incluso pusilánime y huidiza.
- La mente *boa*: no tiene fondo, nunca se encuentra satisfecha y su signo es la insatisfacción. Está más en lo alcanzable que en lo alcanzado. Fácilmente se desencanta y tiene que seguir saturándose de sanciones; nunca se sacia, nunca goza de lo que tiene, está en constante persecución de los estímulos, pero no llega a valorarlos y disfrutarlos.

Continúa describiendo algunos *tipos de mente sana*:

- La mente *riachuelo*: sabe fluir como un riachuelo encontrando el punto de menos resistencia y por eso no se estanca. El agua de un riachuelo siempre está clara, límpida, pero cuando el agua se estanca se vuelve sucia y hedionda. Es la mente que sabe renovarse.
- La mente *relámpago*: es una mente que comprende en seguida, a la velocidad de un rayo, es lúcida e intuitiva.
- La mente *diamante*: es la mente fuerte y clara, vigorosa y luminosa, que percibe sin distorsionar, que no está contaminada por engaños y prejuicios y ve lo que es tal cual es.
- La mente *firmamento*: es la que no se altera, no se turba ni perturba, como el cielo, que por mucho que pasen las nubes no le arrastran tras de sí, que por mucho que le lancemos

flechas no le herimos.

- La mente *lirio*: es la mente flexible, como el lirio, que cuando se desencadena el huracán se pliega sobre el suelo, y luego se incorpora en todo su esplendor. Es la mente que sabe relativizar, que no engendra innecesaria fricción, que es poderosa en su mansedumbre.

“Los tipos de mente insana –continúa diciendo nuestro autor– causan desdicha y enfermedad, los de mente sana, dicha y equilibrio. En la mente está lo mejor y lo peor. Hay que ser como un alquimista y aprender a transformar los metales de baja calidad (emociones y tendencias negativas) en metales preciosos (emociones y tendencias sanas y constructivas). Hay un antiguo adagio que reza: “La mente es buena sierva, pero muy mala ama”, y nos invita a controlarla, dirigirla y sanearla. Combatamos las tendencias insanas mediante el cultivo de las sanas; el antídoto de la ofuscación es la lucidez; el de la codicia, la generosidad y el del odio, la compasión. Las tendencias negativas y emociones nocivas son ausencia de las positivas. [...] Así la presencia de emociones positivas va eliminando la de las negativas; los pensamientos correctos destruyen los incorrectos”.

Te invito a responder a esta pregunta:

¿Cómo es mi mente? ¿Qué rasgos de los explicitados anteriormente la configuran? ¿En qué situaciones? ¿Qué tipo de mente predomina en mí?

Como hemos señalado, ver es interpretar. Como pensamos, sentimos y como sentimos actuamos. ¿Puedes poner algún ejemplo de tu propia experiencia en lo cotidiano en el que, al cambiar tu interpretación, fuiste consciente de cómo cambiaban tus emociones y, por tanto, cómo cambió tu conducta?

Escribe tus propios “descubrimientos”.

En la medida en que vamos desidentificándonos de nuestra mente (yo no soy lo que pienso, yo no soy lo que siento), haciéndonos “testigos” de ella, vamos siendo más capaces de percibir que nuestro “yo” puede transformarse en testigo de los pensamientos y las emociones. Haciendo silencio vamos creciendo en capacidad para percibir lo que pensamos y sentimos, siendo conscientes de que hay un “yo” que es testigo de eso. Así nos vamos dando cuenta de que no somos ni nuestros pensamientos, ni nuestras emociones o sentimientos y podemos decirnos experiencialmente: ¡Soy mucho más que eso!

Esto no es fácil, requiere mucho entrenamiento, muchos tiempos de silencio. Pero es posible y no solo posible, sino deseable. Este trabajo es imprescindible como sendero de felicidad y debe ser ordenado y sistemático. Ramiro Calle²²⁶ nos recomienda algunas tareas:

- Revisar con lucidez nuestras creencias, enfoques, pensamientos automáticos, nuestras actitudes y aprendizajes que se han hecho hábitos.
- Aprender a desarrollar las potencialidades de nuestra mente: energía, atención,

ecuanimidad, sosiego, lucidez, desapego.

- Practicar técnicas para la transformación y desarrollo mental, tanto psicosomáticas, como psíquicas y espirituales (yoga, zen, meditación, contemplación, chikung, entre otras muchas).
- De estas técnicas subraya sobre todo la *meditación* que es “un método específico de adiestramiento, desarrollo, purificación y saneamiento de la mente, que además otorga sosiego y lucidez”²²⁷. Meditar no es reflexionar, es observar, ser testigo de lo que pasa por nuestra mente, es dejar pasar sin identificarnos con nuestros pensamientos.

Estas técnicas sencillas de relajación, entre otros beneficios psico-físico-espirituales, nos ayudan a liberarnos de las tensiones innecesarias, favoreciendo el sosiego y la calma, liberándonos del estrés. No olvidemos que la tensión continua lleva al estrés, enfermedad de nuestro tiempo, incompatible con la serena felicidad.

Poder calmar la mente es entrar en el sosiego y calma que hay en el centro de nuestro ser.

4. El camino del cuerpo

Aprender a estar donde está el cuerpo es fuente de felicidad. Es algo tan evidente como olvidado.

Vivimos sin darnos cuenta de que *somos* un cuerpo (no “tenemos cuerpo”, “somos cuerpo”: cuerpo físico, cuerpo energético, cuerpo espiritual...). Olvidando esta realidad no vivimos integrados ni unificados y, por tanto, no experimentamos el gozo de la unidad de nuestro ser, el gozo de sentirnos bien en nuestro cuerpo.

El camino del cuerpo podemos transitarlo:

- *Escuchándolo* para aprender la sabiduría de su lenguaje, evitando así que enferme por descuido, al no equilibrar y reparar la energía que desgastamos con nuestro vivir diario.
- *Disfrutando* de la luz, el sol, el agua, la naturaleza... compensando así, de alguna manera, la cantidad de horas que pasamos en lugares cerrados, oscuros, inmóviles...
- *Aprendiendo* a alimentarnos adecuadamente.
- *Abandonando hábitos sedentarios* para aprender experiencialmente cómo el ejercicio físico libera en nuestro cerebro una serie de componentes químicos y hormonales – endorfinas y encefalinas– responsables de nuestro “estar bien”.
- *Rechazando* todo tipo de drogas y adicciones que nos enferman...

Estas sencillas prácticas, vividas en lo cotidiano, nos ayudan a experimentarnos unificadas en lo que somos: un cuerpo espiritual o un espíritu corporal, haciendo de nuestro cuerpo un lugar para verificar nuestra vocación espiritual²²⁸.

El camino del cuerpo nos enseña que no podemos ser felices al margen de los

cuerpos sufrientes, hambrientos, violentados, enfermos, desnudos... Jesús de Nazaret propuso este camino, el camino del amor que pasa por el cuerpo, como el más eficaz para gozar de la vida que no acaba nunca, porque el amor es lo único que perdura para siempre²²⁹.

JESÚS VIVE EL PRESENTE E INVITA A HACER LO MISMO

Yo viví el presente a tope, no como un presentismo sin pasado ni futuro sino situando cada momento en su lugar. Me centraba en cada momento, en cada encuentro como si fuera el único y el más importante, por eso pude ser profundamente empático, entrar en el mundo interior de las otras personas porque nada perturba mi atención cálida a su presencia. Eso por supuesto me supuso un control de mi mente para centrarla siempre en lo que estaba haciendo, en el aquí y el ahora.

Esa capacidad de vivir el presente es a la que yo invito en la parábola sobre los lirios del campo y las aves del cielo; vivir confiados en el presente no significa abandonar las previsiones de futuro, ni dejar de trabajar por un futuro mejor, sino no darle al futuro el poder de anular y amargar el presente. "Bástele a cada día su propio afán"²³⁰ es una sabia propuesta para vivir en el presente.

Porque viví en el presente pude aprender de él, aprendí mucho de las mujeres, cosa que estaba muy mal visto en mi tiempo; ellas, se decía, no tenían nada que enseñar a los varones. Aprendí de una pobre viuda a darlo todo; de una madre angustiada por su hija que Dios no hace acepción de personas por razón de raza, sino que su corazón se moviliza por la mayor necesidad, aprendí a lavar los pies por amor, aprendí de ellas a servir...

Yo viví como un hombre enamorado de la vida cotidiana, mi mirada sobre la realidad descubría, como lo hacen todos los enamorados de la historia, la belleza de cada realidad, situación, persona, todo me hablaba del Reino de Dios; en la vida cotidiana pude contemplar la presencia amorosa de Dios.

Mirando la realidad, descubrí realidades que tenían un gran valor simbólico: de un manto que no se puede remendar con tela nueva o de unos odres viejos que no sirven para el vino nuevo, contemplé la novedad del Reino y por tanto la necesidad de mirar la realidad con ojos nuevos, con mentalidad abierta, con corazón renovado.

También pude contemplar el valor escondido de la sal en la comida y la levadura en la masa; contemplando a los pastores de mi pueblo descubrí el amor de Dios por cada una de sus criaturas; viendo a una mujer llena de alegría celebrando que encontró una pequeña moneda se me reveló el rostro de Dios que busca lo perdido.

Así pude caminar por la vida dejándome asombrar por su misterio, desbordar por su capacidad reveladora, admirar por su belleza, contemplar en toda la realidad el misterio que llamé Abba, fuente de vida, de amor incondicional.

La vida me había regalado con un modo de ser festivo, con una gran capacidad para gozar de la vida, de las pequeñas cosas de la vida cotidiana, disfrutaba del campo, de los pájaros que no siembran ni recogen en graneros, del sol y de la lluvia, de la belleza de los lirios del campo y de la hierba que hoy es y mañana será echada al horno, de la cosecha, del relámpago que sale por oriente y brilla hasta el occidente. Disfruté y aprendí de mi madre cómo se hace el pan, cómo se remienda una pieza de ropa, con qué amor busca el pastor a las ovejas perdidas. También gocé viendo la alegría de las madres que dan a luz y a pesar de los dolores del parto, puede más la felicidad de contemplar a su hija o hijo. Todo lo que en la vida cotidiana, que era mucho, me ofrecía la oportunidad de gozar y contemplar el Reino.

Disfruté rompiendo moldes, estructuras, leyes, prejuicios; descentrando el quicio de la historia, desvelando dónde estaban los primeros y dónde los últimos, dónde lo valioso y dónde lo caduco y vacío... Toda la realidad fue para mí un lugar de aprendizaje gozoso, de contemplación del Dios de la vida en medio de ella.

Yo no tenía una mentalidad dualista, mi visión del mundo no era dicotómica, ni jerarquizada, ni separaba entre sagrado y profano. Esa mentalidad que contaminó el cristianismo no procede de mí sino de filosofías posteriores.

Yo no me presenté, ni fui un asceta, como Juan, más bien escandalicé por mi forma festiva, placentera y libre de vivir mi cuerpo y mis relaciones; disfruté de los banquetes con la gente, me gustaba estar en compañía de gente excluida y marginada por diversas razones; eso fue motivo de escándalo, el hecho de que me hayan acusado de "comilón, borracho, amigo de recaudadores y descreídos"²³¹ es la mejor expresión de mi libertad relacional y de mi manera de vivir reconciliado con mi cuerpo y permitirme placeres corporales: comer, beber, dormir, descansar, disfrutar de los sentidos corporales, la vista, el gusto, el olfato, el tacto.

Sé que también escandalicé cuando me preguntaron por qué mis discípulos no ayunaban y yo les respondí: "¿Es que pueden ayunar los amigos del novio mientras que el novio está con ellos?". Yo quería hacerles sentir que aceptar mi invitación a seguirme es aceptar participar en la fiesta y la alegría de vivir, es participar en la pasión para que todos puedan ser felices y eso es como participar del gozo del novio que se prepara para celebrar la fiesta del amor²³². Contemplando complacido cómo lo chiquillos hacen juegos de boda y sus amigos no quieren bailar, les reprendí con ironía y dije a mis contemporáneos

que ellos tampoco sabían bailar aunque les tocaran la flauta²³³. Era lógico que mi manera de ser feliz disfrutando de la vida, del cuerpo, de las relaciones con una profunda libertad provocase en quienes viven amargados por leyes, preceptos morales, ritos, etc. un rechazo visceral y la necesidad de quitarme del medio.

Además yo viví mi cuerpo como un lugar para la relación sin miedos ni tabúes; toqué y me dejé tocar con una profunda libertad, escandalicé a mis discípulos disfrutando del contacto amoroso con María de Betania derramando sobre mí un carísimo perfume, en un gesto de total gratuidad, en una relación no mediada por ninguna necesidad curativa, sino solo por el deseo de compartir amor y gratitud²³⁴. Escandalicé aun más dejándome lavar los pies y enjugarlos con sus cabellos por una mujer, hambrienta de amor, que había amado mucho, aunque no siempre acertó en su manera de amar. Ella se convirtió en aquel banquete en la auténtica anfitriona de la casa, gocé con su acogida amorosa, con sus besos y caricias y gocé aun más defendiéndola delante de quienes, etiquetándola, la despreciaban²³⁵.

Te animo a vivir tu vida cotidiana con mirada lúdica y contemplativa; queriendo hacer de tu cuerpo un lugar de encuentro, de vida, de amor sin miedos ni tabúes serás más feliz y a la vez serás agente de felicidad en tu entorno,

Jesús, el que supo ser feliz disfrutando la vida cotidiana.

Contempla a Jesús y déjate contagiar por su pasión por la vida, por su capacidad para disfrutar la vida cotidiana, la fiesta, el cuerpo...

Vive con pasión tu vida cotidiana, el presente.

Descubre con detenimiento qué te lo impide, observa tus pensamientos, creencias.

Entrega tus energías a ser verdaderamente feliz y a luchar para que todos puedan serlo, no te arrepentirás.

Disfruta de la verdad de tu cuerpo sin miedo, tabúes ni idolatrías.

5. El camino del sentido del humor

“Bienaventurados los que se ríen de sí mismos porque nunca les faltará motivo de qué reírse” (Dicho popular).

5.1. *Qué es el sentido del humor*

El sentido del humor, en la definición de Peter Berger, “es la capacidad para percibir algo como gracioso”²³⁶. Es una forma específicamente humana por la que somos capaces de percibir, apreciar o expresar circunstancias o hechos graciosos, divertidos,

cómicos, incongruentes o absurdos... Solo los seres humanos reímos. El humor se encuentra en la mente de quien lo percibe. Nos remite a un tipo de percepción distinta a la lógica.

Tener sentido del humor no es sentirse de buen humor. Se trata de una manera de ser en la vida, de vivir la vida. En realidad, es una actitud que nos permite encontrar nuevas soluciones a los laberintos de la vida cotidiana, nos enseña que las cosas siempre pueden ser de otra manera. Es un estilo de vivir y, por tanto, es también una actitud ante la muerte.

Para Berger el humor es la capacidad subjetiva de percibir lo cómico de la vida. Establece una distinción entre una *cualidad* de determinadas realidades humanas y la *facultad* de percibir dicha cualidad. Lo cómico se vive como la percepción de una dimensión de la realidad que en unos momentos aparece presente y en otros no, ofrece una visión alternativa de la vida, a veces incluso más profunda. Para Pascal lo cómico es “la razón del corazón”.

Ángel Rodríguez Idígoras, un famoso humorista gráfico coordinador de un estupendo libro sobre el humor²³⁷, sintetiza la aportación de psiquiatras, psicólogos, médicos, pedagogos, etc. en torno a las ventajas que tiene cultivar en la vida el sentido del humor. En el artículo que él escribe recoge la definición de humor de varios humoristas. Destaco alguna de ellas²³⁸:

“Humor es todo aquello agradable que no cotiza a Hacienda” (Forges).

“El humor es, sencillamente, una posición ante la vida. El humor se coge del brazo de la vida, con una sonrisa un poco melancólica... y se esfuerza en llevarla ante su espejo cóncavo o convexo, en el que las más solemnes actitudes se deforman hasta un límite que no pueden conservar su seriedad” (Wenceslao Fernández Flores).

“El humor es no tenerle miedo a pensar” (Mingote).

El sentido del humor no se vincula necesariamente a la risa, ni a la sonrisa, sino que cumple su misión solo con mostrarnos que la vida puede verse desde ángulos no acostumbrados. Consigue separarnos de lo rutinario y adentrarnos en lugares insospechados, haciendo que la vida no solo sea soportable sino también rica, placentera, deseable.

Con frecuencia el humor nos hace reír o al menos sonreír. Saber reír no es solo producto de la felicidad sino que es un mecanismo que en sí mismo produce bienestar, alegría. Con la risa abierta y franca se desencadenan diversos cambios psicofísicos. Entre otros, se produce la liberación de endorfinas y otras sustancias bioquímicas que nos ayudan a sentirnos bien y aumentan las defensas en nuestro organismo. Amargarnos la vida suele terminar enfermando nuestro cuerpo, pues los pensamientos negativos bajan nuestras defensas.

Psíquicamente el sentido del humor nos ayuda a no dramatizar, a no hacernos víctimas, a no tomarnos a nosotras mismas demasiado en serio, a saber mirar la vida desde otro lugar, desde lo lúdico. Éste es un don muy valioso para una misma y los demás y, por eso, un excelente camino de felicidad.

Si lo que caracteriza al sentido del humor es una capacidad de *ver la realidad desde otra perspectiva*, aceptar que existen aspectos de la realidad frente a los cuales la respuesta más sabia es reírse, sería bueno preguntarnos por qué cultivamos tan poco esta mirada, por qué, en nuestra cultura, está tan poco valorado. Quizás porque no estamos acostumbrados a tomar distancia de las cosas, cambiando nuestra mirada dominante, por una forma de mirar nueva, sorprendente, distinta, lúdica y lúcida. ¿Y si las cosas no fueran como aparecen?

Si pudiéramos hacer del humor un camino cotidiano de felicidad y en lugar de estar con mala cara y mal humor ¿no nos regalaríamos el cultivo del humor como un bien preciado para la vida propia y ajena?

5.2. El paradójico humor de Jesús que nos invita a la danza de la vida

La perspectiva nueva en la que nos sitúa el sentido del humor es una invitación a salir de los patrones establecidos y políticamente correctos, aunque resulte molesto o incluso pueda llegar a ser demoledor para quien arriesga esa mirada: podemos ser arrinconadas, criticadas, tachadas de locas, etc.

Mucho de esto nos muestran los Evangelios en relación a la persona de Jesús y su manera de mirar la realidad. Jesús utilizó muy diversos registros del humor. José Luis Suárez²³⁹ clasifica los dichos humorísticos de Jesús en cuatro figuras literarias: ironías, agudezas, paradojas y parábolas. Vamos a profundizar en algunas de esas paradojas de Jesús a las que podemos aplicar las palabras del “cambiaste mi luto en danza”²⁴⁰.

Jesús nos introduce en una extraña danza y nosotros, dejándonos llevar, no tendremos que escuchar el reproche que hizo a sus contemporáneos:

“Entonces, ¿con quién compararé esta generación? Y, de hecho, ¿a quién se parece? Se parece a los chiquillos que están sentados en la plaza y se gritan unos a otros: tocamos la flauta y no bailáis, cantamos lamentaciones y no lloráis” (Lc 7,31-32).

Su flauta emite sonidos que pueden resultarnos disonantes, profundamente paradójicos, la danza a la que nos invita puede requerir de nosotros aprender pasos nuevos, arriesgados, piruetas en el vacío; el Danzarín puede llevarnos a lugares desconocidos si nos dejamos conducir. Cada uno de nosotros, escuchemos en este hoy, esa invitación: “¿Quieres dejarte llevar por mí en esta danza de la vida?”.

Jesús nos invita a la danza del ser, a la danza del amor con humor. La respuesta es personal e intransferible. La danza puede ser imprevisible, paradójica, excéntrica, “loca”... Escuchemos la invitación y decidamos. Si dices que sí prepárate para vestir el traje de fiesta sin el que no se puede gozar del Reino de Dios, el traje que producirá el milagro de cambiar nuestro luto en danza.

5.2.1. La danza de ser lo que realmente somos

Andamos muy preocupados por nuestra identidad, y realmente la pregunta *¿quién soy yo?* es un interrogante clave de la vida, también de la vida espiritual. En ocasiones, al intentar responder con lucidez nos acecha el “luto”, los nubarrones negros de nuestras limitaciones, errores, defectos, fracasos... el lado “oscuro” de nuestra identidad, lo que no nos gusta y muchas veces enviamos al inconsciente en forma de “sombra”.

Jesús también tuvo que enfrentarse, como todo ser humano, a esta pregunta nuclear: *¿Quién soy yo?* Incluso se lo preguntó a los suyos: “¿Quién dice la gente que soy yo?... y ¿vosotros quién decís que soy yo?”²⁴¹. No es fácil saberlo, tampoco lo fue para él.

Como hemos visto en capítulos anteriores, Jesús vivió una experiencia fundante, una experiencia que le cambió la vida. En el Bautismo que le llevó al desierto, experimentó cuál era la verdad última de su ser: él era el hijo amado en quien su Dios, Madre-Padre, se complace... Esta “revelación” lo *centraba y lo descentraba* al mismo tiempo, es decir, le daba un centro, una columna vertebral inmovible y, simultáneamente, su centro último no estaba en él sino en su Dios de infinita ternura y amor incondicional.

Esta experiencia no solo ponía palabra a su identidad más profunda, lo invitaba a la *danza de ser lo que realmente era*, a gozar de ese baile de su verdadera identidad, baile en el que entró, se dejó conducir y trastocó su vida. Desde ese momento ya solo supo invitar a los demás a entrar en esa misma danza.

Danzar ese baile paradójico, tal como nos narran los evangelistas, supuso para Jesús, decir no a otros pasos a los que era invitado por sus contemporáneos: decir no a la danza que esperaban de él; decir no a un mesianismo desde el poder; decir no a brillar, hacer ostentación, ejercer el dominio, aprovecharse de la situación... Allí, en el desierto, tuvo que aprender a danzar con pasos nuevos:

- el paso de quien no había venido a ser servido, sino a servir;
- el paso de quien no se sube al alero del templo, ni a ningún otro estrado, sino de quien baja a los caminos polvorientos de Galilea, a los escenarios cotidianos de Nazaret, a los caminos peligrosos de Jerusalén, a los caminos abruptos por donde se han ido las ovejas perdidas;
- el paso no de quien pone su tesoro en el acumular riquezas sino en el repartir y hacerse rico desde la pobreza;
- el paso de quien no busca asegurarse primero su propia subsistencia sino invitar al banquete a todas las personas excluidas de él;
- el paso de quien no se hace centro de la escena sino que pone en el centro a todos los “niños”, es decir a los sin poder, ni valía, ni nombre, ni prestigio.

Desde entonces él comenzó a invitar a quienes quisieron oírle a entrar en esa danza extraña. Hoy nos sigue invitando a cada una de nosotras. Solo hay que abrir el oído, escuchar su invitación y dejarse llevar por sus pasos.

5.2.2. La danza del amor con humor

El humor es el hermano menor del amor. Se necesitan mutuamente, se enriquecen y complementan. Si hay una palabra nuclear en la propuesta evangélica es sin duda el amor. Jesús mostró con su vida un singular matrimonio entre amor y humor. ¿Cómo es posible si no interpretar los “modelos” de amor que él propone tan “desafortunados” para la mentalidad de sus contemporáneos? Traigamos algunos relatos a nuestro presente.

Cuando llega el momento de responder a aquel experto en la ley que le pregunta por lo nuclear para alcanzar la vida plena, después de escuchar su respuesta en la que señalaba que lo esencial es el amor a Dios, al prójimo y a uno mismo, a Jesús solo se le ocurre criticar a los hombres representativos del “amor a Dios” (sacerdote y levita) para poner como modelo de amor a un pecador, extranjero y nada menos que de Samaria, la maldita²⁴².

¿Qué decir del escándalo que supuso para Simón, el fariseo, y todos sus honorables invitados escuchar de boca de Jesús que esa mujer, pecadora pública, atrevida y desvergonzada que se introduce en un banquete al que no ha sido invitada, “esa”, ama mucho más que el fiel cumplidor de la ley y anfitrión del banquete?²⁴³

¿Cómo no descubrir el fantástico amor con humor de Jesús cuando, queriéndolo poner en un apuro, le traen a una mujer (y solo a la mujer) sorprendida en adulterio, para que les confirme que la fidelidad a la ley pasa por apedrearla? ¡Con que maestría Jesús, sin herir a nadie, devuelve la pelota a los agresores para que reconozcan su propio pecado antes de tirar piedra alguna a los demás! ¡Qué mirada de amor con humor la de Jesús frente a frente con esa mujer para devolverle su dignidad sin condenas, su derecho a volver a rehacer su vida!²⁴⁴

¿No es escandaloso que Jesús premie con la salud la trasgresión de una mujer “contaminada” por el flujo de su sangre tocándole a él, cuando ese acto podría haberle costado la vida?²⁴⁵

¿Qué humor no hace falta para que el Resucitado elija a María Magdalena como primer testigo de la Resurrección, cuando las mujeres no podían ser testigo de nada en los tribunales y además la envía a anunciar a Pedro y a los demás apóstoles que ha resucitado y los espera a ellos, pero después de que se fíen de las palabras de esta mujer?²⁴⁶

Y por último ¿hay un gesto más cómico y demoledor para el sentimiento davídico mesiánico del pueblo judío que Jesús montado en un burro aclamado por el pueblo como Rey de los judíos?²⁴⁷ ¿Hay una manera más cómica para dismantelar el deseo de sus discípulos de ser los primeros y de ocupar los mejores puestos que ver a su maestro arrodillado lavándoles los pies?²⁴⁸ Eran sus maneras divertidas, diríamos hoy, de mostrar su amor desde abajo, de reírse de aclamaciones, aplausos, lugares de privilegio y mostrar con hechos que el amor se vive mejor con humor.

YO FUI UN DANZARÍN DE LA DANZA DEL AMOR CON HUMOR

Durante mi vida fui muy consciente de que salirse de los patrones establecidos y políticamente correctos resulta molesto, incluso puede llegar a ser demoledor para quien arriesga esa mirada. Puede ser arrinconado, criticado, tachado de estar endemoniado²⁴⁹, como me pasó a mí. No solo ofrecí perspectivas nuevas sino que me arriesgué a predicar y vivir paradojas provocadoras. Me arriesgué a poner del revés las categorías dominantes de quién es más y quién menos, quién está arriba y quién abajo, quién dentro y quién fuera, quién es pecador y quién no, hasta tal punto que hasta mis parientes más cercanos creyeron que me había vuelto loco y trataron de ir a buscarme para quitarme de en medio²⁵⁰.

¿Cómo poder aceptar que las prostitutas van a preceder en el Reino de Dios a los fariseos cumplidores de la ley? ¿Cómo podía comprender el anciano Nicodemo que tenía que hacerse un niño y volver a nacer? ¿Cómo comprender mi criterio desde el que les hice ver que la pobre viuda que echaba dos pequeñas monedas en el cepillo del Templo, daba más que los que echaban tanto dinero, que ella era espléndida y generosa? Realmente, pensaban que me había vuelto loco. Recordé entonces un poema sufí: "Ellos me dijeron: te has vuelto loco a causa de aquel a quien amas. Yo les contesté: el sabor de la vida es solo para los locos".

Hoy observad mi gesto pícaro y mi sonrisa franca invitándoos a esta danza divertida donde todos los papeles se invierten. Soltad vuestros criterios sobre la felicidad desde la codicia obsesiva de ganar, poseer, conservar, dominar, ser eficaz, y dejaos llevar en la danza por mis brazos para poder experimentar la alegría de derrochar, perder, servir, amar a fondo perdido, dejar los propios cántaros y saborear el agua viva que desde dentro de vosotros mismos salta hasta una vida que se hace eterna, porque el amor no muere nunca.

Venid a mi danza todos los que os sintáis pobres, pequeños, deudores y descarriados, débiles y sin méritos que yo personalmente os sacaré a bailar. No necesitáis poneros trajes de gala, ni últimos modelos; vuestras mejores credenciales son la pobreza, la debilidad, la consciencia de la deuda adquirida por tanto amor recibido. Bailad sin miedos, gozad de la lucidez de vuestra verdad. No os dejéis paralizar por el peso de las prescripciones, mandamientos, dogmas, ritos y ceremonias, venid a saltar de gozo porque solo una cosa es necesaria y ésa nadie podrá arrebatárosla: la seguridad inconmovible del amor de Dios y el deseo sincero de dejaros transformar por Él.

El Dios Amor, que se ha revelado a través de mi persona, tiene un extraordinario sentido del humor y trastrueca todos los lugares establecidos como importantes. Para Él el lugar sagrado por excelencia es el ser humano y tanto más sagrado cuanto más necesitado, porque ahí de un modo especial está Él sintiendo hambre, sed, frío, soledad. Le gustan más los burrillos que los

templos, los niños que los jefes, las prostitutas que los cumplidores de la ley que se creen con derecho al Reino; prefiere a quienes arriesgan a tocar lo prohibido buscando la vida y la salud que quienes, para preservarse de lo impuro, se alejan del corazón de la vida y de la realidad.

Por eso, venid a saltar de gozo en esta fiesta de “locos” porque solo quien ha experimentado la locura del amor puede llegar a gozar del baile de la vida.

Déjate sorprender por invitación a esta “loca” danza, cae en la cuenta de cuáles son los “pasos” en los que te dejas llevar sin resistencia y a cuáles te resistes, te dan miedo, no te ofrecen seguridad...

Pide a Jesús que, como a él le pasó, tú también te dejes contagiar por los gustos de Dios.

EJERCICIOS PRÁCTICOS

MEDITACIÓN 1 *“Bástale a cada día su propio afán”*

Objetivos: Acoger la invitación de Jesús a vivir el presente. Contemplar los textos de Lc 12, 22-31 y Mt 6, 25-30.

Duración: 40 minutos.

Músicas: Sonidos del agua con música de fondo (SOLITUDES, *Angels of the Sea. Exploring nature with music*) + “Sobre la misma palma de tu mano” (FRAN, “Vivamos la esperanza”).

Toma conciencia de la postura de tu cuerpo. Respira profundamente. Siente las sensaciones de tu cuerpo: contacto con el suelo, temperatura... Respira y date cuenta de las sensaciones de tu cuerpo al respirar [...].

Percibe ahora las sensaciones internas: fluir de la sangre por tu cuerpo, con ese deseo de dejarte fluir, de querer fluir en cada instante, en cada presente, sin engancharte en el futuro ni en el pasado. Observa cómo fluye la sangre, cómo fluye la respiración, cómo fluye el corazón... como una invitación a dejarte fluir. Deja que te enseñe tu cuerpo [...].

Escucha ahora el fluir del agua, queriendo unir tu vida a ese fluir... no dejarte estancar, enganchar. Escucha el agua, escúchala sin más.

(Sonidos del agua con música (SOLITUDES, *Angels of the Sea. Exploring nature with music*) durante diez minutos aproximadamente).

Vas muy despacio moviendo los brazos, las manos, los pies [...].

Muévete lo que necesites para dar un poco de tono vital a tus manos, a tus pies, a tu cuello; y poco a poco busca una postura adecuada que te ayude a mantenerla fija durante un tiempo.

Observa tu respiración en ese fluir del aire que entra y sale, poniendo en este primer momento la atención en esos encuentros, en ese instante donde se encuentran la inspiración y la exhalación. Es un pequeño instante que permite el fluir la respiración después de una pequeña pausa. Obsérvala [...].

Observa qué se mueve en ti al inspirar y al expirar: en el momento en que, en una pequeña pausa, se encuentran uno y otro movimiento. Haz de la respiración una experiencia de oración. Formúlala a tu manera: consciencia, ser, estar, el que eres, no pidiéndole que venga, sino viniendo tú a su Presencia [...].

Vete dejando que caiga como lluvia mansa este texto simbólico de Jesús en el que, a su manera, con el simbolismo oriental, nos invita a vivir en el presente, abandonados a la Providencia, que no es renunciar a planificar, a hacer proyectos y trabajar por ellos, sino a no vivir en el pasado ni en el futuro. Es una invitación a vivir en el presente en la palma de la mano de tu Dios, en la seguridad de su amor y su presencia. Deja que vaya cayendo esa palabra como lluvia mansa en tu cuerpo.

“No andéis preocupados por vuestra vida, qué comeréis; ni por vuestro cuerpo, con qué os vestiréis. ¿No vale más la vida que el alimento y el cuerpo más que el vestido? Mirad las aves del cielo, no siembran ni cosechan ni recogen en graneros, y vuestro Padre celestial las alimenta. ¿No valéis vosotros más que ellas?” (Lc 12, 22-23) [...].

Respira ese sentimiento de ser valiosa para tu Dios: ¿no valéis vosotras más?

“¿Quién de vosotros puede por más que se preocupe añadir un solo codo a su estatura?... Mirad los lirios del campo: cómo crecen... No se fatigan ni hilan. Pero yo os digo que ni Salomón, en toda su gloria, se vistió como uno de ellos. Pues si a la hierba del campo, que hoy es y mañana se echa al horno, Dios así la viste ¿no lo hará mucho más con vosotros, hombres y mujeres de poca fe? No andéis preocupados buscando qué comer y qué beber, pues ya sabe vuestro Padre celestial que tenéis necesidad de todo eso. Buscad primero el Reino y su justicia y lo demás se os dará por añadidura” (Lc 12, 25-31).

Escucha esta llamada de Jesús como una invitación a saber vivir en la inseguridad del futuro, en el acoger el pasado, para vivir con pasión el presente. “No os preocupéis del mañana, el mañana se preocupará de sí mismo. *Bástele a cada día su propio afán*” [...].

Pide el don de saber vivir confiada, abandonada, ante lo que no está en tus manos; activa y luchando el presente y confiando el futuro personal, familiar, eclesial y social, en las manos de Dios, sabiendo que estamos en la palma de su mano.

(Canción “Sobre la misma palma de tu mano”, en: FRAN, *Vivamos la esperanza*”).

Quédate un tiempo en silencio interiorizando la canción de modo que te ayude a profundizar la experiencia.

MEDITACIÓN 2 ***Danza del amor con humor***

Objetivo: Acoger la invitación de Jesús a la danza del amor con humor.

Duración: 60 minutos.

Músicas: CD de JEAN-CLAUDE MARA de Música de arpa y flauta de pan. Canción “*Caná*” (AIN-KAREM: “*Con Él la fiesta empezó*”) + “*Poneos en pie*” (AIN-KAREM: “*¡Alégrate!*”).

Vas sintiendo tu cuerpo tumbado o sentado. Siente los puntos de apoyo de tu cuerpo. Déjate pesar. Haz de esa postura, continuando con la meditación anterior, una actitud de

abandono en la palma de la mano de tu Dios. En la medida en que sueltas el aire, invitas a tu cuerpo a ¡soltar! Lo invitas también a soltar control, tensión, dejando tu cuerpo abandonado en buenas manos [...].

Poco a poco vas pasando tu atención de los puntos de apoyo a la música, dejando que la belleza, la armonía de la música vaya pacificando tu mente, tu cuerpo, tu corazón, sin prisa. Vas poniendo tu atención en el sonido dejando que tu cuerpo se convierta en música, en arpa y en flauta de pan.

(CD de JEAN-CLAUDE MARA de Música de arpa y flauta de pan. Quince minutos aproximadamente).

Vas respirando profundamente, movilizándolo, desprendiéndolo. Mueve manos, pies, brazos, hombros. Si estás sentada y te viene bien ponerte de pie, hazlo; cambia de postura suavemente. Si estás tumbada, antes de incorporarte, mueve un poco las caderas, lumbares, tobillos, rodillas. Te vas situando en una postura adecuada, la espalda recta [...].

Visualiza un foco de luz en el centro de tu ser, desplegando un haz de luz hacia arriba y hacia abajo. Sale de ti, se expande, envuelve la tierra, como un símbolo de esa realidad viva, viviente, sostenedora de la vida, aliento de Dios, *ruah* de Dios, que sostiene, vincula, unifica [...].

Jesús de Nazaret reprochó a su gente: “*Os hemos tocado la flauta y no habéis danzado*”, y esta tarde nos invita a la danza del amor con humor.

Imagina a Jesús invitándote personalmente a la danza y que te dice:

“Déjate llevar por mí a lo más profundo de tu ser, a esa roca viva, inmovible, a ese lugar donde eres hijo o hija amado y hermano o hermana de tus hermanos, y no te dejes confundir por quienes te identifican por tus rasgos periféricos: volumen, tamaño, belleza, títulos, cuantía en la cuenta corriente, poder que se ejerce, altura en la que te sitúan las tareas, la profesión [...].

No te dejes confundir por esas identificaciones superficiales. Yo te saco de la mano y te invito a bailar la danza del ser, de lo que eres. Si te dejas llevar por mí te enseñaré a danzar por caminos nuevos y no ese aburrido baile siempre alrededor de ti misma hasta hartarte de la monotonía de siempre lo mismo. Mi danza te des-centrará de tu falso centro: la posesión, el dominio, el aplauso, el éxito, la admiración de los demás, el prestigio, la belleza, la inmediatez, la utilidad... y experimentarás una extraña y profunda libertad [...].

Arriesga pasos nuevos en esta danza de la vida, pasos lúdicos, que te ayuden a tomar con sentido del humor tus propios errores, a reírte cada vez que te disfraces soltando, en esta danza de la vida, todo aquello con lo que te identificas pero no eres tú” [...].

Imagínate danzando con Jesús esta danza hacia lo profundo de tu ser, despojándote de tus falsos centros, de tus yoes superficiales. Experimentarás una extraña libertad.

“Aprende a reírte de tu tendencia a trepar a los aleros del templo para poder atraer desde ahí la admiración o la buena opinión de la gente y no te empeñes en conseguir ninguna estatuilla u oscar cualquiera porque estarás siempre prisionera de esas gratificaciones [...].

Suelta tus criterios sobre la felicidad desde la codicia obsesiva de ganar, poseer, conservar, dominar o ser eficaz, y déjate llevar en la danza por mis brazos para poder experimentar la alegría de derrochar, perder, servir, amar a fondo perdido, dejar los propios cántaros y saborear el agua viva que desde dentro de ti mismo salta hasta la vida que se hace eterna [...].

Experimenta la extraña danza de pasar del rencor al perdón, de la culpa a la fiesta del abrazo, del poseer y guardar a repartir tu riqueza y a sentir que hay un tesoro escondido en tu corazón [...].

No te dejes paralizar por el miedo. Ven a saltar de gozo porque solo una cosa es necesaria y nadie podrá

arrebátartela: la seguridad inmovible del amor de Dios, el deseo sincero de dejarte transformar por Él para poder hacer verdad su Reino de justicia y amor ya aquí en la historia. Gusta la alegría de la fiesta de la amistad compartida saltando tabúes y estereotipos, exclusiones y prejuicios [...].

Ven conmigo al centro de la vida, al corazón de la realidad, al núcleo del ser. Ahí encontrarás la presencia del Dios de la vida, un Dios que no solo te constituye en hijo e hija amados y, por tanto, te invita a la fiesta de la filiación, sino a la fiesta inmensa que crea redes de fraternidad y de hermandad universal [...].

Déjate llevar por mí en la danza del amor inquebrantable de mi Dios y el deseo de dejarte transformar por Él para ser canal de su amor. Yo llevo el paso, ¡déjate llevar por mí! Te invito a saltar de gozo en esta fiesta de “locos”, porque solo quien ha experimentado la locura del amor puede llegar a gozar del baile de la vida.

Date tiempo para dejarte sorprender por esta invitación a esta loca danza. Descubre los pasos en los que te dejas llevar sin resistencia, cuáles te dan miedo, te resistes o no te ofrecen seguridad. Pídele a Jesús que siga invitándote a esta danza de la vida [...].

En este momento, de una manera simbólica, vas a danzar, personalmente, en clima orante, con el deseo de dejarte llevar por Jesús a esta danza, aprendiendo los pasos de su danza. Sin perder la concentración y el deseo de orar, danza dejándote llevar por las canciones de modo que te sientas invitado por Jesús a la danza del amor con humor.

Danza las canciones: “Caná” en: AIN-KAREM: “Con Él la fiesta empezó” y “Poneos en pie”, en: AIN-KAREM: “¡Alégrate!”.

8. ENCONTRAR SENTIDO A LA VIDA E INTEGRAR EL DOLOR Y LA MUERTE

Las preguntas por el sentido de la vida, del mal, del dolor y la muerte, han sido formuladas desde que el ser humano ha tenido consciencia de sí mismo. Aprender humildemente a transitar este sendero es muy importante. Se trata de vivir con sentido y con proyecto, integrando el dolor y la muerte, abiertos a la esperanza desde la felicidad paradójica y subversiva que condensa y nos ofrece Jesús de Nazaret en las Bienaventuranzas. ¡Reflexionemos juntos sobre este tema!

PARA SEMBRAR EL CORAZÓN: Pide a Jesús que, como él, camines por la historia haciendo de la lucha por la felicidad, por todas las personas, tu porqué, tu para qué, tu por quién y para quién vivir.

ORAR EN SINTONÍA CON LA VIDA: En comunión con el universo entero, sintiéndonos parte de esa prolongación de nuestro Dios en el cuerpo del mundo, haces de tu cuerpo oración...

Comienza en silencio, sintiendo la tierra debajo de tus pies y agradeciéndola, acogiendo la brisa, el aire que respiras y te acaricia, el sol que baña nuestra tierra, los sonidos de la vida que te acompañan. Escúchalos, siéntelos con gratitud [...].

Repite los gestos que ya conoces. Pide el don de ser canal de su amor, de su alegría, de su felicidad (brazos extendidos hacia abajo, palmas abiertas hacia adelante).

Abre tus brazos situándolos en actitud de apertura a los cuatro puntos cardinales, pidiendo el don de abrir tu mente, tu corazón, tus entrañas a lo distinto, a lo desconocido, a todas las criaturas, a toda la creación (brazos en cruz) [...].

Abre tus manos suplicantes conscientes de que sin la ayuda de Dios no puedes nada. Que Él sostenga tu debilidad, que Él acoja tu súplica (brazos extendidos hacia arriba, manos en forma de copa). Engloba en tu petición a las personas que llevas en el corazón, al mundo entero [...].

Te abrazas queriendo amarte como Dios nos ama, para poder hacer lo mismo con los demás. Abraza tu pobreza y tu riqueza (abrazo a uno mismo o a una misma) [...].

Quieres tocar la tierra para agradecerle su fecundidad. La acaricias como el don de Dios a la vida y pides el don de tener los pies y las manos comprometidos en la construcción de esta tierra, de este mundo (en cuclillas con las palmas de las manos abiertas sobre la tierra) [...].

Ofreces, te ofreces a la vida, a las hermanas y hermanos del camino, a Dios. Ofreces tus posibilidades y tus límites, ofreces tu sí y tu no, lo que puedes y lo que no puedes (los brazos extendidos hacia adelante, las palmas de las manos abiertas hacia arriba) [...].

De nuevo empiezas desde el primer gesto mientras oras diciendo mentalmente:

Primer gesto: Por la entrañable misericordia de nuestro Dios, presente en el fondo de toda la realidad, sosteniéndola en la vida con su amor fundante.

Segundo gesto: Nos visita el sol que nace de lo alto y recorre la tierra de norte a sur, de este a oeste.

Tercer gesto: Que brilla y calienta a justos e injustos, buenos y malos humanos y criaturas.

Cuarto gesto: Para alumbrar lo que está en ti nieblas en nuestro corazón, en el corazón de nuestra Iglesia, de nuestras instituciones, de nuestro mundo.

Quinto gesto: Para guiar nuestros pasos por el camino de la paz, del amor y por los caminos evangélicos de la felicidad.

Sexto y último gesto: Por la entrañable misericordia de nuestro Dios queremos ofrecer a manos llenas, sin imponer, gratuitamente.

Lo haces en silencio deteniéndote en el gesto que más exprese lo que deseas o necesitas.

EXPOSICIÓN TEÓRICA: ENCONTRAR SENTIDO A LA VIDA. INTEGRAR EL DOLOR Y LA MUERTE

1. Encontrar el sentido a la vida, fuente de felicidad

El teólogo escocés de principios del siglo XIX Thomas Chalmers afirmó que “la dicha de la vida consiste en tener siempre algo que hacer, alguien a quien amar y alguna cosa que esperar”. Señala tres tareas fundamentales del ser humano a lo largo de su vida: el *compromiso*, el *amor* y la *esperanza*. Es también muy conocida la frase de Viktor E. Frankl: «Hay mucha sabiduría en Nietzsche cuando dice: ‘Quien tiene un *porqué* para vivir puede soportar *casi* cualquier cómo’ ”²⁵¹. Esto lo dice un hombre que estuvo en un campo de concentración, es decir, un hombre que ha sufrido situaciones límite indescriptibles.

La felicidad está muy vinculada con el sentido de la vida. En la escala de necesidades básicas de A. Maslow ésta es una de las que él llama superiores y, por tanto, fundamental para el equilibrio.

La historia de la humanidad se ha movido en el intento de dar respuesta a los grandes interrogantes de nuestra existencia: *por qué* vivimos, *para qué* vivimos, *de dónde* venimos, *quiénes* somos, *para qué* estamos aquí, *qué sentido* tiene nuestra vida y la vida...

Las filosofías y las religiones son expresión de ese intento de respuesta, de ese deseo de dotar a la vida humana de un sentido no solo parcial y concreto, sino global, inmovible y permanente que asegure nuestro ser y nuestro valer, un sentido que disipe nuestros miedos radicales: el miedo a la propia irrelevancia, el miedo ante

nuestras inseguridades básicas, el miedo a las mil muertes del camino y el miedo a la muerte. Muchas personas encuentran respuesta en la fe religiosa que profesan.

Por ello, tener un sentido para vivir es un camino hacia la felicidad: encontrar un porqué, un para qué, un por quién y un para quién vivir que nos unifique, dando dirección y orientación a nuestra existencia. Un sentido en torno al cual gira nuestro fluir diario que se concreta en proyectos y metas que son acicate en el día a día, señal de una verdad que nos moviliza en una determinada dirección y no en otra²⁵².

Para ser felices necesitamos percibir personalmente qué aportamos a este mundo, en qué contribuimos a dejarlo un poco mejor a las generaciones futuras. La percepción de la propia vida como fecunda, como generadora de vida, es una profunda fuente de felicidad o, por defecto, de infelicidad.

Saber vivir con sentido y con propósito tiene que ver con lo que algunos autores llaman *salir de la jaula de sí mismo*.

El ser humano es trascendente, es decir, apunta a algo o a alguien que no es solo él mismo, apunta a un sentido, a otro ser humano, a un proyecto de sentido, a servir a una causa, a amar a una persona. Mientras nos empeñemos en vivir *solo* para nosotros mismos no seremos felices. La vida encerrada en uno mismo, exclusivamente, es infecunda y, por lo mismo, no es fuente de felicidad.

Una de las razones más frecuentes de infelicidad es carecer de metas, de proyectos de sentido. Cuando nada nos motiva, nadie nos espera ni nos reclama, no hay nadie a quien amar y nadie por quien nos sintamos amados, cuando no hay sueños que cumplir o nada que nos entusiasme ¿para qué levantarnos cada mañana si nada nos motiva, nadie nos llama ni nos necesita? Esto es causa de muchas depresiones, incluso de suicidios.

Saber vivir con sentido y con proyecto no es apuntarse a la carta de lo efímero e intrascendente. Muchas personas confunden la felicidad con unas horas de pasatiempo, de entretenimiento, una felicidad *light* que deja vacío el corazón. Encontrar sentido a la vida pasa por *saber elegir modestamente* modos de situarnos en ella que apunten en esa dirección. Pero es importante tener en cuenta que el *sentido de la vida*:

- Debe ser *encontrado* por cada persona, fraguado en el yo-profundo y hecho elección en el día a día, pues para que se haga *verdad* debe concretarse en tareas, proyectos, relaciones, perspectivas, en las pequeñas cosas de la vida cotidiana, en los detalles pequeños. Elegir supone percibir valores, establecer prioridades, renunciar, decidir y comprometernos con lo elegido, supone correr el riesgo de equivocarnos y esto muchas veces nos paraliza.
- Es *evolutivo*. En cada etapa del camino vamos buscando los *porqués* fundantes que se ajusten a nuestra evolución, ya que no nos sirven respuestas estandarizadas, ni obsoletas. Necesitamos saber respondernos en cada momento a la pregunta sobre el *porqué* profundo de nuestra vida, de nuestras elecciones, desde la reformulación permanente de nuestras creencias, nuestros valores, nuestras utopías.

Existen muchos caminos, más o menos universales, que pueden dar sentido a nuestra

vida. Nos adentramos en algunos, conscientes de que no son ni exclusivos ni excluyentes sino que se entrecruzan con otras muchas posibilidades.

- *Búsqueda de la propia identidad*: poder decir “yo” para saber decir “tú”, lo que conlleva –como veíamos en otros capítulos– el despliegue del propio ser.
- *Saber caminar más allá de nosotros mismos* e ir hacia los otros haciéndolos por qués de mi vida, ayudándoles a ser ellos mismos (no lo que deseamos que sean), constituyéndonos en una relación «yo-tú».
- *Comprometer la libertad en la construcción de un «nosotros»* familiar, comunitario, sociopolítico, ecológico, más justo, solidario, cuidador de la vida. Empezando por los pequeños “nosotros”: familia, institución, sociedad, hasta llegar a un nosotros más abarcante que integre la creación desde una actitud del cuidado.
- Para nosotros, cristianos, *acoger el sentido de la vida que Jesús de Nazaret nos ofrece y dejarnos moldear por él*.

1.1. *Búsqueda de la propia identidad*

Aunque este punto está desarrollado anteriormente quiero señalar algunos aspectos relevantes a modo de recuerdo y síntesis. La tarea de ser una misma no es fácil y no estamos acostumbradas a situarla dentro de los temas del sentido de la vida, sin darnos cuenta de que es el primer paso para ello, ya que sin poder decir “yo” no puedo decir “tú”.

Construir la propia identidad tiene que ver con tener por qués propios, razones propias y no dejar que personas significativas decidan mi vida desde sus por qués, sus expectativas y su voluntad. Las otras personas están ahí como un reto a mi libertad de modo que nuestro sí sea sí y nuestro no sea no. Ser una misma, encontrar desde el yo-profundo el sentido de la vida, supone no permitir que las expectativas de los demás, los miedos, las presiones, decidan por nosotros, impidiendo nuestra libertad.

En las decisiones que tomemos desde nuestra libertad, siempre corremos el riesgo de equivocarnos, pero ¿quién nos dice que no nos equivocamos cuando dejamos que otros decidan por nosotros? El riesgo nos ayuda a vivir en una inseguridad que nos madura y fortalece.

No es fácil vivir en la inseguridad ni asumir el riesgo de equivocarnos. En realidad nuestros temores se esfumarían si fuéramos conscientes de la paradoja de que lo más seguro que tenemos en nuestras vidas es la inseguridad. No tenemos asegurado nada, ni un minuto de nuestra existencia, y lo tenemos asegurado todo, pero a otro nivel. Cuando Jesús nos dice que “nadie puede hacernos daño” se está refiriendo al último nivel de nuestra persona. Ahí nadie puede hacernos daño.

Ser una misma no es posible sin desplegar todas las posibilidades de nuestro ser. Nuestras energías deben centrarse en no confundir nuestros yoes superficiales y cambiantes con nuestro yo-profundo. Desplegar el propio ser es despertar del sueño del

individualismo para vivir asentadas en la última verdad de nosotras mismas: reconocernos experiencialmente como “nosotras”, vínculo, relación, unas con toda la humanidad, con toda la creación, con Dios mismo. En el fondo se trata de dejar a Dios ser Dios en nosotras y convertirnos en transparencia suya, en testigos visibles del Dios invisible a través de nuestros cuerpos.

Jesús nos muestra en su persona la realización del despliegue pleno de su ser. De tal manera su cuerpo fue transparencia de Dios que, los que vivieron con él, pudieron decir: “Lo que nuestros ojos vieron, lo que nuestros oídos escucharon, lo que nuestras manos tocaron... es que Dios es amor”²⁵³. Lo que vieron, oyeron y tocaron fue a Jesús. Viéndole a él descubrieron a Dios. A esto mismo estamos llamadas: en nuestra pobreza, en nuestra limitación, *dejar a Dios ser Dios en nosotras* y convertirnos en la vida cotidiana en transparencia de su amor.

Éste es un sentido que no caduca nunca porque no está vinculado al hacer sino al ser. Por tanto, puede ser siempre actualizado, aun cuando nuestras fuerzas disminuyan, cuando vivamos con menos demandas desde el exterior, cuando nos sintamos menos útiles o menos valoradas. Asentadas en el Ser podemos desplegar incesantemente nuestro ser.

1.2. Saber caminar más allá de uno mismo e ir hacia los otros haciendo los porqués de nuestra vida

No hay verdadera autorrealización sin salir del “yo” para encontrarnos con un “tú”, es decir, sin saber descentrarnos. El “tú” es quien nos hace salir de nuestro “yo” egocéntrico. Se trata de hacer de cada persona alguien a quien sacamos del anonimato llamándola por su nombre, fijándonos en ella, cuidándola, atendiéndola, haciendo cuanto esté a nuestro alcance para favorecer su autonomía y libertad, desde el respeto de su singularidad y originalidad, es decir, el despliegue de su propio ser, sin ningún tipo de manipulación, control o dependencia.

En definitiva volvemos a encontrarnos con el amor, en sus múltiples registros, como el camino por excelencia para encontrar sentido. Quizás estemos demasiado acostumbradas a identificar el amor con el servicio o la ayuda que, siendo importantes, no son los únicos. El amor de servicio no establece *vínculos de igualdad o reciprocidad*.

La relación interpersonal se convierte en fuente de sentido cuando amamos y nos sentimos amadas en un mismo registro: el “tú”, a veces, es alguien a quien ayudamos; otras, alguien con quien nos encontramos en la intimidad de la amistad y/o de la pareja, con calidez; otras, es alguien con quien vivimos la relación maternopaterno-filial, etc. Lo importante es sentirnos “alguien” para “alguien”, no un número o “trabajadoras eficaces”, por muy bien que desempeñemos nuestras tareas.

No es fácil encontrar sentido a la vida construyéndonos en una relación yo-tú. Como dice certeramente José Antonio García-Monge:

“El yo-tú no es dependencia, ni copropiedad, es un encuentro que madura porque está hecho de libertad, gratuidad, sabiduría, agradecimiento, sorpresa, apertura, autenticidad, respeto, trascendencia”²⁵⁴.

El corazón necesita algún «tú» significativo que entre dentro del círculo de nuestro mundo afectivo. La amistad es uno de los grandes tesoros de nuestra vida y no siempre acertamos a cultivarla, cuidarla, hacerla compatible con la fraternidad y la ayuda mutua. En este sentido es elocuente el texto de Pedro Casaldáliga en el que poéticamente nos dice:

“Vivir es ir poniendo
el corazón y un pie detrás del otro
sobre el camino que se vaya abriendo...”²⁵⁵ “Al final del camino me dirán:
— ¿Has vivido? ¿Has amado?
Y yo, sin decir nada, abriré el corazón lleno de nombres”²⁵⁶.

Eso es a lo que estamos llamadas: *a tener el corazón lleno de nombres*. Es importante que nuestro corazón registre nombres, rostros significativos que han hecho nuestra vida más humana, más rica, más gozosa y, por tanto, han sido una profunda fuente de sentido y felicidad.

1.3. Comprometer nuestra libertad en la construcción de un “nosotros” socio-político-ecológico más justo, solidario, cuidador de la vida

La construcción del “nosotros” empieza por los círculos más cercanos: la familia, los amigos, los grupos en los que comparto mi fe, el ambiente de trabajo, las instituciones a las que pertenezco, la Iglesia, la sociedad, etc. Cuanto más cercanas son las personas más difícil es dicha construcción, porque la cotidianidad, el día a día, el compartir buenos y malos momentos, desgasta.

En el ámbito sociopolítico tampoco es sencillo descubrir dónde y cómo poner nuestras energías en la construcción de un “nosotros”, es decir, discernir qué iniciativas y/o movimientos apoyar y dónde es pertinente nuestra presencia, sin dejarnos manipular por fines u objetivos ocultos. Sin embargo, no nos podemos desentender, porque el amor es también sociopolítico. No podemos llegar a la plena humanización personal sin aportar aquello que está a nuestro alcance en la construcción de un mundo más humano y fraterno: tiempo, energía, recursos económicos, palabra, testimonio, son componentes sencillos que empujan otro mundo posible.

Los porqués humanizadores de nuestra vida no pueden dejar de lado la construcción de una realidad más justa, más fraterna, más ecológica. El “nosotros” no se construye olvidando o descuidando la tierra, la herencia que tenemos, la responsabilidad de entregársela a las generaciones futuras habitable y llena de vida. Para ello el cuidado de los recursos naturales como el agua, el aire, el reciclaje de los deshechos y la defensa de la vida –de toda vida– son elementos imprescindibles.

Por último, no podremos tener por qué verdaderamente humanizadores si los

construimos al margen de las grandes mayorías de los pobres y excluidos de nuestro mundo. El grito de los pobres clama en todos los rincones de nuestro planeta. Mientras alguien esté en necesidad, el “nosotros” seguirá siendo un proyecto por el que merece la pena empeñar la vida.

Comprometer nuestra libertad en la construcción de un “nosotros” desde todas las dimensiones citadas, es fuente de sentido, razón para vivir, luchar y morir y cauce de felicidad.

1.4. Acoger el sentido de la vida que Jesús nos ofrece y dejarnos moldear por él

Hemos desarrollado ya anteriormente cómo Jesús trabajó su persona y encontró en el despliegue de su ser una profunda fuente de felicidad. No considero necesario incidir de nuevo en este punto.

Una vez más acogemos la experiencia que él mismo nos narra, ofreciéndonos su propio testimonio de cómo vivió él este camino de felicidad.

VIVÍ CON PROYECTO Y CON SENTIDO

Viví con pasión un proyecto de sentido que yo denominé: Reino de Dios²⁵⁷. Toda mi persona quedó polarizada por esa utopía esperanzada: que todas las personas puedan vivir con gozo el saberse hijas e hijos amados, donde se rompan las barreras de la exclusión, donde todos gocen con el traje de fiesta, donde no sea necesario hacer ayuno porque se vive disfrutando de la presencia del novio.

El Reino fue la pasión de mi vida y eso me daba fuerzas para superar intrigas, traiciones y calumnias. Los «milagros» no son nada más –ni nada menos– que la constatación de que mi persona era capaz de despertar en los otros lo mejor de sí mismos; eso era para mí la señal de que el Reino de Dios y su buena noticia había llegado ya a la tierra: «Si expulso demonios es que ya ha llegado el Reino de Dios»²⁵⁸.

En las parábolas quise poner de relieve la alegría: banquetes, bodas, fiestas, hijos que vuelven a casa y se celebra una fiesta, ovejas descarriadas que se recuperan, monedas perdidas que se encuentran, mientras los protagonistas invitan a sus vecinos y amigos a alegrarse²⁵⁹. Experimenté que ya había llegado el Reino de Dios y por eso, gozoso, ofrecí salud, liberación de los poderes de Satanás, perdón²⁶⁰ y, sobre todo, prediqué incansablemente un Dios de gracia, no de méritos²⁶¹.

Yo sabía que para eso había sido enviado: para hacer visible y por ello creíble que Dios es bueno, que quiere el bien y la felicidad para sus hijos especialmente para los excluidos²⁶². Eso significa que el anuncio y realización del Reino, al que yo me dediqué con pasión, es regalo de Dios para los hombres y mujeres de todos los tiempos, debe ser anunciado como fuente de felicidad y debe producirla²⁶³.

Así lo viví yo, por eso quise hacer de mi persona una «buena noticia», revelación de un entrañable rostro de Dios, presencia visible del Dios amor invisible. Un triunfo, pequeño pero real, contra los «demonios» de este mundo que dificultan que aquí y ahora gocemos ya del poder del bien sobre el mal.

2. El camino de integración de la felicidad con el dolor, la superación del sufrimiento y la muerte

Nos encontramos ante la piedra de toque de la felicidad, porque ser felices cuando las cosas nos van bien y la vida nos sonríe es relativamente fácil, el problema es saber integrar el dolor y la muerte en el horizonte de nuestra felicidad y la felicidad humana.

2.1. El dolor y la muerte son realidades de la vida

Aunque en nuestra cultura somos fóbicos al dolor y mucho más a la muerte, ésta es una realidad que aunque se trata de ocultar, evitar y paliar, permanece como ineludible en nuestra existencia. El dolor forma parte del dato del vivir y es fruto de nuestra vulnerabilidad:

- *Física*: el cuerpo se deteriora, enferma, nos duele.
- *Psicológica*: no siempre tenemos saneado nuestro psiquismo, ni nuestra mente, ni nuestro corazón.
- *Ética*: no siempre obramos el bien.
- *Espiritual*: no siempre vivimos conectados con la presencia del Misterio, en unidad.
- *Nuestro escaso compromiso sociopolítico*: no siempre nos implicamos valientemente en las causas justas ni vivimos dejando resonar en nuestras vidas las demandas de los pobres y desfavorecidos.
- *Nuestra desvinculación con la madre tierra*, a la que dominamos y no servimos.

El dolor es una alarma natural que nos hace estar vigilantes ante algo que se constituye en amenaza; no solo lo padecemos –somos sujetos pacientes– sino que también lo causamos –somos sujetos activos– y es bueno ser conscientes del dolor que introducimos en la vida de los otros de formas más o menos voluntarias.

La muerte se nos presenta siempre como la anti-utopía, como la negación del deseo

más profundo del ser humano, vivir y ser feliz. La muerte es siempre una experiencia dolorosa especialmente cuando es prematura e injusta; afrontarla es siempre una tarea penosa y no siempre resolvemos bien los duelos imprescindibles. Pero, junto a la muerte física, hay otras muchas «muertes» que vamos teniendo que afrontar en la vida: pérdidas de salud, trabajo, amigos, parejas, hijos... Experiencias a las que, de muchas maneras, la vida nos pide decir «adiós» y si no lo hacemos podemos quedarnos anclados, incapaces para seguir abriéndonos a la vida, sin poder decir «hola» a lo nuevo que amanece.

2.2. *Diversas posturas ante el dolor* ²⁶⁴

Ante el dato dolor nos podemos situar de muy diversas maneras, unas son psicológicamente más sanas que otras y por tanto nos posibilitarán más poder integrar el dolor en el horizonte de la felicidad, poder ser modestamente felices a pesar de todo:

- *Ignorarlo*, es decir, negar su realidad de diversas maneras más o menos alienantes: «no me pasa nada», «no me afectan a mí estas cosas»... Son escapismos y autoengaños con los que intentamos negar el dolor propio o ajeno hasta que, en la mayoría de las veces, termina imponiéndose de una manera más o menos traumática dependiendo de la intensidad y duración de nuestra negación. Este mecanismo de negación es el que provoca desplazamientos a diversas áreas de nuestra vida y, normalmente, termina somatizándose.
- *Evitarlo*: no hay negación, sabemos que el dolor está ahí pero evitamos mirarlo de frente, dialogar con él. También en estos casos podemos terminar sustituyéndolo por otro más llevadero en forma de enfermedad; es más fácil curar una úlcera de estómago que afrontar un fracaso.
- *Buscarlo o instalarnos en él*: debajo de esta postura hay actitudes masoquistas y/o victimismos más o menos racionalizados o religiosizados, fruto muchas veces de autorreparaciones neuróticas, culpabilidades insanas. A veces subyacen deformaciones religiosas que han llevado a valorar más el dolor y el sufrimiento como lugar de encuentro con Dios que el amor y la justicia, incluso viéndolas como más «agradables» a Dios o como «señal de su amor y predilección». Instalarnos en el dolor puede llevarnos también a presumir de él, a ponernos «medallas del sufrimiento por la patria» (sea la que sea), la familia, el grupo, etc.
- *Dejarse vencer por él*, abandonándonos a su fuerza destructora generando depresiones más o menos duraderas o crónicas. En ocasiones encontramos también aquí un intento de manipular el entorno desde el dolor, o buscar formas sutiles de des-responsabilizarnos de la propia vida o de la realidad.
- *Hipostatizarlo personalizándolo*. Sin darnos cuenta, en vez de relacionarnos con el dolor lo hacemos con el mal que suponemos detrás del dolor, es decir, con nuestra creencia de que, detrás de nuestro dolor, existe una *mala intención*. Es el animismo que

dota aquí de intencionalidad al dolor y lo convierte en sufrimiento insoportable. Ya no luchamos contra el dolor sino contra el mal: “¿Qué he hecho yo para merecer esto?”, “no me merezco tanto sufrimiento”, “¿por qué a mí?”, son frases que expresan que hemos dotado al dolor de intencionalidad injusta y malévol. Esto provoca una gran rebeldía e impotencia que aumenta el sufrimiento. Cuando la causa del dolor se encuentra en la libertad humana, la tentación de entrar en la espiral de la violencia es grande; en el mejor de los casos podemos darnos razones pero siempre nos encontramos ante el misterio, sin respuesta, de por qué la libertad pasa por el mal.

- *Religiosizarlo*, atribuyendo a Dios el dolor con expresiones como: «¡Dios lo quiere así!», “esta vida es un valle de lágrimas». Incluso terminamos proyectando sobre Dios la figura de un Ser todopoderoso y sádico que ama el sufrimiento²⁶⁵.
- *Enfrentarse a él*, tomarlo en peso, mirarlo de frente llamándolo por su nombre, viendo su carga real, descubriendo la verdadera densidad de su peso en nuestra persona.
- *Dialogar con él*, no solo mirarlo sino *escucharlo*: qué dice, qué mensaje trae de nuestro cuerpo, de nosotros mismos, de nuestras relaciones, necesidades, apegos, identificaciones, qué nos dice de la realidad familiar, social y de nuestro modo de situarnos ante ella. Además de escucharlo dialogamos con él para decidir qué podemos hacer para erradicarlo o disminuirlo.
- *Integrarlo*, es decir, acogerlo como una realidad en nuestra vida intentando no solo que no nos desintegre sino que fortalezca nuestra salud personal y sea generador de vida personal y social. Incluso podemos lograr encontrar algún sentido a ese dolor o muerte convirtiéndolo en un lugar de aprendizaje de la vida.

Al llegar a este momento te pido un parón en la lectura para que puedas hacerte consciente de las actitudes que adoptas más frecuentemente ante el dolor en tu vida y en tu entorno, no para juzgarte y agredirte sino para regalarte verdad, y poder crecer y aprender a manejar el dato del dolor del modo más adecuado posible.

2.3. Cómo convertimos el dolor en sufrimiento

Son muchos los autores que, desde hace tiempo, nos ayudan a distinguir entre el dolor como *dato* generado por un estímulo y la *interpretación* que hacemos de ese dato. El *dolor* sería el *dato*, el *sufrimiento* la *interpretación* que hacemos de ese dato. El sufrimiento es nuestra manera inédita de vivir ese dolor. Éste puede depender del estímulo, aquél lo elaboramos con toda nuestra historia psíquica, con la lectura de experiencias afines, con las asociaciones y recuerdos que el dolor ha ido enhebrando en nuestra historia, con la valoración y resonancia cultural y social de ese dolor, etc.

Lo mismo que decimos que no hay enfermedades sino enfermos, así podríamos decir que no hay dolores sino personas sufrientes. El sufrimiento no dice únicamente relación al dolor sino sobre todo habla de la persona que sufre y del grupo en el que esa persona

se constituye persona.

Convertir el dolor en sufrimiento lo podemos hacer de una manera sana o insana, integrada o desintegradamente²⁶⁶. Cuando lo hacemos de una manera insana aumentamos el potencial destructivo que tiene el dolor. Cuando lo elaboramos mal, el sufrimiento «quema» nuestra persona y la desintegra dándole al dolor un poder sobre nuestra vida entera. El dolor de estar vivos lo convertimos en pesadilla de muerte. Decir que el dolor madura es una afirmación gratuita, de hecho unas veces madura y otras destroza.

Con el dolor nos relacionamos con nuestro pasado y proyectamos el futuro. El telón de fondo de la muerte (algo muere en nosotros en cada dolor) va tejiendo el sufrimiento con colores de nuestra interpretación de la vida, de nuestros aprendizajes, experiencias infantiles, nuestras filosofías sobre la vida y nuestras creencias.

La muerte, realidad siempre dolorosa, quedará vivenciada no solo por la intensidad de la vinculación afectiva con la persona que se muere sino por las interpretaciones que hagamos de su muerte. Esta distinción es muy importante para aprender a manejar sana y sabiamente el dato dolor:

- Como seres finitos, limitados y vulnerables, no podemos librarnos del dolor pero sí podemos disminuir e incluso superar el sufrimiento que desencadena. Hay un *dolor inevitable* fruto de la enfermedad, de las catástrofes y de la muerte. El sufrimiento que nos causa depende de nuestra mente.
- Hay un *dolor evitable* fruto de nuestras conductas, del mal que nos hacemos unos a otros, de nuestra inconsciencia, enfermedad, heridas o perversión. Este dolor puede disminuir cambiando nuestras personas, nuestras conductas.
- También hay un *dolor que está en nuestra mente*: es propiamente el sufrimiento provocado por nuestras interpretaciones, nuestros errores mentales, nuestra obcecación o enfermedades varias de nuestra mente. Contra este sufrimiento tenemos que luchar pues es evitable y además, en la mayoría de los casos, es inútil²⁶⁷.

No se trata de huir del dolor –cosa que es imposible–sino de mirarlo de frente aprendiendo a dialogar con él, para poder integrarlo y/o luchar para disminuirlo siempre que sea posible. Detrás de nuestro sufrimiento hay, en muchos casos, un rechazo de lo que nos está pasando, una frustración de un insaciable deseo, la dificultad para decir adiós a algo que no queremos perder, un apego que no queremos soltar, etc.

2.4. Cómo integrar el dolor y la muerte en el horizonte de la felicidad

No hay recetas, hay intentos, búsquedas y hallazgos²⁶⁸, pero el dolor siempre duele, y eso es lo primero que hay que afirmar. También quiero hacer otra afirmación que brota de la experiencia: esta integración se hace tanto más posible cuando en el dolor se experimenta el amor cercano, incondicional, hecho más de presencia cálida que de

muchas palabras.

Sin duda hay creencias, actitudes (como hemos visto anteriormente), expectativas ante la vida que ayudan o desayudan. Es imposible soñar una vida sin dolor ni sufrimiento.

Para poder integrar sanamente el dolor hay que renunciar al menos a dos preguntas tan inútiles como frecuentes frente al dolor y al sufrimiento: *¿Por qué?* y *¿por qué a mí?* Debajo de ellas está la creencia –mucho más interiorizada de lo que creemos– de que el dolor tiene que ver con la actitud ética, es decir, que la gente buena no merece sufrir, que no es justo, creencia arraigada en el pueblo judío: a los buenos les debe ir bien y a los malos, mal. Pero la vida no es así. Mientras sigamos sin cuestionarnos esta creencia de fondo seguiremos preguntando como los discípulos a Jesús: “¿Quién pecó, él o sus padres?”²⁶⁹ y no entenderemos su respuesta cuando nos dice que ni él, ni sus padres, ni nadie o todos.

El dolor no es consecuencia del pecado. El dolor acontece y lo producimos. De nosotros depende solamente el que hagamos o no daño con nuestra inconsciencia, con nuestra injusticia.

La pregunta sobre el *porqué* no tiene respuesta. Ni la filosofía, ni la ciencia, ni la religión aciertan a dar una explicación adecuada: es una pregunta que nos pone ante el misterio inescrutable del mal, del dolor y de la muerte. Por tanto, en vez de preguntarnos *por qué*, preguntémonos *cómo afrontarlo* para disminuir todo lo que está en nuestra mano y aceptar lo inevitable, qué puedo aprender de esta situación, cómo puedo hacer para que en lugar de destruirme esta situación me ayude a crecer, pueda encontrarle algún sentido.

Estas preguntas nos devuelven a la verdad de que la felicidad humana está siempre amenazada: el dolor, el sufrimiento y la muerte son compañeros de camino indispensables. Nuestra felicidad necesita encajarse en este horizonte. Mientras nos quedemos anclados preguntándonos el porqué solo alimentaremos una rebeldía inútil que generará en nosotras resentimiento y rabia.

Sin embargo, la búsqueda de la felicidad es paradójica ya que, por un lado, palpamos su limitación y, por otro, al escucharnos a nosotras mismas, descubrimos que en lo profundo de nuestro ser ansiamos una felicidad que es eterna: ¿Qué pensar de esto?, ¿está el ser humano mal hecho?, ¿no nos queda más que aceptar que ese deseo es una ilusión?, ¿y si esta felicidad frágil y amenazada estuviera apuntando a una felicidad plena y definitiva más allá de la muerte? Llegados a este punto ya no nos sirve la ciencia sino la fe religiosa que busca ofrecer una respuesta definitiva al misterio humano del dolor y de la muerte.

La fe cristiana afirma que Dios quiere la felicidad del ser humano en el ahora, sin necesidad de esperar al “más allá”. Afirma que estamos llamadas a la felicidad posible en esta tierra si bien, mientras estemos en el útero del mundo, nunca faltará el dolor, la contradicción, la muerte. Esta felicidad frágil y amenazada está llamada a culminar en Dios-Amor, futuro absoluto del ser humano y de toda la realidad.

Por eso, cuando Jesús dice que el quiera seguirle tome su cruz²⁷⁰, está diciendo algo obvio: la vida conlleva cargar con la cruz, con la propia y, siempre que podamos, ayudar como el cirineo²⁷¹ a llevar la cruz de los demás junto a ellos.

Cuando entramos en la dinámica del discipulado y queremos acoger la experiencia y el mensaje de Jesús, el dolor no deja de ser dolor, pero puede, por un lado, ahorrarnos sufrimiento y, por otro, situar el dolor y la muerte en un horizonte de sentido que, en medio del dolor, nos conecta con lo más profundo de nuestro ser donde, a pesar de todo, reina la paz y la esperanza ¡que no es poco!

3. La profunda felicidad de Jesús fue compatible con el dolor y la frustración

Jesús no hizo discursos sobre el dolor; lo intentó disminuir con todas sus fuerzas poniendo al servicio de todas las personas su potencial curativo. Además lo padeció, lo sufrió, buscó consuelo, lo afrontó y se empeñó en darle sentido.

La teóloga Mercedes Navarro, con gran maestría²⁷², analiza algunos de los acontecimientos que pudieron devolver a Jesús la esperanza en medio de situaciones dolorosas, permitiéndole recuperarse y reformular su experiencia de felicidad. Siguiendo al evangelista Marcos descubrimos el secreto de Jesús, la fuente de su increíble capacidad para reponerse de todos los conflictos, insidias y dificultades. Apuntamos los más significativos.

Después de la llamada “crisis de Galilea”, cuando Jesús ya tiene claro que le buscan para acabar con él, cuando ha reprendido a Pedro llamándole Satanás, de nuevo una experiencia fundante del amor de su Dios le reconforta: la Transfiguración²⁷³, situada en ese momento difícil de su vida, le devuelve la confianza. Una vez más la voz de su Dios le recuerda a él, y en esta ocasión a sus discípulos más queridos, que es el Hijo amado que debe ser escuchado. Esta voz alienta la esperanza de Jesús. De alguna manera, le adelanta un final feliz, volviendo a afirmarle en la certeza indestructible de que la última palabra no la van a tener los que quieren su derrota sino Dios mismo. La penúltima será la muerte, la última será Dios mismo.

La experiencia de la Transfiguración es una reformulación implícita de la Resurrección: Dios no abandonará a su Hijo amado a través de la muerte. Morirá y será una muerte injusta y cruel. Pero esa es la penúltima palabra. En ese momento Dios Amor le recuerda *quién es y lo que será siempre* aunque tenga que pasar por el trago amargo de la pasión y muerte por coherencia.

Otro acontecimiento importante es la unción en Betania²⁷⁴. En un contexto de fiesta, en un banquete, en casa de Simón el leproso, una mujer derrama un frasco de nardo puro sobre su cabeza²⁷⁵. Jesús recibe y disfruta el homenaje de esta mujer quien está reconociendo sin palabras el destino mesiánico de su vida. Así lo vive Jesús: como un homenaje funerario que anticipa un final feliz. Ella, con su gesto generoso y audaz, le

anticipa en vida un homenaje que no le harán de muerto. Jesús lo expresa diciendo: “Dejadla, ella ha perfumado mi cuerpo para la sepultura”.

Esta mujer, en un momento difícil para Jesús, le ofrece un gesto de reconocimiento como Mesías (ungir la cabeza) y Jesús no solo se lo agradece sino que increpa y se indigna contra los que, utilizando a los pobres como arma arrojadiza, la condenan y no son capaces de desarrollar la capacidad de amar y disfrutar sin medida: “A los pobres los tenéis siempre con vosotros, pero esta mujer ha ungido mi cuerpo para la sepultura; ¡dejadla en paz!”. Y añade: “Siempre que se proclame el Evangelio se hará recuerdo de esta mujer”²⁷⁶. Jesús reconoce públicamente a esta mujer y afirma proféticamente que se la recordará siempre por lo que ha hecho.

La Última Cena tiene muchas lecturas²⁷⁷ pero, a posteriori, puede ser comprendida como otro momento en el que Jesús busca sentido a su vida y a su muerte. Tomar el pan y el vino y ofrecerlo como expresión simbólica de lo que ha sido su vida entera –don de sí que se entrega con alegría– es, sin duda, una experiencia reconfortante. Cuando el dolor nos visita, cuando el fracaso parece que se cierne sobre nuestras vidas, encontrar un sentido permite releerlo y por eso mismo es posible no perder la esperanza.

La última mesa compartida con sus amigos y amigas²⁷⁸ le permite a Jesús expresar a sus íntimos no solo el dolor del adiós sino la esperanza de que su vida y su muerte tienen sentido. Amar hasta el extremo, ser pan que se deja comer y vino que alegra el corazón ¡merece la pena!

Getsemaní es otro momento central en su vida²⁷⁹. Jesús llora, grita, siente angustia, palpa el sinsentido de lo que se avecina. Pide a su Padre que si es posible pase de él el cáliz de la muerte. ¿Tiene Jesús esperanza de que de verdad su Dios le puede librar? Sin duda esa súplica es expresión de su deseo de felicidad, de su protesta frente a los que quieren arrebatarse la vida. No sabemos qué pasó en esa oración, pero sí verificamos que Jesús, angustiado hasta la muerte, sale reconfortado y es capaz de afrontar libremente los acontecimientos de dolor, traición, sufrimiento y muerte que se echan encima.

Jesús nos muestra cómo la felicidad tiene que ver con el arte de vivir. Él supo acoger la vida en sus manos y encaminarla por los senderos que le iban encaminando hacia ese sueño de Dios inscrito en lo profundo del corazón humano, en el corazón de la realidad. El gozo y el dolor, como dos caras de una misma moneda, recorrieron sus días. Él supo transitar por todas esas experiencias sin perder en ningún momento la esperanza.

Una vez más y por última vez, en este libro, escuchamos su experiencia:

MI PROFUNDA FELICIDAD FUE COMPATIBLE CON EL DOLOR Y LA FRUSTRACIÓN

Hemos llegado a la piedra de toque de la felicidad, porque ser feliz cuando las cosas van bien es relativamente fácil. El problema es cómo no perder la capacidad de ser feliz cuando los problemas y el conflicto nos visitan.

A pesar de las frustraciones y el dolor que me acompañaron en la vida y en

la muerte no perdí la esperanza; por eso pude integrar todo aquello –y fue mucho– que no era como yo había soñado, como yo deseaba.

Había llegado para mí el momento de la verdad, de enfrentarme no solo al dolor de los demás sino a mi propio dolor.

Sé que había provocado a los líderes religiosos y que me buscaban para matarme. Nada había sido capaz de alejarme de mis propósitos, nada había sido capaz de callarme en las denuncias: dejar claro que lo más sagrado para mí y por tanto para mi Dios era el ser humano y no las leyes, ni el culto, ni el templo.

Poco a poco fui sabiendo distanciarme de las expectativas del entorno, de no darles el poder de dirigir mi vida y buscar en lo profundo de mi ser las motivaciones que me permitiesen seguir siendo fiel a mí mismo y al sueño de Dios que yo llamé Reino.

En los momentos más duros acogí las señales que podían dar sentido a mi vida, a mi dolor y a mi muerte, que podían mantener viva mi esperanza y me ayudaban a buscar caminos de felicidad más hondos.

Recordé las parábolas esperanzadas que proclamé con tanto entusiasmo: el grano de trigo, la levadura en la masa, la semilla que supera los obstáculos, el pequeño grano de mostaza²⁸⁰ fueron en esos momentos de dolor aliento, sentido y, sobre todo, esperanza contra toda esperanza.

Cuando me llegó el momento más difícil de mi vida, no reprimí el dolor, no huí de él, lo escuché, lo sufrí y me angustié, pero no me desesperé. Busqué consuelo en mis amigos y aunque no lo encontré, no por eso los abandoné, ni me abandoné a mí mismo, volví a recurrir a mi Dios como fuente última de consuelo.

También una serie de acontecimientos me ayudaron en medio de situaciones dolorosas, fueron experiencias que me permitieron recuperarme y reformular mi experiencia de felicidad.

Uno de ellos fue después de la llamada “crisis de Galilea”. Yo ya tenía claro que me buscaban para acabar conmigo. De nuevo escuché la voz de mi Dios recordándome que soy su hijo²⁸¹, fue una experiencia clave de nuevo en mi vida, me ayudó a volverme al fondo de mi ser, apoyarme en su amor, eso alentó mi esperanza. Fue como si adelantase un final feliz: la última palabra no la van a tener los que quieren mi derrota sino Dios mismo.

Otro momento muy importante me lo proporcionó una mujer en contexto de fiesta, en un banquete en casa de Simón el leproso, ella derrama un perfume de nardo puro sobre mi cabeza²⁸². Recibí y disfruté el homenaje de esa mujer: con su gesto estaba reconociendo el sentido mesiánico de mi vida, lo viví como un homenaje funerario que anticipa un final feliz y que me ofrece un testimonio de su reconocimiento como Mesías. Se lo agradecí profundamente, la defendí ante

los que la acosaban.

La Última Cena fue también un momento para recuperar el sentido de mi vida y de mi muerte inminente. El pan y el vino me recordaron que mi vida era un don, un don que se entrega con alegría. Esa experiencia me reconfortó.

Cuando el dolor nos visita, cuando el fracaso parece que se cierne sobre nuestras vidas, encontrar un sentido permite releerlo y por eso mismo es posible no perder la esperanza. La última mesa compartida con mis amigos y amigas me permitió expresar a mis íntimos no solo el dolor del adiós sino la esperanza de que mi vida y mi muerte tiene sentido: amar hasta el extremo, ser pan que se deja comer y vino que quiere alegrar el corazón.

La felicidad tiene que ver con el arte de vivir. Lo contrario no es el dolor sino abandonar la esperanza y tirar la toalla en la lucha por la vida. Yo no la tiré sino que, por el contrario, busqué cómo ser feliz en momentos fáciles y de gozo y en momentos difíciles pero siempre esperanzados.

Yo, un hombre que también en el dolor pude ser feliz.

Contempla a Jesús sin prisa en el día de hoy. Deja que su persona sea un buen lugar para preguntarte por el sentido de tu vida: ¿Cómo te formulas en este momento de tu existencia ese sentido? ¿Qué fuerza tiene en tu vida cotidiana ese sentido? ¿Cómo lo muestras? ¿Necesitas reformulártelo?

Después de mirar largamente cómo afrontó Jesús el dolor, la frustración, la traición y la pérdida de su vida por amor sin que nada de eso fuese obstáculo para seguir gustando el fondo último de su ser donde podía ser feliz a pesar de todo, ¿qué aprendes?

Pide a Jesús que te enseñe a integrar el dolor, la(s) muerte(s), encontrando sentido y fuerza para no abandonar la esperanza ni la profunda paz y felicidad.

EJERCICIOS PRÁCTICOS

MEDITACIÓN 1

Pedir, elegir, agradecer, entregarse...

Objetivo: Descubrir cómo los caminos de felicidad se construyen en senderos de gratitud, esperanza y entrega.

Duración: 50 minutos.

Músicas: Música de canto gregoriano + “¡Llueve tú, Jesús!” (AIN KAREM, “Según tu Palabra”) + “Esperaré” (AL-HARACA, “Palabras de vida”) + “Gracias a la vida” (MERCEDES SOSA, “Gracias a la vida”).

Percibe las sensaciones de tu cuerpo, abandónate pesando en el suelo, haciendo de ese gesto también un gesto simbólico de confianza, de abandono en las manos de Dios, de deseo de dejarte hacer en tu persona, en tu vida [...].

Deja ahora que esta música religiosa resuene en tu cuerpo como un templo, donde resuene la oración.

(Se pone música de canto gregoriano durante un tiempo aproximado de doce minutos).

Vas muy despacio desperezándote, moviendo tus brazos, las manos, los pies. Vas movilizándote lo que necesites hasta que tu cuerpo te diga que está bien. Cuando estabilices tu postura, la espalda recta, conecta tu respiración invocando el nombre de Jesús poniéndole nombres, adjetivos, como una oración del corazón, como una manera de dejar caer como lluvia mansa el nombre de Jesús sobre tu cuerpo, sobre la gente que quieres, sobre el mundo, sembrando buena semilla [...].

(Se escucha la canción “¡Llueve tú, Jesús!” en: AIN-KAREM, “Según tu Palabra”).

Tus manos van a ser ahora expresión de tu oración. Vas a expresar con ella el deseo que sembrabas al comenzar estos senderos de felicidad: *que yo descubra el sentido de mi vida tal como Dios lo sueña para mí*. El gesto de tus manos va a ser tu lenguaje ante el Dios-Padre/Madre [...].

Vas a hacer tres gestos significativos que te van a permitir conocerte con más verdad y que expresan tres actitudes fundamentales en la vida. El *primer gesto* es un *gesto de petición*, como cuando vas por la calle y te extienden la mano, sin palabras. Vas a abrir tus manos consciente de la distancia que hay entre lo que quieres vivir y lo que vives, consciente de tu pobreza [...].

Pídele a Jesús que te lleve de su mano, que te conceda transitar sus caminos de felicidad. Le pides como un regalo, como un don desde tus manos suplicantes, consciente del abismo entre el sueño de Dios y tu realidad, consciente de tu fragilidad, de tu debilidad, de tu pobreza.

¿Qué sientes que necesitan tus manos para encontrar más sentido? ¿Qué piden ahora tus manos a Dios? ¿Piden también algo a alguien más? ¿Sientes facilidad o dificultad para hacerlo? ¿Hay algo que necesitarías y no te atreves a pedir? [...].

Escucha que el Señor Jesús toma tus manos y cogiéndolas entre las suyas te dice: *¿Qué quieres que haga por ti?... “La verdad es lo que te hará libre”*. ¡Escúchalo! ¡Te lo dice a ti, personalmente! [...].

El *segundo gesto* es un *abrazo* que lo vas a hacer con la consciencia de que tienes la vida en tus manos, de que asumes la responsabilidad de tu vida, que renuncias a echar la culpa a nada ni a nadie, ni al pasado ni al futuro, ni a los otros o las otras. Tomas la vida en tus manos y eliges [...].

Pide el don de darte cuenta de qué pequeñas o grandes elecciones quieres hacer como final de este recorrido, pequeñas elecciones que son tu colaboración, tu sí, para caminar por estos caminos de felicidad evangélica, pequeñas decisiones que expresan tu confianza en Dios y tu aportación a eso que sueñas, a eso que deseas [...].

Toma la vida en tus manos y pregúntate: ¿Hay en estos momentos alguna elección o decisión pequeña o grande que sientes que haciéndola tu vida tendría más sentido? ¿Te sientes capaz de elegir asumiendo las consecuencias de ello? Hazte responsable de tu capacidad para elegir y déjate mirar así amorosamente por Dios [...].

(Se escucha la canción “Esperaré” en: AL-HARACA, “Palabras de vida”).

El *tercer y último gesto orante* es el *ofrecer*. Tus manos se alzan para dar gracias, consciente de todo el caudal de gracias y de amor que recibes permanentemente, a lo largo de tu vida, de todo lo que estás recibiendo en tu aquí y ahora. Tus manos –sin

palabras– dan gracias [...].

No solo eres lo que necesitas, ni lo que eliges sino que, sobre todo, eres lo que ofreces, lo que entregas en gratuidad. Te aproximas más a tu identidad más profunda cuando tu donación es autoentrega en gratuidad.

(Se escucha la canción “Gracias a la vida” en: MERCEDES SOSA, “Gracias a la vida”).

Repite de nuevo los gestos y detente en aquel que mejor te exprese. Si tienes necesidad de “inventar” otro, hazlo. Tus manos son tu mejor oración en este momento, son expresión de tu deseo de vivirte en la vida cotidiana ante los demás: pidiendo, eligiendo, ofreciendo. Continúa todo el tiempo que necesites. Sin prisa.

MEDITACIÓN 2 ***El camino paradójico de las bienaventuranzas***

Objetivo: Acoger la llamada de Jesús nos muestra en el camino paradójico de las bienaventuranzas un sendero posible y cotidiano de felicidad.

Duración: 60 minutos.

Músicas: Música ambiental de flauta de pan (cualquier CD de JEAN CLAUDE MARÁ) + Este lugar (CD propio) + “Por la paz, no callaré” (AL-HARACA, “Nínive”) + “Escojo la vida” (AL-HARACA, “Arcilla y arena”).

Otros materiales: Texto “Mi propuesta de felicidad es paradójica, política y transgresora”.

(Música ambiental de flauta de pan. Cualquier CD de JEAN PAUL MARÁ).

Toma consciencia de la postura de tu cuerpo. Siente las sensaciones de tu cuerpo, siente su calor, percibe los latidos de tu corazón [...].

En silencio trae a tu consciencia a todas aquellas personas que, en tu vida, han sido testigos de que la felicidad es posible, aun en medio del dolor, del mal y de la muerte. No pienses en ellas, solo siéntete en comunión con quienes te precedieron o que caminan a tu lado en tu presente. Acompasa tu respiración, tu corazón y tus pasos a todas ellas que, respondiendo a la llamada de Jesús, han aprendido y practican el arte de vivir. Siéntelos. Mírate caminando con ellas [...].

Pide a Jesús que te enseñe a vivir la felicidad evangélica, la que él expresó en la paradoja de las Bienaventuranzas. Dile hasta qué punto quieres seguir su invitación, junto a tantas personas que han respondido a lo largo de la historia y siguen respondiendo en este momento histórico [...].

Siente tu cuerpo relajado, en silencio, como esa tierra sagrada en la que Dios va realizando su proyecto. En comunión con otras tierras sagradas. Dios va realizando su proyecto, pacientemente, en tu tierra que es tu cuerpo, en el cuerpo del mundo [...].

(Se escucha la canción “Este lugar es tierra sagrada” y se dejan unos minutos de silencio contemplativo).

Respira profundamente. Muévete lo que necesites hasta que tu cuerpo se tonifique. Mueve tus pies, tus piernas, tus brazos, tus manos, tus caderas. Cambia de postura y siéntate de modo que tu cuerpo te diga “estoy bien”. La columna vertebral recta, sin tensión, tu cabeza alineada con tu columna. Respira dos o tres veces haciéndote consciente de cómo entra el aire por tus pulmones, cómo va alimentando todo tu cuerpo y cómo sale. La vida te llena y te hace capaz de entregar vida. Inspiras, expiras. Hazte

consciente del movimiento del aire en tu cuerpo [...].

En esta actitud meditativa, imagina ahora tu ser como tierra sagrada. Imagínate a ti misma como si tu cuerpo fuera un campo de labor con los surcos abiertos, un campo preparado para la semilla. Visualiza así tu persona. Tu cabeza, tu boca, tus oídos, tus ojos, tu corazón, tus entrañas, tu sexo, tus manos, tus pies, están abiertos a acoger la buena noticia del Reino, la semilla [...].

Siendo tierra, reconoces los pasos del Sembrador. Tu tierra se alegra. Jesús se acerca con su cestilla llena de buenas semillas. Al llegar a ti se descalza, porque tu tierra es sagrada, es de su Dios y comienza a pasear por la tierra de tu cuerpo, sembrando semilla abundante, muy abundante [...].

Jesús se pasea por tu tierra y después se sienta pacífico en una piedra. Te mira cariñosamente, se siente orgulloso de ti. Está convencido de que tu tierra es buena y de que la semilla buena dará fruto [...].

Mientras te mira se pone a hablar contigo. ¡Escúchale! Experimenta la alegría que te producen las palabras que te regala. Te ofrece un programa de alegría y felicidad no solo paradójico sino desconcertante y profundamente demoledor de los criterios dominantes. Déjate sorprender mientras te comunica el contenido de esas semillas que ha arrojado en tu tierra y te dice:

“He sembrado en ti semillas de felicidad, la felicidad de quien *elige ser pobre*, vivir una vida más austera, una pobreza digna y elegida; la alegría del no poseer, agarrar, guardar, sino la alegría del compartir, soltar, ofrecer, darse, entregarse... ¡Feliz tú si sabes vivir una vida más allá de las posesiones, sabiendo que tu única riqueza es tu Señor! [...].

Felices los mansos, los que hacen una opción por la no-violencia activa. ¡Feliz tú si practicas la mansedumbre, la rebeldía no-violenta, la defensa sin agresión! [...].

Felices los que descubren que son más grandes que su propio dolor. Experimentarán la alegría que se esconde en el corazón del llanto y que se aprende en la danza de la vida. ¡Feliz tú si en *el llanto, en el dolor*, en las muertes de cada día puedes descubrir la felicidad que nada ni nadie te puede arrebatar! ¡Eres más grande que tu dolor! [...].

Felices los que tienen hambre y sed de justicia. Feliz tú si sabes abandonar los cántaros con los que buscas encontrar agua para saciar tu sed y te encuentras con Aquel que es agua viva. ¡Feliz tú si eliges como motor de tu ser y actuar el hambre de justicia evangélica, una justicia que da más donde hay más necesidad, una justicia que se teje cuando se transitan los senderos de la igualdad de clase, raza, sexo o creencias! [...].

Felices los misericordiosos. ¡Feliz tú si te dejas conmover las entrañas ante el dolor y practicas la misericordia! ¡Gozarás ya aquí de la misericordia de tu Dios! [...].

Felices los limpios de corazón. ¡Feliz tú si tienes una mirada limpia de prejuicios, etiquetas, proyecciones, juicios condenatorios, porque podrás contemplar a Dios en el hermano! [...].

Felices los que trabajan por la paz y la construyen. Felices los que experimentan la alegría de renunciar a la violencia aprendiendo la danza de la paz por caminos nuevos y arriesgados. ¡Feliz tú si en tu vida cotidiana transitas caminos que construyen paz, paz dentro de ti, paz en tu entorno, paz en la tierra! ¡Feliz tú! [...].

Felices los que padecen persecución a causa de la fidelidad por el Evangelio. ¡Serás feliz cuando experimentes el gozo de la coherencia y de la fidelidad al sueño de Dios sobre tu vida, aunque eso pueda costarte la tuya como le costó a Jesús y a tantos mártires! ¡Feliz tú porque vivirás saboreando la fuerza del amor que no se rinde! [...].

Felices los que, en medio del dolor, descubren un camino abierto a la esperanza, un camino de crecimiento y maduración. Experimentarán la certeza de que, en la vida y en la muerte, están sostenidos por la Presencia amorosa de su Dios, quien tiene como última palabra la esperanza y la vida nueva. ¡Feliz

tú si en el mal, el dolor y la muerte te encuentras con el Viviente mismo que sale victorioso de las tumbas de la historia! ¡Feliz tú si haces de esta semilla tu proyecto de vida y lo contagias a los demás! [...].

Deja sin prisa que esas semillas vayan cayendo en tus manos, en tus ojos, en tu corazón, en tus entrañas, se vayan haciendo experiencia, carne de tu carne, cuerpo de tu cuerpo.

(Escucha la canción “Por la paz no callaré” en: AL-HARACA, “Nínive”).

Jesús se levanta y empieza a pasear por tu tierra descubriendo con gozo e invitándote a ti a descubrir cuál de esas semillas de felicidad han florecido ya en tu tierra, pobremente, humildemente, pero realmente. Déjale que él te vaya descubriendo en qué rincones de tu tierra, en qué espacios de tu persona se han hecho verdad esos caminos de felicidad evangélica. Descúbrelas. Deja que Jesús te las descubra [...].

(Deja un espacio amplio para la contemplación de las semillas que ya están dando fruto en tu persona. Aproximadamente ocho minutos).

Disfruta con Jesús de esos frutos que en tu cuerpo, en tu persona, ha producido a lo largo de tu vida esta felicidad evangélica de elegir ser más pobre, menos posesivo, compartir más; la alegría de haber practicado la mansedumbre en vez de la violencia; la alegría de verificar que eres más grande que tu dolor; la alegría de sentir en tus entrañas el hambre de justicia y poner tu pequeño grano de arena; la alegría de practicar la misericordia, de tener unas entrañas de misericordia; la alegría de limpiar tu mirada para poder contemplar a Dios en todo; la alegría de haber padecido incomprensiones, críticas, juicios, por intentar ser fiel al proyecto de Dios sobre ti, a su Reino; la alegría de haber sido factor de paz, constructor de paz, dentro de ti, fuera de ti. Alégrate porque la semilla es buena y tu tierra es sagrada. ¡Es de tu Dios! [...].

Desde tu tierra, Jesús te invita a asomarte a derecha e izquierda, a algunos de los terrenos colindantes con el tuyo, cercanos a ti material o afectivamente y te pide que durante unos minutos disfrutes con las tierras de esas dos personas que tú eliges, para contemplar hoy y gozarte de la buena semilla de su campo [...].

Vuelves a tu tierra y Jesús te anima a seguir cultivando esa semilla. Tu tierra tiene mucha potencialidad para seguir dando fruto, a pesar de la noche, a pesar de las dificultades, a pesar del dolor. Dile a Jesús que escoges la vida feliz que él te propone, que quieres seguir construyendo dentro de ti y fuera de ti caminos de felicidad.

(Canción: “Escojo la vida” en: AL-HARACA, “Arcilla y arena”).

Agradece a Jesús sembrador las manos y los pies que, a lo largo de tu vida, han sembrado la buena semilla, los ojos que te han mirado, los oídos que te han escuchado, los corazones que han grabado tu nombres en ellos, las entrañas de ternura que te han acogido [...].

Pídele que te acompañe, como hermano mayor, en este camino interminable de acoger las Bienaventuranzas y hacerlas verdad en tu cuerpo, en tu vida. Pide también a todos aquellos testigos que te precedieron que te acompañen y te ayuden a transitar estos senderos de felicidad [...].

Con este deseo en el corazón vuelve ahora a escuchar y a cantar “*Este lugar es tierra sagrada*” ampliando el lugar físico al lugar real de tu cuerpo y de todos los cuerpos, de

tu persona y de todas las personas, que son tierra sagrada para Dios, tierra buena que él ama. Pide no pisarla, pisotearla, degradarla, hacerle daño. Expresa tu deseo de ayudar a los demás a construir este proyecto de felicidad [...].

Termina esta última meditación dando gracias a Jesús de Nazaret por mostrarte sus caminos de felicidad, por invitarte a transitarlos, por hacerse compañero de camino [...].

Haz crecer en ti el deseo de que muchas personas en el mundo transiten estos caminos de felicidad, en la seguridad de que, si así fuera, construiríamos otro mundo más feliz para todas las personas, una tierra más habitable y llena de vida.

(Este lugar es tierra sagrada...).

- **MI PROPUESTA DE FELICIDAD ES PARADÓJICA, POLÍTICA Y TRANSGRESORA** 283

Hemos llegado al final de este peregrinar conjunto en búsqueda de caminos de felicidad. Te dije al comienzo de estos días de contemplación que no resulta fácil ser feliz contraviniendo las expectativas y criterios de felicidad del entorno. Por eso yo tuve que inventar criterios de felicidad, es decir, vivir y proponer un modo alternativo de felicidad frente a las propuestas de mi tiempo y de todos los tiempos.

Mi propuesta tiene rasgos transgresores: desde mi comprensión del Reino contesté la dependencia de la propia familia consanguínea; rompí tabúes en las relaciones; no proclamé el sometimiento ciego a las normas tradicionales, éticas y religiosas sino que dejé claro que éstas quedan sometidas a la dignidad de las personas, su salud y bienestar; subrayé elementos de autonomía personal y libertad frente al sometimiento y sumisión; me mostré libre para denunciar ritos vacíos y comportamientos hipócritas; animé a romper la raíz de la mayoría de las parálisis: el miedo, creando un escenario de relaciones libres sin exclusiones, aunque eso supuso un escándalo para los puros.

Como has podido contemplar, disfruté de los placeres de la vida cotidiana, supe vivir el aquí y ahora con fruición, no convertí la ascesis en fin sino que la resitué en la clave del amor y la lucha por la justicia. Sobre todo fui feliz haciendo felices a los otros, en esta tarea invertí el caudal de mis potencialidades.

Mi manera de ser feliz incluye la posibilidad de que otros lo sean, ésta fue para mi condición indispensable.

Fui consciente de que mi propuesta de felicidad tiene unos rasgos políticos determinados: critiqué toda política de felicidad que excluya a las mayorías empobrecidas, que se construya al margen de la solidaridad. No puedo concebir una felicidad al margen de las grandes mayorías de excluidos, una felicidad insolidaria. Como expresa muy bien una teóloga contemporánea, mi propuesta

de felicidad no es de cualquier felicidad sino “una felicidad humana y humanizadora, libre y liberadora, solidaria y justa, personal y política, debe estar en permanente dialéctica con la infelicidad”²⁸⁴ y el dolor personal y social.

Experimenté, y por eso pude invitar con autoridad a transitar caminos paradójicos de felicidad²⁸⁵, pude proclamar que hay felicidad: en una vida austera, en una pobreza digna y elegida; en una opción por la no violencia activa; en verificar que es posible una felicidad honda en medio del dolor y el llanto; en acoger como motor del ser y actuar al hambre y sed de justicia; en cultivar una mirada limpia y contemplativa; en dejarse conmover las entrañas y practicar la misericordia; en transitar caminos que construyen paz en la justicia; incluso verificar la felicidad que produce la coherencia y la fidelidad al sueño de Dios, aunque eso pueda costar la vida, como me pasó a mí. Por último, mi propuesta de felicidad remite a un Dios feliz que quiere que todos sus hijos e hijas sin exclusión lo sean, no solo en el más allá, sino en el aquí y ahora de la historia de cada uno.

He llegado al final de mi comunicación contigo; solo te deseo que tal te suceda.

Jesús un hombre transgresor y feliz.

EPÍLOGO: VIVAMOS DE ESPERANZA

Llegamos a final de nuestro recorrido, solo nos queda cerrar estos senderos con una llamada a la esperanza. Todos los caminos que hemos transitado hasta ahora no permanecen en el tiempo si no se viven en y desde la esperanza. Cada uno de ellos (el sendero del amor, el de la aceptación, el sendero del presente y el del sentido de la vida integrando el dolor y la muerte) nos ofrecen alternativas de futuro más allá de las posibilidades concretas y reales, nos muestran signos de que es posible tener esperanza en la realidad, en los seres humanos porque el ser humano es un ser de esperanza y, para los creyentes, en Dios porque creemos que está presente y activo en la entraña de todo lo real ahora y siempre.

Para cantar la esperanza nadie mejor que los poetas. A ellos les damos la palabra:

“Porque creemos que su Reino avanza
más allá del pecado y de la muerte,
hablemos y vivamos de esperanza” (Pedro Casaldáliga)²⁸⁶.

«Pero la esperanza, dice Dios, esto sí que me extraña,
me extraña hasta a mí mismo,
esto sí que es algo verdaderamente extraño.
Que estos pobres hijos vean cómo marchan hoy las cosas y que crean que mañana todo irá mejor,
esto sí que es asombroso y es, con mucho,
la mayor maravilla de la gracia» (Charles Péguy)²⁸⁷.

«Yo soy, dice Dios, Maestro de las Tres Virtudes.
La Fe es una esposa fiel.
La Caridad es una madre ardiente.
Pero la *esperanza* es una niña muy pequeña.
Yo soy, dice Dios, Maestro de las Tres Virtudes.
La Fe es la que se mantiene firme por los siglos.
Pero *mi pequeña esperanza* es
la que se levanta todas las mañanas.
Yo soy, dice Dios, Maestro de las Tres Virtudes.
La Fe es la que se estira por los siglos de los siglos.
La Caridad es la que se extiende por los siglos de los siglos.
Pero *mi pequeña esperanza*
es la que todas las mañanas
nos da los buenos días.
Yo soy, dice Dios, Maestro de las Tres Virtudes
La Fe es un soldado, es un capitán que defiende una
fortaleza...
La Caridad es un médico, una hermanita de los pobres
que cuida a los enfermos, que cuida a los heridos...

pero *mi pequeña esperanza* es
 la que saluda al pobre y al huérfano.
 Yo soy, dice Dios, Maestro de las Tres Virtudes.
 La Fe es una iglesia, una catedral enraizada en el suelo...
 La Caridad un hospital, un sanatorio que recoge todas
 las desgracias del mundo.
 Pero sin esperanza, todo eso no sería más que un
 cementerio...
 Yo soy, dice Dios, Maestro de las Tres Virtudes
 La Fe es la que vela por los siglos de los siglos,
 La Caridad es la que vela por los siglos de los siglos.
 Pero *mi pequeña esperanza* es la que se duerme todas
 las noches,
 en su cama de niña,
 después de rezar sus oraciones,
 y la que todas las mañanas despierta y se levanta
 y reza sus oraciones con una mirada nueva.
 Yo soy, dice Dios, Maestro de las Tres Virtudes
 La Fe es un gran árbol, un roble arraigado en el corazón...
 Y bajo las alas de ese árbol, la Caridad, mi hija la Caridad ampara todos los infortunios del mundo.
 Y *mi pequeña esperanza* no es nada más que *esa promesa de brote* que se anuncia al principio de abril.
 Y cuando se ve el árbol, cuando miráis el roble.
 Cuando veis tanta fuerza y tanta rudeza *ese brote pequeño y tierno* ya no parece nada.
 Es él el que parece un parásito del árbol...
 El que parece alimentarse del árbol, es él el que parece apoyarse en el árbol, salir del árbol, no poder ser
 nada, no poder existir sin el árbol. Y, efectivamente, hoy sale del árbol, de la axila de las ramas, de la axila
 de las hojas, y ya no puede existir sin el árbol. Parece proceder del árbol, hurtar el alimento del árbol.
 Pero es lo contrario, es de él de donde todo procede. *Sin un brote que apareció una vez, el árbol no
 existiría.*
Sin esos miles de brotes, que llegan una vez a principios de abril y quizá los últimos días de marzo, nada
 duraría, el árbol no duraría, y no mantendría su puesto de árbol, sin esa savia que asciende y llora en el mes
 de mayo, sin esos miles de brotes que apuntan tiernamente en la axila de las ramas duras...
 Toda vida procede de la ternura.
Por otra parte yo os digo, dice Dios, que sin ese brote de abril, *sin esos miles, sin ese único brotecito de
 esperanza*, que evidentemente todo el mundo puede romper, sin ese tierno brote algodonoso, que el
 primero que pasa puede hacer saltar con la uña, *toda mi creación no sería más que leña muerta*».

(Charles Péguy)²⁸⁸

1 Son muchas las formas en que puede ser utilizado este libro; quizás ayude saber que, antes de ser tal, ha sido experimentado durante dos años como propuesta contemplativa de un fin de semana o, sobre todo, tal como lo presento aquí, una propuesta contemplativa grupal de ocho días completos. Cada capítulo, más o menos se correspondería con un día.

2 Esta metodología la he practicado durante muchos años, antes de proponerla yo, con dos grandes maestros de meditación: Anthony de Mello, a quien tuve la suerte de conocer y hacer con él varios cursos, y sobre todo José Antonio García-Monge, amigo y maestro en este camino de meditación, en la antropología y en la teología de la oración subyacente al método. A sus obras me remito como referencia básica MELLO, A. de, *Obras completas*, Sal Terrae, Santander, 2003; GARCÍA-MONGE, J.A., *Unificación personal y experiencia cristiana*, Sal Terrae, Santander, 2001.

3 Las dos meditaciones, en la práctica de una experiencia intensiva, las suelo proponer al final de la mañana y al comienzo de la tarde, entregando, algunos días, después de hacerlas, unas hojas para interiorizar y profundizar la experiencia.

4 Si eres cristiana estarás de acuerdo conmigo en que es urgente que vayamos aprendiendo nuevas formas de celebración de la vida y de la fe. Los signos de los tiempos nos van indicando que, cada vez con mayor frecuencia, tendremos que ser los y las laicos/as quienes ayudemos a la comunidad cristiana a celebrar. No se puede celebrar aquello que, con anterioridad, no es experiencia en nosotras, carne de nuestra carne y lenguaje de nuestra vida.

5 No se trata de compartir ideas, sino de compartir “por dónde ha pasado en mí la experiencia del día”. Esto es fundamental. También conviene limitar el tiempo dependiendo del número de personas, pero nunca deberían ser más de cuarenta y cinco minutos. Por supuesto, la participación y comunicación es libre. No podemos olvidar que la asistencia es ya una forma de participación y comunicación y que el silencio es, muchas veces, elocuente.

6 Estos materiales están pensados para la diversidad de personas que pueden iniciarse en la búsqueda de senderos de felicidad con la ayuda de este libro: a unas les pueden ir más unos textos que otros, unas cuestiones que otras, unos ejercicios que otros. Son materiales pensados para poder volver sobre cada tema a lo largo del año, es decir, para “rumiar” la experiencia, volviendo sobre ella desde la novedad de textos diferentes.

7 Este esquema está inspirado en el que José Antonio García-Monge presenta en sus cursos. De la antropología subyacente deja constancia en su libro: *Unificación personal y experiencia cristiana*, 17-77.

8 Para ampliar el conocimiento sobre el “Sí-mismo” que para Jung es el lugar donde somos “Imago Dei” se puede consultar JUNG, C.G., *Aion. Contribuciones a los simbolismos del Sí-mismo*, Paidós, Buenos Aires 1986.

9 El creador de la Psicología Positiva es el estadounidense MARTIN SELIGMAN. Algunas de sus obras más significativas son: *La auténtica felicidad: La nueva psicología positiva revoluciona el concepto de felicidad y señala el camino para seguirla*, Vergara, Barcelona 2003; *Aprenda optimismo: haga de la vida una experiencia maravillosa*, Debolsillo, Barcelona 2004. Una síntesis de la Psicología Positiva en CARR, A., *Psicología Positiva. La ciencia de la felicidad*, Paidós, Barcelona 2007; entre nosotros uno de los mejores representantes es CARMELO VÁZQUEZ (cf. VÁZQUEZ, C.-HERVÁS, G. (eds) *La ciencia del bienestar: Fundamentos de una psicología positiva*; Alianza, Madrid 2009).

10 Agradezco el esfuerzo que algunos autores están realizando por hacer una lectura creyente. De estas aportaciones, de un modo especial me he inspirado en WILLIGIS, J., *En busca del sentido de la vida. El camino hacia la profundidad de nuestro ser*, Narcea, Madrid 2002; *La ola es el mar. Espiritualidad mística*, Desclée de Brouwer, Bilbao 2002; *A donde nos lleve nuestro anhelo. La mística en el siglo XXI*, Desclée de Brouwer, Bilbao 2003; y entre nosotros sobre todo los libros de MARTÍNEZ LOZANO, E., *Vivir lo que somos. Cuatro actitudes y un camino*, Desclée de Brouwer, Bilbao 2007; *Qué Dios y qué salvación. Claves para entender el cambio religioso*, Desclée de Brouwer, Bilbao 2008.

11 El “ego”, le llaman claramente los representantes de la Nueva Conciencia No-Dual; de una manera sencilla y clara lo explicita el *best seller* de TOLLE, E., *Un nuevo mundo AHORA, Encuentra el propósito de tu vida*, DeBolsillo, Barcelona 2009, 33-118.

12 Por ejemplo: no es tan infrecuente encontrarse con mujeres que viven o han vivido tan identificadas con el rol de madres y de esposas que su persona se ha perdido. Llega un momento en que conocen a la perfección los gustos del marido y de los/as hijos/as, pero no saben qué les gusta a ellas. A base de vivir tan “descentradas” (sin tener dentro de ellas un centro) en el desempeño del propio rol y la función, se han perdido. O sacerdotes, religiosas, consagradas, tan identificadas con su propia institución que llega un momento en el que la propia

persona queda perdida. ¡Cuántas veces la consigna de “dar buen ejemplo” ha anulado aspectos de la persona que no encajan con el estereotipo! ¡Cuántas personas se han perdido y siguen perdiéndose confundidas con el rol!

13 Por ejemplo ir por la vida de maestras que siempre enseñan y pierden lo hermoso de ir como discípulas de la vida para aprender de todo; o médicos que van por la vida descubriendo a quién curar y cuidar, y olvidan lo que tienen que cuidar de sí mismos; o psicólogas que van por la vida psicoanalizando a todo el mundo, olvidando analizarse a sí mismas, etc.

14 Quiero dejar explícita constancia de que sí somos un cuerpo, pero no solo un cuerpo físico como he dejado expuesto en mi libro *Cuerpo espiritual*, Narcea, Madrid 2008.

15 Cf. MARTÍN VELASCO, J., *La experiencia cristiana de Dios*, Trotta, Madrid 19971, 25.

16 No olvido que muchas de estas respuestas en realidad pertenecen a nuestro inconsciente, pero en este esquema pedagógico que utilizo para ampliar la consciencia de nuestro verdadero ser, no visualizo el inconsciente, no porque no sea consciente de su poder sobre nosotros sino porque solo quiero trabajar nuestro mundo consciente y, como mucho, intentar rescatar cada vez más de él el material escondido a nuestra consciencia.

17 Sobre el silencio hay una amplísima bibliografía dada la fuerza que entre nosotros tienen hoy las escuelas de silencio y la práctica meditativa. Hace ya más de veinte años que H.M. ENOMIYA-LASALLE divulgó entre nosotros el camino de la meditación: *Zen. Un camino hacia la propia identidad*, Mensajero, Bilbao 1975; *Meditación, camino a la experiencia de Dios*, Sal Terrae, Santander 1982; *Zen y mística cristiana*, Paulinas, Madrid 1990. Su discípula A.Mª. SCHLÜTER ha publicado muchos libros en esta dirección, entre otros sobre el silencio: *La palabra desde el silencio*, Brihuega 2003. También desde hace unos treinta años RAMIRO CALLE ha introducido en España la práctica del yoga físico, mental, meditación. Para más información sobre sus cursos y su ingente bibliografía consultar www.ramirocalle.com.

18 Te habrás dado cuenta de que, en todo momento, hablo de CONSCIENCIA, no de CONCIENCIA. La “consciencia” es la capacidad de ver “lo que hay”, sin catalogarlo, etiquetarlo o juzgarlo. La “conciencia” me aporta el juicio moral sobre lo que hay o lo que hago, es decir, clasifica las cosas en “buenas” o “malas”.

En mi experiencia descubro que estamos mucho más acostumbrados (quizás por educación) a mirarnos a nosotros mismos juzgándonos, que a ver, sencillamente, lo que somos sin juicio. Ampliar la consciencia y la lucidez nos ayuda a vernos tal como somos, a sentir lo que sentimos, a pensar lo que pensamos... con lucidez, sin juicios de valor. La conciencia es esa voz interior que nos señala cómo debemos actuar con lo que somos, sentimos o pensamos, para que nuestras relaciones con todo lo otro diferente de mí sean humanas y humanizadoras.

19 BALTASAR, H.U. VON, *La oración contemplativa*, citado por MARTÍN VELASCO, J., o.c., 28.

20 JÄGER, W., “Amor es el fondo originario de todo ser”, en *Artículos y ensayos*, http://www.willigis-jaeger.de/es/?Art%EDculos_y_ensayos.

21 KIERKEGAARD, S., *La enfermedad mortal*, citado por MARTÍN VELASCO, J., o.c., 27.

22 MARTÍN VELASCO, J., o.c., 25.

23 Gn, 2,23.

24 Cf. Is 58,7.

25 Mt 25,40.

26 Jn 10,30; 17,21-22.

27 Quizás, por circunstancias de la vida, podamos llegar a renegar de nuestros padres, pero nunca dejaremos de ser hijas e hijos; quizás dejemos de hablar con un hermano o hermana, pero no por ello dejará de ser nuestro hermano o hermana. Podemos ser exesposo/a, exsacerdote, exreligioso/a, pero nunca podremos ser exhijo/a o exhermano/a. Hagamos los que hagamos, nuestra relación filial y fraternal es indestructible.

28 Hb 4,15.

29 JÄGER, W., *Partida hacia un país nuevo. Experiencias de una vida espiritual*, Desclée de Brouwer, Bilbao 2005, 47-48.

30 Cf. CASTILLO, J.Mª., *Dios y nuestra felicidad*, Desclée de Brouwer, Bilbao 20031, 81-123.

31 MARTÍNEZ LOZANO, E., *Vivir lo que somos. Cuatro actitudes y un camino*, Desclée de Brouwer, Bilbao 2005, 16-18.

32 CAPRA, F.; STEINDL- RAST, D.; MATUS, T., *Pertenecer al universo. Encuentros entre ciencia y espiritualidad*, Edaf, Madrid 1994. CAPRA, F., *El Tao de la física*, Sirio, Málaga 1996; *La trama de la vida: una nueva perspectiva de los sistemas vivos*, Anagrama, Barcelona 1998.

33 ZUBIRI, X., *El hombre y Dios*, citado por MARTÍN VELASCO, J., o.c., 28.

34 GARCÍA-MONGE, J.A., o.c., 161-170.

- 35 Cf. Jn 8,32.
- 36 Cf. Mt 4,5-6.
- 37 Cf. Las obras de ENRIQUE MARTÍNEZ LOZANO o las de RAMIRO CALLE, en la bibliografía al final del libro.
- 38 GARCÍA-MONGE, J.A., *Treinta palabras para la madurez*, Desclée de Brouwer, Bilbao 1997, 25-33.
- 39 He desarrollado este tema en *Cuando la Palabra se hace Cuerpo...en cuerpo de mujer*, Narcea, Madrid 20101 y en *Cuerpo Espiritual*, Narcea, Madrid 2009.
- 40 LEÓN FELIPE, *Antología rota*, Akal, Madrid 1990, 165-166. Los subrayados son míos. Citado en MARTÍNEZ OCAÑA, E., *Ibidem*, 20.
- 41 GARCÍA-MONGE, J.A., *Unificación personal y experiencia cristiana*, 171-187.
- 42 Rm 8,26.
- 43 Gn 2,7.
- 44 Sb 12,1.
- 45 Para ampliar el concepto de “Meditación” y diversas técnicas para practicarla Cf MARTÍNEZ LOZANO, E., “El camino de la meditación” en *Vivir lo que somos*, 123-168; “¿Qué yo?” en *Qué Dios y qué salvación*, 231-266.
- 46 Los textos bíblicos están tomados de la BIBLIA DE JERUSALÉN, Nueva edición revisada y aumentada. Desclée de Brouwer, Bilbao 1998.
- 47 Al final del libro encontrarás las Referencias completas de los CD’s que ofrezco como material de meditación.
- 48 Cf. Mc 1,15; Mt 4,17; Lc 4,16-21.
- 49 Cf. Mt 5,1-12; Lc 6,20-23.
- 50 Llevo algún tiempo reflexionando sobre este diálogo posible. Con el título “Encontrar con sabiduría senderos de felicidad” he desarrollado este tema en la Revista *Religión y Escuela* nº 212-230 (2007-2009). También en AA.VV. ¿Es posible una vida religiosa psicológicamente más madura?, Monográfico de la *Revista de Vida Religiosa CONFER* 187 (julio-diciembre 2009) 627- 672, ofrecí un artículo con el título “Buscadores de felicidad”.
- 51 Cf. GRUHL, M., *El arte de rehacerse: la resiliencia*, Sal Terrae, Santander 2009; BROOKS, S. - GOLDSTEIN, S., *El poder de la resiliencia*, Paidós, Barcelona 2004.
- 52 Cf. OSUNA FERNÁNDEZ-LARGO, A., La felicidad en la filosofía política de santo Tomás y en el liberalismo: *Estudios Filosóficos* LII (2003) 505-524.
- 53 GISMERO, E., Las actitudes para construir nuestra felicidad: *Crítica* 905 (Mayo 2003) 18.
- 54 PINILLOS, J.L., ¿Queremos ser felices?: *Pliego Vida Nueva* 2148 (1 agosto 1998) 25.
- 55 NAVARRETE, R., *El aprendizaje de la serenidad*, San Pablo, Madrid 1993,12.
- 56 Cf. MARINA, J.A., *La inteligencia fracasada. Teoría y práctica de la estupidez*, Anagrama, Barcelona 20051.
- 57 CALLE, R., *La ciencia de la felicidad. Cómo ser feliz a pesar de todo(s)*, Kailas, Madrid 2008, 20-21.
- 58 De mi estancia en El Salvador, no quiero dejar de rendir un recuerdo agradecido a las mujeres salvadoreñas que, con la felicidad en su rostro, me decían: “Hoy he podido dar de comer algo a mis hijos, gracias a Dios”.
- 59 El libro de CSIKSZENTMIHALYI, M., *Fluir. Una psicología de la felicidad*, Kairós, Barcelona 20041, elaborado a partir de encuestas y constataciones donde se ha medido cuándo y cómo una persona se siente feliz. Se ha convertido en un best-seller mundial. También es interesante CSIKSZENTMIHALYI, M.– CSIKSZENTMIHALYI, I., *Experiencia óptima: estudios psicológicos del fluir de la conciencia*, Desclée de Brouwer, Bilbao 1998.
- 60 El placer es una experiencia intensa, momentánea y que se produce en una parcela de nuestra persona, afecta a una o dos dimensiones de nuestro ser, no a la totalidad. La felicidad es un estado en - raizado en el fondo del ser, en lo más profundo de la persona, envolviéndola por entero y produciendo una experiencia liberadora. Por eso placer y felicidad están vinculados, aunque no identificados. Es indudable que la felicidad tiene que ver con saber disfrutar de los placeres auténticos, pequeños y sencillos, que la vida cotidiana nos regala. Y cuanto más aprendamos a disfrutar de lo pequeño mayor será nuestra felicidad, porque lo grande viene solo alguna vez en la vida. Lo normal es lo pequeño, lo sencillo, lo cotidiano.
- 61 MARINA, J.A., o.c.
- 62 *Ibidem*, 12.
- 63 *Ibidem*, 10-11.
- 64 En referencia a la “capacidad” que desarrollamos para “amargarnos la vida”, recomiendo la lectura del libro WATZLAWICK, P., *El arte de amargarse la vida*, Herder, Barcelona 20031. Sus numerosas ediciones avalan la cercanía de sus planteamientos a nuestra experiencia cotidiana.

65 MARINA, J.A., *o.c.*, 31 (los comentarios entre paréntesis son míos).

66 *Ibidem*, 29.

67 *Ibidem*, 170.

68 Para su desarrollo remito al lector a la obra citada MARINA, J.A., *o.c.*, 31ss.

69 No es objeto de estas reflexiones un desarrollo detallado de los cuatro tipos de fracaso de la inteligencia que señala J.A. Marina. Simplemente los menciono remitiendo a la obra citada para un desarrollo más detallado: los fracasos en nuestra manera de pensar: fracasos cognitivos; los fracasos en nuestra manera de sentir: fracasos afectivos; la dificultad para la comunicación: lenguajes fracasados; los fracasos de la voluntad, o por voluntarismo o por abulia.

70 MARINA, J.A., *o.c.*, 92.

71 HEINEMAN, M.-PIEPER W., *Adictos a la infelicidad*, Edaf, Madrid 2003. En esta obra los autores ofrecen un estudio profundo y serio no solo de por qué se caracteriza la adicción a la infelicidad, sino de dónde brota ésta. En este mismo sentido, el libro de NORWODD, R., *Las mujeres que aman demasiado*, Zeta Bolsillo, Barcelona 2006, relata situaciones de mujeres adictas a parejas que las tratan mal, a amores imposibles o difíciles porque han identificado que amar es luchar para que te quieran, aunque nunca lo consigan. Amar es siempre algo trabajoso, muy difícil de conquistar. Si tienen un amor fácil no es valioso, no merece la pena. Entonces, inconscientemente van siempre a la búsqueda de personas que no las hacen caso, que pasan de ellas, que las maltratan, volviendo a revivir la experiencia infantil y se hacen adictas al sufrimiento para conseguir amor. Es terrible pero es mucho más frecuente de lo que creemos. De ahí que haya situaciones en que las personas aguantan situaciones de maltrato con la fantasía de que la pareja va a cambiar, pero, en el fondo, lo que sienten es que “se lo merecen”, incluso llegan a expresar: “Me trata mal porque la culpa es mía”, “no sé satisfacerle como necesita”, es decir, “en el fondo, el problema es mío”.

72 Expresiones como: “¡Que me dejen en paz!”, “¡que no me juzguen!”, “¡que no hablen mal de mí!”, reflejan esa creencia de que puedo cambiar lo que no está en mis manos. Porque lo que los demás piensen o digan de mí, incluso lo que hagan, no depende de mí, sin embargo sí depende el “poder” que yo le dé a esas palabras y de cómo me sitúo ante sus acciones. Solo depende de mí cambiarme yo; solo depende de mí poner lo poco o mucho que pueda en transformar la pequeña parte del mundo en el que vivo, conduciendo mis pasos hacia la paz, la reconciliación, compartiendo mi dinero, mi energía. Eso es lo que depende de mí: poner mi granito de arena, ¡pero nada más, ni nada menos!

73 En Jesús de Nazaret contemplamos de qué modo vivir con los apoyos dentro nos hace vivir no condicionados con lo que “del afuera” nos llega. A él le dijeron de todo, desde su madre y sus hermanos que pensaban que estaba loco, hasta los fariseos que lo descalificaban continuamente llamándole borracho, comilón, etc. y, sin embargo, él siguió su camino. Si se hubiera dejado condicionar no hubiera trabajado por el Reino.

74 Este descubrimiento forma parte de nuestro proceso de conocimiento y crecimiento personal y es preciso tenerlo presente en los procesos terapéuticos; mi experiencia me dice que no es conveniente adelantarnos demasiado a hacer ver a la persona aquello para lo que aun no está preparada ya que adelantarlo genera mecanismos defensivos o angustia. El tiempo es un aliado importante, por eso es fundamental darle a cada persona el que necesita para ver lo que pueda ver. Yo no soy partidaria de forzar para derribar los mecanismos defensivos.

75 Éste es el título del artículo de PAGOLA, J.A., *La fe ¿fuente de salud o de enfermedad?: Pliego Vida Nueva* 2182 (24 abril 1999). En la misma línea puede verse DOMINGUEZ, C.-URIASTE, J.M^a-NAVARRO, M., *La fe, ¿fuente de salud o de enfermedad?*, Idatz, San Sebastián 2001.

76 Sab 11,26.

77 PAGOLA, J.A., *Jesús. Aproximación histórica*, PPC, Madrid 2007. También CASTILLO, J.M^a, *Dios y nuestra felicidad*, Desclée de Brouwer, Bilbao 2001; *La humanización de Dios*, Trotta, Madrid 2009.

78 Cf. Jn 10,10.

79 A ella sigo en gran parte en la presentación de Jesús un hombre feliz, NAVARRO PUERTO, M., *Vivir en clave pascual: Vida Nueva* (Abril 1994); *Placer y felicidad, signos de la Pascua: Pliego Vida Nueva* 2133 (Abril 1998); *Ungido para la vida*, Verbo Divino, Estella 1999; *Jesús de Nazaret: la invitación a la felicidad de un hombre feliz: Iglesia Viva* 210 (2002) 35-68. La fe que sana y madura, en DOMINGUEZ, C.-URIASTE, J.M^a-NAVARRO, M., *La fe, ¿fuente de salud o de enfermedad?*, Idatz, San Sebastián 2001, 115-128; *El Jesús feliz de un Dios feliz*, en AA.VV., *Jesús de Nazaret. Perspectivas*, Cátedra Chaminade, PPC, Madrid 2003, 59-81.

80 Este ha sido el espléndido trabajo que entre nosotros ha hecho recientemente JOSÉ ANTONIO PAGOLA con su libro: *Jesús. Aproximación histórica*, PPC, Madrid 2008. En este libro se pone de relieve con mucha hondura y belleza un Jesús que se relaciona con la realidad desde un talante festivo, lleno de vida, rebosando felicidad a

pesar de todas las frustraciones y adversidades de su vida.

81 MALINA, B.J., *El mundo del Nuevo Testamento: perspectivas desde la antropología cultural*, Verbo Divino, Estella 2008; MALINA, B.J.-ROHRBAUGH, R.L., *Los evangelios sinópticos y la cultura mediterránea en el siglo I: comentario desde las ciencias sociales*, Verbo Divino, Estella, 2010; BERNABÉ, C.- GIL ARBIOL, C.J.- AGUIRRE, R., *Qué se sabe de...Jesús de Nazaret*, Verbo Divino, Estella 2009.

82 No pensemos que esa realidad está muy alejada de nosotros. En pleno siglo XXI, hay sociedades en las que se lapida a una mujer porque ha “deshonrado” a la familia.

83 MALINA, B.J., *El mundo social de Jesús y los evangelios. La antropología cultural mediterránea y el Nuevo Testamento*, Sal Terrae, Santander 2002.

84 NAVARRO, M., Jesús de Nazaret: la invitación a la felicidad de un hombre feliz: *Iglesia Viva* 210 (2002) 49.

85 NAVARRO, M., *Jesús feliz de un Dios feliz*, en AA.VV., *o.c.*, 61-65.

86 Cf. Mc 6,3.

87 Cf. Mc 3,20-21; Jn 7,5.

88 Cf. Mc 1,21-28 y par.

89 A partir de este momento al finalizar cada tema presento en primera persona la experiencia de Jesús de Nazaret, un recurso literario que hace más viva la experiencia. En los encuentros de contemplación comunitaria ésta es la página que se entrega a las personas participantes como material para la profundización personal.

90 Cf. MARTÍNEZ LOZANO, E., *Recuperar a Jesús. Una mirada transpersonal*, Desclée de Brouwer, Bilbao 2010, 150-158.

91 CANFIELD, J.-HANSEN, M.V., *Un segundo plato de sopa de pollo para el alma. Nuevos relatos que conmueven el corazón y ponen fuego en el espíritu*, Alba Editorial, Barcelona 20001.

92 Cf. Lc 17,21.

93 Dt 7,7-8; Am 2,9;6,2;7,2.5.

94 Ese es el enfoque del libro de RUIZ DE LA PEÑA J. L., *Creación, gracia, salvación*, Sal Terrae, Santander 19931.

95 En este sentido es bueno recordar que el bautismo no nos hace hijos e hijas de Dios, nos hace conscientes de que pertenecemos a una comunidad creyente que vive, celebra y testimonia su consciencia de filiación. La filiación es un regalo de creación a toda la humanidad. Otra cosa distinta es vivirla y crear fraternidad.

96 Jesús criticará más tarde a sus contemporáneos el haber convertido la elección en privilegio excluyente. Ese es su pecado. Jesús amplía el concepto “elección”: Dios no elige a un pueblo para excluir a otros. Dios elige a todo ser humano y lo constituye en hijo amado. Unos pueblos son más conscientes de ese amor, le llamen como le llamen, le nombren como le nombren. La categoría “elección” así entendida no puede ser justificación de guerras de religión, ya que eso no tiene nada que ver con el proyecto de Dios. La exclusión se genera cuando los hombres y mujeres entienden erróneamente lo que Dios revela en la experiencia humana.

97 Será Jesús el que proclamará, con el consiguiente escándalo de muchos (¡blasfemia dirán algunos!), un Dios de gracia, no de juicio y méritos. Jesús proclama que la salvación va a ser siempre un regalo de Dios, no un mérito nuestro. Una utopía de salvación plena, de liberación plena, de felicidad plena en un proyecto de humanidad solidaria. La primera comunidad confiesa que, en Jesús, Dios se hace historia, se hace cuerpo, humanidad, avalando así una utopía de felicidad total.

98 Cf. Ef 1,3-20; Col 1,15-20.

99 Cf. Rm 8,32.

100 Gn 1,20.27.

101 Gn 2,7. Es impresionante la imagen que emplea el autor bíblico para describir lo que somos: *barro y aliento divino*, ¡las dos cosas! La una no niega la otra. El ser humano es, al mismo tiempo, fragilidad y aliento divino, pobreza y aliento divino, pecado y aliento divino. ¡Somos las dos cosas! Jesús lo repite con otras imágenes: somos fariseo y publicano al mismo tiempo; trigo y cizaña; hijo pródigo e hijo mayor; los invitados al banquete que se excusan y los pobres que son llamados; los que buscan los primeros puestos y los que ocupan los últimos, etc.

102 Nuestra identidad es indestructible, porque el amor lo es. Nuestra vida transcurre de la *imagen* a la *semejanza*. Nuestro caminar por la historia es un transitar permanente de lo que somos a lo que estamos llamados a ser en plenitud y que vamos pobremente expresando en nuestras vidas en el despliegue de nuestro ser. Nuestra identidad es cantada bellamente por Amancio Prada en su versión del “Cántico espiritual” de san Juan de la Cruz: en el fondo de nuestro ser descubrimos “*los ojos deseados que están en mis entrañas dibujados*”. En las entrañas (de la vida, de la realidad, de nuestro ser) están para siempre dibujados los ojos deseados, el rostro deseado, la imagen deseada...

103 Gn 2,18.

104 Gn 21-23. Es preciso ser conscientes de hasta qué punto ciertas lecturas de este texto nos han hecho (y siguen haciendo) daño a las mujeres y han sido justificadoras del dominio del varón sobre nosotras y de nuestro sometimiento. No obstante, al leer adecuadamente el texto del Génesis, rescatando todo su simbolismo y comparándolo con textos semejantes de las religiones contemporáneas, descubrimos una gran novedad: varón y mujer son de la misma carne, idénticos, llamados a ser una sola carne, entendiendo esta expresión en su sentido más amplio (no solo como proyecto de pareja).

105 Gn 2,25.

106 Como he dicho antes, y lo vuelvo a repetir, el paraíso nunca ha existido, es la expresión mítica del sueño de Dios: nos ha creado para vivir felices. La imagen es propia de un pueblo oriental del desierto. Un lugar lleno de agua, de frutos abundantes, donde se puede comer sin esfuerzo, sin trabajar la tierra, los animales están a disposición del ser humano sin hacerle daño, el ser humano encuentra una compañía adecuada y no vive así la soledad, y Dios es compañía y diálogo.

107 John Bradshaw habla de la importancia de la “vergüenza tóxica” en el desarrollo del ser humano, es decir, la capacidad de vivir sin avergonzarse de uno mismo, acoger lo que uno es, abrazarlo (Cf. BRADSHAW, J., *Volver a casa. Recuperación y reivindicación del niño interno*, Los libros del comienzo, Madrid 20051, 75-76).

108 Gn 2,19-20.

109 Gn 1,28-31; 2,16.

110 Gn 2,23.

111 Is 58,7.

112 Gn 3,11.

113 Esta imagen es de una gran sabiduría humana. ¿Qué hacen y han hecho todos los tiranos de la historia sino constituirse en “dioses” dueños de la vida de los demás y dictadores del bien y del mal? ¿Dónde si no en nuestro afán de ser más, tener más, poder más, se originan los graves problemas de injusticia y violencia de nuestro mundo?

114 Cf. Mc 10,28-30; Mt 19,27-29; Lc 18,26-30.

115 Es la acertada palabra con la que ALBERT NOLAN expresa la experiencia mística de Jesús. “Unicidad, implica que ya somos uno y que siempre lo hemos sido y que se trata, sencillamente, de tomar conciencia de esa unicidad”. NOLAN, A., *Jesús hoy. Una espiritualidad de libertad radical*, Sal Terrae, Santander 2007, 183-231.

116 Cf. Mc 1,9-11 y par.

117 Jn 10,30.

118 Jn 14,9.

119 Hch 17,28.

120 Cf. Mc 1,14.

121 Son muchos ya los autores cristianos que recientemente van reformulando, de muy diversas maneras, esta experiencia difícil de describir y que desde hace muchos siglos los místicos han formulado cada uno a su manera y según su formación y cultura. Entre los autores espirituales recientes yo me he inspirado, como he dicho antes, en las obras de WILLIGIS JÄGER, sobre todo en la que lleva el sugerente título *La ola es el mar*, Desclée de Brouwer, Bilbao 2002 y en MARTÍNEZ LOZANO, E., *Vivir lo que somos*, Desclée de Brouwer, Bilbao 2007; *¿Qué Dios y qué salvación?*, Desclée de Brouwer, Bilbao 2008; *Recuperar a Jesús. Una mirada transpersonal*, Desclée de Brouwer, Bilbao 2010.

122 Mt 25,40.45.

123 Lc 10,15-16.

124 Agustín define su experiencia de Dios como el descubrir a Aquel que es “más íntimo que mi misma intimidad”, consciente de que, como él expresa: “Te buscaba fuera y te encontré dentro”. Ésta es la experiencia de las personas místicas. Cada una lo expresa a su manera. Teresa de Jesús, empleando el lenguaje simbólico y bello que la caracteriza, habla de que, al llegar a la séptima morada, se encuentra con “el Rey sentado en su trono”. Juan de la Cruz habla de la “llama de amor viva” que nada ni nadie puede apagar. Todas nos dicen que cuando el ser humano llega al fondo del ser, a la experiencia mística, se encuentra con el Ser, la Unidad.

125 Podemos afirmar que incluso esta lógica dominante es responsable de las catástrofes naturales. Cuando a veces se dice que “las catástrofes se ceban en los mismos: en los pobres”, tenemos que ver con honradez que eso es fruto de la distribución injusta de los bienes de la tierra. A los pobres se les dan las peores tierras, las peores condiciones de vida. Basta pensar en los cinturones de miseria de las grandes ciudades de los países del denominado tercer mundo, en las precarias construcciones de las poblaciones pobres. Pensemos en los daños

causados por un terremoto del mismo grado en Haití o en Japón.

126 Cf. CONCILIO VATICANO II, Constitución pastoral *Gaudium et Spes*, 1.

127 Este tema lo desarrollo en la primera parte de mi libro *Cuerpo espiritual*, Narcea, Madrid 2009.

128 Los cambios no van a venir nunca desde arriba. Ni del G-8, ni del G-20, ni del Fondo Monetario Internacional, ni del Banco Mundial o de la ONU. Los cambios van a venir de abajo, como siempre: de una nueva cultura de los ciudadanos. No hay otra posibilidad. No las ha habido nunca. Las conquistas de la humanidad han nacido y se han fraguado desde la presión social, desde la lucha de los que sufren porque son quienes padecen las injusticias, desde los cambios profundos de mentalidad y talante de las personas y grupos. Solo hace falta leer la historia. Mientras estemos adormecidos no hay nada que hacer. Es urgente el cultivo personal de un talante nuevo. No hay caminos auténticos de felicidad sin la consciencia operativa de que *somos* seres en relación, en interdependencia no solo humana, sino con toda la realidad y con toda realidad.

129 En estos últimos años se está publicando una gran variedad de obras que desde diversas áreas del saber confluyen en esta misma afirmación y la certeza de que lo que constituye la fuerza esencial en el proceso evolutivo es la pan-relacionalidad. Destaco algunos títulos: BHOM, D., *La totalidad y el orden implicado*, Kairós, Barcelona 2005; CAPRA, F. - STEINDL-RAST., *Pertenecer al universo. Encuentros entre ciencia y espiritualidad*, Edaf, Madrid 1994; JÄGER, W., *A dónde nos lleva nuestro anhelo. La mística en el siglo XXI*, DDB, Bilbao 2005; KÜNG, H., *El principio de todas las cosas. Ciencia y religión*, Trotta, Madrid 2007; NOGUÉS, R.M., (coord.), *La espiritualidad después de las religiones*, Llibreria Robafaves, Barcelona 2007; POLKINGHORNE, J., *Ciencia y Teología. Una introducción*, Sal Terrae, Santander 2000; *Explorar la realidad. La interrelación ciencia y religión*, Sal Terrae, Santander 2007; VERSYP, T., *La dimensión cuántica. De la física cuántica a la conciencia*, Edición de la autora, Barcelona 2005; WILBER, K., *Los tres ojos del conocimiento. La búsqueda de un nuevo paradigma*, Kairós, Barcelona 1991; *El paradigma holográfico. Una exploración en las fronteras de la ciencia*, Kairós, Barcelona 1991; *Espiritualidad integral*, Kairós, Barcelona 2007.

130 De hecho, en el proceso de formación del mundo ha predominado la fusión, la colaboración, lo que Punset llama el “amor del universo”. Recomiendo la lectura del capítulo titulado: “La fusión irrefrenable con el otro” en PUNSET, E., *El viaje al amor. Las nuevas claves científicas*, Destino, Barcelona, 2007, 31-45. Igualmente pasa con las especies animales que las que han subsistido lo han logrado gracias a la cooperación establecida entre ellas para defenderse del ataque de otros grupos. Los animales matan para comer y/o defenderse. No así el ser humano que muchas veces matamos por celos, por envidia, por rabia, por violencia, por prejuicios mentales o religiosos. ¡Hemos matado para defender religiones! ¡Matar en nombre de una religión es lo más absurdo, es lo más contrario a la lógica de Dios, una lógica que no terminamos de entender!

131 GISMERO GONZALEZ, E., “Las actitudes para construir nuestra felicidad”: *Crítica* 905 (Mayo 2003), 20.

132 Cf. Lc 4,22. Son muchos los textos que muestran a un Jesús seguro y confiado.

133 Mc 1,9-11 y par.

134 Jn 10,30; 14,9.

135 Mc 1,14.

136 Jn 10,30; 16,32; 14,11.

137 Hch 17,28.

138 Mt 25,40.45.

139 KÜBLER-ROSS, E., *La rueda de la vida*, Bolsillo Zeta, Barcelona 2006, 350-351.

140 1 Cor 13,1-8.

141 Por ejemplo, basta detenerse en el texto que dice que el amor “lo aguanta todo”. El amor humano no consiste en “aguantarlo todo” pues el amor no debe tolerar la falta de respeto a uno mismo o la violación de los derechos propios o ajenos. *Por amor* podemos renunciar a algún derecho propio, incluso el amor es capaz de dar la vida por los demás pero no porque nos la arrebatan sino porque la entregamos libremente, pero no debemos permitir un maltrato por miedo, dependencia, adicción amorosa. ¡Cuántas mujeres maltratadas han escuchado en confesionarios y a directores espirituales que tenían que soportar el maltrato de sus maridos por amor a ellos aludiendo insanamente a este texto!

142 GARCÍA-MONGE, J.A., *Treinta palabras para la madurez*, Desclée de Brouwer, Bilbao 1997,105.

143 Cf. Mt 25,31ss.

144 C. Rogers habla de la “tendencia a la actualización” presente en todo ser humano.

145 Esta es mi convicción antropológica, tal como expliqué en la Introducción. Un psiquiatra tan famoso como C.Jung, cuando expresa su concepción antropológica, al llegar al fondo del ser habla de que ahí somos “Imago Dei”.

146 De hecho muchas personas que trabajan en lugares de exclusión (como la cárcel, por ejemplo, donde – aunque no siempre están los peores– podemos encontrar personas que han matado o con una crueldad incrustada en su corazón por experiencias pasadas) siempre nos relatan cómo esas personas pueden recuperar su dignidad y cambiar cuando se encuentran con alguien que les ama tal como son. Nadie está nunca perdido del todo. Puede ser que no encuentren a nadie que les ayude a actualizar el amor que hay en su corazón aunque a veces esté lleno de “piedras” que lo han sepultado o les han dificultado creer en el amor. Pero esa capacidad nunca está anulada.

147 Rm 5,5.

148 Tal como acertadamente lo expresó ERIC FROMM en su esplendido libro *El arte de amar*, Paidós, Barcelona 1980.

149 Aunque a decir verdad no bastan solo las acciones, también son necesarias las palabras pues somos seres que nos comunicamos corporal y verbalmente. Las palabras que expresan el amor tienen que ser verdaderas, es decir, que expliquen no solo lo que yo doy sino quién es la otra persona para mí, qué me ofrece, qué aprendo de ella, qué me despierta, qué valoro y admiro. Tenemos que reconocer, con humildad y lucidez, que generalmente somos más fáciles para criticar a las otras personas (incluso utilizando el eufemismo de “estar haciendo una corrección fraterna”), que decirle qué valoramos de ella, qué nos enseña, qué nos gusta, en qué nos anima. Construye más esto último que lo primero. Los educadores saben bien el efecto del refuerzo positivo en la transformación de sus alumnos. Este refuerzo estamos más acostumbradas a utilizarlo de persona adulta a menor que entre iguales ¡y mucho menos con nosotras mismas!

150 Desde este amor de solicitud se comprende la exigencia evangélica del “amor a los enemigos” del que nos habla Jesús. Es un *amor de hecho*, que evidentemente *no va vinculado al afecto*. Podemos estar a años luz afectivamente de esa persona y, sin embargo, ayudarla cuando lo necesita, lo que no significa que mi afecto tenga que estar ahí y, además, ni tiene por qué estarlo, ni es menos amor porque no esté ahí.

151 GARCÍA-MONGE, J.A., *Ibidem*, 106.

152 DE SAINT ARNAUD, I., *Yo amo. Integración de los dinamismos del placer, el afecto y la elección*, Sal Terrae, Santander 1988.

153 Es curioso las confusiones que se han creado en determinados ámbitos (sobre todo en los que se vive el compromiso por el celibato) las llamadas “amistades particulares” (cuando toda amistad o es particular o no es amistad). El miedo a que entre grupos formados solo por hombres o por mujeres, se pudieran dar relaciones homosexuales y el no llamar las cosas por su nombre, ha contaminado la experiencia de los vínculos necesarios para crecer en el amor. No pocas personas viven con miedo un amor vinculante, una amistad sincera por miedo a ser juzgadas y condenadas. Parece como si el corazón humano estuviera limitado y compartimentado, de modo que el amar a otras personas restara amor a Dios. Sin embargo la experiencia de Jesús es justamente la contraria: cuanto más ama, más se agranda el corazón y más se ama a Dios. En el fondo hay una imagen distorsionada de Dios, una imagen que sitúa a Dios como un “objeto” más de nuestro amor. Es ilustrativo el cuento que Tony escribió en relación a este tema: “La voz del cantante llena la sala” (MELLO, A. de, o.c. 244).

154 CENCILLO, L., ¿Qué posibilidad de felicidad hay en la vida?: *Crítica* 905 (Mayo 2003) 35.

155 Cf. Mt 25,31-46.

156 BOFF, L., *El cuidado esencial. Ética de lo humano, compasión por la tierra*, Trotta, Madrid 2002. También TORRALBA, J., *Antropología del cuidar*, Mapfre, Barcelona 1998; *Ética del cuidar*, Mapfre, Barcelona 2002.

157 A este tema dediqué un artículo titulado “Aprender la sabiduría del cuidado de “sí mismo” en: AA.VV., *Aportes psicológicos para la renovación de la vida religiosa*, CONFER 179, (Julio- Septiembre 2007) 495-526. También en www.emmamartinezocana.com (Publicaciones: artículos de revistas)

158 Para este tema recomiendo un excelente libro de MONBOURQUETTE, J., *Cómo perdonar. Perdonar para sanar. Sanar para perdonar*, Sal Terrae, Santander 1995.

159 Fácilmente lo podemos comprender con un sencillo ejemplo: una madre a la que han violado o matado a su hija, no podrá perdonar jamás el hecho, tampoco podrá olvidarlo nunca. No se le puede exigir que perdone, pero quizás sea capaz en algún momento de perdonar a la persona que lo hizo.

160 Hay circunstancias en que, tras el perdón, puede ser lo más sano y conveniente establecer una distancia con la persona agresora, una distancia que puede ser temporal o permanente. Ello no significa que no hayamos perdonado. Es importante no confundir las cosas.

161 La liberación de la rabia por ejemplo no hay que hacerla nunca teniendo delante a la persona que nos ha ofendido o herido. Cada persona tiene que buscar sus modos y medios para poder descargarla físicamente: a algunas les ayuda salir a correr, patear, golpear cojines o hacer ejercicio físico con energía. En ocasiones puede ayudar escribir una carta (para no enviarla) expresando sin ninguna censura toda la rabia, el malestar o el dolor

diciendo todo lo que se quiera a la persona que nos ha herido y después puede romperse o de un modo simbólico tirarla por el inodoro.

162 Basta que prestemos atención a nuestros movimientos interiores y tomemos consciencia de si ponemos nuestra mirada más en lo que somos o en lo que no somos, en lo que hacemos o en lo que dejamos de hacer, en lo que tenemos o en lo que vivimos como carencia.

163 En mis dos libros (*Cuando la Palabra se hace cuerpo en cuerpo de mujer*, Narcea, Madrid 2007 y *Cuerpo espiritual*, Narcea, Madrid 2009) pongo de relieve las consecuencias del modo de amar de Jesús desde la perspectiva de las personas beneficiadas de ese amor.

164 Uno de los textos más bellos donde Jesús recibe sin pedir nada ni dar nada es cuando María de Betania unge los pies de Jesús expresando solo gratitud y amor. Jesús se deja; sabe recibir (cf. Jn 12,1-11).

165 “Sed misericordiosos como vuestro Padre es misericordioso” (Lc 6,36) y “bueno” (Mt 5,45.48; 6,35; 20,15). Las parábolas de la misericordia desvelan ese rostro de Dios (Lc 15, Mt 18,12-13.23-34; 20,1-16).

166 A Jesús se le conmueven las entrañas al ver a un leproso (Mc 1,41), ante la gente que desfallece de hambre y de abandono (Mc 6,34; 8,2), ante la viuda que pierde a su hijo único (Lc 7,13), ante unos ciegos que piden limosna al borde del camino (Mt 20,34).

167 Contempla algunas de las curaciones que más te impresionen: Mc 7,31-37; 8,22-26; Lc 13,10-17; Mc 5, 21-43; 7,24-31.

168 Hch 10,38.

169 Mt 9,18-26; Mc 5,21-43; Lc 19,1-10.

170 Mc 1,16; Lc 7,34; Mt 11,9; 21,31; Jn 8,1-8.

171 “Comilón y borracho, amigo de recaudadores y descreídos” (Lc 7,34-50; Mt 11,18-19); amigo prostitutas, acoge y se deja besar por una de ellas (Lc 7,36-50). “Los recaudadores y prostitutas os llevan la delantera para entrar en el Reino de Dios... los recaudadores y prostitutas le creyeron” (Mt 21, 31-32).

172 Leer alguna de las parábolas de la misericordia desde esta clave: Lc 10 y Lc 15.

173 Mt 11,25.

174 Lc 10,25-37.

175 “Yo he venido a dar vida...” (Jn 10,10) y más vida y salud donde hay más necesidad (Mc 2,17).

176 Jn 13,1.34; 15,9-15.

177 Mt 25.

178 Jn 11,3-11.

179 Cf. Lc 10,38-42; Jn 11,1-54; 12,1-11; 20,13-15; Mc 16,1-8.9 (par); Jn 20,1-19.

180 Hablan de ella: el Evangelio de Felipe, el Evangelio de Pedro, el Evangelio de Tomás, en la Pistis Sophía en el «diálogo del Salvador» y todo el Evangelio de María, dedicado a ella. Para más información sobre la figura de María Magdalena Cf. BERNABÉ, C., *María Magdalena. Tradiciones en el cristianismo primitivo*, Verbo Divino, Estella 1994 y HASKINS, S., *María Magdalena mito y metáfora*, Herder, Barcelona 1996; LELOUP, J.I., *El evangelio de María-Myrian de Magdala*, Herder, Barcelona 1999; MARTÍNEZ OCAÑA, E., *Cuerpo espiritual*, 128-153.

181 Cf. Lc 23,39-43.

182 Cf. Mc 1,35; 6,46; 14,32-42; Lc 6,12.

183 Es imprescindible salir de actitudes tan frecuentes como inconscientes como la del “todo o nada” (o lo hago del todo bien o no lo hago; o me quieren como yo quiero que me quieran o no me quieren); o la actitud de querer tener lo que deseamos “aquí y ahora”. Estas actitudes nos impiden ser felices, porque la vivencia de la felicidad es siempre parcial y surge de la moderación del deseo omnipotente, del deseo de quererlo todo.

184 Cf. GARCÍA-MONGE, J.A., *Treinta palabras para la madurez*, 37-48.

185 No somos del todo conscientes del dolor que nos provoca *el apego a deseos inalcanzables*, el no querer soltar lo que la vida nos arrebató o no nos da. Todas tenemos la experiencia del sufrimiento que nos causa nuestra resistencia a soltar lo que tuvimos en un momento dado, la energía que desgastamos en agarrarnos a ello y no dejar que fluya. Nos cuesta soltar no solo bienes o posesiones, sino cargos, responsabilidades, la consideración de los otros, el aplauso, lo que amamos, todo aquello con lo que nos identificamos y que forma parte de “yo-externo”. La felicidad tiene que ver con esa desidentificación con los objetos de nuestro deseo.

186 Aceptar que somos falibles y que los demás también lo son, nos permite no ceder al resentimiento ni a las culpas inútiles y paralizantes. Si nuestra equivocación ha causado daño a otros, aprenderemos a pedir perdón, ser humildes, reparar si es necesario hacerlo, y seguir caminando. Es fuente de sabiduría y camino de felicidad perder

el miedo a reconocer que nos hemos equivocado o no alterarnos cuando los demás señalan nuestros errores.

187 Cf. Mt 19,16-17.

188 Nuestra educación para el perfeccionismo, nos ha hecho y sigue haciendo mucho daño. El perfeccionismo es un neurotismo más. Renunciar al perfeccionismo (que no es renunciar a hacer las cosas lo mejor que sepamos en cada momento) nos ayuda a situarnos, ante nosotras mismas, ante los otros, ante la realidad y ante Dios, desde nuestra verdad más honda dando en cada situación nuestra mejor respuesta, con sencillez y humildad, sin el afán de responder a las expectativas del afuera, y sin pedirnos más de lo que podemos dar.

189 Cf. “Consciencia” en DE MELLO, A., *o.c.*, 462.

190 Cf. Mt 13,31-33; Lc 13,18-19.

191 Cf. Lc 15,8-10.

192 Cf. Lc 13,20.

193 Cf. Mt 13,24-30.

194 Cf. Mt 7,3-5; Lc 6,37-38, 41-42; Mc 4,24-25; Rom 2,1.

195 Para ampliar este punto recomiendo una vez más, el libro de MARTINEZ LOZANO, E., *Vivir lo que somos*; JÄGER, W., *La ola es el mar. Espiritualidad mística*.

196 Evidentemente estamos hablando de adultos. Es irrenunciable el trabajo educativo con niños, adolescentes y jóvenes para que lleguen a descubrir todo lo que pueden llegar a ser. Es necesario poner límites, educar en valores y cuando sea necesario moldear conductas destructivas.

197 Quizás, en ocasiones, podamos disimular, aparentar e incluso presumir de ser personas muy comprensivas con todo el mundo, pero –en el silencio de nuestro corazón– siempre tendremos que analizar si en el fondo no juzgamos, no evaluamos, no censuramos. Es casi imposible ser comprensivo con los demás si no lo somos con nosotros mismos.

198 Subrayo la palabra “expresar”, porque –aunque no tenemos derecho a imponer a nadie nuestros deseos, gustos o preferencias– sí tenemos derecho a “expresarlas”. En una relación de amistad, de pareja, de fraternidad, podemos expresar lo que nos hace sufrir, lo que nos duele, lo que nos molesta, lo que agradecemos de la otra persona, lo que descubrimos de positivo en ella; podemos incluso expresar cómo nos gustaría que la otra persona actuara con nosotros, siempre que no sea chantajeando y exigiendo, ¡A eso tenemos derecho siempre! Otro tema distinto es la prudencia y la oportunidad de nuestra expresión.

199 Aquí hay algo importante que quiero explicitar mejor: cuando ejercemos nuestro derecho a expresarnos tenemos que tener por dentro una profunda libertad interior para renunciar al deseo de que nuestro interlocutor (persona o grupo) sea como queremos que sea. Al expresar nuestros deseos, expectativas o necesidades, tenemos que dejar libertad a la otra persona para que haga lo que pueda o lo que estime conveniente. Tenemos derecho a pedir, a exponer nuestras necesidades, pero no tenemos derecho a imponer ni a chantajear. Tenemos que reconocer que, muchas veces, nuestras peticiones son chantajes, son condicionamientos.

200 Eso supone renunciar a la fantasía de creer que el amor lo puede todo. Esta creencia está debajo de muchas situaciones donde se soporta mucho dolor y sufrimiento esperando que la otra persona algún día cambie. R. NORWOOD, en su libro *Las mujeres que aman demasiado*, lo muestra con gran claridad. Yo también tuve que aprenderlo en una situación familiar muy dolorosa que he expresado en MARTÍNEZ OCAÑA, E., “La droga en nuestra casa. Bajar a los infiernos”: *Revista Sal Terrae* 07-08 (1997) 599-607 (también puede encontrarse en www.emamamartinezocana.com: Publicaciones-artículos revistas, orden cronológico)

201 Nos cuesta aceptar la impotencia e incondicionalidad del amor de Dios porque, por un lado, no tenemos muchas experiencias de amor incondicional y, por otro, al fariseo que todos llevamos en nuestro corazón le encantaría poder presentarse ante Dios luciendo sus méritos y sus logros. Nos encantaría llegar al final con la tarea cumplida. En el fondo nos comportamos como el hijo mayor de la parábola de Lucas despreciando al no cumplidor, no reconociendo en el que se equivoca a un hermano (Lc 15,11-32). Vivimos como jornaleros, no como hijos o hijas. No nos enteramos de que Dios nos dice: “Tú siempre estás conmigo y todo lo mío es tuyo” (Lc 15,31).

202 En ocasiones se confunde el amor con hacer por la otra persona lo que ella tendría que hacer por sí misma, olvidando que siempre que suplimos innecesariamente al otro le estamos diciendo que no puede o que no vale. En definitiva, no le afirmamos en su ser, en sus posibilidades sino que le confirmamos en el error de que la confianza, la capacidad, tiene que venirle de fuera. Solo hay que suplir cuando absolutamente la persona no pueda hacerlo por sí misma.

203 Lo que los demás nos dicen debemos escucharlo y discernirlo con lucidez, pues pueden ver lo que no vemos de nosotras mismas, devolviéndonos un *feedback* que nos ayuda a crecer. Pero, a veces, los demás

proyectan sobre nosotras temas que son de ellos, no nuestros, y sus afirmaciones no tienen que ver con nuestra verdad. El discernimiento y la confrontación con personas que nos conocen es imprescindible.

204 TERESA DE JESÚS, *Las Moradas*, 10.7. http://hjg.com.ar/teresa_moradas/moradas_6_10.html.

205 Cf. BONET, J.V., *Teología del gusano. Autoestima y Evangelio*, Sal Terrae, Santander 2001.

206 GARCÍA-MONGE, J.A., “Gozo” en *Treinta palabras para la madurez*, 125.

207 Me permito hacer un *excursus* que clarifique algunas confusiones con las que me encuentro muy a menudo. Si pensamos un poco caeremos en la cuenta de que tenemos muy interiorizado que decir *¡hágase!* es decir siempre *¡sí!*, siendo –para los cristianos– María de Nazaret el modelo de referencia. Sin embargo, una lectura atenta de los Evangelios nos permitirá descubrir que el “*hágase*” de María también fue en muchas ocasiones un *¡no!*: en su canto dice que Dios a unos levanta y a otros humilla; protesta a su hijo cuando se escapa y le reprocha cómo su desobediencia ha sido causa de sufrimiento; hace oídos sordos a Jesús en las bodas de Caná... Identificar el “sí” de María con la aceptación incondicional y acrítica, responde al patriarcalismo del que venimos. Esa “disponibilidad”, tan femenina y tan cómoda para los varones, se ha transformado en una creencia que nos hace acríticos.

La actitud sana de disponibilidad no es la del sí incondicional y sin discernimiento. Eso no es disponibilidad sino sometimiento sin libertad, miedo o inconsciencia. La disponibilidad requiere una actitud lúcida de “ofrecimiento”, es decir, de ofrecer nuestros “síes” y nuestros “noes” que brotan de nuestra libertad, de nuestras posibilidades y límites, de nuestra pobreza, del saber que llegamos hasta donde llegamos y cuando sentimos que no podemos seguir arriesgando nuestro equilibrio físico y/o psíquico tener la libertad, en pobreza, de decir “no”, pues también es una forma de vivir diciendo *¡hágase!*, de aceptar nuestra verdad.

Disponibilidad es decir: ¡aquí estoy para lo que puedo y para lo que no puedo! y acepto las consecuencias que se derivan de mi “sí” o mi “no” desde mi libertad.

Al *ofrecer* (como en el gesto de la oración de la mañana) nos-ofrecemos con lo que podemos y con lo que no podemos *en el aquí y ahora de nuestra vida*.

Las únicas responsables de que pongamos imprudentemente nuestra salud en riesgo, por aceptar propuestas para las que no estamos capacitadas, somos nosotras mismas. Cuando una persona se rompe, porque a su tiempo no supo escuchar las señales de su cuerpo, no solo es problema para ella misma sino para quienes la rodean. El cuerpo es muy sabio. Cuando lo escuchamos nos va diciendo de muchas maneras dónde estamos quebrando un límite físico, energético, psicológico o espiritual. Puede llegar un momento que, de tanto darse sin discernimiento, la persona se encuentre agostada y sin sentido, convertida en “máquina de trabajar” (el exceso de trabajo conduce al estrés y éste muchas veces a la depresión).

El despliegue del propio ser tiene que ver con saber vivir con la lucidez de que no lo podemos todo, no lo solucionamos todo, no podemos estar a todo... ¿Y si me equivoco? aceptarlo con humildad dándome derecho a equivocarme pidiendo a Dios me acoja en mi error desde la absoluta confianza en su misericordia.

208 POVEDA, P., *Amigos fuertes de Dios*, Narcea, Madrid 1933, 30.

209 Los discípulos discuten sobre quién es el más importante (Mc 9,33-37, 10,13-16).

210 Jesús propone unas relaciones liberadas del poder: una familia de hijos e hijas y hermanos y hermanas sin padres (Mc 3,20-21.31-35, 10,28-30; Mt 23,8-11ss).

211 Mc 10,17-22 y par.

212 Jesús fue libre ante su familia (Mc 3,21,31-35), libre ante sus amigos cuando quieren desviarle de su camino (Mc 8,31-33), libre ante el poder político (Lc 13,32), libre ante los especialistas de la ley a quienes descalifica cuando quieren dominar y oprimir al pueblo (Mt 23), libre ante los intentos de la gente de proclamarle rey (Jn 6,15), libre ante la tentación de un falso mesianismo, libre ante la Ley (Mt 5,21.27.31.33.38), libre al anteponer siempre a la persona ante cualquier norma o valor (Mc 2,27), libre ante las críticas y murmuraciones (Lc 15,2; 19,17).

213 Mc 3,1-6; Lc 13,10-17; 14,1-6; Jn 5,1-18; 9,1-40.

214 Mc 1,16-20 y par; 3,9; 5,31; 6,31-32.

215 Son muchos los autores que hoy escriben sobre la importancia de vivir el presente. Es muy significativo que los libros de TOLLE, E., *El poder del ahora. Un camino hacia la realización espiritual*, Gaia, Madrid 1997, y *Un nuevo mundo ahora*, Debolsillo, Barcelona, 2009, se hayan convertido en un fenómeno editorial de primera categoría.

216 LLORENS CAMPS, M^a J., *Diccionario de sinónimos y antónimos de la lengua castellana*, Edimat, Madrid 1998.

217 TORO, J.M^a., *El pulso del cotidiano*, Sal Terrae, Santander 1993, 18-19.

218 TORO, J.M^a., *La vida maestra*, Desclee de Brouwer, Bilbao 2001, 21.

219 Casi todos los libros de autoayuda que están en el mercado siguen de alguna manera esta corriente en auge hoy, para una aproximación rápida y sencilla el creador de esta terapia: ELLIS, A., *Una terapia breve más profunda y duradera*, Paidós, Barcelona 1999. Otros libros en esta misma dirección asequibles y fáciles de utilizar son ÁLVAREZ, R., *Para salir del laberinto. Cómo pensamos, sentimos y actuamos*. Sal Terrae, Santander, 1997; GONZÁLEZ GARCÍA, J.L.-LÓPEZ MÉNDEZ, L.A., *Sentirse bien está en tus manos. Manual de autoayuda para superar los estados de ansiedad, depresión y estrés, basado en estrategias cognitivo-conductuales*, Sal Terrae, Santander, 1999; GONZÁLEZ GARCÍA, J.L., *El hilo de Ariadna. Buscando una salida al pesimismo, la culpa. la insatisfacción y otros laberintos cotidianos*, Sal Terrae, Santander 2000.

220 Ya hace años DANIEL GOLEMAN, en su libro más vendido, *Inteligencia emocional*, Kairós, Barcelona, 1995, nos explica cómo funciona el cerebro y cómo es el responsable de nuestras emociones incluso aquellas que nos “arrebatan” incontroladamente, lo que él llama el “raptó emocional” (pp. 36-59). Para una puesta al día, sencilla y vulgarizada, de los últimos descubrimientos científicos de la conexión cerebro-emociones recomiendo el número monográfico edición especial de PUNSET, E. (ed.), *Cerebro y emociones: Nacional Geographic* (Mayo 2010). Un estudio más científico PUNSET, E., *El viaje al poder de la mente*, Destino, Barcelona, 2010. También sobre la importancia que tiene saber vivir una buena alianza sentimientos-razón en las relaciones sociales: MORGADO, I., *Emociones e inteligencia social*, Ariel, Barcelona 2007.

221 Remito a los lectores a los ilustrativos ejemplos del libro citado anteriormente WATZLAWICK, P., *El arte de amargarse la vida*, Herder, Barcelona 2003. Cada uno de nosotros podemos reconocernos y descubrir cómo muchas veces nos movemos no desde lo que hay en realidad sino desde las proyecciones que hacemos sobre los demás: cuando especulamos sobre lo que los otros van a pensar sobre nosotros; cuando sacamos conclusiones ante alguien que pasa sin saludarnos; cuando nos autoagredimos si se nos llama la atención por algo; cuando nos sentimos amenazados ante una circunstancia... nuestra mente está enturbiando nuestra forma de ver la realidad. Mucho más si nuestra mente es obsesiva y está anclada en la negatividad bien por hábito, bien por educación.

222 No cambiaremos una conducta mientras no cambiemos las interpretaciones, porque no podremos cambiar las emociones mientras nuestra mente nos lance mensajes negativos sobre nosotros mismos: “No valgo para nada”, “todo me sale mal”, “soy torpe”, “soy inútil”...

223 El tema de la “sombra” es importante tenerlo en cuenta para poder comprender muchas de nuestras emociones. Para un acercamiento sencillo y claro recomiendo: MARTÍNEZ LOZANO, E., *Nuestra cara oculta. Integración de la sombra y unificación personal*, Narcea, Madrid 2005, 57-70; MONBOURQUETTE, J., *Reconciliarse con la propia sombra*, Sal Terrae, Santander 1999.

224 Por ilustrarlo con un ejemplo que clarifique las aportaciones de la psicología cognitiva en este punto. Piense el lector o lectora qué se dice a sí mismo cuando se equivoca. Puede decirse: “No te preocupes, tienes derecho a equivocarte”, o puede decirse: “Hay que ver ¡siempre lo hago mal!, soy un desastre, no tengo remedio... qué ridículo has hecho!”. Evidentemente las emociones generadas por un pensamiento u otro no van a ser iguales. ¿Qué ha cambiado?: la interpretación. Pensemos ahora en esta situación: a media noche suena el teléfono. Nos despertamos sobresaltados. Pueden acudir a nuestra mente dos lecturas: “un accidente, alguien ha muerto” o “alguien se ha equivocado”. ¡Qué distintas las emociones que provoca una u otra interpretación!

225 Ramiro Calle es un gran maestro de la meditación y yoga, a quien en parte he seguido en este apartado. Tiene una amplísima producción literaria sobre estos temas. Para éste me he inspirado en CALLE, R., *La ciencia de la felicidad. Cómo ser feliz a pesar de todo(s)*, Kailas Editorial, Madrid 2008, 38-39.

226 Cf. CALLE, R., *o.c.*, 40-41.

227 *Ibidem*, 127.

228 No me alargo aquí en este tema del cuerpo pues lo he desarrollado ampliamente en algunas de mis publicaciones a las que te remito. Entre otras: “Hacia una espiritualidad corporal”: *Iglesia viva* 216 (octubre-diciembre 2003) 47-62; “El cuerpo y el encuentro con Dios” en SOTO VARELA, C. (ed), *He visto al que me ve*, Verbo Divino, Estella 2006, 45-92; y los dos libros ya nombrados *Cuando la Palabra se hace cuerpo en cuerpo de mujer*, Narcea, Madrid 2007 y *Cuerpo espiritual*, Narcea, Madrid 2008.

229 Cf. Mt 25,32ss.

230 Lc 12,22-31; Mt 6,25-30.

231 Lc 7,33-34; Mt 11,18-19; 21,31.

232 Mc 2,18-19.

233 Lc 7,31-32.

234 Jn 12,1-8.

- 235** Lc 7,33-50.
- 236** En esta parte sigo a BERGER, P., *La risa redentora. La dimensión cómica de la experiencia humana*. Kairós, Barcelona 1999, 11.
- 237** RODRÍGUEZ IDÍGORAS, A. (ed.), *El valor terapéutico del humor*, Desclee de Brouwer, Bilbao 2002, 43-62.
- 238** RODRÍGUEZ IDÍGORAS, A., “La dimensión terapéutica del humor” en: RODRÍGUEZ IDÍGORAS, A. (ed.), *Ob. cit.*, 15-42, 17-18.
- 239** SUÁREZ, J.L., *Teología y humor: la gracia del Espíritu*, Apis, Madrid 1990, 23-38.
- 240** Para esta parte sigo en la forma y en parte en el fondo a ALEIXAN-DRE, D., “Cambiate mi luto en danza” (Sal 30,12): *Pliego Vida Nueva* 2316, 9-II-2002, 24-30. Sobre este tema, la misma autora en “Paradojas, humor, juego y teología” en AA.VV., *De proyecto de hermano a agradecimiento de hermano*. Cristianisme i Justícia, Barcelona 2002.
- 241** Cf. Mc 8,27-30; Mt 16,13-20; Lc 9,16-21.
- 242** Cf. Lc 10,25-37.
- 243** Cf. Lc 7,36-50.
- 244** Cf. Jn 8,1-11.
- 245** Cf. Mc 5,25-34; Mt 9,18-26; Lc 8,40-56.
- 246** Cf. Mc 16,1-8; Mt 28,1-8; Lc 24,1-10; Jn 20,1-10.
- 247** Cf. Mt 21,1-9; Mc 11,1-10; Lc 19,28-38; Jn 12,12-19.
- 248** Cf. Jn 13,1-20.
- 249** Mc 3,22-26.
- 250** Mc 3,20.
- 251** Citado por GARCÍA-MONGE, J.A. en *Relatos para el crecimiento personal*, 136, a quien sigo en este tema.
- 252** Cf. *Ibidem* 136-158.
- 253** Cf. 1 Jn 1,1.
- 254** GARCÍA-MONGE, J.A., *Relatos para el crecimiento personal*, 75.
- 255** CASALDÁLIGA, P., “Calla y escucha”: *El tiempo y la espera*, Sal Terrae, Santander 1996, <http://www.servicioskoionia.org/Casaldaliga/poesia/tiempoespera.htm>.
- 256** CASALDÁLIGA, P., “El corazón lleno de nombres”: *El tiempo y la espera*, Sal Terrae, Santander 1996, <http://www.servicioskoionia.org/Casaldaliga/poesia/tiempoespera.htm>.
- 257** Mc 1,14-15; Lc 8,1; 16,16; 17,21; Mt 11,12-13.
- 258** Mt 12,26.
- 259** Lc 15,5-10,22-32.
- 260** Mt 11,4-6; Lc 4,18-19; 7,22-23.
- 261** Lc 15; Mt 20,1-15.
- 262** Lc 4,48.
- 263** Mt 13,44.
- 264** En la perspectiva psicológica fundamentalmente resumo las valiosas aportaciones que en torno a este tema ha hecho en diversos artículos GARCÍA-MONGE, J.A., «El manejo del dolor en psicoterapia» en ALEMANY, C., (ed.); *El cuerpo vivenciado y analizado*, Desclee de Brouwer, Bilbao 1996, 211-230; «Dolor» en *Treinta palabras para la madurez*, 119-123.
- 265** Es muy interesante el libro de VARONE, F., *El Dios “sádico”. ¿Ama Dios el sufrimiento?*, Sal Terrae, Santander 1988.
- 266** GARCÍA-MONGE, J.A., «El manejo del dolor en psicoterapia», 218.
- 267** Todas y todos somos testigos de cómo una misma experiencia de dolor (la muerte de un ser querido, por ejemplo) destruye a unas personas y fortalece a otras, sin que por ello dejen de experimentar dolor por la pérdida. Unas personas se desesperan ante una enfermedad, mientras que otras maduran. El dolor siempre duele, pero podemos añadirle o quitarle cuota de sufrimiento con nuestra interpretación. Éste, en gran parte, lo producimos con nuestros pensamientos y creencias, con nuestro modo de evaluar y de afrontar las situaciones, y con nuestras conductas.
- 268** Una sencilla y autobiográfica experiencia de este intento lo he publicado en el artículo citado anteriormente «La droga en nuestra casa. Bajar a los infiernos».
- 269** Cf. Jn 9,2-3.
- 270** Cf. Mc 8,34-38; Mt 16,24-28; Lc 9,23-27; Mt 10,38-39; Lc 14,27; Jn 12,25; Mt 10,33; 2 Tm 2,12.

- 271** Cf. Lc 23,26-27; Mc 15,21; Mt 27,32-38.
- 272** NAVARRO PUERTO, M., *Ungido para la vida*, Verbo Divino, Estella 1999; Jesús de Nazaret: la invitación a la felicidad de un hombre feliz: *Iglesia Viva* 210 (2002) 35-68; El Jesús feliz de un Dios feliz en AA.VV., *Jesús de Nazaret. Perspectivas*, Cátedra Chaminade, PPC, Madrid 2003, 59-81.
- 273** Cf. Mc 9,2-8.
- 274** Cf. Mc 14,3-9.
- 275** En el evangelio de Juan el banquete es en casa de Marta y Lázaro, derramando el perfume sobre los pies de Jesús (cf. Jn 12,1-11).
- 276** Cf. Mc 14,3-9.
- 277** Cf. Mc 14,22-25; Mt 26,26-29; Lc 22,15-20; 1 Cor 11,23-25.
- 278** No es cierto que las mujeres no estuvieran en la Última Cena. Las mujeres estaban sirviendo, que es donde siempre estaban en los banquetes judíos. Se sentaban los varones solos. Como sigue ocurriendo en muchos lugares y culturas de nuestro mundo: los hombres comen y las mujeres sirven.
- 279** Cf. Mc 14,32-42; Mt 26,36-46; Lc 22,39-46; Jn 18,1.
- 280** Mc 4,31-32 (par); 4,26-29; Lc 13,20b-21; Mt 13,33b.
- 281** Mc 9.
- 282** Mc 14,3-9.
- 283** NAVARRO, M., *La fe que sana y madura* en: AA.VV., *La fe, ¿fuente de salud o de enfermedad?*, Instituto de Teología y Pastoral San Sebastián (especialmente 115-128, 127-128), a ella sigo en este apartado.
- 284** *Ibidem*, 127-128.
- 285** Cf. Mt 5,3-12; Lc 6,20b-26.
- 286** CASALDÁLIGA, P., “Esperar contra toda esperanza” para Leonardo Boff, en: CASALDÁLIGA, P., *Sonetos bíblicos, precisamente*, Edición digital Koinonía, <http://www.scribd.com/doc/23736266/Casaldaliga-Pedro-Sonetos-Neobiblicos-Precisamente>.
- 287** PÉGUY, CH., “La esperanza” en: PÉGUY, CH., *Palabras cristianas*, Sígueme, Salamanca 2002.
- 288** PÉGUY, CH., *El misterio de los santos inocentes*, Encuentro, Madrid 1993, 9-11.

BIBLIOGRAFIA

- AA.VV., “*El corazón feliz está siempre de fiesta*”. *Por una vida cristiana alegre*: Monográfico Revista Sal Terrae (Noviembre 2002).
- AA.VV., ¿Qué es la felicidad?, Monográfico *Crítica* 905 (Mayo 2003).
- ALEIXANDRE, D., “Cambiaste mi luto en danza” (Sal 30,12): *Pliego Vida Nueva* 2316, 9-II-2002, 24-30.
- , *Dichosos vosotros... Memoria de dos discípulas*, CCS, Madrid 2004.
- , “Paradojas, humor, juego y teología” en: AA.VV., *De Proyecto de hermano a agradecimiento de hermano*. Cristianisme i Justícia, Barcelona 2002.
- ÁLVAREZ, R., *Para salir del laberinto. Cómo pensamos, sentimos y actuamos*. Sal Terrae, Santander, 1997.
- ANDRÉ, CH.M - LELORD, F., *La fuerza de las emociones*, Kairós, Barcelona 2001, 121-159.
- AVIA, M.D. - VÁZQUEZ, C., *Optimismo inteligente*, Alianza, Madrid 1998.
- ARGÜELLO, L., «*El renacer de lo religioso. ¿Burbuja o semilla?*»: *Sal Terrae* 1011 (1998:4) 293-305.
- BERGER, P., *La risa redentora. La dimensión cómica de la experiencia humana*. Kairós, Barcelona 1999.
- BERNABÉ, C., *María Magdalena. Tradiciones en el cristianismo primitivo*, Verbo Divino, Estella 1994.
- BERNABÉ, C.- GIL ARBIOL, C.J.- AGUIRRE, R., *Qué se sabe de... Jesús de Nazaret*, Verbo Divino, Estella 2009.
- BHOM, D., *La totalidad y el orden implicado*, Kairós, Barcelona 2005.
- BOFF, L., *Ecología. Grito de la tierra grito de los pobres*, Trotta, Madrid 1996.
- , *El cuidado esencial. Ética de lo humano compasión por la tierra*, Trotta, Madrid 2002.
- BONET, J.V., *Teología del gusano. Autoestima y Evangelio*, Sal Terrae, Santander 2001.
- BRADSHAW, J., *Volver a casa. Recuperación y reivindicación del niño interno*, Los libros del comienzo, Madrid 2005⁸.
- BRADY, V., «Posmodernidad y vida espiritual»: *Selecciones de Teología* 143 (1997) 218-222.
- BROOKS, S. - GOLDSTEIN, S., *El poder de la resiliencia*, Paidós, Barcelona 2004.

- CALLE, R., *La ciencia de la felicidad. Cómo ser feliz a pesar de todo(s)*, Kailas Editorial, Madrid 2008.
- CAMPS, V., «La utopía del deber y los límites de la acción» en: CAMPS, V. - ÁLVAREZ BOLADO, A., *Esperanza cristiana y utopías*, Cuadernos Fe y Secularidad 51 (2001).
- CANFIELD, J. - HANSEN, M.V., *Un segundo plato de sopa de pollo para el alma. Nuevos relatos que conmueven el corazón y ponen fuego en el espíritu*, Alba Editorial, Barcelona 2000⁶.
- CAPRA, F., *El Tao de la física*, Sirio, Málaga 1996.
- , *La trama de la vida: una nueva perspectiva de los sistemas vivos*, Anagrama, Barcelona 1998.
- CAPRA, F. - STEINDL-RAST, D. - MATUS, T., *Pertenecer al universo. Encuentros entre ciencia y espiritualidad*, Edaf, Madrid 1994.
- CARR, A., *Psicología Positiva. La ciencia de la felicidad*, Paidós, Barcelona, 2007.
- CASALDÁLIGA, P., *El tiempo y la espera*, Sal Terrae, Santander 1996,
<http://www.servicioskoinonia.org/Casaldaliga/poesia/tiempoespera.htm>.
- , *Sonetos bíblicos, precisamente*, Edición digital Koinonía,
<http://www.scribd.com/doc/23736266/Casaldaliga-Pedro-Sonetos-Neobiblicos-Precisamente>.
- CASTILLO, J.M^a., *Dios y nuestra felicidad*, Desclee de Brouwer, Bilbao 2001.
- , *Los pobres y la teología ¿qué queda de la Teología de la Liberación?*. Desclee de Brouwer, Bilbao 1997.
- CSIKSZENTMIHALYI, M., *Fluir. Una psicología de la felicidad*, Kairos, Barcelona 1998.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. - CSIKSZENTMIHALYI, I., *Experiencia óptima: estudios psicológicos del flujo de la conciencia*, Desclee de Brouwer, Bilbao 1998.
- DALAY LAMA, *Compasión y no violencia. Reflexiones sobre la verdad, el amor y la felicidad*, Kairós, Barcelona 2001.
- DE MELLO, A., *Obras completas*, Sal Terrae, Santander 2003.
- DE SAINT ARNAUD, I., *Yo amo. Integración de los dinamismos del placer, el afecto y la elección*, Sal Terrae, Santander 1988.
- DOMINGUEZ, C. - URIARTE, J.M^a - NAVARRO, M., *La fe, ¿fuente de salud o de enfermedad?*, Idatz, San Sebastián 2001.
- ELLIS, A., *Una terapia breve más profunda y duradera*, Paidós, Barcelona 1999.
- ENOMIYA-LASALLE, H.M., *Meditación, camino a la experiencia de Dios* Sal Terrae, Santander 1982.
- , *Zen. Un camino hacia la propia identidad*, Mensajero, Bilbao 1975.
- , *Zen y mística cristiana*, Paulinas, Madrid 1990.
- FERNÁNDEZ, V. M., *Claves para vivir en plenitud*, San Pablo, Madrid 2003.
- FERNÁNDEZ MARTOS, J.M^a., «Atrevedos a ser humanos»: Sal Terrae 1016 (1998:10).

- FIERRO, A., *Sobre la vida feliz*, Aljibe, Málaga 2000.
- FROMM, E., *El arte de amar*, Paidós, Barcelona 1980.
- GARCÍA-MONGE, J.A., «El manejo del dolor en psicoterapia» en ALEMANY, C., (ed.); *El cuerpo vivenciado y analizado*, Desclée de Brouwer, Bilbao 1996.
- , *Relatos para el crecimiento personal*. Desclée de Brouwer, Bilbao 1996.
- , *Treinta palabras para la madurez*, Desclée de Brouwer, Bilbao 1997.
- , *Unificación personal y experiencia cristiana*, Sal Terrae, Santander, 2001.
- GARCÍA ROCA, J., *Desafíos pendientes para la década de los años noventa*, en: AA.VV., *De cara al tercer milenio. Lecciones y desafíos*. Sal Terrae, Santander 1994.
- GISMERO, E., Las actitudes para construir nuestra felicidad: *Crítica* 905 (Mayo 2003).
- GOLEMAN, D., *Inteligencia emocional*, Kairós, Barcelona, 1995.
- GONZÁLEZ GARCÍA, J.L., *El hilo de Ariadna. Buscando una salida al pesimismo, la culpa. la insatisfacción y otros laberintos cotidianos*, Sal Terrae, Santander 2000.
- GONZÁLEZ GARCÍA, J.L. - LÓPEZ MÉNDEZ, L.A. *Sentirse bien está en tus manos. Manual de autoayuda para superar los estados de ansiedad, depresión y estrés, basado en estrategias cognitivoconductuales*, Sal Terrae, Santander, 1999.
- GRÜN, A., *El libro del arte de vivir*, Sal Terrae, Santander 2003.
- GRUNL, M., *El arte de rehacerse: La resiliencia*, Sal Terrae, Santander 2009.
- HART, T., *El manantial escondido. La dimensión espiritual de la terapia*, Desclée de Brouwer, Bilbao 1987.
- HASKINS, S., *María Magdalena mito y metáfora*, Herder, Barcelona 1996.
- HEINEMAN PIEPER, M. Y PIEPPER W., *Adictos a la infelicidad. Libérese de los hábitos de conducta que le impiden disfrutar de la vida que usted desea*, EDAF, Madrid 2003.
- JACKSON, A.J., *Los 10 secretos de la abundante felicidad*, Sirio, Málaga 2001²².
- JÄGER, W., “Amor es el fondo originario de todo ser”, en *Artículos y ensayos*, http://www.willigis-jaeger.de/es/?Art%EDculos_y_ensayos.
- , *Adonde nos lleva nuestro anhelo. La mística en el siglo XXI*, Desclée de Brouwer, Bilbao 2003.
- , *En busca del sentido de la vida. El camino hacia la profundidad de nuestro ser*, Narcea, Madrid 2002.
- , *La ola es el mar. Espiritualidad mística*, Desclée de Brouwer, Bilbao 2002⁷.
- , *Partida hacia un país nuevo. Experiencias de una vida espiritual*, Desclée de Brouwer, Bilbao 2005.
- JUNG, C.G., *Aion. Contribuciones a los simbolismos del sí-mismo*, Paidós, Buenos Aires, 1986.
- KLEINKE, C., *Cómo afrontar los desafíos de la vida*, Desclée de Brouwer, Bilbao, 2002.
- KÜBLER-ROSS, E., *La rueda de la vida*, Bolsillo Zeta, Barcelona 2006.
- KÜNG, H., *El principio de todas las cosas. Ciencia y religión*, Trotta, Madrid 2007.

- LELOUP, J.I *El evangelio de María-Myrian de Magdala*, Herder, Barcelona 1999.
- LEÓN FELIPE, *Antología rota*, Akal, Madrid 1990.
- LLORENS CAMPS, M^a J., *Diccionario de Sinónimos y Antónimos de la Lengua Castellana*, Edimat libros, Madrid 1998.
- LÁZARO-RECALDE, R., *Bienaventuranzas*, CCS, Madrid 2004,
- MAGGI, A., *Las bienaventuranzas. Traducción y comentario de Mateo 5,1-12*, Almendro, Córdoba 2001.
- MALINA, B.J, *El mundo del Nuevo Testamento: perspectivas desde la antropología cultura*, Verbo Divino, Estella 2008.
- , *El mundo social de Jesús y los evangelios. La antropología cultural mediterránea y el Nuevo Testamento*, Sal Terrae, Santander, 2002.
- MALINA, B.J. – ROHRBAUGH, R.L., *Los evangelios sinópticos y la cultura mediterránea en el siglo I: comentario desde las ciencias sociales*, Verbo Divino, Estella, 2010.
- MARDONES, J.M^a, *Capitalismo y Religión. La religión política neoconservadora*. Sal Terrae, Santander, 1991.
- , *Utopía en la sociedad neoliberal*, Sal Terrae - Colección Aquí y ahora 34 (1997).
- MARINA, J.A., *La inteligencia fracasada. Teoría y práctica de la estupidez*, Anagrama, Barcelona 2005².
- MARINA, J.A. - LÓPEZ PENAS, M., *Diccionario de los sentimientos*, Anagrama, Barcelona 1999, 298-302.
- MARINAS, J.M., *El consumo de la felicidad*: Crítica 905 (Mayo 2003), 26.
- MARTÍN VELASCO, J., *La experiencia cristiana de Dios*, Trotta, Madrid 1997³.
- MARTÍNEZ LOZANO, E., *La botella en el océano*, Desclée de Brouwer, Bilbao 2009.
- , *Nuestra cara oculta. Integración de la sombra y unificación personal*, Narcea, Madrid 2005.
- , *Recuperar a Jesús. Una mirada transpersonal*, Desclée de Brouwer, Bilbao 2010.
- , *¿Qué Dios y qué salvación? Claves para entender el cambio religioso*, Desclée de Brouwer, Bilbao 2008.
- , *Vivir lo que somos. Cuatro actitudes y un camino*, Desclée de Brouwer, Bilbao 2007.
- MARTÍNEZ OCAÑA, E., “Buscadores de felicidad”: AA.VV. *¿Es posible una vida religiosa psicológicamente más madura?*, Monográfico de la *Revista de Vida Religiosa CONFER* 187 (Julio-Diciembre 2009) 627- 672.
- , *Cuando la palabra se hace cuerpo...en cuerpo de mujer*, Narcea, Madrid 2007.
- , *Cuerpo espiritual*, Narcea, Madrid 2009.
- , “El cuerpo y el encuentro con Dios” en: SOTO VARELA, C. (ed), *He visto al que me ve*, Verbo Divino, Estella 2006, 45-92.
- , “Encontrar con sabiduría senderos de felicidad” publicación mensual en la *Revista Religión y Escuela* 212-230 (octubre 2007-junio 2009) (la última página de cada

- revista).
- , “Hacia una espiritualidad corporal”: *Iglesia viva* 216 (octubre-diciembre 2003) 47-62.
- , “Jesús un hombre feliz nos muestra sus caminos de felicidad”, publicación mensual en la revista *Religión y Escuela* (octubre 2009-Junio 2010) (la última página de cada revista).
- , “La droga en nuestra casa. Bajar a los infiernos”: *Revista Sal Terrae* 07-08 (1997) 599-607
- , «Vivir el Espíritu de Jesús hoy I y II»: *Vida Nueva* 2173 (13 de febrero de 1999) 24-28 y 2174 (20 de febrero de 1999) 23-29.
- MAY, G., *Sencillamente cuerdo. La espiritualidad de la salud mental*, Desclée de Brouwer, Bilbao 1988.
- MELONI, J., *Voces de la mística. Invitación a la contemplación*, Herder, Barcelona 2009.
- MONBOURQUETTE, J., *Como perdonar. Perdonar para sanar. Sanar para perdonar*, Sal Terrae, Santander 1995.
- , *Reconciliarse con la propia sombra*, Sal Terrae, Santander 1999.
- MORGADO, I., *Emociones e inteligencia social*, Ariel, Barcelona 2007.
- NAVARRETE, R., *El aprendizaje de la serenidad*, San Pablo, Madrid 1993.
- NAVARRO, M., El Jesús feliz de un Dios feliz en AA.VV., *Jesús de Nazaret. Perspectivas*, Fundación Santa María, PPC, Madrid 2003, 59-81.
- , *La fe que sana y madura* en DOMÍNGUEZ, C. - URIARTE, J.M^a - NAVARRO, M., *La fe, ¿fuente de salud o de enfermedad?*, Idatz, San Sebastián 2001, 115-128.
- , Jesús de Nazaret: la invitación a la felicidad de un hombre feliz: *Iglesia Viva* 210 (2002) 35-68.
- , *Placer y felicidad, signos de la Pascua*: *Vida Nueva* 2133 (abril 1998).
- , *Ungido para la vida*, Verbo Divino, Estella 1999.
- , *Vivir en clave pascual*: *Vida Nueva* (abril 1994).
- NOGUÉS, R.M. (coord.), *La espiritualidad después de las religiones*; Llibreria Robafaves, Barcelona 2007.
- NOLAN, A., *Jesús hoy. Una espiritualidad de libertad radical*, Sal Terrae, Santander 2007.
- NORWOOD, R., *Las mujeres que aman demasiado*, Zeta Bolsillo, Barcelona 2006.
- OSUNA FERNÁNDEZ-LARGO, A., La felicidad en la filosofía política de santo Tomás y en el liberalismo: *Estudios Filosóficos* LII (2003) 505-524.
- PAGOLA, J.A., *Jesús. Aproximación histórica*, PPC, Madrid 2007⁵
- , La fe ¿fuente de salud o de enfermedad?: *Pliego Vida Nueva* 2182 (Abril 1999).
- PAINIDATH, S., «Despertar la mística en la Iglesia»: *Selecciones de Teología* 143 (1977) 211-216.
- PAVÍA, A., *Las Bienaventuranzas, Alternativa para el hombre*, San Pablo, Madrid 2001.

- PINILLOS, J.L., ¿Queremos ser felices?: Pliego *Vida Nueva* 2148 (1 agosto 1998).
- PÉGUY, CH., *El misterio de los santos inocentes*, Encuentro, Madrid 1993.
- , *Palabras cristianas*, Sígueme, Salamanca 2002.
- POLKINGHORNE, J., *Ciencia y Teología. Una introducción*, Sal Terrae, Santander 2000.
- , *Explorar la realidad. La interrelación ciencia y religión*, Sal Terrae, Santander 2007.
- POVEDA, P., *Amigos fuertes de Dios*, Narcea, Madrid 1933.
- PRIMAVESI, A., *Del Apocalipsis al Génesis. Ecología, Feminismo, Cristianismo*, Herder, Barcelona 1995.
- PUNSET, E. (ed.), *Cerebro y emociones: Nacional Geographic* (Mayo 2010).
- PUNSET, E., *El viaje al amor. Las nuevas claves científicas*, Destino, Barcelona, 2007.
- , *El viaje al poder de la mente*, Destino, Barcelona, 2010.
- QUINZÁ, X., *Las puertas de la felicidad. Una guía para vivir intensamente la vida cotidiana*, Paulinas, Madrid 2009.
- RODRÍGUEZ IDÍGORAS, A. (ed), *El valor terapéutico del humor*, Desclée de Brouwer, Bilbao 2002.
- RODRÍGUEZ IDÍGORAS, A., “La dimensión terapéutica del humor” en: RODRÍGUEZ IDÍGORAS, A. (ed), *El valor terapéutico del humor*, Desclée de Brouwer, Bilbao 2002, 15-42, 17-18.
- ROJAS MARCOS, L., *Nuestra felicidad*, Espasa, Madrid 2009.
- RONDEL, M., «Espiritualidades fuera de las fronteras»: *Selecciones de Teología* 143 (1997) 197-202.
- ROMA, P., *Jaque a la globalización*, Grijalbo, Barcelona 2001.
- RUBIO, M., *Cristianos hacia el siglo XXI*, PS, Madrid 1992.
- RUIZ DE LA PEÑA J. L., *Creación, gracia, salvación*, Sal Terrae, Santander 1993⁴.
- RUSSEL, B., *La conquista de la felicidad*, Espasa, Madrid 2000¹⁷.
- SCHLÜTER, A.M^a., *La palabra desde el silencio*, Brihuega 2003.
- SELIGMAN, M., *La auténtica felicidad: La nueva psicología positiva revoluciona el concepto de felicidad y señala el camino para seguirla*, Ediciones Barcelona, Barcelona, 2003.
- , *Aprenda optimismo: haga de la vida una experiencia maravillosa*, Debolsillo, Barcelona 2004.
- SUÁREZ, J.L., *Teología y humor: la gracia del Espíritu*, Apis, Madrid 1990.
- TEASDALE. W., «En el umbral de la era interespiritual»: *Selecciones de Teología* 143 (1997) 223-232.
- TERESA DE JESÚS, *Las Moradas*, en: *Obras Completas*, http://hjg.com.ar/teresa_moradas/moradas_6_10.html.
- TIERNO, B., *Hoy, aquí y ahora: estás a tiempo de ser feliz*, Temas de hoy, Madrid 2006.

- , *Los pilares de la felicidad: 30.000 días para una vida en plenitud*, Temas de hoy, Madrid 2008.
- TOLLE, E., *El poder del ahora. Un camino hacia la realización espiritual*, Gaia, Madrid 1997.
- , *Un nuevo mundo ahora. Encuentra el propósito de tu vida*, DeBolsillo, Barcelona 2009⁸.
- TORNOS, A. (dir.), *Cuando hoy vivimos la fe. Teología para tiempos difíciles*. San Pablo, Madrid 1995.
- TORRALBA, J., *Antropología del cuidar*, MAPFRE, Barcelona 1998.
- , *Ética del cuidar*, MAPFRE, Barcelona 2002.
- TORO, J.M^a., *El pulso del cotidiano*, Sal Terrae, Santander 1993.
- , *La vida maestra*, Desclée de Brouwer, Bilbao 2001.
- VARONE, F., *El Dios "sádico". ¿Ama Dios el sufrimiento?*, Sal Terrae, Santander 1988.
- VÁZQUEZ, C. - HERVÁS, G. (eds) *La ciencia del bienestar: Fundamentos de una psicología positiva*, Alianza, Madrid, 2009.
- VERSY, T., *La dimensión cuántica. De la física cuántica a la conciencia*, Edición de la autora, Barcelona 2005.
- VICO PEINADO, J., *¡Dichoso tú, porque no te pueden corresponder! (Lc 14,14)*.
- VITORIA CORMENZANA, J., «Tras las huellas de la justicia de Dios en la próxima década», en: AA.VV., *De cara al tercer milenio*, Sal Terrae, Madrid 1994.
- WATZLAWICK, P., *El arte de amargarse la vida*, Herder, Barcelona 2003.
- WILBER, K., *Los tres ojos del conocimiento. La búsqueda de un nuevo paradigma*, Kairós, Barcelona 1991.
- , *El paradigma holográfico. Una exploración en las fronteras de la ciencia*, Kairós, Barcelona 1991.
- , *Espiritualidad integral*, Kairós, Barcelona 2007.
- ZAMBRANA, L., Nuevas militancias para tiempos nuevos: *Cuadernos de Cristianismo i Justicia* 110 (2002).
- , Globalización movimientos alternativos: *Utopía* 39 (Octubre 2001).
- , Globalización: *Crítica* 890 (Diciembre 2001).

REFERENCIA DE LOS CD's QUE SE OFRECEN EN LAS MEDITACIONES

- AA.VV., *El mejor álbum de relajación del mundo*, EMI-Odeón, Madrid 1997.
- AA.VV., *Lo mejor del silencio*, San Pablo, Madrid (se han publicado 14 CD's).
- AIN KAREM, *¡Alégrate!*, Colección Carismas para el mundo, San Pablo Multimedia, Madrid 2004 (se puede solicitar a ainkaremcv@yahoo.es).

- , *Con Él la fiesta empezó*, Fonoruz, Montilla (Córdoba) 2008 (se puede solicitar a ainkaremccv@yahoo.es).
- , *Descálzate*, Fonoruz, Montilla (Córdoba) 2008 (nueva edición) (se puede solicitar a ainkaremccv@yahoo.es).
- , *Según tu palabra*, Colección Carismas para el mundo, San Pablo Multimedia, Madrid 2006 (se puede solicitar a ainkaremccv@yahoo.es).
- AL-HARACA, *Arcilla y arena*, Colección Fibra, San Pablo Multimedia, Madrid 1998.
- , *Nínive*, Dulma, Madrid 1989 (cassette)
- , *Palabras de vida*, San Pablo Multimedia, Madrid 2007.
- AMANCIO PRADA, *Cántico espiritual*, RTVE, Madrid 1991.
- DJÍVAN GASPARYAN QUARTET, *Nazeli (Música Armenia)* (se puede solicitar a <http://musica.fnac.es/a209562/Djivan-Gasparyan-Quartet-Nazeli-sin-especificar?PID=6&Mn=-1&Ra=-28&To=0&Nu=1&Fr=0>)
- FRAN, *Vivamos la esperanza. Poemas de Pedro Casaldáliga*, Assisi Producciones, Valencia 2007.
- FRANCISCO PALAZÓN, *Ave María*, San Pablo Musicales, Madrid 1988.
- JEAN CLAUDE MARÁ, *Anthologie 1977-1986*, Editorial Claret.
- , *La creación en: Live!*, Mara Productions, Alan (France) 1999 (se puede solicitar a www.mara.productions.com).
- , *Envoutements*, Editorial Claret.
- , *Rayonnements*, Editorial Claret.
- , *Reflets*, Editorial Claret.
- JEAN CLAUDE MARÁ - MAGALI ZSIGMOND, *Allegoria*, Alan (France) 1994 (se puede solicitar a www.mara.productions.com).
- MASTERS OF CHANT, *Gregorian* 1999 (se puede solicitar a http://www.coveralia.com/discos/gregorian-masters_of_chant_chapter_i.php)
- MERCEDES SOSA, *Gracias a la vida*, Philips, West Germany 1984.
- NATURE SOUNDS FROM FONIX, *Watersounds. Oceans waves*, Fonix Musik, Dinamarca 1993 (se puede encontrar en la Librería Zentrozen de Madrid y/o solicitarlo en su web: <http://www.zentrozen.com/>).
- , *Watersounds. Woodland stream*, Fonix Musik, Dinamarca 1993 (se puede encontrar en la Librería Zentrozen de Madrid y/o solicitarlo en su web).
- PAUL CARDALL, *Faithful. Instrumental piano*, San Pablo Multimedia, Madrid 2005.
- SOLITUDES, *Angels of the Sea. Exploring nature with music*, Solitudes Ltd, Toronto (Canadá) 1999 (se puede solicitar a solitudes@solitudes.com).
- Este lugar es tierra sagrada* (CD propio).

COLECCIÓN EDUCACIÓN HOY ESTUDIOS

LIBROS PUBLICADOS

ALBAR, L.: *Descenso a las profundidades de Dios.*

ALEGRE, J.: *La luz del silencio, camino de tu paz.*

ÁLVAREZ, E. y P.: *Te ruego que me dispenses. Los ausentes del banquete eucarístico.*

AMEZCUA, C. y GARCÍA, S.: *Oír el silencio. Lo que buscas fuera lo tienes dentro.*

ANGELINI, G.: *Los frutos del Espíritu.*

ASI, E.: *El rostro humano de Dios. La espiritualidad de Nazaret.*

AVENDAÑO, J. M.^a: *Dios viene a nuestro encuentro.*

–*La fe es sencilla.*

–*La hermosura de lo pequeño.*

BALLESTER, M.: *Hijos del viento.*

BEA, E.: *Maria Skobtsov. Madre espiritual y víctima del holocausto.*

BEESING, M.^a y otros: *El eneagrama. Un camino hacia el autodescubrimiento.*

BIANCHI, G.: *Otra forma de vivir.*

BOADA, J.: *Fijos los ojos en Jesús.*

–*Mi única nostalgia.*

–*Peregrino del silencio.*

BOHIGUES, R.: *Una forma de estar en el mundo: Contemplación.*

BOSCIONE, F.: *Los gestos de Jesús. La comunicación no verbal en los Evangelios.*

BUCCELLATO, G.: *Tú eres importante para mí.*

CÀNOPI, A. M.: *¿Has dicho esto por nosotros?*

–y BALSAMO, B.: *Amor, susurro de una brisa suave.*

CHENU, B.: *Los discípulos de Emaús.*

CLÉMENT, O.: *Dios es simpatía.*

–*El rostro interior.*

–*Unidos en la oración.*

CUCCI, G.: *El sabor de la vida. La dimensión corporal de la experiencia espiritual.*

DANIEL-ANGE: *La plenitud de todo: el amor.*

DOMÉK, J.: *Respuestas que liberan.*

EIZAGUIRRE, J.: *Una vida sobria, honrada y religiosa.*

ESTRADÉ, M.: *Shalom Miriam.*

FERDER, F.: *Palabras hechas amistad.*

FERNÁNDEZ BARBERÁ, C.: *Fuente que mana y corre.*

FERNÁNDEZ-PANIAGUA, J.: *Las Bienaventuranzas, una brújula para encontrar el norte.*

–*El lenguaje del amor.*

FORTE, B.: *La vida como vocación. Alimentar las raíces de la fe.*

FRANÇOIS, G. y PITAUD, B.: *El bello escándalo de la caridad. La misericordia según Madeleine Delbrêl.*

GAGO, J.L.: *Gracias, la última palabra.*

GALILEA, S.: *Tentación y discernimiento.*

–*Fascinados por su fulgor.*

GHIDELLI, C.: *Quien busca la sabiduría, la encuentra.*

GÓMEZ, C. (ed.): *El compromiso que nace de la fe.*

GÓMEZ MOLLEDA, D.: *Amigos fuertes de Dios.*

–*Cristianos en una sociedad laica.*

–*Pedro Poveda, hombre de Dios.*

–*Pedro Poveda y nosotros.*

GRÜN, A.: *Buscar a Jesús en lo cotidiano.*

–*Evangelio y psicología profunda.*

–*La mitad de la vida como tarea espiritual.*

–*La oración como encuentro.*

–*La salud como tarea espiritual.*

–*Nuestras propias sombras.*

–*Nuestro Dios cercano.*

–*Si aceptas perdonarte, perdonarás.*

–*Su amor sobre nosotros.*

–*Una espiritualidad desde abajo.*

GUTIÉRREZ, A.: *Citados para un encuentro.*

HANNAN, P.: *Tú me sondeas.*

HEYES, Z.: *En casa conmigo y con Dios. Guía para aceptarse.*

IZUZQUIZA, D.: *Rincones de la ciudad.*

JÄGER, W.: *Contemplación.*

–*En busca del sentido de la vida.*

–*Un camino espiritual.*

JOHN DE TAIZÉ: *El Padrenuestro... un itinerario bíblico.*

–*La novedad y el Espíritu.*

JOSSUA, J. P.: *La condición del testigo.*

JONQUIÈRES, G.: *Fitness espiritual. Ejercicios para estar en forma.*

KAUFMANN, C. y MARÍN, R.: *El amor tiene nombre.*

LAFRANCE, J.: *Cuando oréis decid: Padre...*

–*El poder de la oración.*

–*En oración con María, la madre de Jesús.*

–*El Rosario. Un camino hacia la oración incesante.*

–*La oración del corazón.*

–*Ora a tu Padre.*

LAMBERTENGHI, G.: *La oración, medicina del alma y del cuerpo.*

LÉCU, A.; PONSOT, H. y CANDIARD, A.: *Retiros en la ciudad.*

LOEW, J.: *En la escuela de los grandes orantes.*

LÓPEZ BAEZA, A.: *La oración, aventura apasionante.*

LÓPEZ VILLANUEVA, M.: *La voz, el amigo y el fuego.*

LOUF, A.: *A merced de su gracia.*

–*El Espíritu ora en nosotros.*

–*Mi vida en tus manos.*

–*Escuela de contemplación.*

LUTHE, H. y HICKEY, M.: *Dios nos quiere alegres.*

MANCINI, C.: *Como un amigo habla a otro amigo.*

– *Escuchar entre las voces una.*

–*Libres y alegres en el Señor.*

MARIO DE CRISTO: *Dios habla en la soledad. Diálogos sobre la vida espiritual.*

MARTÍN, F.: *Rezar hoy.*

MARTÍN VELASCO, J.: *Testigos de la experiencia de la fe.*

–*Vivir la fe a la intemperie.*

MARTÍNEZ LOZANO, E.: *El gozo de ser persona.*

– *¿Dios hoy? Creyentes y no creyentes ante un nuevo paradigma.*

–*Donde están las raíces.*

– *Nuestra cara oculta. Integración de la sombra y unificación personal.*

MARTÍNEZ MORENO, I.: *Guía para el camino espiritual. Textos de Ángel Moreno de Buena Fuente.*

MARTÍNEZ OCAÑA, E.: *Buscadores de felicidad.*

–*Cuerpo espiritual.*

–*Cuando la Palabra se hace cuerpo... en cuerpo de mujer.*

–*Espiritualidad para un mundo en emergencia.*

–*Te llevo en mis entrañas dibujada.*

MARTINI, C. M.: *Cambiar el corazón.*

–*La llamada de Jesús.*

MATTA EL MESKIN: *Consejos para la oración.*

MERLOTTI, G.: *El aroma de Dios. Meditaciones sobre la creación.*

MONARI, L.: *La libertad cristiana, don y tarea.*

MONJE DE LA IGLESIA DE ORIENTE: *Amor sin límites.*

MORENO DE BUENAFUENTE, A.: *A la mesa del Maestro. Adoración.*

–*Alcanzado por la misericordia.*

–*Amor saca amor.*

–*Buscando mis amores.*

–*Como bálsamo en la herida.*

–*Desiertos. Travesía de la existencia.*

–*Eucaristía. Plenitud de vida.*

–*Habitados por la palabra.*

–*Palabras entrañables.*

–*Voy contigo. Acompañamiento.*

–*Voz arrodillada. Relación esencial.*

MOROSI, E.: *¿Cuánto falta para que amanezca? La “noche” en nuestra vida.*

NEVES, A.: *La luz que nos ilumina.*

OSORO, C.: *Cartas desde la fe.*

–*Siguiendo las huellas de Pedro Poveda.*

PACOT, S.: *Evangelizar lo profundo del corazón.*

–*¡Vuelve a la vida!*

PAGLIA, V.: *De la compasión al compromiso. La parábola del buen samaritano.*

PEREZ PIÑERO, R.: *Nos mereció el amor.*

PÉREZ PRIETO, V.: *Con cuerdas de ternura.*

POVEDA, P.: *Amigos fuertes de Dios.*

– *Vivir como los primeros cristianos.*

RAGUIN, Y.: *Plenitud y vacío. El camino zen y Cristo.*

RAVASI, G.: *Epifanía de un misterio. La creación y las criaturas.*

RECONDO, J. M.: *La esperanza es un camino.*

RIDRUEJO, B. M.^a: *La llevaré al silencio.*

RODENAS, E.: *Thomas Merton, el hombre y su vida interior.*

RODRÍGUEZ MARADIAGA, O. A.: *Sin ética no hay desarrollo.*

RUPP, J.: *Dios compañero en la danza de la vida.*

SAINT-ARNAUD, J.-G.: *¿Dónde me quieres llevar, Señor?*

SAMMARTANO, N.: *Nosotros somos testigos.*

SAOÛT, Y.: *Fui extranjero y me acogiste.*

SCARAFFIA, L. (Ed.): *Las otras misericordias.*

SEGOVIA, M.^a J.: *La gracia de hoy.*

SEQUERI, P.A.: *Sacramentos, signos de gracia.*

SOLER, J. M.: *Kyrie. El rostro de Dios amor.*

STUTZ, P.: *Las raíces de mi vida.*

TEPEDINO, A. M.^a: *Las discípulas de Jesús.*

TOLÍN, A.: *De la montaña al llano.*

–*Seguirle por el camino con Simón Pedro.*

TRIVIÑO, M.^a V.: *La oración de intercesión.*

UN MONJE EN LA IGLESIA DE OCCIDENTE: *Amor sin límites.*

URBIETA, J. R.: *Treinta gotas de Evangelio.*

VAL, M.^a T.: *Orantes desde el amanecer.*

VALLEJO, V.: *Coaching y espiritualidad.*

VEGA, M.: *Contemplación y Psicología.*

VILAR, E.: *La oración de contemplación en la vida normal de un cristiano.*

–*La misericordia de Dios sana.*

WOLF, N.: *Siete pilares para la felicidad.*

WONS, K.: *Sanar el corazón.*

ZUERCHER, S.: *La espiritualidad del eneagrama.*

EMMA MARTÍNEZ OCAÑA ha publicado en esta misma colección:

- **Cuando la Palabra se hace cuerpo... en cuerpo de mujer**
- **Cuerpo espiritual**
- **Espiritualidad para un mundo en emergencia**
- **Te llevo en mis entrañas dibujada**

© NARCEA, S.A. DE EDICIONES, 2018
Paseo Imperial 53-55. 28005 Madrid. España
www.narceaediciones.es

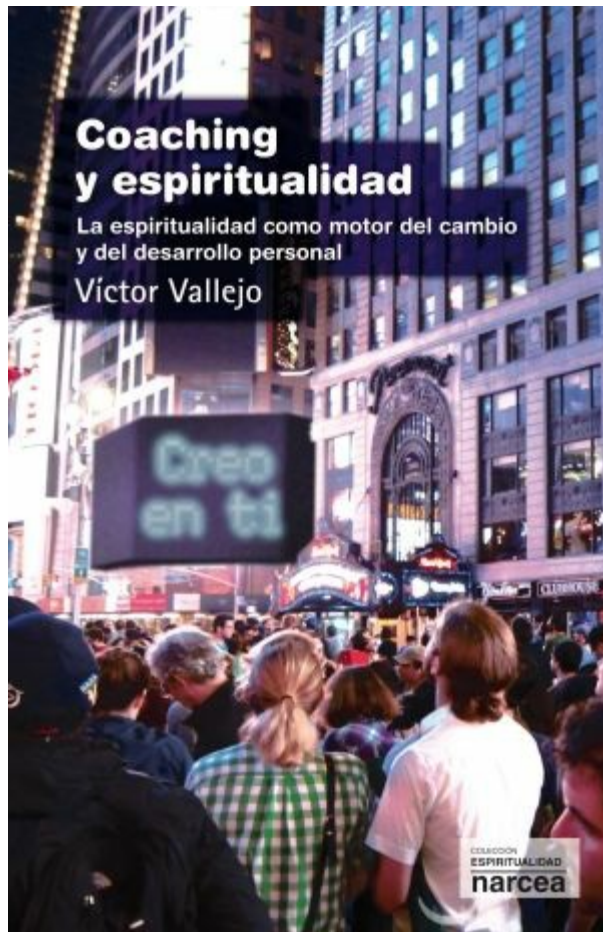
Cubierta: Aderal

ISBN papel: 978-84-277-1754-1

ISBN ePdf: 978-84-277-1861-6

ISBN ePub: 978-84-277-2498-3

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con autorización de los titulares de la propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y sgts. Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos (www.cedro.org) vela por el respeto de los citados derechos.



Coaching y espiritualidad

Vallejo, Víctor

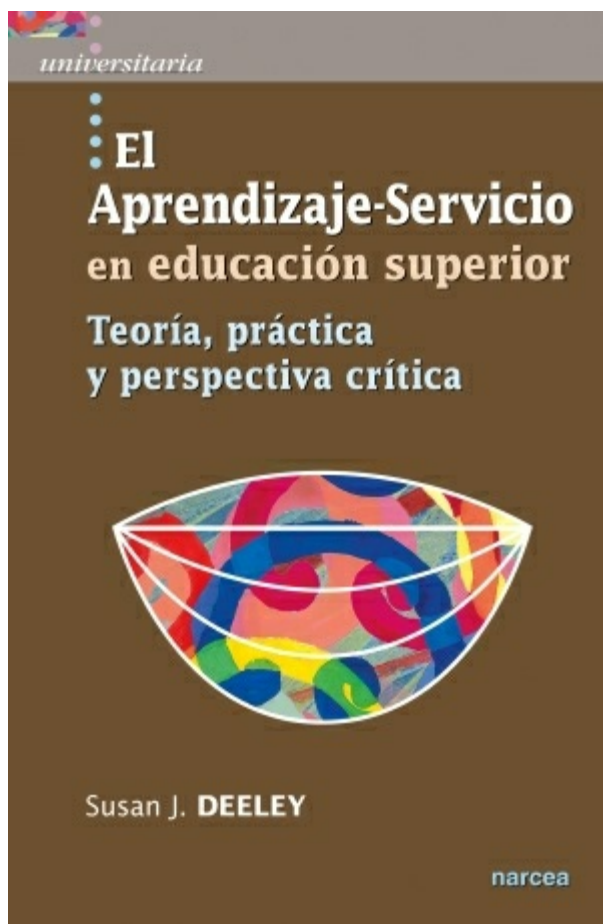
9788427721807

128 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

¿Cómo te encuentras? ¿Cómo te encuentras a ti mismo cuando andas perdido? ¿Qué tipos de encuentro has tenido a lo largo del día de hoy? ¿Cómo te encuentras ante un acontecimiento que te des-borda, que te hace salir más allá de tu piel? ¿Has sentido alguna vez la Inmensidad? ¿Cómo fue? Estas son las preguntas poderosas a las que responde el autor en este libro, escrito con sencillez y profundidad, fácil de leer y muy motivador. Todas estas características son las propias de un coach que cuenta con una gran experiencia. El coaching espiritual nos ayuda a descubrir y mantener la mirada en nuestra vivencia espiritual de tal modo que se convierta en una experiencia significativa, cargada de sentido y poder transformador. El modelo de coaching que el autor nos presenta nos sitúa en un proceso de cambio y de mejora continua que nos abre al encuentro con nosotros mismos, con los demás y con lo Trascendente; tres tipos de encuentro que definen toda forma de espiritualidad. Cuidar nuestra vida interna, nuestra relación con los que nos rodean y abrirnos a la Trascendencia resulta una inversión a largo plazo que mejorará nuestra calidad de vida, nuestra forma de afrontar el trabajo y desarrollará al máximo nuestro potencial. Por estas razones, Coaching y espiritualidad se presenta como un libro útil para aquellos que quieren mejorar su vida en cualquier situación en la que se encuentren con la seguridad de que en sus páginas encontrarán recursos para entrar en su interior y sacar de él lo mejor que tienen.

[Cómpralo y empieza a leer](#)



El Aprendizaje-Servicio en educación superior

Deeley, Susan J.

9788427722149

192 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

El libro brinda una perspectiva en profundidad y crítica del aprendizaje-servicio basada en la evidencia empírica. Ofrece una percepción unificada y estimulante de la pedagogía a través del voluntariado y presenta un análisis crítico y en profundidad de la teoría y la práctica del ApS. La lógica que sirve de marco al libro es la de ofrecer a los estudiantes la oportunidad de adquirir un conocimiento más amplio y una comprensión en profundidad de este tipo de aprendizaje experiencial, así como brindar un análisis teórico del ApS, que pueda servir para fundamentar la práctica académica de los docentes. Para lograr este fin, los objetivos específicos del libro son: - Definir y subrayar el aprendizaje-servicio. - Presentar un modelo teórico para este tipo de aprendizaje. - Explorar las funciones potenciales y resultados de este tipo de pedagogía. - Examinar la práctica y efectos de la reflexión crítica como parte del aprendizaje. - Ofrecer ejemplos de bibliografía académica en torno al ApS por medio del trabajo de curso de los alumnos y de los ejemplos-modelo brindados por la experiencia del profesor. - Evaluar los efectos de la reflexión crítica de los alumnos dentro y en torno a la evaluación del Aprendizaje-Servicio empleando evidencias empíricas extraídas de la investigación.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

PASIÓN

POR ENSEÑAR

*La identidad personal y
profesional del docente
y sus valores*



Christopher Day

EDUCADORES **XXI**

narcea

Pasión por enseñar

Day, Christopher

9788427723887

216 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Excelente introducción al mundo de los estudios humanos de la educación, tanto para educadores principiantes como para docentes con experiencia que quieran revisar sus valores y metas educativas. El autor sostiene que un aprendizaje y una enseñanza eficaz sólo es posible si se basan en el ejercicio de la pasión de los maestros en el aula. Así, la enseñanza apasionada tiene una función emancipadora que consiste en influir en la capacidad de los alumnos ayudándoles a elevar su mirada más allá de lo inmediato y a aprender más sobre sí mismos.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

MERCEDES BLANCHARD y M^a DOLORES MUZÁS

LOS PROYECTOS DE APRENDIZAJE

*Un marco metodológico clave
para la innovación*



narcea

Los Proyectos de Aprendizaje

Blanchard, Mercedes

9788427722101

208 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

¿Qué se entiende por innovar? ¿Cuáles son los planteamientos educativos concretos a los que deberá responder una institución educativa que quiera ser innovadora? El libro presenta, en primer lugar, una reflexión teórica sobre el sentido, presupuestos y elementos básicos de la innovación educativa. Y, en segundo lugar, los resultados de los procesos llevados a cabo con equipos docentes y comunidades educativas de diferentes niveles. Responde a la cuestión qué se entiende por innovar y facilita algunas claves que pueden ayudar a reconocer este proceso, cuando se produce con la intencionalidad y la implicación del profesorado. Presenta los grandes marcos teóricos que propician la actuación innovadora en el aula, tales como la enseñanza para la comprensión, las inteligencias múltiples, el pensamiento crítico y creativo y los Proyectos de Aprendizaje, por considerar que estos son los marcos teóricos, idóneos y más ajustados a una innovación real y efectiva. Además, desarrolla todo lo relacionado a los Proyectos de Aprendizaje para la Comprensión: su proceso detallado de planificación, aplicación y evaluación, y sus inmensas posibilidades para involucrar al alumnado de cualquier edad. La segunda parte de la obra presenta el desarrollo completo y pormenorizado de cuatro Proyectos de Aprendizaje desarrollados en diferentes etapas, desde la educación infantil hasta la educación superior. Los Proyectos funcionan bien en manos de profesionales que se plantean su trabajo en equipo, de manera comprometida, que toman las riendas de su propio desarrollo profesional y que están convencidos de que los alumnos y alumnas son los verdaderos protagonistas de su propio proceso de aprendizaje.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

JOSÉ BERNARDO CARRASCO (Edit.),
J. J. JAVALOYES SOTO y J. F. CALDERERO HERNÁNDEZ
Prólogo: RAMÓN PÉREZ JUSTE

CÓMO PERSONALIZAR LA EDUCACIÓN

Una solución de futuro



narcea

Cómo personalizar la educación

Soto Javaloyes, Juan J.

9788427724273

256 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

La educación personalizada es una concepción pedagógica que pretende dar respuestas a las exigencias de la naturaleza humana para conseguir que cada hombre o mujer llegue a ser la mejor persona posible. Es una educación realista que origina un estilo integrador y abierto, reflexivo y crítico, exigente y alegre. El libro expone no sólo en qué consiste la educación personalizada, sino además cómo puede llevarse a cabo con los medios ordinarios propios, de cada Centro educativo, sin costes adicionales de ningún tipo, en las aulas normales, con el mismo profesorado de cada plantilla y sea cual sea el tipo de Institución educativa (de iniciativa estatal o social). Es un libro eminentemente práctico, con abundantes claves de solución para la mayoría de las necesidades del profesorado.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Índice

Título	2
Índice	3
Prólogo	7
Introducción	10
Orientaciones para la utilización de este libro	10
1. Una propuesta metodológica.	10
2. A quién va dirigido.	13
3. Cómo puedes utilizar este libro.	14
4. Con qué lenguaje te vas a encontrar.	14
5. Si quieres continuar el diálogo conmigo...	14
1. Marco teórico subyacente	16
1. Antropología y orientación psicológica	16
2. El silencio: camino hacia el yo profundo	25
3. Que la palabra se haga experiencia	27
4. Orar desde “lo que soy”	28
2. Entrar en la experiencia	30
PISTAS PARA ENTRAR EN LA EXPERIENCIA	31
1. Actitudes básicas	31
1.1. “Sentir y gustar”.	32
1.2. Avivar el deseo.	32
1.3. Pedir oídos de discípulo o discípula.	33
1.4. Vivir el gozo de saber que más que buscar somos buscados.	33
Para interiorizar: escuchar el corazón y dejarse encontrar.	34
2. Consciencia de mi presente: ¿Cómo me sitúo? ¿Cómo estoy en “aquí y ahora”?	35
Para interiorizar: mi presente.	35
EJERCICIOS PRÁCTICOS	36
3. Mi experiencia de felicidad	37
Para interiorizar: consciencia de mi experiencia de felicidad.	39
3. Qué es y qué no es felicidad	41
EXPOSICIÓN TEÓRICA: QUÉ ES Y NO ES FELICIDAD	42
1. Consideraciones previas	42

2. ¿A qué llamamos felicidad?	44
3. ¿Qué es lo difícil de encontrar con sabiduría senderos de felicidad?	47
3.1. Creencias sociales que, interiorizadas, nos confunden y desvían de los caminos que nos conducirían a la verdadera felicidad.	47
3.2. Creencias personales, mecanismos interiores sabotadores de la propia felicidad.	49
4. Un Jesús feliz nos muestra sus caminos de felicidad	52
4.1. La fe ¿fuente de felicidad o de infelicidad?	52
4.2. Jesús, paradigma del ser humano pleno, feliz.	53
4.3. La felicidad en el contexto sociopolítico, cultural y religioso en que vivió Jesús.	53
La felicidad en mi contexto	55
EJERCICIOS PRÁCTICOS: Consciencia de lo que me dificulta ser feliz	56
Para interiorizar: qué te dificulta o impide ser más feliz	58
4. Dónde está el secreto de la felicidad	61
EXPOSICIÓN TEÓRICA: EL SECRETO DE LA FELICIDAD	62
1. La felicidad: el sueño de Dios sobre la humanidad	62
1.1. ¿Cómo entender hoy el relato de “la creación”?	64
1.2. ¿Cómo describe el yahvista este proyecto de felicidad?	65
2. El secreto de la felicidad de Jesús de Nazaret	66
3. Una mirada personal a esta experiencia fundante de Jesús	67
3.1. El camino hacia la profundidad.	67
3.2. El camino de la solidaridad-religación fundamental-pertenencia.	68
3.3. El camino de la seguridad inquebrantable hecha de confianza.	69
El secreto de mi felicidad	70
EJERCICIOS PRÁCTICOS: Contemplar el “sueño de Dios. Eres hijo amado”	72
5. El camino del amor	76
EXPOSICIÓN TEÓRICA: EL CAMINO DEL AMOR	77
1. El camino del amor	77
1.1. El fondo de nuestro ser es amor.	77
1.2. ¿De qué hablamos cuando hablamos de amor?	78
1.3. Ingredientes y registros del amor.	79
2. El sendero del amor pasa por saber recibirlo y darlo	81
3. El amor que se hace compromiso creativo	82
4. El amor de compasión que se hace cuidado	83

5. El amor que se hace perdón	84
6. El amor se hace relación con los otros y soledad habitada	86
Yo transité el camino del amor	87
EJERCICIOS PRÁCTICOS: Regalos para crecer en el amor. Vivir saboreando el amor	89
6. El camino de la aceptación	95
EXPOSICIÓN TEÓRICA: EL CAMINO DE LA ACEPTACIÓN	96
1. La aceptación de la realidad	96
1.1. ¿Qué es aceptar?	96
1.2. Consciencia.	98
2. La aceptación de cada persona como es	99
3. La autoaceptación y la autoestima	100
4. La autorrealización y el despliegue del propio ser	102
Yo transité el camino de la aceptación	103
EJERCICIOS PRÁCTICOS: Saber “saltar”, saber “acoger”. Dejarme seducir por la persona de Jesús	106
7. El camino del presente	109
EXPOSICIÓN TEÓRICA: EL CAMINO DEL PRESENTE	110
1. El camino del vivir el presente	110
2. El camino de saborear la cotidianeidad	111
2.1. Qué es la “cotidianeidad”.	111
2.2. Qué nos dificulta recrearla y disfrutarla.	112
3. El camino del “control” de la mente	113
4. El camino del cuerpo	118
Jesús vive el presente e invita a hacer lo mismo	119
5. El camino del sentido del humor	121
5.1. Qué es el sentido del humor.	121
5.2. El paradójico humor de Jesús que nos invita a la danza de la vida.	123
5.2.1. La danza de ser lo que realmente somos.	123
5.2.2. La danza del amor con humor.	124
Yo fui un danzarín de la danza del amor con humor	125
EJERCICIOS PRÁCTICOS: “Bástale a cada día su propio afán”. Danza del amor con humor	127
8. Encontrar sentido a la vida e integrar el dolor y la muerte	131
EXPOSICIÓN TEÓRICA: ENCONTRAR SENTIDO A LA VIDA.	132
INTEGRAR EL DOLOR Y LA MUERTE	

1. Encontrar el sentido a la vida, fuente de felicidad	132
1.1. Búsqueda de la propia identidad.	134
1.2. Saber caminar más allá de uno mismo e ir hacia los otros haciendo los porqués de nuestra vida.	135
1.3. Comprometer nuestra libertad en la construcción de un “nosotros” socio-político-ecológico más justo, solidario, cuidador de la vida.	136
1.4. Acoger el sentido de la vida que Jesús nos ofrece y dejarnos moldear por él.	137
Viví con proyecto y con sentido	137
2. El camino de integración de la felicidad con el dolor, la superación del sufrimiento y la muerte	138
2.1. El dolor y la muerte son realidades de la vida.	138
2.2. Diversas posturas ante el dolor.	139
2.3. Cómo convertimos el dolor en sufrimiento.	140
2.4. Cómo integrar el dolor y la muerte en el horizonte de la felicidad.	141
3. La profunda felicidad de Jesús fue compatible con el dolor y la frustración	143
Mi profunda felicidad fue compatible con el dolor y la frustración	144
EJERCICIOS PRÁCTICOS: Pedir, elegir, agradecer, entregarse. El camino paradójico de las bienaventuranzas	146
Mi propuesta de felicidad es paradójica, política y transgresora	151
Epílogo: vivamos de esperanza	153
Bibliografía y Referencia de los CD's	169
Página de créditos	182