

Enrique Montalt

sentirse habitado por la
presencia



Desclée De Brouwer

ENRIQUE MONTALT ALCAYDE

SENTIRSE HABITADO POR LA PRESENCIA

DESCLÉE DE BROUWER
BILBAO - 2012

© Enrique Montalt Alcayde, 2012

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2012

Henao, 6 - 48009 Bilbao

www.edesclee.com

info@edesclee.com

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-330-3626-1

Adquiera todos nuestros ebooks en
www.ebooks.edesclee.com

PRÓLOGO

Sentirse habitado por la Presencia puede ser atractivo para algunos, curioso para quien busca refuerzo en los libros de autoayuda, sin sentido para el que se cree realista, sugerente para alguien que denota en su interior un impulso a conocerse. Pero este libro va más allá de las palabras escritas en él.

Cuando mi hermano Enrique me propuso que le dedicara unas palabras, mi respuesta inmediata fue, no, hay personas más preparadas para introducir tu visión en la profundidad del ser.

Aunque en mi interior me sentía halagada, quizá él conoce mejor que nadie la trayectoria de mi vida.

Desde la concepción hasta la muerte, pasamos por etapas, sucediéndose diversas situaciones de vida, placenteras, eufóricas, apáticas o dolorosas; Enrique detalla con pequeñas pinceladas la evolución psico-anímica que transcurren en el hombre desde que nace hasta que muere, yo me identifico plenamente en el contexto estudioso y vivencial de mi hermano.

A grandes rasgos os cuento mis experiencias vividas siempre basadas en “hacer”; hacer mi trabajo responsable como maestra, hacer proyectos para el día siguiente, hacer la compra, hacer la comida, hacer viajes, hacer lo que me enseñaron mis padres, maestros o amigos... hacer sin hacer. Me encasillé en la vorágine del hacer. Hasta que un buen día este hacer por hacer se desvaneció. Entré en conflicto conmigo misma, extenuada hasta tal punto que me bloqueé física y mentalmente quedándome completamente paralizada. Gracias a mi querida Elena, Psicóloga clínica por la Universidad de Valencia, empecé a vislumbrar una pequeña puerta por la que podía acceder a conocer la maraña de pensamientos erróneos que fluían en mi mente.

Y mi hermano siempre estaba ahí, con su presencia, su serenidad, su comprensión.

La librería de casa está repleta de libros, y mira por donde empecé con uno de ellos El poder de ahora, sencillo, práctico y eficaz que me despertó el gusanillo de ir más allá, y así empecé a tratar los temas sobre la espiritualidad.

Del Ser íntimo, infinito, inmutable, siempre vive en mí; de mi esencia espiritual unida con todo lo universal; del silencio profundo que emana momentos de paz y serenidad; de la soledad buscada para encontrar la Fuente de la Vida; de la aceptación y comprensión

de mi cuerpo con todas sus debilidades; del Ser y hacer.

He iniciado, como dicen Enrique, los sabios y místicos, la senda de lo espiritual; es un recorrido apasionante, pero con obstáculos; no es fácil, porque encontrar la sabiduría del corazón requiere esfuerzo y constancia, atención plena y Presencia.

Me ayuda mucho la respiración profunda y concentrada; la contemplación tranquila y sosegada de cualquier ser natural, ya sea un árbol, una abeja, una flor; la visualización de la brisa recorriendo mi cuerpo, de una gaviota deslizándose por el mar o simplemente tumbada en un prado verde, húmedo donde me llena el calor del sol; repetir durante muchos momentos del día mi mantra preferido Padre/Madre, inspiro Padre me lleno de alegría, amor; espiro Madre suelto bondad, amor. Caminar meditando despacio, lentamente, interiorizando el principio y el final de cada paso, la mente quieta, sólo inspiro y expiro. La lectura de autores místicos, grandes maestros, que me aportan la grandeza y la sencillez de encontrar la Vida.

Gracias Enrique, porque tú has sido la pieza fundamental para que yo pudiese entrar en las experiencias fascinantes de la espiritualidad, Fuente de sanación, Ser para hacer, Dios en mí que me sostiene y me abraza.

M^a Mercedes Montalt Alcayde

INTRODUCCIÓN

Aún perdura la creencia de que todo depende de mí. El éxito que han tenido y siguen teniendo los libros de autoayuda se basa en la idea de que sabiendo y haciendo las estrategias y los ejercicios podemos alcanzar las metas deseadas. Se cree que con alcanzar un fuerte desarrollo del ego ya está hecho todo y esa es la finalidad pero seguimos teniendo las mismas manías aunque antes no las sabía, y no conocía su significado y ahora que lo sé, continúo estando prácticamente igual. Es una lástima que tanto saber no conduzca al lugar más sagrado y auténtico del ser humano. No es suficiente vivir centrados exclusivamente en la cabeza, o sea, en los pensamientos; hemos de trascender el estadio del ego mental y acceder a un estadio superior: el alma; que es donde se realiza la unificación y plenitud del ser humano. Alcanzar ese lugar no se consigue solo mediante esfuerzos de inteligencia y voluntad.

¿Por qué llegado el caso uno que posee una valoración positiva de sí mismo no consigue la plenitud, la armonía, el sosiego?, ¿por qué se da el caso de alguien con una alta estima siempre quiere más auto estima, más reconocimiento de sus aptitudes? ¿por qué a pesar de tantos libros de auto ayuda, y muchos de ellos con muchas ediciones, publicaciones que llenan stands en librerías en todas las ciudades del mundo, el hombre no alcanza la unificación interior? ¿por qué si las religiones dicen que ofrecen al hombre la posibilidad de una unificación interior y una salvación del hombre, y les abre al mundo místico del alma, no se apuntan, más al contrario se alejan y las consideran trasnochadas? El olvido del ser y de que estoy habitado por la Presencia tiene repercusiones negativas en el crecimiento humano de las presentes y futuras generaciones; en ese inmenso trabajo de reestructuración interior nos quedamos en el atrio del gran santuario del ser humano que es el “alma”. He leído muchos libros de autoestima y la mayor parte de ellos pasan por alto la atención y cuidado del alma. Estoy convencido de que el entrar en el alma exige un yo fuerte en el plano psicológico y este crecimiento psicológico del ego se trunca si no se fundamenta en la atención al alma.

En el cultivo del crecimiento del ego se alcanzan aptitudes como la firme convicción en el valor inestimable de toda criatura y la disposición en confiar en que uno mismo es apto para responder a los desafíos fundamentales de la vida. Ahora bien en la estima del Sí mismo o cultivo del alma me ofrece la oportunidad de experimentar que soy amado

incondicionalmente.

El presente libro que tienes en tus manos es un intento por presentar la autoestima de modo integral; se divide en tres partes.

La primera parte trata de la autoestima referida tanto a la propia persona como a sus cualidades. En la segunda, presento la aportación de la psicología transpersonal que tiene en cuenta la dimensión espiritual como posibilidad en todo ser humano. Y en la tercera, indico lo que los místicos y los sabios de todos los tiempos han experimentado cuando han explorado el Misterio que Somos y que nos envuelve.

La autoestima tiene dos direcciones; una va referida a la propia persona, y el autor más representativo es Virginia Satir; la otra va referida a las propias competencias y el autor más representativo es Nathaniel Branden. La autoestima referida a la propia persona viene a decir que “Yo soy yo; en el mundo no hay ninguna persona exactamente igual a mí. La autoestima referida a las propias competencias es la capacidad a confiar en que uno mismo es apto para responder a los desafíos de la vida.

Aporto a esta cuestión que tanto preocupa y está haciendo correr libros de tinta, mi punto de vista; es que poco o nada podemos incidir en el tema de la autoestima si olvidamos la dimensión de profundidad que existe en todo ser humano; el olvido de esta importante dimensión constitutiva hace añicos todo el edificio de la autoestima.

Porque hablar de espiritualidad es hablar de la dimensión de profundidad. Implica reconocer que toda la realidad se encuentra impregnada de una dimensión de Misterio; que lo real está habitado y constituido por el espíritu de vida. En este sentido, la espiritualidad es abierta, flexible, pluralista, dialogante, universal... no conoce el juicio y la condenación. Nos coloca en el camino de la experiencia. Es coherente con nuestra condición humana, respetuosa con los otros y humilde ante el Misterio inefable. Pero la espiritualidad no sólo nos coloca en la actitud adecuada a todo el conjunto de lo Real, sino que puede hacerlo porque nos capacita para acceder a nuestra identidad más verdadera. Nuestra verdadera identidad no es ese yo, sino la Presencia que lo percibe. Y desde la Presencia, todo se ve y se vive de un modo nuevo. El olvido de esta dimensión de profundidad puede hacer estéril nuestro esfuerzo por alcanzar una valoración y estima de nuestra existencia. En el presente libro iré exponiendo mi punto de vista que es clave para una visión integral del ser humano.

El yo es fuente inevitable de sufrimiento, porque, en su afán de autoafirmarse, identificándose con la mente, nos aleja de la realidad y de la vida. Al carecer de

consistencia, necesita aferrarse a algo para tener la sensación de existir; su característica es la insatisfacción permanente y, debido a ello, vive en la ansiedad.

Consciente del destino a donde el yo conduce, del sufrimiento que genera y de la ignorancia y mentira en que nos envuelve, nos resultará fácil reconocer la necesidad y la importancia de liberarnos de él. Y, dado que el yo únicamente vive y es alimentado por el pensar, debemos ejercitarnos en la tarea de silenciar la mente y aprender a vivir en el no-pensamiento.

Para vivir una sana autoestima lo que necesitamos es habituarnos a conectar con ese Silencio que es Presencia y aprender a permanecer descansadamente en él. Sabiendo que no es algo que atrapemos con la mente, sino un no-algo inefable e inaprensible; podemos vivirlo, y eso es justamente lo que somos.

Pocas generaciones han estado tan volcadas sobre sí y se han estudiado tanto como la nuestra, y sin embargo, el autoanálisis moderno puede ser notablemente infecundo. La razón de ello se encuentra en que ha estado radicalmente des-espiritualizada; es decir, no ha sido guiada por la luz del espíritu ni se ha dado cuenta de la dimensión verdadera y fundamental de nuestra naturaleza.

El pasado siglo XX, en los países occidentales, parece para muchos, desde el punto de vista espiritual y religioso, como el siglo de la secularización progresiva e irreversible, la puesta en cuestión de las religiones establecidas y una profunda crisis espiritual que ha llevado a algunos a advertir del peligro de “la muerte del espíritu”. Sin embargo gran parte de la historia de la humanidad ha reconocido los dominios superiores, transpersonales y espirituales, mientras que la modernidad, por su parte los negó.

¿Qué fue lo que ocurrió? La aparición del pensamiento científico en el siglo XVIII, siglo llamado “de las luces”, nos ha llevado a creer que la ciencia podía explicar y controlar todo. Incluso el origen de la vida y hasta la existencia de Dios iba a poder demostrarse científicamente. Este imperialismo científico ha impregnado todos los ámbitos de la vida, modificando también nuestra forma de pensar, convirtiéndola en una concepción lineal en donde todo tiene una causa y un efecto. De este modo, poco a poco, nos hemos ido alejando del Misterio. Esta aparición del pensamiento científico ha permitido un desarrollo industrial y tecnológico sin precedentes, haciéndonos muy eficaces en lo que hace referencia a nuestra capacidad de “hacer” y de “tener”, pero descuidando cada vez más nuestra actitud de “ser”. Hemos creído que lo dominábamos todo.

La ciencia decretó con toda solemnidad que la realidad de las dimensiones espirituales, la idea más difundida durante toda la historia del ser humano no era más que una alucinación colectiva, una forma de gratificación ilusoria de las necesidades infantiles (Freud), una ideología para oprimir a las masas (Marx) o una proyección de los potenciales del ser humano (Feuerbach). Desde esa perspectiva, la espiritualidad no es más que una ilusión que confundió a la humanidad durante cerca de un millón de años hasta que, hace unos pocos siglos, la modernidad sometida a la ciencia sensorial acabó decretando que lo único que existía era la materia, punto final. El calificativo que emplea Wilber, en su libro *Proyecto Atman*, para describir esta catástrofe cultural es el de “aterradora”.

Este modo de funcionar ha valorado de un modo exagerado el mundo del ego. El ego piensa que cuando haya descubierto las claves que le permitan comprender y explicar el universo material, en ese instante, será el dueño del mundo y por fin... será feliz, y por lo tanto... seremos felices. Se trata de la herencia directa del pensamiento cartesiano, racionalista y dualista que sigue siendo el fundamento de los “dogmas científicos” oficiales.

Es precisamente la supremacía de este tipo de funcionamiento el que engendra los comportamientos neuróticos y las enfermedades mentales. Somos víctimas de esquemas de pensamiento erróneo y desequilibrado. Más existe otra posibilidad que surge de las investigaciones transpersonales que nos llevan a que ampliemos el cuadro, a re-situarnos en un contexto mucho más amplio. Estas investigaciones afirman que nuestra naturaleza es espiritual, no está limitada a nuestro ego.

La existencia deja de experimentarse como una lucha, una carga o una búsqueda enajenada volcada siempre en el futuro, en el lograr, en el tener, y experimentamos el verdadero sabor de la realidad, la alegría esencial, el simple gozo de ser. La contemplación desinteresada nos sitúa en el nivel esencial de la realidad y de nosotros mismos. El testimonio de este contacto, del triunfo del ser sobre el tener, es siempre la experiencia de la verdad, de la belleza y del bien.

En la experiencia de la verdad, de la belleza y del bien, nuestro yo más íntimo reconoce su hogar, por fin nuestra voluntad descansa, toda inquietud cesa; estamos en casa; algo en nosotros exclama silenciosamente que todo está bien. Este asentimiento profundo que procede de saber que todo, en su más radical intimidad, es lo que tiene que ser y está ya donde tiene que estar, es la experiencia gozosa del bien. Y es ésta la autoestima que

íntegra y realiza. En otras palabras, nuestro ser real se expresa cómodamente sólo en la contemplación desinteresada. Una vida orientada prioritariamente hacia los bienes utilitarios, se asfixia esencialmente, aunque existencialmente parezca floreciente y envidiable. Nuestro yo central sólo encuentra su alimento en aquello que es un fin en sí mismo.

¿Dónde están los sabios en nuestra cultura? Pues en aquellos que profesan amor a la sabiduría y arte de vivir que se fundamenta en la contemplación, en la visión directa de “Lo Que Es”. Un llegar a ser luz para uno mismo, pero no en virtud de las exiguas luces individuales, sino de la participación del ser humano en la misma Luz de lo Real.

La civilización occidental moderna y contemporánea quizá sea la única en la que la sabiduría no ha tenido ni tiene un lugar central. El ser ha sido sustituido por el tener.

Los sabios son los místicos donde la experiencia ha ocupado a la doctrina; y dicen lo más profundo del modo más sencillo y ponen su confianza en la visión. Y acuden a la razón como medio para articular y expresar lo que ve. La razón mira hacia el mapa; la visión contempla el territorio. Invitan a una transformación interna, al nacimiento de una nueva visión.

Quiero dar las gracias a mis hermanos y personas que me han rodeado con inestimable cariño y cercanía. Señalar de un modo cariñoso la sabiduría de mi hermana, fraguada en el duro combate de la vida, que ha experimentado en sí misma la fuerza y plenitud de la Presencia que la habita y la acompaña en su vida, heredada por los entrañables seres queridos que la han acompañado. Era la persona adecuada y única para escribir el prólogo de este libro; ahí queda. A mí el consuelo de su presencia y comprensión.

Primera parte

DE LA AUTOESTIMA

Voy a exponer la visión de “autoestima” que desarrollé en mi libro^{[1](#)}. Más adelante expongo las aportaciones que la psicología transpersonal ofrece acerca de la autoestima.

^{[1](#)}. MONTALT, E.; *Autoestima: encuentro con uno mismo*, Valencia 2008.

I

LA AUTOESTIMA REFERIDA A LA PROPIA PERSONA

“Cuando uno se ama realmente, cuando se aprueba y se acepta tal como es, todo marcha bien en la vida. Son como pequeños milagros que surgen por doquier”.

Louise Hay

Uno de los problemas y desgracias más dolorosas y destructivas que aquejan a muchos de nuestros contemporáneos es que se malquieren, no se aceptan, no se valoran en lo que realmente valen y, en ciertos casos, hasta se odian.

Cuatro signos nos permiten reconocer la autoestima al propio ser. Léelos con detenimiento, comprueba en ti estos modos y sobre todo cómo tú los vives, son tus matices, tus particularidades.

El primer signo de alguien que vive una autoestima al propio ser es el ser consciente de ser alguien único e insustituible. ¿Qué te parece?; ¿es así en ti? Reflexiona lo siguiente y también aporta tus matices. Este signo no consiste en creerse perfecto o mejor que los demás; es más bien reconocer el sentimiento de inviolabilidad de la propia conciencia, la confianza serena y el orgullo respecto de uno mismo. Y te pregunto, ¿incluso hay que tener confianza serena en uno mismo viendo lo calamidad que soy? ¿Tú que respondes? Más adelante aparecerá mi opinión; pero lo importante es la tuya sobre ti mismo. Las siguientes convicciones me refuerzan, a saber: poseo valor; soy único en el mundo; soy muy importante; me trato con respecto y espero de los demás el mismo respeto; poseo dignidad personal. Estás de acuerdo, ¿verdad? Sería bueno que estas convicciones las interiorizaras. Y otra vez te vuelvo a lanzar esta pregunta: ¿posees dignidad personal, incluso estando lleno de sombras, de incoherencias, de falsedades? Y otra pregunta para que opines: ¿quién te ha dado tal dignidad personal: tú mismo, los demás, quién...; me lo quieres decir?

Me parece oportuna la conclusión de J.V. Bonet; así, la persona que se autoestima positivamente: se aprecia y se respeta como persona, independientemente de lo que pueda o no pueda hacer o poseer y se considera igual en dignidad personal, aunque diferente en cualidades, a cualquier otra persona. Su aprecio se extiende generosamente a

todo lo positivo que acertadamente percibe en sí misma, talentos, destrezas, cualidades corporales, mentales, espirituales; le encantan sus cualidades manifiestas y se sabe capaz de desarrollar otras latentes.¹

Si has reflexionado bien este primer signo te invito a seguir adelante con el segundo: reconocer el derecho a vivir. Nada es tan apreciado y valioso como la vida. El maestro Eckhart dice: “no hay vida, por mala ni penosa que sea, que el hombre no quiera vivir. Por penosa que sea la vida, quiere ser vivida. ¿Por qué comes? ¿Por qué duermes? Para vivir”. Las convicciones que refuerzan este signo son: tengo derecho a existir, soy responsable de mi existencia; quiero vivir y hacerlo en buenas condiciones físicas. Te parecen muy claras estas convicciones y seguro que tú también las señalarías.

El tercer signo de la autoestima referida al propio ser sería aceptar todos los aspectos de la propia persona sin censurarlos ni negarlos. Este tercer signo te parecerá un poco menos corriente. En nuestro entorno abundan personas que viven tristes, deprimidas; muy a menudo es porque no tienen interiorizada este signo. Nos auto-flagelamos a veces sin consideración; con demasiada crueldad, produciendo un desprecio hacia uno mismo. Yo mismo me he visto a veces atrapado por unas exigencias que si no las realizaba me sentía como un fracasado, y me refugiaba en lamentaciones, o en un crítico feroz contra los demás. Podrías reflexionar esto mismo tú. Voy a ofrecerte convicciones que refuerzan este signo. Por ejemplo, aprender a aceptar todos los aspectos de uno mismo. He dicho “todos”, no sólo los buenos. Todos, y tú ya sabes a cuáles me refiero. Y aún más, no sólo que los aceptes inclusive los negativos y oscuros, sino que arrojes de tu modo de vivir el censurarlos. Déjalos que emerjan, que salgan a tu conciencia. No los escondas, porque ahí sí te harán daño. ¿Me has entendido y comprendido? Sé que no nos han educado en esa línea; pero lo que nos dijeron era un error. No seas duro contigo mismo. Y si te apetece te ofrezco una convicción que es un plato exquisito: aceptar todas las partes de tu ser; sabes, todas, aunque sean dolorosas. Yo acostumbro a decir a mis amigos y conocidos que se acaricien; que sean tiernos con uno mismo. Más adelante, es posible que aparezca el porqué tengo que ser cariñoso conmigo mismo. Creo que ya conoces la respuesta.

El padre Bonet posee una lucidez tal que es bueno el volver a él: “Así, la persona que se autoestima se acepta serenamente, tolerantemente, esperanzadamente con todas sus limitaciones, flaquezas, errores y fracasos pues se reconoce un ser humano falible como todos los humanos. Se responsabiliza de todos sus actos y conductas sin sentirse

excesivamente culpable por los desacertados. Intenta hacer las cosas bien y evita el perfeccionismo. Prefiere triunfar y no se hunde cuando pierde”.²

Nos queda el último signo, y creo que es el más hermoso, te va a interesar: que te consideres amado y que te ames a ti mismo. Cuando en el colegio te recriminaban de torpe o te decían que no servías para estudiar, o cuando un compañero te rechazaba del grupo, te hicieron mucho daño; y sobre todo la palabra que hace más estragos cuando somos niños y también siendo adultos es que me digan, o te digan que eres un inútil. Te incapacitan, sobre todo si el que la dice es significativo para ti y creías en él. Ya más adelante tendremos que desarrollar en la estima del Yo profundo que Dios me ama incondicionalmente. Sé que me he precipitado, pero es tan verdadera y honda esta experiencia que nos catapulta a la vida. Este signo es la clave de una vida feliz. Es lo mejor que nos pueda pasar. Pero en este signo se trata de que tú te ames incondicionalmente. Que lo mereces; hazlo porque hay Alguien que ya lo está haciendo incluso antes de que nacieras. Este signo se manifiesta por una compasión hacia sí mismo; tú te amas, te escuchas, te consuelas, te das ánimo. Pero me repito, hay alguien que me ha manifestado una compasión; siempre me escucha; y sobre todo me consuela; te acuerdas de que la bienaventuranza de Jesús “dichosos los que sufren, porque serán consolados”. Dios es mi consuelo en la aflicción. Las convicciones que acompañan este signo son: tengo la seguridad de ser amado; soy mi mejor amigo; como nos escribió J.V. Bonet; sé amigo de ti mismo: “Así el que se autoestima siente afecto, es decir, cultiva una actitud positivamente amistosa, comprensiva y cariñosa hacia sí misma. Se encuentra bien consigo misma dentro de su propia piel con todas sus arrugas y verrugas. Se abraza a sí misma con amor y con humor. Sabe disfrutar de la soledad sin desdeñar la compañía”.³

Autoestima, en una palabra, es la afirmación del ser humano falible, irrepetible y valiosísimo y merecedor de nuestro respeto.

Te han gustado estos signos, verdad? A mí mucho. Te invito a que cierres los ojos, con suavidad, sin miedo, te sientes cómodo, sé consciente de tu respiración; es la vida, algo que se te da, por eso inspiras; y algo que das, por eso exhalas. Percibe el movimiento de tu respiración. Presta mucha atención a este movimiento y te ves contemplándote como un ser único y maravilloso, que le gusta vivir, que acepta todos los aspectos de la propia persona y que te sientes amado.

Quisiera retomar al maestro Eckhart, que se hace la siguiente pregunta y la contesta.

“¿Por qué vives? Quieren vivir, porque la vida fluye directamente de Dios. ¿Qué es la vida? El ser de Dios es mi vida. Si por tanto mi vida es el ser de Dios, entonces el ser de Dios tiene que ser mi ser y el ser esencial de Dios mi ser esencial, ni más ni menos”. Tu inteligencia sobre este texto te ayudará a sentir una verdadera autoestima hacia ti mismo.

- [1](#) . BONET, J.V.; *Aprender a quererse*, pág. 28, Madrid-2010.
- [2](#) . BONET, J.V.; *Aprender a quererse*, pág. 29, Madrid-2010.
- [3](#) . BONET, J.V.; *Aprender a quererse*, pág. 29-30, Madrid-2010.

II

LA AUTOESTIMA REFERIDA A LA PROPIA COMPETENCIA

Si no reconocemos y apreciamos las cualidades y logros que realmente poseemos, y si no aceptamos con serenidad nuestras limitaciones nos será difícil realizar nuestro potencial humano.

Esta autoestima se traduce en un sentimiento de confianza en las propias capacidades. Cuatro signos nos descubrirán a las personas que viven esa confianza.

El *primer signo* es aceptar el propio nivel de competencia sin compararse con los demás. Es aceptar el que soy; no necesito compararme con los demás; no es pensar que uno es superior a otros en dignidad, ni tampoco creerse el ombligo del mundo, ni tener una imagen exageradamente positiva de sí mismo. Es aceptar que he hecho determinadas opciones en la vida, porque considero que en ello va mi felicidad; y me siento capaz; al mismo tiempo sé que no soy perfecto y por lo tanto ejecuto errores; los cuales no me hacen sentirme inferior, sino que procuro transformar mis errores en otras tantas informaciones sobre lo que no se debe hacer. Este punto como los anteriores conviene que lo interiorices; al creer en mis competencias y de que soy capaz, sé que lo importante es ser, no alcanzar; no conseguir; no es meramente ser un triunfador; se trata de que mis habilidades y capacidades muestren mi ser, mi vida que fluye; es saberse también ser un perdedor. La felicidad, el gozo verdadero no consiste en lograr aquello que me propongo; sino en ofrecer gratuitamente mi vida. Sabes que los que consiguen en la vida todo aquello que se han propuesto no han conseguido la paz interior; ¿quieres saber por qué? Porque la paz y el gozo según s. Ignacio de Loyola son amar y servir. Mis habilidades y capacidades han de expresar mi opción fundamental: amar y servir. Voy a citarte una palabra de Jesús: ¿de qué sirve el ganar el mundo entero si malogras tu vida?, entiendes, ¿verdad? La vida es tener, conseguir, alcanzar, o ¿la vida es amar? Tú verás. Si pones todas tus energías en abrirte al amor, ganas, gozas, disfrutas, construyes un mundo mejor.

Pasemos al *segundo signo*: creer en la propia capacidad de aprender. Tenemos con

toda certeza que cada uno está dotado de cualidades intelectuales, afectivas, físicas, etc. Si poseemos estas capacidades la cuestión es ¿para qué? Pues para aprender a vivir. Y ¿qué es vivir bien? El profesor José Antonio Marina en su libro aprender a vivir, señala que una buena vida consiste en la conquista de tres grandes bienes. Es verdad, pero matizando al profesor, pienso que la buena vida no es solo una conquista; yo creo que se trata de aprender a revelar a mí, a los otros y otras lo que soy. Es un despertar, es un hacer salir lo que yo llevo dentro, que es la vida. El profesor Marina señala que la buena vida son tres grandes bienes, pero creo que se ha dejado uno. Vuelvo en este instante al maestro Eckhart: san Agustín dice: “quien enseña ha establecido su silla en el cielo”... “¿qué es la vida? el ser de Dios es mi vida. Si por tanto mi vida es el ser de Dios, entonces el ser de Dios tiene que ser mi ser y el ser esencial de Dios mi ser esencial, ni más ni menos”. La he citado antes, pero me parece oportuno volverla a transcribir por su claridad y porque es la verdad. Y ese bien es espiritual. Así los cuatro grandes bienes son: la salud, es biológico; la felicidad, es psicológico, la dignidad es ético, la unión con Dios es espiritual. Estos cuatro bienes resumen la buena vida. Los cuatro muy unidos y entrelazados porque el ser humano no está hecho de compartimentos, sino que es una unidad. Y si la capacidad espiritual la dejo apartada por el motivo que sea, puedo decirte que no sabes vivir bien. Porque ese bien se encuentra en todo ser humano y está en el santuario que llamamos alma; el maestro Eckhart lo llama bellamente la montaña verde, cuando en un sermón cita al profeta Ezequiel (Ez, 34,11 ss) “Dios quiere conducir a su rebaño a un prado verde”. Por eso quien quiera comprender la doctrina de Dios tiene que ascender a esa montaña; esa montaña es el alma. Pues mis competencias son todas estas; al desarrollarlas, mejor al vivirlas, crece en mí un gozo indescriptible, pues el bien que hay en mí, va sembrando semillas de bondad y paz allá donde esté. La enhorabuena, si crees en estas competencias que están al servicio de la vida las cultivas y las comunicas a tus amigos.

Pensadores como Abraham Maslow afirman que el ser humano lleva en su interior la aspiración a dirigirse hacia valores. La autorrealización consistiría en la máxima realización de las potencialidades únicas e irrepetibles de la persona.

Para V. Frankl la esencial y genuina característica de la existencia humana es la auto-trascendencia; el hombre busca un sentido, llamado a realizar en su vida los valores creativos y vivenciales.

C. Rogers considera la autorrealización como un proceso que radica en el interior del sujeto y es posible cuando éste recibe la consideración positiva incondicional por parte de

los otros especialmente los más significativos.

Para E. Fromm la autorrealización del ser humano es la posibilidad de la transformación de una “libertad de” en una “libertad para”.

Según muchos pensadores humanistas los valores que otorgan sentido al ser humano podrían ser los siguientes:

- Estar físicamente en forma. Practicar hábitos de salud y aplicar el autocontrol.
- Realización sexual regulada. Preferir una relación heterosexual y permanecer fiel a la pareja propia.
- Percibir y expresar sentimientos; ser abierto, genuino y honesto con los demás.
- Libertad, autonomía y responsabilidad.
- Autonomía, conocimiento. Ser consciente del potencial interno y de la capacidad para crecer.
- Relaciones humanas, compromiso interpersonal. Desarrollar la capacidad para dar y recibir afecto.
- Espiritualidad, religiosidad. Buscar la comprensión espiritual de uno mismo y participar activamente en una religión.

El *tercer signo* es: saber valorarse después de los éxitos, por pequeños que sean. Eso va bien. Como hay tanto catastrofismo, creo que una pizca de optimismo siempre nos va a ir muy bien. Te aconsejo que te valores cuando has realizado bien tus capacidades. Sean de tipo físico, emocional, ético o espiritual. Habrás podido comprobar en tu experiencia de lo bien que se sienten las personas que viven a tu lado cuando has aprendido a hacer el bien y lo haces. Se sienten a gusto contigo y es que el éxito crea éxito. Las otras personas se sentirán animadas a seguir este proceso que ven en ti; y tú sin querer y sin habértelo propuesto te has convertido en un modelo de ser persona. Y eso hace mucha falta. Te animo a ello. La vida es muerte y resurrección; que en la vida haya momentos de resurrección, de esperanza, de vitalidad, de creatividad, de transfiguración, de mundo nuevo y renovado es vital; que haya mañanas de pascua, llenas de frescor y optimismo, es reconfortante.

Y nos queda el *último signo* que dice: buscar la propia misión y tratar de cumplirla. ¿Cuáles son mis opciones fundamentales? Es descubrir mi vocación, mi verdad más profunda, que da sentido a toda mi vida y realizarla. Esa misión personal trasciende las ambiciones del ego y me sitúan en la órbita del Sí-mismo.

Las convicciones que acompañan este signo son las siguientes: estoy seguro de tener

una misión personal; la busco en lo que más me apasiona y entusiasma; le seré fiel a pesar de los obstáculos y la oposición de mi entorno; en este momento soy consciente de tener una vocación única y de poder desempeñar un papel co-creadora.

Normalmente buscamos la misión en el abanico de posibilidades que la sociedad nos ofrece. Numerosos anuncios nos seducen para que realicemos determinadas tareas. No ofrecen una misión sino un rol, una función. ¿Mi misión está en lo exterior? ¿En realizar aquello que la sociedad me asigna?; en ser médico, jardinero, sacerdote, maestro? ¿Se reduce a cumplir con mis obligaciones y derechos? ¿Es esa la misión que descubre mi verdad más profunda, que da sentido a toda mi vida? ¿Acaso no estará en el interior de uno mismo? ¿Cuál es el fondo de mi interior? El maestro Eckhart dice: “de la misma manera verdadera en que el Padre engendró de forma natural al Hijo en su naturaleza simple, igualmente lo engendra en lo más íntimo del espíritu, y ése es el mundo interior”. Y sigue afirmando este maestro: “aquí el fondo de Dios es mi fondo, y mi fondo es el fondo de Dios”. “Desde ese fondo interior debes hacer todas tus obras, sin porqué”. La misión personal no puede quedarse reducida exclusivamente en el modo (célibe, casado, oficios...) sino que la misión que da sentido a mi vida es “salir de esos modos y dejar a Dios ser Dios en ti”. Descubrir que el fondo de Dios es mi fondo y el mío es el de Dios; hay ahí en mi interior y en el de Dios una unión íntima: que Dios ha enviado a su Hijo primogénito al mundo (al mundo interior). Esa es la maravillosa misión que da sentido a toda mi vida. Cuando uno descubre que esa es la misión propia, la vida se transforma, mejor queda transfigurada, y es entonces cuando recibimos la autoestima que no la conquistamos, sino que somos introducidos en ella de forma gratuita; recibimos la más alta y noble autoestima.

Te habrás quedado sorprendido quizá; a lo mejor, habrás pensado, venga que eso no puede ser; o a lo mejor eso no es para mí, es para gente muy selecta. Para muchos la felicidad es conseguir un determinado puesto; o que otros te admiren y te reconozcan y te den miles de premios. Bueno, muchas cosas de este tipo. La felicidad viene de dentro dicen los terapeutas; diría que lo dicen todos. Qué le dices a uno que viene cargado con sombras, dispersiones, frustrado, apático, triste, falso, mentiroso, etc. ¿De dónde puede resurgir el vigor de ese interior? ¿De los terapeutas, de los psiquiatras, de los sacerdotes? Estos oficios son necesarios y realizan una obra grande que es acompañar; la fuerza de la curación ha de surgir del fondo de uno mismo y es ahí donde está el fondo de Dios. La tarea del sacerdote y de los que quieran ser relación de ayuda es hacerles descubrir que dentro de Sí mismo hay Alguien que cuida de él, es su Dios y lo ama. Espero que no te

asustes de estas ideas, piensa en el misterio de la Navidad, acaso no decimos que Navidad es que Jesús nace en mi interior; que la Navidad no es boato y derroche de consumismo sino que Dios nace en mi corazón. Así pues, el misterio de la Navidad ocurrió no solo hace 2.000 años, sino en el hoy de tu existencia. Y en navidad decimos que hay como una magia, y es verdad. Todos nos abrazamos, nos felicitamos, nos deseamos el bien, incluso los poderosos se muestran más humanos y “buenos”. Eso es posible gracias a que has dejado a Dios ser Dios en ti. En Navidad hay muy buena autoestima. Y muchos decimos que ojalá este tiempo de navidad durara más. Lo decimos porque nos sentimos felices de experimentar que amamos y nos aman.

III

HACIA UNA VISIÓN INTEGRAL DE LA AUTOESTIMA

La autoestima será una manera de verse, hablarse, sentirse y quererse. El que posee una alta autoestima dirige una mirada benévola a la propia persona, se considera una persona amable y cultiva la idea de que los demás le consideran digno de respeto y de amor.

La senda hacia una autoestima saludable va de habituarse a compararse con los demás a verse y aprender a amarse en el propio ser y apreciarse en el propio actuar. Comprendemos que la autoestima se vive desde sí mismo; desde sus opciones que libremente ha elegido para su vida y ser consecuente con ellas; vivir desde las comparaciones me lleva a depender, a no ser yo mismo; a valorarme no desde mí sino desde las comparaciones. La autoestima se fortalece cuando es contemplada desde el fondo del ser.

La característica del ser humano es que vive en interrelación; es inevitable; las experiencias vividas en nuestras relaciones con los demás van fraguando mi ser; es así que el haber experimentado que he sido amado y me aman fluye una energía que favorece mi mirada benévola hacia sí mismo; es una invitación a verse como puro regalo; acrecienta una autoestima enriquecedora porque es un bien precioso sentirse amado y hace surgir mi yo verdadero enraizado en Lo Que Es; en la Presencia que me habita.

Así mismo los comportamientos de excelencia observados en los demás acrecienta mi deseo de crecer y mi visión de los demás es positiva. La capacidad de percibir el bien en los demás me aleja de la tendencia a evaluar y condenar. Y eso es así, porque el que percibe lo que es, la realidad, es consciente de que la mente no es el lugar preferente para el descubrimiento de uno mismo. El aquietar la mente mediante la respiración, prestando toda atención plena al aire que entra y sale por la nariz, me conduce a nuestro buen lugar, que no es el ego mental. En mi ser aprendo a imitar a personas que admiramos, como por ejemplo Jesús de Nazaret. Te invito a que cierres los ojos, postura cómoda, la espalda recta, notas como no has dejado de respirar, inspirar y expirar; prestas toda la atención al aire que respiro, y si surgen pensamientos, diriges tu atención al ejercicio de

respiración; así puedes conseguir una cierta calma y serenidad; es entonces cuando puede acompañar al ritmo respiratorio una jaculatoria; al inspirar: Cristo; al expirar: Jesús. Percibes su Presencia que te habita, sintiéndote uno con Él; entonces sus sentimientos son los tuyos, y sus pensamientos son también los tuyos; vives en él, eres uno con Cristo. Esta Presencia que te habita te hace despertar tu verdadero yo, donde ya no eres tú, eres Cristo; y vives como Él, identificado con Él; y descubres que ese Yo es tu verdadero ser.

Este modo de percibirse y verse alcanza a uno mismo. Y así esta persona de excelencia puedes ser tu mismo a partir de experiencias plenificantes, es decir, ancladas en los buenos tiempos. Tómate el tiempo que necesites para elegir bien ese acontecimiento. Una vez elegido, entra en el acontecimiento. Adopta una postura que refleje tu sensación de bienestar; cierras los ojos, postura cómoda, la espalda recta, notas como no has dejado de respirar, inspirar y expirar; prestas toda la atención al aire que respiras, y si surgen pensamientos, diriges tu atención al ejercicio de respiración; así se consigue una cierta calma y serenidad. Percibe que más allá de tus pensamientos, imágenes, recuerdos, existe un observador, que es tu verdadero “yo”; revive ese acontecimiento; elige una palabra que defina lo mejor posible esta experiencia, una palabra que conservarás contigo tras salir de tu estado de excelencia. Son momentos de resurrección, de vida nueva, de radiante primavera. Es bueno centrar nuestra vida en esos momentos, más que en los momentos de abatimiento y desasosiego. Este centro de excelencia suele estar remitido a experiencias de amor, que llenan de luz nuestra existencia. Construir un “centro de excelencia” es un acto de amor; y son muchas las ventajas: Adquiero una visión más amplia de quién soy, y me pongo en contacto con mi alma. Llevo la paz a mi vida, porque me pongo en contacto con la parte espiritual de mi ser donde está habitada por Dios y se convierte en una experiencia básica en mi vida cotidiana; y desde ahí no formulo juicios.

El pensamiento siempre transita por el pasado o por el futuro, pocas veces en el presente, en el aquí y ahora. El pensamiento se olvida del aquí y ahora, de la realidad, de lo que es, de lo real. Construye unas ideas e imágenes que son irreales. La mente es la raíz de muchas perturbaciones que sufrimos los seres humanos. La clave para vivir en la verdad es aquietar la mente. Cuando detectas ideas como; “de mí depende todo”; o “si no fuera por mí”; trata de observar y caer en la cuenta del pensamiento irreal. Cuando aquietas la mente, mediante el ejercicio de la respiración, consigues no identificarte con esos pensamientos e imágenes; pues es cierto que el identificarse con ellos conduce

irremediabilmente a estar tristes y depresivos. Situarse en el buen lugar es la clave; y ese lugar no es la mente que circula en el pasado o en el futuro, este lugar es el presente, aquí y ahora, lo que Es.

Cuando habito en mi mente, mis ideas están llenas de prejuicios y de interpretaciones, juicios y valoraciones, no sabe ver las diferencias, porque no percibe; se pasa la vida generalizando; no descubro el Misterio, lo que Es; la Presencia. Si uno sabe situarse en su buen lugar presta atención a determinadas palabras que delatan que está viviendo en un mundo irreal; por ejemplo: “cometo siempre errores”; si me identifico con ese pensamiento vivo en un mundo irreal; se trata de no decir “siempre” y sí: “algunas veces cometo errores”; es más real. Detectas que has dicho: “nadie me quiere”; se trata de no decir “nadie”; y sí: “hay quien no me quiere”. Cuando así vivimos poseemos un talante moderado, suave, consiguiendo crear un buen círculo, en el que se sienten cómodos. En la conversación habla en primera persona y desde dentro.

Vivir identificados con mi mente es vivir separado, creando conflicto y división. Por ejemplo, la persona que dice: “sé lo que estás pensando”, “adivino tus ideas”; “sé lo que quieres”, manifiesta una gran desfachatez, pues de un plumazo te dice lo que tú eres, sientes, piensas; y se queda tan tranquilo; espero no creas lo que dice esa persona de ti que cree tener la absurda pretensión de leer el pensamiento ajeno. ¿Qué queda de la acogida, de la escucha activa, de la empatía? La mente no es un buen lugar para vivir cuando uno se identifica con esos pensamientos, así sin más; eso no es real, no es evidente. Una de las consecuencias es la falta de comunicación, no se escucha al otro, nos escuchamos a nosotros mismos, mejor dicho lo que nuestra mente afirma sin conexión con la realidad, con lo que es.

Cómo responder a los comentarios destructivos que hacen sobre mi. Se responde desde la calma y la serenidad; a ello ayuda el ejercicio de respiración para aquietar la mente y situarnos en nuestro buen lugar. Desde nuestro yo verdadero podemos optar por no responder, desviar el tema de conversación o cambiar de lugar; también podemos reformular con otras palabras lo que te dicen, pero suavizando el mensaje, por ejemplo: si no comprendo mal, lo que me dice es. Otra sugerencia es entrar en el interior de sí mismo y preguntarse cómo puede sentirse una persona para decir tales cosas y comunicarle mi apreciación: me da la impresión de que debes sentirte muy amenazado para hablarme así. También se puede denunciar al emisor del mensaje, diciéndole: no sé si eres consciente del alcance de tu comentario. Y finalmente puedes preguntar al interlocutor sobre su intención y describirle la propia reacción: no sé si pretendías

insultarme, pero yo me siento muy humillado. Desde cualquiera de estas reacciones, la persona no responde reactivamente, sino desde Sí mismo, es asertiva.

Y cuando los comentarios no proceden del exterior sino de uno mismo, conviene darse cuenta de que somos nosotros mismos los que fabricamos esas creencias, como sentirse víctima de los acontecimientos, las cosas o las personas; alterándome fácilmente; dejándome abatir por las dificultades; creyendo que mi felicidad depende de los demás; y no pudiendo decir no a las demandas ajenas. O creencias con tendencias al perfeccionismo en el que solemos decirnos que no tengo derecho a ser imperfecto; que debo hacerlo todo a la perfección; que debo estar bien con todos; que me culpo de mis errores; y tengo miedo a equivocarme. Estas creencias no son realistas respecto del pasado, el presente y el futuro. Se manifiestan cuando nos decimos que nunca podré cambiar; que jamás podré recuperar el tiempo perdido; que mi pasado condiciona todo mi futuro y nada se puede hacer; y que a mi edad ya no puedo rehacerme. Si tienes estas creencias, anótalas en tu libreta. Y creencias basadas en la excesiva necesidad de aprobación ajena; puedo ser un hombre feliz y realizado aunque no me quieran todos, ni todos aplaudan mis conductas y opiniones. Creencias en las que me preocupo por una excesiva tendencia a compararme, que es consecuencia de sentirse inferior. O las creencias de tener necesidad de sentirse superior. La mayoría de estas creencias distorsionadoras son producto de nuestra identificación con nuestros pensamientos, creyendo que ellos nos dicen lo que somos. Ese es el error: que la mente no es nuestro mejor lugar para habitar, para estar en la propia casa; que existe más allá de nuestra mente la posibilidad de un estado de conciencia superior. A ese estado se accede a través de otros medios, a saber, el silencio, la respiración, la atención plena.

Nuestro mundo interior es una frenética colmena de actividad, y a eso lo llamamos diálogo interior; la mayor parte de ese diálogo interior es una suma de creencias que otras personas nos han transmitido. La forma de llegar a este lugar de paz interior es acallar el frenesí interno. A medida que aprenda a acallarse el diálogo interior y sentirse más en paz, comenzará a percibir la presencia de Dios en su vida. Esa paz la sentirá tanto en su cuerpo como en su mundo interior. Cuando acallas el diálogo interno, te encuentras en contacto directo con la amante presencia de Dios; Dios reside dentro de nosotros.

Una sugerencia: Si tiene la mente demasiado llena de pensamientos intente no concentrarse en nada durante unos minutos; para ello use la respiración como medio para evitar que su mente parlotee de forma incesante; puede hacerlo concentrándose en su respiración; inspire profundamente al tiempo que excluya todo pensamiento. Luego

exhale todo el aire lentamente y con la misma concentración; cuando aparezcan los pensamientos, que lo harán, tenga presente que son avisos de que debe volver a concentrarse en su respiración. Dígase a sí mismo: me quiero, me valoro; soy un ser precioso en la medida en que soy una criatura divina; y punto, no necesitas demostrar nada. Ves a Dios como tu eterna guía divina, siempre a tu disposición, vívalo.

Nadie sabe más de ti que tú mismo y, a pesar de que esa sabiduría se encuentra a veces escondida, estará a tu alcance si cuentas con técnicas para acceder a ella. Una manera muy sencilla de entrar en contacto con tu sabiduría adquirida es imaginar a un guía interior. Dentro de ti hay un guía sabio y este guía sabio eres tú mismo.

Quien posee una alta autoestima considera que el ser auténtico es lo más importante; le gusta pensar por sí mismo; usa sus propios conocimientos; escucha a los demás y respeta a otras personas, pero no se deja definir, abatir, limitar o atemorizar por ellos; siempre asume la responsabilidad de su propia vida; no otorga a nadie falsa autoridad sobre sí porque sabe que él es su propio jefe. Posee un justo sentido del tiempo; responde adecuadamente a cada situación, de una manera apropiada al mensaje enviado, y en todo caso preserva la importancia, el mérito, el bienestar y la dignidad de las personas con quienes se comunica. El tiempo es valioso; por consiguiente, no lo malgasta; vive aquí y ahora. Aprende a conocer sus sentimientos y sus limitaciones y no los teme, tampoco se deja intimidar por sus propias contradicciones. Sabe cuándo está enojado y puede escuchar cuando los demás se enojan contra él. También puede dar y recibir afecto, o amar y ser amado. Puede ser espontáneo; no tiene que responder de una manera rígida; puede cambiar sus planes cuando sea necesario; le entusiasma la vida: goza con su trabajo, el juego, la comida, las otras personas. Goza de sus triunfos sin sentimientos de culpabilidad, y de las realizaciones de los demás sin envidia. Siente compasión y se compromete en el esfuerzo por el mejoramiento de la calidad de la vida.

Se reconoce amado por Dios; religado a Dios; su ser es un regalo de Dios; se siente Hijo de Dios; feliz de ser amado por Dios; vive feliz porque experimenta que Dios le ama y le cuida con amor. Es agradecido a Dios por el don de la libertad; como Dios confía en mí, todo me lo ha puesto en mi mano; mi vida es competencia mía; el deseo de Dios es que sea libre y goce con los dones que me ha regalado.

Ve a los hombres y mujeres como sus hermanos; pues Dios es Padre de todos. Entiende que su destino es compartir; ofrecer, dejar que los otros sean; trabajar por mejorar la calidad de la vida en lo que respecta a derechos humanos y la justicia en el

mundo. Se ve a sí mismo que no es una isla; comparte la alegría de creer con otros; comprende que en los demás también está Dios y vive en ellos; se reúne con hombres y mujeres para compartir la fe y la presencia de Dios en sus historias.

Nuestra meta y destino es estar con Dios por toda la eternidad. Es vivir y vivir en plenitud.

Ahora bien, en el conocimiento centrado en Dios se reconoce que hay un criterio que trasciende y supera al propio sujeto. El conocimiento de sí centrado en Dios significa apropiarse del don de lo que somos para llevarlo a su máxima belleza; implica confrontarse con un Rostro que nos revela el amor que hizo posible el regalo de nuestra existencia.

Todos estamos afectados por la misma calamidad mental: hemos olvidado nuestro nombre; hemos olvidado quiénes somos realmente. Es difícil admitir con valentía y sencillez: eso es lo que soy. No es fácil decir nuestro nombre. Cualquier conflicto que tengamos nos recuerda que la lucha está, ante todo, dentro de nosotros. No aceptamos nuestro nombre. No admitimos nuestra historia, ciertas incapacidades. Pero sabemos que mientras exista mentira no puede haber verdadera estima. El valor de los que somos depende, ante todo, de nuestra sinceridad para vernos tal como somos.

Cada uno de nosotros lleva en sí un jardín secreto que está cerrado con llave, inaccesible a los ojos ajenos y, sobre todo, a los propios. El dolor, el miedo, la vergüenza o la ignorancia pudieron habernos conducido a abandonarlo, dejando que creciera ahí toda clase de malas hierbas. Cortar una rama aquí, extirpar unas espinas allá, es doloroso, pero necesario para devolverle la belleza. Es así como la experiencia y la aceptación del dolor o del límite nos abre a la relación. Descubrimos que, simplemente, no somos omnipotentes. Como los demás, somos falibles y débiles. Esto nos hace misericordiosos, capaces de comprender y aceptar los fallos ajenos. No tenemos por qué escandalizarnos cuando hemos palpado hasta dónde llega nuestra vulnerabilidad.

Las infinitas riquezas que Dios nos da son dones que deben ser asumidos responsablemente. Nuestras cualidades son oportunidades para que el amor de Dios llegue a nuestro prójimo.

Y así como es penoso aceptar las limitaciones, también puede ser arduo aceptar los dones recibidos. No es raro ver a personas que se obstinan en negar todo lo bueno que poseen. También ellas ocultan sus cualidades en un jardín cerrado por siete sellos. Uno de éstos es a menudo la envidia; otro sello muy duro de romper es el de la falsa humildad

de quienes nunca se exponen; existe otro sello que es el hacer sufrir a los demás.

La belleza de este jardín no depende de nosotros. Nadie puede con su mero esfuerzo añadir una pizca al encanto de un rosal; pero de nosotros depende que la maleza no lo destruya. Plantar, arrancar, podar, surcar y abonar la tierra es el duro trabajo de cada uno para que el jardín de la propia vida conserve y resplandezca en toda su belleza. No puede haber auténtico conocimiento de nosotros mismo si no nos hacemos más responsables de nuestra existencia. Y ello implica dolor, lucha, esfuerzo.

“Decir nuestro nombre”, “aceptar nuestro rostro”, “entrar en el jardín secreto”... han sido las metáforas que hemos venido desentrañando hasta ahora para destacar la importancia del conocimiento de sí centrado en Dios. Únicamente Dios conoce el corazón del hombre. Solo Él conoce plenamente sus luchas internas, sus entusiasmos. Nuestra vida es parte de un designio de amor cuyo entramado completo escapa a nuestra visión. Por ello debemos dejar confiadamente nuestros esfuerzos en los brazos del Padre, que nos conoce mejor de lo que nosotros alcanzaríamos jamás a conocernos.

“Señor, tú me sondeas y me conoces”. El salmo 139 se abre con esta afirmación de confianza en el Dios que todo lo ve y todo lo penetra. Dios conoce al hombre más de lo que éste se conoce a sí mismo.

En la profundidad de nuestro ser encontramos un anhelo imborrable de eternidad. “Nos hiciste para ti, Señor, y nuestro corazón no halla la paz hasta que descansa en Ti” (S. Agustín, confesiones 1; 1,1).

Antes de conocer a Dios, el hombre es conocido por Él, es decir, es escogido, llamado por su nombre, y recibe una misión que le revela plenamente su identidad.

En Pablo, ser conocido por Dios significa ser elegido, ser amado y aceptado por Él (1Cor 8,3). Se trata de un conocer gratuito, amoroso, solícito, y que espera una respuesta de parte del hombre. Dios al conocernos se hace cargo de nosotros, nos toma bajo su protección y quiere hacernos suyos.

No existe material que sea indigno para hacer una obra de arte. No importa el punto de partida. Siempre existe la posibilidad de hacer con los detritos de nuestra vida una nueva obra de arte. Pero debemos tener el valor de ponerlos en las manos del Señor. Debemos dejar que Él entre en los rincones más oscuros de nuestra existencia, porque únicamente así cobran vida.

J.V. Bonet afirma que “la autoestima es importante porque posibilita y condiciona el altruismo y la solidaridad. La autoestima es un arte que hay que aprender no sólo para el

bien del individuo sino también de la sociedad. Sin un fundamento de respeto, aprecio y aceptación de uno mismo, el amor al prójimo fácilmente degenera en manipulación del prójimo por el ansia de satisfacer las propias necesidades básicas insatisfechas. De ahí que la autoestima auténtica es como la columna vertebral del crecimiento personal. El respeto hacia nosotros mismos y la fundada confianza en nosotros mismos nos mantiene firmes y erguidos en la lucha cotidiana por una existencia digna y el esfuerzo diario por crecer como personas. Una autoestima sana suele ser uno de los componentes de la persona feliz, pues se sentirá razonablemente contenta de ser quien es y de ser como es. Y una sana autoestima filtra todas nuestras percepciones de nosotros mismo, de los demás, y del mundo que nos rodea; percibe su mundo con más realismo”.¹

¹ . BONET, J.V.; *Aprender a quererse*, pág. 29-30, Madrid-2010.

I

LAS CONDICIONES QUE FAVORECEN UNA SANA AUTOESTIMA. AFIRMACIÓN RECIBIDA

“La autoestima se desarrolla cuando: me he propuesto hacer algo y lo he hecho; al sentirme querida y apreciada por personas importantes para mí; cuando no me agobio ante las dificultades; y no busco la aprobación de los demás para sentirme bien conmigo mismo; cuando me escuchan con verdadera atención, intentan comprender y ponerse en mi lugar; cuando solicitan mi ayuda y confían en mí; también cuando he dicho No, si no me convenía y sin miedo a la reacción del otro”.¹

Las condiciones favorecedoras de una sana autoestima son:

- Cuando los educadores actúan de modo que el niño/a se sienta aceptado en su persona, en su ser, en sus emociones, en sus pensamientos. Aunque tengan que desaprobar sus comportamientos erróneos, se mostrarán acogedores con sus emociones e ideas. Al mismo tiempo manifestarán que a pesar de su mala conducta, su persona es lo que más cuenta a sus ojos.
- Los padres darán al niño/a normas y conductas bien definidas y precisas, impondrán a sus actos límites realistas, porque no es bueno que el niño/a esté totalmente abandonado a sí mismo. El niño/a se sentirá seguro gracias a un control benévolo. Por otra parte, los educadores aprenderán a flexibilizar sus normas a medida que el niño/a vaya dando signos de madurez.
- Los educadores respetarán la persona y los derechos del niño/a; evitarán ridiculizar, retirarle su afecto o emplear la violencia.
- Los educadores expresarán al niño/a expectativas elevadas pero razonables y proporcionadas a sus capacidades; estimularán sobre todo su esfuerzo; se mostrarán confiados en la posibilidad de mejorar en sus conductas y sus logros.
- Los educadores deberán dar muestras de una sana autoestima; tratarán de ser modelos de respeto por sí mismo y confianza en su persona; el niño estará así dispuesto a imitar a sus educadores y a aprender de ellos la autoestima; el ejemplo cotidiano se ha revelado como el mejor medio pedagógico para enseñar la autoestima al niño.

“Estas condiciones son un buen sendero hacia la autoestima y las agrupamos como afirmación recibida; de niño aprendemos a valorarnos al sentirnos valorados por nuestro entorno significativo. Para el niño esta afirmación recibida que le viene de fuera es una verdadera necesidad y si no la recibe, o recibe predominantemente lo contrario: rechazos, agresiones... Su desarrollo psíquico puede resentirse seriamente. Pero también es importante en todos los estadios de la vida: adolescencia, juventud, madurez, senectud, saber acoger, absorber, deleitarse en el aprecio, la aceptación, el afecto, en una palabra, que otros genuinamente nos ofrecen”.²

Tan importante como aprender a quererse a uno mismo es enseñar a otros a que se quieran a sí mismos, a que se autoestimen en el sentido auténtico de la palabra. Aunque difícilmente se podrá enseñar a otros lo que no hayamos aprendido nosotros previamente.

¿Qué podemos hacer para facilitar la autoestima de los niños –hijos, alumnos– que de alguna manera todavía están bajo nuestra tutela? Unas sugerencias que J.V. Bonet en su libro *Aprender a quererse* ha desarrollado: “lo primero es valorar a los niños es la mejor manera de enseñarles que son personas valiosas. Así pues, escúchales verdaderamente y sin fingimientos. Valora sus palabras, sus historias, sus desconsuelos. Reconoce y valora cada día unas cosas, por lo menos, que tu hijo diga o haga si realmente te parece buena, sin alabanzas exageradas. No escatimes abrazos y caricias cuando sean oportunas y apropiadas. Se muy específico en lo que le dices. Dile exactamente lo que te ha complacido en sus palabras o acciones. Por ejemplo: ‘me alegro mucho de que hayas compartido los juguetes con tu hermana’; evita hablar negativamente acerca de ellos en su presencia. Lo que el niño oye afecta su percepción de sí mismo. Crea oportunidades para que tu hijo tenga opciones de donde elegir y respeta las elecciones que haga. Ofrécele, por supuesto, opciones que tú consideres apropiadas. Anima a tu hijo a que intente hacer las cosas lo mejor que pueda y dale más importancia al esfuerzo que al éxito. Por ejemplo, dile: ‘has trabajado mucho en ese dibujo’. Demuéstrale tu cariño independientemente de tus éxitos. Apoya la iniciativa de tu hijo en vez de criticar sus esfuerzos. Por ejemplo, ‘veo que te has puesto la camisa tú solito’, en vez de ‘te la has puesto al revés y ahora tendremos que cambiarla’. Ofrécele expectativas realistas a tu hijo. Identifica las destrezas de tu hijo. Por ejemplo, si dice que no se puede poner los zapateos, di ‘te es difícil ponerte los zapatos, pero fíjate en lo que ya has hecho. Te has puesto tú solo la chaqueta y te la has abrochado muy bien’. Reconoce los sentimientos de tu hijo como importante y valioso. Esto reforzará su sentimiento de valía personal.

Y utiliza preferentemente la recompensa para influir en su conducta”.³

Resumiendo estas sugerencias y condiciones comprobamos que son muy importantes las muestras de afecto y atención que brindamos a los demás para que adquieran autoestima. Para ello el sujeto que recibe las muestras de atención o afecto debe estar abierto a aceptarlas; las personas que reciben afecto o atención perciben el significado de esas muestras y quien ofrece las muestras de afecto y atención lo hace con convicción y sin ambigüedad. Y para que una muestra de atención o afecto produzca un efecto estimulante sobre la autoestima de una persona, ésta debe dejar que llegue a su interior, añadirla a sus experiencias dichas y recordarlos en los momentos difíciles.

Las muestras de atención engloban todas las palabras, gestos y actitudes mediante los cuales reconocemos la existencia y la dignidad del otro y mediante las cuales le manifestamos nuestro cariño y nuestro amor.

Las muestras de afecto cultivan en el niño el amor a sí mismo; suscitan en él la siguiente reflexión: los demás me manifiestan su amor; soy amado y amable. Por otra parte, las muestras de afecto dadas al niño o al adulto únicamente cuando es obediente, limpio, le llevarán a pensar: sólo cuando soy bueno tengo derecho a sentirme amable y amado.

Las muestras de atención gratuitas, como una palabra amable suscitan una reacción agradable; la persona que las recibe se siente reconocida, apreciada; se dirá: soy bien recibido y acogido; tengo valor e importancia a sus ojos. La atención y la escucha de las emociones y los sentimientos de los otros significa que es aceptado/a y que se respeta su mundo interior, y se evita humillarla. Las muestras de atención se deben dar en primera persona para dar a entender que se asume la responsabilidad del juicio sin dejarla en manos del otro; y se evita cumplimentar a una persona comparándola con otra. Las muestras de afecto es dirigir palabras y afecto a la persona misma, no a sus actos; hacer el gesto afectuoso de manera congruente; las palabras deben traducir un afecto real.

¹ . BONET, J.V.; *Aprender a quererse*, pág. 29-30, Madrid-2010.

² . BONET, J.V.; *Aprender a quererse*, pág. 29-30, Madrid-2010.

³ . BONET, J.V.; *Aprender a quererse*, pág. 29-30, Madrid-2010.

V

LA AUTO-AFIRMACIÓN O ASERTIVIDAD

A medida que vamos creciendo conviene depender menos de la afirmación que nos viene del otro (puede ser que no venga o venga todo lo contrario) y aprender a afirmarnos a nosotros mismos, cultivando el hábito de apreciarse, aceptarse, animarse, perdonarse, cuidarse, premiarse, descubrir y potenciar nuestros recursos, por ser más consciente de nuestros puntos fuertes, de nuestras cualidades, de nuestros logros.

La autoestima auténtica se manifiesta en la habilidad para ser asertivo que Olga Castanyer la define como: “la capacidad de autoafirmar los propios derechos, sin dejarse manipular y sin manipular a los demás. Consiste en exteriorizar el mundo interior; consiste en atreverse a manifestar la propia interioridad; el mensaje en primera persona constituye un medio excelente de practicar la autoafirmación”.¹

Todo el mundo aprende a decir cosas amables. Pero en todo ello solemos ocultar el fondo de nuestro pensamiento y nuestros comentarios personales. Se paga un precio por actuar de ese modo, porque es agotador refrenar los pensamientos, emociones... La falta de honestidad en la autoafirmación cuesta cara en energía contenida y termina por ser un obstáculo en las relaciones interpersonales: impide cualquier espontaneidad y apertura.

Así pues, lo primero es tomar conciencia de la propia interioridad; si vivo las actitudes de autenticidad y aceptación incondicional a mí mismo puedo favorecer esa toma de conciencia. Lo segundo es asumir el riesgo de exteriorizar la propia interioridad, y lo realizo expresándome en primera persona; y creyendo que es valioso y auténtico en el sentido de que lo que expreso es lo que siento y pienso. Y naturalmente cuando uno vive las actitudes antes mencionadas hacia sí mismo puede también vivir las mismas en relación a los demás mediante la escucha activa que nace del silencio, de la empatía.

Como dice Olga Castanyer en su libro *Asertividad*: expresión de una sana autoestima, “la persona asertiva sabe decir ‘no’; así manifiesta su propia postura ante un tema, petición, demanda; expresa su razonamiento para explicar, justificar su postura, sentimientos, petición y expresa comprensión hacia las posturas, sentimientos, demandas

del otro”.²

Un aspecto importante de la autoafirmación es el adquirir la habilidad de pedir lo que se necesita. Cuántas personas, por no atreverse a hacer demandas, viven tristes y frustradas. No hacer demandas claras o dejar que los otros adivinen nuestras necesidades es fuente de un gran número de conflictos en las relaciones sociales. *“Pedid y se os dará; buscad y hallaréis; llamad, y se os abrirá”* (Mateo 7,7). Una persona que no formula bien sus demandas corre el riesgo de ser mal entendida por su interlocutor y de no ver satisfecha su demanda. Es, pues, importante expresar las propias necesidades de manera precisa y clara. Olga Castanyer en el libro anteriormente citado afirma que “la persona asertiva sabe pedir favores y sabe reaccionar ante un ataque; para ello expresa la presencia de un problema que le parezca debe ser modificado; sabe pedir cuando es necesario y pide clarificaciones si hay algo que no tenga claro”.³

Para la autoafirmación es clave el ejercitarse en expresar las emociones y los sentimientos que se experimentan. Olga Castanyer lo expone así: “la persona asertiva sabe expresar sentimientos: gratitud, afecto, admiración..., e insatisfacción, dolor, desconcierto”.⁴

Anthony de Mello cuenta la siguiente historia: “Una señora se sentía profundamente herida por el comportamiento de su hijo de quince años. Cada vez que salían juntos, él caminaba delante. ¿Te avergüenzas de mí?, le preguntó un día su madre.

Claro que no mamá, respondió él apurado. Es que pareces tan joven que no quiero que mis amigos piensen que tengo una nueva novia”.

La herida de la señora desapareció al instante.

Una frase: “cuando las emociones no se expresan, se graban a fuego” (J. Monbourquette).

Darse cuenta de los propios estados emocionales, aprender a discernir su mensaje y pasar a la acción serían los pasos para resolver los estados emocionales. Atreverse a expresar las emociones y los sentimientos personales en primera persona. Hay un riesgo real al expresar las emociones; ¿será aceptada por tu entorno? Recuerda, que no hay emociones malas; todas son buenas, porque todas tienen su razón de ser. En las relaciones íntimas es primordial expresar las propias emociones para el mantenimiento de la intimidad.

Los únicos límites a la expresión de las emociones derivan de la necesidad de elegir el

contexto y el momento oportuno para expresarse. Debes esperar a que tu interlocutor se encuentre en un estado emocional propicio y se muestre receptivo para hacerle partícipe de tus emociones.

Una manera magnífica y eficaz de expresar las propias emociones consiste en transmitir las mediante un mensaje en “primera persona”, lo que se desarrolla en tres tiempos:

- Precisa las circunstancias en que has sentido la emoción en cuestión. Expresa tu emoción objetivamente y sin hacer ninguna acusación. Ejemplo: cuando tú llegas tarde...
- Expresa tu emoción en primera persona. Ejemplo: ...yo me enfado.
- Expón la razón de cómo te sientes en esa emoción. Ejemplo: yo me enfado porque me preocupo y porque la cena se va a quedar fría.

Se trata de discernir las emociones y los sentimientos reales y saber qué hacer con las emociones y los sentimientos: concederse el derecho a expresar los y pasar a la acción. Antes de pasar a la acción, es importante saber discernir las emociones y los sentimientos reales de los falsos o manipulados. Buen número de personas no se conceden el derecho a expresar sus emociones y sentimientos porque les estaba prohibido tenerlos en el medio en que crecieron. Las características de las emociones o los sentimientos falseados: son repetitivos y no suscitan un verdadero desahogo; tienen algo de superficial y no creíble; no agotan las energías del sentimiento o la emoción; suscitan desagrado o hastío en el interlocutor.

- [1](#) . CASTANYER, O., *La asertividad: expresión de una sana autoestima*, pag.23, Bilbao-2010, 35ª edición.
- [2](#) . CASTANYER, O., *La asertividad: expresión de una sana autoestima*, pág. 38, Bilbao-2010, 35ª edición.
- [3](#) . CASTANYER, O., *La asertividad: expresión de una sana autoestima*, pag. 38, Bilbao-2010, 35ª edición.
- [4](#) . CASTANYER, O., *La asertividad: expresión de una sana autoestima*, pag. 38, Bilbao-2010, 35ª edición.

VI

EFFECTOS SOCIALES DE LA SANA AUTOESTIMA

La sana autoestima permite mantener relaciones sociales auténticas. No necesita recurrir a subterfugios dirigidos a disimular su pensamiento, sus sentimientos..., sino que los expresa de la manera más auténtica y honesta posible.

La autoestima permite gozar de una soledad habitada. *Estar presente en la atención al otro, manteniendo una distancia, conservando un espacio, porque cuanto menos nos dejemos atrapar por el otro, tanto más lo escucharemos.* La soledad favorece una calidad superior de presencia a los demás.

La autoestima permite gozar de una beneficiosa autonomía en las relaciones sociales. Quien goza de una sana autonomía elige a las personas con las que puede permitirse establecer una sana relación de dependencia.

La autoestima y el respeto por uno mismo hacen posible el perdón. *Si no podéis ser compasivos con vosotros mismos, no podréis serlo con los demás.* El verdadero perdón sería imposible de conceder sin la autoestima. El proceso de perdón que emprende el ofendido exige de él que sane su autoestima y su dignidad heridas. Para hacerlo, tendrá que tomar conciencia de su herida y concederse tiempo para sanar su sensibilidad perturbada. Deberá dar prueba de una verdadera compasión hacia sí mismo antes de sentirla hacia su ofensor.

VII

LAS CONSECUENCIAS NEGATIVAS DE LA BAJA AUTOESTIMA

Los que poseen una baja autoestima normalmente se encuentran fuera de su casa, es decir, en la mente; creen que ese es su buen lugar. Viven anclados en el pasado diciéndose: “si me hubiera casado con..., si hubiera terminado mis estudios..., si hubiera tenido otro empleo..., si hubiera sido guapo (bonita)..., si mi esposo hubiera dejado de beber..., si hubiera nacido rico..., si mis padres hubieran sido mejores..., si los cristianos fueran mejores...”.

Si viven anclados en el futuro esperan un milagro que les hará felices, diciéndose: “qué maravillosa será la vida cuando: termine mis estudios..., llegue el príncipe encantador (la mujer ideal)..., los niños crezcan..., el jefe se muera..., me favorezca la suerte...”.

O viven bajo la constante amenaza de una catástrofe: “¿qué pasará si... pierdo el empleo... me vuelvo loco... me rompo la pierna... meto la pata?...”.

Cuando una persona hace girar su vida alrededor del futuro, experimenta ansiedad en el presente. Ocupada con el futuro, deja pasar de largo las oportunidades reales del presente. Se ocupa demasiado en cosas irrelevantes, su ansiedad le desvía de la realidad.

Gasta una buena parte de su tiempo en representaciones dramáticas, imagina, manipula antiguos roles de su niñez, gasta su energía en mantener su máscara. Y es así porque la persona que vive en su mente es alguien que identifica su yo verdadero con los pensamientos, recuerdos, imágenes... No esta en su casa, diríamos que vive en descampado, en el campo. Por eso tiene dificultad en dar y recibir afecto; no establece relaciones íntimas, honradas y directas con otras personas; trata de manipularlas para que vivan de acuerdo con sus propias expectativas.

No usa su inteligencia adecuadamente; racionaliza y así ofrece disculpas para hacer que sus actos sean admisibles; intelectualiza para intentar engañar a los demás.

Rompe la amistad con Dios; lo olvida y pasa de él; y se considera el centro. No ve a Dios como a su amigo y confidente; como a su Padre y Creador. Ve a Dios como a su enemigo.

Ve a Dios como responsable de todo el mal de este mundo y lo rechaza. Ve a Dios como el que lo arregla todo. Pierde la identidad de su dignidad de hijo amado de Dios. Todo le da igual. Puede hacer lo que quiera. Pues nadie hay por encima de mí. Se estropea; se destruye; olvida la sabiduría de los preceptos divinos.

El siguiente relato explica los efectos de la baja o alta autoestima.

La reina Malicka y el rey Kosala era contemporáneos de Buda. La reina se había convertido al budismo; el rey no, pero respetaba las convicciones religiosas de su esposa. Pues bien, en el curso de una velada muy romántica, el rey se inclinó sobre la reina, la miró tiernamente y le preguntó: ¿a quién quieres más en el mundo?, esperando que la reina le dijese: ¡a ti! Pero la reina respondió: a mí es a quien más quiero en el mundo. Sorprendido de la respuesta, el rey reflexionó un momento y le dijo: debo confesarte que a mí me ocurre lo mismo: es a mí a quien yo más quiero en el mundo. Se quedaron un poco consternados por el giro que había tomado su conversación y fueron a consultar a Buda para esclarecer el asunto.

Buda les felicitó por haberse hecho una pregunta tan importante y les aclaró que, de hecho, a quien más se quiere en el mundo es a uno mismo. Y añadió: si comprendéis esta verdad, dejaréis de manipularos o de explotaros el uno al otro. Si practicáis el amor a vosotros mismos, dejará de tener lugar la competición entre vosotros. No tendréis que defender vuestra valía personal y, por ello mismo, no tendréis que discutir. Si os amáis a vosotros mismos, os liberaréis de la trampa de exigir que los demás os amen.

Yo, por mi parte, necesito el amor de los demás, pero no puedo ordenarles que me amen. Si mi necesidad de amor no es colmada por los demás, me aseguro de poder amarme a mí mismo. Así dejo a los demás libres de darme o no su amor.

Buda prosiguió así su enseñanza: para alcanzar este ideal de autoestima, debéis de renunciar a la ideas de creeros mejores o peores que los demás, e incluso iguales. ¿Qué opción resta si no sois superiores ni inferiores ni iguales? El ideal es ser vosotros mismos. si sois vosotros mismos sin tratar de compararos con los demás, podréis gozar de una comunión perfecta con ellos.

La regla de oro: Enunciada en la Biblia: *ama a tu prójimo como a ti mismo*. El amor al prójimo tiene su fuente en el amor a uno mismo. Pues una persona que no concede prioridad al amor a sí misma se percibe como indigna de todo amor.

La percepción exacerbada de las propias debilidades engendran en la persona un miedo desmesurado a que esas debilidades sean descubiertas. Adoptará una actitud defensiva;

muy susceptible, y después agresiva, prefiere aislarse.

La falta de autoestima produce una fuerte dependencia afectiva; necesitan aferrarse a alguien; incapaces de asumir su propia soledad; de hecho, no tienen ninguna relación auténtica.

La baja autoestima favorece tipos de personas como el narcisista, que se caracteriza por la preocupación excesiva de su imagen. O también un tipo de personas orgullosa, que es una preocupación excesiva por uno mismo. El perfeccionista es un claro ejemplo de menosprecio de sí mismo; está siempre deseoso de tener comportamientos conformes con las normas y los códigos sociales; siempre en estado de alerta; elige ciertas virtudes que se esfuerza por practicar a la perfección; en cambio, ignora otras. Otro tipo de personas que presentan un índice bajo en autoestima es que se sienten avergonzados de sí mismo, se ven indignos y encima creen que su entorno humano lo perciben. La baja autoestima también se manifiesta en la adicción al trabajo, como una búsqueda desenfrenada por ser alguien, buscando sin cesar recompensas que puedan paliar sus insatisfacciones y el que vive en un sentimiento de baja autoestima se considera culpable manifestándose una agresividad contra sí mismo y obsesionado por la necesidad morbosa de expiar.

Segunda parte

LA APORTACIÓN DE LA PSICOLOGÍA
TRANSPERSONAL

VIII

¿QUÉ ES LA PSICOLOGÍA TRANSPERSONAL?

Desde su nacimiento a finales de los años sesenta con el trabajo de A. Maslow y S. Grof, el movimiento transpersonal representó un profundo impulso liberador en el campo de la psicología y, en ciertos aspectos, una ruptura revolucionaria con el pasado, al incluir y validar la experiencia espiritual. Desde sus comienzos, la teoría transpersonal ha concedido a la espiritualidad un lugar central en nuestra comprensión de la naturaleza humana y del cosmos.

La psicología transpersonal se dedica al estudio teórico-experiencial de una serie de estados no ordinarios de consciencia, históricamente denominados “superiores”, “místicos”, que han sido obviados o patologizados por otras corrientes de la psicología occidental.

La psicología transpersonal se centra en el estudio de la naturaleza y desarrollo humanos desde el presupuesto de que los seres humanos poseen potencialidades que trascienden los límites de un ego normalmente desarrollado. Esta psicología presupone que el ego puede ser trascendido y que es posible un plano o estadio de vida más elevado.

La psicología transpersonal es una investigación multidisciplinaria; es una síntesis de diversas disciplinas que incluye, no sólo la psicología, sino también las disciplinas de la filosofía y los estudios teológicos.

La teoría transpersonal está comprometida con la posibilidad de unificar las perspectivas espirituales y psicológicas y asume que el desarrollo humano está dirigido hacia la plenitud espiritual y, por tanto, que una comprensión adecuada de la naturaleza humana sólo puede ser alcanzada desde un punto de vista espiritual. Una sana autoestima no puede obviar la dimensión espiritual; ésta debería guiar cualquier empresa dirigida hacia una comprensión unificada de la psique humana, como es la autoestima.

El hecho de que los grandes santos y sabios hayan experimentado la mayor parte de los reinos transpersonales constituye una evidencia inequívoca de que la estructura del ser humano dispone ya del potencial de experimentar esos estados superiores. Todos

nosotros disponemos de la posibilidad de acceder a esas potencialidades superiores.

IX

EL PROCESO DEL DESARROLLO HUMANO

Desarrollo el proceso del desarrollo humano según K. Wilber.¹

1. INFANCIA

El recién nacido vive en un estado de totalidad, plenitud y dicha y también vive en un estado de carencia de ego.

Desde los ocho a los quince meses el niño se identifica con el nuevo cuerpo emergente y explora su ambiente temerariamente porque asume que el cuidador primario estará siempre disponible para proveer ayuda, sostén y consuelo.

A los 18 meses el niño empieza a experimentar una crisis de apego en la relación con su cuidador principal porque empieza comprender que su presencia no puede darse por sentada. El cuidador se escinde en “objeto bueno” y “objeto malo”; se escinde en Madre Buena y en Madre Mala. En consecuencia, le quiere y no le quiere. El niño empieza a aferrarse al cuidador primario por un lado, y afirmarse en contra del cuidador primario por el otro.

Hacia los tres años empieza a darse cuenta de que existe una persona quien parece disfrutar precisamente de la relación con la madre que el infante se esfuerza sin éxito por alcanzar: el padre. El padre se relaciona íntimamente con la madre, pero sin embargo es un ser totalmente independiente. Para el niño, es como si el padre encarnara sus deseos más profundos. El padre edípico es, a los ojos del infante, un rival por la intimidad que mantiene con la madre y un modelo de independencia en el mundo; el padre es todo lo que el niño quiere ser. El superego es representante intrapsíquico del progenitor masculino. Así juzga buenas las funciones del yo como la independencia, la actividad autónoma; y malos los potenciales no egoicos que los considera peligrosos, irracionales. Estos quedan reprimidos y sumergidos, relegados a lo inconsciente profundo e interpretados negativamente como “Ello”.

Hacia los 7 años el yo pasa a ser principalmente activo, que reside en la zona de la cabeza y desde su alta posición controla el cuerpo subyacente. En este período el niño no

sólo está en paz con los padres, sino dispuesto a conformarse con ellos. Durante esta etapa es capaz de desarrollar funciones como síntesis, reflexión sobre sí mismo, conocimiento de la propia iniciativa y volición activa. Es un período de estabilidad.

La autoestima en esta etapa del desarrollo del yo está marcada por la identificación del yo ideal con la instancia intrapsíquica del superego. Diríamos que aquí la autoestima está referida a la propia competencia, a la manifestación de determinadas cualidades y éxitos; la consecuencia de que el niño realiza las pautas y valores de sus cuidadores principales es la autoestima, la valoración de que es importante y es tenido en cuenta en el mundo de los adultos.

2. ADOLESCENCIA

La adolescencia es un período de despertar sexual, interpersonal, intelectual y moral.

El despertar de instintos en la adolescencia genera ideas e impulsos apremiantes; son las pulsiones. Esta erupción desata un dramático desbordamiento de emociones; el quinceañero está inundado de sentimientos, es volátil y lábil, se abre de nuevo a la influencia de potenciales no egoicos, y se enriquece grandemente su vida interior. El yo se vuelve sensible a un amplio abanico de sensaciones y sentimientos nuevos y se hace considerablemente más creador. Sin embargo, no sólo se enriquece, también retrocede por influencia de esos potenciales porque su apertura a ellos le desestabiliza y le hace propenso a ensimismamientos narcisistas.

Al mismo tiempo el adolescente le corroe el ansía de intimidad. El adolescente lucha por independizarse de sus padres y de su representación interna y empieza a buscar una persona que pueda satisfacer las renacidas ansias de intimidad; este proceso debilita la representación intrapsíquica de la autoridad paterna (el superego) y facilita la necesidad de compartir la vida subjetiva con alguien más.

La autoestima en esta etapa de la adolescencia está referida a la propia persona pues el equilibrio entre su yo ideal y el superego se va desestabilizando; eso quiere decir que las pautas de conducta moral y de valores ya no proceden de ese equilibrio entre su yo ideal y el superego. Todo este proceso se va a realizar en conflicto con los padres que representan los valores internalizados en el superego y puede ser una prueba penosa. Para llegar a ser persona “completa”, el adolescente ha de cortar lazos de dependencia emocional con ellos. El primer paso es buscar fuera de casa un pequeño grupo de amigos del mismo sexo con quien tener una relación confidencial, íntima pero no sexual. El

joven confía pensamientos, deseos y esperanzas a ese amigo o amigos escogidos. A la vez, quizás, debe de comunicarse con los padres en esos aspectos.

Externamente, la lucha por la independencia de los padres está impregnada de un sentimiento de culpa en el adolescente porque constituye una separación “injustificada” de ellos. Esa lucha requiere del adolescente que los rechace como modelos ideales. Los adolescentes se separan de sus padres, cesan de mirarlos como autoridades y modelos, e incluso los desafían y les dicen cosas dañinas. En su intento de librarse de su dependencia emocional, los adolescentes perciben y tratan a veces a los padres de forma exageradamente negativa. Además, este rechazo no ha sido provocado por ningún cambio por parte de la conducta de los padres, quienes no han hecho nada que merezca tan rudo tratamiento. Este alejamiento de los padres implica hacerse sordo al superego, el cual no sólo es la voz interna de la conciencia moral sino también, para el adolescente, la voz interna paterna. Los adolescentes luchan por librarse del poder interno del superego. Recordemos que para el niño de 7 a 12 años el superego y el ideal del ego coinciden; esta feliz coincidencia, sin embargo, finaliza en la adolescencia. El adolescente es empujado a librarse de ese viejo yo, lo cual quiere decir que el yo ideal proyectado por el adolescente debe ser definido nuevamente, en términos diferentes a los estipulados por el superego. Esta exploración preliminar de un nuevo ideal del ego es un proceso existencial apasionante. Sin embargo, el abandono del superego, sobre el cual este proceso está basado, le causa un serio desasosiego moral. El adolescente está desgarrado entre dos sentidos de sí mismo, uno viejo, fundado en los padres, y otro en trance de aparición; uno y otro son sucesivamente apreciados, despreciados y vueltos a valorar conforme el quinceañero oscila entre las dos caras de su ambivalencia para con los padres. Así desgarrado, sufre serias dudas acerca de sí mismo.

La travesía feliz por los estrechos de la adolescencia se realiza cuando el adolescente, ahora un adulto joven, ha logrado suficiente independencia, que habitualmente conlleva una relación íntima con otro “otro primario”, el joven es capaz de integrar sentimientos hacia los padres y entablar una relación con ellos como seres humanos más o menos iguales a él, que pueden equivocarse pero también ser amados.

La adquisición de una sana autoestima en este período es crucial para el desarrollo del yo; el entorno, principalmente el de los cuidadores primarios, sus padres, han de favorecer y facilitar este cambio, este regreso hacia el mundo de la intimidad y subjetividad; es el descubrimiento de su mundo interior; el adolescente vive su inestimable ser interior, descubre lo que más quiere él; eso va favorecer su misión en el

mundo; no olvidemos que en esta etapa ha de decidir sobre su vocación. En el estadio de la adolescencia tardía (hacia los 21 años), el individuo alcanza un estadio, que suele ser considerado como la etapa de autonomía, la integración, la autenticidad y la autorrealización.

3. LA PRIMERA EDAD ADULTA

La primera edad adulta, hasta la edad mediana, es la última fase de desarrollo del yo. El adulto joven decide, abraza, reafirma o se compromete en relaciones familiares, íntimas de género, trabajo, carrera, estilo de vida, valores éticos y fe religiosa. Todos estos compromisos conllevan responsabilidades. A través del proyecto de identidad, el yo aprende a emprender una acción eficaz en el mundo, así como a compartir la vida y cuidar de otros. El yo actualiza potenciales, adquiere destrezas, arraiga en relaciones, crece emocionalmente y aprende los caminos del mundo. La autoestima en esta etapa está orientada en las propias competencias, en la realización de sus proyectos vitales encontrando en los demás el reconocimiento de sus adquisiciones en los distintos campos en que se desenvuelve.

Todos los autores recalcan en esa transición a la edad adulta cosas del estilo de “consolidación” y “equilibrio”. Se da una re-canalización de la energía psíquica hacia el mundo externo; el foco de la energía se aparta de uno mismo y se centra en “ser-en-el-mundo” y “ser-con-otros”.

Lograda la independencia, el joven adulto es capaz de mantener una relación más realista; experimenta la necesidad de restablecer una relación sólida, de atención mutua; las necesidades de intimidad, reavivadas durante la adolescencia, no desaparecen; sin embargo, se reconducen casi por completo a través de la relación con el otro primario nuevo. El adulto joven vive la intimidad en la nueva relación primaria y la familia nuclear que característicamente se deriva de ella. Las relaciones en la esfera pública tienden a ocultar más que a compartir la vida subjetiva. La intimidad característica de la primera edad adulta tiene lugar en la seguridad de una relación privada y exclusiva, tras los límites protectores de una relación de compromiso mutuo en que cada parte se obliga a ser fiel a la otra.

La principal tarea durante la primera edad adulta es la función sintética e integradora del sistema egoico, y ésta se cumple por medio del proyecto de identidad; que es el yo mental. El superego y el yo ideal están integrados en este proyecto de identidad; el

superego ya no es mero representante interno de los padres, ni el yo ideal mera fuente de aspiraciones irreales. Ambos se trasforman en fuentes egoicas de motivación que interactúan eficazmente. El proyecto de identidad es reflexión del yo mental sobre sí mismo. En respuesta a la pregunta ¿quién soy? El yo mental puede responder “soy esposa, marido, madre, padre, electricista, cristiano, conservador, etc.”. Tales elementos de identidad son papeles sociales o categorías que el yo mental se compromete a adoptar o hace suyos, y al hacerlo forja un sentimiento de existencia concreta, definida. En la medida en que tenga éxito en establecer una identidad, el adulto joven estará libre del sentimiento de inseguridad ontológica que afligió al adolescente. El yo mental adulto ha de reflexionar sobre sí mismo para mantener su existencia de “cosa que piensa”. El yo mental teme los períodos de silencio interior.

Tener éxito en establecer una identidad a que se aspira es también ganar el sentimiento de valer, de autoestima. Es satisfactorio saber que uno está manteniendo sus propios compromisos y logrando así sus propias metas. Esa satisfacción implica un sentimiento de valor merecido, de mérito resultante de “buenas obras”, del trabajo bien hecho. La autoestima se acrecienta al tener éxito, al recibir de los otros el reconocimiento de sus logros.

4. EDAD MEDIANA

El ego mental de este período empieza a hablarse a sí mismo de manera más positiva y funcional, es decir, se dice cosas tales como “aceptaron mi manuscrito; por lo tanto soy un escritor”; “pasé tiempo con Juan; por lo tanto soy un buen padre”. El proyecto de identidad promete una plenitud y felicidad duraderas. Si por cualquier razón una persona no tuviera éxito en los compromisos importantes del proyecto de identidad, es comprensible que esta persona no experimente la felicidad prometida por dicho proyecto, como por ejemplo: “nadie se dio cuenta de que estaba allí; por lo tanto no soy una persona interesante”.

La promesa del proyecto de identidad, sin embargo, no se cumple incluso cuando una persona tiene éxito en el proyecto, porque esa felicidad no es posible para el ego mental. Por consiguiente, independientemente del éxito que tenga en su proyecto de identidad, y de los reconocimientos y recompensas reforzadoras que disfrute como consecuencia de tal éxito, el ego mental no tiene la más mínima oportunidad real de alcanzar una plenitud duradera mediante el proyecto de identidad; la auténtica autoestima no puede centrarse en el ego mental; no es el lugar apropiado, diríamos que no es nuestra propia casa.

Entonces, tanto si uno “fracasa” como si tiene éxito en el proyecto de identidad, es probable que tarde o temprano sienta que la promesa implícita en él no puede ser satisfecha. El resultado: el proyecto de identidad, que es el ego mental, conduce a una desilusión y no a una plenitud. Esta desilusión se expresa a través de tres maneras.

a) La búsqueda de distracciones sin descanso

“¿Es esto todo lo que hay en la vida?”, indica que una persona ha empezado a perder fe en el proyecto de identidad y que ya no posee el mismo impulso de cumplir sus objetivos y este sentimiento puede conducir a la realización de actividades sin más propósito que el estar distraído, actividades cuyo verdadero propósito no es sino el evitar encarar las inquietudes interiores. Estas formas de actividad mantienen la atención vinculada al mundo exterior, evitando de ese modo que el ego mental confronte sus problemas internos. Las diversiones y el trabajo proveen al ego mental de cierto alivio temporal de sus ansiedades internas. Cuando el ego mental es arrastrado de esta manera hacia su interior, su principal recurso para evitar sus miedos es el diálogo interior. En este momento, el diálogo interno está dedicado a intentar racionalizar el pasado. Buena parte del diálogo interno es un intento del ego mental de convencerse a sí mismo de que su vida no ha sido tan insatisfactoria como ahora le parece. El ego mental puede consolarse mentalmente recordando una y otra vez sus logros pasados. El ego mental maduro tiende a hablar acerca de su pasado para no enfrentarse a su presente; habla acerca de sus logros pasados para intentar convencerse a sí mismo de que es alguien y de que tiene valía. Ninguno de los intentos del ego mental de distraerse de sus problemas subyacentes resuelve estos problemas. Las distracciones son una manera de evitar más que de encarar problemas. El ego mental puede perderse en actividades extrovertidas o en diálogos internos llenos de racionalizaciones por períodos de tiempos considerables. Sin embargo, las ansiedades de fondo que dan lugar a estas distracciones no desaparecen. Por el contrario, continúan creciendo.

b) Narcisismo

Las ansiedades que acompañan a la desilusión del ego mental no sólo pueden conducir al ego a embarcarse incesantemente en distracciones, sino también a una exageración narcisista de sus acciones. Una posible respuesta a la desilusión respecto al proyecto de identidad es, entonces, la de aumentar los esfuerzos en él para hacer que los demás se den más cuenta del ser y de la valía de uno. Estas personas se esfuerzan con más y más empeño en “tener éxito”. El narcisista es una persona que necesita ser el centro de las

atenciones de los demás. Cierta grado de narcisismo es normal y saludable. El narcisista patológico es una persona que se acerca exageradamente a los demás con el fin de reafirmar su sentido de ser y valía tambaleante. Tal persona se aproxima a los demás en busca de confirmación con la esperanza de que las alabanzas de los demás basten para aquietar las dudas ontológicas y morales que tiene sobre sí mismo. Las actuaciones narcisistas no pueden conseguir su objetivo, no proporcionan una paz duradera; el narcisista tiende a concluir que se deben a que los éxitos conseguidos no son suficientes, y que la eliminación de tales ansiedades requiere el logro de triunfos todavía mayores. Tal forma de pensar narcisista comporta una reacción retroactiva que puede conducir a comportamientos cada vez más exagerados y, correspondientemente, a frustraciones cada vez más intensas.

c) La depresión y la desesperación

Debido a que ni las distracciones sin descanso ni el narcisismo son soluciones eficaces a los problemas que intentan resolver, frecuentemente son sucedidos por períodos de depresión, períodos durante los cuales el ego mental se siente vencido y se pregunta a sí mismo: “¿De qué sirve tanto esfuerzo?”. El ego mental es susceptible de deprimirse cuando empieza a perder fe en el proyecto de identidad. Los mejores esfuerzos del ego mental no lo han hecho feliz. Al principio, cuando la desilusión está sólo despuntando, el ego mental atribuye su infelicidad a circunstancias adversas, a sus propias deficiencias más que al proyecto de identidad en sí. Una vez el ego mental se repone de estas depresiones temporales, reanuda la persecución del proyecto de identidad. No transcurre mucho tiempo, sin embargo, hasta que otro contratiempo desencadena otra depresión. Tarde o temprano, el ego mental se repone de nuevo y se embarca una vez más en el proyecto de identidad. La desilusión e insatisfacción crecientes del ego mental, sin embargo, condenan este esfuerzo una vez más. Y así continúa la vida del ego mental: de depresión en depresión. El ego mental es cada vez más susceptible a sentirse deprimido. A medida que pasa el tiempo, por lo tanto, el ego mental se siente cada vez persistentemente descorazonado acerca de las posibilidades de la vida. Debido a que el proyecto de identidad es el propósito de la vida del ego mental adulto, la desilusión total respecto al proyecto conlleva una pérdida de esperanza en la vida. El ego mental desesperado ha llegado a un punto donde es infeliz. Sin embargo, este impasse es en realidad una encrucijada. No es sólo un final sino también, potencialmente, un nuevo comienzo. Es un punto posible de partida hacia una forma de vida que trasciende los

límites del ego mental. El yo empieza a sentir que algo está mal en las mismas bases dualistas de su ser. El yo empieza a “morir para el mundo” y con ello se ve llevado poco a poco “al abismo de la fe”, porque más allá de ese límite se halla el *mysterium tremendum et fascinans* al que acaso sea llamado el yo.

5. LA SENDA ESPIRAL DE LA TRASCENDENCIA: DESPERTAR, REGRESIÓN Y REGENERACIÓN

En la edad mediana, el yo es capaz de experimentar un cambio de perspectiva fundamental. El yo tiende a volver su atención hacia dentro, hacia un posible acercamiento al núcleo del ser. El yo está listo para la integración plena de las dimensiones del ser humano (corporal, mental y espiritual).

Tras la reapertura inicial al núcleo del ser, el yo se adentra en un período difícil. Este descenso a lo profundo es una regresión redentora que K. Wilber llama *regresión al servicio de la trascendencia*. Es lo que san Juan de la Cruz llamó *la noche oscura del espíritu*. Durante esta fase de desarrollo psicoespiritual el yo propende a sufrir experiencias perturbadoras, y también disfruta de períodos de alivio. El yo pierde gradualmente el temor y empieza a vivir el camino de unión con lo Absoluto de manera cada vez más positiva. Este cambio generalizado de la oscuridad a la luz se llama *regeneración en el espíritu*. La meta última hacia la que apunta esa senda es la integración plena que consiste en una armonía entre el cuerpo, la mente y el espíritu.

Esa senda espiral no sólo lleva a una reunión interna del yo con fuentes psíquicas y espirituales sino también, como veremos, a una reunión externa con los demás. No es sólo un viaje a las profundidades del psiquismo, sino también un proceso interpersonal u orientado a los demás. Cada paso en esa espiral tiene dos caras, intrapsíquica e interpersonal, en lo profundo del psiquismo y en las relaciones con los demás. A ese viaje en espiral se dedican estos capítulos.

5.1. Despertar: ruptura de planos y encuentro con lo numinoso

Es frecuente que el primer despertar al poder del espíritu se viva como irrupción milagrosa. El primer despertar se suele vivir de forma decididamente positiva, porque al venir después de un período de enajenación y sequedad tiene el carácter de una incursión de nueva vida como manantial de aguas rejuvenecedoras. Este despertar parece ser una forma intensa del fenómeno de la “conversión”. Es una perturbación del equilibrio del yo, cuyo resultado es el desplazamiento del campo de la conciencia, desde niveles inferiores a niveles superiores, con el consiguiente cambio de interés. La conversión es

un desprenderse del yo. Éste es el primer aspecto de la conversión: la persona emerge de la existencia en un mundo limitado, a un mundo mayor, el mundo del ser.

Un ejemplo de conversión nos lo ofrece San Francisco de Asís. Se produjo en el año 1206, a los 24 años de edad, fue precedida por una prolongada y dura lucha entre la vida del mundo y la llamada del espíritu. Se sentía vagamente insatisfecho. Cuando este estado de división interior se había prologando, aconteció un buen día que estaba paseando por el campo junto a las puertas de Asís y pasó por delante de la pequeña iglesia de san Damiano, la cual estaba casi en ruinas y olvidada de todos los hombres. Y guiado por el Espíritu entró en ella a rezar; e hincóse de rodillas ante el crucifijo en devota súplica, y *habiendo sido afligido por insólitas visiones, hallóse un hombre diferente del que fuera al entrar*. He ahí la primera etapa de la conversión. La lucha entre dos discrepantes ideales de vida ha llegado a su término. Un repentino y en apariencia “irracional” impulso de realizar un acto decisivo llega a la conciencia superficial desde las profundidades en ebullición. El impulso es obedecido y el resultado es la pronta aparición del sentido de lo trascendental. Esta visión insólita tiene por efecto una abrupta e involuntaria alteración de la conciencia del sujeto, en virtud de la cual literalmente se halla un hombre diferente. Es como alguien que ha estado durmiendo y ahora despierta. A partir de aquel momento dedicó un incansable esfuerzo a la reparación de aquella iglesia. En un instante todo el universo de Francisco experimentó un completo reordenamiento.²

5.2. Regresión al servicio de la trascendencia

¿Cuál ha de ser el primer paso que dé el yo en este camino hacia la perfecta unión con lo Absoluto? Claramente, desprenderse de todos aquellos elementos de la experiencia normal que no están en armonía con la realidad: la ilusión, el mal, la imperfección de todas clases. Sirviéndose de falsos deseos y de falsos pensamientos se ha construido el hombre un falso universo. “*Porque para vencer todos los apetitos, dice san Juan de la Cruz, y negar los gustos de todas las cosas, con cuyo amor y aflicción se suele inflamar la voluntad para gozar de ellos, era menester otra inflamación mayor de otro amor mejor, que es el de su Esposo, para que, teniendo su gusto y fuerza en éste, tuviese valor y constancia para fácilmente negar todos los otros. Y no solamente era menester para vencer la fuerza de los apetitos sensitivos tener amor de su Esposo, sino estar inflamada de amor y con ansias. Porque acaece, y así es, que la sensualidad con tantas ansias de apetito es movida y atraída a las cosas sensitivas, que, si la parte*

*espiritual no está inflamada con otras ansias mayores de lo que es espiritual, no podrá vencer el yugo natural, ni entrar en esta noche del sentido, ni tendrá ánimo para quedarse a oscuras de todas cosas, privándose del apetito de todas ellas”.*³

Todas las tradiciones religiosas reconocen períodos de severas dificultades que a veces preceden o siguen al despertar espiritual. Estos períodos son descritos de maneras tales como la noche oscura del alma, el desierto espiritual. Estas descripciones capturan diferentes aspectos del período durante el cual el ego se retira del mundo y retorna a la Fuente del Ser, a Dios. Esta noche oscura del alma debe ser considerada como una forma de regresión; sin embargo, ésta no lo es en el sentido de un movimiento retrógrado hacia funcionamientos primitivos. La noche oscura es más una regresión al servicio del espíritu que una regresión al servicio del ego, o dicho con más precisión es una regresión al servicio de la trascendencia. La idea central es que un reino de experiencia radicalmente nuevo ha sido reabierto, pero no es exactamente el reino que el ego había esperado y por el que había orado. El ego ha sido de veras reabierto a las Fuentes del Ser. Sin embargo, el ego, que es todavía predominantemente mental, no está todavía preparado para convivir armoniosamente con lo Absoluto.

La regresión al servicio de la trascendencia tiene dos etapas que a continuación detallamos.

a) La primera etapa: el retraimiento del mundo

La primera etapa comienza cuando el ego mental empieza a desilusionarse con el mundo, empieza a darse cuenta de que el mundo no puede satisfacer sus deseos más profundos; se siente apático, confuso, desconectado. La autoestima conseguida no satisface los anhelos profundos del ser. Este proceso causa malestar porque el ego mental pierde su punto de apoyo en el mundo y es despojado de su ganado sentido de ser y de valía. El ego entonces experimenta ansiedad, miedo y estremecimiento. Empieza a sentirse como desconectado y despojado. Toda esta experiencia empuja al ego mental a dar un salto de fe. Al dar ese salto, el ego mental se “abandona”, y reabre la experiencia de ser uno con el Uno, con Dios.

A continuación, consideraré con más detenimiento los pasos de este proceso que conducen a la reapertura de la Presencia que me habita y me envuelve.

Primer paso: es la desilusión. Al principio, el ego mental siente que de alguna manera sus esfuerzos no tienen sentido: el proyecto de identidad, o sea los logros, méritos y

recompensas mundanas, no puede proporcionar una plenitud completa. La comprensión profunda de este hecho conduce a una desilusión total. Dándose cuenta de que no puede encontrar su plenitud en el mundo, la autoestima referida a las propias capacidades pierde gradualmente su interés. Los síntomas que exhibe el ego mental son: carencia de motivación, desorientación y un sentido de estar desconectado de las cosas y desintonizado del ritmo de los eventos. También sufre confusión, ya que los viejos principios y prioridades han dejado de tener sentido. El ego mental se siente apático, sin objetivos e incapaz de actuar. Si hay una idea o imagen que captura la esencia de este proceso es la del *aplanamiento*. El mundo se aplanan. El mundo del ego mental es superficial, neutral, uniforme y grisáceo. Este momento se puede describir como un desierto sin oasis.

Segundo paso: La pérdida de la identidad del ego. El ego mental se ve plano y sin vida. Del mismo modo que el ego mental ve ahora a los demás como fachadas sin fundamentos, se ve también a sí mismo como un mero conjunto de poses. Por lo tanto, cesa de creer en sí mismo, de tomarse en serio, porque se ha convertido en una máscara, un personaje, una farsa. Todo el edificio de la autoestima que se ha construido en la etapa del ego mental se va desmoronando poco a poco.

Tercer paso: El encuentro con la sombra. Mientras que el ego mental vive su identidad, la sombra permanece seguramente reprimida. Sin embargo, cuando este proceso se asienta y la identidad del ego mental se desanima, la sombra es desreprimida y alcanza la conciencia, sometiendo al ego mental a una hueste de descubrimientos indeseables sobre sí mismo; encuentra ahora aquellas características de su personalidad que había rehuido. Por decirlo suavemente, la aceptación de la sombra es una experiencia difícil para el ego mental.

Cuarto paso: la ansiedad. En estos momentos la ansiedad es el sentimiento básico. Es el miedo del ego mental a perder el sentido de ser basado en su identidad.

Quinto paso: La desesperación. La incapacidad del ego mental de detener toda esta marea lo despoja de toda esperanza y lo lleva finalmente a un estado de desesperación. Es el punto cero.

Sexto paso: aceptación de la pérdida de su identidad. La única esperanza del ego mental en el punto cero yace en aceptar esa pérdida de su identidad basada en la identidad del ego mental. Obviamente, tal aceptación es extremadamente difícil para el ego mental. El ego mental se somete a lo inevitable y sufre una profunda apertura

interna: rinde sus últimas defensas y se desnuda ante los poderes del más allá. O, en nuestros términos, abandona el falso sostén del ego mental y se abre así al Sí-Mismo; es decir, se inicia el proceso del paso de la autoestima a la estima del Sí-Mismo. Esta apertura interna marca el final de la primera etapa de la regresión al servicio de la trascendencia y el comienzo de la segunda.

b) Segunda etapa: resurgimiento del espíritu

La principal consecuencia de la apertura al Sí-Mismo es que es un poder regenerativo, se revela como el poder de la transformación espiritual. El yo emprende un *regressus ad originem* que le devuelve a las fuentes del Ser y emprende la vida real: es como una puesta en orden de su casa que es imprescindible en el viaje hacia la unión con lo Absoluto. Y para ello son necesarias la pobreza, la castidad y la obediencia. Por pobreza entiende el místico un total despojamiento, un total distanciamiento de todas las cosas finitas. Por castidad una extremada y límpida pureza de alma, purificada de todo deseo personal. Por obediencia, es aquella mortificación de la voluntad, una santa indiferencia a los accidentes de la vida. Estos tres aspectos de la perfección son en realidad uno; su característica general consiste en que tienden a hacer que el sujeto se considere a sí mismo como un fragmento de la Realidad. Así dice Eckhart: “*Dios es puro en Sí mismo, por lo que no morará en sitio alguno sino en un alma pura. Ahí puede verterse: en ella puede fluir totalmente. ¿Qué es la pureza? El que un hombre haya dado la espalda a todas las criaturas y haya puesto su corazón en el Puro Bien, de forma tan completa que ninguna criatura le conforte, que no tenga deseo por criatura alguna, salvo en la medida en que pueda aprehender en ella el Puro Bien, que es Dios. ...ninguna mancha que se interponga entre ella y Dios. Para ella todas las criaturas son puras para el gozo; pues goza de todas las criaturas en Dios, y de Dios en todas las criaturas*”.⁴

¡Para ella todas las criaturas son puras para el gozo! ¿Cómo ha de resolverse esta contradicción: que el místico haya proclamado la fundamental necesidad de “dejar a todas las criaturas” y sin embargo las encuentre puras para gozar de ellas? La respuesta a este enigma reside en la vieja paradoja de la Pobreza: que únicamente gozamos de verdadera libertad en relación con cosas que ni poseemos ni deseamos.

*Para venir a gustarlo todo,
no quieras tener gusto en nada.
Para venir a poseerlo todo,
no quieras poseer algo en nada.*

*Para venir a serlo todo,
no quieras ser algo en nada.
Para venir a lo que gustas,
has de ir por donde no gustas.
Para venir a lo que no sabes,
has de ir por donde no sabes.
Para venir a lo que no posees,
has de ir por donde no posees...*

En esta desnudez halla el espiritual su quietud y descanso, porque, no codiciando nada, nada le fatiga hacia arriba nada le oprime hacia abajo, porque está en el centro de su humildad. Porque, cuando algo codicia, en eso mismo se fatiga”.⁵ La pobreza prepara el espíritu humano para la unión con Dios a la que aspira.

Había un hombre sabio que, durante ocho años, deseó que Dios le mostrara a un hombre que le enseñara la verdad. Y una vez en que sentía un gran anhelo, una voz procedente de Dios llegó hasta él y le dijo: “Ve a la iglesia y hallarás allí a un hombre que te mostrará el camino de la beatitud”. Y fue allí y encontró a un hombre que tenía los pies deshechos y cubiertos de polvo y suciedad, y todas sus ropas apenas valían tres reales. Y le saludó diciéndole: “¡Buen día te dé Dios!”.

El hombre contestó: “Nunca he tenido un mal día”.

“Que Dios te dé buena suerte”.

“Nunca he tenido mala suerte”.

“¡Que seas feliz! Pero, ¿por qué me respondes de ese modo?”.

“Nunca he sido infeliz”.

“Te ruego que me lo expliques, pues no puedo entenderlo”.

El hombre pobre respondió: “Con mucho gusto. Me has deseado un buen día. Nunca tuve mal día, pues si tengo hambre, ruego a Dios; si hiela, graniza, nieva, si el tiempo es bueno o malo, le ruego a Dios; si me siento desgraciado y despreciado, ruego a Dios, y así nunca he tenido un mal día. Has deseado que Dios me envíe buena suerte. Pero nunca tuve mala suerte, porque sé cómo vivir con Dios, y sé que lo que Él hace es lo mejor; y lo que Dios me da o dispone para mí sea bueno o malo, lo tomo alegremente de Él como lo mejor que pueda ser, y así nunca he tenido mala suerte. Me has deseado que Dios me haga feliz. Nunca he sido infeliz, pues mi único deseo es vivir en la voluntad de Dios, y he entregado tan por entero mi voluntad a la de Dios

que lo que Él quiere lo quiero yo”.

“Pero si Dios quisiera arrojarte al infierno”, dijo el hombre sabio, “¿qué harías entonces?”. “¿Arrojarme al infierno? ¡Su bondad lo impida! Pero, si me arrojara al infierno, tendría dos brazos para abrazarme a Él. Uno de los brazos es la verdadera humildad, que me situaría por debajo de Él y de ese modo unido a Su santa humanidad. Y con el brazo derecho del amor que está unido a Su santa divinidad, me abrazaría a Él de tal manera que tendría que venir al infierno conmigo. Y preferiría estar en el infierno y tener a Dios que estar en el cielo y no tenerle”.

Entonces entendió el Maestro que el verdadero abandono con absoluta humildad es el camino más corto hacia Dios.

El Maestro siguió preguntando: “¿De dónde procedes?”.

“De Dios”.

“¿Dónde encontraste a Dios?”.

“Cuando olvidé a todas las criaturas”.

“¿Dónde has dejado a Dios?”.

“En los corazones puros, y en los hombres de buena voluntad”.

El Maestro preguntó: “¿Qué clase de hombre eres?”.

“Soy un rey”.

“¿Y dónde está tu reino?”.

“Mi alma es mi reino, pues puedo gobernar mis sentidos interior y exteriormente, de forma que todos los deseos y potencias de mi alma estén sujetos, y este reino es más grande que ningún reino sobre la tierra”.

“¿Qué es lo que te ha traído hasta esta perfección?”.

“Mi silencio, mis elevados pensamientos y mi unión con Dios. Pues no podía hallar descanso en nada que fuera menos que Dios. Ahora he encontrado a Dios, y tengo en Dios descanso y paz eternos”⁶.

La pobreza consiste en romper con el inveterado hábito humano de intentar hallar descanso en cosas que son “menos que Dios”, pues los sentidos se habían convertido en el foco de la energía, más fuerte que sus amos.

5.3. Regeneración en el espíritu

El período de purificación ha acabado y el ego entra en un período de reconstrucción

curativa que K. Wilber llama *la regeneración en el espíritu*. Es la nueva vida infundida por el Espíritu Santo. Aquí la autoestima se convierte en estima del Sí-Mismo. A continuación detallo las características generales del proceso de regeneración en el espíritu.

El apaciguamiento. El ego, al tocar fondo, se reenraíza finalmente en Dios. La regeneración en el espíritu es un período durante el cual los estados inducidos por la Presencia que nos habita son más positivos y se experimenta como una infusión rejuvenecedora de poder espiritual y como un proceso integrador, como una coincidencia oppositorum, en el que el ego se une con el Uno, la mente con el cuerpo, el pensamiento con el sentimiento.

El despertar del cuerpo. En el período de la regeneración en el espíritu cambia la manera en que el yo vive el despertar del cuerpo. El yo empieza a relacionarse con el cuerpo como consigo mismo, más que como si se relacionara con un objeto o “cosa” y el yo empieza a sentirse a sus anchas en el cuerpo; se inicia un retorno hacia la vida corporal concreta y se considera al cuerpo como el templo de su propia vida espiritual. Dos de las consecuencias de este redespertar es que el ego se hace más “terrenal” y menos “cerebral”; una vez que el cuerpo es redespertado, la cabeza cesa de ser el centro, y el ego al entrar en contacto con la Presencia que la habita empieza a ser sostenido y fortalecido por el poder espiritual que mana del mismo; de forma que el ego se convierte en un instrumento del espíritu.

Sobrecogimiento y éxtasis. Bendición y dicha. Los estados mentales característicos de la regeneración en el espíritu son el sobrecogimiento y el éxtasis que reflejan la experiencia del ego de ser invadido por una fuerza que es experimentada como milagrosa y benéfica. El sobrecogimiento y el éxtasis son respuestas al aspecto positivo de lo sagrado. Y estos estados de sobrecogimiento y éxtasis son gradualmente reemplazados por estados que reflejan una manifestación más suave y fluida del poder del fundamento. En concreto, el sobrecogimiento es reemplazado por la bendición y el éxtasis por la dicha. La bendición es una contemplación serenamente dichosa y agradecida de lo beatífico o divino. La dicha es un estado de felicidad. Tanto la dicha como la bendición es un deleite sereno. El alma está saturada de la Fuente del Ser, de Dios, el cual baña al ego con serenidad y lo llena con un sentido de bienestar radiante. La dicha verdadera sólo pertenece a la etapa integrada de la vida.

Embriaguez. Llanto gozoso. Arrobo. La regeneración en el espíritu se caracteriza por

estados de exceso espiritual tales como embriaguez, llanto gozoso y arrobó; son estados de espíritu rebosantes. La embriaguez espiritual es un estado de euforia que resulta de una infusión de energía numinosa en la consciencia y produce estados mentales de expansión y excitación. El llanto gozoso baña al yo en corrientes de energía llevándole a gritar de gratitud y sentirse sumido en una honda paz, son como “aguas de gracia”; bañado en ellas el yo siente gratitud, reverencia, y alivio hasta el núcleo mismo de su ser. El arrobó trae consigo un intenso sentimiento de estar siendo herido y al mismo tiempo es un delicioso placer.

San Juan de la Cruz y Santa Teresa de Ávila ofrecen muchas descripciones de tales “fueros dardos de amor” o “heridas de amor”. Por ejemplo, en *Llama viva de amor* San Juan de la Cruz dice: “*y entonces, en este cauterizar traspasándola con aquella saeta, apresúrase la llama y sube de pinto con vehemencia, al modo que un encendido horno o fragua cuando le hornaguean o trabucan el fuego y afervora la llama. Y entonces, al herir de este encendido dardo, siente la llaga el alma en deleite sobremanera, porque, demás de ser ella toda removida en gran suavidad al trabucamiento y moción impetuosa causada por aquel serafín, en que siente grande ardor y derretimiento de amor, siente la herida fina y la yerba con que vivamente iba templando el hierro como una viva punta en la sustancia del espíritu, como en el corazón del alma traspasado*” (Canc. 2, ¡Oh cauterio suave..., nº 9 págs. 914-915). Y en las *Moradas* dice Santa Teresa: “*(el alma) siente ser herida sabrosísimamente, mas no atino cómo ni quién la hirió, más bien conoce ser cosa preciosa, y jamás querría ser sana de aquella herida*” (Moradas Sextas, cap. 2; pág. 96, ed. Espasa Calpe). En sus diversas descripciones de la herida de amor, San Juan de la Cruz y Santa Teresa dejan claro que arde o sangra de forma atroz y, aún así, sumamente placentera. Esto es arrobó.

Conforme la regeneración del espíritu se aproxima al ideal de integración, los estados de embriaguez, llanto gozoso y arrobó empiezan a remitir, porque al integrarse armónicamente con esa fuente del Ser ya no le sobrecargan ni desbordan.

Esta regeneración del espíritu se refleja en las relaciones con los demás. Al ser capaz de verse a sí mismo con una luz nueva y positiva, otro tanto le ocurre con los demás y empieza a tener una nueva fe en ellos; y en este momento el yo está dispuesto a ver a los demás ante todo en términos de ese “Sí-Mismo” superior.

El proceso de regeneración se desarrolla con un horizonte radiante y positivo. Así lo expresa bellamente san Juan de la Cruz:

*“¡Oh cautiverio suave!
¡Oh regalada llaga!
¡Oh mano blanda! ¡Oh toque delicado,
que a vida eterna sabe, y toda deuda paga!
Matando, muerte en vida la has trocado”.*⁷

En las descripciones del gozo de la iluminación es donde hallamos los pasajes más líricos de la literatura mística. Dos son las principales formas de conciencia iluminada.

La primera es la gozosa conciencia de Su Presencia. Ese sentido de la presencia divina puede compaginarse con la vida cotidiana y las actividades mentales normales de quien lo posee. San Bernardo ofrece en uno de sus sermones ese encuentro del alma con lo Absoluto. *“...confieso que el verbo me ha visitado, e incluso muy a menudo. Pero, aunque ha entrado con frecuencia en mi alma, nunca, en ninguna ocasión, he sentido el momento preciso de Su llegada. He sentido que Él estaba presente; recuerdo que ha estado conmigo. Incluso he podido a veces tener un presentimiento de que vendría, pero nunca he sentido Su llegada ni Su partida. Pues de dónde vino para entrar en mi alma; por qué medios conseguían entrar o partir, confieso que no lo sé, ni siquiera en este día... No es por los ojos por donde entra, pues carece de forma o de color que estos puedan discernir; ni es por los oídos, pues Su llegada es silenciosa; ni es a través de la nariz, pues no es con el aire con lo que está mezclado, sino con la mente... ¿Por qué vía ha entrado entonces? ...si he mirado fuera de mí, he hallado que Él está más allá de lo que hay fuera de mí; y si dentro, estaba aún a una mayor profundidad interior. Y así he aprendido la verdad de las palabras que he leído: en el vivimos y nos movemos y somos”.*⁸ Este estado de conciencia es lo que los contemplativos denominan contemplación pasiva o infusa, pues la experimentan como un estado radiante.

La segunda principal forma es la visión iluminada del mundo: la visión de un “nuevo cielo y una nueva tierra”. Conocer la oculta unidad en el Ser Eterno es vivir con la mayor plenitud la Vida Iluminada, gozando de todas las criaturas en Dios y de Dios en todas las criaturas. San Francisco de Asís, sintiendo y sabiendo que toda criatura viviente era una manifestación de Dios, fue agudamente consciente de que compartía con estos hermanos y hermanas suyos la grande y hermosa vida del Todo. El verdadero místico, al que tantas veces se ha achacado una negación del mundo, lo único que niega es el mundo estrecho y artificial del yo, y encuentra a cambio los secretos de ese poderoso universo que comparte con la Naturaleza y con Dios. Puede ser que el místico iluminado viva

dulcemente, es cierto, pero no, como algunos piensan, con placidez. La Iluminación es un síntoma de crecimiento, y el crecimiento es un proceso vital que no conoce el descanso. El espíritu se ve en verdad invadido por una paz celestial, pero es la paz, no del ocio, sino de la ordenada actividad.

6. LOS CAMINOS HACIA LA TRASCENDENCIA

6.1. Una nueva conciencia

Desde los tiempos más remotos han existido seres humanos que han afirmado haber experimentado estados de conciencia no ordinarios por su calidad, intensidad o efecto. Y además estas personas hacen otra afirmación: sostienen que tales estados de conciencia son el resultado de entrar, de forma voluntaria o involuntaria, en contacto con un plano de la Realidad que está por encima o más allá de aquellos generalmente considerados como reales. A este plano de la realidad se la suele denominar trascendente. Quien ha tenido este tipo de percepciones asegura que éstas se sienten como la verdadera raíz y esencia del ser, como una “vida más abundante”.

Dentro del estudio de la constitución psíquica del ser humano, ha llegado el momento de examinar ese estado de conciencia que llamamos el Sí-Mismo. Y que posee las siguientes características: un sentido de profundidad y de interioridad; una sensación de despertar a una realidad superior; de iluminación, en la que una nueva luz no terrena transfigura el mundo externo dotándole de una nueva belleza; acompaña a estas sensaciones de unos sentimientos de gozo, alegría, llegando a estados de beatitud. Y junto con ello tiene lugar un sentimiento de renovación o regeneración, como si tuviera lugar el nacimiento de un nuevo ser dentro de nosotros. Es como una sensación de resurrección, de regresar a un estado anterior perdido y olvidado, de liberación, de libertad interna.

Este conjunto de características se corresponde con los testimonios recopilados e investigados por Maslow, el cual señala catorce características: sentimiento de plenitud, de integración, de totalidad; de perfección, de estar completo, de vitalidad, de intensidad, de vida; sentimiento de riqueza pero al mismo tiempo de sencillez, sentido de la belleza, conciencia de la bondad, ausencia de esfuerzo, espontaneidad, alegría jocosidad, humor; sentimiento de verdad, de realidad de la experiencia, en el sentido de que la experiencia revela algo verdadero. Finalmente, un sentimiento de independencia, de libertad interior: autosuficiencia, en un sentido superior y espiritual.

El efecto de entrar en contacto con el Sí-Mismo espiritual es la transfiguración del mundo visible: cada ser adquiere una nueva belleza y aparece como rodeado por un halo de gloria. La excelencia de Dios, su sabiduría, su pureza y su amor, parecen estar presentes en todas las cosas: en el sol, en la luna y en las estrellas; en las nubes y en el cielo azul; en la hierba, en las flores y en los árboles; en el agua y en toda la naturaleza. Junto a esta transfiguración de naturaleza externa también se produce una iluminación interior.

Un himno de gratitud se alza hacia el creador de tantas maravillas, y el corazón se llena de amor hacia El y hacia todas sus criaturas. Así, absorta totalmente en esta visión y en estos sentimientos, el alma se ha olvidado de sí misma; y cuando vuelve a mirarse a sí misma, se maravilla al percatarse de que todas las penas, todo el miedo ha desaparecido misteriosamente; el peso que oprimía su corazón, su descontento, sus sentimientos de inferioridad y de culpabilidad han dejado de existir; se siente ligera, dilatada y como invadida por una nueva sensación de seguridad y de fuerza.

Tras la solemne y decisiva experiencia mediante la cual el alma se despierta, ésta empieza realmente una nueva vida: se siente impulsada por una ardiente voluntad de hacer el bien, de experimentar la necesidad de hallarse en perfecta armonía con la vida universal, así como de obedecer en todo a la divina voluntad. En un primer momento, mientras está todavía bajo la impresión y el estímulo de su comunión con el Espíritu, cree poder hacerlo con facilidad y directamente, con un simple acto de voluntad. Sin embargo, cuando se dispone a emprender la obra, sufre enseguida un amargo desengaño. La naturaleza humana inferior resurge con sus hábitos, sus tendencias y sus pasiones, y la persona comprende que debe de cumplir un largo, laborioso y complejo trabajo de purificación. Debe emprender una peregrinación a través de los bajos fondos de su naturaleza inferior para conocerla, dominarla y transformarla. Pero los frutos de esta obra larga y ardua son preciosos y admirables: nuevas y más intensas iluminaciones y mayores revelaciones recompensarán al alma purificada.

Pero antes de la victoria plena y definitiva, ella debe someterse a otra prueba: debe pasar a través de la misteriosa noche oscura. Pero a las noches más oscuras siguen las albas más resplandecientes y, el alma, finalmente, perfecta, entra en una comunión completa, constante e indisoluble con el Espíritu, de tal forma que, utilizando la audaz expresión de San Juan de la Cruz “parece el mismísimo Dios y tiene las mismas propiedades que Él”.

Cuando se encuentra frente a este gran peligro siempre deberíamos recordar que la ayuda superior está siempre dispuesta y nunca nos es negada; nosotros somos los únicos obstáculos que la mantienen apartada. Lo que ocurre es que no sabemos o no queremos creerlo así.

6.2. La meta de la evolución: la trascendencia

Según la filosofía perenne todas las cosas y todos los eventos de los universos constituyen aspectos diferentes de la misma Totalidad, Fuente y Esencia de la Realidad Única. Esta Totalidad es la realidad, la única realidad. En ningún lugar existe una entidad radicalmente separada, aislada e independiente. De esto se desprende que el hecho de trazar fronteras para sustentar una sensación de identidad independiente de la Totalidad no sólo supone una ilusión sino que también requiere un gasto continuo de energía, una represión. La filosofía perenne nos dice que la necesidad y el anhelo fundamental de todos los hombres y de todas las mujeres consisten en el redescubrimiento de esta Totalidad infinita y eterna. Todo individuo intuye de continuo que su naturaleza esencial es lo infinito y lo eterno, el Todo, la Totalidad. Anima Naturaliter Christiana, cuyo significado es *“el alma está dotada desde el origen del conocimiento de Dios y que lo que Dios imparte de ese modo puede hallarse, a lo sumo, ensombrecido pero jamás anulado”*. Lo único que afirmamos es que todos los individuos participan de Dios y que todos los seres espirituales lo intuyen. Los seres espirituales intuyen acertadamente que su propia esencia es Divina y tratan de alcanzarla con, bajo o a través de las condiciones, limitaciones y capacidades concretas propias de su nivel particular de adaptación.

Los estados prerracionales (bebé) como los transracionales (místico) son, cada uno a su manera, no racionales, parecen similares e incluso idénticos para el ojo inexperto. Y una vez que pre y trans han sido confundidos, ocurre que los estados superiores y transracionales son reducidos a estados inferiores y prerracionales. Las experiencias místicas son contempladas como una regresión o una vuelta estados infantiles de narcisismo, fusión oceánica. Esta es exactamente la ruta seguida por Freud en el Futuro de una ilusión. En estas visiones reduccionistas, la racionalidad es el gran punto omega del desarrollo individual y colectivo, el punto final de realización de toda la evolución. Se piensa que no hay ningún contacto superior, ni más amplio, ni más profundo. Así, la vida se puede vivir o racional o neuróticamente. Durante la mayor parte de nuestra era, ha prevalecido la postura reduccionista hacia la espiritualidad: todas las experiencias espirituales, incluso las más elevadas, han sido interpretadas como regresiones a

estructuras primitivas de pensamiento infantil.

El Espíritu es, evidentemente, no racional; pero es trans, no pre. Trasciende e incluye la razón, no la excluye. Cada estadio evolutivo implica un nuevo emerger, y, por tanto, una nueva profundidad o una nueva interioridad; los estadios superiores del desarrollo implican un nuevo ir hacia dentro, una nueva interioridad. Cuánto más interiorizada está una persona, menos narcisista será su conciencia, menos egocéntrica... Cuanto más podemos ir hacia dentro, tanto más desapegados podemos estar de nuestro yo, y en consecuencia menos narcisistas o egocéntricos nos hacemos.

La meditación implica un ir más adentro añadido y, por tanto, el descubrimiento de una conciencia superior con una nueva y más amplia identidad; de esta forma, la meditación es uno de los antídotos más fuertes del egocentrismo y el narcisismo.

Todas las tradiciones contemplativas están dirigidas a ir más allá de la razón y las afirmaciones sobre estos dominios superiores son una conclusión basada en cientos de años de experimentación introspectiva y verificación colectiva: el alma es la riqueza común de todos los seres.

Veamos cómo lo describe Santa Teresa en “el Castillo Interior”: la evolución de la pequeña mariposa a través de las siete moradas o siete estadios de crecimiento.

“Los tres primeros tienen que ver con el ego y la mente ordinarios. En la primera morada, la de la Humildad, el ego está aún enamorado de las criaturas y debe comenzar una larga disciplina de búsqueda para volverse hacia dentro. En la segunda morada, la práctica de la oración realiza el deseo y la capacidad de interiorizarse y no meramente dispersarse en distracciones externas. En la tercera morada o mansión de la vida ejemplar, la disciplina y la ética se asientan como cimiento de todo lo que vendrá.

En la cuarta morada, una gracia sobrenatural entra en escena a través de la plegaria del recogimiento y la plegaria de la quietud. En ambas, se calman y ralentizan las facultades orientadas a lo externo y hay una apertura a espacios internos más profundos con sus gracias a las que Teresa llama consuelos espirituales.

En la quinta morada, a través de la plegaria de Unión, tienen lugar los esponsales espirituales, en los que el alma surge por primera vez e intuye el espíritu que reside en lo más interno de su corazón.

Por primera vez, las experiencias personales llegan a una cesación completa de todas las facultades, y en esa absorción pura el yo saborea su unión primordial con Dios. Dios se implanta en el interior de esa alma de forma que no puede dudar de que Dios haya

estado en ella y ella en Dios.

Aquí es donde Teresa usa su metáfora quizá más conocida. Antes de esta transformadora absorción, el yo no regenerado (o ego) es como una oruga. Pero cuando prueba la unión, el yo cambia para siempre. Solo probar la absorción en el espíritu increado y la oruga emerge como mariposa. Podríamos decir que el ego muere y emerge el alma (todo egoísmo desaparece; las corrientes del Ser Universal circulan a través de mí; soy parte integrante de Dios).

Dice Teresa: veamos ahora qué le ocurre a esta oruga. Cuando está en este estado y muerta para el mundo, sale como una pequeña mariposa blanca. O, maravilla de Dios, que el alma salga así después de haber estado unida un tiempo tan breve; nunca, creo, durante más de media hora. Pensad en la diferencia entre el feo gusano y la hermosa mariposa blanca; aquí ocurre lo mismo. El alma no concibe cómo ha podido merecer tanta bendición.

Con sólo probar, nace la mariposa, nace el alma. El resto del castillo interior describe el viaje extraordinario de esta pequeña mariposa hacia la llama primordial en la que, por fin, morirá felizmente (para renacer, una vez más, en un nivel más profundo, el de la Unión, con el espíritu Increado).

En la sexta morada, el amante y el Amado, la mariposa y Dios, el alma y el Espíritu Increado, se ven durante largos períodos de tiempo. El alma es absorbida tan completamente que parece incapaz de entender nada que no despierte la voluntad de amar, a esto está plenamente despierta, mientras que está dormida en relación a todos los apegos.

La noche oscura ocurre en el período después de que uno ha probado el Ser Universal pero aún no se ha establecido en él, porque uno ha vislumbrado..., y lo ve desaparecer. Ahora el tormento es una agonía. La pequeña mariposa sufre mucho.

En la séptima morada ocurren las bodas espirituales: la unión total del alma con Dios. Esta unión secreta se da en el centro más profundo del alma, donde Dios habita, y no hay necesidad de puerta para entrar allí. De la misma forma que el ego (gusano) murió y renació como alma (la mariposa), ahora el alma, después de atravesar los dominios psíquicos y sutiles y servir bien a sus propósitos, entra por fin en las bodas espirituales, su punto omega, muere como ser separado, porque ahora Cristo es su vida. Lo que nos lleva al nivel unitivo. En este nivel, el alma y Dios se unen; Dios y yo somos uno.

Este no es un estadio de entre otros, sino el fundamento, o esencia de todos los

estadios. Descubro que Dios y yo somos uno. En este estado de conciencia silenciosa y sin forma, uno no ve la Divinidad, uno es la Divinidad, y la conoce desde dentro, la siente en sí, no desde fuera como objeto”.⁹

“A través de Jesús los cristianos reconocemos que lo divino se ha manifestado en lo humano para que lo verdaderamente humano se reconozca divino. A través de Jesús estamos llamados a participar plenamente de esta unión. Unión que no disminuye la trascendencia divina, sino que revela la identidad última de nuestra naturaleza y de la realidad toda.

Jesús es el ser humano plenamente desalojado en el que todo su espacio es de Dios y para Dios porque todo él se sabe proveniente de Dios. Jesús es lo que acontece cuando alguien se abre plenamente a la acción de Dios. Entonces es recreado. Como Dios es el Ser que contiene a todos los seres, ser espacio de Dios en Dios significa espaciarse para los demás y recibir cada instante y cada cosa como una teofanía.

Jesús es la revelación de lo que somos todos. Nos cuesta aceptar que estamos llamados a participar de la misma experiencia y de la misma naturaleza de Jesús.

(1Jn 3,2). Ver a Dios tal cual es significa que cuando le vemos nos vemos a nosotros mismos y que cuando Él nos mira se ve a sí mismo, sin separación ni disolución. Lo que veremos es la totalidad de lo real de la que formamos parte en un éxtasis de mismidad”.¹⁰

X. Melloni sigue diciéndonos que “desde el principio que a Cristo no vamos, sino que venimos. Venimos a él porque regresamos a casa. Es nuestro lugar primordial, nuestro hogar original donde somos plenamente nosotros mismos, imagen hecha semejanza de Dios. Jesús nos revela lo que somos. Su existencia es una invitación a participar de la vida que existe en el interior de la Trinidad en el que darse es recibirse y recibirse es darse, formando una unidad inseparable través de una continua y creciente relación.

Permanecer en Jesús supone alcanzar una nueva calidad de existencia, desde las raíces de nuestro ser hasta simas que no somos capaces de imaginar. Este permanecer cristificante nos descentra de nosotros mismos: “Ya no soy yo, sino Cristo quien vive en mí” (Gal 2,20).

“Quien permanece en mí y yo en él da fruto y fruto en abundancia, porque sin mí no podéis hacer nada” (Jn 15,5) Él es la savia que nos nutre”.¹¹

Cuando la sensación de identidad se ha desidentificado y ha trascendido todas las

estructuras, sólo queda lo Infinito; cuando han muerto todas las muertes, sólo existe Dios. Esta Conciencia infinita es Una y Múltiple, única y Total, Fuente y Esencia, Causa y Condición y todas las cosas no son más que gestos de esa Unidad.

Para encontrar alguna pista sobre la naturaleza de los niveles superiores de la conciencia debemos apelar a los grandes santos y místicos. Y resulta sorprendente y sumamente significativo que todas las tradiciones atestiguan la existencia de niveles superiores de la conciencia, niveles que se hallan por encima de la mente egoica. En esos niveles superiores de la conciencia, ésta termina diferenciándose de la mente y del yo ordinarios, lo cual supone que aquello que está por encima y es anterior a la mente, al yo, al mundo y al cuerpo, es algo que todos llamaríamos Dios. Pero no se trata de un Dios ontológicamente ajeno y que se halle desvinculado del cosmos, de los seres humanos. El alma se unifica con Dios. Uno es esa Divinidad que, desde el mismo comienzo, ha sido su Yo. Es por ello que san Clemente afirmaba que quien se conoce a si mismo conoce a Dios, ya que ambos son una y la misma cosa.

La conciencia prosigue su camino de transformación ascendente que implica la emergencia de una estructura profunda de orden superior que va seguida de un desplazamiento de la identidad a esa estructura profunda superior y de la diferenciación o desidentificación concomitante de las estructuras inferiores (en este caso, la egoico-mental) y es la trascendencia de las estructuras inferiores lo que permite que la conciencia pueda operar sobre ellas e integrarlas.

Esto no supone una pérdida de conciencia sino una intensificación de la misma que posibilita una trascendencia y una identificación de orden superior; diríamos es la sana autoestima. El nivel místico o espiritual representa la cúspide de la conciencia Divina.

Éste es también el estado de Unidad final, en el que todas las cosas y todos los sucesos, aún permaneciendo completamente separados y discretos, son sólo Uno. Éste no es un estado separado de todos los demás. Todo ser consciente, precisamente tal y como sea, es una encarnación y una expresión perfecta de lo Último. Ésta es la Unidad final hacia la que se encamina la evolución de la humanidad y del cosmos.

La primera escuela de psicoanálisis comete el error de negarse admitir la existencia de los estadios transpersonales y simplemente intenta reducir lo trans a lo pre. Cuando emerge el nivel espiritual se limitan a afirmar que se trata de una regresión a etapas infantiles. El ello es atemporal, pero pretemporal. Dios, en cambio, es atemporal pero transtemporal. El psicoanálisis debería reconocer esta extraordinaria diferencia y dejar de

identificar a Dios con el ello por el simple hecho de que ambos son ajenos al flujo del tiempo lineal.

Lo mismo podríamos decir con respecto a la confusión de cualquier de los rasgos distintivos de la unión mística con el estado oceánico infantil. La fusión indiferenciada infantil precede a la diferenciación entre sujeto y objeto, lo que significa que el niño es incapaz de distinguir lo uno de lo otro pero la unión mística es posterior a la diferenciación entre sujeto y objeto, lo que significa que los trasciende a ambos.

6.3. La meditación

La meditación es un camino sostenido hacia la trascendencia y dado que trascendencia es sinónimo de desarrollo, la meditación es simplemente un camino continuo de desarrollo o de crecimiento.

Para una persona normal que viva este proceso requiere desprenderse y renunciar (lo cual no quiere decir destruir) al ego mental, que suele estar compuesta de pensamientos y de conceptos verbales. Por consiguiente, para abrir las puertas al nivel del espíritu es necesario, al comienzo, que la meditación disuelva la traducción conceptual.

La práctica de la meditación comienza a debilitar al ego mental, ya sea interrumpiéndola u observándola; entonces el individuo queda expuesto al poder de lo numinoso. “La actividad mental queda suspendida y el orante permanece descansadamente anclado en una experiencia luminosa y plena: es la Plenitud del Presente, el “no sé qué” inigualable, del que hablaba el propio Juan de la Cruz:

Por toda la hermosura, / nunca yo me perderé, / sino por un no sé qué, / que se alcanza por ventura. (Glosa 12, en S. JUAN DE LA CRUZ, *Obras completas*, (edición de E. PACHO), Monte Carmelo, Burgos, 2000, p. 78.

No se puede describir con palabras; no se la puede apresar; si se la piensa, se convierte en ídolo.

Mientras estamos en la mente, permanecemos en el pensamiento y, por tanto, atrapados en el pasado o proyectados hacia el futuro, identificados con nuestras películas mentales.

Pero esto requiere adiestrarse en la capacidad de permanecer en el Presente, viniendo sencillamente al aquí y ahora. Sin pensarlo, sin pretender apresarlo, sino sólo estando.

Permanecer en el Silencio y la Presencia, en la oración-sin-objeto, eso es la oración contemplativa. Cuando todavía no hemos aprendido a tomar distancia de nuestra mente

y no hemos empezado a saborear la belleza y plenitud del Silencio, lo que llamamos oración no es sino una cavilación mental, aunque gire en torno a contenidos religiosos.

Cuando la oración es tal, su característica primera es la desapropiación del yo –el desasimiento–. Es entonces cuando emerge la Presencia divina, hasta ocuparlo todo. El ego desaparece y se experimenta lo que decía el místico sufi. *El ego y Dios no caben juntos: donde está el uno, no cabe el otro.*

El estar de la oración contemplativa es Presencia desnuda de pensamientos que, transformando desde dentro a la persona, la lleva al reconocimiento interior de su identidad, en la que se descubre no-separada de lo Real”.¹²

La contemplación es una facultad que podemos aplicar a la percepción, no sólo de la Realidad Divina, sino de cualquier cosa. Es una actitud bajo la cual todas las cosas nos entregan el secreto de su existencia. En la medida en que se entregan, sin preocupación egotista, ven la Creación desde el punto de vista de Dios. Todo lo que se requiere es que, durante un poco de tiempo, miremos de una manera especial y no dividida, alguna cosa sencilla, concreta y externa. Miremos, así pues, la cosa que hemos elegido. Deliberadamente rechazaremos los mensajes que nos envían otros incontables aspectos del mundo, y centraremos así toda nuestra atención en este acto de mirada amorosa, de modo tal que todos los demás objetos queden excluidos de nuestro campo de conciencia; verteremos toda nuestra personalidad hacia esa cosa. Percibiremos, en primer lugar, una extraña quietud que se va profundizando, una deceleración de nuestro febril tiempo mental. A continuación cobraremos conciencia de una más elevada significación, de una intensificada existencia de las cosas a las que miramos. Conforme nos asomamos hacia la cosa, una corriente de respuesta sale a nuestro encuentro. Parece como si se hubiera resuelto la barrera entre su existencia y la nuestra, entre el sujeto y el objeto. Estamos fundidos con la cosa en un acto de verdadera comunión. Ha tenido lugar un Matrimonio Místico entre la mente y algún aspecto del mundo exterior. “La vida ha hablado a la vida, pero no a la inteligencia superficial”.

El precio de esta experiencia ha sido un silenciamiento de esa mente superficial: una total entrega nuestra a esta actividad única, sin pensamiento reflexivo. No quiero decir que este sencillo experimento pueda equipararse en ningún sentido a la contemplación trascendental del místico. Sin embargo, ejercita, a pequeña escala, y en relación con la Naturaleza visible, las mismas facultades a las que se recurren y que se usan en su aprehensión de lo Real invisible.

Esta humilde receptividad, este mirar sosegado y constante, es el secreto del gran contemplativo encendido de amor por lo que se le ha permitido ver. El reino de Dios está dentro de ti: búscalo, por tanto en las mas secretas habitaciones del alma. El místico debe aprender así a centrar todas sus facultades, su yo mismo, en lo invisible e intangible; tiene que vaciar su mente de su enjambre de imágenes, del tumulto de sus pensamientos; tiene que hundirse en el lugar permanentemente vacío en el que no puede penetrar la astuta razón.

En sus primeras etapas, la práctica de la meditación es voluntaria, difícil y deliberada, como lo son las primeras etapas del aprendizaje de la lectura y la escritura. Pero del mismo modo que la lectura o la escritura acaban por hacerse automáticas, también, conforme sigue adelante el entrenamiento en la meditación, se forman hábitos, y las facultades contemplativas que se están educando se establecen entre las facultades normales.

La contemplación establece la comunión entre el alma y lo Absoluto. Respecto a este inefable lugar de encuentro, dice Tauler: *“allí todo es silente y misterioso, y tan desolado. Pues no hay nada allí salvo Dios, y nada extraño... Este Páramo es Desierto Tranquilo de la Deidad, hacia el que guía a cuantos han de recibir esta inspiración de Dios, ahora o en la Eternidad”*.¹³ De este Desierto Tranquilo, el yo normal está separado por todo el “desierto intranquilo” de la existencia sensual. Sin embargo, *“Dios está cerca de nosotros, pero nosotros estamos lejos de Él. Dios está dentro; nosotros estamos fuera; Dios está en casa; nosotros lejos en el campo”*,¹⁴ dice el Maestro Eckhart.

La educación del yo en los sucesivos grados de oración la compara santa Teresa, en un célebre pasaje de su Libro de la Vida a cuatro modos de regar el jardín del alma para que produzca sus flores y frutos. El modo primero y más primitivo de éstos es la meditación. Es sacar agua a manos de un pozo profundo: el más lento y laborioso método de riego. El siguiente grado corresponde a la oración de quietud, que es un medio mejor y más fácil, pues aquí el alma parece recibir alguna ayuda. El pozo está ahora dotado de un torno; en consecuencia, obtenemos mayor cantidad de agua por la energía que gastamos. En el tercer estadio, u oración de unión, abandonamos todas las actividades voluntarias de la mente. Ya no depende el hortelano de sus propias fuerzas; se establece el contacto entre sujeto y objeto, y cesan la fatiga y la tensión, es como si ahora un río atravesara nuestro huerto y lo regara. No tenemos sino que encauzar la corriente. En la cuarta y

más alta etapa, Dios mismo riega nuestro jardín, gota a gota. La actitud del yo es ahora perfecta receptividad, contemplación pasiva. La actividad individual se hunde en “*la vida grande del Todo*”¹⁵.

La medida del progreso real del místico es, y debe ser siempre, su progreso en el amor. Pues su aprehensión es una aprehensión del corazón.

- ¹ . WILBER, K., *Una visión integral de la psicología*, México 2002.
- ² . Tomás de Celano, “Leyenda Seconda”, cap. V y VI, tomado de E. UNDERHILL, *La mística*, pág. 207-208.
- ³ . SAN JUAN DE LA CRUZ, “*Subida del Monte Carmelo*”, libro I, cap. 14, tomado de E. UNDERHILL, *La mística*, pág. 234.
- ⁴ . Maestro Eckhart, citado por E. Underhill, *La mística*, pág. 237.
- ⁵ . San Juan de la Cruz, “*Subida al Monte Carmelo*”, libro I, cap. 13, citado por E. Underhill, *La mística*, pág. 238.
- ⁶ . Maestro Eckhart, citado en el libro *La Mística* de E. Underhill, pág. 241-241 Ed. Trotta, Madrid 2006.
- ⁷ . San Juan de la Cruz, *Llama de amor viva*, citado por E. Underhill, *op.cit.* pág. 271.
- ⁸ . San Bernardo, *Cantica canticorum*, citado por E. Underhill, *op.cit.* pág. 280.
- ⁹ . WILBER, K., *Sexo, ecología, espiritualidad*, pág. 15-38, Madrid 1996.
- ¹⁰ . MELLONI, X., *El Cristo interior*, pág. 132-135, Barcelona 2010.
- ¹¹ . MELLONI, X., *El Cristo interior*, pág. 137-138, Barcelona 2010.
- ¹² . MARTÍNEZ LOZANO, E., *Sabiduría para despertar. Una lectura transpersonal de Marcos*, pág. 248-251, Bilbao 2011.
- ¹³ . Tauler, *Tercera Instrucción*, citado por E. Underhill, *op.cit.*, pág. 246.
- ¹⁴ . Maestro Eckhart, *Sermón LXXIX*, citado por E. Underhill, *op.cit.*, pág. 246.
- ¹⁵ . Santa Teresa de Jesús, *Libro de la Vida*, cap. XI, 6-11, citado por E. Underhill, *op.cit.* pág. 353.

Tercera parte

SENTIRSE HABITADO POR LA PRESENCIA

X

ALGUNAS INDICACIONES PARA SITUARNOS EN LA PRESENCIA

CONFIAR EN UNO MISMO

En la confianza en uno mismo están comprendidas todas las virtudes (R.W. Emerson).

Este “sí mismo” en el que se ha de confiar equivale a nuestro más íntimo Sí mismo. Para la sabiduría, es en él donde ha de radicar la Fuente última de nuestra autoconfianza y de nuestra autoestima. Ordinariamente, se entiende por autoestima o autoconfianza la posesión y el cultivo de una imagen positiva o engrandecida de nosotros mismos, el enaltecimiento de nuestro yo superficial.

Ahora bien, la sabiduría nos enseña que es otro el camino que conduce a la genuina autoestima; consiste en el abandono de la identificación con toda imagen propia, sea ésta positiva o negativa. Este desapego es el acto de confianza por excelencia en nuestro propio Ser, de tal modo que pueda expresarse en nosotros nuestra verdadera imagen: la Idea sagrada que cada hombre representa.

¿Implica este desapego el descuido de nuestra dimensión corporal, dejar de cultivar nuestro cuerpo, nuestra mente, etc.? Todo lo contrario. Una flor, para expresar toda su belleza no tiene más que ser lo que es, dejar a la Vida actuar en ella y a través de ella. El ser humano, para expresar su individualidad y ser realmente único, no ha de preocuparse al respecto ni empeñarse en ser diferente; basta con que esté arraigado en su Ser; pues es Éste el origen y artífice de toda particularidad. Cuando es el yo superficial el que se preocupa y ocupa de hacerse a sí mismo, el resultado es sólo una triste caricatura, un monumento a los narcisismos y a la vacuidad. Desde ahí no puede surgir nada originario ni profundo, pues las raíces que ponen en contacto con las fuerzas de la verdadera creación estarían en el aire, no en la única tierra fértil: en Dios.

Escuchar a nuestro Yo profundo, permitir su acción en nosotros renunciando al apego a toda imagen propia, no supone abandonar el cuidado de nuestra dimensión corporal, sino

ceder a Dios dicho cuidado. Su Voz nos hará saber qué hacer y cómo hacerlo. Nos impulsará a pasar por la experiencia que posibilitarán nuestro aprendizaje y nuestro crecimiento. Experimentaremos nuestra Inteligencia como ideas que acudirán a nuestra mente. Nos inspirará las imágenes mentales que orientarán nuestra acción. Sentiremos su Voluntad como el anhelo y el deseo ascendente.

Ahora bien, esta escucha dejaría de ser tal en el momento en que nuestra atención se apartara de la Voz que nos habla en lo profundo. Esta actitud de atención y escucha desaparece cuando ya no nos basta simplemente ser, pues queremos obstinadamente y ante todo ser así o asá, esto o aquello. En este momento dejamos de confiar en el cuidado de la Vida y creemos que es nuestro yo superficial el que ha de ser su propio y exclusivo artífice.

Nuestra época no invita precisamente a avanzar en la dirección que nos propone la sabiduría. De hecho la exaltación de la personalidad ha conducido a unas cotas asombrosas de necesidad. Pareciera que a toda costa se tratase de llegar a ser “alguien”, siempre con ante los otros. El que busca ser “alguien” de este modo es sólo el yo superficial.

En cambio, la sabiduría nos enseña que la verdadera autoestima no es comparativa; no es un “ser más, menos o igual que”, sino un descansar incondicionalmente en el hecho de ser lo que somos íntimamente.

CONGRUENCIA

Quien elige el camino del corazón, no se equivoca (Popol-Vuh).

Hacer solo aquello en lo que creamos profundamente. Cuando decidamos convertir esta indicación en un lema vital, se nos patentizará cuántas cosas hacemos sin creer en ellas. Advertiremos hasta qué punto la presión social, las expectativas ajenas, nuestra necesidad de ser “alguien”, nuestro yo superficial, en definitiva, condicionan nuestro comportamiento y nuestro modo de ser. Advertiremos, además, que dejar de hacer, ser o decir aquello que se espera de nosotros equivale a la pérdida de ciertas ventajas y comodidades. Y así es. Pero éste es el precio de nuestra verdad. Tenemos que actuar según nuestras convicciones.

Hay personas a las que sería inútil expresar nuestras opiniones reales, pues no las entenderían. Ser íntegro no es ser inoportuno, indiscreto, agresivo, polémico. Una concesión nos empobrece cuando no es fruto de un respeto real por el otro, sino del

miedo, de la inseguridad o del cálculo. Nos despojan de nuestra autoconfianza, de nuestra autoestima. Somos cada vez más esclavos del “visto bueno” del exterior.

La consigna no puede ser más sencilla y grata: es hacer aquello en lo que creemos, aquello que nos agrada, no superficialmente sino en lo más íntimo. Pero esto, aparentemente tan sencillo, nos resulta extremadamente difícil. Todo gran hombre ha hecho aquello que amaba y en lo que creía en lo más profundo de su corazón. El reconocimiento social, si tuvo lugar, vino indirectamente y de sorpresa.

Nuestra integridad no nos garantiza lo que el yo superficial denomina éxito, no responde a las leyes del mercado. O se quiere por sí misma, o no se quiere; si no se quiere por sí misma, ya no es tal integridad. Lo que sí nos garantiza es el gozo de ser nosotros mismos en plenitud, una insobornable libertad interior y una vida profundamente creativa. Nos garantiza, además, que contaremos con el cuidado de Dios, pues entraremos en sintonía con el fluir providente de la Vida.

Buscad el reino de Dios y su justicia, y lo demás se os dará por añadidura (Mt 6, 33).

Una mentalidad muy generalizada y aprobada es aquella que da por supuesto que unas leyes son las que han de regir en el fuero interno, y otras las que han de regir en el ámbito profesional. Alguien puede considerarse una persona ética o religiosa, pongamos por caso a un comerciante, éste en lo que a su trabajo se refiere dará por supuesto que hasta cierto punto puede ser pícaro, astuto y algo embaucador. Se piensa que quien así actúa es prudente, pues tiene inteligencia mundana, y sería estúpido o insensato obrar de otra manera.

Pero no es éste el camino de la sabiduría. Ésta nos enseña que no “es posible servir a dos señores”. Que la verdad no admite componendas ni servicios parciales. Que exige una absoluta unidad de propósito y de voluntad: querer una sola cosa. La división interior mina de raíz la confianza. Mina la confianza en las relaciones humanas: el astuto da por supuesto que todos son como él; la sospecha se convierte de este modo en norma. Y sobre todo, mina la conexión interior con la Fuente de la verdadera confianza.

La congruencia solo puede ser total; no admite concesiones. La veracidad, o conlleva un compromiso por serlo siempre y por encima de todo, o no es tal veracidad. Si la ley predominantemente en el mundo es la astucia, no nos regiremos por ella.

La envidia y la imitación se sustentan en la comparación. El mirar hacia fuera para saber quién debo ser, define el camino exactamente opuesto al que conduce a la auto-

identidad. Para quien quiera lograr esta última, él mismo ha de ser su única medida. Aquí radica la distinción entre la grandeza y la mediocridad. Grande es aquel que sabe: *Lo que tengo que hacer es lo que me concierne y no lo que la gente cree (R.W. Emerson)*.

Es grande quien sabe que su único punto de apoyo es su voz interior, su realidad concreta, su experiencia directa, su propio nivel de comprensión; quien no da nada por supuesto; quien es, habla y actúa de primera mano. La experiencia directa, la obediencia a la propia voz y a lo que es verdad para nosotros aquí y ahora, es el camino del progreso real.

AUTENTICIDAD

Cuida ante todo de ser siempre igual a ti mismo (Séneca).

Ser “iguales a nosotros mismos” es estar en conexión con lo que nos hace ser nosotros mismos. Equivale, paralelamente, a despojarnos de toda simulación y de toda pretensión. Es una coherencia y una honestidad radical respecto de nuestro propio ser, nuestra propia situación y nuestra propia verdad, aquí y ahora.

Sabiduría es “decir la verdad”. La honestidad suscita muchas veces sospechas entre aquellos para quienes la simulación ha llegado a ser una segunda naturaleza. Ante la persona sin doblez, éstos piensan. ¿Qué pretende este? Sencillamente, no pueden entender que no pretenda nada, que no tenga secretos ni estrategias. Ser auténtico implica aceptar ser mal interpretado e, incluso, ser molesto.

La presencia de quienes se expresan en libertad tiene un efecto benéfico. En concreto, nos permite entrar en contacto con un espacio de libertad en el que nosotros podemos ser enteramente lo que somos. El libre hace libres a los demás. Ser libremente lo que se es, es el mayor regalo que nos pueden hacer, y que podemos hacer.

Los sabios están donde tiene que estar, “en lo suyo”. Por eso, son los únicos que permiten y fomentan que los demás estén donde deben estar: en lo suyo. Ser reactivo o pasivo es vivir a remolque del exterior. Es activo aquello que tiene dentro de sí la fuente y la meta de su movimiento. El sabio es asertivo.

El yo superficial, aun en medio de la más vertiginosa actividad es pasivo. Es pasivo porque no actúa desde su realidad íntima, sino desde su autoimagen, es decir, condicionado por las ideas que tiene sobre sí. Estas ideas son el motor de sus acciones y, por ello, éstas últimas no son propiamente acciones, sino reacciones. El yo superficial nunca es dueño de sus respuestas, aunque así lo crea. El yo superficial depende siempre

de la confirmación ajena, pues necesita ser “alguien” ante sí mismo y ante los demás. El yo superficial siempre está intentando demostrar algo a los demás o a sí mismo.

Muchos de nosotros hemos estado persiguiendo metas que no se correspondían con un anhelo íntimo, sino que eran el fruto de una reacción ante cierta ofensa recibida. Una auto-observación honesta nos hará advertir el sorprendente número de acciones que realizamos con la motivación profunda de suplir un sentimiento de inferioridad. Cuando así obramos, no nos permitimos ser lo que somos. No actuamos, reaccionamos. Y donde no hay acción, sino reacción, no hay expresión auténtica, la fuerza de Dios se debilita, no hay vigor ni inspiración.

VIVIR EN LO DESCONOCIDO

Otra sugerencia de la sabiduría es que nos puede ayudar a tener una actitud básica de atención y escucha a nuestra voz interior, es la de aceptar vivir en el asombro, en lo desconocido.

Hemos hablado de ser lo que somos. Esta expresión no significa que ya sepamos de antemano en qué consiste eso que somos. Ser lo que somos no es tener una idea clara y articulada de los contenidos que supuestamente nos definen. Ser nosotros mismos no es adecuarnos a una idea previamente determinada de lo que somos. Porque nuestro Sí mismo es el Dios oculto.

Pues bien, reconocer que esto es así y que no sabemos de antemano cómo debemos ser ni qué debemos hacer, es precisamente ser veraces. Admitir que en último término no podemos saber qué es lo que más nos conviene y que no tenemos de antemano pautas de acción seguras ni criterios para valorar adecuadamente lo que nos sucede, equivale a ser veraces. Esta convicción nos hará abandonar nuestras ideas preconcebidas sobre nosotros mismos. El reconocimiento de nuestra ignorancia a este nivel es precisamente lo que nos permitirá salir del ámbito de nuestras ideas y creencias para dirigir nuestra atención hacia Dios. Y esta actitud de atención y disponibilidad es ya ser lo que somos.

Nuestra verdad es la voz silenciosa, nuestro propio ser, que nos habla siempre en presente, que nos inspira cómo actuar o comportarnos ahora y no después. Por eso nuestra veracidad se sustenta en una escucha u obediencia que sólo tiene lugar en el momento actual.

Las consignas fijas no nos sirven en el momento presente, no son la voz de nuestra verdad. Por eso, la obediencia a Dios implica adentrarse en lo desconocido y vivir en lo

desconocido. Nuestra identidad es esa Fuente que, desde lo desconocido, nos adentra en lo ignoto. El gozo de vivir radica en gran medida en el permanente asombro que acompaña a ese surgimiento. Vivir auténticamente no es planificar lo que vamos a ser, sino descubrir a cada instante lo que somos.

Todo esto conlleva una actitud interior de disponibilidad. Lo interesante de nuestros planes no serán sus metas, sino el proceso, pues es éste el que nos mantiene en contacto con el presente. Somos una sorpresa constante para nosotros mismos.

XI

LA ESPIRITUALIDAD SANA

Hay un decaimiento profundo de las religiones, pero al mismo tiempo aparece un resurgir espiritual; lo que no está muriendo es la posibilidad de vivir la experiencia espiritual. Abraham Maslow creía que cada ser nace con unas necesidades espirituales y un anhelo por las experiencias trascendentes. Los individuos con más salud psicológica eran los que tenían una buena integración y sentido profundo de la espiritualidad en la vida. Hoy día no existe una necesidad mayor en la Iglesia y en el mundo que la de comprender de una manera renovada la llamada a la experiencia espiritual que se da en la oración. La experiencia espiritual es la experiencia inmediata de una presencia, no de una formulación; es la presencia de la realidad absoluta, de lo que es; todo nace desde dentro y se apoya en la propia interioridad y autonomía.

La espiritualidad existe en el corazón de los hombres y mujeres de todas las razas, credos y culturas, tanto dentro como fuera de una institución religiosa. Cuando la espiritualidad está basada en el optimismo a ultranza y en la abdicación de las responsabilidades personales, es insana. También la espiritualidad puede ser insana cuando es una huida de la realidad. Por otro lado, las experiencias de bienestar conseguidas mediante prácticas contemplativas pueden ser psicológicamente enriquecedoras y sanadoras si se integran apropiadamente en la vida cotidiana. En cuanto alguien se ve cautivado por los estados alterados con el propósito de evadirse y evitar el dolor de la vida cotidiana, puede volverse inmaduro.

Psicológicamente, la sana integración de lo espiritual parece requerir una base de integridad personal, basada en el autoconocimiento y una disposición a ver las cosas tal como son. La sana integración de lo espiritual es el resultado de una respuesta auténtica a las últimas preguntas, tales como el sentido y propósito del nacimiento, la vida, la muerte, la universal confrontación humana con la soledad o la libertad existencial. La atención a todos los aspectos de la vida hecha con amor, compasión y apertura de la mente es la consecuencia natural de una espiritualidad psicológicamente madura. Insisto en que las experiencias espirituales tienen a menudo efectos curativos sobre la psique, y pueden

estimular el crecimiento psicológico.

La espiritualidad psicológicamente sana no presume que exista un solo camino hacia la verdad. El respeto hacia las tradiciones y creencias de otras personas es un componente esencial de la espiritualidad psicológicamente sana. A veces, las personas que se autodenominan espirituales son de hecho fanáticas, críticas, condenando a cualquiera que no acepte su dogma o sistema de creencias. Aquellos que se ven a sí mismos como buenos, mientras que consideran malos a los demás, en general no son conscientes de que están proyectando sus impulsos no reconocidos en sus enemigos. Es necesario un cierto grado de madurez psicológica para reconocer que la sombra, que simboliza lo que más tememos y nos disgusta, debe ser también desenmascarada en nosotros mismos.

El deseo de sentirse especial espiritualmente se presta fácilmente a la manipulación y el control. Los principiantes en el camino espiritual caen a menudo bajo el encanto del sentirse especiales espiritualmente. Siempre que nos sentimos orgullosos de “nuestra” espiritualidad, hemos perdido su esencia. La dimensión espiritual de nuestra vida es un regalo precioso; por otro lado, no es nada especial. La capacidad de despertar a la dimensión espiritual es una potencialidad humana que ha sido descubierta y desarrollada en sentidos diferentes por personas de muchas culturas a lo largo de la historia humana. La espiritualidad psicológicamente sana no necesita por tanto decir que es especial. Uno se considera a sí mismo igual que los demás, ni más ni menos importante espiritualmente que cualquier otra persona. Las reivindicaciones de querer ser especial indican un apego a una forma particular que oscurece la naturaleza de la genuina consciencia espiritual, que es incluyente antes que excluyente. La espiritualidad psicológicamente sana requiere abandonar ese sentirse especial de cualquier forma.

Cuando la espiritualidad está motivada por el miedo y la culpa, puede ser también psicológicamente perjudicial. El temor a un castigo por alguna autoridad externa ayuda a esta persona a quedarse encerrada en una conducta ritualizada para eludir el castigo en este mundo o en el más allá. El temor a un castigo suele estar asociado con sentimientos de culpa y de inferioridad, y estas emociones a veces pueden contribuir a la práctica de rituales de purificación. Estos rituales pueden ser beneficiosos o perjudiciales, según sean dirigidos o interpretados. La confesión, por ejemplo, puede tener efectos beneficiosos en una persona que después se sienta desahogada, absuelta de su culpa y con ganas de empezar otra vez, y con una intención reforzada de no volver a repetir los mismos errores y así encontrar un camino mejor. En otras ocasiones, la confesión es simplemente una formalidad, inútil en el mejor de los casos. En el peor, si una persona se siente

juzgada, la confesión puede exacerbar los sentimientos de culpa y de indignidad.

La autentica evolución espiritual nos lleva a ser cada uno su propia autoridad. La espiritualidad psicológicamente sana requiere una disposición a aceptar la vida en sí misma como encuentro significativo con la verdad. La espiritualidad psicológicamente sana ayuda a la libertad personal, la autonomía y la autoestima, así como a la responsabilidad social.

Algunas de las características de la espiritualidad psicológicamente sana son también características de una madurez psicológica. Tales como:

- 1. Autenticidad. Compromiso de ser responsable y autentico con uno mismo. Esto significa vivir en armonía con las propias creencias, siendo razonablemente coherente en cuanto a pensamientos, palabras, sentimientos y acciones.*
- 2. Soltar el pasado: el liberarse de las emociones negativas es un trabajo de base necesario para alcanzar la madurez psicológica. Vivir plenamente el presente requiere abandonar todo sentimiento de culpa y resentimiento asociados con el pasado.*
- 3. Enfrentarnos a nuestros temores: desvelar los propios temores y enfrentarse a ellos para reducir los niveles de ansiedad y elevar nuestro nivel de paz personal.*
- 4. Comprensión interior y perdón: cuando nos entendemos mejor a nosotros mismos, aprendemos a perdonarnos a nosotros mismos, extendiendo este perdón a los demás. La psicoterapia tiende a centrarse en el auto perdón, mientras que algunas enseñanzas espirituales nos dicen que hay que perdonar a los demás. Ambas cosas están presentes en el crecimiento espiritual.*
- 5. Amor y compasión: dar y recibir amor en relaciones personales es parte integral de la madurez psicológica. Cuando una fuente de amor se descubre dentro, como sucede en la experiencia espiritual, puede ofrecerse libre a los otros sin preocupaciones de devolución. Las relaciones se basan entonces en lo que Maslow denomina “necesidades del ser” antes que en necesidades de deficiencia.*
- 6. Comunidad: puesto que nuestras vidas dependen de una intrincada red de relaciones mutuamente condicionadas, la madurez psicológica no está aislada de la comunidad. Se dice que la comunidad de seguidores espirituales es una de las joyas de la práctica espiritual. La persona espiritual psicológicamente sana es tanto altruista como realista, valorándose a sí misma y a los demás por lo que ellos son y también por aquello en que pueden convertirse.*
- 7. Consciencia: el cultivo de la atención no-interferidora de las experiencias internas y del mundo de las percepciones es condición previa para reconocer el poder de la*

mente humana. La consciencia de la influencia distorsionadora del miedo y de los deseos ayuda a contrarrestar el autoengaño. La conciencia madura de la realidad, temporal y eterna, finita e infinita, incluye una consciencia del cuerpo, mente, psique, alma y espíritu.

- 8. Paz: hacer la paz con nosotros significa acceder a nuestra paz interior, que puede ser cultivada y ofrecida a los demás. A no ser que aprendamos a vivir en paz unos con otros, la supervivencia planetaria corre peligro. La espiritualidad sana no es un asunto de aislamiento, sino de vivir en armonía con la naturaleza y las otras personas.*
- 9. Liberación: la espiritualidad psicológicamente sana es liberadora. Liberándonos de las limitaciones de los conceptos egocéntricos sobre nosotros mismos y de una excesiva auto importancia, nos asegura la liberación de las cadenas de la ignorancia y del miedo.*

Los indicios de una espiritualidad psicológicamente sana comprenden una disminución del miedo y la ansiedad, una apertura del corazón y de la mente, un incremento de la bondad y la compasión, la voluntad de arriesgarse a amar sin apego, un compromiso con la verdad y la aceptación de las flaquezas propias y de los demás.

Cuando podemos y estamos dispuestos a ser responsables de la cualidad psicológica y espiritual de nuestras vidas, a aprender de nuestros errores y corregirlos antes que negarlos, entonces nuestro camino espiritual aparecerá cada vez más claro y fácil de seguir. El camino espiritual nos llevará del miedo al amor, de la ignorancia al conocimiento, de la esclavitud a la libertad.

La espiritualidad tiene como propósito la integración total de la persona cuando se encuentra con Dios en la oración y aprende a entregarse por completo a su presencia amorosa. Esta espiritualidad es un modo de vida construido sobre un riguroso ascetismo de constante control de los pensamientos mediante una atención vigilante a la presencia de Dios. Su esencia consiste en el desplazamiento interior al corazón; *“el reino de Dios está dentro de vosotros”* (Lc 17,21), y por eso busca su auténtico yo escuchando la Palabra de Dios que reside en su corazón. Ese corazón tiene que estar en calma. El contemplativo ve a Dios como en un espejo; al ver su verdadero “yo” en un estado de completa pureza y desnudez; descubre a Dios como el autor y fundamento del yo. Ese conocimiento no puede ser comprendido mediante ningún concepto racional. En esa oración, vacía de toda imagen o concepto, el espíritu es entonces capaz de “permanecer en profunda calma”. Cuando a través de la atención interior, la mente o el corazón

alcanzaban el descanso de los pensamientos apasionados, podía contemplar a Dios incesantemente.

El hombre es ahora un corazón que encuentra a Dios totalmente en una relación de amor yo-Tú, no a través de imágenes, sino a través de una sencilla jaculatoria o por el mero nombre de Cristo Jesús repetido indefinidamente como forma de centrarse en la consciencia de la transformadora presencia de Dios que me habita. Cuando el recuerdo de Cristo Jesús se une a nuestra respiración, es entonces cuando empezamos a experimentar los beneficios de la contemplación.

La oración pura, como Evagrio la describe, era el estado en el que todos los conceptos, pensamientos e imágenes, habrían sido excluidos. La disciplina en la oración ha sido diseñada para que dejemos de prestar atención al flujo ordinario de pensamientos –con el cual tendemos a identificarnos– porque existe dentro de nosotros algo más profundo, y esta oración hace que nos abramos para captar el nivel espiritual de nuestro ser.

El crecimiento cristiano en la vida en Dios es la dinámica de todo el ser en el Ser de Dios, de manera que aquel cuya vida espiritual se describa como oración en el corazón puede legítimamente saborear que está respirando con Dios, que está siendo partícipe de la respiración de Dios.

La oración es una forma de despertar a la realidad en la cual estamos inmersos. Rara vez pensamos en el aire que respiramos, y sin embargo nos rodea y lo llevamos dentro. De igual modo, la presencia de Dios nos penetra, nos rodea, y nos abraza en todo momento. Desafortunadamente, no siempre estamos atentos a esta dimensión de la realidad. La presencia de Dios está a nuestro alcance en todo momento. En la oración, el objetivo final no es simplemente dejar ir los pensamientos sino profundizar nuestro contacto con Él, que es la esencia de nuestro ser. La oración es la entrega total de nuestro ser a Dios. Tiene que haber un acto de entrega.

XII

LOS MAESTROS ESPIRITUALES

Los maestros espirituales son los exploradores del otro mundo. Después de deambular por las alturas y las profundidades del mundo que está más allá de nuestras fronteras, los maestros vuelven a nosotros con un desconcertante mensaje: aquel otro mundo, el que está más allá de todos nuestros límites, es el mundo original y originante; y ese mundo es ese mismo mundo de aquí.

Los maestros espirituales han comprendido que ningún agua es capaz de saciar la sed; solamente la fuente que brota desde lo más profundo. Solo hay un tesoro verdadero, y ése descende desde dentro. Cuanto más devoramos aquello que se encuentra fuera, más insatisfechos estamos y mayor es la sed. Enseñan que hay otra manera de vivir que no consiste en capturar ansiosamente todo lo que nos cae en las manos, sino que podemos vivir como testigos conmovidos por la maravilla del misterio de lo que existe, sin preocuparnos de qué comeremos; porque el alimento de nuestra vida que aquietta nuestra carne y nuestro espíritu no puede venir de fuera, ya brota pacífica y continuamente desde dentro.

Los maestros son los guías del camino. Y lo son porque son maestros de la creación libre. Así el hombre religioso va creando la tierra sobre la que pone sus pies. Pero esa tierra que, paso a paso, va creando, que es su camino, es suficiente para su propio pie; nadie jamás podrá poner el pie, por segunda vez, en ese lugar. El camino más allá de las fronteras se asemeja a las estelas en el mar; los caminos desaparecen y son irre recuperables una vez que los maestros han pasado por ellos. Nos enseñan a construir el propio camino y a construirlo desde dentro. Solo la guía interior le conduce.

La vida y las obras de los maestros son revelación, pero aún mas, la persona misma de los maestros es revelación, camino y verdad. La persona del maestro es la verdad; descubriéndoles, aprendemos el sabor de la verdad. Ningún maestro puede ofrecer otro camino y otra revelación que su propia persona. Quien acierta a ver correctamente a los maestros, ve en ellos la verdad, el Absoluto, ve la ternura y la misericordia de Dios; quien los ve, ve a Dios.

Los maestros, revelándonos lo que realmente hay, nos dan a conocer al Uno y nos incorporan al Uno. Dice Juan el evangelista que quien reconoce y ama al Verdadero, al Maestro, reconoce y ama a Dios, el único y se hace uno con el Uno.

Todos ellos han vivido, como si dijéramos, con doble orientación: hacia lo finito y hacia lo Infinito; hacia Dios y hacia el ser humano. Es cierto que, en casi todos los casos, esos grandes activos tuvieron que empezar por dejar el mundo, como condición previa para establecer la comunión con la Vida Absoluta. Pues una mente distraída por lo múltiple no puede aprehender lo Uno. De ahí que algo equivalente a la soledad del desierto sea parte esencial de la formación mística. Pero, una vez que habían establecido esa comunión, se veían impulsados a abandonar la soledad y reanudaban su contacto con el mundo, con el fin de convertirse en medio a través del cual fluyera hasta los demás seres humanos la Vida. Ascender solos a la montaña y volver al mundo como embajadores ha sido siempre el método seguido por los mejores amigos de la humanidad.

Los humanos somos unos seres que precisamos depredar el entorno para mantenernos vivos. Como depredadores que somos, tenemos que matar y destruir para vivir. Ésta es nuestra condición y nuestro destino: vivir depredando, subsistir matando y destruyendo. Sin embargo, según el testimonio de todas las tradiciones religiosas y de todos los maestros, nuestra condición de depredadores en el conocer, el percibir y el sentir no es nuestra única posibilidad. Tenemos otra: la capacidad de percibir, conocer y sentir todo lo que nos rodea desde la más completa gratuidad. Aunque nos resulte increíble, los maestros lo testifican: podemos conmovernos hasta la última fibra de nuestro ser y, conmovidos, conocer lo que nos rodea y a nosotros mismos, sin que esa conmoción y ese conocimiento no comporten ningún beneficio ni pretendamos conseguir nada. Podemos conocer y sentir como puros testigos desinteresados. Cuando se aprende a conocer y a sentir con esa gratuidad y desinterés, decimos que se ha espiritualizado.

La oferta de las tradiciones religiosas y de los maestros es algo inconcebible; proponen que aprendamos a conocer, a sentir y a percibir sin el punto de referencia de las necesidades del ego. Nos proponen la posibilidad de un conocer y de un sentir no egoísta. Entonces, quien mira al mundo no es ya un centro de necesidades, sino sólo un testigo imparcial.

Lo que hay que aprender de las tradiciones y maestros espirituales no son las formulaciones a las que llegan y con las que expresan sino la manera de hacer el camino para llegar a verificar por sí mismos la verdad y realidad de lo que dicen. Debemos

comprender esto con claridad: creer a los maestros o a los textos, en el sentido de fiarse de ellos, entregarse a ellos, es comprobar por uno mismo sus afirmaciones. La verdad que proclaman las grandes tradiciones religiosas y los maestros del espíritu es una verdad silenciosa, no una formulación. Lo que en el silencio se comprende y nos conmueve, que es lo que testificamos, es la verdad, pero no la verdad de una formulación sino la de una presencia.

“Lo que ofrecen es, nada menos, que percibir el secreto último de lo Real, cuya visión permitirá despertar, saliendo del sueño de la ignorancia y del sufrimiento que lleva aparejado.

En ese sentido, todos los maestros coinciden en afirmar que la causa última de la ignorancia no es otra que la identificación con el yo, que equivale a decir con la propia mente. Gracias a la observación de la propia mente, la reconocemos como algo valioso que tenemos, pero que no es lo que somos”.¹

Somos verdaderamente maestros cuando, una vez descubierto nuestro propio espíritu, podemos inspirar a otros para que acepten la responsabilidad de su propia existencia, para que asuman el reto de su anhelo innato por el Absoluto, para que descubran su propio espíritu. No basta con ser valientes. Tampoco basta con ser elocuentes. Cuando nos percibimos como instrumentos de la Palabra, entonces sabemos que el Espíritu nos guía. Conocer esto significa haber contemplado nuestro propio espíritu; supone haber percibido un destello de la profundidad de nuestro espíritu, sabiendo que éste pertenece a Dios. Sin espíritu no hay fecundidad, ni creatividad, ni posibilidad de crecer. El deber del cristiano consiste en señalar esto y en ser capaz de hacerlo con autoridad de aquel que verdaderamente conoce lo que es el espíritu, pero porque conoce su propio espíritu y la expansión infinita de éste que se produce cuando responde a la presencia del Espíritu de Dios, del cual deriva su ser.

¹ . MARTÍNEZ LOZANO, E., *Sabiduría para despertar. Una lectura transpersonal de Marcos*, pág. 216, Bilbao 2011.

XIII

MEDIOS QUE NOS POSIBILITAN UNA VIDA ESPIRITUAL

1. EL SILENCIO

En todo ser humano late un anhelo de silencio, que tiene sabor de plenitud, porque permite habitar la propia casa y permanecer en contacto y en comunión con lo mejor de sí mismo y con la profundidad de lo real. Tenemos hambre de ese silencio sencillo en el que, humildemente, nos sentamos y nos sentimos, desde una aceptación incondicional de la propia verdad. Al permanecer en él, experimentamos cómo se disuelve nuestro barullo mental y se va abriendo camino la paz que nos permite conectar con nuestro “buen lugar” y nuestra sabiduría interior. El silencio es una escuela de vida. En él aprendemos a vivirnos desde dentro, nos abre, de un modo radical, a los otros, al mundo, a la vida y a Dios como Fuente de Vida. El silencio es imprescindible para permanecer en contacto con lo mejor de nosotros mismos, para encontrarnos y acogernos en nuestro “buen lugar”. Toda persona necesita silencio para poder encontrarse con ella misma y establecer vivir relaciones profundas con los otros. El silencio es aprender a estar en paz con nosotros mismos en medio de las dificultades. Sin embargo, la nuestra no es precisamente una cultura que ame el silencio.

¿Qué puede ayudarnos a descubrir la riqueza del silencio y permanecer en él? Contamos con la ayuda inestimable de nuestro cuerpo y de la sensación. Hay un primer paso imprescindible: silenciar el cuerpo, o mejor, escucharlo hasta que él mismo vaya silenciándose. El cuerpo, como un niño, se silencia cuando lo escuchamos. A ello va dirigida la relajación, con ayuda de la respiración abdominal, accedemos a la zona profunda de nuestro cuerpo, en el bajo vientre, y es ahí donde experimentamos sensaciones de vida, calma, fuerza, silencio. Ése es el lugar de nuestra identidad, nuestro “buen lugar”, el “centro vital”, donde habitarnos y desde el que vivimos: en la medida en que hagamos la experiencia de que es un silencio habitado por mí, por Él, por las personas queridas, por anhelos y aspiraciones..., vitalizante, restaurador y fecundo.

La calidad de la meditación depende de la calidad del silencio, por cuanto el silencio no

es en primer lugar ausencia de palabras, sino capacidad de habitarse conscientemente en lo mejor de sí.

Al estar con frecuencia lejos de nosotros mismos, necesitamos hacernos presentes a nosotros y eso se consigue por la presencia al propio cuerpo: nuestra mente nos lleva con facilidad al pasado o al futuro, quedando atrapados entre la nostalgia y la ansiedad; es nuestro cuerpo quien nos trae al presente. Y eso es lo que pretende justamente cualquier ejercicio de relajación. La clave de toda relajación consiste en sentir, escuchar el propio cuerpo de un modo directo, no-mental: se trata de percibir las sensaciones corporales.

La meditación no es tiempo de palabras, por muy bellas y sinceras que podamos formularlas. De hecho, todas nuestras palabras resultan del todo ineficaces cuando nos adentramos en esta misteriosa y profunda comunión con Dios, cuya Palabra en nuestro interior existe antes y después de todas las palabras. “Yo soy el alfa y la omega”, dice el Señor. Para entrar en esta santa y mística comunión con la Palabra de Dios que mora en nosotros, primero debemos tener la valentía de ser cada vez más silenciosos. Pues con Dios nos encontramos en el profundo silencio creativo trascendiendo todas nuestras facultades intelectuales y lingüísticas. Somos plenamente conscientes de que no podemos captar a Dios por medio del pensamiento. El misterio de nuestra relación con Dios encierra un lienzo tan vasto que solamente desarrollando nuestra capacidad de permanecer en un silencio asombrado y reverente podremos valorar una mínima fracción de su maravilla.

Nuestro intento por alcanzar dicho silencio deberán afrontar variadas dificultades. Ciertamente se prolongarán durante cierto tiempo. No se trata tan sólo de contener nuestra lengua, sino más bien de alcanzar un estado de calma atenta en nuestra mente y en nuestro corazón, lo cual supone un estado de conciencia con el que muchos occidentales no están familiarizados. Se trata de absoluta atención a la maravilla de nuestro ser, al esplendor de Dios, autor y sustento de nuestro ser, siendo plenamente conscientes de que somos uno con él.

No es posible lograr que la oración sea más profunda si no se da la quietud y un profundo silencio interior. Parte de esa quietud procede de serenar nuestra actividad mental y esperar humildemente con fe profunda que hable el Dios que habita de manera inminente. Es en el corazón del hombre donde Dios está diciendo constantemente su Palabra a través del Espíritu de amor. El silencio y la soledad, que son necesarios para todos los cristianos, se resumen en la frase “volverse a uno mismo”. San Gregorio del

Sinaí describe este vaciamiento de la mente de todo pensamiento para estar a solas con Dios: *“pero es bueno para quienes practican el silencio, para los cuales es más adecuado permanecer en Dios a solas, orar en su corazón y abstenerse de pensamientos. Porque, de acuerdo con Juan de la Escala (Clímaco), el silencio supone dejar a un lado los pensamientos acerca de cosas, ya sean de los sentidos o de la mente... Porque nuestro Dios es paz y está por encima de toda palabra y tumulto”*¹.

El silencio es el aire interior que necesita el espíritu para crecer. Ese silencio lleva al retiro interior de nuestro ser. Es una de las grandes necesidades que tenemos en nuestra vida moderna: el silencio. Y, sin embargo, ¡cuánto valor se requiere para estar en silencio y a solas con Dios!

Si queremos crecer en la verdadera oración y orar siempre para oír la Palabra de Dios, debemos aprender a disponer tiempo para el silencio y la soledad. Sin tales momentos de calma no puede haber crecimiento en una unión con Dios más profunda y orante. El Dios vivo nos espera en el desierto de nuestro yo silencioso para revelárenos cuando él decida y con sus propias palabras.

Es en este nivel responsable donde llegamos al silencio y la soledad verdaderos, que son don de Dios alcanzado mediante la confianza, el gozo y la paz. Ese silencio fluye de la unión profunda con Dios y sale al exterior para dar lugar no sólo a un silencio más profundo de la mente, sino a un silencio que afecta también a nuestra manera de ver a los demás, a nuestro modo de sonreír.

Ese silencio interior supone renunciar a todos los pensamientos e imágenes acerca de Dios. Evagrio lo describe así: “no podrás orar puramente si estás inmerso en asuntos materiales y agitados por preocupaciones incesantes. Porque la oración es el rechazo de los conceptos. La oración tiene sus raíces en el silencio interior. De acuerdo a la definición de Evagrio “oración es dejar de lado los pensamientos”. Más que la ausencia de pensamientos, lo que caracteriza a la oración contemplativa es el desapego hacia los mismos. Es un abrirse de la mente y del corazón, de nuestro ser entero, a Dios, más allá de las palabras, de los pensamientos y de las emociones.

2. EXPLORACIÓN Y POSTURA CORPORAL

Exploración corporal

¿No deberíamos entrar más en contacto con lo maravilloso que es contar con un cuerpo? Para hacerlo, debemos sintonizar con nuestro físico y tener conciencia de él sin

juzgarlo. El camino de la atención plena es el de aceptarnos en este preciso momento como somos, con síntomas o sin ellos, con o sin dolores, con miedo o sin él. Vistos bajo esta luz, los síntomas de enfermedad son mensajeros que vienen a comunicarnos algo importante sobre nuestro cuerpo o nuestra mente. Antiguamente, cuando a un rey no le agradaba el mensaje que recibía, a veces mandaba matar al mensajero. Es el equivalente a eliminar nuestros síntomas. Matar al mensajero y negarnos a aceptar el mensaje o coger una rabieta por el contenido de éste no son formas inteligentes de enfocar la sanación. Cuando tenemos algún síntoma, nuestro verdadero desafío es ver si podemos escuchar sus mensajes, escucharlos de verdad y completar la conexión o el circuito. Cuando contemplamos un síntoma con atención plena, tenemos más posibilidades de recordar que hemos de hacer caso a nuestro cuerpo y escuchar los mensajes que intenta hacernos llegar. Pensamos en nuestro cuerpo como si fuera una máquina. Cuando algo no funciona en una máquina, buscamos el problema y lo “arreglamos”. De igual manera, cuando padecemos algún tipo de dolor, acudimos a un médico para el dolor y así arregle lo que no va bien, igual haríamos si algo fallara en nuestro coche. Pero nuestro cuerpo no es ninguna máquina.

Al principio, la exploración corporal es la técnica que más beneficios aportan a las personas. Cerremos los ojos, sintonicemos con nuestra respiración y observemos cómo el estómago asciende suavemente al inspirar y desciende al espirar. A continuación empleemos nuestra respiración para descender con nuestra atención plena hasta los dedos del pie derecho. Comencemos a trabajar desde este punto mientras tomamos conciencia de cada momento. Cuando la mente se encuentre centrada en algún lugar del cuerpo, debemos mantener la atención en esa zona mientras observamos todas y cada una de las sensaciones que se producen en ella (también podemos advertir que no experimentemos ningún tipo de sensación) y respiramos “hacia” y “desde” esa región. Cuando llegue el momento de salir de esa zona, antes de trasladar nuestra atención a otra parte del cuerpo, permaneceremos sumidos en la tranquilidad durante unas cuantas respiraciones, sin pensar en nada, y a continuación seguiremos nuestro recorrido, subiendo por la pierna izquierda. Después haremos lo mismo con la pierna derecha y, posteriormente con el resto del cuerpo. Recordar las instrucciones básicas sobre cómo trabajar cuando nuestra mente se nos escapa; entonces debemos observar lo que la mente ha pensado y acto seguido, con toda suavidad, devolver nuestra atención a la zona que estamos trabajando. ²

Ejercicio:

Adopta la postura adecuada, la espalda recta, la respiración diafragmática, abdominal; los hombros y brazos, flojos. El rostro reflejando paz, descanso, sosiego. Cae en la cuenta si tienes ahora alguna tensión voluntaria. Obsérvala e invítala a aflojarse, soltarse, relajarse. Respira profundamente, dos o tres veces.

Ponte en contacto con tu cuerpo, contacto no mental, sino directo, captando las sensaciones que ahora experimentas.

Lleva la atención a tu pie derecho, siente el talón, la planta, los dedos, la parte superior; nota el peso de tu pie derecho sobre el suelo, su temperatura, sus roces.

Percibe, de abajo a arriba, la pierna derecha..., hasta la rodilla; nota los latidos de las arterias en tu pierna derecha. Percibe el muslo. Al expulsar el aire, invita a tu pierna derecha, aflojarse, soltarse, relajarse.

Percibe ahora tu pie izquierdo, siente el talón, la planta, los dedos, la parte superior; nota el peso de tu pie izquierdo sobre el suelo, su temperatura, sus roces.

Percibe, de abajo a arriba, tu pierna izquierda..., la rodilla; nota los latidos de las arterias en tu pierna izquierda. Percibe el muslo. Al expulsar el aire, e invita a tu pierna izquierda a aflojarse, soltarse, relajarse.

Percibe tu abdomen, la suave sensación de calor debajo del ombligo, en tu vientre, un calor que irradia y penetra en tus vísceras, un calor saludable, sosegado.

Percibe ahora el tórax, los latidos de tu corazón.

Lleva la atención a tu espalda, de abajo a arriba, siguiendo tu columna, en aquellos puntos donde la experimentas, donde la notes.

Ahora a tus hombros, desde el hombro derecho, desciende hacia el codo y hacia la mano derecha, hasta cada uno de los dedos de la mano derecha. Tu atención va descendiendo por el brazo derecho, enterándote de cómo te sientes ahí. Al expulsar el aire, invita a tu brazo derecho a aflojarse, soltarse, relajarse.

Percibe ahora tu brazo izquierdo, desde el hombro al codo, hasta la mano, hasta cada uno de los dedos de la mano izquierda. Tu atención va descendiendo por el brazo izquierdo, enterándote de cómo te siente ahí. Al expulsar el aire, invita a tu brazo izquierdo a aflojarse, soltarse, relajarse.

Lleva tu atención al rostro: los labios, las mandíbulas, la lengua, las mejillas, los ojos, los párpados, la frente, deteniéndote el tiempo que sea preciso para que tu rostro

cambie de expresión, se vaya aflojando, soltando, relajando. Deja que tu rostro se vaya suavizando, dulcificando, hasta que se insinúe en él una sonrisa.

Toma ahora conciencia de todo tu cuerpo. Trata de percibirte a ti mismo/a como una unidad, como un todo. Trata de percibirte a ti mismo/a con cariño, con aprecio.

Vuelve ahora la atención a la zona de tu vientre. Ábrete a la sensación de calor, no quieras pensar sobre ella, siéntela. Ábrete a la sensación de silencio en ese lugar; descansando, pausada y serenamente, en él. En ese silencio cálido, puedes acoger la sensación de vida. Descansa sencillamente en ella. Sin querer conseguir anda. Sin luchar contra los pensamientos,. Volviendo suavemente a ese lugar de tu cuerpo, volviendo a la sensación corporal. Déjate descansar ahora en el silencio, en la vida.

A partir de ahí, la persona puede ir abriéndose a la sensación de su propia identidad, de su propia vida, de la Fuente de la vida..., experimentándose habitada por Dios. Cuando hayamos terminado la exploración corporal, tendremos la sensación de que todo el cuerpo se ha hecho transparente. Al concluir la exploración corporal nos abandonamos en el silencio y en la quietud.

Postura corporal

Tan importante como la respiración es la postura física: la columna vertebral debe permanecer derecha, la barbilla ligeramente inclinada hacia dentro, las rodillas siempre por debajo de la altura de la pelvis.

Para meditar bien, debemos sentarnos en una postura cómoda y relajada, pero no descuidada. Pondremos la espalda lo más recta posible, con la columna en posición vertical. Quienes posean una buena flexibilidad y agilidad pueden sentarse en el suelo con las piernas cruzadas o en un banquillo. La respiración ha de ser serena y regular. Es preciso relajar todos los músculos del cuerpo. Después hay que sintonizar el alma con el cuerpo. Las disposiciones interiores que se necesitan son una mente en calma y un espíritu en paz; aquí se encuentra el reto de la meditación. Resulta bastante fácil sentarse quieto, y hemos de aprender a hacerlo, pero la verdadera tarea de la meditación consiste en alcanzar la armonía de cuerpo, alma y espíritu. A ello nos referimos cuando hablamos de la paz de Dios, una paz que trasciende todo conocimiento.

3. SOBRE LA RESPIRACIÓN³

Inspirar es lo primero que hacemos al nacer, y expirar es lo último que hacemos al

morir. Por el acto continuo de respirar sostenemos nuestro anhelo primordial: vivir. La primera respiración es un llanto. Necesitamos y deseamos el aire para poder seguir viviendo.

Ahora bien, la respiración, siendo el vehículo primordial para nuestra supervivencia, resulta ser, al mismo tiempo, uno de los medios más aptos para alcanzar las regiones más puras de la conciencia y del espíritu.

En las últimas décadas, Oriente se ha aproximado a Occidente ofreciendo unas técnicas de respiración que nos ha permitido reencontrar el contacto perdido con el cuerpo y con su ritmo sanador. Lo sorprendente de este retorno y de esta atención es que ayuda a armonizar capas más profundas de nuestro ser.

Al inspirar, se recoge la vida y todo lo que ella da; y al exhalar, uno va aprendiendo a darse con el aire que da. Cada respiración es un nacer y un morir, y por ello se puede convertir en el vehículo más adecuado para aprender a vivir y también para dejar de temer la muerte. Atendiendo más profundamente a este flujo y reflujo del aire en nuestro organismo, se descubren cuatro tiempos: inhalación, retención, exhalación y mantenerse en el vacío.

El primer tiempo: inhalación. Responde a la necesidad que tenemos de tomar aire para recibir oxígeno que necesitamos. Ello nos dispone para acoger y nos ejercita en la actitud de recibir. Aprendemos que no se trata ni de arrebatarse el don que se nos da ni de rechazarlo. Indica nuestro modo de situarnos con disponibilidad ante la realidad. Es también un retorno a uno mismo, el camino de vuelta a casa. Observando cómo el aire entra en nosotros se van abriendo estancias que, de otro modo permanecen ocultas a nuestra consciencia.

El segundo tiempo: retención. Corresponde a retener la inhalación, es el tiempo de colmarse y gozar de esa plenitud. Se trata de aprender a gustar y sentir interiormente el aire tomado, dándole tiempo a que se distribuya por todo el cuerpo. Supone la capacidad de interiorización y de saber permanecer en ese estado de recogimiento en contacto con el propio mundo de adentro.

El tercer tiempo: exhalación. Es el momento de dar y de abandonarse. En las prácticas de meditación se enseña a prolongar el tiempo de la espiración. Es el adiestramiento de la entrega, de la donación de sí. Se trata de tomar consciencia de que hay un tiempo para tomar y otro para soltar.

El cuarto tiempo: mantenerse en el vacío. Apenas es perceptible en la respiración

ordinaria. Cuando la exhalación es profunda, el soltar y el abandonarse se prolongan hasta el final, hasta el extremo, de modo que se llegue a permanecer unos instantes o varios segundos, según sea la práctica, en el vacío. Esta vacuidad permite experimentar que el ser humano puede sostenerse en la nada sosegadamente, sin inquietarse, a la vez que nos hace conscientes de nuestra necesidad de recibir, lo cual es escuela para la humildad del ego. La inspiración siguiente adviene entonces como un don, gracias al hecho de haber experimentado el vacío anterior, lo cual lleva a una retención más profunda y, posteriormente, a una exhalación-donación más plena que une a la tierra, para volver a experimentar ese vacío que va dejando de ser temible para ser cada vez más sanador, purificador y capacitador de ese doble movimiento de recibir y de darse.

Interiorizar estos cuatro tiempos de modo que impregnen todos los ámbitos de la cotidianidad requiere un aprendizaje que dura toda una vida. La práctica paciente y sostenida de la atención sobre la respiración está llamada a prolongarse en los ámbitos más profundos y espirituales. La respiración representa un poder de extrema importancia tanto en la meditación como en la sanación.

La manera más fácil y eficaz de comenzar a practicar la atención plena en meditación consiste sencillamente en concentrar nuestra atención en la respiración y ver lo que sucede mientras intentamos mantenerla ahí. Es percatarnos de las sensaciones que acompañan nuestra respiración. Al hacerlo, sentimos cómo el aire pasa a través de las ventanillas de la nariz, sentimos el movimiento de los músculos relacionados con la respiración, sentimos cómo se hincha y deshincha el vientre.

Prestar atención a nuestra respiración quiere decir solamente prestar atención, nada más. No quiere decir que tengamos que “empujarla” o forzarla, ni hacerla más profunda, ni cambiar sus pautas y ritmos. El esfuerzo que realizamos en la atención plena a la respiración es sencillamente darnos cuenta de la sensación de cada inspiración y cada expiración. Concentrarse en la respiración no entraña que tengamos que pensar en ella. Significa que debemos tener conciencia de ella, sentir las sensaciones relacionadas con ella y atender a la variedad de sus cualidades. Concentrar la respiración en nuestro estomago, es una valiosa manera de restablecer la calma y equilibrio interior frente a contratiempos emocionales o cuando tenemos muchas cosas en la cabeza.

Ejercicio:⁴

1. *Adoptemos una postura cómoda.*
2. *Cerremos los ojos.*

3. *Fijemos la atención en el estómago y sintamos cómo sube y se expande suavemente al inspirar, y desciende y se contrae al espirar.*
4. *Mantengámonos concentrados en la respiración “estando ahí” con cada inspiración y espiración completas*
5. *Cada vez que nos demos cuenta de que nuestra mente se ha alejado de la respiración tomemos nota de qué es lo que la apartó y devolvámosla al estómago y a la sanación de cómo entra y sale de él.*
6. *Si nuestra mente se aleja mil veces de la respiración, nuestra tarea será la de devolverla cada una de ellas a la respiración sin que nos importe en lo que se haya involucrado.*
7. *Practiquemos este ejercicio durante 15 minutos.*

4. SOBRE LA ATENCIÓN PLENA

En este capítulo sigo las excelentes aportaciones de J. Kabat-Zinn⁵. Existe una manera de ser, una forma de contemplar los problemas, que puede hacer la vida más agradable y rica. A esta forma de ser la denominamos la *vía de la conciencia o vía de la atención plena*. Los que practican la atención plena, “practican ser”; por una vez, se encuentran deteniendo expresamente todo lo que hacen en la vida y relajándose en el presente sin intentar llenarlo con algo; se permiten, tan sólo, estar en el momento con todo exactamente como está y sin intentar cambiar nada. Aprender a detener todo nuestro hacer y pasarnos al modo de “ser”; aprender a buscar tiempo para uno mismo y a ralentizar; a alimentar la calma y la aceptación de uno mismo.

Si empezamos a prestar un poco más de atención a la forma en que nuestra mente funciona, como hacemos al meditar, es más que probable que nos encontremos con que la mayor parte del tiempo nuestra mente se halla en el pasado o en el futuro, no en el presente. Podemos perdernos muchos de los momentos que tengamos que vivir por no estar aquí plenamente para ellos. Nos podemos encontrar con que la mayor parte del tiempo lo pasamos con el “piloto automático” puesto, funcionando de forma mecánica y sin darnos cuenta de lo que hacemos o experimentamos. Es como si, de verdad, pasásemos la mayor parte del tiempo fuera de casa o, para decirlo de otra manera, adormilados. Nuestros pensamientos son tan dominantes que nublan con suma facilidad nuestra consciencia del presente. Es como si nos encontráramos perdidos en nuestros pensamientos.

Si comenzamos por prestar atención al lugar en que se encuentra nuestra mente de un

momento al otro y a lo largo de todo el día, lo más probable es que nos encontremos con que importantes cantidades de nuestro tiempo y energías que se desperdician en aferrarse a recuerdos, absorberse en ensueños o lamentar cosas que ya ocurrieron y que pertenecen al pasado. También nos encontraremos con muchísimas probabilidades de gastar mucha energía en anticipar, planificar, preocuparnos y fantasear sobre el futuro y sobre lo que queremos que ocurra o no. Podemos perdernos algunas de las más ricas experiencias de nuestra vida, como conectar con la gente a quien queremos, o con puestas de Sol o con el frescor del aire de la mañana. ¿Por qué? Porque nos encontrábamos “demasiado ocupados”, y por el hecho de vivir en un estado crónico de falta de concienciación puede hacer que nos perdamos mucho de lo más hermoso y más lleno de significación que hay en nuestras vidas.

Al prestar atención a nuestro proceso de pensamiento, nuestra relación con éste cambia, puesto que no existe razón alguna para que nos identifiquemos con éste, sino que, en su lugar, podemos tener conciencia de él, aceptarlo y escucharlo con solicitud. De esa manera, nuestros pensamientos no nos empujarán a sentir más pánico, miedo y ansiedad, sino que podremos utilizarlos para ayudarnos a ver con más claridad lo que en realidad hay en nuestra mente.

La única manera de evitar ser tiranizados por nuestros propios procesos de pensamiento es llegar a ver los pensamientos como lo que son. Cuando logremos dar un paso atrás y ver que no somos nuestros pensamientos ni nuestras sensaciones, que no tenemos por qué creer en ellos, que, por supuesto, no tenemos que ejercer acción alguna sobre ellos, cuando veamos que la mayoría son inexactos, pocos objetivos; entonces – mira por dónde– puede que los demonios dejen de aparecer y de molestarnos. Nos preguntaremos adónde se fueron, o incluso si existieron alguna vez.

No es que la atención plena constituya la “respuesta” a todos los problemas de la vida, sino más bien, que todos los problemas de la vida pueden verse con más nitidez a través de una mente clara. Por ejemplo, en momentos de estrés podemos mantener la calma y tener conciencia de lo que nos está ocurriendo, mediante el desarrollo de la atención plena llevando nuestra conciencia al rostro, a nuestros hombros, a nuestro corazón, a nuestro estómago o a cualquier parte de nuestro cuerpo y así posiblemente respondamos de forma equilibrada a la situación estresante. La atención plena nos prepara para que respondamos adecuadamente aquí y en este momento. Por supuesto debemos empezar por nuestra respiración, la cual nos relaja; es como una vieja amiga. Nos vuelve a conectar con la calma y la conciencia; nos recuerda que contengamos nuestros

pensamientos y sensaciones; tal vez así nos demos cuenta de cuán reactivos son y pongamos en tela de juicio su exactitud. Esta percepción nos permite permanecer más tranquilos. Cuando estamos calmados y tenemos conciencia de cada momento, nos es mucho más fácil ser creativos y contemplar nuestras posibilidades.

Cuando cultivamos la atención plena en nuestros corazones, podemos dirigirnos una mirada compasiva a nosotros mismos. ¿Por qué no mostrar compasión, amabilidad y simpatía hacia nuestro propio ser, incluso cuando nos abrimos de lleno al dolor? Cultiva el cariño y la compasión, sentimientos ambos que carecen de límites.

Y del mismo modo cuando trabajamos con atención plena nuestras emociones en las épocas de mucho desasosiego y confusión; de tristeza, ira, miedo, penas; las épocas en que nos sentimos heridos, perdidos, humillados, frustrados o derrotados, constituyen los momentos en que más necesitamos estar de saber que el núcleo central de nuestra vida es estable y resistente, y que podemos hacernos más humanos durante este proceso. En tales momentos, ayuda que nos detengamos. Aplicar la atención plena a nuestros pensamientos y sensaciones, en especial a aquellos que nacen de nuestras relaciones con los demás y en situaciones estresantes, amenazadoras y de gran carga emocional, puede contribuir a que actuemos con eficacia cuando sentimos un profundo dolor emocional. Además, siembra semillas que sanan el corazón y la mente. Igualmente la práctica de la atención plena equivale a enseñar a nuestro cuerpo y a nuestra mente a desarrollar la calma cuando nos sentimos dominados por sentimientos de ansiedad, éstos no tienen por qué dominar nuestra vida. Parte importante de este proceso de aprendizaje consiste en ver que nosotros no somos nuestros pensamientos ni nuestros sentimientos, que no tenemos ni que creer en ellos, ni reaccionar a ellos, ni ser empujados o tiranizados por ellos.

Confiar en nuestros propios recursos para enfrentarnos a los problemas que puedan llegarnos supone que contamos con poderosas “herramientas” con las que trabajar y con la experiencia suficiente para saber cómo utilizarlas. Todo lo que se requiere es prestar atención a nuestras experiencias de cada momento. Y el momento presente es el único tiempo que cuenta. El presente es el único tiempo que tenemos para percibir, aprender, actuar, cambiar, sanar.

“Existen siete factores relacionados con la práctica de la atención plena. Y son no juzgar, la paciencia, la mentalidad de principiante, la confianza, el no esforzarse, la aceptación y el ceder.

No juzgar. La atención plena se cultiva asumiendo la postura de testigos imparciales de nuestra propia experiencia. La mente categoriza y etiqueta casi todo lo que vemos. Son juicios que tienen tendencia a dominar nuestras mentes.

Al practicar la atención plena, es importante reconocer, cuando haga su aparición, esta cualidad mental enjuiciadora, así como asumir intencionadamente la postura de testigo imparcial recordándonos a nosotros mismos que lo único que tenemos que hacer es observar. Cuando nos encontremos con que la mente enjuicia, no debemos hacer que deje de hacerlo, todo lo que necesitamos es darnos cuenta de que sucede.

Paciencia. La paciencia es una forma de sabiduría. La paciencia puede ser una cualidad especialmente útil para invocarla cuando la mente está agitada y puede ayudarnos a aceptar lo errático de ésta recordándonos que no tenemos por qué ser arrastrados a sus viajes. La práctica de la paciencia nos recuerda que no tenemos que llenar de actividad e ideas nuestros momentos para que se enriquezcan. Tener paciencia consiste en estar totalmente abierto a cada momento, aceptándolo en su plenitud.

Mente de principiante. Para ver la riqueza del momento presente, necesitamos cultivar la que viene denominándose mente de principiante o mente dispuesta a verlo todo como si fuese la primera vez. Ningún momento es igual a otro. Cada uno de ellos es único y posee posibilidades únicas.

Confianza. El desarrollo de una confianza básica en uno mismo constituye parte integrante del entrenamiento en la meditación. Es mucho mejor confiar en nuestra intuición y en nuestra propia autoridad, aunque podamos cometer algunos “errores” en el camino, que buscar siempre guía fuera de nosotros mismos.

No esforzarse. La meditación consiste en no hacer. Si estamos tensos, prestemos atención a esa tensión. Si algo nos duele, sintámonos lo mejor que podamos con nuestro dolor. La mejor manera de alcanzar nuestros objetivos en el campo de la meditación es evitar esforzarnos por lograr resultados y comencemos a concentrarnos cuidadosamente en ver y aceptar las cosas como son, en cada momento.

Aceptación. La aceptación significa ver las cosas como son en el presente. Si tenemos un dolor de cabeza, aceptemos que lo tenemos. La aceptación no quiere decir que nos tenga que gustar todo, o que hayamos de adoptar una postura pasiva hacia todo y abandonar nuestros principios y valores. No significa que estemos satisfechos con las cosas como son, o que nos hayamos resignado a tolerar las cosas como tengan que ser. No implica que debamos cesar en nuestros intentos de romper con nuestras propias

costumbres autodestructivas. La aceptación quiere decir que hemos llegado a la voluntad de ver las cosas como son.

Ceder. Ceder es una forma de dejar que las cosas sean como son y de aceptarlas así”⁶.

5. VIVIR LA PRESENCIA

Sigo las excelentes aportaciones de M. Brown⁷. Basta con una breve reflexión para darnos cuenta de que sólo podemos vivir en el presente. No hay más tiempo que el ahora. En ningún momento seremos más ricos que en ése. Aunque podamos creer que un momento futuro será más o menos agradable que éste, realmente no podemos saberlo. Sea lo que sea lo que el futuro nos depare, no tendrá nada que ver con lo que esperamos o pensamos y, cuando llegue, será también un ahora. Independientemente de quienes seamos, de dónde vayamos, de lo que ocurra, del tiempo y de lo que diga el calendario, solo podemos vivir en el momento presente.

No estaría de más por tanto que, mientras todavía podemos hacerlo, aprendiésemos el modo de hacer el mejor uso posible de los momentos de que dispongamos. Pero, para ello, será necesario que nos esforcemos en prestar atención al momento presente, porque es muy fugaz y resulta muy sencillo quedarse atrapados en los paisajes sensoriales y mentales y obsesionarnos con sus diversos habitantes y energías, desconectados de nosotros mismos, de los demás y del mundo. Podemos dar vueltas y más vueltas en torno al futuro, podemos renegar de nuestro pasado, podemos pensar que las cosas funcionarán bien el día en que ocurra tal cosa o no ocurra tal otra. Pero todo ello, por más cierto que, en una medida u otra, pueda ser, sólo nos lleva a malgastar nuestra vida. Durante todo este proceso, el ahora puede tornarse tan escuálido que ni siquiera lo vemos, lo sentimos, ni lo conocemos y, por ello mismo, se nos escapa. Sólo la atención plena puede reconstruirlo y devolvérselo porque, en realidad, la atención y el presente son lo mismo.

Con ello no quiero decir que no podamos ni debamos preocuparnos por el futuro ni que no debamos esforzarnos en conseguir un cambio social necesario, un mayor equilibrio ecológico y un mundo más pacífico para todos los seres humanos...lo único que quiere decir es que, si realmente queremos un futuro diferente, ya sea a escala nacional, internacional, social o simplemente mejorar nuestra propia situación vital o lograr lo que más necesitamos, sólo hay un tiempo en que podemos influir en el futuro, y ese tiempo es ahora.

¿Pero sabe quién es usted plenamente, ahora mismo, en este mismo instante? Ésta es la gran cuestión. De eso trata precisamente la atención plena, porque la atención plena es la capacidad de vivir continuamente en el presente. Es un despertar que nos ubica más allá de la atracción y del rechazo, más allá de lo que nos gusta y de lo que nos desagrada, más allá de los hábitos emocionales y de las pautas mentales destructivas aparentemente incuestionables. El mejor modo de cultivar el futuro, pues, consiste en cultivar adecuadamente el presente. Y el incentivo para ello consiste en actuar con integridad, presencia, bondad y compasión, tanto hacia nosotros mismos como hacia los demás.

La conciencia del instante presente es un estado del ser. El único instante que puede ser real para nosotros no tiene nada que ver con el ayer y con lo que sucederá mañana. Existe otro paradigma: el ahora, el instante presente. A la experiencia de la conciencia del instante presente podemos acceder estemos donde estemos. Sin embargo, no podemos entrar conscientemente en esa conciencia mientras nos aferremos inconscientemente al pasado y al futuro ilusorio. La conciencia del instante presente no es una idea; es una experiencia. Es una manera de ser que no supone esfuerzo alguno, que es un derecho de nacimiento de cada ser humano.

Así pues, ¿qué es la conciencia del instante presente? Es un estado del ser en el cual integramos sin ningún esfuerzo la presencia divina en cada instante que nos da Dios. Y, cuando se consigue esto, nuestra respuesta es siempre la misma: gratitud.

La mente pensante nunca podrá experimentar la conciencia del instante presente, porque sólo puede operar en un paradigma basado en el tiempo. Cuando entramos de verdad en la conciencia del instante presente, uno de los indicadores de que esto ha ocurrido es la ausencia de pensamientos. Sin embargo, dado que nos hemos convertido en servidores de nuestra mente pensante (en lugar de hacer que ella nos sirva a nosotros), precisaremos de un deliberado procedimiento de desandar lo andado para conseguir esa serenidad y ese silencio interior.

La mente pensante no puede soportar el silencio y la quietud. La mente pensante no puede sentarse en una playa y observar calladamente el vaivén interminable de las olas. Ni tampoco puede saborear el silencio de una puesta de sol. Ni disfrutar de la quietud inherente en la compañía de un árbol. En cuanto la mente pensante ha visto una ola, una puesta de sol o un árbol, cree que ya los ha visto todos.

La intención primordial del proceso de la Presencia es la activación de la conciencia del instante presente y del poder y las posibilidades ilimitadas de nuestra presencia interior.

Sin embargo, la claridad de la presencia interior nadie nos las puede explicar. Tenemos que experimentarla de primera mano para que podamos empezar a entender lo que significa realmente la palabra Presencia. Todo lo que hay escrito o se vaya a decir en charlas es una invitación a una experiencia. Es una invitación a que abramos la puerta y nos adentremos en este estado del ser, para que podamos conocer por propia experiencia lo que es realmente el don de la conciencia del instante presente.

No importa si la información contenida en estos apuntes o lo que os voy diciendo es verdad o no. Lo que importa es si la experiencia que se active a través de su lectura o escucha y su aplicación lleva a nuestra intención desde la experiencia basada en el tiempo hasta la conciencia del instante presente. El proceso de la presencia lo que pretende es liberarnos del apego que tenemos a una identidad fabricada, para que podamos regresar suavemente a la conciencia de nuestra auténtica presencia. No intenta convertirnos en otra persona o cosa. Intenta hacernos recordar y vivenciar quién y qué somos realmente y quién y qué hemos sido siempre.

El proceso de la presencia es un viaje vivencial en el cual se nos entrena en el arte de activar la conciencia del instante presente mediante la práctica de la respiración consciente, la aplicación de las afirmaciones activadoras de la presencia o mantras.

Se nos pide que respiremos tal como se nos indica durante quince minutos, al comienzo y al final del día, todos los días. Este ejercicio de respiración es la columna vertebral del proceso, dado que nos permite acumular conscientemente, y a diario, conciencia del instante presente. Con cada sesión, además del ejercicio diario de respiración, se nos da un mantra para activar la presencia. El mantra son afirmaciones activadoras de la presencia.

El proceso de la presencia nos enseña poco a poco a retirar nuestra atención consciente e inconsciente de nuestro pasado y de nuestro proyectado futuro para ponernos a disposición del instante presente de nuestra vida. Dado que se trata de un trabajo interior, el viaje tiene que ser individual.

Dentro de nosotros existe un cordón umbilical que nos conecta con el paradigma del instante presente: nuestra respiración. Tomando conciencia de la respiración, activamos un instrumento potente y fiable que nos permite retirar conscientemente nuestra atención del pasado y del futuro, y, en consecuencia, acumulamos automáticamente conciencia del instante presente. El proceso de la presencia busca que estemos en el aquí y ahora.

Lo único que se nos pide es:

- 1. Realiza nuestro ejercicio de respiración de quince minutos dos veces al día, sea como sea.*
- 2. Repetir mentalmente tu mantra.*

Se nos enseña a creer que nuestra verdadera identidad se basa en nuestra presencia que es eterna. En el proceso de la presencia se nos invita darnos cuenta y a recordar que lo que mejor refleja el quién y el qué somos debe buscarse en la calidad silenciosa, tranquila e invisible de nuestra propia presencia interior. Cuando establezcamos una relación consciente con nuestra presencia interior, nos daremos cuenta: que nuestra presencia interior desea verdaderamente lo mejor para nosotros; que la presencia que hay dentro de nosotros es una y la misma que la presencia que hay en todos los demás seres vivos. Nuestra verdadera identidad la compartimos con toda la vida.

El proceso de la presencia se inicia cuando nos sentamos por vez primera con la intención de conectar nuestra respiración conscientemente. La voluntad para llevar a término la experiencia debe proceder de nosotros mismos. No podemos respirar por nadie más. Para conseguir algo real del proceso de la presencia tenemos que hacer un esfuerzo consciente por hacer el viaje por nosotros mismos, sabiendo que nuestros éxitos interiores beneficiarán inevitablemente a todo el mundo. Podemos empezar haciendo que los tiempos de respiración diaria sean especiales para nosotros. Es nuestro tiempo. Tenemos que encontrar un lugar, y un momento, a ser posible siempre el mismo. Hagamos que esta experiencia nos resulte más suave y llevadera si los ejercicios de respiración se convierten en nuestra manera de empezar el día y de terminarlo. Estaremos sentando las bases para el renacimiento de nuestra voluntad de vivir. Esta voluntad de vivir no se basa en nada ni en nadie fuera de nosotros. Está dentro de nosotros, dentro de ella está el poder que recorre toda la vida.

Iniciamos nuestro viaje a través del proceso de la presencia en el momento en que nos sentamos y conectamos conscientemente nuestra respiración por vez primera. Es así de simple.

- 1. Comenzamos por sentarnos en una postura cómoda, con la espalda recta y los ojos cerrados.*
- 2. Asegurémonos de estar cómodos y con una temperatura agradable.*
- 3. Conectamos nuestra respiración de forma natural. Es decir, inspiramos y expiramos sin hacer pausas entre una y otra acción. Respiramos suavemente.*
- 4. En cuanto conectamos nuestra respiración, entramos de inmediato en la conciencia del instante presente. Alterándose así nuestro concepto del tiempo del*

reloj.

*5. Tras finalizar la sesión, se nos sugiere que retiremos la atención de la respiración, y que sigamos sentados en silencio, disfrutando de la serenidad y la paz interior evocadas.*⁸

Para experimentar la maravilla y el poder de nuestra propia presencia tenemos que entrenarnos en permanecer inmóviles como una estatua y conectar nuestra respiración como si en ello nos fuera la vida.

En este mundo, muchas personas damos la impresión de ser sumamente serviciales y de gran ayuda para los demás, pero, en lo tocante a la necesaria habilidad de alimentarnos a nosotros mismos, no sabemos por dónde empezar. No podemos dar lo que no tenemos, cuando hayamos aprendido a nutrirnos de verdad y a amarnos incondicionalmente a nosotros mismos, podremos desarrollar la predisposición para un auténtico servicio. A menos que nos introduzcamos conscientemente en el instante presente y seamos los dueños de nuestra vida, nuestra capacidad para ayudar a los demás seguirá siendo superficial e ineficaz.

El proceso de la presencia se propone: ayudarnos para que nos podamos rescatar de nuestro interminable e inconsciente surtido de haceres e invitarnos a regresar a nuestro auténtico estado del ser. Desde un principio, este proceso nos ha pedido: que nos detuviéramos y respiráramos, que nos detuviéramos y observáramos, que nos detuviéramos y respondiéramos. Que nos detuviéramos y sintiéramos. Que nos detuviéramos y prestáramos atención; que dejáramos de reaccionar. Simplemente, deténgase por un instante y respire. Somos ya todo cuanto podemos “ser”. Somos perfectos tal como somos. No hay nada que “hacer”, salvo estar presente en este momento, aquí y ahora.

El proceso de la presencia nos ha invitado a detenernos para que podamos tener la oportunidad de descubrir que nuestro propósito no es un “hacer”, sino un estado del ser. Somos seres humanos, no haceres humanos. Ahora el proceso de la presencia nos pone ante una nueva tarea. Ésta no es un “hacer”. Es una tarea de ser. Se nos pide que tomemos una sencilla decisión, que nos marquemos una firme intención: Se nos pide que nos apreciemos por lo que somos, justo ahora, sin juicios ni preocupaciones, sin condiciones ni expectativas. Se nos pide que nos apreciemos a nosotros mismos porque, en nuestra experiencia, nosotros somos los únicos que podemos hacerlo realmente.

¿Qué significa la palabra “apreciar”? Apreciar algo es hacerlo más valioso. Se nos está

pidiendo que apreciemos nuestra propia presencia interior para que podamos amorosamente incrementar nuestra conciencia, para que llene toda nuestra experiencia vital con sus atributos naturales: paz, inocencia, creatividad, alegría espontánea, unidad con toda la vida, sin conocer ningún tipo de dificultad.

Si nos planteamos firmemente la intención de apreciarnos a nosotros mismos, nos encontraremos hollando el camino correcto, nuestro camino, que ningún otro ser humano puede hacer por nosotros. Si optamos por apreciar, descubriremos un estado interminable de maravilla y sobrecogimiento. Nos daremos cuenta entonces de que todo nuestro malestar, todo nuestro desequilibrio, toda nuestra confusión, todo nuestro miedo, ira y dolor, surgen del hecho de haber pensado, hablado y actuado como si estuviéramos separados de todos los demás. Nos damos la oportunidad de recordar que todos somos células interconectadas de Un solo cuerpo que tiene una sola mente, que siente desde Un solo corazón y que danza con Un solo espíritu. Y, a medida que nos permitamos tener cada vez más esas experiencias de unidad, sabremos sin ningún género de dudas que nunca podremos estar solos, que nunca lo estuvimos y que nunca lo estaremos. Y cuando, a través de la experiencia personal, aceptemos de verdad que todos somos uno, entonces, en ese momento, el velo se levantará y veremos que todo tiene un propósito, un propósito que siempre ha sido y que siempre lo será. Nuestro propósito es el amor.

Guía para el tiempo de oración⁹

Relajado/a, sin ningún esfuerzo, sin ninguna prisa, vas a vivir este tiempo de oración como descanso, como aprendizaje de dejarte descansar; dejarte ser en Aquel que eres, en Aquel que somos.

Para eso, comienza tomando conciencia del anhelo que hay en lo profundo de ti. No pienses en él, siéntelo. Entra en tu interior y acércate, no sólo al anhelo que hay, sino el anhelo que eres: anhelo de vida, anhelo de ser, anhelo de plenitud, anhelo de Dios. Déjate sentir ese anhelo de modo que sea él quien conduzca todo tu momento y todo tu proceso de oración. Siente sólo tu anhelo.

Acércate ahora a tu cuerpo. Toma conciencia de él, escuchándolo, sintiéndolo. Puedes recorrerlo de los pies a la cabeza, sintiendo cómo está. Y, al tiempo que lo escuchas, permite que se vaya aflojando, relajando.

Toma conciencia ahora de tu respiración. Respira dos o tres veces profundamente. Puedes empezar comprimiendo suavemente la pared abdominal para, de ese modo, expulsar el aire desde lo hondo de tu cuerpo, suavemente, por la boca. A continuación,

también con suavidad, inspirar por la nariz, acompañando todo el recorrido del aire hasta los profundo de tu cuerpo. Ahí, lo mantienes un momento, sintiendo esa parte de tu cuerpo. Seguidamente, vuelves a expirar suavemente por la boca. Haz este ejercicio dos o tres veces.

Acércate ahora a ese lugar en lo profundo de tu cuerpo de donde nace la respiración profunda a tu centro vital, en la zona del vientre,. Siente ese lugar. Y, a medida que lo acoges y los sientes, percibe la calma que te habita ahí. Ése es tu lugar de paz, tu lugar de serenidad, ahí todo está en calma. Siéntela.

También en ese mismo lugar, ábrete a sentir la vida que te habita, la vida que eres. Puedes sentirla, en lo profundo de tu cuerpo, como ensanchamiento, como calor, como fuerza, como densidad. Ábrete a sentir la vida que te sostiene. En ese lugar eres siempre vitalidad.

En ese mismo lugar, ábrete a acoger tu propia identidad, a sentirte a ti mismo. Si te ayuda, puedes pronunciar interiormente tu nombre, y a medida que lo pronuncias, puedes reconocerte y sentirte a ti mismo en lo profundo y lo íntimo de ti.

Al pronunciar interiormente tu nombre, favorece que emerja un sentimiento cálido de cariño, de aprecio hacia ti. Un sentimiento vivo y sostenido. Un sentimiento de cariño que pueda ir creciendo y te pueda ir envolviendo. A la vez que pronuncias interiormente tu nombre, puedes añadir: “te quiero tal como eres, te quiero tal como eres”. No necesitas ser diferente para poder quererte; puedes amarte tal como estás, tal como eres.

Ahí mismo, deja que viva tu amor hacia todas las personas, conocidas o no, acogiendo la presencia que vaya apareciendo dentro de ti y envolviéndola amorosamente, deja que ese mismo amor alcance e incluya a todos los seres.

Y, desde ese sentimiento vivo de amor hacia ti y hacia todo ser, ábrete a la Presencia con mayúscula, a la Presencia que te habita, al Misterio, a Dios. No quieras tener ninguna idea, ningún concepto, ninguna imagen. Ábrete, sencillamente, a ese Misterio que es más tú, que tú mismo, el Misterio que te habita en el centro íntimo de ti y que te hace Ser.

Al abrirte así a esa Presencia, consiente en dejarte amar, en sentirte amado por el Fondo amoroso que llamamos Dios. No tienes que hacer nada sino consentir a la realidad de que estás siendo amado, y descansar en ella.

Al mismo tiempo que vas descansando en esa realidad, déjate permanecer. No hay

nada más que hacer. Sólo permanecer en Él. Sin esfuerzo, sin expectativas, sin tensión. Permanecer...

Al tiempo que permaneces, déjate sentir, en lo profundo de ti, la entrega que eres. Es la entrega de ti mismo. Esa actitud de entrega se convertirá desapropiación, libertad interior y disponibilidad.

Céntrate en el amor, fúndete con él y deja que el Amor sea.

- [1](#) . G. MALONEY, *La oración del corazón*, pág. 34, Santander 2009.
- [2](#) . KABAT-ZINN, J., *Vivir con plenitud las crisis*, pág. 115-134, Barcelona 2004.
- [3](#) . MELLONI, X., *El deseo esencial*, pág. 39-42, Santander 2009.
- [4](#) . KABAT-ZINN, J., *Vivir con plenitud las crisis*, pág. 95, Barcelona 2004.
- [5](#) . KABAT-ZINN, J., *Vivir con plenitud las crisis*, Barcelona 2004; *La práctica de la atención plena*, Barcelona 2007.
- [6](#) . KABAT-ZINN, J.; *Vivir con plenitud las crisis*, pág. 65-74, Barcelona 2004.
- [7](#) . BROWN, M.; *El proceso de la presencia*, Barcelona 2008.
- [8](#) . BROWN, M.; *El proceso de la presencia*, pág. 180-182, Barcelona 2008.
- [9](#) . MARTÍNEZ LOZANO, E.; *Vivir lo que somos*, pág. 164-166, Bilbao 2007.

XIV

“EL CRISTIANO DEL SIGLO XXI O SERÁ MÍSTICO O NO LO SERÁ” (K. RAHNER)

La clave para reconducir mi vida hacia lo que somos será vivir en presente. Hemos sido educados y hemos aprendido a vivir “distraídos”. Y otra causa que nos impide vivir en presente es justamente algo que nos caracteriza como seres humanos: es nuestra capacidad de pensar o, más exactamente, el pensamiento. Decir pensamiento es decir pasado. La razón es que nuestra mente únicamente puede operar en el pasado (o proyectándolo hacia el futuro). La mente sólo puede ver el presente con los ojos del pasado, porque no puede sino sobre imponer en el presente sus propios recuerdos. El mayor obstáculo para vivir en presente es el pensamiento. Esto significa que, si queremos vivir en el presente, necesitamos aprender a cortar el pensamiento, sobre todo en sus formas extremas de cavilación y obsesión, y ejercitarnos en la práctica del no-pensamiento. Podemos estar seguros de que casi todos nuestros males provienen de las vueltas que damos a la cabeza.

Es obvio que la mente es un instrumento precioso cuando se usa correctamente. Pero no lo es menos que, cuando va a su aire, es fuente de sufrimiento; la mente me posee, y eso ocurre al no tomar distancia de la mente que acaba identificándose con ella: soy lo que pienso. Tal identificación es lo que hace que el pensamiento se vuelva compulsivo, hasta el punto de convertirse en una adicción.

Entonces qué hacer. Hay un camino para salir de esa trampa: la observación. En cuanto empezamos a observar nuestros pensamientos, éstos empiezan a relentizarse. Caemos en la cuenta de que somos más que nuestra mente, podemos observarla a distancia. En cuanto observo mi mente, dejo de identificarme con ella, porque el que observa es distinto de lo observado.

Vivimos en presente cuando estamos, no en el pensamiento, sino en la observación. Al observar nuestros pensamientos tomamos distancia de nuestro yo, no nos identificamos con el yo mental, y se abre paso una nueva identidad, el Testigo que observa. Este Testigo, no es el pensamiento, es quien puede vivirse en presente.

¿Qué es vivir en presente? vivir presente es habitar, habitar la propia casa, sentirse a sí mismo. Esta etapa se corresponde a la identidad que podemos llamar de un “yo integrado”. Se trata de un sentimiento de presencia consciente y cercanía amorosa a sí misma, que se va haciendo posible gracias al conocimiento de sí, la aceptación, la humildad, el diálogo interno, la reeducación de viejos hábitos y la eventual curación de bloqueos.

El medio privilegiado para acceder a este Presente es la meditación. Meditar es “aquietar el flujo de la mente”. De eso se trata, de ejercitarnos y adiestrarnos en una práctica que nos ayude a liberarnos de la tiranía de una mente no observada y nos permita acceder a esa nueva dimensión que está más allá del pensamiento. Todo el secreto de la meditación consiste en aprender a observar. El cuerpo va a ser nuestro gran aliado; basta sentirlo, escucharlo, para venir al presente.

Vivir en profundidad significa expandir la propia conciencia más allá de las fronteras de la propia piel y de los límites del propio yo. Significa ir más allá del pensamiento, para abrirnos a esa otra dimensión no-mental, donde somos atención. Y ello gracias a la práctica meditativa.

Los místicos de todos los tiempos han vivido a Dios como la Profundidad de lo real, el Inefable. De ahí que vivir en profundidad, en la experiencia creyente, sea equivalente a vivir en Dios, y que no puede haber “vida en Dios” si no hay vida humana en profundidad. Encontramos a Dios sencillamente cuando “caemos en la cuenta” de que estamos en Él y que nunca podremos no-estar en Él; algo parecido a lo que ocurre en el espacio: no se ve, pero lo ocupa todo; no nos damos cuenta, pero no podemos no-estar en él.

Por tanto, ¿quieres “encontrar” a Dios? Ve más allá de tus conceptos y de tus ideas “religiosas”, busca, en todo momento, el Presente y permanece en Él. Presente es otro nombre de Dios. Y así podemos empezar a abrirnos a Dios como el Silencio que está detrás de todo lo que vemos, la Presencia en la que somos, el Amor que nos hace ser, y fuera del cual nunca estamos ni podemos estar.

Todos los místicos coinciden en una afirmación elemental: Siempre somos-en-Él y no podemos ser ni estar fuera-de-Él..., pero nuestra mente no lo sabe ni puede saberlo.

En la meditación se trata de un estado de tal profunda identificación con aquello que se está contemplando que se da una fusión entre el sujeto y el objeto en una unidad viviente. La meditación se convierte en un estado de absoluta tranquilidad y el silencio

interior, en un “permanecer” en la pura conciencia del ser. Entonces es cuando con plena conciencia se alcanza la región y el plano que normalmente constituye el Sí mismo. Sus principales características son: una percepción de luz, una iluminación, una sensación de paz, una sensación de armonía y de belleza, una sensación de potencia, del poder del espíritu, una sensación de grandeza, de universalidad y de lo eterno.

En la medida en que vayamos familiarizándonos con la meditación iremos percibiendo que ésta consiste, fundamentalmente, en un no-hacer, en buscar tiempo en la vida para ser.

En la meditación podemos estar sentados, en un banquillo, yacentes, caminando. Si decidimos estar sentados es de gran ayuda adoptar una postura erecta y digna, en la que cabeza, cuello y espalda se encurten en la misma línea vertical. Ello permite que la respiración fluya con mayor facilidad.

Ahora fijemos nuestra atención en la respiración. La sentimos entrar, la sentimos salir. Vivimos en el presente, momento a momento, respiración a respiración. Conciencia plena al inhalar, conciencia plena al exhalar.

Tal vez nos demos cuenta de que la mente tiene tendencia a irse mucho de un lado a otro. Se ha olvidado de la respiración y se ha sentido atraída por algunas otras cosas. Cada vez que la mente se desplace y mientras estemos sentados, devolvamos sin brusquedad la atención a la respiración sin tener en cuenta qué es lo que arrastró a nuestra mente. Si se escapa de la respiración cien veces, devolverla a ella con suavidad otras cien veces desde el momento en que tengamos conciencia de que no está en la respiración.

Hacemos que cuente cada momento; tomamos cada momento como llega. De esa guisa, cultivamos nuestra capacidad natural de concentrar la mente. Al devolver de forma repetida nuestra atención a la respiración, cada vez que aquélla se desentiende, la concentración se va haciendo, más fuerte y profunda. Además, al mismo tiempo, desarrollamos la paciencia y practicamos el no emitir juicios.

Insisto en que el principal factor que nos puede apartarnos la atención de la respiración es el pensar. Darse cuenta de que no soy mis pensamientos; es un descubrimiento que implica que podemos optar por relacionarnos o no con las ideas. La actividad del pensamiento aparta la atención de la principal tarea en que nos hemos enfrascado para el desarrollo de la calma y la concentración, en concreto, estar con nuestra respiración. Necesitamos seguir acordándonos de volver a la respiración sin tener en cuenta lo que la

mente pretenda urdir en cada momento, hay que de dejar de lado cada pensamiento que atraiga nuestra atención.

Sin embargo, apartar los pensamientos no implica suprimirlos. La atención plena no entraña expulsar a trompicones los pensamientos ni edificar un muro en derredor para que aquéllos no inquieten nuestra mente. Lo que hacemos es, con toda sencillez, observarlos y dejarlos en paz mientras utilizamos nuestra respiración como ancla para observar y recordar que debemos permanecer concentrados y tranquilos. Es extraordinario experimentar la liberación que sentimos cuando detectamos que nuestros pensamientos sólo son pensamientos y no “nosotros” ni la “realidad”.

Cuando dedicamos todos los días algún tiempo en estado de no-hacer, observando el fluir de la respiración y la actividad del cuerpo y la mente, sin ser atrapados por esta actividad, cultivamos al mismo tiempo calma y atención plena.

La meditación es, más que ninguna otra cosa, una manera de ser. Estos momentos en contacto con el ámbito de nuestro propio ser entrañan frecuentemente una sensación palpable de ser más grandes que nuestra enfermedad, o que nuestros problemas son más llevaderos, y situarnos en mejores condiciones para aceptarlos, es como lanzarse a una aventura amorosa con la esencia de la vida, una aventura con lo que es, que podríamos llamar “la verdad”.

Comencemos diciendo lo que no es la meditación. La meditación no es una técnica aprendida. O simplemente una forma de relajación, aunque, con frecuencia va acompañada de estados profundos de relajación. No existe la menor duda de que la meditación puede conducir a la relajación, la paz, la calma, la intuición, la sabiduría, y la compasión profunda. Tampoco consiste en considerar la meditación como una herramienta para controlar o tener determinados pensamientos. La meditación es una forma de ser; un gesto interno que permite a nuestro corazón y a nuestra mente llenarse de conciencia del momento presente tal cual es, en una actitud interna que la psicoterapia ha calificado como “aceptación incondicional”. La meditación no tiene nada que ver con tratar de llegar a un determinado lugar, sino permitirnos estar precisamente donde estemos tal y como estemos y que, en ese mismo instante, el mundo sea también exactamente tal cual es.

Yo creo que la meditación es un acto de amor, un gesto interno bondadoso y amable hacia nosotros mismos y hacia los demás, un gesto del corazón que reconoce nuestra perfección aún en medio de la imperfección más evidente que suponen nuestros

defectos, heridas, apegos, humillaciones y persistentes hábitos inconscientes. Es un gesto muy valiente sentarse durante un tiempo y permitirnos estar presentes sin ningún tipo de adornos. Cuando nos detenemos, contemplamos y escuchamos, es decir, cuando prestamos una atención completa y continua a nuestros sentidos, incluida la mente, estamos encarnando lo más sagrado de nuestra vida. Ese gesto, que quizás se manifieste en una determinada postura de meditación formal, puede expresarse en una actitud más amable y bondadosa con nosotros mismos, unifica inmediatamente la mente y el cuerpo. En cierto sentido, ese mismo gesto nos vivifica y nos renueva, porque convierte este instante en algo nuevo, eterno, liberado y completamente abierto. Trascendemos nuestra historia y nuestro incesante pensamiento; y así descansamos en la conciencia. Este gesto bondadoso de la conciencia carece de límites, no establece separación alguna de los demás seres, no impone fronteras a nuestro corazón y a nuestra mente y no limita nuestro ser. Esto es todo lo que hay, la conciencia estremecida ante el infinito, las cosas tal como son.

Cada vez que nos dejamos arrastrar por un deseo, por una emoción, por un impulso, por una idea acabamos instantáneamente presos de una reacción automática, ya se trate del hábito de retirarnos o distanciarnos (como sucede en los casos de la depresión) o de explotar y vernos emocionalmente “secuestrados” por nuestros sentimientos (como sucede en los casos de la ansiedad o de la ira). Pero se trata de un gran “pero” también disponemos, cuando cobramos conciencia de ello, de la posibilidad de no caer en la reacción automática o de recuperarnos más rápidamente de ella. Porque lo único que nos ata a nuestras reacciones automáticas y a sus desagradables consecuencias es nuestra ceguera. Basta con abrir los ojos para descubrir la jaula, en la que nos creíamos encerrados, jamás ha estado cerrada.

Cada vez que vemos el deseo como deseo, la ira como ira, un hábito como un hábito, una opinión como una opinión, un pensamiento como un pensamiento, nos liberamos. Es todo lo que tenemos que hacer. Ni siquiera debemos renunciar al deseo, basta simplemente con ver y reconocer el deseo como tal.

Así pues, la meditación es la actividad más sencilla del mundo (porque no supone nada especial que hacer ni lugar alguno al que ir) y la más compleja (porque nuestro hábito de distracción está tan arraigado que resulta muy difícil que nuestra conciencia lo vea y lo desmantele). Ambos rasgos de la meditación (como la cosas más sencilla y la más complicada del mundo) la convierten en algo que requiere de una gran motivación para ejercitar la presencia plena sin caer en el apego ni la identificación.

La motivación más adecuada para practicar la atención plena es muy sencilla, porque cada momento perdido es un momento no vivido. Cada momento perdido hace más probable que perdamos también el siguiente y no lo vivamos de forma consciente, sino que sigamos sumidos en hábitos automáticos de pensamiento, sentimiento y acción. Yo prefiero vivir cotidianamente con los ojos abiertos. Me parece mucho más interesante enfrentarme a cada instante como si fuera nuevo.

Ejercicio de oración sobre la práctica de la atención plena. Cualquier práctica meditativa es un acto esencialmente bondadoso. La atención amable y sincera es un gesto bondadoso.

“Preste, mientras permanece en una postura sedente, yacente o erguida, atención a la respiración y al cuerpo durante una respiración completa. Luego descanse ahí durante un tiempo hasta que pueda cabalgar de manera relativamente estable e instante tras instante al ritmo de las olas de la respiración.

Cuando se haya asentado en el flujo de la respiración, visualice a alguien que le ame o a quien ame incondicionalmente. Evoque y entréguese a las cualidades del amor y la bondad desinteresados que experimente por esa persona y sienta el campo del amor que les une. Respire con esos sentimientos y déjese bañar por ellos, descansando en el campo de ese abrazo sincero que le acepta tal cual es. Advierta que no tiene que hacer nada en especial para ser digno o merecedor de amor, porque ya es amado y aceptado tal cual es. Lo que realmente importa es que usted fue o es amado por lo que ahora es y por lo que siempre ha sido, ése es, en realidad, un amor incondicional. Permita que todo su ser se impregne de esos sentimientos.

Pregúntese si puede convertirse en la fuente y el objeto de esos mismos sentimientos o asuma que esos sentimientos no son de otra persona, sino suyos. Conecte con el latido rítmico de su corazón gozando simplemente de la sensación de bondad que emana de sí mismo. Descanse en esos sentimientos y súmase en la aceptación y valoración amable de sí mismo tal como es. El simple hecho de descansar naturalmente y sin forzamiento alguno en esos sentimientos constituye un bálsamo contra toda la negatividad, autocrítica y odio hacia uno mismo que yacen ocultas bajo la superficie de nuestro psiquismo.

Visualice a Dios que le ama incondicionalmente. Evoque y entréguese a Dios y sienta esa Presencia amorosa que la llena. Respire con esos sentimientos y déjese bañar por ellos, descansando en el campo de ese abrazo sincero de Dios que le acepta

tal cual es. Advierta que no tiene que hacer nada en especial para ser digno o merecedor de ese amor de Dios, porque es amado y aceptado tal cual es. Lo que realmente importa es que usted fue o es amado por lo que ahora es y por lo que siempre ha sido, ése es, en realidad, un amor incondicional.

Cuando haya establecido en torno a usted un campo bondadoso y relativamente estable y después de haber experimentado durante un tiempo la sensación de sentirse sostenido por Dios, puede expandir de forma voluntaria el campo del corazón hasta que ese abrazo incluya a otros seres, y a todos los seres que están siendo amados incondicionalmente por Dios y puesto que el corazón y el amor son infinitos, podemos expandir el campo de la bondad hasta llegar a incluir a nuestros vecinos, a nuestra comunidad, ... A personas menos afortunadas que usted

¿Por qué no incluir en el campo de la bondad a la Tierra entera?”.¹

La meditación como una práctica por la cual el ego se abre a una realidad superior, Dios, da lugar a una disminución del control del ego sobre la conciencia porque la práctica de la atención plena tiene el efecto de interrumpir las actividades del ego. La meditación es una actividad encaminada a un “no-hacer” más que un “hacer”. Al intentar ser un testigo inmóvil e inmediato, el ego interrumpe sus actividades y disminuye su control sobre la conciencia.

Así, la meditación frena las actividades del ego mental, sobre todo lo que se llama el diálogo interno, desactiva progresivamente las capas profundas del psiquismo donde anidan actitudes arraigadas. Es decir, la meditación afloja progresivamente el muro que nos separaba de la Fuente originaria del Ser.

Al iniciar la práctica de la meditación la primera cosa de la cual el meditador se da cuenta es de la actividad virtualmente incesante de la mente. Al intentar “no-hacer” y ser un testigo inmóvil, el meditador se da cuenta de cuán tremendamente activa es la mente y de cómo las actividades mentales parecen poseer un funcionamiento autónomo. La actividad que se hace más obvia en este momento es el diálogo interno del ego mental. Cuando el ego mental empieza a meditar e intenta ser meramente un testigo en lugar de “hacer” algo, se da cuenta de lo imparablemente parlanchín que es.

El diálogo interno constituye una seria distracción para el meditador principiante. Se requiere una buena cantidad de práctica antes de que el meditador sea capaz de sostener la atención por períodos de tiempo significativos sin sucumbir a la tentación del habla interior. Con esfuerzo continuado, sin embargo, el meditador realiza progresos en

aquietar el diálogo interno, y llega tarde o temprano a un punto en el cual el diálogo interno cesa de ser una distracción seria.

A medida que uno continúa la práctica de la meditación, no sólo se hace consciente de las actividades del ego mental y del diálogo interno en particular, sino también de un incontable número de patrones arraigados de relación con la experiencia: las sombras. Éstas al ser “deshechas” por la meditación empiezan a ser desvelados, son gradualmente revelados. Lo que llamamos “nuestras sombras” pueden ser traídas a la luz por la práctica del “no-hacer” meditativo. La práctica del “no-hacer” meditativo lo que hace es aflojar o dismantelar esas sombras, ya que el meditador no pone ninguna especial atención en ellas cuando son traídas a la luz; son meramente registradas; sus contenidos son observados; no son evaluados, no se emite juicio alguno sobre ellos.

La mayoría de las personas que empiezan a meditar no llegan tan lejos. Muchos lo dejan muy pronto porque no encuentran interesante el “simplemente sentarse”, sin “hacer nada”. Otros interrumpen la meditación cuando ésta entra en áreas difíciles del inconsciente personal sumergido. Sin embargo, para aquellos que perseveren hasta el final del viaje, la experiencia meditativa cambia drásticamente, pues el meditador entra en contacto con lo numinoso, con lo sagrado, con Dios y su Presencia empieza a incorporarse a la conciencia. El meditador cae bajo la influencia de Dios y empieza a sufrir una transformación espiritual espontánea. La meditación se convierte ahora en un proceso al cual el ego está sometido. La atmósfera general de la conciencia meditativa es transformada por la presencia de Dios que la habita, es la apertura al Espíritu Santo. Esta apertura al Espíritu Santo es el inicio del “camino iluminativo”, etapa inicial del despertar espiritual que conduce a través de períodos de transformación purgante-redentora al “compromiso espiritual” y, finalmente, al “matrimonio espiritual” del yo con lo divino.

Esta práctica meditativa nos hace testigos de una Presencia que nos habita, del Ser primordial que está más allá y más acá de todo lo que es. Procedemos de la única Vida, la vida de Dios. De Él brota una potencia que saliendo de sí misma, engendra. Engendrando, da forma y aparecen los seres. Esta potencia en la que Dios se halla y ella en Dios, está en el interior de cada criatura; es por ella que son y reverdecen. Esta noble potencia que surge de Dios y que está en los seres como resonancia y nostalgia de su origen es el anhelo más profundo y verdadero de todo ser.

Los anhelos de todos los seres son participación y manifestación de esa única aspiración: remontar hasta el Ser primordial, permanecer en el Ser que nos da el ser. No

hablamos de retornar a Dios, porque a Dios no le hemos dejado jamás. Dios no puede ser dejado, porque “en Él vivimos, nos movemos y existimos”. Todo lo existente participa de esta única aspiración: permanecer en el Ser que nos da el ser, cuya esencia es anhelo de hacernos participar de su ser. A Jesús no vamos, sino que venimos. Venimos a él porque regresamos a su casa. Nuestra casa, nuestro lugar original y originante, es la vida intratrinitaria, en la que tres son uno porque es comunión e interrelación en esta permanente donación. Se nos invita a participar de esta relación sin que en ningún momento hayamos dejado de estar en ella. Por esto es un venir. En Dios está contenida la realidad toda. No hay realidad fuera de Dios. Dios es el nombre de lo Real en su estado pleno, Fontal y final a la vez. En medio están las criaturas en el que tomamos conciencia de que en Él “nos movemos, somos y existimos”. Cada ser se desvela como un reflejo del ser de Dios, en el reconocimiento de ese Origen y de ese Fondo de los que cada forma es receptáculo. Pero nos agitamos en exceso y olvidamos que somos, y ello nos lleva a mal vivir.

Lo propiamente humano no es hacer, sino ser y, desde ahí, actuar. La actuación es expresión del ser. Cuanto más vamos siendo nosotros mismos, tanto más vamos dejando que sea en nosotros Aquel que nos da el ser para que seamos y deseemos ser siempre más y sin cesar. Y este desear-ser-más se hace posible en la medida en que nos vamos entregando, allá donde nuestro ser se pierde en su Ser. Nuestro deseo de ser nos vacía de ser para colmarnos del Ser cuya esencia es hacernos participar de su ser. A Dios sólo se le puede conocer desde Dios. Como es vaciamiento continuo de su propio ser, sólo se le puede conocer vaciándose de uno mismo. Por ello, la revelación se da en los peques, en los que viven cediendo su ser de modo que permiten la manifestación del ser.

La verdad que nos libera es saber que no procedemos del capricho de la nada, del azar o de la necesidad, sino de una Fuente indecible de amor, permanente y continua, que Jesús experimentó manando de una profundidad que llamó Abba. Saber que procedemos de tal Origen nos abre a una confianza y a una libertad siempre por inaugurar. De esta verdad brota libertad porque nos revela que la existencia es puro don dado para dar. Tal es el misterio de existir: se nos da el ser a través de una existencia individual para que aprendamos a abrirnos, de modo que, convertidos en receptáculos, seamos la manifestación de su Ser. Sólo en Dios es posible esta generosidad inagotable, porque es la Fuente del ser capaz de recrear incondicionalmente una y otra vez sin agotarse a sí mismo. Cuanto mayor es nuestra capacidad de destrucción, mayor es su donación, no hay venganza ni juicio por parte de Dios, sólo su perdón, un don mayor.

“Jesús ha renunciado a toda pretensión de decir ‘mí’ o ‘mío’. Nuestra ignorancia está en detentar el yo como una posesión. El yo de Jesús está en el Padre y en los demás. Su yo es ese vaciamiento, ese perdón que le atraviesa porque está abandonado de sí. Nosotros no sabemos lo que hacemos porque no sabemos lo que somos. Somos la oportunidad del darse de Dios. Cuando alcanzamos a saberlo se calman las confusiones y las compulsiones que surgen de nuestro olvido. La ansiedad provocada por la ignorancia nos hace dirigir nuestra angustia contra los demás, agrediéndonos mutuamente hasta destruirnos. El perdón que invoca Jesús desde la cruz es el don de recordarnos nuestra esencia para que nos reconozcamos receptáculos del Ser. Cuando olvidamos que sólo llenando de Dios nuestra carencia constitutiva podemos colmar nuestro vacío, nos convertimos en fieras y nos lanzamos unos contra otros”².

Hoy día no existe una necesidad mayor en la Iglesia y en el mundo que la de comprender de una manera renovada la llamada a la oración. Los cristianos, al orar, renunciamos a nosotros mismos, a nuestro ego, para permanecer en el Ser que nos da el ser. Para los cristianos el secreto es éste: Cristo está en ti, es el Ser que da el ser. Con la oración, el creyente descubre lo que es, que Cristo vive en mí. Por lo tanto, en la oración no tratamos de que ocurra algo. Ya ha sucedido. Simplemente descubrimos lo que ya existe, adentrándonos cada vez más en la conciencia unificada de Jesús, en la maravilla de nuestra propia creación.

La meditación es el mero proceso mediante el cual nos preparamos, en primer lugar, para encontrarnos en paz con nosotros mismos, de manera que nos volvamos capaces de valorar la paz de la divinidad en nuestro interior. Cuanto más tiempo meditamos, más conscientes nos volvemos que la fuente de la calma que acabamos de descubrir en nuestras vidas cotidianas es precisamente la vida de Dios que fluye dentro de nosotros. El principal objetivo de la meditación cristiana no es otro que permitir que la misteriosa y silenciosa presencia de Dios en nosotros sea cada vez más no sólo una realidad, sino la realidad de nuestra vida, dejando que se convierta en aquello que dota de sentido, forma y propósito a todo aquello que hacemos y todo aquello que somos.

La meditación implica un aprendizaje. De hecho, puede describirse como un proceso cuya finalidad es aprender a prestar atención, a concentrarse, a atender. Espíritu de oración es una atención desinteresada. Al aprender a meditar, por consiguiente, debemos prestar atención, en primer lugar, a nosotros mismos. Hemos de llegar a adquirir plena conciencia de quiénes somos realmente. Si por un momento pudiésemos comprender la

verdad que encierra el hecho de que cada uno de nosotros ha sido creado por Dios, seríamos capaces de comenzar a percibir en cierta medida nuestras potencialidades. A través de la meditación nos abrimos a dicho esplendor. En otras palabras, ello significa que en la meditación descubrimos quiénes somos y por qué somos así. Durante la meditación no huimos de nosotros mismos, sino que nos encontramos. No nos rechazamos, sino que afirmamos nuestro ser.

Todos sabemos que Dios es nuestro creador. En efecto, todos sabemos que Jesús es nuestro redentor. También sabemos que Jesús ha enviado su Espíritu para que more en nosotros y tenemos ciertas nociones sobre nuestro destino eterno. Sin embargo, la mayor debilidad de muchos cristianos es que, aunque conocen estas verdades al nivel de la teoría teológica, ellas no habitan verdaderamente en su corazón. Dichas verdades son sólo ideas no llevadas a la práctica. Se conocen como afirmaciones propuestas por la Iglesia, por los teólogos o por los sacerdotes en sus publicaciones o en las celebraciones litúrgicas, pero no se ha profundizado en las verdades que cimentan nuestra vida, en la base firme que nos aporta convicción y autoridad. “El hombre no debe tener un Dios pensado ni contentarse con Él, pues cuando se desvanece el pensamiento, también se desvanece ese Dios. Uno debe tener más bien un Dios esencial que se halla muy por encima de los pensamientos de los hombres y de todas las criaturas” (Maestro Eckhart). “La idea de Dios no es Dios” (L. Tolstoi). El peligro de la idolatría acecha constantemente a toda persona religiosa, en cuanto olvida el sabio consejo de san Agustín: “si comprendiste, no es Dios”. O como dice Eckhart: “un Dios al que puedo entender no es ningún Dios”.

De aquí surge para el creyente la necesidad de vivir una fe personal. No se puede creer de “oídas”, por la autoridad de otros o por rutina. La fe es fundamentalmente encuentro, o mejor experiencia de encuentro, experiencia de ser encontrado. No hay nada que pueda sustituir a la experiencia personal.

La meta de la meditación cristiana consiste en volvernos hacia nuestra propia naturaleza con total concentración; no pretendemos reflexionar sobre Dios, ni pensar sobre su Hijo, Jesús, ni considerar al Espíritu Santo. Más bien tratamos de hacer algo inmensamente más grande. Dejando a un lado todo lo que es pasajero, buscamos no sólo reflexionar sobre Dios, sino estar con él, experimentarlo como cimientos de nuestro ser. Una cosa es saber que Jesús es la revelación del Padre, que Jesús es nuestro camino hacia él, y otra muy distinta sentir la presencia de Jesús en nuestro interior, experimentar la verdadera fuerza de su espíritu en nosotros y, en esa vivencia, ser conducidos a la

presencia de “mi Padre y vuestro Padre”. Se trata de verdades que cada uno de nosotros está llamado a conocer por sí mismo y que, a través de la meditación, tratamos de conocer.

Siéntate cómodamente y relájate. Asegúrate de que tu espalda se mantiene en posición erguida. Respira con calma y con regularidad. Cierra los ojos y comienza a repetir en tu mente la palabra que has elegido para meditar.

Toda oración cristiana consiste básicamente en la experiencia de ser inundados por el Espíritu Santo, de modo que al hablar o reflexionar sobre la oración debemos centrarnos en el Espíritu, no en nosotros. (Rom 8, 26-27). La experiencia de oración, de ser inundados por el Espíritu Santo, aumenta la capacidad de admirarnos y de comprender el inmenso potencial de nuestro ser. Entonces sucede algo maravilloso. Junto a esta creciente sensación de asombro ante la fuerza de Dios en nuestro interior, descubrimos una armonía cada vez más profunda, la plenitud creadora que poseemos, sintiendo que nos conocemos por vez primera. En cualquier caso, la naturaleza auténticamente trascendente de este descubrimiento consiste en que no sólo comenzamos a valorar nuestra armonía personal, sino que empezamos a experimentarla como una posibilidad de estar en paz con los demás y con la creación entera. La meditación es el modo que necesitamos para expandir nuestro corazón, ensanchar nuestra visión y limpiar las puertas de nuestra percepción. Al meditar afirmamos la fe en el don de nuestra propia creación. Reconocemos la maravilla de nuestro propio ser, y estamos dispuestos a dedicar tiempo y a perseverar a fin de aceptarlo.

“Yo he venido para dar vida a los hombres (Jn10, 10) “quien me siga no caminará a oscuras, sino que tendrá la luz de la vida” (Jn 8,12). Esa Vida y esa Luz se encuentran en nuestro interior (Rom 8,11). La meditación nos exige abrir nuestro corazón a esa luz y a esa vida simplemente prestando atención, o sea, atendiendo a su presencia dentro de nosotros. Nos fiamos en nuestra verdadera naturaleza y, al alcanzar plena conciencia de la unión de nuestra naturaleza con Cristo, llegamos a ser realmente nosotros mismos. De esta manera nos acercamos a la plenitud de vida que Jesús nos ha traído. En el silencio de nuestra oración, apreciamos que somos infinitamente santos en cuantos templos del mismo Espíritu de Dios. Aprendemos a recordar quiénes somos y que nuestra vocación consiste en mirar y contemplar la divinidad en sí, para ser de este modo divinizados. Como dice la plegaria eucarística III: “al contemplarte como tú eres, Señor, Dios nuestro, seremos para siempre semejantes a ti”. Desde la perspectiva cristiana concebimos el momento de la oración como el descubrimiento de nuestra unión íntima con Dios.

La tarea que tenemos por delante consiste en regresar a nuestro núcleo creativo, allí donde se llega a la plenitud y la armonía, en morar en nuestro interior, abandonando todas las imágenes equívocas de nosotros mismos, que nuestra mente y condicionamientos nos hacen creer como somos o hemos sido, porque estas falsas vivencias poseen una existencia irreal.

Aprender a orar supone aprender a vivir lo más plenamente posible en el momento presente. Mediante la meditación pretendemos penetrar tanto como podamos en dicho momento, para que, de ese modo, vivamos lo más plenamente posible con el Señor Jesús que ha resucitado y nos ama siempre. Comprometerse así con el momento presente significa encontrarnos, entrar dentro de nosotros mismos, morar en nosotros mismos; esto lo hacemos renunciando a los pensamientos y las imágenes. En la meditación no pensamos en el pasado, ni en el nuestro ni en el de los demás; tampoco pensamos en el futuro, ya sea el nuestro o el de los otros. En la meditación nos insertamos por completo en el presente, y lo vivimos en plenitud expandiendo nuestras facultades y nuestra conciencia, en la medida en que dialogamos con el Señor de la vida. La experiencia de esta percepción constituye una vivencia de unidad y simplicidad.

Percibimos nuestra plenitud y unidad, y en tal estado de conciencia experimentamos una creciente sensación de unión con todas las personas, con la creación entera y con el Creador.

En nuestra meditación empezamos a llegar a este estado de plenitud y unidad al renunciar a las palabras, las imágenes, los pensamientos e incluso la propia conciencia de uno mismo, a todo lo que es contingente, efímero, tangencial. Las riquezas sobre las que nos afirmamos son la prueba de que estamos incompletos: necesitamos cosas para ser. El no tener, en cambio, es el signo de una plenitud. La pobreza se convierte así en la participación del ser desnudo de Dios, que es sin tener. El pobre comparte la riqueza de Dios que es su no-tener. Desaparecen la depredación, el abuso y la marginación.

A través de la meditación hemos de tener el valor de prestar atención solamente a lo Absoluto, lo permanente y lo central. Para hallar nuestro espíritu debemos estar callados, y así cuanto más profunda y serena es la oración en la cueva del corazón, más se percibe la Presencia que ubicamos en los cielos. A mayor profundidad no hay mayor aislamiento, sino que aumenta la capacidad para percibir la hondura de lo que nos rodea. El ser-de-Dios de Jesús no se opone a su ser-para-los-demás, sino que, al contrario, lo posibilita. Cuanta más plena es la unión con Dios, más plena también la unión con todo lo demás.

Es la “espiritualidad de los ojos abiertos”. Somos literalmente renovados al adentrarnos en el núcleo cada vez más profundo de nuestro ser, percibiendo cada vez mejor la armonía de todas nuestras dimensiones y energías en ese núcleo definitivo de nuestra existencia, que es la médula y fuente de toda vida, el núcleo del amor trinitario. “Si alguien vive en Cristo, es una nueva criatura” (2Cor 5, 17).

Empezamos a valorar lo que es el Misterio, nos insertamos más plenamente en el ciclo de la muerte y resurrección. Así en cada media hora de meditación se vive una muerte al ansia de poseer y a las banalidades que ocupan nuestro ego, y una resurrección a la libertad y al sentido que surgen cuando nos descubrimos a nosotros mismos al contemplar por completo al Otro.

Lo característico del evangelio de Jesús es su carácter personal. Jesús es una persona, no un símbolo. El camino de la salvación es nuestro encuentro personal con Jesús al experimentar su amor redentor. Por ello, nos sabemos llamados a ser personas íntegras, a ser plenamente nosotros mismos a fin de que nuestro encuentro con Jesús sea totalmente personal y maduro.

La historia de la Iglesia deriva de la hondura que sus miembros han alcanzado como personas, habiendo experimentado su propia salvación a través de la profundidad del amor redentor de Jesús en su interior. Todos estamos llamados a sentirlo en el momento presente, y nuestra tarea principal consiste en disponernos para ello. Renovando nuevas esperanzas en el mundo actual siguiendo el camino del Evangelio, o sea, pasar de la política a la oración, de la cabeza al corazón, de los comités a las comunidades y de la predicación al silencio.

Toda relación personal de amor encuentra su origen en el movimiento que va del amante al amado. Pero la verdad de nuestra fe deriva de la iniciativa que Dios ha tomado. Dice san Juan: “el amor no consiste en que nosotros hayamos amado a Dios, sino en que él nos amó a nosotros y nos envió a su Hijo” (1Jn 4,10). Si consideramos que nuestra fe constituye un movimiento de la humanidad hacia Dios, sólo podremos seguir siendo egocéntricos y terrenales. Pero si lo contemplamos como un movimiento de Dios en dirección a nosotros, nos hallamos envueltos en él, en lo más profundo, trascendiéndonos y retornando al Padre por el Hijo.

En gran medida hemos terminado concibiendo la oración como un movimiento de nosotros hacia Dios, como una actividad de la que somos responsables porque así nos han formado o un deber que llevamos a cabo para agradar o aplacar a Dios. Ahora bien,

si Él, san Pablo y el Nuevo Testamento merecen ser tomados en serio, debemos aclarar que la oración es algo más que aquello que decimos a Dios o imaginamos de Él, o que aquellos pensamientos santos que podemos tener (Rom 8,26).

Por consiguiente, la oración es la vida del espíritu de Jesús dentro de nuestro corazón: el Espíritu cuya unción nos incorpora al Cuerpo de Cristo y nos hace regresar plenamente abiertos al Padre. Oramos cuando despertamos a la presencia de este Espíritu en nuestro corazón.

Existe una forma de prepararnos para la aparición de la luz del Espíritu, en un proceso natural que es en sí mismo don de Dios: el mantra. El mantra calma la mente y convoca a todas nuestras potencias para que se concentren en un único punto, ese punto que conocemos como la condición de la sencillez total que lo exige todo. A través de la meditación, nuestro progreso en esta percepción cada vez más intensa, de que el Espíritu ora en nosotros depende simplemente de una mayor fidelidad al recitado del mantra.

Numerosos cristianos se han desconectado de su propia tradición de oración. Ya no nos aprovechamos como debiéramos de la sabiduría y el consejo experto de los grandes maestros de oración. Todos ellos coinciden en que en la oración no somos nosotros quienes tomamos la iniciativa. No hablamos con Dios. Escuchamos su palabra en nuestro interior. No buscamos a Dios; es Él quien nos ha encontrado. Tú no hagas nada, simplemente déjale actuar en tu alma. Recuerda que lo único que podemos hacer en la oración es ponernos en disposición; el resto depende de la fuerza del Espíritu que nos guía. Antes de orar, tenemos que serenarnos y concentrarnos. San Juan de la Cruz dijo que el principal signo de la disponibilidad para el silencio era que la reflexión discursiva en el momento de la oración resultaba una distracción. Nuestro camino es el silencio. Y el sendero hacia el silencio es el del mantra.

“Siéntate cómodamente y relájate. Asegúrate de que tu espalda se mantiene en posición erguida. Respira con calma y con regularidad. Cierra los ojos y comienza a repetir en tu mente la palabra que has elegido para meditar.

Empieza por sentarte cómodamente y en calma y después comienza a recitar tu mantra en el silencio de la mente...; repite esta palabra sin prisas, tranquilo y, sobre todo, constantemente durante veinte minutos. Empezamos diciendo el mantra en nuestra mente; pero al progresar, el mantra empieza a sonar no tanto en la cabeza como en el corazón. Es decir, parece arraigarse en lo más hondo de nuestro ser.

Cuando se comienza la meditación, tres son los objetivos que se plantean. El primero

consiste en repetir el mantra con constancia durante el rato que nos ocupa la meditación. Probablemente nos lleve bastante tiempo alcanzar este primer paso y tendremos que ejercitar la paciencia una y otra vez. Meditar es un proceso completamente natural; nuestra vida de oración se desenvuelve de manera natural. No podemos forzar las cosas, sino que simplemente debemos recitar el mantra sin prisas y sin esperar nada.

El segundo objetivo consiste en repetir el mantra a lo largo de la meditación sin interrupciones, permaneciendo serenos ante las distracciones. En esta fase, el mantra se asemeja a un arado que prosigue decidido a través del duro terreno de nuestra mente, sin desviarse a causa de los obstáculos o las distracciones.

El tercero de los objetivos consiste en decir el mantra durante el tiempo de la meditación sin distracciones. Las áreas superficiales de la mente se hallan así en sintonía con la profunda paz que existe en el centro mismo de nuestro ser. La misma armonía resuena en toda nuestra persona. En este estado hemos trascendido el pensamiento, la imaginación, las imágenes. Sencillamente descansamos con la Realidad, con la presencia consciente de Dios que habita en nuestro corazón. Por medio del mantra abandonamos toda imagen pasajera y aprendemos a descansar en la infinitud de Dios en persona. Es importante comenzar a meditar, empezar abriarnos al amor de Dios y su fuerza. Puede que al principio te desvíes y te pierdas con frecuencia, no te desanimes; lo único que necesitas es recitar el mantra de forma entrañable y con profundo espíritu de fe.

Los estadios de nuestro progreso en la meditación llegarán a su debido tiempo, cuando Dios decida. El camino hacia la luz lo seguimos a solas. Cada persona alcanza la sabiduría por sí misma. El maestro está ahí para que se progrese constantemente”.³

Casiano recomendaba a todo aquel que quisiera aprender a orar que tomara un versículo y lo repitiera una y otra vez. En su décima colación plantea este sencillo método de la repetición constante como la mejor manera de deshacernos de las distracciones y del bullicio que existe en nuestra mente, a fin de que ésta pueda descansar en Dios. Hemos de elegir un mantra y conservarlo. Juan Casiano enseña que el propósito de la meditación consiste en limitar la mente a la pobreza de un único versículo.

A través de la meditación proclamamos nuestra pobreza personal. Renunciamos a palabras, pensamientos, imaginaciones y lo hacemos limitando la mente a la pobreza de una palabra, de modo que el proceso de meditación es la simplicidad en “sí”. A fin de gozar de sus beneficios, es preciso meditar dos veces al día todos los días, sin fallar. Veinte minutos es el tiempo mínimo de meditación. También resulta útil meditar en el

mismo lugar y a la misma hora, porque ello permite que se desarrolle en nuestra vida un ritmo creativo. Lo más importante es ser fiel en la repetición del mantra durante todo el tiempo asignado.

La repetición constante de esa palabra integra todo nuestro ser. Es así porque nos conduce al silencio y la concentración, hacia el nivel de conciencia necesario que nos permite abrir nuestra mente y nuestro corazón a la obra del amor de Dios en lo profundo de nuestro ser. El mantra proporciona esa fuerza integradora. Nos lleva a la fuente de la armonía, a nuestro centro. El mantra es el instrumento que nos conduce hasta esa fundamental experiencia cristiana, permitiéndonos descubrir, gracias a nuestra experiencia personal, que realmente el amor de Dios ha inundado nuestros corazones por el Espíritu Santo que se nos ha dado. Recitar el mantra supone un proceso consistente en pulir el espejo existente en nuestro interior, para que nuestro corazón se abra por completo a la obra del amor de Dios en nuestro favor, reflejando totalmente la luz de dicho amor. Hemos de comprender perfectamente que el primer paso de ese proceso consiste en ordenar la casa. Al aprender a enraizarnos en nuestra conciencia, el mantra se convierte en una especie de llave que abre la puerta hacia la alcoba secreta de nuestro corazón. Al comienzo recitar el mantra resulta duro. Tenemos que familiarizarnos con él. En la medida en que progresamos, al comenzar a hacerlo resonar y escucharlo, cada vez que lo recitamos entramos y habitamos en nuestro corazón. De esta manera, simplemente recordando el mantra en todos los momentos del día, nos adentramos directamente en la presencia del Creador que vive en nosotros: “yo estaré siempre con vosotros”, dice el Señor (Mt 28,20).

Se requiere valor para estar en verdad calmado. Aprender simplemente a recitar el mantra y renunciar a todos los pensamientos exige valentía. Pero, en la medida en que perseveramos, descubrimos que la pobreza del mantra nos conduce a una sencillez radical que posibilita dicha valentía. La serenidad de la mente y del cuerpo hacia la que nos guía el mantra supone una preparación para adentrarnos en este silencio y para progresar a través de sus esferas, a fin de contemplar maravillados la luz de nuestro espíritu, descubriéndola como algo que trasciende ese espíritu y a la vez es su fuente. Al recitar el mantra, entregamos nuestra vida por aquel a quien no hemos visto. Al recitar el mantra se nos sumerge en un silencio que explora nuestra infinita pobreza de mente y espíritu, revelando nuestra mutua dependencia. Profundizamos de forma creciente haciéndonos cada vez más sencillos, hasta que, habiendo entrado en contacto con los cimientos mismos de nuestra existencia, descubrimos la vida que entregamos y la

identidad que cedemos al Otro.

El mantra es una respuesta en la que resuenan los gritos de amor del Espíritu, toda la vida de Jesús que regresa al Padre. Resulta ser una respuesta que damos en lo más profundo de nuestro ser, donde reconocemos y experimentamos nuestra total pobreza y dependencia del amor de Dios que nos sustenta. Nuestra respuesta obtiene así valor absoluto y llega al nivel fundamental de nuestra existencia, cuando recitamos el mantra con total sencillez y perseveramos en la renuncia a cualquier pensamiento, imaginación. En la medida en que el mantra se enraíza e integra más profundamente en nuestra conciencia, todo nuestro ser participa de la respuesta al Espíritu. Su objetivo es que la integración de todos los niveles de nuestro ser con su fuente, la cual reclama a la persona volver a su orígenes, se desarrolle mediante el Espíritu de Jesús.

En cierto sentido, se trata de una respuesta en la que resuenan los gritos de amor del Espíritu, toda la vida de Jesús que regresa al Padre, una respuesta que no se produce a nivel alguno de razonamiento conceptual, sino que tiene una naturaleza absoluta e incondicional. En la medida en que nos percatamos de ello, resulta ser una respuesta que damos en lo más profundo de nuestro ser, donde reconocemos y experimentamos nuestra total pobreza y dependencia del amor de Dios que nos sustenta. Nuestra respuesta obtiene así valor absoluto y llega a un nivel fundamental de nuestra existencia, cuando recitamos el mantra con total sencillez y —en los momentos en que meditamos— perseveramos en la renuncia a cualquier pensamiento, imaginación y autoconciencia. En la medida en que el mantra se enraíza e integra más profundamente en nuestra conciencia, todo nuestro ser participa de la respuesta al Espíritu. Su objetivo es la integración de todos los niveles de nuestro ser con su fuente, la cual reclama a la persona volver a sus orígenes, se desarrolle mediante el Espíritu de Jesús.

La meta es la realización de nuestro ser completo, y para ello somos empujados a trascender toda facultad y potencia para descubrir el fundamento de nuestro ser en el que consiste nuestra unidad sustancial. No hay dudas respecto a la absoluta exigencia del mantra. En esencia, supone que aceptemos la totalidad del amor de Dios que inunda nuestro corazón por medio del espíritu de Jesús resucitado. Nuestra muerte consiste en la implacable sencillez del mantra y la renuncia total al pensamiento y al lenguaje durante nuestra meditación.

El mantra nos prepara para ser un sacrificio vivo al Señor. Nos conduce con toda sencillez a la experiencia cristiana fundamental de la oración del Espíritu en nuestro

corazón. El resultado de esa vivencia son los frutos del Espíritu. No podemos manipular o precipitar la experiencia; solamente podemos aprender a serenarnos, a estar en silencio y a aguardar con una percepción cada vez mayor de nuestra armonía.

Ficha de oración⁴:

- *Busca un lugar y procura un tiempo.*
- *Que nada te moleste ni te dé prisa.*
- *Adopta una posición de oración, sentado o arrodillado.*
- *Es conveniente que las rodillas estén más bajas que tus caderas.*
- *Procura que la columna vertebral esté recta, que cada vértebra se apoye en la siguiente.*
- *Relaja el cuerpo, desde la cabeza a los pies, que ningún músculo esté en tensión.*
- *Cierra los ojos e inclina levemente la cabeza hacia adelante. Esto te ayudará a entrar en ti mismo.*
- *Las manos colócalas en posición de oración, con las palmas mirándose o tocándose.*
- *Toma conciencia de tu respiración, percibe el aire al entrar y salir lentamente de tus pulmones.*
- *No fuerces la respiración, obsérvala, percíbela.*
- *Permanece en silencio. San Juan de la Cruz dijo que el principal signo de la disponibilidad para el silencio era que la reflexión discursiva en el momento de la oración resultaba una distracción y resultaba contraproducente. No vas a pensar, vas a respirar, a callar y escuchar.*
- *Te vendrán pensamientos. No luches contra ellos, acéptalos y no te recrees en ellos, desaparecerán enseguida. Tú presta tu atención plena a la respiración.*
- *Los tiempos de cada momento de la respiración pueden ser: dos, para inspirar; uno para retener; cuatro para exhalar; uno para retener.*
- *El tiempo de exhalar debe ser el doble que el de inspirar.*
- *Respira hondo, sin prisa, pausada y rítmicamente. Vas a respirar contemplando y a contemplar respirando.*
- *Habiendo conseguido un buen ritmo de respiración, vas a practicar la oración del nombre del Señor.*
- *Al inspirar, mentalmente dices la palabra “Cristo”; al exhalar, también mentalmente, dices “Jesús”. Es una forma muy antigua de orar, desde ella entrarás en contemplación.*
- *Al inspirar diciendo mentalmente la palabra “Cristo”, percibes cómo el aire entra*

en tus pulmones y te va invadiendo, te va dando vida y enriqueciéndote, te llenas de Cristo. Retienes unos instantes la respiración antes de exhalar lenta, pausada y totalmente, percibiendo cómo el aire sale de ti, mientras dices mentalmente el nombre de Jesús, aquí percibes cómo el aire al salir te va vaciando, signo de tu entrega y donación a Jesús. En Él descansas parando de nuevo la respiración hasta que, por necesidad y sin darte cuenta, vuelvas a llenar de nuevo tus pulmones enriqueciéndote de Cristo para vaciarte y descansar en Jesús.

- *Deja de lado tus pensamientos; los pensamientos vendrán solos, pero tú déjalos, no luches contra ellos, déjalos pasar y céntrate en el nombre del Señor.*
- *No vas a hacer nada, vas a dejarte hacer, vas a perderte para encontrarte, vas a hacer una actividad pasiva.*
- *A lo largo de una sesión de oración saldrán problemas, evocarás personas, recordarás necesidades propias o ajenas, tú déjaselas al Señor, ponlas en sus manos. Tú ahora no pienses, solo respira y vive en la presencia del Señor.*
- *Después de haber dedicado un tiempo a la práctica de la meditación –inspirando el nombre de Cristo y expirando, Jesús– conseguirás realizar este tipo de respiración de forma mecánica y sin esfuerzo, con mucha facilidad. Te oxigenarás, estarás mejor.*
- *Cuando hayas cumplido el plazo de tiempo que te hayas marcado, no salgas bruscamente de la meditación. Permanece como estás, rezas una de tus oraciones preferidas y mientras tanto vas recuperando la movilidad: las manos, los pies, los dedos, el cuello, los hombros y, poco a poco...*

Aprender a meditar consiste en aprender a recitar el mantra. Hemos de crecer en nuestra fidelidad al mantra, y en la misma proporción éste se enraizará progresivamente en nuestro interior.

Normalmente comenzamos pronunciando el mantra, es decir, parece como si lo dijéramos silenciosamente en nuestra mente, pero al avanzar nos familiarizamos con el mantra, que deja de ser un extraño o un intruso en nuestra conciencia. A continuación, parece que ya no hablamos en nuestra mente, sino que resuena en nuestro corazón, y éste es el momento que describimos diciendo que el mantra hunde sus raíces en el corazón.

Cuando empezamos a meditar debemos recitar el mantra durante los veinte o treinta minutos que dura, independientemente del humor que tengamos o de la reacción que apresemos experimentar.

Recitar el mantra es una disciplina que nos permite trascender los límites de la angosta y aislada obsesión que sentimos por nosotros mismos.

Al meditar, nos afirmamos al permanecer calmados, al estar en silencio, dejando que la realidad de nuestra verdadera identidad sea cada vez más patente. Dejamos que la luz se esparza por todo nuestro ser en el curso del proceso natural de crecimiento espiritual. No intentamos hacer nada. Simplemente somos. Cuando renunciamos a nosotros mismos, nos encontramos en ese estado de libertad y receptividad que nos permite entrar en relación con el Otro, el cual es la condición que nos posibilita decidarnos por el bien del Otro y decir, sin palabras, te amo.

No obstante, únicamente podemos volvernos hacia el Otro si renunciamos a nosotros mismos, es decir, si hacemos que nuestra conciencia deje de estar ocupada con el yo y se dirija hacia el tú. La obsesión por el yo es la manera en que lo restringimos y limitamos. La renuncia a nosotros mismos es el modo de liberar el yo para su verdadero objeto, que consiste en amar al Otro. La meditación es el proceso que revela nuestro verdadero ser como un estado de apertura de corazón y receptividad al Espíritu de Jesús que habita en nuestro corazón. Esta revelación nos llega cuando reubicamos y dejamos de lado las manifestaciones externas de los pensamientos, palabras e imágenes, y nos adentramos en el nivel mismo de la conciencia. Entonces nos callamos porque hemos penetrado en el silencio y estamos vueltos por completo hacia el Otro. En este silencio absolutamente consciente y libre, nos abrimos a la Palabra que procede del silencio, la propia palabra de Dios, en la que somos llamados al ser y en la que el creador nos habla.

Ésta es la Palabra viva en nuestro interior. El silencio nos conduce a ese conocimiento. Al renunciar a nosotros mismos, nos adentramos en el silencio y nos centramos en el Otro. La verdad que ha de revelarse es la armonía de nuestro ser con el Otro. Ese centro es el objeto de nuestra meditación. Es la médula de nuestro ser; Dios es el centro del alma. Cuando se abre nuestro acceso a dicho centro, el reino de Dios se establece en nuestro corazón.

En un antiguo folleto místico inglés, debido al autor de la *Nube del No-Saber*, se incluye una curiosa y detallada instrucción sobre la disposición de la mente propia de esta oración de silencio. *“Cuando te retires a hacer oración tú sólo, aparta de tu mente todo lo que has estado haciendo o piensas hacer. Rechaza todo pensamiento, sea bueno o malo. No ores con palabras, a no ser que te sientas movido a ello... Trata de que no quede en tu mente consciente nada a excepción de un puro impulso dirigido hacia*

Dios. Desnúdala de toda idea particular sobre Dios y mantén despierta solamente la simple conciencia de que él es como es. Déjale que sea así, te lo pido, y no le obligues a ser de otra manera. No indagues más en él, quédate en esta fe como en un sólido fundamento. Esta simple conciencia, desnuda de ideas y deliberadamente amarrada y anclada en la fe, vaciará tu pensamiento y afecto dejado sólo el pensamiento desnudo y la sensación ciega de tu propio ser...Que este sosiego y oscuridad ocupe toda tu mente y que tú seas un reflejo de ella pues quiero que el pensamiento que tienes de ti mismo sea tan puro y simple como el que tienes de Dios, así podrás estar espiritualmente unido a él sin fragmentación alguna y sin disipación de tu mente. Él es tu ser y en él tú eres lo que eres, no sólo porque él es la causa y el ser de todo lo que existe, sino porque él es tu causa y el centro profundo de tu ser. En esta obra de contemplación, por tanto, has de pensar en él y en ti de la misma manera: esto es, con la simple conciencia de que él es como es y de que tú eres como eres. En ese sentido tu pensamiento no quedará dividido o disperso, uno unificado en él que es el todo”. ⁵

La Mística, en su forma pura, es la ciencia de las cosas últimas, la ciencia de la unión con lo Absoluto, y el místico es la persona que alcanza esta unión, nunca habla de ella. No saber acerca de, sino Ser es la marca que distingue al verdadero iniciado.

El misticismo no es una opinión, ni una filosofía. No tiene nada que ver con la búsqueda de conocimiento oculto. La mística es el arte de establecer su relación consciente con lo Absoluto.

La experiencia mística concluye con las palabras: “Vivo, pero no yo, sino Dios en mí”. Este sentimiento de identificación tiene una gran importancia; aquí la conciencia se encuentra poseída por un Ser que es al mismo tiempo mayor que el Yo e idéntico con él.

La mística es práctica, no teórica. Una y otra vez, los místicos nos cuentan no cómo han especulado, sino cómo han actuado. Así lo dice san Juan de la Cruz en su poema de la búsqueda mística:

*En una noche oscura,
con ansias, en amores inflamada,
¡oh dichosa ventura!,
salí sin ser notada,
estando ya mi casa sosegada”.*

La verdadera consecución mística es la más completa y la más difícil expresión de la vida. “Los secretos, dice santa Catalina de Siena, se le revelan a un amigo que ha

*llegado a ser una misma cosa con su amigo, y no a un criado”*⁶.

La mística es una Actividad Espiritual por entero. El místico conoce a Dios mediante la comunión, posee a Dios y no necesita más. Aunque se convierta en agente de la Bondad Eterna, carece de ambiciones suprasensibles y no anhela conocimientos ni poderes ocultos. “Su espíritu, dice Tauler, es como si estuviera hundido y perdido en el Abismo de la Deidad, y pierde la conciencia de todas las distinciones criaturales. Todas las cosas se reúnen en una con la divina dulzura, y el ser del hombre está tan penetrado de la divina sustancia que se pierde en ella, como una gota de agua se pierde en un barril de vino fuerte. Y, de ese modo, el espíritu del hombre está tan hundido en Dios, en divina unión, que pierde todo sentido de la distinción... y queda una unión secreta, silente, sin nube ni color”⁷.

El asunto y el método de la mística es el amor. “No se le puede conocer por la razón. No puede llegarse a Él por el pensamiento, ni sacar de Él conclusión por el entendimiento. Empero puede ser amado, y elegido con la verdadera voluntad amorosa de tu corazón...A tal ciego disparo con el agudo dardo del amor anhelante nunca puede faltarle el acicate, el cual es Dios.”⁸ La mística proclama ser capaz de conocer lo Incognoscible sin ninguna ayuda de la dialéctica; y cree que, por la vía del amor y la voluntad, llega a un punto que el pensamiento es por sí mismo incapaz de alcanzar. Es el corazón, y nunca la razón, el que nos conduce hasta lo Absoluto. El amor perfecto hace que Dios y el alma sean como si ambos juntos fuesen una sola cosa.

La verdadera mística no es nunca una búsqueda de sí mismo. “Tanto si vivimos como si morimos”, dice san Pablo, “somos del Señor”. El místico es un realista al que estas palabras no le transmiten un dogma, sino una invitación para que el alma alcance aquella plenitud de vida para la que está hecha; para perderse en Aquello que no puede ser visto y tocado, entregándose por entero a ese soberano Objeto sin pertenecer ni a sí misma ni a otros, unida a lo Desconocido por medio de la más noble parte de sí misma. “Estoy seguro, dice Eckhart, que si un alma supiera lo más mínimo de cuanto significa el Ser, nunca se apartaría de ello”⁹.

La contemplación es un acto, no de la razón, sino de toda la personalidad que funciona bajo el estímulo del amor místico. El objeto de la contemplación del místico es Dios. Es un acto breve. Un destello, un instante. La experiencia del místico en la Contemplación es la experiencia del Todo, y esta experiencia le parece estar dada más que alcanzada. Es en verdad lo Absoluto lo que le es revelado. Mediante un acto libre, independiente de

humano esfuerzo, Dios se auto revela al alma, y esa alma se apresura voluntariamente a perderse en Él.

¿Qué es lo que realmente pueden decirnos sobre el conocimiento de la realidad que alcanzaron en esa breve comunión con lo Absoluto?

Lo que principalmente nos dicen son dos cosas aparentemente contradictorias entre sí. Casi con el mismo aliento nos hablan de un extraordinario gozo, de una Visión Beatífica, una intensa comunión y una “amorosa vista”, y de un extraordinario vacío, un árido desierto, un insondable Abismo, una ignorancia, una oscuridad Divina. Una y otra vez, estos pares de opuestos ocurren en todas las descripciones de primera mano de la pura contemplación: Lejanía e Intimidad, Oscuridad y Luz.

Los místicos no escriben para transmitir una concepción filosófica, sino para describir algo que han experimentado ellos mismos, que sienten que es de trascendental importancia para la humanidad.

¿Qué quieren decir realmente quienes utilizan esta imagen de lo oscuro? Quieren decir esto: que Dios en su Realidad absoluta es incognoscible para el intelecto humano que está adaptado a unos fines distintos de los de la intuición divina.

Nadie ha expresado este carácter de la Oscuridad Divina como san Juan de la Cruz:

*En una noche oscura,
con ansias, en amores inflamado,
¡Oh dichosa ventura!
Salí sin ser notada
estando ya mi casa sosegada.*

*A oscuras y segura,
por la secreta escala disfrazada,
¡Oh dichosa ventura!
A oscuras y celada,
estando ya mi casa sosegada.
En la noche dichosa,
en secreto, que nadie me veía,
ni yo miraba cosa,
sin otra luz ni guía
sino la que en el corazón ardía.*

Aquésta me guiaba

*mas cierto que la luz del mediodía,
adonde me esperaba
quien yo bien me sabía
en parte donde nadie parecía.*

*¡Oh noche que guiaste!
¡Oh noche amable más que el alborada!
¡Oh noche que juntaste
Amado con amada,
amada en el amado transformada!*

*En mi pecho florido,
que entero para él solo se guardaba,
allí quedó dormido,
y yo le regalaba,
y en ventalle de cedros aire daba”.*[10](#)

- [1](#) . KABAT-ZINN, J.; *La practica de la atención plena*, pág. 285-293, Barcelona 2007.
- [2](#) . MELLONI, X., *El Cristo interior*, pág. 105-106, Barcelona 2010.
- [3](#) . MAIN, J., *Una palabra hecha silencio*, pág. 39-42, Salamanca 2008.
- [4](#) . B. OLTRA COLOMER, *Tras los pasos de Cristo*, pág. 187-189, Valencia 2010.
- [5](#) . Citado U. UNDERHILL, *op.cit.*, pág. 262-263.
- [6](#) . SANTA CATALINA DE SIENA, *Diálogo*, cap. LX, tomado de E. UNDERHILL, *La Mística*, pág. 103.
- [7](#) . TAULER, *Sermón para el domingo de Septuagésima*, tomado de E. Underhill, *La Mística*, pág. 103.
- [8](#) . Tomado de una cita en el libro U. UNDERHILL, *La Mística*, pág. 104.
- [9](#) . Tomado de una cita en el libro de E. UNDERHILL, *La Mística*, pág. 112.
- [10](#) . SAN JUAN DE LA CRUZ, “Noche oscura”, en *Obra completa*, Alianza , Madrid 2003, voll, pp. 71-72.

XV

LA PRESENCIA. DIOS

*De noche iremos, de noche
sin luna iremos, sin luna,
que para encontrar la fuente
sólo la sed nos alumbra (L. Rosales)*

“La búsqueda está en las entrañas del ser humano. Buscamos porque somos seres abiertos y esa apertura no tiene fin, como inacabable es el Misterio.

Hemos perdido la pista del Ser.

A Dios no vamos, sino que venimos. Venimos a él porque regresamos a su casa. Nuestra casa, nuestro lugar original y originante, es la vida intra-trinitaria, en la que tres son uno porque es comunión e interrelación en esta permanente donación. El Ser uno y único se nos comunica desde la profundidad de sí mismo como Fuente originaria (Padre), como Receptáculo con capacidad constitutiva de acoger (Hijo) y como Flujo constante de devenir para dejar que los seres advengan (Espíritu). Se nos invita a participar de esta relación sin que en ningún momento hayamos dejado de estar en ella. Por esto es un venir. En Dios está contenida la realidad toda. No hay realidad fuera de Dios. Dios es el nombre de lo Real en su estado pleno, Fontal y final a la vez.

Pero nos agitamos en exceso y olvidamos que somos, y ello nos lleva a mal vivir. Sin embargo, seguimos buscando e indagando. La humanidad lleva generaciones innumerables acudiendo a la orilla de maestros para beber palabras puras, capaces de despertar, de indicar caminos y de iniciar procesos... necesitamos ir tras ellos para que nos digan que volvemos a la casa del Ser que está en nuestro ser”.¹

¡Nos envuelve el Misterio de la vida! “Yo no existo, soy existida” (S. Weil).

¿Cómo podemos entonces conocer esta Vida, este Sí-Mismo? Por ningún medio intelectual; a esa experiencia no llegamos como resultado de un ejercicio mental; se trata, más bien, de ir entrando progresivamente en lo más profundo de nosotros mismos. El primer gran mensaje es: deja de identificar tu intelecto con tu ser. El punto de contacto

con la Realidad es la fuente interior de tu ser: su corazón, no su cabeza.

Para el sabio y místico, el problema de lo Absoluto se plantea en términos de vida, no de dialéctica. “En medio del silencio me fue dicha una palabra. ¿Dónde está este Silencio, y dónde el lugar en el que es pronunciada esta palabra? Es en su mayor pureza donde el alma puede producir, en su más noble parte, en el Fondo, incluso el Ser del alma”² dice Eckhart.

Al permanecer en esa sensación, me hago consciente de que esa vida me es dada; es una vida recibida, y recibida por mi parte con admiración, sorpresa y gratitud. Me quedo detenido ante el Misterio, al percibir que, en el fondo, esa vida no me “viene” de ninguna parte; sencillamente, ES.

Para llegar a vivir una sana autoestima, deberá empezar por acogerse de un modo incondicional, “dialogar” consigo misma hasta lograr una relación amistosa y benevolente en la que se sienta totalmente a gusto en su propia piel. Experimentar con gozo nuestra propia vida, nuestro buen lugar profundo al que podemos volver siempre, es una experiencia que nos cambia, al llenarnos de seguridad y certeza. Me doy un tiempo para acoger la sensación de vida, de vida recibida y, desde ella, me abro a acoger la sensación de Dios, Fuente de la vida. Aquel de quien me estoy recibiendo.

Conocer esta realidad trasciende todo conocimiento; se trata de la experiencia que comienza con un encuentro silencioso en nuestro interior, en el núcleo más profundo de nuestro ser, percibiendo cada vez mejor la armonía de todas nuestras dimensiones y energías en ese núcleo definitivo de nuestra existencia.

Todas las grandes tradiciones sapienciales han hablado de un Principio único, esencia y sustento último de cuanto es, e Inteligencia rectora del cosmos. No lo veían. Era invisible, inefable. Pero a la vez, sí lo veían: el cosmos entero era la evidencia de ese Principio único. El mundo mismo es su rostro. Ese Principio único lo llamamos Dios, fundamento de todo lo que existe. El cosmos es sólo la manifestación de Dios, su rostro visible. Dios es el horizonte invisible que otorga coherencia y sentido al devenir, posibilita que lo que aparece tenga unidad, hondura, expresividad y el mundo es real sólo en virtud de la Realidad única que lo constituye, sostiene y posibilita.

Pues no hay nada más que Él. Ésta es la gran paradoja de Dios: todo lo que conozco es Dios, pero Dios, considerado en sí mismo, es inaprensible, inefable. Las olas son expresión del océano; cuando veo una ola, lo que estoy viendo es océano. Éste no equivale a esa ola, ni es afectado por el aparecer o el desaparecer de la misma. Dios se

manifiesta como “mundo”, pero se oculta y permanece en sí mismo como Dios. En este retenerse o ausentarse de Dios radica su nada o su Vacío. Un Vacío que es Plenitud, precisamente porque Dios no es un objeto o unas cosas, puede serlo todo; porque no es una entidad particular, puede ser la fuente de todas ellas. Entendemos por Dios la realidad última de todo lo que existe. Dios no es un Ser supremo distinto de los seres y cosas que componen el mundo. No es tampoco el Ser abstracto que puede concebir la razón. Dios es lo más real de lo real, el corazón de todas y cada una de las cosas, la realidad más íntima de cada ser humano.

Hans Urs Von Balthasar en su libro *“el todo en el fragmento”* señala que “el cristianismo por un lado es afirmación de Dios Padre como unidad absoluta; el Hijo como principio de todo lo creado y sujeto de la Encarnación, y el Espíritu Santo como aquel que lleva la multiplicidad a la Unidad absoluta; y por otro, el cristianismo toma la seriedad dramática que pone la cruz en el centro: como reconciliación del mundo mediante el dolor.

Así la novedad y lo diferencial del cristianismo consiste en esto: que el acontecimiento de la salvación, a través del cual llega el hombre a la relación salvífica con Dios, se desarrolla en la historia: Dios convierte al hombre mismo, con toda su incertidumbre, debilidad e imperfección, en el lenguaje con el que Él expresa la palabra de la salvación plena. El Hombre Jesús, cuya existencia es este signo y esta palabra de Dios para el mundo, debe vivir la trágica existencia, y al mismo tiempo el dominio victorioso de ésta por medio de la obediencia consciente y voluntaria a la voluntad del Padre Eterno, a fin de llevar a cabo de una manera misteriosa, la propia existencia fragmentada a un movimiento del retorno a Dios.

Jesús es el Hijo del hombre, que nació y murió de verdad, y que condujo después a la salvación de la vida eterna a esta limitada realidad de carne y sangre. En Cristo son posibles el amor y la fidelidad eternos, sin que las leyes del corazón de carne, corruptible y mortal, rebajen este amor al rango de la imaginación o de la mentira.

Debemos observar ahora que la muerte de este resucitado debe ser revaluada desde el interior como muerte libremente querida por amor. Semejante existencia histórica solo se podía vivir a condición de que un corazón humano, despertado a la plenitud del amor, estuviera desde el principio en lo íntimo del corazón de Dios; que, sumergiéndose amorosamente en el destino humano, quisiera superarlo, desde el interior, viendo el sufrimiento de la contradicción hasta el fondo. Debemos constatar asimismo que en el

trágico y expiatorio sufrimiento y muerte de un hombre que es, al mismo tiempo, hombre y Dios, Dios mismo sale al encuentro con la muerte, se somete con amor humilde y humillado al destino que rige el mundo de los hombres, para no ser sólo la realización auténtica del primer modo de representación de Dios, como unidad trascendente, sino también del segundo: el de los dioses implicados en el trágico conflicto de la existencia. La unidad de ambas imágenes es preciso que se realice en algo inesperado, no realizable por el hombre, algo que le sea asegurado sólo como libre autorrevelación del mismo corazón de Dios, o sea, que el espíritu de Dios sea superior y esté por encima de todas las contradicciones y fatalidades, precisamente allí donde el corazón, en la extrema humildad y en la indefensa desnudez del amor, pueda superar todo odio, todo ataque blasfemo, todo conflicto.

El hombre, en la vía cristiana, no es vencido por Dios, sino que es tomado en serio en su diferencia respecto a Dios. Esto se vuelve claro, en primer lugar, en la obra creadora del Padre y en segundo lugar también en la obra de reconciliación del Hijo de Dios; él no expía el pecado del mundo manteniéndose separado, a distancia, sino que, precisamente por ser el puro amante, se identifica con la culpa y el destino de su prójimo de una manera impensable; acepta la diferencia trágica, la vive hasta el fondo, pero con la resistencia más larga del amor, que le permite resucitar de la más oscura condición de abandono por parte de Dios, para volver hacia el Padre y hacia el mundo”.³

X. Melloni comentando el relato del lavatorio de los pies escribe: El Maestro convertido en siervo. Alzamos la mirada y no lo vemos, porque ha descendido. Los cielos están vacíos de poder. Para encontrarlo hay que buscarlo por abajo. Entonces lo hallamos a nuestros pies. Quisiéramos postrarnos ante él, pero ha sido él quien se ha postrado ante nosotros.

Dios más que amor, es amar. Dios no es un sustantivo estático en el que lo podamos retener, sino el dinamismo inabarcable del que todo procede y al que todo vuelve y del que todas las existencias son participación.

El gesto de Jesús implica la reciprocidad del dar y recibir, del amar y dejarse amar.

Pero la fuerza de este gesto tiene todavía un alcance mayor, porque habla del ser mismo de Dios. “El que me acoge a mí acoge al que me ha enviado” (Jn 13,20) y “quien me ve a mí ve al Padre” (Jn 14,9). Es Dios quien se abaja en Jesús. No es que la divinidad se rebaje, sino que la dignidad está abajo, libre de toda pretensión. Su gesto nos impulsa a descender siempre más abajo hasta desaparecer en lo más pequeño”.⁴

Dios es lo que vive en nosotros; no es posible escapar de la Vida, de Dios. Nadie puede concebirla como algo “Otro”, distinto del mundo o de sí mismo. Somos la Vida, Dios. O, más propiamente, Ella nos es. La Vida, Dios es todo, y es indisociable de sus manifestaciones. El vuelo de un ave es sagrado si se sabe ver en él una expresión de la Vida, de Dios. Y no es más sagrado un templo que la intimidad de nuestro dormitorio, la calle por la que diariamente transitamos, siempre que se comprenda que todos esos espacios son símbolos del único Espacio en el que todo tiene lugar: la Vida, Dios.

Cuando contemplamos las olas que se forman en la superficie del Océano de Dios, nos es dado conocer el mundo de las diferencias. Cuando advertimos que esas olas son la expresión mudable de un único Océano, sabemos de la unidad. Explícitamente, en el nivel de realidad accesible a nuestra mente ordinaria, somos diferentes. Implícitamente, en nuestra esencia, estamos unidos, somos uno.

Descubrir esa Totalidad esencial que nos sostiene, superar la ilusión óptica que nos hace creer que nuestra vida es sustancialmente otra que la de los demás es el comienzo de la verdadera vida y la puerta de la plenitud. Pues descubrir que somos uno con la totalidad de la Vida, es sabernos básicamente plenos, totales.

Hans Urs Von Balthasar dirá que “el cristianismo ha mostrado al hombre una vía insospechada para llegar a su perfección. Ese camino presupone la fe en la resurrección de Cristo; pero a esto se revela la razón, y entra en lucha continuamente contra ello.

El hombre está destinado a una salvación que trasciende esta condición terrena y se encuentra únicamente junto a Dios, es algo que fue confirmado y ahondado por el cristianismo. Esta salvación no se puede alcanzar en ningún caso sin la ayuda de Dios; la salvación es propia de un mundo “celestial”, no accesible a la existencia terrena. En este sentido, la salvación es sobrenatural”.⁵ A este respecto la sana y auténtica autoestima no es fruto exclusivo del esfuerzo y libertad humanos sino un acto de pura gracia de Dios.

“Dios había mantenido oculta en su corazón una última palabra, algo así como una última carta, que ahora, cuando el hombre parece haber perdido ya la partida, le permite vencer. Vence Dios, pero por el hombre, en el hombre. El hombre deberá reconocer siempre, en la palabra divino-humana, que no es él, sino Dios, quien ha hablado; el hombre, por sí mismo, con toda su comprensión mítica, nunca hubiera podido llegar a la idea de la “resurrección de los muertos”. Y, sin embargo, el hombre, con toda humildad y serenidad, comprenderá también esto: la acción no se ha llevado a cabo sólo en mí, pero ha sido uno de nosotros, los hombres, el que la ha llevado a cabo, y Dios no podía

realizarla más que en el hombre.

De este modo, la forma de la cruz de la Palabra hecha carne se hace finalmente manifiesta: la Palabra divina desciende en sentido vertical desde la mayor altura, más debajo de lo que la simple palabra humana podría descender: a la vanidad extrema del tiempo vacío y de la muerte sin esperanza. Esta palabra no transfigura la muerte poéticamente, jugando con ella; la traspasa hasta el caótico e informe grito de muerte (Mt 27,50) y el silencio sin palabra del sábado santo. Así es como se apodera de la muerte, la engloba, la encierra, le quita el aguijón”.⁶

En la medida en que permanecemos absorbidos en la apariencia de la realidad e identificados con nuestra propia apariencia, esa totalidad esencial nos parecerá ajena a nuestra experiencia cotidiana; será efectivamente algo “Otro” que situaremos en un “más allá”. Cuando despertamos a la realidad de esa única Vida, y comprendemos que es Ella nuestro verdadero Yo, ese supuesto “Otro” se nos revela como lo más propio, y como la verdad y la realidad íntima de todo lo existente.

No estamos arrojados a la vida, a la existencia. Somos expresiones de la Vida, estamos siendo sostenidos por Dios. Decimos: Yo, fulano, respiro, ¿quién es ese yo que respira en nosotros? Decimos: Yo pienso y hablo, ¿quién es ese yo que piensa cuando decimos “yo pienso”? Ese Yo es la Vida que anima todo lo que vive. Ese yo es mucho más amplio que lo que ordinariamente entendemos por yo: un yo particular que tiene nombre propio. Todo lo que sucede es expresión de una única acción, la de la Vida. Es Dios el que hace que el capullo se abra en flor, que el sol complete su ciclo cada día. Ahora bien, el ser humano, puesto que es autoconsciente, no se limita a ser cauce de la acción de Dios, sino que puede saberse partícipe de esa actividad espontánea de la Vida. Puede encauzarla, respetarla, apoyarla, o bien resistirse a ella y distorsionarla, pero no crearla ni originarla. El yo particular es un colaborador, por ser autoconsciente, pero no un hacedor. Es un cauce, pero no un origen. Es un co-creador, pero no un creador. El hombre a diferencia de otras manifestaciones de la vida, mineral, animal, vegetal..., no se limita a ser una expresión de Dios. Tiene la capacidad de ser conscientemente uno con Él. Puede saberse partícipe en la danza de la vida. Pero no puede dissociarse de Ésta, aunque así lo crea. Hay una única Inteligencia de la cual nuestra inteligencia particular es expresión. Ser sabio es vivir en conformidad con Dios; sabio es aquel que es consciente de ser uno con Él.

Solemos percibir el medio físico como un campo neutro e inerte, carente de significado

intrínseco, que podemos explotar y manipular sin límite para lograr nuestros fines. Olvidamos de este modo que la Vida, el Amor y la Inteligencia únicos son la íntima realidad de toda cosa. Pocas veces escuchamos al Logos que nos habla en la naturaleza; más bien, tendemos a imponer sobre ella nuestro logos.

En el propio ser del hombre radica su virtud. Ésta no es algo que él tenga que alcanzar, ni procurarla ni adquirirla; sencillamente, no ha de obstaculizar su libre expresión. La virtud del sabio es la fidelidad a su propio ser, el respeto consciente y activo por lo que de hecho ya es. El hombre virtuoso no es el que busca alcanzar la virtud, como si ésta no le perteneciera ya por derecho propio, sino el que mora conscientemente en Dios, en la fuente misma de la virtud.

Las enseñanzas que hacen el sabio y el místico acerca de su relación con lo Absoluto se fundamentan sobre lo que conocen por experiencia. Esta experiencia es la parte válida de la mística, lo que le da su importancia única entre los sistemas de pensamiento.

La mística ha encontrado su mejor mapa en el cristianismo: su virtud peculiar es que ofrece un “mediador viviente” entre el Dios incognoscible y el ser condicionado. Éste fue el inapreciable don que los reyes magos recibieron a cambio de su oro, incienso y mirra. Los dos principales rasgos de la teología cristiana son los dogmas de la Trinidad y la Encarnación. El Padre, puro Ser trascendente, que no es ni esto ni Aquello. La segunda persona no sólo es el resplandor del Dios invisible y trascendente, sino también la Fuente personal, inagotable, que responde de toda vida, y Objeto de todo amor. Quien, debido a haber elevado (en la Encarnación) la humanidad a la Divinidad, se ha convertido en el Puente entre lo finito y lo infinito, en el verdadero novio de toda alma humana. En el Jordán se descubrió Hijo, fluyendo de Dios, deshaciéndose en tierra y haciéndose barro para dejarse moldear de un Dios vaciándose en amor. Jesús vivía en la Presencia que le permitía escuchar: “Tú eres mi Hijo amado”. Es esa expresión la verdadera identidad de Jesús. Ese amor es participación de ese otro Amor mediante el cual Dios nos crea dándonos el ser, su ser. Jesús comprendió que los humanos somos receptáculo y sustancia por medio de los cuales Dios puede manifestarse. Tú eres mi Hijo, mi complacencia, mi descanso, allí donde encuentro un Lugar para poderme dar y manifestarme sin medida, sin tropezar con ningún obstáculo. Jesús descubrirá que el lugar del Hijo no es la cúspide más alta, sino lo más bajo, lo ínfimo. El resto de sus años irá en busca de ese último lugar, el único desde el cual se puede fundar fraternidad sin que nadie quede exterminado o excluido. La misión de Jesús consistirá en ayudar a vernos y a experimentarnos a nosotros mismos como hijos amados de Dios; y ésta es

también nuestra verdadera identidad.

Esta afirmación de la comunicación vivificadora de la gracia a la naturaleza, de Dios al hombre, es lo que constituye la fuerza de la religión cristiana. Ofrece al yo hambriento de Absoluto el conocimiento concreto y experimental de una personalidad suprema. Esto es lo que quieren expresar los místicos cristianos cuando proclaman una y otra vez que el retorno a lo Absoluto, que es el fin del ascenso del alma, sólo puede conseguirse a través de la humanidad de Cristo. Y así el maestro Eckhart dice: “celebramos la fiesta del Eterno nacimiento que Dios Padre ha engendrado y nunca deja de engendrar en toda la Eternidad, mientras que su nacimiento también acontece en el tiempo y en la naturaleza humana. Pero, si no tiene lugar en mí, ¿de qué sirve? Todo reside en esto: que tenga lugar en mí”.⁷ “Nadie conoce al Hijo, sino el Padre, y nadie conoce al padre, sino el Hijo y aquel a quien el Hijo quiera revelárselo” (Mt 11,27)

Sólo convirtiéndose en Hijo, en puro receptáculo, se puede conocer a Dios como origen de todas las cosas y de uno mismo. Sólo desde este Origen se puede percibir cómo es engendrado el propio ser y todo lo existente. Sólo el amor propicia esa apertura.

La vida intratrinitaria está en la profundidad de todo ser humano, en una inalcanzable cercanía. La trascendencia divina sólo es lejanía para nuestro ego. Cuando se produce el vaciamiento entonces se da el desvelamiento, la revelación”.⁸

“Si verdaderamente quisierais saber cómo llegan a ocurrir estas cosas, dice San Buenaventura, en un pasaje que todos los estudiantes de teología deberían tener siempre en cuenta, pedidlo a la gracia, no a la doctrina; al deseo, no al intelecto; a los ardores de la plegaria, no a las enseñanzas de las escuelas; al Novio, no al Maestro; a Dios, no al hombre; a la oscuridad, no al día; no a la iluminación, sino al Fuego que todo lo inflama y nos cobija en Dios con gran dulzura y el amor más ardiente. Fuego el cual verdaderamente es Dios, y cuyo hogar se encuentra en Jerusalén”.⁹

¹ . MELLONI, X. , *El Cristo interior*, pág. 137-140, Barcelona 2010, Ed. Herder.

² . MAESTRO ECKHART, *Sermón I*, tomado de E. UNDERHILL, *La Mística*, pág. 52.

³ . BALTHASAR, HANS URS VON, *El todo en el fragmento*, pág. 79-84, Madrid 2008.

⁴ . MELLONI, X. , *El Cristo interior*, pág. 77-79, Barcelona 2010, ed. Herder.

⁵ . BALTHASAR, HANS URS VON, *El todo en el fragmento*, pág. 94-95, Madrid 2008.

⁶ . BALTHASAR, HANS URS VON, *El todo en el fragmento*, pág. 252-253, Madrid 2008.

- 7 . MAESTRO ECKHART, *Sermón I*, tomado de E. UNDERHILL, *La Mística*, pág. 144.
- 8 . MELLONI, X. , *El Cristo interior*; pág. 62-64, Barcelona 2010, ed. Herder.
- 9 . SAN BUENAVENTURA, *De itinerario mentis en Deo*, cap. VII; tomado E. UNDERHILL, *La Mística*, pág. 146.

XVI

NUESTRA IDENTIDAD

Con frecuencia, nos vivimos muy lejos de nosotros mismos; más exactamente, muy lejos de lo mejor de nosotros mismos. Diríamos que el problema básico es la ignorancia: desconocemos nuestra verdadera identidad. Y no sólo porque estemos volcados al exterior sino porque habitualmente solemos estar situados en nuestra cabeza; como hipnotizados, dando por ciertas y definitivas los pensamientos de nuestra mente. Nos desconocemos a nosotros mismos hasta tal punto que nos da miedo quedarnos en silencio y en soledad. No hay vida auténticamente humana sin presencia a sí mismo.

El único tiempo vivido es el tiempo en que estamos presentes y cercanos a nosotros mismos. Por tanto, es una cuestión vital: aprender a vivir la cercanía y la presencia a sí mismo, de modo que podamos habitar cada vez más lo que somos y lo que hacemos, como condición ineludible para avanzar en la autoestima personal y en la entrega genuina a los otros. Ahora bien, no puede vivirse presencia ni cercanía a sí mismo si no se da un sentimiento genuinamente amistoso hacia sí.

Como escribe con lucidez A. García-Monje, “si comienzas la meditación con un rechazo implícito hacia ti mismo, estás cerrando los ojos a la contemplación que te invita a verte como fruto de la creación amorosa de Dios”. Él mismo insiste en que el amor de sí es algo más que la aceptación resignada de lo que soy. Supone considerarme valioso no por lo que hago, sino simplemente por lo que soy. Cuando falta ese amor fundamental, viene el desequilibrio y aparece el egoísmo como pobre manera de compensarme. Es obvio que un amor así ha de ser gratuito e incondicional. Sin esa actitud amorosa hacia sí, es imposible el silencio y la meditación. Por lo tanto, merece la pena dedicar un tiempo al inicio de la meditación, para favorecer la actitud amorosa hacia nosotros mismos.

En todo ese trabajo, contamos con nuestro cuerpo como el mejor aliado. Es nuestra mente la que nos lleva con frecuencia al pasado o al futuro, es decir, la que nos aleja del presente y de nosotros mismos. El cuerpo sólo sabe vivir en el presente. El cuerpo nos ayuda a situarnos en el “buen lugar”, en lo mejor de nosotros mismos. Lo que nos ayuda

a ello es una postura adecuada, la respiración profunda, el silencio y la atención plena.

Vivirse presente a sí mismo es condición también para vivirse presente a Dios. A veces, en la oración, las personas se preguntan si se hacen presentes a Dios, pero no se cuestionan tanto si se hacen presentes a ellas mismas. El camino hacia Dios pasa por el camino del propio ser, el camino hacia la Vida pasa por el encuentro con la propia vida. Y así ocurre en la experiencia de la persona que se abre a su vida profunda: al percibir así la vida, experimenta que es una vida que la precede y la desborda, que la abre a una dimensión de Trascendencia. “La verdad que nos libera es saber que no procedemos del capricho de la nada, del azar o de la necesidad, sino de una Fuente indecible de amor, permanente y continua, que Jesús experimentó manando de una profundidad que llamó Abba. Saber que procedemos de tal Origen nos abre a una confianza y a una libertad siempre por inaugurar. De esta verdad brota libertad porque nos revela que la existencia es puro don dado para dar. Si descubrimos que la existencia es don, no hay nada que podamos perder, porque nunca lo hemos tenido”.¹

Por eso, en la oración no tengo que hacer nada, sino simplemente ser testigo de esa unidad radical y originaria. Como decía Tony de Mello, el sol ya ha salido; lo que yo hago, es caer en la cuenta y tomar conciencia de su luz y calor. Dios no viene a mí porque ore; Él está ya en mí. Oro para caer en la cuenta de su presencia amorosa en mí y en toda la realidad y para dejarme transformar por ella.

Para orar necesitamos conectar con lo mejor de nosotros mismos. En la meditación, me dejo atraer hacia mi centro, hacia el fondo de mí ser. “El Señor está en nuestro fondo más íntimo, siempre y cuando Él nos encuentre en casa y el alma no haya salido de paseo con los cinco sentidos” (Maestro Eckhart).

Al vivirnos lejos de nuestro ser, al nivel de nuestras ideas, ambiciones, rutinas, estados de ánimo..., es cuando somos presa fácil de la preocupación, la ansiedad y la angustia. Sólo la presencia nos centra en lo mejor, en lo esencial de nosotros mismos y nos pone en contacto con la fuente de la confianza. Cuando entramos en nosotros mismos hacemos experiencia de nosotros mismos y ahí percibimos que lo decisivo es que me siento recibido; me siento amado, creado, sostenido; como consecuencia se entra en una actitud de dejarse hacer. Somos creados, porque somos amados, y así orar significa dejarnos amar. Sin embargo, seguimos pensando que el amor debemos ganarlo.

Para abrírnos a Dios, necesitamos entrar en la órbita de la gratuidad. Ahí percibiremos que el hecho de ser y sentirnos amados es un regalo que sencillamente hemos de acoger.

Ese amor que se nos da no podemos agarrarlo posesivamente, sino acogerlo con humildad, con gozo y temblor ante el regalo gratuito que nos llega.

Será finalmente la humildad la que nos lleve a “rendirnos” ante el amor gratuito de Dios, haciendo la experiencia de que no debemos ganarnos su amor, sino únicamente consentir a él; de modo que nuestra oración sea, antes que nada, un ejercicio de “consentimiento” a ese amor.

“Tenemos sed de Dios, sed de ser y sed del Ser, y Dios tiene sed de nosotros, sed de que le alcancemos, sed de que seamos humanos y hermanos, y de que no dejemos a los demás pasar más sed.

Tenemos sed de que venga Quien revela la plenitud de lo que somos pero que tantas veces desaparece en oscuras fuerzas que nosotros mismos desatamos.

Seguimos teniendo sed de esa Otredad que nos constituye. Somos seres carentes, hechos de anhelos infinitos. Sólo Dios puede saciar esa brecha inacabable que hay en nosotros y que Él mismo ha abierto al habernos hecho a imagen suya. Tenemos sed de que se restaure en nosotros el Rostro original. Siendo su imagen, sólo Él puede colmar lo que ansían ver nuestros ojos, oír nuestros oídos, palpar nuestra piel, saborear nuestro paladar. Por ello, tenemos sed de Él. Deseo del único anhelo necesario de ser embriagados de lo divino.

Jesús tiene sed de que nos embriaguemos de la sed de su darse para que seamos donación como él”.²

Santa Teresa de Jesús, consciente del peligro del intelectualismo de la meditación le lleva a la famosa definición de la oración: “*que no es otra cosa oración mental, a mi parecer, sino tratar de amistad, estando muchas veces tratando a solas con quién sabemos que nos ama*” (V8,5); ya que “*el aprovechamiento del alma no está en pensar mucho, sino en amar mucho*” (F5,2; 4M,1,7); para vivirla, proponía el método de “recogimiento”, que definía de este modo: “*llámese recogimiento porque recoge el alma todas las potencias y se entra dentro de sí con su Dios*” (C28,4), porque “*importa mucho no sólo creer esto (que Dios está dentro de la propia alma), sino procurarlo entender por experiencia*” (C28,1). El primer paso es “*entrarse en este paraíso con su Dios y cerrar la puerta tras sí a todo lo del mundo*” (C29,4), “*encerrarse en este cielo pequeño de nuestra alma, adonde está el que le hizo*” (C28,5).

No hay palabras que puedan suplir la experiencia. Necesitamos experimentar cómo somos amados de un modo gratuito e incondicional.

El propio ser del hombre es la sede de la Vida, porque éste mora en Dios, que es la misma fuente. Esa presencia de Dios en el ser del hombre es la base de toda vida psíquica. Cuando el poder de la Vida, de Dios, fluye, la experiencia se acelera, haciéndose viva e intensa; cuando disminuye, la experiencia se amortigua, haciéndose pálida, distante y apagada. El poder de la Vida, de Dios es un energizante de todos los procesos.

La presencia de Dios es una fuerza magnéticamente atrayente. La persona es atraída hacia esa Presencia. Las cosas que son cargadas con la Presencia atraen la atención del ego y se hacen interesantes, fascinantes o apasionantes. Cualquier cosa investida con la Presencia posee un efecto magnético sobre el ego. Muchas expresiones populares describen esta influencia, cuando decimos que alguien se ha quedado sin respiración, o que alguien se ha quedado sin habla, petrificado, paralizado, etc. Todas estas expresiones indican que la persona, cuando se halla en la Presencia, se halla cautivada, seducida. Experimenta esa Presencia como una fuerza amiga y redentora, como Vida, Luz y Amor.

Esta Presencia no es meramente un postulado teórico. Es la mismísima vida del alma, colmada por la Presencia que la habita. Todas las grandes tradiciones han coincidido en afirmar que en el conocimiento de sí mismo radica la virtud y la esencia de la sabiduría.

En nuestra cultura occidental el “yo” es concebido como una mente – voluntad particular que es centro de pensamiento, de decisión y de acción, y que está encerrada en los límites de un organismo, que está separada, por lo tanto, de los otros “yoes” y de la totalidad de la vida. Véase la definición de Boecio: “sustancia individual de naturaleza racional”. Si el “yo” es una realidad particular, el conocimiento de uno mismo, efectivamente, poco nos dirá sobre la Realidad última. Todas las tradiciones sapienciales han reconocido que, ahondando en nuestro propio ser, encontramos el Logos.

Mónica Cavallé nos recuerda que la sabiduría ha distinguido tres niveles en la consideración del “yo”. El primer nivel es el Yo universal o Yo profundo. Es idéntico al Ser, la Realidad que todo lo es y que todo procede, Dios. El segundo nivel es el yo particular o sí mismo individual; nuestra persona particular; el yo particular no es diverso del Yo universal, de un modo análogo a como una ola no es distinta del océano. Si cada individuo puede sentir y decir yo, es en virtud del único “Sí mismo”. Nuestro “Sí mismo” es más originario que nuestro cuerpo y nuestra mente. La sabiduría espiritual viene a decirnos que, a nivel profundo, somos ese “Yo Soy” universal que se expresa en tantas formas; nos podemos percatar de ello cuando “despertemos”. La sabiduría

distingue un tercer nivel es el ego o yo superficial. El yo superficial es la vivencia separada de nosotros mismos derivada de identificarnos de modo absoluto con esa ola cambiante, olvidando su raíz universal, el Océano del que es expresión. La palabra que mejor define al yo superficial es la palabra identificación. El yo superficial se identifica con ciertos objetos, rasgos, atributos, etc., y cree ser “yo” en virtud de esas identificaciones. El yo superficial afirma: yo soy este cuerpo, estos pensamientos, estas emociones, estas experiencias, esta biografía, estas creencias, estos logros, etc. La identificación del yo superficial con todos esos atributos particulares es una identificación mental; adopta la forma de un pensamiento cuyo contenido es: “Yo soy esto, yo soy aquello, o bien esto es mío (mi esposa, mis hijos...). El yo superficial existe en virtud de un acto mental de identificación; es la auto imagen que el individuo se forja y mediante la cual se afirma; la idea que tenemos de nosotros mismos al identificarnos con cierta apariencia externa, rol social, experiencia, creencias, logros, etc.; el ego se alimenta de identificaciones y se sustenta en ellas. No es lo mismo ser uno con algo, que identificarse con ello. No es lo mismo, por ejemplo, asumir plenamente el propio cuerpo que identificarse con él, pues la identificación lo es siempre con una imagen, con una idea.

Necesitamos para funcionar en el mundo tener ideas orientativas sobre nuestro yo particular, sobre cómo somos en tanto que individuos. Pero ello no ha de conllevar que compendiamos en dichas ideas nuestra identidad esencial.

El yo particular es lo que somos en el mundo. El yo universal es lo que somos en esencia. El yo superficial es lo que creemos ser. El yo particular está en conexión con la totalidad de la Vida, como la ola lo está con el océano. El yo superficial como resulta de la identificación mental con ciertos objetos, rasgos y atributos, se desgaja de esa totalidad y se cree algo limitado y separado, una realidad clausurada que se erige a sí misma como un absoluto. El yo superficial genera división y dualidad y con ello conflicto. Se vivencia como algo que ha de ser defendido, pues las ideas que lo definen son cuestionadas, fortalecidas o debilitadas por el exterior, y en cada cuestionamiento siente peligrar su identidad. La actitud del yo superficial es siempre defensiva u ofensiva, pues experimenta como una amenaza todo lo que cuestiona su auto imagen y como positivo todo lo que la confirma o afianza; cree que su identidad, seguridad y afirmación personal dependen del mantenimiento y engrandecimiento en el tiempo de sus imágenes sobre sí. El yo superficial cifra su identidad en algo tan nimio como una “idea”. Una idea tan vacua que depende de una cualidad tan débil y frágil como nuestra memoria, ella es la que ha de sostener dicha idea en el tiempo. El yo superficial concibe una idea de “lo que creo ser”,

y una idea de “lo que creo que he de llegar a ser”. La auto imagen del yo superficial incluye una imagen “ideal” del yo. La autoestima basada en el yo superficial genera insatisfacción; la sana y auténtica autoestima está en relación con el yo particular de su yo en conexión con la Totalidad de la Vida, con el Sí-Mismo, con Dios.

Desde el momento en el que el yo se identifica con una idea, la vivencia que tiene de sí es limitada: “soy esto, pero no soy aquello”. A la insatisfacción que genera este contraste hace que el yo superficial necesite, imperiosamente, aferrarse a otra idea: a una imagen “ideal” de sí mismo que confía en hacer realidad en el futuro. Ese ideal de mejoramiento y engrandecimiento del yo que habrá de lograrse a través de una disciplina, de una moral. El ego siente, de este modo, que ese yo va mejorando, logrando más cosas, siendo cada vez superior, más “alguien”. El yo sufrirá, se deprimirá, se alegrará o se motivará por meras imágenes, por algo que nada tiene que ver con lo que realmente es; con su verdadera identidad.

El siguiente ejemplo puede explicar la “ilusión” que vive el yo superficial que se identifica con una idea como “yo soy esto, pero no soy aquello”. Cuando alguien planta la semilla de un árbol, no duda en ningún momento que, en el caso de que dicha semilla tenga las condiciones adecuadas, llegará a ser un árbol espléndido. Esta confirmación se basa en la intuición de que dicha semilla ya tiene, de algún modo, dicho árbol dentro de sí. El árbol está en potencia. Este movimiento de actualización, el paso de la potencia al acto, es, repetimos, la dinámica misma de la vida: el crecimiento. La semilla tiene en sí la inteligencia que le dicta su desarrollo. Ahora bien, imaginemos a una semilla que fuera auto consciente, es decir, partícipe de la inteligencia que rige su crecimiento, colaboradora con la idea que le permite ser lo que es y llegar a ser lo que está destinado a ser. Supongamos que esta semilla ha crecido hasta convertirse en un pequeño y gracioso árbol, y que ese arbolito se queda fascinado, en un momento dado con su propia imagen. Queda prendado de la gracia de esa ramita que le ha salido. Le gusta tanto que se identifica con esa imagen de sí mismo y cifra ahí su identidad. A partir de este momento, al arbolito no le basta ser, sino que se empeña por ser de ese modo, pequeño y particular, lo que era un momento de gracia, que daría paso a muchos otros momentos de gracia y perfección, se convierte, paradójicamente, en un freno que lo atrofia y que llega a hacer de él un árbol deforme y enano. Sus ramas no se expanden. ¡Será un árbol malogrado! Y todo por el equívoco que le llevó a pensar que él era aquella ramita... cuando él era ese potencial que, latente, oculto, sin forma, se traducía en un sinfín de formas cambiantes. En cierto modo, él era también esa ramita, pero no como él creía serlo, es decir, de

forma exclusiva ni esencial. Confundió lo que era expresión cambiante de su Identidad, con su Identidad real. Buscó su sentido de ser en el nivel de sus modos: en ser esto o aquello, y no se limitó a lo más gozoso y fácil: a simplemente ser.

Dios es nuestro más íntimo Sí mismo, la Fuente de nuestra Identidad. Cuando, como el arbolito de nuestro ejemplo, nos identificamos con algunas de las posibles expresiones de nuestra identidad profunda, cristalizamos lo que es por naturaleza móvil, evanescente y cambiante, e impedimos que esa Fuente fluya con toda su belleza y gracia natural. Dejar a la Fuente ser lo que es, respetar su fluir espontáneo, equivale a limitarnos a ser, abandonando las identificaciones mentales en virtud de las cuales nos empeñamos obstinadamente en ser así o asá, en lugar de ser esto o lo otro.

El yo superficial olvida que él no es, esencialmente, ninguna forma particular, sino la Fuente de toda forma. El Logos es el único Sí mismo, el único y verdadero yo. Cuando sabemos que Éste es nuestro más radical Sí mismo, el autoconocimiento ya no consiste simplemente en un examen psicológico de las modalidades particulares de nuestro ser, sino, más profundamente, en el conocimiento de la Base de todo lo que es. Ahondando en nosotros mismos, encontramos Todo. En nuestro más profundo centro hallamos el centro único y el corazón de toda cosa y podemos acceder al íntimo secreto de todo lo que es. “Necesitamos escuchar nuestro Ser profundo. Su voz nos llevará a reconocer nuestra Identidad verdadera, no-separada del Misterio de Lo Que Es, hasta descansar en ella y permitir que fluya en toda nuestra vida, nuestras relaciones y nuestra actividad.

“El primer paso para ir despertando nuestra verdadera identidad es darnos cuenta de hasta qué punto solemos vivir identificados con nuestro pequeño yo y, en consecuencia, egocentros.

En este despertar nos ayudan unos determinados aprendizajes: el primero es aprender a venir al presente, al no centrarse en tu mente que siempre va al pasado o al futuro, descubres que sólo existe, el aquí y ahora. Ahí el ego mental se silencia, emerge la Unidad y se percibe que todo está bien; lo que buscas es, simplemente, ser.

El segundo es percibirnos como el Testigo que observa todo movimiento mental, hasta reconocer que no somos el yo, sino ese Testigo que lo observa.

El tercero es aprender a ejercitarnos en vivir la bondad hacia todos los seres pues nuestra Identidad más profunda nos abre al Misterio de la Unidad, que se plasma en una existencia marcada por el amor.

El cuarto es ser lúcidos para contradecir a nuestro ego. Si sigo sus dictámenes, no

conseguiré, sino inflarlo, identificándome más y más con él. Por el contrario, si estoy atento a su lenguaje –demandas y expectativas: deseos, miedos y necesidades–, podré tomar distancia de él y notaré cómo, desde la Identidad más profunda, percibo y reacciono de modo diferente: esa es la metanoia, la transformación espiritual. Lo que se halla en el origen de todo malestar es nuestra identificación con el yo. Ésa es la causa de todas las aflicciones. La identificación con el yo es la fuente del deseo, siempre voraz e insaciable.

El caer en la cuenta de nuestra identidad más profunda, no-separada de lo Real, conduce al gozo de Ser y a la compasión universal. Por eso, no hay nada que hacer sino desasirse del falso yo: todo lo demás vendrá por añadidura.

Al reconocer el Misterio como nuestra identidad última se hace presente el desnudo y pleno Gozo de Ser, cayendo el velo de la ignorancia y las ataduras del deseo”.³

Despertar hace referencia a un proceso por el que vamos saliendo de la identificación con la mente, para percibir la Unidad de lo que es. Se trata del paso del yo a la conciencia, de la mente a la Presencia.

Dios actúa infaliblemente en el cosmos. Ahora bien, en el ser humano opera de un modo especial: le habla; le invita; delicadamente, le inclina o le sugiere. Precisamente por esto, el hombre es libre y es co-creador. Dios habla suavemente, silenciosamente. Nos habla en los momentos íntimos y en nuestros más profundos anhelos. Dios habla silenciosamente: sugiere, invita. Respondemos activamente a esta invitación cuando nos mantenemos vigilantes, atentos, a la escucha.

El sabio es el que se conoce a sí mismo, es decir, el que conoce la Base de todo lo que es y vive en conformidad con el Logos. Vivir conforme al Logos no se puede reducir a obedecer ciertas reglas; entonces dejamos de atender al Logos y atendemos a dichas normas. Tales consignas serán reglas fijas y externas que tendríamos que retener en nuestra mente. Pero el Logos es dinámico y es lo más íntimo; no es conjunto de ideas en nuestra mente, sino nuestro propio ser. De la obediencia a ciertas reglas brota una acción coaccionada; de la obediencia al Logos, de la fidelidad al propio ser, una genuina espontaneidad: la Virtud superior.

La sabiduría nos proporciona indicaciones que nos pueden ayudar a tener la actitud de atención y de escucha adecuada, la disposición que nos permitirá vivir en armonía con la Voz de Dios. Desde ahí, nuestra acción será necesariamente armónica, y nuestro ser, veraz.

Las personas no deberían pensar tanto en lo que tienen que hacer; tendrían que meditar más sobre lo que son (...) Quienes no tienen grande el ser, cualquier obra que ejecuten no dará resultado (...) no hay que insistir tanto en lo que uno hace o en la índole de las obras, sino en cómo es el fundamento de las obras (Maestro Eckhart).

Nuestra identidad es el Sí-mismo que se describe como la imagen de lo divino en el alma que posee las siguientes dimensiones fundamentales.

EL AMOR INCONDICIONAL A UNO MISMO Y A LOS DEMÁS: SER AMADO Y AMAR

Cuando se deja al Sí-mismo ejercer su influjo amoroso, suscita un sentimiento radical de amor a uno mismo porque proporciona la sensación de ser reconocido y estimado por lo que se es en lo más profundo de uno mismo. La persona se siente entonces amada sin motivo, pese a maldades, defectos, fracasos y transgresiones. Este amor designa la cálida sensación de seguridad y confianza en la existencia misma.

Si la autoestima permite el amor a los demás, con cuanta mayor razón el amor del Sí-mismo multiplicará la intensidad del amor a los demás. Después de haber descubierto el amor del Sí-mismo, estaremos en condiciones de vivir el amor del perdón.

El mensaje esencial del amor incondicional es un mensaje de liberación. Tú puedes ser quien eres, expresar todos tus pensamientos y sentimientos con absoluta confianza. Mi amor no exige cuota alguna de entrada ni alquiler ni plazo a pagar alguno. Puede haber momentos en que se den entre nosotros grandes distancias psicológicas o físicas. Pero yo te he dado la palabra de mi compromiso, he puesto mi vida en un curso determinado, y no me desdeciré de mi palabra. Por eso, siéntete libre para ser tú mismo, para hablarme de tus reacciones positivas o negativas.

Yo no siempre puedo predecir mis reacciones ni garantizar mi fuerza; pero sí sé una cosa y quiero que tú también la sepas: no voy a rechazarte. Estoy comprometido con tu crecimiento y tu felicidad. Te amaré siempre. Yo no quiero que me ames por lo que yo pueda hacer por ti ni porque responda a tus expectativas. Quiero que me ames en lo bueno y en lo malo, en la enfermedad y en la salud, en los buenos y en los malos momentos, en la riqueza y en la pobreza, sin condiciones especiales de ningún tipo.

Amarte a ti no significa que yo deje de amarme a mí mismo. Amarte jamás podrá significar abdicar de mi propio yo. Tal vez podría dar mi vida por ti por amor, pero no negar mi identidad como persona. Yo trataré de ser lo que tú necesites que sea, hacer lo que tú necesites que haga, decir lo que tú necesites escuchar. Al mismo tiempo, estoy

comprometido en una relación honrada y abierta. Como parte de mi don de amor, siempre te ofreceré mis pensamientos, preferencias y sentimientos, aún cuando piense que pueden resultarte desagradables o incluso herir tus sentimientos.

Con mi compromiso de amor incondicional te prometo una persona, no un trozo de arcilla moldeable. Persona significa que tengo derechos, así como responsabilidades. Tengo derecho a expresar mis propios pensamientos y sentimientos, a tener mis propias preferencias y mi propia libertad para satisfacerlas. Tengo también un ámbito de decisión personal que es de mi propiedad, y debo insistir en mantener ese ámbito para mí mismo. Obviamente, nunca tomaré por mi cuenta decisiones que nos impliquen a ambos, pero sí hay decisiones que debo tomar por mí mismo. Naturalmente, tú posees tu correspondiente serie de derechos, y yo trataré de tener sumo cuidado en respetarlos. Y ten el valor de decirme siempre lo que piensas y lo que sientes. No puedo adivinar tus preferencias. Tienes que ser tú quien me las haga saber. Finalmente, jamás podré permitir que me utilices ni me manipules. Debemos amar a las personas y utilizar las cosas. Y yo soy una persona, no una cosa. Permitir que me utilizaras no sería un acto de amor ni por tu parte ni por la mía.

Comprende, por favor, que yo nunca trataré de erigirme en juez de tus actos. No puedo ahora ni podré nunca leer tus intenciones; solo puedo conocerlas preguntándote por ellas. Si sospecho de ti, te haré saber mis sentimientos. Si me siento herido por algo que hayas dicho o hecho, diré “¡ay!”. Cuando me afirmes, me consueles o me felicites, haré siempre que mi agradecimiento hacia ti sea explícito. Trataré de conciliar todo el tacto y la amabilidad de que sea capaz con mi honradez y mi apertura, pero nunca podrás permitirme ser manipulado para llegar a ningún tipo de componendas ni en mi conducta ni en mi comunicación. El don primordial del amor es el ofrecimiento de nuestro más honesto yo a través de nuestra más honesta auto-revelación.

Estoy convencido de que éste es el fundamento del amor: una preocupación comunicada por la felicidad de la persona amada y una afirmación o cercioramiento de su valor. Debo convencerme de que yo soy para ti una persona no una simple cosa.

Por eso, lo primero que el amor debe hacer es comunicar estas tres cosas: me preocupo realmente por ti; deseo verdaderamente tu felicidad; haré todo lo posible por darte confianza.

Tú eres una persona singularmente valiosa. Lo que las personas necesitan es creer en sí mismas, tener confianza en su propia capacidad de hacerse cargo de los problemas y

aprovechar las oportunidades de la vida. Dar ánimo es instalar en el otro una nueva y más plena conciencia de su poder, su fuerza y su autosuficiencia.

El descubrimiento de la misión personal. La misión tiene las siguientes particularidades: vínculo entre misión e identidad. El Sí-mismo me permite realizar mi carácter único, mi libertad y mi vocación en la vida. Hay quien tiende a asimilar la misión a la notoriedad. ¡Qué gran error! La misión tiene que ver con las intuiciones del Sí-mismo y se orienta al servicio de los demás. La misión se revela a través de una pasión persistente. Lejos de ser un capricho del momento, se convierte en el “sueño del alma”. La misión personal no se corresponde con un trabajo, un empleo, una profesión. La misión reviste diversas modalidades: un ideal que perseguir, una pasión, que me proporciona una razón para vivir, confieren un sentido a la vida y aumentan la autoestima y la autoconfianza. La misión tiene que ver con el ser profundo, con la orientación del Sí-mismo, no con el ego.

LA FUNCIÓN SANADORA

El Sí-mismo tiene igualmente la función de sanar la propia persona y la ajena gracias a la dimensión del “sanador interior”. El sanador tiene en cuenta todas las dimensiones de la persona enferma. El sanador reconoce al Sí-mismo del enfermo y establece colaboración con él. Cuenta con el sanador interior del enfermo, confiando en que éste tiene en sí todos los recursos necesarios para restablecer la salud. En suma, estimula el Sí-mismo sanador del enfermo para que éste aprenda a curarse.

Este sanador posee una sabiduría especial; habrá adquirido su saber con motivo de un proceso de iniciación en el que habrá tenido la experiencia de la enfermedad, la vulnerabilidad y la curación de sí mismo y por sí mismo. Será, pues, un “sanador herido”. Conoce las condiciones de la curación: su experiencia de la enfermedad le ha hecho humilde y compasivo con las personas que sufren. Guarda recuerdo constante de su herida curada y de su propia vulnerabilidad.

El sanador conoce el estado emocional de sus enfermos; adivina los conflictos personales y sociales que les han llevado a tal estado. Les ayuda a resolver sus conflictos enseñándoles a perdonarse y a perdonar a los demás. Y les anima a despertar su propio poder sanador y a valorar sus progresos, por pequeños que sean, en el sentido de su recuperación.

El conflicto interno es fuente de estrés. Si no se resuelve mediante la acción

armonizadora del Sí-mismo, el conflicto interno tiende a repercutir en el cuerpo en forma de enfermedad. Pero si el Sí-mismo logra resolver la polaridad estresante, la enfermedad desaparece por sí misma, al dejar de ser alimentada por el estrés.

PRACTICAR EL PERDÓN

El proceso de perdón es a la vez una empresa humana y un don divino. Como el de duelo, requiere la participación del ego y del Sí-mismo; la del ego para curar la herida y la del Sí-mismo para amar con una generosidad sobre humana.

Es importante reconocer que la autoestima ha sido dañada por el ofensor. Ahora bien, hay quien, so pretexto de perdonar, tiende a negar la herida. Así se traiciona al negarse a reconocer su emotividad herida. En suma, se niega a afrontar la humillación y el daño a su autoestima. El perdón no es olvidar la ofensa, ni excusar al ofensor, ni negar los efectos de la herida personal, ni permanecer como víctima frente al ofensor. El perdón es a la vez una conducta humana y un don de Dios.

Hago hincapié en una etapa de importancia capital: el perdón a uno mismo; antes de pensar en perdonar al ofensor, el ofendido debe restablecer su armonía, rota por la ofensa. La conducta humana consiste en curarse psicológica y espiritualmente a fin de prepararse para recibir el don de Dios. Para ello debe apelar a una instancia superior a la del ego. El Sí-mismo es el que puede sacar al ego del “impase” y recrear su unidad a fin de prepararle para tener la experiencia del don divino de saberse perdonado. Lo que permite realizar un gesto tan generoso es el sentimiento profundo de ser amado y perdonado incondicionalmente por el Sí-mismo. ¿Cómo amar si no se tiene el sentimiento de haber sido amado gratuitamente? De manera análoga, ¿cómo perdonar sin la convicción íntima de haber sido perdonado sin condiciones?

El perdonador goza de la gracia del Sí-mismo; es lo que le permite perdonar a su vez. De hecho, su perdón no es sino eco del perdón del Sí-mismo, imagen de Dios en él. En cierto sentido el perdonador permite que el perdón divino pase por él. El don de Dios pasa por el Sí-mismo que consiste en saberse amado y perdonado incondicionalmente. Es preciso dejarse primero tocar por el perdón de Dios a uno mismo y entrar en esa dinámica de Amor antes de perdonar al otro.

“Sólo en Dios es posible esta generosidad inagotable, porque es la Fuente del ser capaz de recrear incondicionalmente una y otra vez sin agotarse a sí mismo. Cuanto mayor es nuestra capacidad de destrucción, mayor es su donación, no hay venganza ni juicio por

parte de Dios, sólo su perdón, un don mayor.

El mal, en cualquiera de sus formas, es la destrucción de la vida provocada por la absolutización del yo que lleva a devorar todo lo que se opone a ese autocentramiento.

Allí donde nosotros llevamos hasta el extremo nuestro instinto de muerte, él abre las puertas de la vida.

El Crucificado nos salva permaneciendo tenazmente no-violento en medio de nuestros arrebatos; es la revelación de la única salida posible: el ofrecimiento de sí mismo.

Jesús ha renunciado a toda pretensión de decir “mí” o “mío”. Nuestra ignorancia está en detentar el yo como una posesión. El yo de Jesús está en el Padre y en los demás. Su yo es ese vaciamiento, ese perdón que le atraviesa porque está abandonado de sí. Nosotros no sabemos lo que hacemos porque no sabemos lo que somos. Somos la oportunidad del darse de Dios. Cuando alcanzamos a saberlo se calman las confusiones y las compulsiones que surgen de nuestro olvido. La ansiedad provocada por la ignorancia nos hace dirigir nuestra angustia contra los demás, agrediéndonos mutuamente hasta destruirnos. El perdón que invoca Jesús desde la cruz es el don de recordarnos nuestra esencia para que nos reconozcamos receptáculos del Ser. Cuando olvidamos que sólo llenando de Dios nuestra carencia constitutiva podemos colmar nuestro vacío, nos convertimos en fieras y nos lanzamos unos contra otros.

El juicio de Dios sobre el mundo es, pues, su perdón. Y el perdón de Dios al mundo es la resurrección de Jesús”.^{[4](#)}

¹ . MELLONI, X. , *El Cristo interior*; pág. 65, Barcelona 2010, ed. Herder.

² . MELLONI, X. , *El Cristo interior*; pág. 100-102, Barcelona 2010, ed. Herder.

³ . MARTÍNEZ LOZANO, E., *Sabiduría para despertar. Una lectura transpersonal de Marcos*, pág. 165-168, Bilbao-2011.

⁴ . MELLONI, X., *El Cristo interior* , pág. 103-106, Barcelona 2010.

XVII

LA ESPIRITUALIDAD CRISTIANA

Me parece oportuno incluir la aportación de F. Jalics, J.S. como un medio de disponernos a ver a Dios.

La oración activa es muy paralela con la evolución humana. El niño tiene que comunicarse con Dios primero con palabras y eso se hace con oraciones vocales, palabras que otros han dicho o escrito y que corresponden a nuestras relaciones con Dios. En la primera etapa de la evolución el niño aprende a hablar con Dios. Después, el niño integra sus pensamientos y pone preguntas y busca respuestas y estas respuestas terminan con la gran respuesta a la pregunta del sentido de la vida.

La oración mental se hace con textos que uno lee y que surgen pensamientos con relación a ese texto. Si la evolución sigue la persona humana no solo piensa, sino que trabaja con sus sentimientos. Es la oración afectiva.

Viene un tiempo más tranquilo donde uno repite ciertas frases que le han tocado de cerca, son normalmente frases de los salmos. Eso se llama oración simple.

Pero hay una dimensión completamente nueva: que Dios puede hacer algo. Y ahí no podemos aportar nada. Pero tenemos una posibilidad de disponernos a eso, o sea a quitar impedimentos. Y entonces Dios da o no da gracias, pero nosotros podemos quitar impedimentos que consiste en dejar esas actividades humanas y hacer el vacío, para que Dios pueda hacer lo que Él quiera. Y ese vaciamiento se ha de dar para que Dios pueda actuar.

Yo lo explico con una imagen que es bastante clara. Nosotros guiamos el auto de nuestra vida. Estamos sentados en el volante, hacemos cambios, frenamos, etc...Y Dios está ahí sentado como copiloto, está mirando lo que hacemos; y Él nos deja y no interviene. Y cuando viene ese cambio tenemos que dejar el asiento delantero del volante a Dios para que Él haga lo que quiera y nosotros tenemos que ponernos como copilotos silenciosos; el copiloto en el auto siempre habla, “hay que desviarse”, “vas rápido”, “frena” etc. O sea el copiloto siempre comenta y siempre interviene. A eso es lo que tenemos que desacostumbrarnos; dejemos a Dios manejar y nosotros dejarnos guiar.

Para ello hemos de parar todas las facultades aprendidas, no son necesarias las facultades de hablar, de pensar, de elaborar sentimientos; sólo hemos de ponernos en el asiento del copiloto y dejarnos llevar por Dios.

Ahora Dios toma la conducción y nosotros nos ponemos a su lado y vemos cómo Dios lo hace; y retiramos toda actividad sensorio mental y sencillamente ponemos los ojos en Dios. Y como a Dios no lo vemos, es necesario un paso intermedio. Puede utilizar el siguiente proceso:

- Coloque ambos pies con toda la planta del pie de en el suelo, de modo que la distancia de los pies entre sí coincida con el ancho de la cadera. La superficie del asiento deberá estar a tal altura que sus muslos estén en sentido horizontal. El tronco a partir de las vértebras lumbares debería estar erguido sin respaldo.
- Dirija su atención a las vías respiratorias. El aire va y viene. No influya en su respiración. No importa si la respiración es tranquila o agitada, superficial o profunda, regular o irregular. Perciba simplemente cómo ocurre la respiración dentro de usted.
- Cuando trabajamos con nuestras manos fluye mucha fuerza a través de ellas. En la oración las manos tienen un papel muy importante. Tenga las manos elevadas, las palmas tienen que mirarse. Fije la atención en el centro de las palmas; se trata de dirigir la atención ahí.

Al realizar estos ejercicios no tiene que reflexionar. De manera que entre la oración activa y la pasiva hay un cambio radical; dejamos de pensar, hacer, imaginar, sentir; cuando eso lo logramos, Dios llega a hacer nuestro trabajo. En la oración activa consiste en que nosotros hacemos la oración; la oración pasiva es que Dios toma la iniciativa y él hace la oración por nosotros.

El deseo de dedicarse a la contemplación estriba en el descubrimiento de que nuestra atención debe fijarse directamente en Dios. Cada vez que espire diga “Jesús” hacia el interior de sus manos y cada vez que inspire diga “Cristo”. Al hacerlo, escuche cómo llega a las palmas de sus manos y dígalos con una resonancia interna.

Diríjase a Jesucristo. No deberá ser una llamada de auxilio ni una petición, sino un contacto amoroso y atento; vuélvase con veneración al Jesucristo presente; todo está fundado en Él; todo perdura en Él; Él está presente en el fondo más recóndito de tu alma.

La contemplación no es solo una forma de oración, también es una actitud de vida; aprendemos lo que es la calma; aprendemos a dejar las cosas tal como están; durante los

ejercicios de contemplación tomamos conciencia del cúmulo de pensamientos que nos rondan por la cabeza y aprendemos cómo manejarlos.

Una actitud de vital importancia en los ejercicios de contemplación es la constante renovación de nuestro espíritu de entrega, servicio y adoración a Dios. Todo lo cual tiene su correspondencia en las relaciones con los demás seres humanos, con nuestra vida activa; ahora en nuestra vida diaria podremos aprender a vivir estas actitudes en contacto con el prójimo.

El trabajo sobre el Sí-mismo ayuda a descubrir y a tener la experiencia de la propia alma. Y todos estos métodos consagrados a la atención al alma armonizan bien con los métodos de la tradición cristiana, como la oración, la meditación y la utilización de símbolos en los ritos sacramentales.

El Sí-mismo y sus símbolos suscitan en nosotros el deseo de infinito. La espiritualidad del Sí-mismo abre a realidades espirituales y eternas; esta espiritualidad suscita en la persona el despertar espiritual y sed de infinito. En este sentido, prepara el acto de fe en Aquel que es el único capaz de colmar ese deseo de infinito.

¿Qué o quién puede colmar esta inmensa aspiración? La fe cristiana se esfuerza por nombrar y personalizar a Aquel que tiene el poder de colmar esas aspiraciones infinitas del corazón humano. El paso de la espiritualidad a la fe es la repentina sensación de una Presencia personal.

La fe es un impulso del alma que identifica la aspiración de infinito con la persona de Jesucristo. Acto de fe es la aceptación de una persona en la que se espera encontrar la vida eterna. “La fe es la garantía de los bienes que se esperan, la prueba de las realidades que no se ven”. La Fe se fundamenta en la esperanza de una felicidad perfecta. Observemos que el deseo de felicidad perfecta procede del Sí-mismo y que Jesucristo viene a colmar ese deseo.

La espiritualidad del Sí-mismo ayuda a descubrir la existencia de lo sagrado, de lo divino y, por consiguiente, es un preámbulo a la fe.

El conocimiento del Sí-mismo y la fe no sólo no se oponen, sino que son complementarios: el conocimiento de un mundo sagrado, revelado por el Sí-mismo, apela a la fe, y la fe bien comprendida sostiene al alma en la búsqueda de la verdad.

La espiritualidad de la autoestima y de la estima del Sí-mismo, muy lejos de perjudicar a la espiritualidad cristiana, la prepara y la acompaña.

La autoestima, la estima del Sí-mismo y la fe cristiana son tres realidades

complementarias en la construcción de lo humano.

Lo esencial es la atención al alma, la cultura de la espiritualidad, el Sí-mismo; ésta es la corriente psicológica y espiritual que lanzaron Jung, Maslow, Frankl, y el movimiento humanista y transpersonal.

No queremos ni una cultura que aleje de Dios, ni un servicio a Dios que desprecie al mundo. Reclamamos no yuxtaponer sino complementar, porque Dios está presente en el mundo, y le da el ser y la actividad.

La fe cristiana y la autoestima no señalan dos direcciones divergentes, sino que van en la misma dirección; Dios está situado detrás del mundo visible. Dios es un más allá en la interioridad.

El amor a sí mismo y el amor a Dios no son dos amores, sino uno solo, que es, en definitiva, el amor a Dios. Estamos tentados a detenernos en nosotros mismos, en una inmanencia absoluta y de no pasar más allá para desembocar en Dios. Sería más cómodo, sin duda, quedarnos en la zonas que son luminosas a los ojos de la razón, y no adentrarnos en la zona oscura, donde sólo los ojos de la fe discernen alguna claridad.

La fe es una respuesta personal y libre a las aspiraciones descubiertas en la espiritualidad. Sin una espiritualidad fuerte, la fe tiende a ser superficial y meramente sociológica.

La meditación nos acerca al misterio, pero no nos hace entrar en el misterio de la Persona. Sólo por una gracia especial se perfila la imagen de una Persona. Pasamos entonces de la meditación a la oración. La oración, que nombra a la Persona detrás del misterio, nos sitúa en el régimen de la fe.

Suele darse que el camino que conduce a la fe pase primeramente por la búsqueda del Sí-mismo.

La fe no es una adhesión puramente intelectual, sino un impulso del alma que identifica la aspiración de infinito con la persona de Jesucristo. El acto de fe es la aceptación de una persona en la que se espera encontrar la vida eterna. La fe se fundamenta en la esperanza de una felicidad perfecta. Observemos que el deseo de felicidad perfecta procede del Sí-mismo y que Jesucristo viene a colmar ese deseo.

El conocimiento del Sí-mismo y la fe no sólo no se oponen, sino que son complementarios: el conocimiento de un mundo sagrado revelado por el Sí-mismo apela a la fe, y la fe bien comprendida sostiene al alma en la búsqueda de la verdad, y sostiene el progreso en la atención al alma.

La autoestima, la estima del Sí-mismo y la fe cristiana son tres realidades complementarias en la construcción de lo humano. En esta sociedad se exalta la autoestima, desatendiendo la estima del Sí-mismo, es decir la atención al alma. Y ésta es la razón de que asistamos a mayor demanda de espiritualidad por parte del hombre de hoy.

Por el contrario, determinada espiritualidad cristiana que se distancia de los progresos de la psicología, especialmente en lo que respecta a la autoestima, se vuelve estéril y retrógrada y deja de responder a las aspiraciones del mundo moderno.

La fe tiene necesidad imperiosa de estructuras de acogida espiritual del Sí-mismo. Lo esencial es la atención al alma, la cultura de la espiritualidad del Sí-mismo. Existe correlación entre la autoestima, la estima del Sí-mismo y la fe cristiana.

EJERCICIO ORANTE¹

Te ofrezco una sencilla meditación sobre el Salmo 46,10 que H.J.M. Nouwen ofrece en su libro dirección espiritual. Léela en soledad, o escúchala, salpicada de silencios.

Sosegaos y sabed que yo soy Dios.

Sosegaos: sósígate... permanece en silencio... estate tranquilo... estate presente... estate ahora... estate aquí.

La primera tarea del discípulo es estar con el Señor... sentarse a sus pies, escuchar y estar atento a todo cuanto dice, hace y pide.

Nuestro Señor es lo único que necesitamos y queremos... nuestra fortaleza, nuestro refugio, nuestro pastor, nuestra sabiduría... Dios cuida de nosotros, nos alimenta... nos da vida...

Sosiégate... es difícil... supone dejar que Dios nos hable... respire en nosotros... actúe en nosotros... ore en nosotros...

Dejar que Dios entre en las partes más ocultas de nuestro ser... dejar que Dios nos toque incluso donde puede hacernos daño y causarnos dolor...

Sosegarse es confiar... rendirse... abandonarse... tener fe.

Sosiégate... Dios está aquí y Dios actúa... no vez en cuando... no en ocasiones especiales... sino siempre. Sosiégate y escucha a Aquel que te habla siempre, siente los actos del Aquel que actúa siempre... y saborea la presencia de Aquel que está siempre presente.

Sabed: llegar a saber... conocimiento real... conocimiento íntimo pleno.

Una forma de diagnosis... un conocimiento hasta la médula. Un conocimiento con el corazón, un conocimiento mediante el corazón... sosegaos y sabed. Llegad a ese conocimiento sosegado. Hay un conocimiento sumamente inquieto, un conocimiento que confunde, distrae y divide..., pero conocer a Dios... es un conocimiento del corazón... de la persona entera. Es un conocimiento que es también ver, oír, tocar, oler.

Sosegaos y sabed que yo soy Dios.

No pretende ser un conocimiento pavoroso... sino un conocimiento pacífico. Dios no es un Dios de muertos, sino un Dios de vivos. Dios no es un Dios vengativo, sino un Dios de Amor. Sabed que yo soy Dios... tu Dios. El Dios que es solo amor... el Dios que llega a ti con su amor ilimitado e incondicional.

Sosíégate y sabe que te amo... que te llevo en la palma de mi mano... que he contado los cabellos de tu cabeza... que eres la niña de mi ojos... que tu nombre está escrito en mi corazón..."no temas... soy yo".

No hay nada en nosotros que tenga que estar oculto al amor de Dios. Nuestra culpa... nuestra vergüenza... nuestro miedo... nuestros pecados... Él quiere verlo, tocarlo, sanarlo... y darse a conocer. No hay más Dios que el Señor del Amor.

Sosegaos y sabed que yo soy Dios. Dios no está en el huracán ni en el terremoto ni en el fuego, sino en la voz sosegada y dulce, en la brisa suave y en el puro silencio...

Sosegaos y sabed que yo soy Dios. Llevo estas palabras contigo la semana que viene... déjalas ser como una pequeña semilla plantada en el suelo bueno de tu corazón y déjalas crecer...

Sosegaos y sabed que yo soy Dios.

Oración conclusiva: Oh Señor, ahora sé que es en silencio, en un momento tranquilo, en un remoto rincón de mi corazón, donde te encontrarás conmigo, me llamarás por mi nombre y dirás una palabra de paz. Permíteme estar sereno y conocerte por tu nombre.

¹. MONTALT ALCAYDE, E., *Autoestima: encuentro con uno mismo*, pag. 203-204, 2008 Valencia.

ANEXO: CONTEMPLACIÓN

La contemplación es una forma de encuentro con el Señor y es más un asunto del corazón, que de la mente.

La contemplación es pura gracia. La iniciativa la toma Dios y el creyente se entrega a Dios.

A nosotros nos corresponde tomar conciencia, percibir su presencia. Es importante saber percibir. El camino hacia Dios se abre por medio de la percepción y no por medio del pensamiento discursivo. La percepción es, al fin y a la postre, lo que nos lleva a Dios.

Necesitamos reaprender a percibir. Percibir significa volverse consciente, es permanecer en el presente. Dios es accesible a través del presente. Ni futuro, ni pasado sirven, nos despistan, nos dispersan, nos dividen.

Aprendamos a percibir intentando permanecer en el presente, sin pasar al pensamiento ni a la acción.

Vamos a orar. A orar se aprende orando. Requiere perseverancia.

Comenzamos por preparar el cuerpo adoptando una postura correcta: la pelvis, perfectamente apoyada en el asiento. Las vértebras en columna vertical. Nuestro cuerpo recto en plomada. La cintura suelta, que nada impida el desplazamiento del diafragma. La cabeza muy ligeramente inclinada, los ojos entreabiertos. Las rodillas, más bajas que la pelvis. Las manos en oración, con las palmas mirándose, tocándose o no. Estamos en actitud orante.

Vamos a practicar la quietud, el parar, el estar sintiendo, a estar respirando. Reposar es abrir cauces a la receptividad, estando alerta y a la escucha, pero sin estar agarrotados. Relajamos todos nuestros músculos, desde la cabeza a los pies, cuello, hombros, brazos, manos, dedos, muslos, piernas, rodillas, tobillos...

Se reposa estando relajados, pero no embotados; distendidos, pero no aflojados; firmes, pero no acartonados; alertas, pero sin desvelo. Se trata de una “tensión distendida”.

Lo primero, que es lo que va por delante, es el reposo y la salud: Aprender a respirar de forma diafragmática.

No hay que hacer nada; no hay que lograr nada. No hay que cambiar nada; no hay que dar cuentas a nadie. No hay que esforzarse; no hay que medirse con nadie, ni con nosotros mismos.

Ser simplemente quien soy; ser como soy; presentarnos tal cual somos. Dios nos hizo así y Él no se equivoca; vamos con agradecimiento. Ser y estar en su presencia; somos uno con Él; no hay dualidad.

Paramos, respiramos, hacemos silencio interior y exterior, no pensamos en nada, solo percibimos el entrar y salir del aire... Inmediatamente nos distraemos, vienen pensamientos, nos ponemos a pensar o a imaginar. No hay que luchar en contra de los pensamientos o imaginaciones...Solo decir la “jaculatoria” para inspirar y para expirar.

Nos dirigimos a la contemplación sin pretensiones. Sin esperar recibir nada, vamos sin más y porque sí. Vamos a estar con Dios. Solo sabemos que ofrecemos nuestro tiempo a Dios, lo mejor que tenemos.

Vamos a aprender a estar dentro de nosotros mismos. Vamos a aprender interioridad; vivimos demasiado en la periferia. Vamos a aprender a no hacer nada teniendo la mente en blanco. Orar es una actividad interior. Nada que decir, ni meditar, ni reflexionar, solo ser y estar. Nada de pensar, ni imaginar, ni ideas, ni conceptos, ni imágenes. Ninguna actividad intelectual, ni de análisis, ni reflexión moral. Ningún propósito de acción. Nada. Percibir el Presente.

Nuestra disciplina: posición de cuerpo, respiración abdominal, silencio interior y exterior. Dominio de la mente, “mantra”, “jaculatoria”.

Repetiremos sin cesar el “mantra”. Lo diremos hasta que resuene en nuestro corazón. No haremos ruido ni para respirar. Nuestros corazones latirán al unísono.

Vamos a entrar en oración, no vamos a recapacitar, meditar, pensar, no vamos a trabajar ideas ni conceptos. Se trata de entrar en nuestra interioridad, en nuestro interior. Vamos a entrar en calma, a hacer calma, a hacer silencio. Respiramos.

Vamos a unirnos, a tener una experiencia de unión con Dios. En Dios vivo, me muevo y existo. Soy en Dios. Estoy unido a Él por creación. No hay dualidad entre Él y yo, pero Él respeta mi autonomía, mi libertad.

Me pongo en presencia y lo tengo presente. Mi esfuerzo está en orientarme por entero absolutamente hacia Él. El Reino de Dios está dentro de mí. En nuestro interior.

En la contemplación su dificultad radica en su tremenda sencillez. Dios es simple y el

camino que conduce a Él, también.

En el sendero que conduce a Dios no se necesitan palabras. Los pensamientos tampoco sirven. Solo sirven para saber, para probar. No para experimentar.

Se trata de estar. Estar con el Señor. Orar es estar en presencia y tener presencia del Señor. Estar en alabanza y en adoración. En la vida eterna contemplaremos, amaremos. Contemplar y amar puede comenzar aquí.

Nuestro “mantra”: “Cristo” para inspirar y “Jesús” para exhalar. En la contemplación no necesitamos conseguir nada. La contemplación conduce a la calma. Todo está en buenas manos. Todo está en armonía.

No somos nosotros los que pilotamos nuestra oración; nosotros ponemos los medios, eso es todo; es gracia, sale cuando sale.

Que el respirar nos ayude a hacer la pausa que necesitamos y buscamos. Si vamos a pasar media hora en contemplación, podemos pasar o invertir unos minutos poniendo en orden nuestra respiración. No despachemos los preliminares de un plumazo.

Inhalemos a fondo y despacio, al tiempo que decimos mentalmente o dejando que resuene en nuestro corazón, decimos “Cristo”, retenemos la respiración y al exhalar decimos interiormente “Jesús”. Nos vaciamos, nos desparramamos, nos entregamos, nos damos en cada exhalación.

Si no empleamos unos minutos preparándonos, habitándonos, haciendo silencio interior y exterior, templando las cuerdas del corazón, pasaremos el resto del tiempo hablando interiormente con nosotros mismos, cavilando o imaginando.

La respiración ha de ser abdominal, profunda y rítmicamente. Realizamos unas cuantas respiraciones marcando perfectamente los tiempos: Inspiración, retención del aire, expiración, vacío. Mientras realizamos estas cuantas respiraciones profundas nos vamos fijando, “percibiendo” el entrar y el salir del aire, el llenado y vaciado del tórax.

Respirar contemplando es inspirar, inhalar el TODO, la vida, llenarte de Cristo, luego retener para darte, expirar, exhalar al UNO, desparramarte, verterte en Jesús.

La pausa recomendada aquí, en la contemplación, ha de ser total, absoluta, pausa de palabras, pensamiento e imágenes. Ser y sentir, respirar y percibir, vivir el momento presente. Vivir en Dios. En Dios somos, vivimos, existimos. Es Cristo quien vive en mí.

Respiramos y al inspirar decimos, desde el corazón, dejando que resuene dentro de él, la palabra “Cristo”. Retenemos el aire sin hacer esfuerzos y nos vaciamos, exhalamos

dejando resonar dentro del corazón la palabra “Jesús”. Repetimos una y mil veces: “Cristo”.../// “Jesús”...///.

Desde esta atención a lo interior nos percatamos que entramos en contacto con Dios, que estamos siendo en Él, que está en nuestro interior y que estamos en su interior. En Dios vivimos, nos movemos y existimos. Es Cristo quien vive en mí.

No hay que buscar nada, ni hay que encontrar nada, solo ponerse en presencia, sentarse y sentir, respirar “Cristo”///“Jesús” y dejarse encontrar aunque no se arreglen nuestras cosas, nuestros problemas; ya se arreglarán, ahora a ser y sentir, respirar a Dios y en Dios. Contemplar y callar. “Cristo”///“Jesús”.

Vamos a trabajar nuestra interioridad como quien cuida una casa modesta. Vamos a colocar el cuerpo en actitud de oración. Corregimos las posturas inadecuadas. Repasamos la posición de la cabeza, los ojos, el tronco, la columna, las caderas, la pelvis apoyada lo mejor posible sobre el asiento, las piernas en paralelo, los pies en el suelo, los brazos y las manos en posición orante, siempre con las palmas mirándose o tocándose.

Vamos a respirar hondo y bien, pausada, profunda y rítmicamente. Nos habitamos y quedamos a la espera sentados, sentimos, respiramos...

Nos habitamos con todo gusto. Estamos con nosotros mismos; después de una jornada de ocupaciones, trabajos y distracciones, vuelo a mi interior con la ilusión del que vuelvo de viaje. Sin esfuerzo, fatiga, inquietud, ni estrés. Si encuentro, encuentro y si no, Dios dirá, será cuando Él quiera y como Él quiera.

La oración es gracia que Dios concede, don que Dios da, no se conquista por la fuerza o los puños; sólo cae bajo nuestra responsabilidad el preparar el terreno, el ambiente, que creemos un clima de encuentro.

Se trata de ser y estar receptivos. Viviendo el presente, sin dualidad alguna. Siendo en Dios, permitiendo y deseando sentirle en nosotros. Estamos a la espera de lo inesperado sin ansias, sin esfuerzos, sin exigencias. Somos y estamos solos y a solas en éste momento presente. Por no buscar, no nos buscamos ni a nosotros mismos. Queremos que se cumpla Mt 10,39: “El que conserve su vida, la perderá, y el que pierde su vida por mí, la conservará”.

Nos olvidamos de todo. Nada nos ocupa ni estorba. Utilizamos el “mantra”, “Cristo///Jesús, como instrumento de control mental. Los pensamientos, las imaginaciones, las preocupaciones por la vida y por las personas que nos importan las dejamos en manos de Dios, están bajo su responsabilidad. Luego, más tarde, ya veremos

cuál es nuestro compromiso con todo ello.

De momento nada que hacer, nada que decir, sólo esperar, respirar, sentir. Hacemos silencio interior y, de forma especial, exterior. Cuidamos el silencio como expresión de la presencia y de la no dualidad con Dios.

Desde el silencio en que nos instalamos encuentra su ritmo de receptividad. Se trata de mantenernos en presencia y en silencio, sin tener nada que decir y sin oír esta boca es mía. No es fácil mantener el silencio. Huimos del silencio, de Dios y de nosotros mismos. Hagamos un esfuerzo, permanezcamos en silencio, utilicemos el “mantra”.

Permanezcamos en silencio, hagamos silencio interior y exterior. Nada de pensar, cavilar, elucubrar o imaginar. Permanezcamos en silencio y a la escucha, receptivos. Vamos a respirar abdominalmente, diciendo sin parar pausada y rítmicamente nuestro mantra: “Cristo”///”Jesús”. Estamos con nosotros mismos, con nuestro Padre y Señor.

Orar, más que unirse a Dios, es percatarse de que estamos ya desde siempre en Él, “nos envuelve por detrás y por delante” (Sal 139); “Vivo yo, pero ya no soy yo quien vive, sino Cristo vive en mí” (Gal 2, 19-20).

Dejemos que se expanda nuestro corazón respirando a pleno pulmón. Respiramos profundamente, repitiendo el mantra. Dios no desprecia a gente como yo; me ama y cuida, me conquista. Me dejo ser suyo. Al decir “Cristo” me lleno de Dios, tomo fuerza y vida. Al decir “Jesús” me vacío, me doy, me entrego, me desparramo.

Me sé perdonado, acogido y aceptado. Esto es la otra cara de sentirme pecador.

Pecar es desquiciarse, perder el quicio, descentrarse, descolocarse frente a uno mismo. Pecar no es simplemente hacer algo malo o no hacer algo bueno; es, más bien, auto traicionarse, separarse del centro.

Vamos a hacer un ejercicio de conversión. Orar es aprender a mirarse delante de Dios. Dios, siendo el que mejor nos conoce es el que con menos dureza nos juzga. Orar es ser-nos-en-Él, escucharle, acogerle, dejar que se presente, aceptarle y dejarnos-llevar-por-Él. Venimos a orar traídos-por-Él, a estar-con-Él.

Vamos a tener una experiencia de unicidad. Ningún dualismo ni división. Ninguna alienación que nos separe de Dios, del prójimo o de nosotros mismos. Vamos a tener una vivencia de encuentro con Dios: Dios-en-mí, yo-en-Dios. Ningún dualismo; una sola realidad; yo y Dios; Él vive y es en mí. “Cristo es todo y está en todas partes; y nosotros con Él.

En oración nos dedicamos a la experiencia, a la vivencia, no a la reflexión. El centro de la oración es Cristo-en-mí. El primer paso que doy en oración es tomar conciencia de que Cristo-es-en-mí. Cristo-está-en-mí. Hagámonos Cristo, hagámonos lo que ya somos. O sea, déjate hacer por Él.

Nos preparamos para encontrarnos en paz con nosotros mismos, para sentirnos capaces de encontrar la paz de Dios en nuestro interior.

Cuanto más meditamos, más conscientes nos volvemos de que la fuente de la calma que acabamos de descubrir en nuestras vidas cotidianas es precisamente la vida de Dios que fluye dentro de nosotros. La paz que encontramos estaba dentro de nosotros y no la buscábamos o la buscábamos fuera.

El Espíritu de Dios reside en nosotros, no tiene mejor sitio. Vamos a experimentarlo, a vivenciarlo. El Espíritu de Dios reside en nosotros y nos vivifica.

Orar es aflorar en nuestra conciencia la presencia de Dios y la mucha misericordia que nos tiene. Aprender a orar es aprender a prestar atención. Aprender a concentrarse. Aprender a atender. Aprender a estar abiertos.

En oración adquirimos plena conciencia de quienes somos realmente, templos de Dios, lugares o espacios donde habita. Tenemos origen divino, estamos unidos a Dios por creación. Al crearnos no se desentendió de nosotros. Sigue con nosotros, está-en-nosotros.

Unidos a Dios por destino, somos de Dios y para Dios. Nos falta tomar conciencia de esta realidad: vivimos, somos, existimos, nos movemos en Dios. Orar es ser en Él, con Él y para Él.

Querer orar es desear tomar conciencia del origen divino de nuestra existencia. Es desear tomar conciencia de que Jesús nos ha redimido, nos ha liberado de la trivialidad y del aburrimiento. Querer orar es querer tomar conciencia, para actuar en consecuencia, de que somos templos del Espíritu Santo. Somos la casa de Dios, su espacio, su patria y hogar.

En oración no huimos de nosotros mismos, sino que nos encontramos con nosotros mismos. En oración estamos en nuestra compañía, nos encontramos con nosotros mismos. En ella encontramos nuestra verdadera identidad. Estar en oración es hacer experiencia de nuestro origen y vivencia de Dios.

No pretendemos pensar, elucubrar ni reflexionar sobre Dios ni sobre nada. Solo deseamos estar, sentir, vivir con Él, experimentarlo. Orar es sentir, vivir, experimentar la

presencia de Dios en nuestro interior. Una cosa es saber que Jesús es nuestro salvador y otra es experimentarlo. Orar es dejarse ser en Dios. Para eso hay que entrar en el silencio, en la soledad del silencio vive Dios.

Orar no es tiempo de palabras. No es hablar, elucubrar, pensar ni imaginar. Es estar en calma, en apertura y atención a Dios. Es estar conscientes de nuestra unión con Dios, somos uno con Él. Es gozar de nuestra unión: entre Dios y yo no hay dualidad alguna.

Recordar que lo conveniente es contemplar dos veces al día, mañana y tarde. Siempre a la misma hora y en el mismo sitio, cada cual en su espacio sagrado. Con un mismo “mantra”.

Durante la oración, y por la repetición del “mantra”, descansamos conscientemente con la presencia de Dios en nuestro corazón. En oración, dejando todas las cosas, pensamientos e imaginaciones, seguimos a Jesús.

La oración es una gracia que sólo Dios concede. El creyente la acoge con agradecimiento.

No hay razón para preocuparse del nivel que uno ha alcanzado. No se trata de alcanzar metas, objetivos, niveles. Esto no es una carrera. Se trata de vivir con Dios. Dios guarda para cada cual un ritmo de crecimiento, cada uno tiene su Kairós.

Lo que cae bajo nuestra responsabilidad es comenzar recitando el mantra de forma entrañable, dejar que resuene, con afecto y cariño, el nombre del Señor en nuestro corazón. Nuestra responsabilidad es recitar incesantemente, con profunda fe, el nombre del Señor.

Los niveles de progreso en nuestra oración los marcará el Señor. Nosotros nos limitaremos a ser fieles. La constancia, la perseverancia ilumina el camino.

Nos preparamos para entrar en oración apaciguando el cuerpo, adoptando la postura conveniente... Respiramos rítmica, abdominal y profundamente, serenamos la mente. Armonizamos mente y cuerpo. Hacemos silencio interior y exterior. Entramos en silencio. Respiramos y entramos en nosotros mismos, nos habitamos. Percibimos nuestro cuerpo, nuestra respiración. Comenzamos a recitar el nombre del Señor de forma tierna, cálida, afectuosa, dejando que resuene en nuestro corazón.

Los pensamientos irán y vendrán, nosotros volveremos con plena conciencia de querer volver. Disfrutaremos volviendo, viviendo nuestra voluntad de volver. Experimentaremos nuestra libertad de estar con el Señor. No hay que sufrir por tener pensamientos ni imaginaciones, hay que gozar de volver, de recitar el “mantra”, de dejarlo actuar en

nosotros.

Lo importante es estar, ser, sentir, estar abiertos, receptivos pero sin tensión. La oración es gracia, la concede Dios. Nosotros nos ponemos en situación.

La oración no es un ejercicio de introversión egocéntrica y egoísta. La contemplación no es una “fuga mundi”, no es una válvula de escape. Todo encuentro con Dios acaba en servicio al hermano. La contemplación es experiencia que compromete en el cristianismo, en el testimonio de vida, en el seguimiento, en el servicio al hermano.

Entre Dios y yo no hay dualidad alguna. En la contemplación descubrimos nuestra unión íntima con Dios. Si permanecemos en nosotros mismos con toda honestidad y sencillez. Llegaremos a estar siempre en presencia del Señor.

Aprender a orar es aprender a vivir plenamente en y con el Señor, aprender a vivir plenamente en el momento presente.

Orar es sentirse habitado por la Presencia, es ser Presencia.

BIBLIOGRAFÍA

- AGUSTÍN, SAN, *Confesiones*, México 1979.
- ALCÁNTARA, J.A., *Cómo educar la autoestima*, Barcelona 1990.
- ALMENDRO, M., *Psicología y psicoterapia transpersonal*, Barcelona 2008.
- ASSAGIOLI, R., *Psicotesis*, Madrid 2010.
- AUGER, L., *Ayudarse a sí mismo aún más*, Santander 1992.
- *Ayudarse a sí mismo*, Santander 1987.
- BALTHASAR, HANS URS VON, *El todo en el fragmento*, Madrid 2008.
- BONET, J.V., *Aprender a quererse*, Madrid 2010.
- *Sé amigo de ti mismo*, Santander 1997.
- BONHOEFFER, D., *Resistencia y sumisión*, Salamanca 1983.
- BRANDEN, N., *Cómo mejorar su autoestima*, México 1998.
- *Los seis pilares de la autoestima*, Barcelona 1995.
- BROWN, M., *El proceso de la presencia*, Barcelona 2008.
- CASTANYER, O., *La asertividad: expresión de autoestima*, Bilbao 2010, 35ª edición.
- CAVALLÉ, M., *La sabiduría recobrada*, Madrid 2006.
- CHESTERTON, D., *Ortodoxia*, Barcelona 1988.
- CORBÍ, M., *Hacia una espiritualidad laica*, Madrid 2007.
- Eckhart Maestro, *Tratados y sermones*, Barcelona 1983.
- FERRER, J.N., *Espiritualidad creativa*, Barcelona 2003.
- GROF, S., *La búsqueda tormentosa del ser*, Barcelona.
- GUARDINI, R., *La aceptación de sí mismo*, Buenos Aires 1992.
- HUXLEY, A. Y OTROS, *La experiencia mística*, Barcelona 1979.
- JALICS, F., *Ejercicios de contemplación*, Salamanca.
- KABAT-ZINN, J., *La práctica de la atención plena*, Barcelona 2007.
- *Vivir con plenitud las crisis*, Barcelona 2004.
- KONFIELD, J., *La sabiduría del corazón*, Barcelona 2010.
- MAC KAY, M. y FANNING, P., *Autoestima-evaluación y mejora*.
- MARTÍNEZ LOZANO, E., *Dónde están las raíces*, Madrid 2006.
- *El gozo de ser persona*, Madrid 2006.
- *La botella en el océano*, Bilbao 2009.
- *Sabiduría para despertar. Una lectura transpersonal de Marcos*, Bilbao 2011.
- *Vivir lo que somos*, Bilbao 2007.
- MELLONI, X., *El deseo esencial*, Santander 2009.
- *El Cristo interior*, Barcelona 2010.
- *El no-lugar del encuentro religioso*, Madrid.
- MONBOURQUETTE, J., *De la autoestima a la estima del Yo profundo*, Santander, 2004.
- MONTALT ALCAYDE, E., *Autoestima: encuentro con uno mismo*, Valencia 2008.
- *Crece; aliviar; sanar*, Valencia 2006.
- NOUWEN H.J.M., *Dirección espiritual*, Santander 2007.
- OLTRA COLOMER, B., *Tras los pasos de Cristo*, Valencia 2010.

- POWELL, J., *Amor incondicional*, Santander 2008.
- ROWAN, J., *Lo transpersonal*, Barcelona 1996.
- SATIR, V., *Relaciones humanas en el núcleo familiar*, México D.F. 1984.
- SIEGEL, R.D., *La solución mindfulness*, Bilbao 2011.
- SMITH, H., *La verdad olvidada*, Barcelona 2000.
- TOLLE, E., *Un nuevo mundo, ahora*, Barcelona 2006.
- *El poder del ahora*, Madrid 2001.
- *El silencio habla*, Madrid 2003.
- *La nueva conciencia*, Madrid 2007.
- *Los guardianes del ser*, Madrid 2009.
- UNDERHILL, E., *La mística*, Madrid 2006.
- WASHBURN, M., *El ego y el fundamento dinámico*, Barcelona 1997.
- WASHBURN, M., *Psicología transpersonal*, Barcelona 1995.
- WILBER, K., *Sexo, ecología, espiritualidad*, Madrid 1996.
- *Una visión integral de la psicología*, México 2002.
- *El espectro de la conciencia*, Barcelona 2004.
- *El proyecto Atmán*, Barcelona 2008.
- *Espiritualidad integral*, Barcelona, 2006.
- *La conciencia sin fronteras*, Barcelona, 1985.

ACERCA DEL AUTOR



OTROS LIBROS

[EL CONSEJERO PASTORAL.](#)

BIOGRAFÍA

Enrique Montalt Alcayde (Vinalsa-Valencia 1948). Sacerdote. Licenciado en Teología (Valencia). Máster en Psicopatología y Salud (UNED). Máster en Counselling (Universidad Ramón Llull). Ha ejercido el ministerio sacerdotal en Vilamarxant, Utiel, Albalat dels Sorells, San Juan Evangelista de Massamagrell, y actualmente es párroco de Jesús Maestro de Valencia. Desde hace años dedica una parte de su tiempo a leer, practicar el Counselling en la Parroquia y escribir sobre aquello que mejor conoce: el acompañamiento pastoral; y ofrece cursos sobre crecimiento personal, autoestima, lo transpersonal. Este es su tercer libro. Los anteriores son: "Crecer, aliviar y sanar" y "Autoestima, encuentro con uno mismo".

OTROS LIBROS



Adquiera todos nuestros ebooks en
www.ebooks.edesclée.com



El consejero pastoral

Manual de relación de ayuda para sacerdotes y agentes de pastoral

Enrique Montalt

ISBN: 978-84-330-3561-5

www.ebooks.edeslee.com

En este breve y práctico libro, el autor pretende aplicar el Counselling o Relación de ayuda al ámbito pastoral, siendo una novedad en este campo. Ofrece a sacerdotes y agentes de pastoral una excelente herramienta para atender a personas que vienen a nosotros en busca de ayuda: el **Counselling**, una relación en la que el consejero pastoral procura al interlocutor un ambiente propicio a la comunicación, concediéndole la oportunidad de entregarse al descubrimiento, estudio y síntesis de valores.

El **agente de pastoral**, sacerdote o seglar, posee una función única en el amplio campo del **asesoramiento**. Una de las tareas pastorales más importantes es la capacidad de acompañamiento. Para ello no es suficiente disponer de buena fe; se hace preciso una sólida formación en ciencias humanas, muy especialmente en el Counselling. La actitud receptiva del consejero pastoral debe abstenerse de todo juicio, no condenar ni aprobar. Es primordial recibir con serenidad la experiencia vital del interlocutor, de lo contrario le resultará imposible expresar todo lo que siente y necesita.

El libro consta de cuatro capítulos. El primero expone la antropología pastoral que recoge las aportaciones de **Carl Rogers** y **Robert Carkhuff**, el segundo desarrolla el perfil del

consejero pastoral, el tercero muestra el nuevo concepto del consejero pastoral y el cuarto aplica el Counselling en el ámbito pastoral.



Aprendiendo de Jesús a expresar nuestras emociones

Yolanda Velázquez Cortés

ISBN: 978-84-330-3596-7

www.ebooks.edesclée.com

Este libro está dirigido a toda persona que desee ser feliz y esté dispuesta a asumir el esfuerzo y el sacrificio que la **búsqueda de la felicidad** conlleva. Su objetivo es ofrecer al lector herramientas para conocer mejor sus emociones y aprender a expresarlas de una forma positiva y liberadora.

En esta obra se describen en detalle algunas de las emociones más comunes que experimenta el ser humano a fin de que pueda reconocerlas e identificarlas en su vida diaria. A su vez, utilizando textos del Evangelio de Lucas, se presenta a Jesús como el maestro que enseña a cada persona a desarrollar plenamente su humanidad y proporciona una guía para confrontar el modo particular del lector de expresar sus emociones con el modo en que Jesús experimentó y expresó las suyas.

Además incluye pistas para iniciar un proceso de transformación personal que tiene como fin construir las bases de una felicidad duradera. Su lenguaje sencillo y ágil invita a la comprensión de temas profundos de modo simple y ameno. Solo queda aceptar el reto de leerlo y comenzar a sumergirse en la aventura.



Los gestos de la oración

Anselm Grün - Michael Reepen

ISBN: 978-84-330-2608-8

www.edesclee.com

Al hablar de gestos, nos situamos en el nivel de la experiencia corporal. El cuerpo es un lugar decisivo para entrar en contacto no solo con nosotros mismos y nuestra experiencia interior, sino también con Dios. El cuerpo es un compañero importante en el camino de nuestra maduración humana y también en nuestro **camino espiritual**, un barómetro infalible de la calidad de nuestra **relación con Dios**. Y es asimismo un instrumento indispensable para vivir importantes actitudes de fe y mejorar nuestra experiencia de Dios en la oración.

Integrar en la oración el propio cuerpo, con sus gestos y sus posibilidades expresivas, es un arte. Este libro, inspirado en la milenaria tradición monástica y fruto de la dilatada experiencia de los autores, constituye una óptima introducción a la multiplicidad de los gestos de la oración.



El espacio interior

Anselm Grün

ISBN: 978-84-330-2600-2

www.edesclée.com

Hay un espacio en mí sobre el cual nadie tiene poder. Es el espacio donde **Dios habita en mí**. Allí entro en contacto con mi verdadero yo. Allí soy por entero yo mismo. Allí mi yo está protegido. Allí crece mi **autoestima** y soy cada vez más yo mismo.

En ese espacio nos sentimos seguros y podemos escapar de la tiranía de la cotidianidad y concentrarnos en nosotros mismos. En él llegamos a ser **libres**. En ese *espacio de autenticidad*, Dios habita en nosotros. En nuestra vida cotidiana nos sentimos a menudo determinados por las expectativas de los demás, por la presión a la que estamos sometidos y por la incertidumbre.

Anselm Grün nos muestra en este libro cómo podemos, en medio de la dispersión de nuestro tiempo, concentrarnos en nuestro espacio interior para llegar a ser nosotros mismos.

caminos

Director de Colección: FRANCISCO JAVIER SANCHO FERMÍN

1. MARTÍN BIALAS: *La “nada” y el “todo”*.
2. JOSÉ SERNA ANDRÉS: *Salmos del Siglo XXI*.
3. LÁZARO ALBAR MARÍN: *Espiritualidad y praxis del orante cristiano*.
5. JOAQUÍN FERNÁNDEZ GONZÁLEZ: *Desde lo oscuro al alba*.
6. KARLFRIED GRAF DUCKHEIM: *El sonido del silencio*.
7. THOMAS KEATING: *El reino de Dios es como... reflexiones sobre las parábolas y los dichos de Jesús*.
8. HELEN CECILIA SWIFT: *Meditaciones para andar por casa*.
9. THOMAS KEATING: *Intimidad con Dios*.
10. THOMAS E. RODGERSON: *El Señor me conduce hacia aguas tranquilas. Espiritualidad y Estrés*.
11. PIERRE WOLFF: *¿Puedo yo odiar a Dios?*
12. JOSEP VIVES S.J.: *Examen de Amor. Lectura de San Juan de la Cruz*.
13. JOAQUÍN FERNÁNDEZ GONZÁLEZ: *La mitad descalza. Oremus*.
14. M. BASIL PENNINGTON: *La vida desde el Monasterio*.
15. CARLOS RAFAEL CABARRÚS S.J.: *La mesa del banquete del reino. Criterio fundamental del discernimiento*.
16. ANTONIO GARCÍA RUBIO: *Cartas de un despiste. Mística a pie de calle*.
17. PABLO GARCÍA MACHO: *La pasión de Jesús. (Meditaciones)*.
18. JOSÉ ANTONIO GARCÍA-MONGE y JUAN ANTONIO TORRES PRIETO: *Camino de Santiago. Viaje al interior de uno mismo*.
19. WILLIAM A. BARRY S.J.: *Dejar que le Creador se comuniquen con la criatura. Un enfoque de los Ejercicios Espirituales de San Ignacio de Loyola*.
20. WILLIGIS JÄGER: *En busca de la verdad. Caminos - Esperanzas - Soluciones*
21. MIGUEL MÁRQUEZ CALLE: *El riesgo de la confianza. Cómo descubrir a Dios sin huir de mí mismo*.
22. GUILLERMO RANDLE S.J.: *La lucha espiritual en John Henry Newman*.
23. JAMES EMPEREUR: *El Eneagrama y la dirección espiritual. Nueve caminos para la guía espiritual*.
24. WALTER BRUEGGEMANN, SHARON PARKS y THOMAS H. GROOME: *Practicar la equidad, amar la ternura, caminar humildemente. Un programa para agentes de pastoral*.
25. JOHN WELCH: *Peregrinos espirituales. Carl Jung y Teresa de Jesús*.
26. JUAN MASIÁ CLAVEL S.J.: *Respirar y caminar. Ejercicios espirituales en reposo*.
27. ANTONIO FUENTES: *La fortaleza de los débiles*.
28. GUILLERMO RANDLE S.J.: *Geografía espiritual de dos compañeros de Ignacio de Loyola*.
29. SHLOMO KALO: *“Ha llegado el día...”*.

30. THOMAS KEATING: *La condición humana. Contemplación y cambio.*
31. LÁZARO ALBAR MARÍN PBRO.: *La belleza de Dios. Contemplación del icono de Andréï Rublev.*
32. THOMAS KEATING: *Crisis de fe, crisis de amor.*
33. JOHN S. SANFORD: *El hombre que luchó contra Dios. Aportaciones del Antiguo Testamento a la Psicología de la Individuación.*
34. WILLIGIS JÄGER: *La ola es el mar. Espiritualidad mística.*
35. JOSÉ-VICENTE BONET: *Tony de Mello. Compañero de camino.*
36. XAVIER QUINZÁ: *Desde la zarza. Para una mistagogía del deseo.*
37. EDWARD J. O'HERON: *La historia de tu vida. Descubrimiento de uno mismo y algo más.*
38. THOMAS KEATING: *La mejor parte. Etapas de la vida contemplativa.*
39. ANNE BRENNAN y JANICE BREWI: *Pasión por la vida. Crecimiento psicológico y espiritual a lo largo de la vida.*
40. FRANCESC RIERA I FIGUERAS, S.J.: *Jesús de Nazaret. El Evangelio de Lucas (I), escuela de justicia y misericordia.*
41. CEFERINO SANTOS ESCUDERO, S.J.: *Plegarias de mar adentro. 23 Caminos de la oración cristiana.*
42. BENOÎT A. DUMAS: *Cinco panes y dos peces. Jesús, sus comidas y las nuestras. Teovisión de la Eucaristía para hoy.*
43. MAURICE ZUNDEL: *Otro modo de ver al hombre.*
44. WILLIAM JOHNSTON: *Mística para una nueva era. De la Teología Dogmática a la conversión del corazón.*
45. MARIA JAUDI: *Misticismo cristiano en Oriente y Occidente. Las enseñanzas de los maestros.*
46. MARY MARGARET FUNK: *Por los senderos del corazón. 25 herramientas para la oración.*
47. TEÓFILO CABESTRERO: *¿A qué Jesús seguimos? Del esplendor de su verdadera imagen al peligro de las imágenes falsas.*
48. SERVAIS TH. PINCKAERS: *En el corazón del Evangelio. El "Padre Nuestro".*
49. CEFERINO SANTOS ESCUDERO, S.J.: *El Espíritu Santo desde sus símbolos. Retiro con el Espíritu.*
50. XAVIER QUINZÁ LLEÓ, S.J.: *Junto al pozo. Aprender de la fragilidad del amor.*
51. ANSELM GRÜN: *Autosugestiones. El trato con los pensamientos.*
52. WILLIGIS JÄGER: *En cada ahora hay eternidad. Palabras para todos los días.*
53. GERALD O'COLLINS: *El segundo viaje. Despertar espiritual y crisis en la edad madura.*
54. PEDRO BARRANCO: *Hombre interior. Pistas para crecer.*
55. THOMAS MERTON: *Dirección espiritual y meditación.*
56. MARÍA SOAVE: *Lunas... Cuentos y encantos de los Evangelios.*

57. WILLIGIS JÄGER: *Partida hacia un país nuevo. Experiencias de una vida espiritual.*
58. ALBERTO MAGGI: *Cosas de curas. Una propuesta de fe para los que creen que no creen.*
59. JOSÉ FERNÁNDEZ MORATIEL, O.P.: *La sementera del silencio.*
60. THOMAS MERTON: *Orar los salmos.*
61. THOMAS KEATING: *Invitación a amar. Camino a la contemplación cristiana.*
62. JACQUES GAUTIER: *Tengo sed. Teresa de Lisieux y la madre Teresa.*
63. ANTONIO GARCÍA RUBIO: *Aún queda un lugar en el mundo.*
64. ANSELM GRÜN: *Fe, esperanza y amor.*
65. MANUEL LÓPEZ CASQUETE DE PRADO: *Regreso a la felicidad del silencio.*
66. CHRISTOPHER GOWER: *Hablar de sanación ante el sufrimiento.*
67. KATTY GALLOWAY: *Luchando por amar. La espiritualidad de las bienaventuranzas.*
68. CARLOS RAFAEL CABARRÚS: *La danza de los íntimos deseos. Siendo persona en plenitud.*
69. FRANCISCO JAVIER SANCHO FERMÍN, O.C.D.: *El cielo en la Tierra. Sor Isabel de la Trinidad.*
70. THOMAS MERTON: *Paz en tiempos de oscuridad. El testamento profético de Merton sobre la guerra y la paz.*
71. XAVIER QUINZÁ LLEÓ, S.J.: *Dios que se esconde. Para gustar el misterio de su presencia.*
72. THOMAS KEATING: *Mente abierta, corazón abierto. La dimensión contemplativa del Evangelio.*
73. ANSELM GRÜN - RAMONA ROBBEN: *Marcar límites, respetar los límites. Por el éxito de las relaciones.*
74. TEÓFILO CABESTRERO: *Pero la carne es débil. Antropología de las tentaciones de Jesús y de nuestras tentaciones.*
75. ANSELM GRÜN - FIDELIS RUPPERT: *Reza y trabaja. Una regla de vida cristiana.*
76. MANUEL LÓPEZ CASQUETE DE PRADO: *Las dos puertas. La reconciliación interior en la experiencia del silencio.*
77. THOMAS MERTON: *El signo de Jonás. Diarios (1946-1952).*
78. PATRICIA MCCARTHY: *La palabra de Dios es la palabra de la paz.*
79. THOMAS KEATING: *El misterio de Cristo. La Liturgia como una experiencia espiritual.*
80. JOSEPH RATZINGER -BENEDICTO XVI-: *Ser cristiano.*
81. WILLIGIS JÄGER: *La vida no termina nunca. Sobre la irrupción en el ahora.*
82. SANAE MASUDA: *La espiritualidad de los cuentos populares japoneses.*
83. EUSEBIO GÓMEZ NAVARRO: *Si perdonas, vivirás. Parábolas para una vida más sana.*
84. ELIZABETH SMITH - JOSEPH CHALMERS: *Un amor más profundo. Una introducción a la Oración Centrante.*
85. CARLO M. MARTINI: *Los ejercicios de San Ignacio a la luz del Evangelio de Mateo.*

86. CARLOS R. CABARRÚS: *Haciendo política desde el sin poder. Pistas para un compromiso colectivo, según el corazón de Dios.*
87. ANTONIO FUENTES MENDIOLA: *Vencer la impaciencia. Con ilusión y esperanza.*
88. MARÍA VICTORIA TRIVIÑO, O.S.C.: *La palabra en odres nuevos, presencia y latido. Una mirada hacia el Sínodo de la palabra.*
89. ROBERT E. KENNEDY, S.J.: *Los dones del Zen a la búsqueda cristiana.*
90. WILLIGIS JÄGER: *Sabiduría de Occidente y Oriente. Visiones de una espiritualidad integral.*
91. DOROTHEE SÖLLE: *Mística de la muerte.*
92. THOMAS MERTON: *La vida silenciosa.*
93. EUSEBIO GÓMEZ NAVARRO, O.C.D.: *¿Por qué a mí? ¿Por qué ahora? Y ¿por qué no? Sentido del sufrimiento.*
94. MARY MARGARET FUNK, O.S.B.: *La humildad importa. Para practicar la vida espiritual.*
95. TEÓFILO CABESTRERO: *Entre el sufrimiento y la alegría. Nuestra experiencia actual y la experiencia de Jesús de Nazaret.*
96. WILLIAM A. MENINGER, O.C.S.O.: *El proceso del perdón.*
97. LAUREANO BENÍTEZ: *Cuentos cristianos. Una fuente de espiritualidad.*
98. DIETRICH BONHOEFFER: *Los Salmos. El libro de oración de la Biblia.*
99. JOSÉ LUIS VÁZQUEZ BORAU: *La inteligencia espiritual o el sentido de lo sagrado.*
100. EUGEN DREWERMANN: *Sendas de Salvación.*
101. ANSELM GRÜN: *El camino a través del desierto. 40 dichos de los padres del desierto.*
102. ANTONIO FUENTES MENDIOLA: *La alegría de perdonar. El odio superado por el amor.*
103. GISELA ZUNIGA: *Está todo ahí: mística cotidiana.*
104. TEÓFILO CABESTRERO: *¿Por qué tanto miedo? Los miedos en la vida humana, el miedo de Jesús, nuestros miedos en la Iglesia actual.*
105. THOMAS KEATING: *Terapia divina y adicción. La oración centrante y los doce pasos.*
106. REGINA BÄUMER - MICHAEL PLATTIG (ED.): *Noche oscura y depresión. Crisis espirituales y psicológicas: naturaleza y diferencias.*
107. LOLA POVEDA PIÉROLA: *Conciencia energía y pensar místico. El hoy de Teresa de Jesús y Juan de la Cruz.*
108. MARIANO BALLESTER: *Meditación profunda y autoconocimiento.*
109. LÁZARO ALBAR MARÍN: *Hacia la orilla de Dios. Camino de crecimiento espiritual.*
110. EUSEBIO GÓMEZ NAVARRO: *Escucha su latido. Encuentro con Cristo.*
111. YOLANDA VELÁZQUEZ CORTÉS: *Aprendiendo de Jesús a expresar nuestras emociones.*
112. ANSELM GRÜN: *Los sueños de la vida. Guías hacia la felicidad.*
113. LÁZARO ALBAR MARÍN: *Hacia la cumbre de Dios. Mística y compromiso de vida.*

114. ANSELM GRÜN: *El espacio interior.*

115. ENRIQUE MONTALT ALCAYDE: *Sentirse habitado por la presencia.*

Índice

Portada interior	2
Créditos	3
Prólogo	4
Primera parte. De la autoestima	11
I La autoestima referida a la propia persona	12
II La autoestima referida a la propia competencia	16
V La auto-afirmación o asertividad	33
VI Efectos sociales de la sana autoestima	36
VII Las consecuencias negativas de la baja autoestima	37
Segunda parte. La aportación de la psicología transpersonal	40
VIII ¿Qué es la psicología transpersonal?	41
IX El proceso del desarrollo humano	43
1. Infancia	43
2. Adolescencia	44
3. La primera edad adulta	46
4. Edad mediana	47
a) La búsqueda de distracciones sin descanso	48
b) Narcisismo	48
c) La depresión y la desesperación	49
5. La senda espiral de la trascendencia: despertar, regresión y regeneración	50
5.1. Despertar: ruptura de planos y encuentro con lo numinoso	50
5.2. Regresión al servicio de la trascendencia	51
5.3. Regeneración en el espíritu	56
6. Los caminos hacia la Trascendencia	60
6.1. Una nueva conciencia	60
6.2. La meta de la evolución: la trascendencia	62
6.3. La meditación	67
Tercera parte. Sentirse habitado por la presencia	71
X Algunas indicaciones para situarnos en la presencia	72
Confiar en uno mismo	72
Congruencia	73
Autenticidad	75

Vivir en lo desconocido	76
XI La espiritualidad sana	78
XII Los maestros espirituales	83
XIII Medios que nos posibilitan una vida espiritual	86
1. El silencio	86
2. Exploración y postura corporal	88
Exploración corporal	88
Postura corporal	91
3. Sobre la respiración	91
4. Sobre la atención plena	94
5. Vivir la Presencia	98
XIV “El cristiano del siglo xxi o será místico o no lo será” (K. Rahner)	106
XV La presencia. Dios	131
XVI Nuestra identidad	140
El amor incondicional a uno mismo y a los demás: ser amado y amar	148
La función sanadora	150
Practicar el perdón	151
XVII La espiritualidad cristiana	153
Ejercicio orante	157
Anexo: contemplación	160
Bibliografía	168
Acerca del autor	170
Otros libros	171
El consejero pastoral	172
Aprendiendo de Jesús a expresar nuestras emociones	174
Los gestos de la oración	176
El espacio interior	177
Caminos	178