An abstract painting featuring a vibrant sunset or sunrise scene. The sky is a mix of bright yellow and orange, with a prominent white circular shape in the upper left quadrant. Below the horizon, the water is depicted with horizontal bands of orange and yellow, reflecting the sky. The overall style is expressive and textured, with visible brushstrokes.

Te llevo en mis entrañas dibujada

Emma Martínez Ocaña

COLECCIÓN
ESPIRITUALIDAD
narcea

Emma Martínez Ocaña

**Te llevo en mis
entrañas dibujada**

NARCEA, S.A. DE EDICIONES

EMMA MARTÍNEZ OCAÑA ha publicado en esta colección:

- *Cuando la Palabra se hace cuerpo... en cuerpo de mujer*
- *Cuerpo espiritual*
- *Buscadores de felicidad*
- *Espiritualidad para un mundo en emergencia*

ÍNDICE

Prólogo por Enrique Martínez Lozano

Introducción

1. Algunos senderos para caminar

1. El camino desde el yo superficial hacia el Yo-Ser. 2. El camino desde la mente distraída a la consciencia y la lucidez. 3. Del ruido que nos envuelve al silencio que unifica.

MEDITACIÓN 1. Ejercicio de visualización y escucha

2. Las entrañas, símbolo de la fecundidad de la vida

1. Las entrañas, símbolo de la fecundidad de la vida. 2. La generatividad, vocación del ser humano. 3. Qué significa una vida humana fecunda. 4. Dinamismos de la fecundidad.

Isabel, la fecundidad de una mujer estéril

María de Nazaret, una mujer de entrañas fecundas

MEDITACIÓN 2. Acoger el anuncio de nuestra vo-cación-misión

MEDITACIÓN 3. La fecundidad de mi vida

3. Las entrañas y su simbolismo corporal: entrañable misericordia

1. La “entrañable ternura” expresión de la ética del cuidado. 2. La capacidad de conmoverse brota de las entrañas. 3. Dios Madre-Padre: un Dios con entrañas fecundas y misericordiosas. 4. Jesús, revelación de la entrañable ternura de Dios. 5. Cuando nuestras entrañas son alcanzadas por la misericordia de Dios.

Judit una mujer a la que se le comueven las entrañas

MEDITACIÓN 4. ¡Que se alegren mis entrañas por la misericordia entrañable de Dios!

MEDITACIÓN 5. Experimentar la conmoción de las entrañas como el buen samaritano

Conclusión

Bibliografía

AGRADECIMIENTOS

Son muchas las personas a las que tengo que agradecer que este libro salga a la luz.

La primera a mi madre que me llevó en las entrañas con mucho amor y deseo. Lo he escuchado muchas veces, he/hemos sido hijos e hijas deseadas y muy queridas. En general los recuerdos de mi infancia y mi experiencia familiar han ido ofreciéndome un útero acogedor y gratificante. Ese regalo de la vida ha configurado también mis entrañas, capacitándolas para amar.

Otras muchas personas han colaborado en mi vida como “parteras y parteros” ayudándome a crecer como persona, a buscar junto a mí mi identidad, a madurar y superar mis errores... Imposible nombrarlas a todas, desgrano solo algunos nombres: Conchita Vicario, Eduardo Pironio, Milagros Nadal, Balbina Vallejo, José Antonio García-Monge, mi hermana Tere...

También quiero agradecer a quienes me han mostrado encarnada la misericordia entrañable, arriesgando sus vidas y a veces perdiéndolas, hablo de tantas personas, mártires de la justicia, de la com-pasión, como los mártires del Salvador, y todas las personas que pasan por la vida como samaritanos y samaritanas. Ellas son para mí estímulo, aliento, lugar para la admiración y la acción de gracias. Me han hecho creíble, con hechos, que es posible apostar por la utopía de que otro mundo es posible.

No quiero dejar de agradecer a quienes de tantas maneras me han hecho posible escribir este libro, unas como Rosario de la Rosa apoyándome con su cariño incondicional y supliéndome en otras tareas para liberar yo tiempos y espacios. Otras, como Carmen Barba, dedicando gratuitamente su tiempo para completar el texto escrito con las diversas versiones que de él he hecho en otros lugares y conferencias¹; sin esta ayuda este libro estaría aun en el ordenador, esperando su momento.

Una lista interminable de nombres completarían este agradecimiento: las que me alientan y sostienen con su cariño cercano: Tere, Pilar, Albina, Cira, Merche, Katusa... mis sobrinas y sobrinos por quienes me siento muy querida; quienes enriquecen los textos escritos con la participación en talleres, encuentros... devolviéndome el eco que ellas despiertan; quienes han colaborado en la corrección del texto escrito como Carmen Lorigados, Pilar...

Agradezco de un modo especial a Enrique Martínez Lozano que a pesar de su mucho trabajo haya aceptado, con toda diligencia y cariño, prologar este libro con unas páginas hermosas que lo enriquecen. Gracias también a la editorial que me alienta y estimula en esta tarea de ir poniendo por escrito los textos que brotan de la vida y los encuentros.

A todos y todas muchas gracias.

PRÓLOGO

Cuerpo, psicología, espiritualidad, unificación, mujer, Jesús de Nazaret, plenitud... Tales me parecen ser las palabras-clave sobre las que pivota todo el trabajo de Emma Martínez Ocaña, en sus cursos, talleres y escritos. Y son también los ejes del presente libro, que tengo el gusto de prologar.

Que la primera de todas esas palabras sea “cuerpo”, no es algo casual ni insignificante, sino todo lo contrario. Se trata de nuestra primera realidad “palpable”, la “puerta de entrada” al resto de la realidad: de ahí que el contacto consciente con él nos traiga a lo concreto y evite cualquier riesgo de espiritualismos desencarnados.

Pero no solo eso: al *sentir* el propio cuerpo, de una manera inmediata y no “pensada”, lo experimentamos como un “pasadizo” admirable que nos trae, simultáneamente, al presente y a la dimensión de profundidad de lo Real.

Y, como bien sabe y explica Emma, no se trata de una “nueva teoría”, sino de algo que toda persona puede experimentar por sí misma. Este mismo libro es una ayuda para comprobarlo.

Al sentir nuestro cuerpo, *somos conducidos al presente*, el único lugar de la vida. Y el lugar también en el que todo está unificado, integrado. El presente es abrazo integrador.

El cuerpo, a la vez que nos trae al presente, *nos conduce a la profundidad*. Al sentirlo, tenemos acceso a las “entrañas” –nuestro “centro vital” o *hara*–, donde palpamos la Vida que late, las presencias que nos habitan y el Misterio que, trascendiéndonos, nos constituye.

Es ahí, en esa presencia consciente al centro de nuestro propio cuerpo, donde experimentamos lo que bellamente expresaran el filósofo Gabriel Marcel y el teólogo Hans Urs von Balthasar: “El hombre es un ser con un misterio en su corazón que es mayor que él mismo”.

Emma nos ayuda a ver que el cuerpo es nuestro mejor aliado para experimentar y vivir la unificación o integración personal. Una unificación que únicamente puede darse en el presente –la huida del presente nos fractura– y en lo profundo –la superficialidad nos reduce y empobrece–.

Por medio del cuerpo –aliado dócil, sabio y fiable, que no sabe mentir–, accedemos a nuestro psiquismo y a nuestra dimensión espiritual. De este modo, y gracias a él, lo psicológico y lo espiritual se encuentran. Y es ese encuentro el que hace posible una vida en plenitud.

Por todo ello, me parece profundamente acertada la invitación de Emma a acoger nuestras propias entrañas, “símbolo de lo más profundo de la vida humana”, como medio para descubrir la Entraña misma de la realidad.

La Entraña de lo real es el objeto de nuestro Anhelado, porque constituye la verdad

última de quienes somos. Se trata, por tanto, de plantear, desde otra perspectiva, la pregunta esencial: ¿quién soy?, ¿quiénes somos?

“*Te llevo en mis entrañas dibujada*”, reza el título del libro, una expresión que Emma, si bien modificándola, toma prestada de san Juan de la Cruz. No podía haber elegido otro más adecuado, para nombrar lo que nos quiere transmitir. En él, se aúnan dos intuiciones básicas: el lugar del cuerpo, y en concreto de las entrañas, como camino de unificación y la vivencia de la no-dualidad.

No-dualidad habla de Abrazo unificador, en el que todo se halla interrelacionado. No hay nada separado de nada. La separación es solo aparente, una ficción de nuestra mente que no puede pensar si no es separando. Todo es, por usar la misma imagen, expresión de la Entraña de lo que es.

Es sabido que los místicos y místicas han captado desde siempre la no-separación con el Misterio originante. El propio san Juan de la Cruz, en el comentario a ese verso del poema del *Cántico Espiritual*, escribe:

“De tal manera se dibuja la figura del Amado y tan conjunta y vivamente se retrata en él, cuando hay unión de amor, que es verdad decir que el Amado vive en el amante, y el amante en el Amado; y tal manera de semejanza hace el amor en la transformación de los amados, que se puede decir que cada uno es el otro y que entrambos son uno... Transformados en Dios, vivirán vida de Dios y no vida suya”².

Notará el lector cómo Emma juega con la expresión sanjuanista, de un modo metafórico –no puede hacerse de otra manera–, haciendo cambiar el sujeto de la misma. Así, tan cierta es la frase si la dice Dios a la persona: “Te llevo en Mis Entrañas dibujada”, como si es la persona la que se dirige al Dios Madre/Padre, del que está naciendo en permanencia: “Te llevo en mis entrañas Dibujada”.

Sabemos que el término “Dios” (que, etimológicamente, parece proceder del sánscrito *dev*: luz o luminosidad) es el que ha utilizado la religión para nombrar al inefable Misterio de Lo que es, a –si se me permite usar un nombre que aparece en este libro– la Entraña última de lo Real, o –como diría Javier Melloni– a “la Mismidad de todo lo que es”.

Más allá de los nombres, todos ellos limitados e inadecuados, lo cierto es que estamos dibujados en las Entrañas del Misterio que, al mismo tiempo, está dibujado en las nuestras.

Ante la Belleza de la No-dualidad, solo cabe el Silencio, el Asombro y la Admiración agradecida. Somos sin separación, distancia ni costura con el Misterio de todo lo que es.

Tiene razón Emma cuando escribe que la no-dualidad no es accesible a la mente, cuya naturaleza es inevitablemente dual. Por eso, en la primera parte de su libro, ofrece unos *Senderos para caminar*, eminentemente prácticos: son los caminos que van *del yo superficial al Yo-Ser (profundo y místico), desde la mente distraída hacia la consciencia y la lucidez, y del ruido que nos envuelve al silencio que unifica*.

Se trata, en realidad, de tres caminos convergentes, que se recorren simultáneamente. El yo no es otra cosa que la mente; al reducirnos a ella, perdemos el contacto con el Ser Uno y entramos en la ignorancia y en el ruido ensordecedor del ego, con los gritos de sus

deseos y sus miedos.

Para avanzar hacia la Sabiduría, la unificación y la liberación del sufrimiento, necesitamos acallar la mente, desidentificarnos del yo superficial y acceder al Silencio elocuente y a su mensaje no-dual. “¿Cómo esperas acercarte a la verdad mediante las palabras...? –decía hace casi doce siglos el maestro Chan Huang-Po–. *A la verdad solo puedes acercarte a través de la Puerta del Silencio que se encuentra Más Allá de toda actividad*”. No hay duda: solo si acallamos la mente, podremos ver con claridad.

Eso es meditar, un “camino para despertar a nuestro verdadero ser”, como dice Emma. Gracias a su práctica, venimos a descubrir que el yo (como la mente) es solo un “objeto” dentro de nuestra verdadera identidad; y que es, a la vez, integrado y trascendido. De ese modo, el trabajo psicoespiritual se revela como el adecuado, al favor - recer la unificación psicológica sin olvidar en ningún momento que quienes somos trasciende infinitamente al yo que tenemos y que, con frecuencia, creemos ser.

La verdad de cualquier camino espiritual se verifica en la vida. Básicamente, en dos aspectos: hace crecer en unificación y en bondad. Una vez más, todo resulta convergente y hasta elegante. Todo queda armonizado en la medida en que entramos en contacto y vivimos conectados con la verdad de lo que es.

En los dos capítulos siguientes del libro, Emma nombra esos dos frutos como “fecundidad” y “compasión”.

En la medida en que crecemos en unificación psicológica y accedemos a nuestra verdadera identidad, somos *fecundos*, es decir, somos capaces de darnos a luz a nosotros mismos en quienes realmente somos –van cayendo la imagen y las exigencias del ego– y de ayudar a otros también en el “nacimiento” a su verdadera identidad, no-separada de la nuestra.

Y somos también *compasivos*, con una compasión que nace, no solo de experimentar nuestra propia vulnerabilidad, sino sobre todo de la comprensión de que nadie ni nada me es ajeno, dado que he visto que la nuestra es, en último término, una Identidad compartida.

Esto es lo que vio Jesús de Nazaret, el hombre de “entrañas compasivas”, como subraya Emma, y lo que le llevó a decir con naturalidad: “Lo que hicisteis con uno de estos mis hermanos más pequeños, conmigo lo hicisteis” (Mt 25,40).

Quiero agradecer a Emma el regalo de este libro y animar a lectores y lectoras a que se dejen introducir en la sabiduría de su propio cuerpo, hasta el lugar de las “entrañas”, donde todo se unifica y se trasciende, donde, en un mismo y único movimiento, el Misterio se hace presente, y se desvela, finalmente, nuestra radiante identidad.

ENRIQUE MARTÍNEZ LOZANO

INTRODUCCIÓN

“Te llevo en mis entrañas dibujada”. Este título evoca uno de los momentos de profunda experiencia religiosa que me tocó vivir. Estaba escuchando en clima orante el *Cántico espiritual* cantado por Amancio Prada, el grito enérgico y lleno de fuerza con el que interpretaba las palabras de san Juan de la Cruz: “*Si en esos tus semblantes plateados formases de repente los ojos deseados **que tengo en mis entrañas dibujados***”. Y ese grito resonó dentro de mí como *verdad* sorprendente y desconcertante, verdad en una doble dirección: la voz que escuchaba como dicha por Dios Madre para mí, para todas las personas y toda la realidad y al mismo tiempo, el grito que podía brotar desde dentro: “Tú también estás en mis entrañas dibujada”. No sé cuánto tiempo duró esa experiencia, pero fue lo suficiente para dejar grabadas estas palabras a fuego en mí.

En estos últimos años, al ir profundizando en la sabiduría de nuestro cuerpo, como cuerpo espiritual, volví a las **entrañas** como lugar de encuentro para verificar nuestro ser espiritual, nuestro verdadero ser. Fui desarrollando este tema en diversos talleres, encuentros y comunicaciones... hasta que mi buena amiga Carmen Barba, sin la que (una vez más) este libro no hubiera salido a la luz tan pronto, me insistió en publicar lo que de modos diversos yo había ya hablado y escrito, y desconociendo mi experiencia me dijo: “Puede titularse ‘Te llevo en mis entrañas dibujad@’ ”. La propuesta me dejó sin palabras y la acogí con gusto.

Con relación al título, como la @ no es “académicamente correcta” aunque sí englobaba todo lo que quería expresar, decidí dejar el título en femenino, primero porque quiero expresar que todas las personas llevamos en nuestras entrañas la “imagen” de Dios y porque, ya que me arriesgo a referirme a Dios con nombres personales, me gusta nombrarle en femenino para compensar la abrumadora denominación masculina con la que le nombramos.

El texto que pongo en tus manos es una invitación a acoger tus entrañas como símbolo de lo más profundo de la vida humana, aventurándote a entrar en ese nivel de tu persona al que todos tenemos acceso cuando nos asomamos a nuestro propio centro.

Es también una llamada a descubrir la Entraña misma de la realidad, de toda realidad: la de las personas que comparten contigo este trecho de la existencia, cercanas o lejanas, conocidas o desconocidas; la de “lo otro” que conforma el universo creado, la naturaleza animada e inanimada; la del pasado que te ha configurado y la del presente que tienes en tus manos como oportunidad y como tarea... pasado y presente que te hacen artífice de futuro. Y así, descubriendo la filigrana dibujada en la entraña de todo lo que existe – desde esa múltiple apertura– llegar a captar la entraña de la Realidad, aquella que nos supera y nos envuelve, en la que vivimos, nos movemos, existimos y somos³, esa Entraña que se dibuja en tu interior y en la que tu persona entera se descubre dibujada.

Te invito a la aventura de adentrarte en tu más profundo centro y, descansando en él, atreverte a descubrir entre la sorpresa y la gratitud la riqueza quizá todavía escondida de todo tu ser.

Te propongo una experiencia profundamente humana ya que abarca todas tus dimensiones. Desde tus entrañas podrás abrirte a la verdad que te constituye, a la verdad que sostiene el universo, a tu “yo” más auténtico cuyos trazos se adivinan en ese otro “Yo” que es invocado como Dios, Alá, Presencia, Vacío, Energía Originante... ese “Ser” de los mil nombres que, como sello llevas en tus entrañas al tiempo que en las tuyas te descubres grabada.

Quienes han recorrido este camino se han descubierto alcanzadas por ese misterio no solo en momentos y experiencias “cumbres”, sino también en la vida cotidiana. Son aquellas mujeres y hombres que en la literatura religiosa se suelen denominar “místicos y místicas”. Te ofrezco la posibilidad de adentrarte en la misma experiencia de ellos y ellas, una experiencia que con toda seguridad has palpado en algún momento de tu vida aunque no hayas sido muy consciente de ello ni alcances a nombrarla así. Es una experiencia que acontece en lo cotidiano cuando somos capaces de vivirla en su radicalidad y profunda densidad⁴. La misma experiencia que quiso contagiarnos Jesús, el artesano de Nazaret.

Es ahí, en lo profundo del ser, en el día a día, donde podemos experimentar el *asombro, el temor, la fascinación, la entrega y la adoración*⁵ al Dios Madre-Padre, Amigo-Amiga de la vida, que se nos ha revelado en Jesús.

Como todo aquello que es hondamente humano, tiene un carácter *totalizador y englobante*⁶. Por eso es una experiencia que necesariamente **se hace cuerpo**⁷. En la corporalidad se juega su verdad y su identidad cristiana: es una espiritualidad de encarnación.

Desde tus **entrañas** generadoras de vida todo tu ser se abrirá a una mística de **ojos** abiertos, profundos y contemplativos; de **manos** parteras de la vida allá donde se encuentran con cualquier "parturienta" que esté a punto de dar a luz vida nueva, valores, esperanza; de **pies** solidarios, samaritanos, buscadores sin muchas seguridades; de **oídos** abiertos, atentos a los gritos de dolor y los cantos de gozo de nuestro mundo; de **boca** profética que denuncia y anuncia que el Reino está ya entre nosotros pero todavía no ha llegado a su plenitud, boca que sabe hablar y callar como lenguaje de amor, que permite sentir y gustar el sabor de la presencia/ausencia de su Señor; de **corazón** apasionado, latiendo en cada aliento de vida...; de **entrañas** fecundas y misericordiosas, una mística de **cuerpo sexuado** que se hace comunión y encuentro no discriminatorio; que se hace **piel** cuyos límites abarcan no solo las pequeñas fronteras del yo sino el mundo entero y el cosmos, al que reconoce como “cuerpo de Dios”⁸.

Antes de entrar en el “lugar sagrado” de tus entrañas, quiero compartir contigo una *pequeña guía, un sencillo decálogo para buscadores*, para quienes, con pasión, desean dejarse alcanzar por el Dios de la vida, a pesar de tantas experiencias de muerte como nos rodean. Se trata de unas pautas que buscan favorecer una experiencia que siempre es

don, regalo no merecido, inesperado, sorprendente. Por eso es conveniente prepararse.

Detente ante estas sencillas recomendaciones, pregúntate, sitúate. Quizás te ayuden a leer de un modo experiencial este libro.

- DEJA DE CORRER, párate, mira y observa.
- DETÉN TUS OJOS para que puedan pasar de una mirada dispersa y superficial a una mirada lúcida y profunda sobre la realidad, sin cerrarlos a la dureza del dolor y la injusticia; de una mirada anónima y dominadora a una mirada gratuita que “tuifica”; de una mirada excluyente a una mirada inclusiva, dadora de vida.
- DESCÁLZATE de tus razonamientos, discursos, pre-juicios, creencias, teorías y seguridades... Deja que tu desnudez te haga pisar el terreno siempre apasionante del silencio o, mejor aun, deja que el silencio se haga en ti y te haga a ti.
- ÁBRETE AL MISTERIO de una Presencia en la cual vives, te mueves, respiras, existes... y *déjate asombrar*, sorprender, desbordar, invadir... por esa Presencia en ti y en toda la realidad que te circunda.
- CONTEMPLA cuál es el rostro de Dios que esa parte de la realidad te desvela, aunque a veces esté desfigurado por el sufrimiento. Contempla en el amor al Amor. Reconoce que él es el manantial y que ese Amor, al pasar por tu cauce lo amplía, lo purifica, lo va lentamente limpiando de apegos, impurezas, egoísmos, manipulaciones..., lo recrea
- ENTRA EN COMÚN-UNIÓN profunda y saborea la presencia-ausencia que te alcanza en lo más profundo de tu ser, en la entraña de la realidad.
- ENTRÉGATE a lo que "ahí" se desvela de Dios, de la realidad, de cada una de las personas y situaciones con las que te encuentras cada día. Si el amor te sobreviene *asómbrate y déjate alcanzar por él*. Entonces tus entrañas, por la acción de su Espíritu, aliento de vida, serán fecundas y misericordiosas. Porque la auténtica fecundidad nace del amor.
- DÉJATE TRANSFORMAR por esa presencia-ausencia de un Dios que siempre es Amor e invita a hacer de la vida una entrega amorosa. Sentirás la armonía que anhelas entre lo que siente el corazón y logra expresar tu cuerpo. Tus entrañas son el motor por el que tus ojos, tu boca, tus manos, tus pies, tu cuerpo sexuado, todo él... sabrán ser transparencia, canal de un amor que dentro arde como una llama que “las aguas torrenciales no podrán apagar... ni anegarla los ríos”⁹ porque “llamarada divina es el amor”¹⁰.
- ACOGE LA REVELACIÓN, no solo de la profunda belleza y dignidad del ser amado con quien te gozas, sino de ti misma como alguien capaz de amar. Como un violín que desconoce las melodías que una mano experta puede sacar de él, así el amor experimentado puede desvelar lo mejor de tu persona. Tus entrañas son el lugar para gozar-sufrir el amor a los hermanos y hermanas del camino y ahí el de tu Dios.
- DEJA RESONAR en ti las palabras del poeta León Felipe:

“¿No es el amor el viento?”

¿No es el amor el viento disfrazado
de andrajoso vagabundo?
Viento... tú eres el amor ¿verdad?,
el amor enamorado de la luz”¹¹.

Así son los poetas y los místicos, personas capaces de experimentar el misterio del Ser en el corazón de la vida, en las realidades cotidianas, opacas a ojos inmediatistas y posesivos.

- ENTRA sin miedo ni recelos en esa dimensión en la que *el amor es el viento disfrazado de andrajoso vagabundo*. En lo escondido, en lo aparentemente insignificante, puede abrírsenos la existencia a dimensiones insospechadas. Cuando hayas palpado la entraña que como urdimbre sostiene el universo, sabrás qué significa “*el amor enamorado de la luz*”.

Como en mis libros anteriores¹², con estas páginas te entrego de nuevo una propuesta: hacer de ellas no solo *lectura* sino *experiencia y verdad en tu cuerpo*.

También te darás cuenta de que utilizo indistintamente el masculino o el femenino, aunque predomina el femenino referido a la persona, sea mujer o varón. Es mi manera de evitar el lenguaje sexista y el molesto a/o. El lenguaje es coloquial, el texto ha brotado de talleres, encuentros, diálogos... y quiero mantener ese estilo.

Encontrarás también muchos textos de distintas personas sabias, místicas, poetas, orantes y contemplativas... como un modo de aproximación, a través de distintos lenguajes, a una Realidad para la que la palabra más adecuada es el Silencio, y que los seres humanos necesitamos nombrar para decirnos y comunicarnos. Palabras escritas por personas que, con más experiencia y autoridad que yo, pueden ser mistagogía para tu caminar hacia el Ser.

Este texto ha nacido de la vivencia personal y del aprendizaje compartido de todas las personas que, a lo largo de los años, han participado en las “Jornadas y Talleres de Integración Psicoespiritual”¹³. Quiere ser una invitación a que recorras el camino liberador que pasa por tu cuerpo y abraza toda tu persona.

Su **estructura** y **contenido** es muy sencillo: un primer capítulo largo donde intento describir *algunos senderos* con señales de camino que te ayuden a caminar en dirección a la experiencia que evoca el título del libro. Dos capítulos más donde intento acercarme a **nuestras entrañas** como lugar de **fecundidad** y de entrañable ternura y **misericordia**.

Colaborar con el Dios de la vida en nacer de nuevo, en ayudar a otras personas a dar a luz lo mejor de sí mismas, poner nuestro granito de arena para que en este mundo nuestro amanezca una humanidad más fraterna, más compasiva y misericordiosa, más cuidadora de toda la vida es para mí una manera de *hacer verdad que llevamos en nuestras entrañas dibujadas* las entrañas creadoras y misericordiosas del Dios revelado en Jesús.

Es mi deseo que mediante la lectura de estas páginas te abras a esa dimensión en la que todo tu ser queda acallado, en silencio..., en la que el tiempo y el espacio se modifican, porque en lo profundo del ser no hay pasado ni futuro, solo este momento,

este instante, dure lo que dure, dominado por una profunda experiencia amorosa.

Por eso te ofrezco no solo una reflexión teórica sino prácticas meditativas, de modo que desde tu experiencia prolongues el texto. Son meditaciones que van siempre introducidas por unas técnicas para parar el bullir de la mente, para relajar tu cuerpo o centrar tu atención en él; a través de ellas busco sobre todo un silencio que ayude a ampliar la Consciencia, despertar para saborear la Palabra... Si durante la meditación se te regala el Gran Silencio quédate ahí, y olvida todo el resto de la propuesta, has llegado al Centro de tu ser. ¡Cómo me gustaría que me hicieras llegar las resonancias de lo vivido y así ampliar las intuiciones que comparto contigo a través de estas páginas!¹⁴.

Termino aquí, estimado/a lector/a. Deseo que estas páginas puedas avalarlas con tu experiencia y juntas podamos exclamar haciéndonos eco de la voz que late dentro y grita:

“¡Te llevo en mis entrañas dibujada!”

1. ALGUNOS SENDEROS PARA CAMINAR

Empezamos nuestra andadura de la mano de los maes - tros espirituales de Oriente y Occidente. Por eso te ofrezco la oportunidad de saborear este cuento que recoge Ramiro Calle.

EL ANCIANO DEL BOSQUE

“Era un anciano eremita. Vivía en un bosque a las afueras de un pueblo. Dependía de las buenas gentes de la localidad, que le proporcionaban algunos alimentos y ropas. Pero en los últimos meses, el anciano había sido víctima de los robos y malos tratos de los maleantes. Sin embargo, cuando robaban y golpeaban al anciano, éste les sonreía amorosamente e instaba a los ladrones, cordialmente, a que se llevaran todo lo que quisieran. Alentados de tal modo, los maleantes volvían una y otra vez; robaban, golpeaban al anciano y huían. Uno de los maleantes, viendo cuánto amor exhalaba el anciano, se arrepintió de corazón y se lo con tó al alcalde del pueblo. El alcalde y una comitiva visitaron al eremita y le comentaron:

–Anciano, te roban, te insultan, te golpean, y devuelves amor. ¿No podrías al menos enfadarte y gritar a ver si alguien puede socorrerte o, al menos, los haces desistir de sus atropellos?

El anciano los miró con ojos entrañables y aseveró:

–Yo no puedo hacer otra cosa que la que hago. Devuelvo amor porque es lo que llevo dentro. No puedo forzar mi natu raleza.

Reflexión

El amor es sentimiento, actitud y actividad. Cuando lo impregna todo dentro de uno mismo, también lo impregna todo fuera del ser. No se puede provocar o contener. Está. Si colocamos una rosa en el desierto, aunque nadie vaya a olerla, ella, espontáneamente, sigue exhalando su fragancia; si la huele un malvado o un santo, ella continúa regalando su perfume.

CALLE, R., Los mejores cuentos espirituales de Oriente y Occidente. Relatos de todas las tradiciones para aprender a vivir, Kailas Editorial, Madrid, 2010, 530-531.

Los cuentos, por esas tradiciones heredadas que han llegado de padres y madres a hijos e hijas, de abuelos y abuelas a nietos y nietas, han configurado el mundo de valores sobre el que hemos construido la existencia. Estos relatos contienen y evocan todo el simbolismo del que es capaz el ser humano.

Este “anciano” capaz de “sonreír amorosamente” y de mirar “con ojos entrañables” nos sitúa en el **objetivo** de este primer capítulo.

Quiero *detenerme en las claves que considero esenciales para que puedas hacer de estas páginas una experiencia*. Te muestro algunos senderos con señales luminosas, que te ofrezco como pequeñas luces que orienten tus pasos. Por eso te pido que lo leas desde la calma, dejando que lo que te ofrezco se transforme en experiencia personal. El anciano del bosque vivía desde su más profundo centro y *no podía hacer otra cosa ni forzar su naturaleza*. A eso estamos llamados.

Los ejes de este capítulo se articulan en tres núcleos:

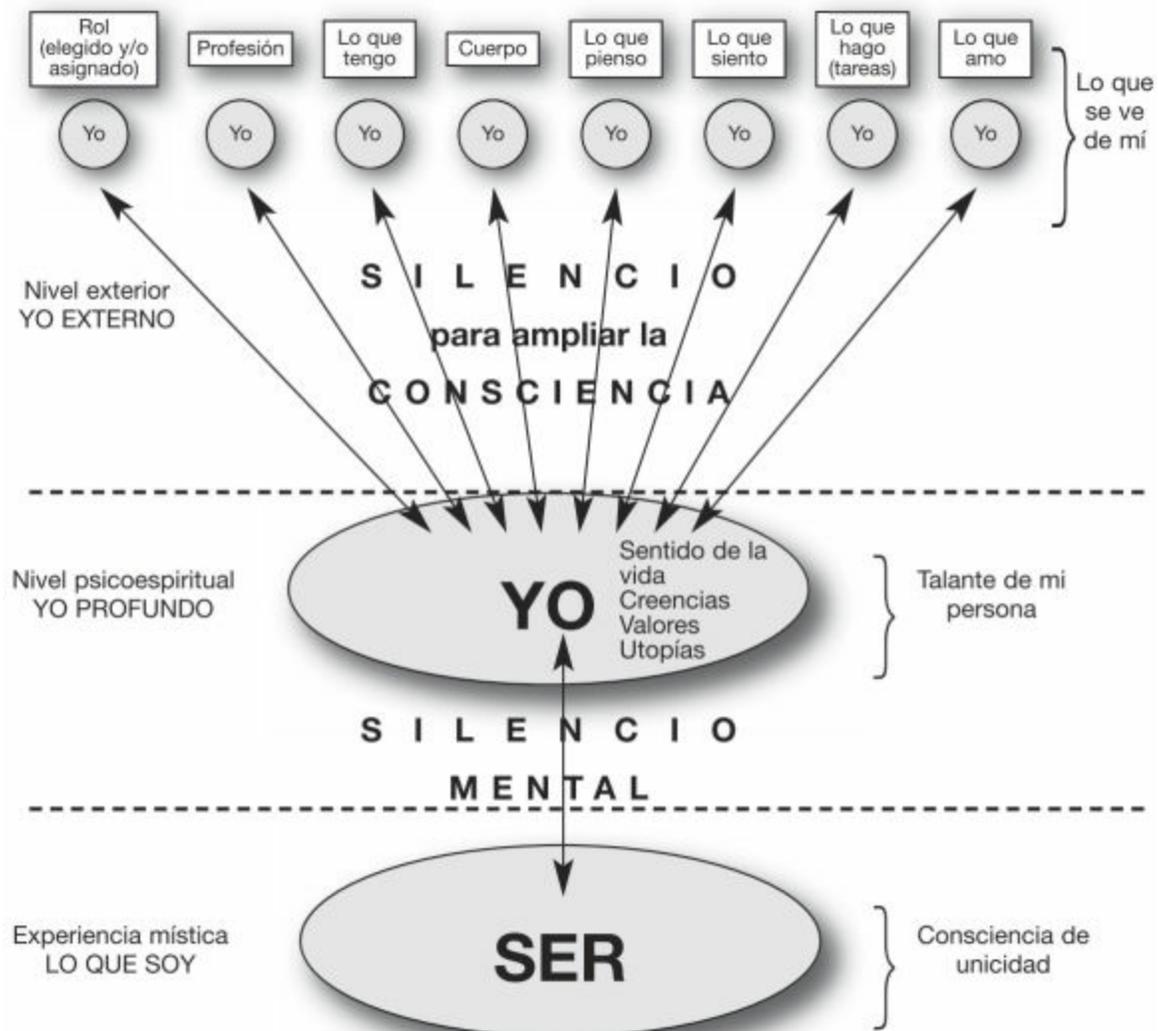
- caminar *del yo externo al Yo-Ser*;
- caminar *de la mente distraída a la consciencia y la lucidez*;
- caminar *del ruido que nos envuelve al silencio que unifica y permite escuchar Su voz entre las voces*.

Vamos a adentrarnos en ellos.

1. El camino del yo superficial hacia el Yo-Ser

En mi libro sobre la felicidad¹⁵ quise detenerme en detallar el “marco antropológico” que subyace en todas mis reflexiones. Te animo a que vuelvas sobre aquellas páginas, pues la experiencia me demuestra que siempre nos ilumina algo nuevo. Personalmente tengo que confesar que cuanto más lo reflexiono y más lo profundizo más importancia le doy.

Por medio de un sencillo esquema –inspirado en el que propone en sus cursos y talleres mi buen amigo José Antonio García-Monge¹⁶– busco representar pedagógicamente los distintos niveles de nuestro “yo”. Permíteme que vuelva a proponértelo. No voy a repetir lo que ya está escrito, sencillamente te presento una síntesis buscando ahondar en algunos aspectos que en aquella ocasión quedaron solamente insinuados.



Aunque el ser humano es un misterio inabarcable sentimos la necesidad de responder a las preguntas que recorren toda nuestra vida: ¿Quién soy yo? ¿Qué rasgos me definen y diferencian? ¿Hacia dónde encamino mi vida?

De un modo simbólico representamos el ser humano constituido por tres niveles de consciencia del propio “yo”:

- el *Yo externo o superficial*, con el que “funcionamos” y nos mostramos en la vida cotidiana;
- el *Yo profundo* (el nivel psicoespiritual que constituye el “motor” del yo externo) y
- el *Yo místico* (lo que soy).

En la parte superior del gráfico que antecede sitúo lo más externo de lo que somos, aquello que mostramos, que los demás perciben de nosotros: el rol, la profesión, las tareas, lo que hacemos y tenemos, nuestro cuerpo físico, aquello que amamos, nuestros sentimientos, pensamientos... todo lo que también nos constituye. Es importante

reconocerlo y desplegarlo en este nivel con toda nuestra potencialidad y verdad.

Pero ¡somos mucho más que eso!

El problema no está en aquellos aspectos que caracterizan nuestro yo-externo, sino en descubrir hasta qué punto vivimos identificadas con alguna de estas realidades.

Quizá hayas escuchado esto muchas veces, pero no está de más insistir en que es preciso ser conscientes de lo “enganchadas” que podemos estar con la mayoría de las cosas situadas en el “yo externo”, en nuestro yo más superficial. Y no solo enganchadas sino identificadas.

Recuerdo con qué lucidez Tony de Mello observaba cómo los motivos de sufrimiento están íntimamente vinculados a nuestras identificaciones con los yoes externos, es decir, con aquello que la vida nos puede arrebatarnos.

Es evidente que el rol, la función, la profesión, el hacer, lo que tenemos... son manifestaciones muy importantes en nuestra vida cotidiana y también muy cambiantes a lo largo de la vida. También lo son el cuerpo (que con los años se deteriora), lo que pensamos, lo que sentimos, lo que amamos... Son aspectos que debemos reconocer como nuestros y acoger, y de los que, a lo largo de la vida, nos vamos a tener que ir desprendiendo, construyendo una cadena de “holas” y “adioses”.

Muchos de los grandes gozos y sufrimientos que jalonan la existencia humana se sitúan en nuestro mundo de relaciones. Sufrimos en el adiós que tenemos que decir a personas que queremos porque mueren, porque las relaciones se enfrían, se distancian, se estropean. Gozamos cuando nuestras fronteras se ensanchan para decir “hola” a otras personas, otras realidades...

Es obvio que no somos solo eso... pero en la vida cotidiana nuestros días discurren sin que nos detengamos a reflexionar hasta dónde nos identificamos con lo que hacemos, con lo que tenemos, con lo que pensamos, con lo que sentimos, con las etiquetas que otros nos han “regalado”... No somos conscientes de hasta qué punto nuestros apoyos están fuera. Y vamos construyendo nuestro “yo” como casa sobre arena¹⁷.

Vamos a detenernos en algunas de estas identificaciones:

En primer lugar, tenemos que caer en la cuenta de que muchas veces estamos más **identificadas con nuestras emociones** de lo que creemos. Basten algunos ejemplos:

No es infrecuente que en nuestros procesos ¿educativos? nos hayan repetido expresiones como: eres tonto, torpe, inútil, no vales para nada... ¿Te ha ocurrido a ti?

Piensa, por ejemplo, en alguna situación reciente (generalmente trivial) en la que te descubres riéndote interiormente o poniéndote algún calificativo un tanto denigrante. ¿Eres consciente de lo que te dices o te repites, las etiquetas, los clichés que escuchaste tantas veces aunque sea sin darte cuenta?

Muchas de nuestras emociones están ancladas en esos *mensajes* grabados en nuestro inconsciente con los que nos hemos identificado. En ese proceso de identificación confundimos nuestros errores, equivocaciones o torpezas (todos y todas las tenemos) con nuestro ser. “Sentimos” que somos inútiles en algo y nos decimos que “somos inútiles”. Bien. Caer en la cuenta de que podemos estar *sintiendo* algo que no se corresponde con nuestra verdad¹⁸. Lo que sientes es cierto. No puedes negarlo ni dejar de nombrarlo, pero quizás esa emoción o sentimiento está provocada por una distorsión de tu mente, una distorsión de tu percepción. Se trata de una emoción que tú vives como real, lo que no es real es lo que la produce, es decir, la interpretación que has hecho de la realidad.

Así, el miedo es una emoción que nos avisa del peligro, pero muchas veces sentimos miedo cuando no hay

peligro objetivo ni amenaza real. El “peligro” está en nuestra mente. Para cambiar nuestras emociones es preciso ser conscientes de los pensamientos que las provocan y poder modificarlos después libremente.

Por eso es liberador ser conscientes de una segunda identificación: vivimos muy **identificadas con lo que pensamos**. Caer en la cuenta es camino de transformación personal, si bien supone emprender un trabajo cognitivo consciente y constante sobre nuestras creencias y pensamientos¹⁹.

Dando un paso más y en tercer lugar es preciso analizar hasta qué punto vivimos **identificadas con lo que amamos**.

No somos lo que amamos, aunque sí somos cómo amamos y desde dónde amamos. Esto significa que hay un nivel más profundo de nuestro ser donde se fragua el amor, pero mi yo “no es” los “objetos” de mi amor. Puede parecer duro, pero por mucho que quiera a una persona, si la pierdo o se muere mi vida tendrá un vacío; pero aun así no dejaré de ser yo. Seré yo con un poco más de tristeza hasta que no haga el duelo, o viviré siempre con el dolor de la pérdida..., pero no dejo de ser quien soy²⁰.

En situaciones de pérdidas dolorosas y muchas veces incomprensibles ¡se sigue viviendo!..., con pena en el corazón... pero nuestra identidad no queda definida por las personas que amamos.

Es una verdad tan sencilla como esta: no somos los otros. Los demás pueden hacer nuestra vida más feliz, más acompañada, más amorosa..., pero no perdemos “nuestro ser” si los perdemos²¹.

Avanzamos un poco más en este “juego de identificaciones”. Hay un cuarto aspecto sobre el que quiero reflexionar.

¿No estamos mucho más **identificadas con lo que tenemos** que lo que somos capaces de reconocer? ¿Qué pasa cuando la vida nos arrebatamos “cosas”? ¡Y no solo cosas materiales...!

¿Cómo vives cuando con el paso de los años te das cuenta de que la vida te arrebatamos capacidades, de que tu agilidad mental ya no es la misma o de que vas perdiendo memoria, por ejemplo? ¿Te enfadas contigo misma? ¿Lo reconoces? ¿Qué se desarrolla en ti: sentido del humor o una cierta amargura que intentas disimular? Piensa cómo te sientes: ¿inútil?

No soy lo que “tengo”, por muy duro que sea²².

Una quinta identificación también nos puede jugar malas pasadas. Quien más quien menos **se identifica con la profesión**.

La crisis se ha llevado por delante muchos puestos de trabajo, y mucha gente deambula como si le hubiera arrebatado su identidad. Más allá del aspecto económico (que tiene una importancia innegable), cuando tu profesión cambia, o tu puesto de trabajo desaparece ¿quién eres? No es infrecuente escuchar “soy un parado o una parada”... reduciendo así tu persona. Nadie “es” un parado o una parada, nadie “es” médico, maestra, albañil o artista... No somos nuestra profesión. Somos mucho más. Quizá las circunstancias de la vida te coloquen eventualmente en una situación de paro o desempleo, pero tú eres mucho más.

¿Cuánta gente conocemos que vive la jubilación como una tragedia? ¿Nos hemos preguntado por qué? ¿Puede ser que la persona se haya identificado tanto con su rol profesional... que, cuando se pierde, se va de algún modo el sentido?

Y otra identificación que nos impide crecer con los apoyos dentro y que nos invade desde todos los medios de comunicación es la reducción de nuestro ser personal a **nuestro cuerpo físico**.

No somos nuestro cuerpo físico. Esto es importante en cualquier etapa de nuestra vida, pero, sobre todo, cuando se trabaja con adolescentes y jóvenes. Los casos de anorexia o bulimia se multiplican e incluso son cada vez más frecuentes en la infancia.

Estamos asistiendo a la “tiranía del cuerpo”, por la que muchos niños, niñas, adolescentes y jóvenes sufren por cualquier ¿defecto? físico. En no pocas ocasiones son objeto de burla, de marginación. Evidentemente nuestro cuerpo es nuestra carta de presentación, pero ¡somos mucho más que el cuerpo! Nuestro cuerpo puede estar sano, enfermo, ser más o menos agraciado según los cánones de belleza de nuestra cultura, ser maltratado, mutilado, violentado... pero nuestro “ser” no se reduce a nuestro cuerpo físico.

Es fundamental no caer en esta identificación en una cultura en la que se está desarrollando de modo alarmante la industria en torno al cuerpo. Basta darse una vuelta por el propio barrio y caer en la cuenta de la cantidad de centros de estética que existen. Son signo de la obsesión por un cuerpo bello, joven, sin canas, sin vejez... No es tan extraño escuchar que alguien dice de sí misma o de sí mismo: soy la gorda, la fea, el calvo...

Hay que educar en el cuidado y la salud del cuerpo. Todas tenemos experiencia de que cuando sufrimos algún dolor físico nuestra persona entera se siente mal. Pero no podemos olvidar que la salud es algo más que no tener dolores, ya que también tiene que ver con el equilibrio personal.

Reducir la persona a su cuerpo es perpetuar un dualismo alienante. El ser humano es cuerpo físico-psíquico-espiritual-relacional-social como un todo sin fisuras ni separaciones. Cuidar uno de estos aspectos es cuidar nuestra persona entera.

Y adentrándonos en otro aspecto de nuestro “yo externo” ¿quién, en algún momento de su vida, no ha vivido o vive la “tiranía” de las **identificaciones con nuestros roles elegidos o asignados**?

No deja de ser frecuente vivirse como la madre complaciente o la esposa fantástica, la hija sumisa y obediente, la religiosa o el sacerdote siempre serviciales... ¡Somos mucho más que eso!

Nuestros roles asignados o elegidos (vocacionales o no) no pasan de ser una función, un rasgo de la persona... pero la vida nos puede dejar sin ese rol, sin esa función, sin ese rasgo característico... ¡y seguimos siendo quienes somos! ¡Yo sigo siendo yo! ¡Tú sigues siendo tú... exactamente tú!

Esto, que resulta relativamente fácil escribirlo, no es sencillo hacerlo vida cuando perdemos algo de nuestro “yo externo” con lo que hemos vivido siempre identificadas.

Cada vez que hay una pequeña pérdida (de dinero, de salud)... “sabemos” que *no perdemos nada esencial*, pero si cualquier contratiempo lo vivimos como si fuera una tragedia, esa vivencia es una señal de alarma que nos avisa de que quizá estábamos demasiado identificados con lo que hemos perdido.

Por si te ayuda, en mi experiencia personal y ante situaciones de pérdida en las que debo decir “adiós” a algo o a alguien que se sitúa en ese nivel más exterior de mi persona, me suelo preguntar: ¿Qué es lo peor que puede pasar?

Esta pregunta me ayuda a detenerme, a tomar distancia y a mirar los acontecimientos con mayor objetividad. Porque, a veces, lo peor que puede pasar no es tan trágico ya que no te juegas en ello tu propia vida ni la vida de nadie.

Vivir con calma y atentos a nuestras identificaciones nos ayuda a no estar sometidos a la sensación de que nos jugamos la vida o la identidad en lo que hacemos, en la profesión, en las tareas, en las relaciones... Evidentemente todo eso nos constituye, y es una realidad muy importante... pero puede cambiar, lo podemos perder. Podemos perder fama, prestigio, poder económico o influencia social... y por eso no dejamos de ser nosotros mismos. Es importante hacer bien el duelo por las pérdidas, ya que si las agrandamos con nuestros pensamientos ese duelo puede ser grandísimo y larguísimo.

Vivir con los apoyos dentro es ser consciente en cada situación de pérdida qué es lo que realmente perdemos, qué se nos va de las manos y qué es aquello que nada ni nadie nos puede arrebatar.

Siempre me ha impresionado el testimonio de Viktor Frankl, neurólogo y psiquiatra austríaco, fundador de la Logoterapia y fallecido en 1997. Nacido en 1905 en el seno de una familia de origen judío, sobrevivió desde 1942 a 1945 en varios campos de exterminio nazis, incluidos Auschwitz y Dachau. A partir de esta experiencia escribió *El hombre en busca de sentido*²³ recogiendo sus vivencias: las del prisionero nº 119.104.

En un campo de concentración, desnudo, marcado e identificado con un número, trabajando de sol a sol poniendo las traviesas del ferrocarril, sin apenas alimento ni agua y en un contexto en el que, según sus palabras, “*no había tiempo para consideraciones morales o éticas, ni tampoco el deseo de hacerlas [y] un solo pensamiento animaba a los prisioneros: mantenerse con vida para volver con la familia que los esperaba en casa y salvar a sus amigos*”, sobrevivía en un grupo de personas que no dudaba ni un momento en arreglar las cosas para que otro prisionero, otro “número”, ocupara su puesto en la “expedición”²⁴ hacia los hornos crematorios. En un lugar y una situación, donde como él mismo dice “lo único que poseíamos era nuestra existencia desnuda” como sola vinculación a la existencia anterior... en el mayor de los absurdos fruto de la locura humana, este hombre fue capaz de encontrar sentido a su vida. Impresionan sus palabras:

“Y yo me atrevería a decir que no hay nada en el mundo capaz de ayudarnos a sobrevivir, aun en las peores condiciones, como el hecho de saber que la vida tiene un sentido. Hay mucha sabiduría en Nietzsche cuando dice: «Quien tiene un *porqué* para vivir puede soportar casi cualquier *cómo*.» Yo veo en estas palabras un motor que es válido para cualquier psicoterapia. Los campos de concentración nazis fueron testigos (y ello fue confirmado más tarde por los psiquiatras norteamericanos tanto en Japón como en

Corea) de que los más aptos para la supervivencia eran aquellos que sabían que les esperaba una tarea por realizar”²⁵.

Este hombre, consciente de que se lo habían arrebatado todo, se dio cuenta de que solo de él mismo dependía dar sentido a esa situación y a su propia muerte. De su experiencia brotaban sus palabras. Su testimonio nos recuerda que un ser humano puede verse privado de todo menos de la última de las libertades humanas: el poder elegir su actitud en una serie dada de circunstancias, el poder elegir su propio camino. Por eso afirma con resolución:

“Si no está en tus manos cambiar una situación que te produce dolor, siempre podrás escoger la actitud con la que afrontes ese sufrimiento”.

Si alguien en esas circunstancias es capaz de encontrar un sentido es signo claro de que, consciente de que había perdido mucho, también era consciente de que nadie podía arrebatarse lo que constituye nuestro “segundo nivel del yo”, el sentido de la vida, las creencias fundantes que nos sostienen en medio de los avatares cotidianos por duros que estos sean. En este nivel nos adentramos ahora.

Hemos analizado las “trampas” que nos pueden tender las identificaciones con alguno de los registros en que se muestra nuestro “yo externo”. Antes de seguir con nuestra reflexión te invito a que respondas a la siguiente pregunta:

- ¿Cuál de las identificaciones señaladas ha resonado con más fuerza en mí?
- ¿Por qué?

Toma nota de aquello que se te ha iluminado. Intenta escribir también qué estrategias puedes seguir para no vivir desde esa identificación.

El segundo nivel es el de nuestro “**yo psico-espiritual o profundo**”, donde se define nuestro mundo de creencias, valores, utopías y el sentido de nuestra vida: en definitiva, donde se fragua el talante con el que afrontamos la vida.

Te propongo, de nuevo, que reflexiones conmigo. Intenta responder a estas preguntas antes de avanzar en la lectura:

- ¿Qué considero como lo más importante en mi vida?
- ¿Cuáles son los **valores** que mueven mi existencia? ¿En qué orden los enuncio?
- ¿Qué **creencias** dan orientación a mi vida? ¿Sobre cuáles se asienta mi día a día?

Cuando hablo de creencias no me refiero solo a creencias “religiosas” sino a creencias humanas, antropológicas y sociales. Para crecer con los apoyos dentro es preciso que nos preguntemos ¿qué me sostiene? ¿A qué creencias tengo que decir adiós? ¿Qué creencias se ajustan a la verdad de mi presente?

Pero creencias ¿sobre qué?

- **Creencias sobre ti mismo**, quién crees que eres. El “ser” es siempre evolutivo. Cada

vez que avanzas vas descubriendo aspectos nuevos de ti, vas rompiendo clichés, estereotipos, vas siendo cada vez más verdad, encontrando niveles de tu persona que desconocías: y unos te gustan, otros no.

- **Creencias sobre la vida**, que son como unas gafas, muchas veces inconscientes, con las que miras la vida, que has recibido de tu familia y a través de la educación, pero a las que nunca has sometido a crítica. Y creencias sobre lo que te da horizonte y sentido.
- **Creencias sobre los otros**, lo que esperas y no esperas de los demás; tus pre-juicios y las valoraciones o estimaciones que haces sobre las personas...
- **Creencias sobre la realidad** que condicionan tu mirada, qué ves y qué no ves, cómo miras y desde dónde miras, sobre lo que para ti es importante y lo que no lo es; lo que te resulta necesario y lo que consideras prescindible, lo que configura tu relación con la creación y tu “olfato” ecológico...

Desde nuestro yo profundo tenemos la capacidad de ir redefiniendo y/o abandonando aquellas creencias y valores que conforman nuestra vida, en el aquí y ahora de la existencia.

Tenemos que vivir muy alerta para no anclarnos en una rigidez de escala de valores y/o de creencias, para no hacernos personas intolerantes e intransigentes. Esta reestructuración constante es algo que depende de nosotras, que nadie puede hacer en nuestro lugar y que nadie nos puede arrebatar. Aquí está la clave. O encontramos el sentido a nuestra vida formulándolo personalmente, o nadie puede dárnoslo.

El yo-profundo es un nivel que cada persona gestiona por sí misma. Por eso se va configurando en él nuestro talante, nuestro modo de situarnos ante uno mismo, ante los otros, ante la realidad, ante los acontecimientos, ante el Dios de la vida.

Tenemos que emprender la tarea de hacernos conscientes de nuestras creencias, porque solo así podremos revisarlas y configurarlas de nuevo.

Viviremos como personas unificadas si nuestro mundo de valores y creencias **se va haciendo verdad** en nuestro “yo externo”, es decir, si se verifican en nuestro rol, en nuestra profesión, en cómo vivimos nuestras relaciones, en qué absolutez le damos a nuestros sentimientos, en qué sueños tenemos, en qué es lo que da sentido a nuestra vida... Por eso podemos afirmar que en nuestro “yo profundo” nos jugamos el “motor” de nuestra vida.

- ¿Qué mueve tu vida?
- ¿Cuál es tu mundo de valores?

Intenta hacer una lista priorizando unos sobre otros.

- ¿Han evolucionado desde la última vez que fuiste consciente de ellos?
- ¿Cuáles son las creencias que necesitas revisar en este momento?

Por otro lado, somos un ser en necesidad, y esa es una realidad que no podemos ignorar. Las necesidades son un mundo constitutivo del ser humano, aunque las hayamos tenido muy moralizadas por desconocimiento psicológico²⁶.

Este segundo nivel depende de nosotros: a él accedemos con nuestro esfuerzo, el esfuerzo de revisar nuestras creencias, reestructurar el sentido de nuestra vida, redefinirlo si es necesario, recuperar las utopías de hoy. Es un camino que exige silencio, empeño, paciencia, constancia... pero está en nuestras manos. Es además el nivel de nuestro yo que nos abre las puertas al tercer y último nivel: **el nivel del Ser**.

A este tercer nivel no tenemos, desde nuestra mente pensante, acceso directo. Es ese hondón de nuestra persona en el que vivimos la consciencia regalada de unidad con todo, con todos y todas y con el Todo.

No depende de nuestra voluntad ni llegar a esta experiencia ni conquistarla. No es algo que nos “proponemos” ser, sino que **somos**. Solo necesitamos caer en la cuenta.

Así como en el nivel anterior lo que yo haga con mi vida va configurando el talante de mi persona, **lo que somos** es regalo de la vida (en lenguaje cristiano regalo de creación) y nos constituye. **Es nuestra identidad más profunda**.

Tanto la ciencia²⁷ como las diferentes experiencias religiosas hacen referencia a ello. Para la primera, ese ser que somos es “la energía” de la que participamos con todos los seres. Para los místicos de las grandes religiones es la presencia de “lo divino” en lo profundo de toda realidad.

La física cuántica y la astronomía aportan actualmente mucha luz para la autocomprensión del cosmos y del ser humano. Las investigaciones sobre el origen del universo hablan del estallido de un centro energético de enorme potencialidad y de una calidad indescriptible. Al principio de lo creado había una *energía purísima y potentísima*. Todo el universo está sostenido por esa energía²⁸. La materia, como tal, no existe. Lo que percibimos con nuestros sentidos es, en su esencia, un haz de relaciones energéticas. Todo lo real no es más (ni menos) que un tejido de una red de energías. Los primeros movimientos en el surgir del universo fueron movimientos de vinculación, de unión, de interrelación, de equilibrio²⁹.

Somos una energía con capacidad de ser consciente de sí misma. La experiencia fundante consiste en descubrir **el ser relación que somos** y transparentarlo en los otros dos niveles de nuestro yo.

No somos un ser solitario ni estructurado aisladamente. Somos en primer lugar fruto de una larga evolución y en segundo lugar lo que otras personas concretas nos han posibilitado ser. Debido a las relaciones con las que nuestros seres queridos se han vinculado a nosotras somos lo que somos. Y más profundamente somos fruto de ese misterio originante que nosotros llamamos *Dios*, que los estudios científicos llaman la *energía originante* en la que *todo es* y que *hace posible que todo sea*.

Este “algo” común a todo es lo que el lenguaje religioso llama “el Ser”, lo divino (cada religión lo llamará de una manera) y que se hace narración con un lenguaje mítico. Las imágenes que utiliza el mito son diferentes. Lo importante es que todas las religiones

coinciden en que en el comienzo de todo lo que existe hay una potencia amorosa, creadora con unas características comunes y que se dicen como atributos de Dios: amor y creatividad, amor y lucidez, amor y consciencia. Es una energía limpia y lúcida, una energía con consciencia.

El lenguaje bíblico expresa esta experiencia en formas muy bellas a través de los mitos o la poesía. Ambos son lenguajes que dicen mucho más de lo meramente racional.

Sobrecoge la bellísima narración de la creación en la que el soplo, el aliento de Dios, va alentando a toda la creación³⁰ como energía que da vida a todo: la tierra, el mar, los astros, la lumbrera mayor, la lumbrera menor... expresando así que todo procede de una energía consciente. Igualmente el relato en el que, en un lenguaje más antropomórfico, nos presenta a Dios modelando al ser humano del barro y soplándole el aliento... hasta hacerlo “imagen y semejanza” suya.

Es la experiencia de Moisés vivida como un fuego que no se apaga nunca³¹, o la del autor del libro de la Sabiduría cuando exclama: “¡Todo lleva tu aliento indestructible!”³².

Como los amantes del Cantar de los Cantares intuimos que si buscamos a nuestro Hacedor, si nuestro ser entero le busca muchas veces sin saberlo, es porque antes somos buscados y encontrados por Él³³. No somos los protagonistas de esta experiencia ni de esta búsqueda. La nuestra es consecuencia de la suya que nos precede.

Ese misterio unificador lo han percibido los místicos de todos los tiempos expresándolo según el paradigma y las categorías culturales en las que han vivido.

San Agustín descubrió el gran misterio de su vida (de la vida) al caer en la cuenta de que volcamos nuestras energías buscándole fuera cuando, en realidad, está dentro y es en nosotros.

“Los hombres salen a hacer turismo para admirar las crestas de los montes, el oleaje de los mares, el copioso curso de los ríos, los movimientos de los astros. Y, sin embargo, pasan de largo de sí mismos No hacen turismo interior”³⁴.

“Dios empieza a habitar en ti cuando tú empiezas a amarle a él”³⁵.

Juan de la Cruz le pone palabra en un lenguaje bellissimo en su *Cántico espiritual* diciendo:

“¡Oh cristalina fuente,
si en esos tus semblantes plateados
formases de repente
los ojos deseados
que tengo en mis entrañas dibujados!”³⁶.

También en *Llama de amor viva*:

“¡Oh llama de amor viva
que tiernamente hieres
de mi alma en el más profundo centro!
Pues ya no eres esquiva

acaba ya si quieres,
¡rompe la tela de este dulce encuentro!”³⁷.

Así mismo, Teresa de Jesús utiliza las imágenes de la luz y del agua para expresar esta realidad que ella identifica como “desposorio espiritual”:

“El desposorio espiritual es diferente, que muchas veces se apartan, y la unión también lo es; porque, aunque unión es juntarse dos cosas en una, en fin, se pueden apartar y quedar cada cosa por sí, como vemos ordinariamente, que pasa de presto esta merced del Señor, y después se queda el alma sin aquella compañía, digo de manera que lo entienda.

En estotra merced del Señor, no; porque siempre queda el alma con su Dios en aquel centro.

Digamos que sea la unión, como si dos velas de cera se juntasen tan en extremo, que toda la luz fuese una, o que el pábilo y la luz y la cera es todo uno; mas después bien se puede apartar la una vela de la otra, y quedan en dos velas, o el pábilo de la cera.

Acá es como si cayendo agua del cielo en un río o fuente, adonde queda hecho todo agua, que no podrán ya dividir ni apartar cual es el agua, del río, o lo que cayó del cielo; o como si un arroyico pequeño entra en la mar, no habrá remedio de apartarse; o como si en una pieza estuviesen dos ventanas por donde entrase gran luz; aunque entra dividida se hace todo una luz”³⁸.

El fuego y la luz, el agua del río que entra en el mar, la luz que ilumina una estancia... son imágenes que, naciendo de experiencias humanas sensibles y cotidianas, nos hablan de nuestra identidad más profunda.

Jesús, buscando una imagen que se aproxime a la experiencia humana más profunda de vinculación, afirma que somos radical e irrenunciablemente hijos e hijas amadas y, por lo tanto, hermanados entre nosotros³⁹. Por eso, con él podemos decir: “*El Padre y yo somos una misma cosa*”⁴⁰. Dios pone en nosotras Su morada⁴¹.

No se trata de una experiencia única, inalcanzable para los “simples mortales” al estar atribuida a un Jesús a quien llamamos Dios o Hijo de Dios; o a unas personas “privilegiadas” que identificamos como “místicos o místicas”. Es preciso caer en la cuenta de que esa es **la experiencia a la que estamos llamados**: descubrir que Dios y yo somos una misma cosa. Esto no significa caer en ningún tipo de panteísmo, sino afirmar que Dios es en todo y todo es en Dios, por tanto cada uno de nosotros somos lo que somos en Dios y Dios es en nosotros⁴².

No podemos olvidar que no siempre atinamos en nuestras búsquedas. En ocasiones nos podemos perder en el camino hacia la propia identidad, hacia el centro de lo que somos. Nos podemos engañar dejándonos seducir con señuelos falsos ¡es tan fácil! Hoy como ayer corremos los mismos riesgos: confundir lo que nace de Dios con Dios mismo, las criaturas con el Creador, nuestro ser con el yo-superficial o con el yo-psicoespiritual. El autor del libro de la Sabiduría nos advierte con gran lucidez de este peligro:

¹Si, vanos por naturaleza son todos los hombres que han ignorado a Dios, los que, a partir de las cosas visibles, no fueron capaces de conocer a "Aquel que es", y al considerar sus obras, no reconocieron al Hacedor. ²En cambio, tomaron por dioses rectores del universo al fuego, al viento, al aire sutil, a la bóveda estrellada, al agua impetuosa o a los astros luminosos del cielo.

³Ahora bien, si fascinados por la hermosura de estas cosas, ellos las consideraron como dioses, piensen cuánto más excelente es el Señor de todas ellas, ya que el mismo Autor de la belleza es el que las creó. ⁴Y

si quedaron impresionados por su poder y energía, comprendan, a partir de ellas, cuánto más poderoso es el que las formó.

⁵Porque, *a partir de la grandeza y hermosura de las criaturas, se llega, por analogía, a contemplar a su Hacedor.*

⁶Sin embargo, estos hombres no merecen un duro reproche porque quizás se extravían buscando a Dios y queriendo encontrarlo; ⁷como viven ocupándose de sus obras, las investigan y se dejan seducir por lo que ven: ¡tan bello es el espectáculo del mundo! ⁸Pero ni aun así son excusables: ⁹si han sido capaces de adquirir tanta ciencia para escrutar el curso del mundo entero, ¿cómo no encontraron más rápidamente al Señor de todo?” (Sab 13, 1-9).

También la mística sufí recoge esta misma experiencia fundante en un bellissimo poema en el que de forma muy potente afirma “soy Dios” rompiendo todo sentido egolátrico y egocéntrico y abriéndonos a la experiencia de la trascendencia del propio ser:

“Oh alma mía,
he buscado de un confin a otro
y no hallé en ti nada
que no fuera el Amado.
No me llames infiel,
oh alma mía,
si te digo que Tú misma eres Él.
Oh, vosotros que andáis
a la búsqueda de Dios:
no es necesario desplazaros
porque Dios es vosotros.
¿Por qué vais tras algo
de lo que jamás carecisteis?
Solo vosotros sois,
pero, ¿dónde, ah, dónde sois?”⁴³.

Esta consciencia se hace Buena Noticia. Pablo la reconoce en la pagana Atenas, cuyos habitantes dedicaban en el Areópago un altar “al Dios desconocido”. También hoy muchas mujeres y hombres buscan su verdadera identidad y alzan altares a dioses sin nombre. Por eso siguen necesitando testigos que, como Pablo, les digan:

²³Pues al pasar y contemplar vuestros monumentos sagrados, he encontrado también un altar en el que estaba grabada esta inscripción: «Al Dios desconocido.» Pues bien, lo que adoráis sin conocer, eso os vengo yo a anunciar.

²⁴El Dios que hizo el mundo y todo lo que hay en él, que es Señor del cielo y de la tierra, no habita en santuarios fabricados por manos humanas,²⁵ni es servido por manos humanas, como si de algo estuviera necesitado, el que a todos da la vida, el aliento y todas las cosas” (Hch 17,23-25).

Necesitamos escuchar de nuevo estas palabras que nos recuerdan que Dios Padre/Madre nuestra nos ha dado la vida por amor, que la sigue alentando desde dentro y por eso llevamos en nuestro ser el deseo de Él/Ella. Pablo lo continúa expresando así:

²⁶El creó, de un solo principio, todo el linaje humano, para que habitase sobre toda la faz de la tierra

fijando los tiempos determinados y los límites del lugar donde habían de habitar,²⁷ con el fin de que buscasen la divinidad, para ver si a tientas la buscaban y la hallaban; por más que no se encuentra lejos de cada uno de nosotros; ²⁸pues *en él vivimos, nos movemos y existimos*, como han dicho algunos de vosotros: "*Porque somos también de su linaje*".

²⁹Si somos, pues, del linaje de Dios, no debemos pensar que la divinidad sea algo semejante al oro, la plata o la piedra, modelados por el arte y el ingenio humano" (Hch 17,23-29).

Mientras estamos en el útero del mundo Dios no nos abandona sino que de alguna manera es el Útero Portador que nos permite respirar, existir, movernos y respirar **en Él/Ella**. Pero Su amor que nos busca no solo nos permite vivir en Él/Ella sino que ha elegido **Ser en nosotros**.

Nuestra mente racional es dualista, por lo que está incapacitada para percibir la unidad que somos. Es evidente que muchas de las enseñanzas religiosas que hemos recibido se han formulado desde este dualismo: Dios está "fuera", más allá, en o alto; Jesús estaba arriba (en el cielo) y bajaba (por la encarnación), y de abajo subía (por la ascensión)⁴⁴.

Sin embargo, no parece que se puede atribuir a Jesús ese lenguaje dualista. Los Evangelios nos presentan al Nazareno mostrando por medio de imágenes tomadas de realidades humanas que Dios no está ni arriba ni abajo, ni dentro ni fuera, ni más allá ni más acá. La experiencia que él tiene de la "presencia" la formula hablando del Reino como una realidad que "está dentro de cada uno y de cada una"⁴⁵, en lo profundo de la realidad. Esa es la Buena Noticia que proclama. El Ser en el fondo de la realidad es una unidad tan indisoluble como la de la vid y los sarmientos⁴⁶.

Esa fue su pasión y su "blasfemia": decirle a todo el mundo que el Dios auténtico no es el Dios externo y superior al ser humano, el Dios de los méritos, el que lleva cuentas, el Dios de los que se consideran justos y puros. Es el Dios amor⁴⁷, el Dios Buena Noticia, el que como buen pastor deja las noventa y nueve ovejas y va a buscar la perdida⁴⁸, el Dios que es padre bueno con entrañas de madre⁴⁹, el incansable buscador como la mujer que pierde una moneda y pone la casa patas arriba hasta que la encuentra⁵⁰.

Esta es la experiencia que se puede percibir a través de la narración evangélica: que Jesús descubrió el Amor Originante que lo constituía y que le convirtió en un apasionado de Dios y de la fraternidad. De hecho si algo hizo fueron estas dos cosas: *vivir como hijo e intentar que viviéramos como hermanos y hermanas*. No lo acabamos de lograr nunca. Seguimos ahí con nuestro pequeño yo individualista, pequeñito, inconsciente, necesitado, pobre, egocéntrico... A lo mejor algún día ese yo despierta y se da cuenta de que es más feliz cuando vive fraternalmente, solidariamente que cuando vive defendiendo su pequeño mundo, sus posesiones físicas, psíquicas, intelectuales... lo que sea.

Por eso, puede acontecer –y de hecho acontece aunque no es lo cotidiano– que en algunos momentos cumbres algo se desvele, sin ningún previo por nuestra parte: son experiencias místicas naturales. Pueden tener la forma de ex - periencias estéticas donde

el pensamiento queda suspendido y solo absorbo en la belleza; o experiencias religiosas, o amorosas, donde el pensamiento “desaparece”, se silencia, y se vive una sensación de fusión, de unión, de “pertenecer a”.

Pero lo común y cotidiano es que para intuir esta verdad es imprescindible emprender una ardua tarea: el **silencio mental**. Este es un camino fundamental para dejar que aflore el don, es decir para poder descubrir lo que Somos.

2. El camino desde la mente distraída a la consciencia y la lucidez

Nuestra mente es un regalo de la evolución, tiene funciones importantísimas: gracias a ella podemos analizar, comprender, aprender, crear, captar la realidad, reflexionar, intuir... tanto la función analítica como la receptiva son de una ayuda indispensable para la vida. Pero también puede convertirse en una enemiga, a veces funciona inadecuadamente y se vuelve una mente perturbadora e incluso dominadora de nuestra vida, reduciéndonos a ser “mentes pensantes”, identificando nuestro ser con lo que el pensamiento genera y alcanza a comprender.

Nuestro cerebro contiene la mayor cantidad de materia organizada e interconectada que existe en el universo, es nuestro gran “ordenador central”. Gracias a él nuestra mente pensante se muestra como una autofunción que no necesita voluntad alguna, todo la activa y la reclama, todos los estímulos la cautivan. El budismo afirma que muchas veces tiene las características del mono loco y del agua turbia, y por ello necesita ser encauzada, serenada, concentrada y finalmente trascendida.

Son muchos los caminos⁵¹ a través de los que los maestros orientales, desde hace muchos siglos, nos alertan de los engaños de nuestra mente, de su dispersión, ofuscación y de los pensamientos distorsionados y obsesivos con los que podemos quedar enganchados, divididos y dispersos en un continuo parloteo mental del que pocas veces somos conscientes. Por eso nos ofrecen su sabiduría para educarla, hacerla más lúcida, consciente y libre, superando el pensamiento racional para desarrollar y actualizar la función supra-consciente.

Ramiro Calle⁵² nos invita a trabajar nuestra mente para “desarrollar la comprensión clara, cultivar metódica y armónicamente la atención consciente, desencadenar la visión penetrativa y reorganizar la psique en un nivel de mayor claridad, orden y sabiduría”. Para el Radja Yoga es necesario aprender a pensar y dejar de pensar, ejercitarse en la contención de los pensamientos y desidentificarse de la falsa identidad para poder recuperar la auténtica. “En la medida en que el practicante va aprendiendo a inhibir conscientemente sus pensamientos y desasirse de su ego puede recobrar estados superiores de conciencia que revelan otras realidades y *conectar con su fuente original*”⁵³.

Los métodos para pasar de una mente dispersa y ofuscada a una mente lúcida e iluminada son muchos pero uno de los nucleares es la meditación.

¿En qué consiste “meditar”?

“Meditar” proviene del vocablo latino “medita -ri” que significa “ejercitarse”, “reflexionar”, “concentrar la atención en el centro”, “dejarse conducir al centro”, “aplicar con profunda atención el pensamiento a la consideración de algo, o discurrir sobre los medios de conocerlo o conseguirlo⁵⁴. Este verbo deriva de la raíz indoeuropea “med-” (medir, tomar medidas adecuadas).

Aunque el diccionario de la Real Academia recoja todas las acepciones clásicas del término, la meditación a la que me refiero es un camino milenario para hacer silencio y conducirnos al centro de nuestro ser, y nos enseña a situarnos como espectadores neutrales de nosotros mismos. Meditar es una actividad que se puede hacer con pasividad o actividad física, pues lo nuclear es calmar la actividad de la mente, intensificar la percepción a través de la dirección y control de la atención conduciéndonos a una situación de mayor receptividad y consciencia. Para muchas personas es también un modo de cultivar la apertura a la trascendencia.

“La meditación es un ejercitamiento sistemático para ir superando los modelos y esquemas de la mente, purificar el subconsciente y resolver sus condicionamientos, actualizar los factores de autodesarrollo [...] otorgar a la mente calma y claridad y desenganar una especial manera de percibir, sentir y vivir. La meditación es así un arte y una ciencia de vida”⁵⁵.

Mediante la meditación se va pasando de una comprensión superficial o solo intelectual a una comprensión vivencial e intuitiva que puede transformarnos.

El camino de la meditación supone un ejercicio de silenciamiento de la mente utilizando distintas técnicas experimentadas desde hace miles de años. De este modo, pacificada y trascendida, nuestro ser se abre al conocimiento de “lo que hay” de modo que, como dice bellamente Enrique Martínez Lozano, podamos vivir lo que somos⁵⁶, descubrir nuestro ser auténtico.

Como afirma el psicólogo Gaspar Hernández: “No podemos dejar de pensar, solo faltaría, pero podemos gestionar mejor nuestros pensamientos gracias a la meditación. Se trata de usar la mente; no de ser usados por ella”⁵⁷.

Nuestra mente está continuamente activa, saltando de un sitio a otro. A lo largo del día tenemos entre cuarenta mil y sesenta mil pensamientos que se comportan de manera anárquica y caprichosa sin que nosotros los controlemos. De ello somos conscientes cuando meditamos. Así como el mono salta de árbol en árbol, nuestra mente va de un pensamiento a otro..., dando vueltas a las cosas, anticipando el futuro o recordando el pasado. Nuestra mente –activa, inquieta, desordenada– nos hace perder lo único que de verdad existe: el momento presente, el aquí y el ahora⁵⁸.

“Hagamos una prueba. Si nos quedamos unos minutos en silencio, cerramos los ojos e intentamos ser conscientes de los pensamientos que nos asaltan –o sea, si meditamos–, nos daremos cuenta de lo que pasa

en nuestra cabeza durante todo el día: es como tener dentro una radio permanentemente enchufada, que prácticamente emite el mismo programa un día tras otro, porque tenemos casi el mismo patrón de pensamientos un día tras otro. Los meditadores expertos, cuando observan su mente como si fuese una película, llegan a la conclusión, según afirma Juan Manzanera, monje budista y profesor de meditación, que no somos nuestros pensamientos, "al igual que las olas del mar no son el mar".

Especialmente al comienzo de la práctica meditativa la mente es incontrolable y revoltosa. Por ella pasan muchos pensamientos que nos introducen en un viaje por el pasado o por el futuro, o se deja arrastrar por los sonidos y ruidos externos que la atrapan y desvían de la concentración interna. También al cuerpo le cuesta permanecer quieto, sosegado.

Es necesaria la perseverancia en la práctica meditativa para aumentar la capacidad de mantener la mente fija y en calma. Así como el cuerpo por medio del entrenamiento constante y paciente adquiere fortaleza física y resistencia, quien se mantiene en la práctica de la meditación desarrolla la fortaleza mental y la capacidad para concentrarse. Solamente después de algún tiempo podremos adentrarnos en la etapa en la que podemos verdaderamente fijar la mente "en un objeto" (que no es algo con contenido) y mantenerla allí. Es la etapa del silencio interior, la etapa en la que la mente se torna como agua pura de manantial que deja ver el fondo o como el cristal que deja pasar la luz. Solamente en el silencio el ser humano se abre a su verdad y aprende a vivir sin orgullo pero con pasión, con humildad porque ve su verdad y la verdad de los otros, con lucidez compasiva porque se ha descubierto siendo "nosotros".

Esta experiencia no está vinculada a ninguna creencia religiosa. La meditación capacita a cualquier hombre o mujer a abrirse a su verdad más honda, descubriéndose interconectado con todo lo que existe. Meditar no es una práctica exclusiva de creyentes, es una práctica profundamente humana y humanizadora. Gaspar Hernández lo expresa con acierto:

"Si nos fijamos más aun, nos daremos cuenta de que hay un instante muy breve entre pensamiento y pensamiento en que no sucede nada, en que no pensamos nada, en que no oímos nada. Ese es el silencio interior, y los que se han dedicado a ello con ahínco son capaces de rescatar este silencio y prolongarlo casi a su antojo. Eso se consigue a través de la meditación, que es una práctica estrechamente vinculada a la actividad espiritual, pero que no se adscribe a una religión en concreto. De hecho, una de las grandezas de la meditación es, precisamente, que forma parte del lecho común de la mayoría de religiones. Para todas ellas, la meditación es una manera no solo de concentrar la mente en una sola cosa, sino de conectar con algo más allá de la realidad sensible, con eso que cada ser humano tiene de divino. El budismo, por ejemplo, que no podemos definirlo como una religión, sino más bien como una filosofía, dice que a través de la meditación descubrimos no solo que formamos parte de un universo interconectado, sino que ese universo interconectado está, en su totalidad, dentro de cada uno de nosotros"⁵⁹.

2.1. La meditación profunda, camino para despertar a nuestro verdadero ser

La meditación profunda es la que se realiza desde nuestro yo profundo. José Antonio García-Monge la define así:

"Al hablar de oración profunda en el cristianismo me refiero a la práctica oracional que se estructura no a partir del proceso discursivo de la mente, sino del silencio mental en el que despierta la intuición del

corazón, o también a esas experiencias más profundas en las que nos vemos suspendidos entre la nube del olvido y la nube del no saber (cfr. *La nube del no-saber*, anónimo inglés del siglo XVI, Paulinas, Madrid)⁶⁰.

En definitiva, es un tipo de meditación que brota del silenciamiento de la mente racional y conduce a un silencio al que no se llega de un modo automático ni inmediato. En el mismo ejercicio de centrar nuestra mente, de parar, sosegarse, respirar... nuestro organismo se va reestructurando, se va recomponiendo. El silencio mental no solo es un camino para descubrir lo que Somos, sino un medio saludable que equilibra todas las dimensiones de nuestro ser⁶¹.

Silenciar la mente nos abre la posibilidad de poder intuir ese misterio de unidad, de paz, de hondura... que somos; ese Fondo del ser al que aluden todas las personas místicas, que nada ni nadie nos puede arrebatarnos y que en lenguaje religioso cristiano nombramos como nuestra **filiación divina**. Adentrarnos en esa dimensión de nuestro ser supone “caer en la cuenta” de nuestra identidad como hija y hermana de los otros, de lo creado; hija amada en quien Dios se complace. Nos asomamos a la experiencia radical de todo ser humano, que vivió también Jesús de Nazaret y que los evangelistas condensan en esa bella proclamación: “Tú eres mi hijo amado en quien me complazco”⁶².

Esa última realidad de nuestro ser es irreductible: hagamos lo que hagamos, digamos lo que digamos, vivamos como vivamos, somos siempre hijos e hijas amados y amadas. En lo más profundo del ser humano descubrimos que somos “relación”, en lenguaje cristiano somos “relación amorosa”, “imagen” del Dios Amor en su ser Relación trinitaria.

Esta profunda y misteriosa verdad la intuimos *como un símbolo* en nuestras relaciones cotidianas, pues la filiación y la fraternidad son las únicas relaciones de las que no podemos “dimitir”. Por más que nos empeñemos nunca podremos ser ex-hijas ni ex-hermanas. Podemos ser ex-pareja, ex-amiga, ex-..., pero nunca ex-madre/padre, ni ex-hija/hijo. Aunque llegásemos a renegar de nuestros padres, siempre seríamos sus hijas e hijos; aunque unos padres renegasen de sus hijos, seguirían siendo madres o padres. Existe un vínculo irrenunciable, que no depende de conductas o de opciones posteriores.

La meditación, por el camino del silencio nos despierta a la lúcida consciencia de nuestra más honda identidad: somos hijos e hijas entrañablemente amadas y amados. Una forma de ser inmerecida, no conquistada, regalo de creación. El profeta Isaías así lo expresa cuando pone en boca de Dios estas palabras:

“¹⁵¿Puede una madre olvidarse de su criatura, dejar de querer al hijo de sus entrañas? Pues, aunque ella se olvide, yo no te olvidaré. ¹⁶Grabada te llevo en las palmas de mis manos” (Is 49,15-16a).

Ante esta experiencia todo el ser se aquieta y se abre a la admiración, a la alabanza, a la gratitud. Jesús la condensó en una sola palabra: *jabba!*⁶³. Con ello scandalizó a propios y extraños porque “solo quien se consideraba hijo de Dios en un sentido propio podría hablar así de Él y dirigirse a Él como Padre. “Abbá” es decir “*padre mío*”,

“*papaíto*”, “*papá*”⁶⁴. En Jesús podemos contemplar esta especial relación con Aquel que da el ser⁶⁵.

Nos cuesta mucho trabajo creernos si no se nos regala la experiencia que en el fondo de nuestro ser, de todo ser, de todo lo creado, hay algo indestructible a lo que nadie tiene acceso, un “algo” que se lo reserva Dios. Aun en términos físicos, la energía no se destruye, se transforma. Lo divino en nosotros/as es indestructible. Haya pasado lo que haya pasado en nuestras vidas, eso es intocable. En lenguaje cristiano: esa *imago Dei* que somos no la puede destruir nada ni nadie, ni siquiera el pecado. Vivir con esa creencia profundamente arraigada en nuestro corazón, anhelando la experiencia, es profundamente liberador: lo más íntimo de nuestro ser es lo divino, lo inmaculado.

Transida de lo divino toda realidad es en su esencia “inmaculada”. Willigis Jäger pone palabra a esa experiencia de una forma sugerente⁶⁶ cuando habla de Jesús “concebido inmaculado—nacido virginalmente”. Por su interés transcribo el párrafo:

“Hay tres misterios en el centro del tiempo navideño, tres misterios que resultan difíciles para la razón. La inmaculada concepción de María, el nacimiento de una virgen y la concepción de María por obra del Espíritu Santo.

Tres veces se nos exige creer que Dios ha roto sus pautas de actuación en la creación: que María no lleve la carga del pecado original como todos los demás seres humanos; que Jesús haya sido concebido por la intervención del Espíritu Santo y no de un hombre; y que María haya dado a luz a Jesús de manera virginal, sin rasgar su seno materno. Mucha gente está escandalizada por estos tres misterios, muchos se ríen de ellos hoy en día, y otros muchos ya ni saben por qué celebran la Navidad, pues interpretan y muestran quienes somos en realidad. Y ésa es la tarea de la religión.

La concepción inmaculada de María nos dice que María ha sido concebida libre de pecado original. Pero en esta fiesta no se trata solamente de María. Todos hemos sido concebidos inmaculados. En esta fiesta celebramos nuestra propia concepción inmaculada. Se trata de nosotros mismos. Aquí se nos dice quiénes somos. En María y en Jesús se nos muestran las imágenes de nuestra salvación. En cada ser hay un lugar a donde no llega la culpa. Allí no hemos errado. Allí está la “faz no profanada” del ser humano, como dice Gertud von Le Fort. Allí está “nuestra faz antes de nacer”, como se dice en el zen. Allí no alcanza ni la maldad del mundo, ni la propia culpa. Inmaculada concepción significa que nuestra naturaleza verdadera es divina. El Principio Originario divino se ha creado la forma humana. Se ha limitado en esta forma y en toda forma de carácter físico, psíquico o espiritual. El Principio Originario puro que llamamos Dios vive como esta forma. No puede ser manchado. Se manifiesta claramente incluso en el dolor y en el fracaso... El Principio Originario vive en nosotros y “como nosotros” también en María. Hemos sido concebidos inmaculados.

[...] Shakyamuni Buda lo expresó de esta forma: “Todos los seres, desde el principio, tienen naturaleza de Buda. Esto significa que todos los seres son la manifestación del Principio Originario, al que se ha dado muchos nombres diferentes. María experimentó que su ser más profundo es divino y que no puede ser manchado. Los cristianos llamamos a nuestra naturaleza más honda con diversos nombres: vida divina, reino de Dios, ser hijos de Dios. Los budistas la llaman Vacío, naturaleza esencial, natura - leza búdica, prajna”.

Es importante alimentar esta creencia profunda. Quizá mientras caminamos en la historia lleguemos a experimentar la consciencia de la totalidad y plenitud del ser que somos, y esta experiencia transforme la mirada, nos resitúe en la existencia de un modo nuevo, nos dote de una sensibilidad especial para descubrir en lo cotidiano lo esencial⁶⁷.

Esta misma experiencia es la que narran aquellos que han estado al borde de la muerte: retoman la vida cotidiana relativizando todo y yendo a lo esencial. Elizabeth

Kübler-Ross en *La rueda de la vida*⁶⁸ narra estas experiencias: cuando –bien a través de una experiencia mística, bien por atravesar situaciones límite como la muerte clínica– la persona llega a ser consciente del ser que verdaderamente es y percibe la unidad profunda de todo lo que existe, todo lo demás deja de tener consistencia.

Aun así hay que volver a la vida cotidiana, a la cocina, a la plaza, al compromiso con la realidad, tal como recomiendan todos los que han pasado por esta experiencia mística.

Los Evangelios sinópticos nos narran un acontecimiento en el que probablemente Jesús de Nazaret vivió algo semejante⁶⁹: en el desierto, despojado de toda seguridad, vivió a un Dios que dio un vuelco a su propia percepción de la realidad cotidiana. Es, sin duda, una experiencia de purificación y de iluminación que le hace ser consciente de lo que significa “ser hijo y hermano”. Desde ahí se siente impulsado a salir a las calles comunicando que Dios es amor incondicional, misericordia entrañable, cercanía empática. Todas sus parábolas son la expresión creativa de esa experiencia e invitación a vivir desde esa verdad: saberse hijo amado.

Somos conscientes de que en nuestro transitar por la historia no se llegará a manifestar plenamente lo que somos⁷⁰, pero el testimonio de quienes así lo han vivido nos tiene que impulsar a caminar con *la certeza creyente* de que lo que Dios nos ha regalado no lo puede destruir nadie, ni siquiera nosotros mismos. Nadie puede destruir ni la filiación ni la maternidad/paternidad. Puede que estemos heridos o con mucha dificultad para acceder a nuestra verdad, quizás no seamos conscientes de ella, pero esta inconsciencia no elimina lo más nuclear de nuestra identidad.

Esa es también la experiencia de la no-dualidad a la que se llega por medio del silencio, ya que nos abre a la consciencia y la lucidez. Los relatos evangélicos de las “apariciones” del Resucitado buscan plasmarla en lenguaje simbólico. Es paradigmático el relato de los discípulos de Emaús⁷¹. E. Martínez Lozano en su comentario titulado “Reconocer la permanente presencia divina” lo interpreta desde una visión no-dual:

“El rasgo más característico de este nuevo modelo de conocer no mental es la no-separación. Siguen estando las diferencias, pero abrazadas en una Unidad no-dual. Y venimos a *descubrir, no solo que siempre estamos –y hemos estado– “acompañados” por la Presencia divina, sino que Ella misma nos constituye en nuestra realidad más íntima.* A partir de aquí, la comprensión da lugar a una transformación: se trata, sencillamente, de permanecer conscientemente conectados a Ella y permitir que fluya a través de nosotros. Descubrimos, entonces, que no nos falta nada; que, a ese nivel, todo está bien... Que soy perfecto, tal como soy, porque soy expresión de esa Realidad Original..., y que los demás también lo son. Cuando se nos regala experimentar esto, sentimos que “nuestros corazones arden”: nos hemos encontrado con el Resucitado, con la Vida, con la Unidad que compartimos con todos los seres, naciendo en permanencia de la Fuente misma.

[...] Al percibir nuestra identidad más profunda, nuestro corazón se amplía hasta el infinito e, inundado de Presencia y de Gozo, puede proclamar con el místico Ibn 'Arabi:

*He conocido a mi Señor por mi Señor,
sin confusión, ni duda.*

*Mi “naturaleza íntima” es la Suya,
realmente, sin falta ni defecto.*

*Entre nosotros dos no hay tiempo
y en mi alma el mundo oculto se manifiesta.*

*Después de haber conocido mi alma
sin mezcla ni desorden,
he llegado a la unión con el objeto de mi amor,
sin largas ni cortas distancias.
He recibido las gracias, sin que nadie a mí descienda,
sin reproches ni motivos.
No he destruido mi alma por Su causa,
ni tengo duración temporal que pueda destruirme.
¿No es éste el significado profundo de la “resurrección”?”*

Si la Presencia nos constituye, Dios no puede dejar de Ser en nuestro ser. No se trata de una compañía “al lado”, “más allá”, “en lo alto” o “en lo profundo”, es el fondo que nos constituye, que sostiene todo lo que existe. La práctica de la meditación no tiene otro objetivo que ampliar nuestra consciencia para poder permanecer permanentemente conectados.

A esto no se llega con la mente pensante, aunque con ella podamos grabar y saborear la creencia. Las creencias llegan a vivirse a base de interiorizarlas, repetir las, ahondar las, hacerlas un “mantra”⁷². Es difícil porque no es algo que podamos comprender mentalmente. La mente nos puede ayudar a alimentar esta creencia de modo que no confundamos nuestro ser con los niveles más externos o superficiales de nuestro yo y no juzguemos a nadie solo por sus hechos, puesto que estos son superficiales y no sabemos de dónde brotan, desconocemos lo más profundo de cada ser humano.

Avivemos el deseo de vivir esa verdad para que en nuestra vida cotidiana nuestro yo externo sea transparencia de este Ser profundo. A veces, como el cristal inconsciente de que deja pasar la luz, son los demás quienes lo perciben. Pero eso es lo que somos y esta es la gran noticia que nos trajo Jesús: en lenguaje cristológico, somos hijas e hijos amados. En otros lenguajes, somos la Presencia, la Fuente, el Ser...

Y llegar a esta consciencia, ampliar la lucidez sobre nuestra verdad más profunda, solo es posible de la mano del **silencio interior**.

3. Del ruido que nos envuelve al silencio que unifica

Vivimos insertos en un continuo ruido (exterior e interior) que termina alterando nuestro sistema nervioso y dificulta la escucha y la percepción de la realidad. Por eso el ruido es también un mecanismo de alienación y ocultamiento.

He dicho ya anteriormente que el camino para pasar del yo exterior al yo profundo y de ahí a intuir el Ser solo es posible si vamos acogiendo el silencio. Solo en el Silencio sabremos quiénes Somos, quienes son los otros, solo el Silencio es el lenguaje adecuado para intuir y poder balbucir algo sobre Dios.

3.1. ¿Qué es el silencio?

Parece un contrasentido poner palabras para definir el silencio.

El vocablo “silencio” es polisémico y alude a realidades muy diversas. Hay muchos niveles de silencio:

- Exterior, o ausencia de ruido.
- De la palabra.
- Del cuerpo, que se va consiguiendo a través de la relajación.
- Profundo, emocional, mental, silencio del “ego”.
- El Gran Silencio, denominado por los místicos de diversas maneras: silencio fértil, música callada, soledad sonora...

La dificultad para nombrar los dos últimos niveles queda patente en este texto de Anthony de Mello:

“CONTEMPLACIÓN

El Maestro solía decir que solo el Silencio conducía a la transformación. Pero nadie conseguía convencerle de que definiese en qué consistía el Silencio. Cuando alguien lo intentaba, él sonreía y se tocaba los labios con el dedo índice, lo cual no hacía más que acrecentar la perplejidad de sus discípulos.

Pero un día se logró dar un importante paso cuando alguien le preguntó: “¿Y cómo puede uno llegar a ese Silencio del que tú hablas?”.

El Maestro contestó algo tan simple que sus discípulos se le quedaron mirando, buscando en su rostro algún indicio que les hiciera ver que estaba bromeando. Pero no bromeaba, Y esto fue lo que le dijo: “Estéis donde estéis, mirad incluso cuando aparentemente no haya nada que ver; y escuchad aun cuando parezca que todo está callado”⁷³.

Con bellas palabras, José Antonio García-Monge lo define así:

“El silencio en el que nos adentramos por el camino de la meditación es armonía asombrada y asombrosa, es escucha, es actitud ante uno mismo y ante el Otro. El silencio es un acto de fe en la presencia invisible, es confianza en la verdad, es la libertad de no tener que defenderse ni ante uno mismo ni ante nadie. El silencio no es un vacío sideral, sino una plenitud quieta, respirada, vivida gozosamente”⁷⁴.

Afirma Juan Manzanera que “el silencio interior no es una consecuencia de haber reprimido los pensamientos, sino de ir más allá de ellos”⁷⁵. Cuando dejamos de nutrir los pensamientos, ellos mismos se van. Igual que las nubes que cruzan el cielo: sin recrearse en ellas, el azul las deja pasar.

No me resisto a volver a las narraciones paradójicas y sabias de Anthony de Mello:

“VACÍO

En ocasiones, los ruidosos visitantes ocasionaban un verdadero alboroto que acababa con el silencio del monasterio.

Aquello molestaba bastante a los discípulos, pero no así al Maestro, que parecía estar tan contento con el ruido como con el silencio.

Un día ante las protestas de los discípulos, les dijo: “*El silencio no es la ausencia de sonido, sino la ausencia del ego*”⁷⁶.

3.2.El silencio, camino hacia el “yo profundo”

En el comienzo de este ya largo capítulo te presenté un esquema pedagógico sobre “los niveles del yo”⁷⁷. Te invito a volver a verlo y a darte cuenta que el paso de un nivel a otro se hace siempre desde el silencio que amplía la consciencia. Porque:

3.2.1. En el silencio acontece la meditación profunda. El ruido en el que vivimos es tan habitual que incluso parece que ya no sabemos prescindir de él. Ruidos exteriores y también interiores: pensamientos, culpas, reproches, agresiones, proyectos, recuerdos... que dificultan el silencio necesario para aprender a vivir en lo profundo de nuestro ser y de la realidad.

Es en el silencio donde “sucede” la meditación profunda que nos permite el acceso a nuestros niveles más hondos y la realidad más allá de sus apariencias.

También es interioridad recíproca, un silencio que se sabe habitado por el Misterio, por el Silencio, por Dios (lo llamemos como lo llamemos). La meditación de la que hablo no es un espacio religioso que llenamos de palabras sino un lugar de encuentro. Callamos para escuchar. “Nos situamos en la orilla de Gran Silencio con la confianza profunda y la esperanza viva de reconocer un signo de la presencia eficaz de nuestro Dios”⁷⁸.

La unidad profunda entre silencio y meditación y la importancia de ambas quedan muy bien expresadas en este texto de Tony de Mello.

“RELIGIÓN

En uno de sus viajes, el gobernador se detuvo a presentar sus respetos al Maestro.

–Los asuntos de Estado no me permiten escuchar largos discursos –dijo. ¿Podrías, pues, decirme en unas cuantas frases la esencia de la religión a un hombre tan ocupado como yo?

–Lo diré en una sola palabra, en honor a su Excelencia.

–¿Increíble! ¿Cuál es esa insólita palabra?

–Silencio.

–¿Y cuál es el camino hacia el Silencio?

–La meditación.

–¿Y qué es, si se me permite preguntarlo, la meditación.

–Silencio”⁷⁹.

3.2.2. El silencio como camino de verdad. El silencio profundo crea una atmósfera que favorece la escucha de la verdad, esa verdad que nos hace libres. Al no interferir nuestro auto-concepto ni nuestras exigencias y evaluaciones sobre nosotras mismas limpiamos nuestra mirada interior y recuperamos la energía que necesita nuestro yo más hondo para ser lo que es, sin necesidad de seguir alimentando nuestras máscaras, nuestros personajes y nuestra imagen.

Uno de los primeros efectos del silencio es aumentar la consciencia. El silencio no es ensimismamiento ni aislamiento sino –como se afirma en la terapia Gestalt–*awareness*, es decir, cualidad del ser de estar consciente, alerta, enterado, de darse cuenta de lo externo e interno, más allá del ego.

Esta palabra inglesa contiene un profundo significado. Es responsabilizarnos de lo que somos conscientes, descubrir que el cambio ya está incorporado en nuestro actuar e

iniciar el proceso del aprendizaje significativo. Francisco Luis Bernárdez lo expresa en su conocido soneto:

“Si para recobrar lo recobrado
debí perder primero lo perdido,
si para conseguir lo conseguido
tuve que soportar lo soportado,
si para estar ahora enamorado
fue menester haber estado herido,
tengo por bien sufrido lo sufrido,
tengo por bien llorado lo llorado.
Porque después de todo he comprobado
que no se goza bien de lo gozado
sino después de haberlo padecido.
Porque después de todo he comprobado
que lo que el árbol tiene de florido
vive de lo que tiene sepultado.

Awareness es la poesía de nuestra vida, la integración de nuestras polaridades, el conocimiento de la persona que somos, la congruencia de nuestro pensar, de nuestro decir y de nuestro actuar. Es la conciencia de que no podemos dar lo que no tenemos, que lo que damos a los demás (lo que el árbol tiene de florido) es lo que tenemos en nuestra esencia (vive de lo que tiene sepultado). Tenemos raíces, son nuestra historia, nuestro pasado. Pero el árbol florece, no solo es raíz, florecemos día a día y somos aquí y ahora, somos en el presente y este presente es atemporal.

Awareness es comprender que la integridad de nuestro cuerpo, mente y espíritu es fruto de un proceso que se fragua en la consciencia del aquí y ahora. Es una forma de expresar la madurez: estar centrado, saber enfrentarse a las circunstancias de la vida tal como se presentan, siendo responsables de nuestra existencia sin someternos ni desafiar acriticamente a las exigencias del afuera, sino siendo simplemente capaces de ser.

El *awareness* es estar plenamente presentes donde estamos, una forma de vida que nos abre los ojos para darnos cuenta de los mecanismos que nos alienan.

La vida dispersa, distraída, superficial nos convierte en simples respuestas condicionadas a los estímulos del exterior, a sus demandas para recibir aprobación, aplauso, valoración, cariño, reconocimiento... La vida en la superficie no nos permite saber quiénes somos, ni desde dónde actuamos, ni nos posibilita ver la realidad en toda su hondura, en toda su verdad. La inconsciencia es el campo de cultivo de la manipulación y el engaño de los poderes fácticos que muchas veces quieren ocultarnos los datos de la realidad que no son “políticamente correctos”.

El silencio nos permite abrir los ojos y los oídos a la realidad de fuera y de dentro, a la calidad de las relaciones que establezcamos y que nos constituye como persona. Sin silencio nos vamos haciendo extrañas a nosotras mismas. El silencio es lugar para restaurar fuerzas, para encontrar el eje de la propia vida.

3.2.3. El silencio como camino de transformación. La meditación profunda –de la

que el silencio es parte esencial– contribuye a un aumento de paz, sosiego, serenidad, armonía interior y exterior, capacidad de autoescucha y autoestima, aumenta nuestra capacidad para ser conscientes de nuestra verdad y de la verdad de la realidad.

Para responder con verdad a la pregunta *¿quién soy yo?* no podemos fiarnos de las respuestas apresuradas que vamos grabando en nuestra mente o que nos presenta nuestro grupo social de referencia. Debemos entrar en un nivel más profundo del ser (el “yo profundo” del esquema que tienes en el comienzo de este capítulo) y desde ahí escucharnos amistosamente y acoger las respuestas que renueven nuestra energía para construirnos.

Para llegar a ese “yo profundo” hace falta silencio. Pero, ¿silencio de qué? Silencio de todo lo que constituye nuestro yo externo, dado que la mayoría de las veces estamos viviendo solo desde ahí: roles, tareas, funciones, posesiones, proyectos, recuerdos, exigencias...

Se trataría de atravesar las capas de nuestra exterioridad yendo más allá de todo eso y entrar en nuestro interior para *encontrar respuesta a preguntas profundas*: de dónde brota mi hacer, en qué sentido los valores y las creencias que tengo configuran mi cotidianidad, en qué va cambiando mi vida reestructurar estos valores y creencias, cómo va orientando mis pasos el sentido de mi vida, de qué manera voy intentando hacer verdad mis sueños y utopías...

Estas son preguntas que van ayudándonos a ser lúcidas y conscientes, nos abren a nuestro yo profundo y van permitiendo que, en coherencia, nuestro yo superficial sea su expresión. Son preguntas que:

- **Unifican nuestra persona** haciéndonos más conscientes de nuestras motivaciones, valores y creencias que ponemos en juego o todavía no desplegamos en nuestra vida cotidiana.

Aumentar la lucidez nos hace más capaces de ir haciendo verdad a través de nuestro cuerpo lo que decimos creer, valorar, amar... es decir, nos permite unificar nuestra persona y vivir con más coherencia. Esto no es cuestión de “tiempo”, sino de presencia lúcida en nosotras mismas.

- **Amplían nuestra consciencia** para la lucidez, para “darme cuenta”: no para la “conciencia”, es decir, el juicio que discrimina entre “bueno”, “malo”, “bien” y “mal”. Ampliar la consciencia es crecer en libertad, ya que nos permite ir sacando de nuestro inconsciente las motivaciones, creencias, aprendizajes, hábitos con los que estamos “programados”. Si crecemos en consciencia quizá descubramos cómo muchos de nuestros gestos automatizados son de nuestra madre o nuestro padre, gestos aprendidos por imitación y repetición.

También nos permite darnos cuenta de hasta qué punto estamos en lo que estamos, en cada aquí y ahora; nos deja poner palabra a cómo estamos, qué hacemos, cómo nos encontramos, cómo nos afecta lo que ocurre, si disfrutamos y saboreamos los pequeños instantes de la vida: el color de la naturaleza, el paseo solitario o en compañía amiga...

En definitiva, ampliar la consciencia nos permite ver la realidad desde una verdad más despierta y menos alienada y/o “dormida”.

- **Integran las dimensiones de nuestro ser** favoreciendo la coherencia entre los niveles del yo. La felicidad se encuentra y realiza en la medida en que vamos haciendo verdad lo que nos configura. El verso de Pablo Neruda⁸⁰ lo expresa magistralmente:

“Pero porque pido silencio
no crean que voy a morirme:
me pasa todo lo contrario:
sucede que voy a vivirme.
Sucede que soy y que sigo.
No será, pues, sino que adentro
de mí crecerán cereales,
primero los granos que rompen
la tierra para ver la luz,
pero la madre tierra es oscura:
y dentro de mí soy oscuro:
soy como un pozo en cuyas aguas
la noche deja sus estrellas
y sigue sola por el campo.
[.../...]
Nunca me sentí tan sonoro,
nunca he tenido tantos besos.
Ahora, como siempre, es temprano.
Vuela la luz con sus abejas.
Déjenme solo con el día.
Pido permiso para nacer”.

En lenguaje cristiano el silencio es el clima de la docilidad al Espíritu. Gracias a él somos capaces de escuchar la llamada interior que procede de nuestra verdad y de la verdad de la realidad y que es para nosotros actualización aquí y ahora de la Palabra revelada. Ser dóciles al Espíritu presupone escucha y libertad, nos introduce en la Presencia y nos permite entrar en la dinámica del Reino.

3.2.4. El silencio como camino de libertad. Solo la verdad nos hace libres⁸¹. El silencio, al ser camino de verdad, es camino de libertad.

Tony de Mello definía el silencio como "ausencia del ego". El ego es un pedestal al que nos subimos para falsear nuestra estatura, nuestra verdad, “haciéndonos valer” desde ahí, siendo tiranos de nosotros mismos para ser reconocidos. Y esa tiranía la ejercemos también con los demás. Afirmando el ego renunciamos a nuestra verdad haciéndonos esclavos de nuestros yoes falsos.

Cuando acallamos el barullo y el ruido de estos yoes falsos y nos des-identificamos de ellos podemos distinguir lo esencial de lo accidental, lo que es mío de lo que es de otros por mimetismo o condicionamiento. Nos convertimos en testigos lúcidos de nuestro ser sin juicios condenatorios, ablandando nuestras defensas y haciéndonos permeables a nuestro auténtico yo, con nuestras posibilidades y límites, con nuestros

aciertos y errores. Es un camino de verdad y libertad que nos permite vivir lo que somos, sin aparentar lo que nos gustaría llegar a ser. Es desde esa verdad liberadora desde donde podemos abrirnos a los demás y a Dios sin barreras defensivas.

En síntesis, el silencio que nos introduce en nuestro yo profundo es:

- *Lugar para ser lo que soy*, para saber qué deseo, qué elijo, qué es mío y qué es tuyo, para saber desde dónde actúo y me muevo...
- *Lugar de comunicación profunda* conmigo, con los otros y con Dios.
- *Lugar de la escucha de la Palabra amorosa* que me configura y sostiene.
- *Lugar para la libertad de ser*.
- *Lugar para la paz y el sosiego*.
- *Lugar para madurar* mi propia vida, mi palabra, mi pensamiento, mi compromiso con la realidad.
- *Lugar para “saborear”* (aunque el sabor no sea siempre agradable) la vida, mía y de otros.
- *Lugar para amar/me y no agredir/me*, para reconciliarme con mi historia, para acoger/me y saberme acogida.
- *Lugar para unificar mi persona*, para hacerla más auténtica, más verdadera, más libre.
- *Lugar para dejarme* interpelar por las llamadas de la realidad y tratar de responder desde mis posibilidades y límites a sus retos.

3.3. El silencio como camino hacia “el Ser” donde descubrimos lo que somos⁸²

Lo he afirmado ya muchas veces, pero me parece fundamental insistir en ello: El Silencio es presencia en el Ser, en lo mejor de nosotras mismas, en el corazón de las cosas. Es consciencia, es despertar a la Realidad.

Es capacidad para habitarse en lo mejor de sí. Es encuentro, comunión universal.

Como dice Enrique Martínez Lozano, maestro en este arte de hacer silencio:

“El silencio es una escuela de vida. En él aprendemos a vivirnos desde dentro, desde quienes somos en nuestra identidad profunda que tiene en cuenta y vive en comunión de fondo con toda realidad”⁸³.

El silencio nos abre desde nuestra raíz al Todo, nos introduce en la Unidad y por eso es en sí mismo transformador.

El silencio es imprescindible para andar la vida con el propio pie⁸⁴. Desde esta experiencia llegamos al Fondo del Ser, al propio corazón como morada de paz, de verdad, de autenticidad y libertad, como escuela de sabiduría profunda, descubriendo así Lo Que Somos.

- ✓ **Ahora no deseas** ni ganar, ni lograr, ni adquirir, ni poseer.
- ✓ **Ahora no consumes nada:** ni ideas, ni información, ni erudición, ni imágenes, ni emociones.
- ✓ **Ahora no te apropias de nada:** no te enganchas a nada, no acaparas ni haces ningún acopio.

Y TU CORAZÓN ES MORADA DE PAZ

- ✓ **Ahora te despojas** de funciones, de representaciones de disfraces.
- ✓ **Ahora caminas sin compañía** de discursos, de doctrinas, de personas, de melodías, de danzas.
- ✓ **Ahora admites la noche**, el otoño, el invierno, las diferentes estaciones que la vida te da.

Y TU CORAZÓN ES MORADA DE PAZ

3.4. ¿Dónde están las principales dificultades para vivir el silencio?

Si el silencio es tan beneficioso para nosotras ¿por qué no lo cultivamos más e incluso a veces huimos de él?

Vivimos en la civilización del ruido y no tenemos hábitos de silencio. Muchas veces nos amenaza y nos da miedo. Señalo ahora algunas de las dificultades más frecuentes para hacer silencio:

- *No hemos sido educadas en y para el silencio:* no lo buscamos por costumbre, por inercia, por falta de aprendizaje y práctica. Sentimos que nos faltan habilidades para ello. Nos hemos acostumbrado al ruido y lo consideramos la atmósfera natural de nuestro psiquismo. Apenas tenemos experiencia del gozo y paz que produce el silencio, y menos aun de éste como "música callada", como "soledad sonora".
- El silencio *nos da miedo*, nos amenaza con el vacío, nos deja como indefensos, desnudos, sin asidero... Nos atemoriza porque muchas veces lo llenamos de reproches, juicios, culpas, auto-agresión; porque nos pone en contacto con nuestros conflictos interiores, con nuestras heridas y vacíos, con nuestras compulsiones y obsesiones... El miedo al sufrimiento de lo no resuelto es una dificultad importante para afrontarlo.
- El silencio *nos aburre*, no sabemos "qué hacer" en él, nos resulta tedioso.
- También *nos amenaza*, porque muchas veces ha sido arma de castigo y, en no pocas ocasiones, sinónimo de abandono.
- Quizás *lo vivimos o hemos vivido como imposición*, como silencio obligado, sin sentido y sin pedagogía para experimentar personalmente sus ventajas, más allá de los discursos que lo definen.
- En algunos casos *lo identificamos como soledad impuesta*, no elegida ni deseada: la soledad del "no tener a nadie con quien hablar", a nadie a quien amar y por quien sentirnos amadas.

Deberíamos preguntarnos si huimos del silencio bien porque no hemos descubierto nuestra riqueza interior o porque nuestro afán de eficacia nos juega malas pasadas y nos hace vivirlo como pérdida de tiempo, como espacio en el que dejamos tanto como

tenemos que hacer.

3.5. Algunos caminos y técnicas para el silencio

Los caminos que se nos ofrecen en la meditación para llegar al silencio interior son diversos. Cada cual debe encontrar el suyo y perseverar en él.

Solo recordar que estoy hablando de una meditación sin objeto para pensar aunque sí puede haber “objetos” en los que centrar nuestra mente⁸⁵:

- *Técnicas de concentración y unificación de la conciencia*: sirven diversos soportes, porque lo importante es tener la mente unificada, sin dispersarse a su antojo. La concentración sobre un “objeto” va inhibiendo los pensamientos hasta situarse exclusivamente en lo elegido. Puede ser una figura geométrica, un color, las sensaciones globales del cuerpo, una vela, una luz...
- *También podemos escuchar música* dejando que resuene en todo el cuerpo, sin juicios ni valoraciones... fundiéndonos con ella.
- *Técnicas de atención a la respiración*. Son las más utilizadas porque además de centrar la mente provocan en el cuerpo una sensación de relajación si se hacen sin tensión y sin proponerse metas... Unas veces contando, otras observando las sensaciones táctiles en la nariz y el labio superior o el momento en que la inspiración y la exhalación se encuentran. Conectar la atención con la respiración provoca calma y nos hace testigos del lugar desde el que respiramos, siendo testigos ecuanímenes y sosegados de su flujo.
- La *observación*: mientras se observa no se piensa, cuando se piensa no se observa. Es imposible observar atentamente y pensar. La mente no puede hacer las dos cosas. *Podemos observar por ejemplo los propios procesos mentales*, siendo observadores ecuanímenes de todo lo que va pasando por nuestra cabeza sin juzgar ni analizar.
- *Ejercicios de atención serena*. Como la mente siempre está escapando y le cuesta enfocarse, puede servirnos este ejercicio de pura atención al aquí y ahora, evitando divagaciones en el tiempo y el espacio. Cada vez que la mente se escapa se vuelve a traer al presente, acogiendo globalmente todo lo que está pasando.
- *Ejercicio de presencia al ser*. Es uno de los ejercicios más difíciles pero de los que producen una mayor armonía interior. Se trata de concentrar la atención en el punto central de uno mismo, buscando el punto de quietud, ese espacio interior de silencio y presencia de sí, respirando la conciencia de ser no como algo pensado sino experimentado: si nos ayuda podemos decir “soy”, “vivo”... la mente intentará continuamente irse pero se trata de sostenerla en esa presencia pacíficamente.
- *Se pueden practicar también técnicas de meditación con mantras*
- *Otras técnicas utilizan visualizaciones de luz, de energía, de fusión con el cosmos...*
- *Hay también técnicas de meditación y silencio en la acción, y en el movimiento, bien*

en el paseo consciente zen o en los ejercicios conscientes del yoga físico, el chikung, el taichí...

- *La relajación* es un camino para encontrar el silencio corporal y, acceder al silencio mental y afectivo. Cualquier técnica de relajación es válida siempre que la vivamos sin tensiones, propósitos, metas...
- *Estar presente al aquí y ahora*⁸⁶. Más que una técnica es en realidad una actitud fundamental para la vida, haciendo lo que hacemos con toda consciencia y atención: comer, andar, trabajar, descansar... Vivir el presente es fundamental para que nuestra mente no nos aleje de la realidad llevándonos al pasado o al futuro.

Hemos llegado al final de este largo capítulo que expresa la importancia que le doy a todo lo desarrollado.

En él he hecho una propuesta de **senderos con señales luminosas** que solo intentan situarte en el umbral de la experiencia mística dónde puedas saborear, intuir, “escuchar” en el silencio: **“te llevo en mis entrañas di bujada”**, balbuciendo al tiempo entre desconcertada y asombrada **“yo también Te llevo en mis entrañas dibujada”**.

MEDITACIÓN 1 *Ejercicio de visualización y escucha*

Objetivo: Hacer silencio corporal a través de la relajación. Centrar la atención en una visualización para intuir tu Ser.

Duración aproximada: 20 minutos.

Música: Música instrumental con sonidos del mar (*Solitudes, Angels of the Sea. Exploring nature with music*).

Este ejercicio puedes hacerlo sentada con la espalda recta, en postura cómoda y de meditación o tumbada (si no tienes asociado tumbarte con dormirte).

Comienza escuchando tu cuerpo. Déjale que te descubra a través de sensaciones cómo está. No pongas palabras mentales, solo escucha sus palabras.

Mira a ver si notas alguna zona especial de tensión: de momento acéptala como está. No te preguntes... solo localízala.

Vas a imaginarte que estás en una playa solitaria: visualiza el mar, el cielo, la arena... centra ahí tu atención. Deja a tu cuerpo relajarse, aflojarse, soltarse... siente como pesa y se hunde en la arena de la playa para acoger la brisa y el calor suave del sol...

Sé consciente de que puedes aflojar, soltar... los músculos sostienen tu espalda, envíale a tu cuerpo este mensaje: aflojar, soltar... Siente tus brazos flojos, relajados... no tienen nada que hacer. Están sueltos, relajados...

Observa tu cuello como si unas manos le dieran un suave masaje y fueran soltando, relajando... Deja ahora que tu cabeza descanse, se apoye. Invita a tu rostro a cambiar de expresión, suelta la mente como si borraras pensamientos, palabras... Suelta también la mandíbula, deja que se entreabran los labios, los dientes se separen, tu lengua se

expanda... y siente como al soltar la frente y la mandíbula se relaja todo el rostro, los párpados están suavemente entornados, las mejillas blandas, sueltas... Vas bajando, sientes el tórax, localizas el movimiento del aire en tu tórax y en tu abdomen, sin más descansas...

Haz de esa postura un acto de fe, un deseo de abandonarte en la inmensidad del mar...

(Música del mar con olas)

Centra tu atención en el sonido de las olas del mar, déjate mecer por ese movimiento, si te resulta fácil acopla tu respiración a ese ritmo.

Escucha las olas que en su ritmo de ida y vuelta te dicen: *Eres el mar...* acoge con sorpresa ese mensaje o quédate en silencio.

Respira profundamente este momento de calma, acoge lo que brote de tu corazón, de tus entrañas, saborea esta escucha del mar, sin prisa, sin buscar nada, sin pretender nada: solo dejándole hablar su lenguaje de vida, el ritmo de sus olas.

Muy despacito vas saliendo de estado de relajación, te vas moviendo, estirando tus brazos, tus pies, abriendo los ojos, volviendo a tu cuerpo, a tu presente...

2. LAS ENTRAÑAS Y SU SIMBOLISMO CORPORAL: VIDA FECUNDA

UNIDAD

Un asceta meditaba profundamente en su ermita cuando se sintió molestado por un ratoncillo que se puso a roer sus ropas.

–¡Márchate, estúpido! –gritó el ermitaño–, ¿no ves que has interrumpido mi meditación?

–Es que tengo mucha hambre –se lamentó el ratón.

–Llevo más de treinta días en meditación buscando la unidad con el Divino y me has hecho fracasar –dijo malhumorado el asceta.

Y el ratoncito replicó:

–¿Cómo buscas la unidad con el Divino si no puedes siquiera sentirme a mí, que soy tan solo un simple ratón?

Reflexión

Si nos fusionamos con una ola, nos fusionamos con el océano; si rechazamos una flor, rechazamos la planta. Cuando experimentamos empatía por un ser, si es en lo profundo y no en lo aparente, enraizamos con todas las criaturas. “En tu rostro veo el rostro de todos los seres”, decía el místico. La potencia que anima a un ratón o a un elefante es la misma; la forma es diferente, la apariencia es distinta, pero el proceso de vida es el mismo. La personalidad es la máscara; el ser y testigo de la personalidad es la esencia. La personalidad, como las formas, cambia y declina, pero el ser permanece.

CALLE, R., Los mejores cuentos espirituales de Oriente y Occidente. Relatos de todas las tradiciones para aprender a vivir, Kailas Editorial, Madrid, 2010, 98-99.

Las **entrañas** no son solo símbolo de la fecundidad sino de lo más profundo del ser. Son el lugar de la hondura humana. El dolor no es profundo hasta que no llega a las entrañas y parece romperlas; el gozo tampoco es pleno si estas no se alegran. El amor no alcanza su verdad si no brota y se afina en ellas. Es entonces cuando se hacen no solo verdad operativa sino entrañable ter - nura.

En este sentido es significativa la narración simbólica que recoge Lucas de la visita de María de Nazaret a su pariente Isabel⁸⁷. El autor nos presenta a dos mujeres a las que en su encuentro se les alegran las entrañas: “El niño saltó de gozo”. ¡Qué mejor expresión de la alegría plena! Pocas imágenes de un profundo encuentro gozoso son tan elocuentes: *se alegran las entrañas*.

Todas las personas tenemos en mayor o menor grado experiencia de ello.

Gozar y sufrir tienen su lugar simbólico e incluso físico en las entrañas. En el centro del propio ser se va dibujando lo esencial de la vida, se van grabando las experiencias que jalonan la existencia.

Las entrañas hablan de muchas dimensiones de nuestra experiencia humana. En este

libro voy a centrarme en dos:

- las entrañas como símbolo de **fecundidad**, como espacio para engendrar vida (capítulo 2);
- las entrañas como lugar de la **misericordia** (capítulo 3).

1. Las entrañas, símbolo de la fecundidad de la vida

Ser fecundos es vocación de la vida humana, animal, vegetal... quizás también puede atribuirse a todo el cosmos que a lo largo de miles de millones de años ha ido generando tanta vida: estrellas, planetas, galaxias...

Ser fecundos es desarrollar la vocación de vida de todo ser. Basta contemplar la naturaleza para descubrir la fecundidad como don de la vida.

Plantas y animales comparten con el ser humano esta capacidad de generar vida desde sus “entrañas”, es decir desde lo más hondo. Las semillas escondidas en lo más profundo de las plantas, los frutos, el semen, los ovarios... son realidades que reflejan este poder interno, esta fecundidad. Contemplar la fuerza misteriosa de la vida que nace desde dentro, desde la entraña del ser vivo para darse a luz de nuevo, o un esqueje de una planta, una parte de la patata, una semilla... puede darnos una buena lección de lo que es la fecundidad.

Personalmente me sobrecoge la lectura de los primeros capítulos del libro del Génesis⁸⁸ en los que míticamente se nos descubre la belleza de la creación. Cada creatura es generada “según su especie”, “según su semilla”, en un proceso interminable⁸⁹. El autor indica en lenguaje poético cómo la naturaleza está dotada de una fecundidad espontánea⁹⁰. La semilla habla de lo que está dentro, en lo profundo, en el corazón, en la entraña, en lo que no se ve. Continuamente nos está hablando que desde dentro, si no se rompe el proceso, brota la vida.

La naturaleza es elocuente: en su lenguaje silente y paciente nos habla de cómo la fecundidad tiene su ritmo. Nos enseña que hay primaveras, veranos, otoños, inviernos. Llega el otoño y parece que los árboles han muerto, sobre todo los de hoja caduca; llega el invierno y parece que todo está hibernando... aparece la primavera y todo estalla en luz y color, en fuerza de vida. Y esto nos viene muy bien a nuestras impaciencias, nos advierte de lo inútil del deseo que nos invade de precipitar nuestro propio crecimiento y/o el de los demás. Cuántas veces decimos o escuchamos “¡a estas alturas yo ya tendría que!”... tendrías ¿qué...? o “esta persona ya tendría que...” ¡y tú qué sabes que ritmo necesita esta persona!

Esta fuerza fecunda brota incluso en situaciones en las que aparentemente se ha perdido toda esperanza. Carl R. Rogers la llamó “tendencia a la actualización”: todo lo que existe tiene dentro de sí la tendencia a actualizar lo que es⁹¹.

Observemos de nuevo la naturaleza: el árbol, cada árbol, alberga dentro de sí la tendencia a ser lo que es: el manzano, manzano; el peral, peral. ¡Cuánta razón tiene ese refrán castellano que nos recuerda que “no podemos pedir peras al olmo”! Lo mismo nos pasa a los seres humanos. ¡Cuántas veces nos pedimos o pedimos a los demás lo que no podemos o pueden dar! Eso nos pasa por falta de aceptación y respeto, por proyecciones sobre los otros de nuestros deseos y expectativas...⁹².

Contemplando esa maravilla que es la fecundidad humana nos descubrimos cocreadores, nos sobrecogemos ante el misterio de una libertad que nos permite colaborar en la construcción de otras personas... podemos abrirnos al misterio de fecundidad presente en todos y en todo⁹³, pasar heladas, podas, otoños o inviernos... pero también primaveras en las que todo revive. Lo importante es saber esperar desde la certeza de que de todo tocón puede brotar una rama. Todo lo creado, de modo misterioso, alberga en su interior una vocación de fecundidad.

Leído desde una óptica profunda y espiritual es como si toda la realidad participase de ese dinamismo de vida y de fuerza vital que es el fondo de todo lo que es, un fondo que muchos seguidores y seguidoras de Jesús denominamos ¡ABBA!

2. La generatividad, vocación del ser humano

Mujeres y hombres estamos llamados a ofrecer a los demás una vida fecunda a lo largo de todas las etapas de nuestro desarrollo evolutivo. El psicólogo Erik Erikson señaló ocho etapas en dicho desarrollo, situando hacia los cuarenta-cincuenta años la etapa de la *generatividad*⁹⁴. Esta se da en el momento de máxima madurez, cuando la persona empieza a *darse cuenta* de su capacidad de generar vida fuera de sí.

Erikson señala la importancia de estas ocho etapas en las que divide el ciclo de la vida humana, ya que *en cada una de ellas se va desplegando una nueva dimensión del propio ser*, en interrelación con los demás y con el contexto en el que vive. Resulta interesante detenerse brevemente en cada una.

1. La primera está marcada por el binomio *confianza versus desconfianza* y se desarrolla en el primer año de vida. El niño tendrá confianza en sí mismo, en el mundo y en otras personas si recibe buenos cuidados (satisfacción de sus necesidades básicas de cariño, nutrición, aseo... etc.). Quien no se ha sentido acogido incondicionalmente en esta primera etapa de su vida madurará con una “herida” que será preciso sanar. Haberse sentido cuidado amorosamente despierta en el niño/a un sentimiento de “bondad interior” que le abre a la gratuidad y a la gratitud, propiciándole una experiencia positiva del mundo que le rodea. La virtud básica que se desarrolla en esta etapa es la **esperanza**.
2. La segunda es la que se articula como *autonomía versus duda* y se reconoce entre los dos y tres años de vida. Quienes cuidan del niño tienen que respetar su necesidad de

hacer las cosas por sí mismo. Si suplen esa necesidad refuerzan la vergüenza y la duda sobre sus propias posibilidades. Muchas de nuestras inseguridades radicales nacen en esta etapa. Todas las personas aprendemos y crecemos por ensayo, por acierto y error. La **voluntad** es la virtud básica con la que se sale de esta etapa y nos adentramos en la siguiente.

3. Entre los tres y los seis años se desarrolla la etapa *iniciativa versus culpabilidad*. El niño adquiere dominio casi completo de su cuerpo, del lenguaje y de la fantasía. Los padres y educadores deben dar libertad de acción, contestar sus preguntas (iniciativa intelectual) y no inhibir su imaginación, reforzando así la iniciativa. En caso contrario se fomentará el sentido de culpabilidad. Muchos de nuestros miedos hunden sus raíces en una deficiente resolución de esta etapa. La virtud básica potenciada es el **propósito**.
4. La etapa de *laboriosidad versus inferioridad* se desarrolla entre los seis y los doce años. La dimensión psicosocial que aflora en este período tiene un sentido de laboriosidad, que se ve intensificado si los padres y educadores estimulan a los niños en sus esfuerzos por crear, hacer o construir determinadas cosas prácticas, si se les permite que terminen sus tareas y se les alaba y recompensa. Si por el contrario son menospreciados, se les considera incapaces o se les trasmite que continuamente se “portan mal” se intensifica el sentimiento de inferioridad y por tanto una baja autoestima. La **capacidad** es la virtud básica que va fortaleciendo la madurez en esta etapa.
5. De los doce a los dieciocho años se desarrolla la quinta etapa: *identidad versus confusión de rol*. Esta es, junto con la primera, la que mayor interés despierta en Erikson, que las definió como las dos fases fundamentales del desarrollo humano.

En este período se desarrolla el sentido de la identidad del yo dentro de una nueva dimensión interpersonal. La influencia de los padres pasa a ser indirecta, ya que si el niño ha llegado a la adolescencia con un sentido vital de confianza, autonomía, iniciativa y laboriosidad le han abierto la posibilidad de alcanzar la identidad personal. Si esto no sucede por una infancia desafortunada o por circunstancias sociales difíciles, la persona joven muestra cierta confusión de identidad.

Al final de este proceso la persona debe ser capaz de decir: “Yo sé quién soy”, “yo soy capaz”, “yo sirvo para...”, “yo deseo...”, “yo seré...”. Pero sobre todo será capaz de decir “yo valgo”..., “yo soy digna de ser amada y respetada y soy capaz de amar y respetar”.

Siguiendo a Erikson, se puede decir que si hemos desarrollado nuestra confianza, autonomía, iniciativa y laboriosidad y además nuestros referentes adultos nos han ayudado a reconocer nuestros logros, aptitudes y habilidades transitaremos por este período concluyendo con éxito la búsqueda de nuestra identidad. El adolescente está equipado para afrontar el mundo de los adultos con los apoyos internos propios de su edad, asimilando su propio pasado y confiando en el futuro. Desde esta “conquista” y el desarrollo de la virtud básica de la **fidelidad** se podrá abrir a las tres fases siguientes

propias de la vida adulta.

6. La sexta fase (juventud) es la que transita entre *intimidad versus aislamiento*. Solo una persona confiada será capaz de vincularse profundamente con otra sin perderse, de entregar su amor, trabar amistad íntima y solidaria y darse a través de la unión sexual y el orgasmo sin dejar de ser ella misma.

Una personalidad sana será capaz de amar incondicionalmente sin perder la capacidad de renunciar a su objeto amoroso si las circunstancias la obligan.

El sentido de intimidad que señala Erikson se refiere a la facultad de compartir y de sentir afecto hacia otras personas (amigos-pareja). El éxito o fracaso de esta intimidad depende del éxito o fracaso en las etapas anteriores, ya que si no se establecen relaciones íntimas con amigos o una pareja el resultado es un sentimiento de aislamiento y soledad.

Evitar la intimidad por el temor a la pérdida del propio yo puede llevar a un profundo sentimiento de aislamiento. De ahí que en esta etapa se desarrolle la virtud básica del **amor** en todos sus registros y con todos sus ingredientes.

7. La edad madura, entre los cuarenta-cincuenta años, transcurre en el binomio *generatividad versus absorción propia*.

La generatividad “es en esencia la preocupación por establecer y guiar a la nueva generación”. Supone alcanzar la cúspide de la madurez al amar sin perder la integridad del propio yo. El modelo perfecto para Erikson es el de la madre que ama a sus hijos o el de todas aquellas personas entregadas a la tarea de construir y crear un mundo mejor.

Lo que Erikson quiere significar como generatividad es que la persona comienza a interesarse por otras más allá de su familia inmediata, por las generaciones futuras, por la sociedad, por el mundo que dejaremos a las generaciones futuras. Aquellos que no establecen un sentido de generatividad caen en un sentido de absorción propia en el que sus propias necesidades personales y sus comodidades son lo que más les interesa, convirtiéndose en su propio hijo único. La virtud del **cuidado** se convierte en básica en esta etapa.

8. Por último, la etapa de la vejez viene marcada por *realización versus desesperación*. Es la etapa en que la persona tiene tiempo para reflexionar. El sentido de realización e integridad surge de la capacidad del individuo de examinar retrospectivamente su vida con un alto grado de satisfacción. En el otro extremo se encuentra la persona que considera su vida pasada como una serie de oportunidades desperdiciadas y de caminos no seguidos. Entonces comprende que es demasiado tarde para recomenzar, y el resultado inevitable es la desesperación por lo que pudo haber sido y no fue.

Solo el adulto que ha generado bienestar y ha sido fecundo hacia los suyos, hacia su comunidad y hacia la humanidad entera será capaz de madurar el fruto de las siete estaciones anteriores diciendo con Bertrand Rusell: “Hallé mi vida digna de ser vivida”. Es decir, podrá alcanzar el sentido de su integridad. Es la etapa de la **sabiduría**. En ella se descubre hasta qué punto la desconfianza aísla y el aislamiento

estanca. Es la etapa en la que se saborean los frutos de una fecundidad activa.

Cada etapa tiene su potencial de fecundidad. Es evidente que Erickson no está hablando de la fecundidad física (imposible en algunas edades) sino de la capacidad que hay en todo ser humano que se desarrolle equilibradamente de “tener hijos”, es decir, de “dar futuro a las nuevas generaciones”. Todas las personas tenemos en nuestro interior la fuerza de una generatividad que nos impulsa y capacita para cuidar la vida, generar valores, ideas, proyectos, sentido y esperanza.

El trabajo del propio crecimiento no acaba nunca. Hasta que nos muramos siempre tendremos algo que aprender y que desaprender, una crisis que superar, una dificultad que afrontar... ahí es donde nos estamos dando a luz a nosotros mismos.

Sentirnos fecundas es una necesidad humana. Necesitamos sentir que nuestra vida sirve para que otras personas vivan mejor, es decir sentir que generamos futuro en lo cotidiano, en lo de cada día, en lo pequeño. El peligro de vivir solo centrado en uno mismo es el peligro de desconectarse del servicio a los demás, y esta tendencia no decrece con la edad sino al revés.

Hay una etapa de la vida donde la tendencia es darse y entregarse, pero también la hay en la que nos vamos haciendo mayores y comienzan las “goteras”. Es cuando parece que decimos: “Ahora me toca cuidarme a mí”, pero en realidad debemos cuidarnos a nosotras mismas y a los otros a lo largo de toda nuestra vida, porque si no se genera una descompensación, un desequilibrio. Toda la vida es un cuidado de uno mismo, de los otros, de la naturaleza, de los animales, del mundo.

Que puede haber etapas de especial intensidad en el cuidado de una misma ¡sin duda!, como puede haber etapas en que las circunstancias nos obligan a cuidar de los demás. La vida es maestra, no la tengo que programar yo. Sin embargo sí está en nuestras manos aprender a estar en sintonía para saber armonizar el cuidado de sí mismo con el de los otros y el de lo otro (trabajos, tareas, cosas, naturaleza).

La fecundidad tiene que ver con superar el estancamiento, el egocentrismo, la autoabsorción. El peligro de una vida no fecunda es, como he dicho anteriormente, tratarse a sí mismo como si fuera su hijo único. Una cosa es trabajar el darnos a luz a nosotros mismos y otra muy distinta es vivir centrado en uno. Eso es el egocentrismo o el narcisismo: la incapacidad de amar a los demás, la infecundidad de la vida.

3. Qué significa una vida humana fecunda

Para comprender el significado profundo de una “vida fecunda” es preciso caer en la cuenta de que venimos de una espiritualidad cristiana muy dolorista, excesivamente centrada en la cruz y en el sufrimiento. ¿Quién de nosotros no ha escuchado alguna vez que el dolor es espacio privilegiado para la madurez? ¿A quién no se le ha dicho que si no sufre no madura, que la vida tiene poco valor si no está jalonada de sufrimiento?

¿Quién no ha interiorizado que el sufrimiento es el crisol del amor porque el sufrimiento es “ocasión de mérito”?

Sin menospreciar la verdad antropológica que esta visión alberga es preciso situar el sufrimiento y el dolor en su justo lugar.

No podemos negar que la adversidad curte, ayuda a afrontar los diferentes acontecimientos de la vida, a tener fortaleza y a desarrollar ciertos recursos⁹⁵... Pero esto es una verdad a medias, porque a veces el dolor destroza, destruye, atrapa y deja encerrada a la persona. El dolor no siempre madura: dependerá sobre todo del amor con que estemos equipados por dentro y del que nos muestren las personas cercanas cuando estamos sufriendo, así como de nuestra capacidad para acoger y recibir ese amor⁹⁶.

La fecundidad buscada y deseada, no es nunca (o no debería ser nunca) fruto del dolor o el sufrimiento sino del amor, aunque este pase por el “dolor del parto”. La gestación y el parto son un bello símbolo de lo que estoy intentando decir. La gestación en los seres humanos debería ser fruto del amor, aunque desgraciadamente no siempre es así⁹⁷. Y el parto es el momento del ensanchamiento para que la criatura engendrada pueda salir fuera, pueda ver la luz, pueda adquirir autonomía. El tiempo de la fecundación y la gestación no es fundamentalmente tiempo de dolor, sino de paciente espera vinculada al amor.

Lo que la biología nos muestra se convierte en símbolo. Las mujeres que han elegido dejarse penetrar y fecundar por el amor saben, como nadie, de ese milagro de unas entrañas que se hacen hogar de vida nueva, útero que se ensancha en dolor de parto, sorpresa admirada ante el milagro del amor siempre, de una u otra manera, fecundo. Desde el reconocimiento hacia las mujeres que han hecho verdad la fecundidad física es preciso abrirse a otras formas de fecundidad en la vida: una vida es fecunda cuando hay amor, vida, esperanza, valores, futuro, colaboración en el crecimiento, maduración y bienestar de otros... Y eso es, sin duda, lo mejor que podemos ofrecer a los demás.

Este símbolo de las entrañas que acogen la fecundidad de la que están dotadas y que se van ensanchando para permitir la vida dentro de ellas es bello para expresar en qué consiste el proceso de hacer de nuestra existencia una vida fecunda.

Es importante *no confundir vida fecunda con vida agitada y estresada*, porque es frecuente identificar “fecundidad” con “hacer”, en la creencia falsa de que la persona es tanto más fecunda cuanto más hace. *La fecundidad no es fruto del hacer, es fruto del desarrollo del ser en su proceso madurativo*. Cualquier ser vivo es fecundo no por lo que hace, sino porque se desarrolla en lo que es y da los frutos que le son propios.

El hacer se sitúa en el yo-superficial. La fecundidad nos habla de los niveles del yo-profundo. Se puede hacer mucho y no ser fecundo; se puede ser solo una máquina de hacer o una máquina de trabajar.

La clave de la fecundidad, por tanto, no está en el hacer, sino en la capacidad de generar vida, proyecto, esperanza, futuro, valores: tiene que ver con el dar a luz lo mejor de uno mismo y con saber servir de ayuda para que cada persona pueda dar a luz lo mejor de sí, ayudar a que cada una pueda vivir conforme a lo que es, madurando a su

propio ritmo todas sus capacidades.

De este modo, a mayor despliegue de las propias potencialidades más fecunda es la vida porque, en esa misma medida, mayor es el desarrollo de la capacidad de amar y de favorecer la fecundidad de los otros. Se puede hacer mucho y amar mucho. Se puede hacer mucho y amar poco. Porque –no nos engañemos– hay un hacer que tiene que ver con el egocentrismo, con el narcisismo, con el exhibicionismo, con el activismo, con el protagonismo... y no con el amor, un hacer que no brota del amor sino que responde a la satisfacción de las propias necesidades no cubiertas.

Es preciso mirar con ternura y misericordia dónde estamos situando nuestra fecundidad. La fecundidad es un largo proceso de madurez que tiene que ver con ser capaz de acoger, de dejar brotar la vida nueva, de colaborar con el crecimiento y cuidado de la vida allí donde alumbra, con empujar este mundo nuestro hacia un nuevo nacimiento.

En este proceso de crecimiento la generatividad va pasando por distintas fases.

- La primera es la capacidad para decir “yo”, es decir, para generar el propio ser. Dura la vida entera.
- La segunda es la capacidad de decir “yo-tú”, de establecer relaciones vinculantes sin dependencias ni fusiones, ayudando a otras personas a dar a la luz lo mejor de sí.
- La tercera es la capacidad de decir “nosotros”, un nosotros social, un nosotros comunitario, un nosotros humanidad, que se va haciendo cada vez más amplio ayudando a que nuestro mundo pueda dar a luz otra tierra posible e imprescindible.

Desarrollamos explícitamente estos tres dinamismos de una vida fecunda.

4. Dinamismos de la fecundidad

4.1. La fecundidad de darse a luz a uno mismo

Con frecuencia vinculamos la fecundidad a dar vida a otros, pero no podemos olvidar que la primera vocación es darse a luz a sí mismo, aunque a veces sea mucho más difícil. Supone un “ensanchar” el horizonte de nuestro propio ser, la mente, el corazón, las entrañas... para ir acogiendo nuestra verdad, lo que en cada etapa de la vida vamos descubriendo de nosotras mismas aunque no siempre nos guste. Es una vocación irrenunciable que nadie puede hacer por nosotros: aquí sí que estamos solos. Otras personas nos pueden animar, ayudar, acompañar... pero el desarrollo del propio ser es tarea absolutamente personal⁹⁸.

4.1.1. ¿QUÉ SIGNIFICA DARSE A LUZ A SÍ MISMO ?

Darse luz a uno mismo supone un largo proceso⁹⁹ que dura hasta la muerte. Algunos de los dinamismos fundamentales que hemos de mantener activados a lo largo de este camino son:

1. **Cultivar la consciencia lúcida** sobre nuestra verdad. Todo el trabajo de integración psicoespiritual tiene aquí su pilar fundamental. Sin él no podemos cambiar nada. Esto significa crecer en lucidez respecto a la propia verdad y poder *elegir* construirse a sí mismo desde dentro, sin dar a los otros la llave de la propia identidad, de la propia vida y la felicidad. Significa también ser conscientes de nuestras necesidades, de los auténticos dinamismos de nuestra vida, de nuestros deseos, valores desde los que organizamos el tiempo, la energía, el dinero, en definitiva todo lo que pasa en el encuentro con los otros y con la realidad, para no alienarnos en el desconocimiento¹⁰⁰. Ya hemos visto como no hay consciencia lúcida sin momentos de sosiego, *silencio y soledad* buscada. Nuestro psiquismo se agota si no nos tomamos tiempo para nosotros mismos, para frenar el ritmo del hacer y buscamos un espacio nuestro para relajarnos, meditar, escribir, leer... para procurarnos un tiempo de vuelta a nuestro interior y escuchar cómo estoy. Estos son momentos privilegiados para fortalecer y cuidar la propia identidad, para no ser extraños a nosotros mismos. Tenemos dentro una gran parte de nuestro ser escondido en el inconsciente (lo que Jung nombró como la “sombra”)¹⁰¹, y solo en la medida en que vayamos aflorando toda esa realidad podremos ir teniendo la libertad de acogerla como nuestra e ir siendo personas cada vez más completas, aunque no perfectas. Este camino de consciencia lúcida es una *larga travesía de honradez y fidelidad a la verdad personal y social*, y pide de nosotros vivir despiertos, ni alienados, ni dormidos¹⁰².

2. Segundo paso imprescindible: **reconciliarnos con nuestra historia**, sanar la memoria. Trabajar nuestro psiquismo para sanar las heridas y liberar la memoria de su carga destructiva¹⁰³. Soltar los resentimientos que son atascos en el proceso de ser uno mismo y poder perdonar y/o perdonarse¹⁰⁴. Haya pasado lo que haya pasado en nuestras vidas el camino de crecimiento pasa por la aceptación y la reconciliación con nuestra historia. Por muy dolorosa que haya sido hay que ir aprendiendo a aceptar. Mientras negamos, tapamos, escondemos o rechazamos no es fácil crecer. Hay historias más difíciles de superar, pero es don y tarea su aceptación para poder madurar.

La mejor definición que he oído de madurez es la del profesor Andrés Tornos: “La persona madura es la que es lo que puede llegar a ser con lo que la vida ha hecho con ella”. No hay parámetros externos¹⁰⁵.

3. **Acercar cada vez más la imagen ideal de nosotros mismos a la imagen real**¹⁰⁶, a la verdad de nuestras posibilidades y límites sin vivir de fantasías de omnipotencia o impotencia. Tenemos que trabajarnos para aceptar el propio ser real, corporal, histórico, sexuado que somos, evitando que nuestro narcisismo nos cierre los ojos a lo que no encaja en nuestra autoimagen. Para que eso sea verdad necesitamos *descubrir*

los introyectos, es decir ser conscientes de *los modelos de identidad* interiorizados para acogerlos libremente o rechazarlos. Ese descubrimiento supone hoy de un modo especial darse cuenta de que la *identidad sexual* asignada está profundamente condicionada por los estereotipos de género que nos han aplicado a las mujeres y a los varones: unas cualidades, valores, símbolos, roles que en definitiva nos han empobrecido a ambos y han generado desigualdades injustas contra las que tenemos que seguir luchando¹⁰⁷. Necesitamos someter a discernimiento nuestras creencias, escala de valores, el sentido que le damos a la vida para ajustar todo ello a nuestra verdad en cada aquí y ahora, y a la verdad de la realidad en cada momento histórico. Solo así sabremos si vivimos de prestado o hemos ido haciendo nuestras las creencias, sentidos, convicciones y valores que defendemos. Aceptar nuestro ser real tiene mucho que ver con esa imagen tan bella de Jesús en la que se nos advierte que trigo y cizaña van a estar juntos en nuestro corazón hasta que nos muramos y hay que aprender a aceptarnos así, sin sorprendernos ni de uno ni de otro.

4. ***Después de la aceptación, desarrollar el amor a uno mismo***¹⁰⁸, no porque narcisistamente nos sintamos buenos, perfectos y bellos, sino porque solo se puede amar con verdad lo que realmente somos, con nuestras cualidades y defectos. Amarse a sí mismo es cultivar una actitud positiva hacia uno mismo hecha de escucha amistosa, de autocomprensión cariñosa y creativa. Es *tener autoestima*, o aprecio por todo lo positivo que hay en nosotros, aprender a alegrarnos de nuestros triunfos, cualidades, conquistas; es aceptación tolerante y esperanzada de los propias limitaciones, debilidades, errores y fracasos, reconocimiento sereno de las zonas oscuras de la propia personalidad y deseo sin ansiedad de crecer. La persona que se quiere a sí misma se responsabiliza sin culpabilizarse, atiende y cuida sus necesidades reales (tanto físicas como psíquicas, intelectuales y espirituales). Prefiere la vida a la muerte, el placer al dolor y el gozo al sufrimiento. Pero también es capaz de aceptar y hasta elegir el dolor y la propia muerte por una persona o causa con la que se siente profundamente identificada. Todo esto tiene que ver con irnos encontrando cada vez más a gusto en nuestro propia piel, porque se crece desde la unificación y el amor, no desde la culpa, el rechazo, el idealismo o el voluntarismo estéril. Cultivar una sana *autoestima* es un ingrediente necesario para poder dar a luz lo mejor de uno mismo. Esto *se expresa* de muchas maneras: la capacidad para concedernos libertad de experiencia emocional, saber responsabilizarnos de nuestras vidas y de nuestras elecciones, asumir que nadie tiene que hacerse cargo de la satisfacción de nuestras necesidades, acoger nuestras frustraciones y fracasos, darnos derecho a equivocarnos y aprender de los propios errores. El amor a sí mismo es un **acto de fe en lo que somos y en Dios**. Es traducir en historia Su acción salvífica, es amar lo que Él ama. Es "la condición natural para poder asimilar el amor que Dios nos tiene y traducir en historia la acción de Dios creador, redentor y liberador"¹⁰⁹.

5. ***Practicar la sabiduría de reconocer y encauzar nuestras emociones***. Las emociones son señales de que estamos vivos, conscientes, de que sentimos y nos dejamos afectar

por la realidad. Reconocer las señales que nos envían para poder darles el cauce oportuno es una de las maneras más certeras de cuidar la salud de nuestro psiquismo. Todas las emociones que nos acontecen son verdad, pero no todas son adecuadas y proporcionadas a la realidad que las provoca: saber acogerlas, poder distinguir las y encauzarlas en la dirección de la vida y el amor es la gran sabiduría que tenemos que aprender¹¹⁰. En lenguaje cotidiano se trataría *de saber cuidar el corazón*: alimentarlo con emociones reconfortantes, con relaciones afectivas nutritivas, protegerlo de quien pueda hacerle daño, herirlo o culpabilizarlo insanamente, darle libertad de experiencia emocional, dejarlo sentir sienta lo que sienta sin reprimir, moralizar o culpabilizar las emociones, protegerlo en su vulnerabilidad para que no se rompa ni tampoco se endurezca o se cierre a la vida.

En esta vivencia de lo que supone relacionarnos adecuadamente con nuestras emociones, voy a subrayar tres que considero especialmente significativas en este proceso de darse a luz a uno mismo: *el miedo, el gozo y el dolor*.

- ***El miedo*** es una emoción muy complicada; si queremos trabajar nuestro propio alumbramiento necesitamos *desenmascarar los miedos que nos paralizan* y distinguirlos de los miedos funcionales que nos avisan de peligros reales. A mí me sorprendió la primera vez que le oí decir a Tony de Mello que el gran enemigo del amor no era el egoísmo sino el miedo. Evidentemente es así. Lo que más paraliza es el miedo y estos pueden ser muy variados: miedo a que el otro me traicione, a que me abandone, a que me defraude, a que me pueda utilizar, a que no me quiera, a que me critique, a que no me valore, a que me ignore, a hacer el ridículo... ¡tantos miedos que nos frenan! El miedo por tanto es una emoción que puede dificultarnos arriesgarnos a ser nosotras mismas.
- ***Saber gozar*** es una de las características de la persona madura y por tanto de este proceso de dar a luz nuestro mejor yo. Este aprendizaje tiene que ver con cultivar nuestra capacidad lúdica, con saber disfrutar del juego, la fantasía, el baile, la fiesta, el arte. *Cuidar nuestra capacidad de gozar* pasa por revisar la antropología dualista en la que hemos sido formados, y sobre todo por aprender a hacernos hombres y mujeres *degustadoras* de la vida cotidiana: del placer del encuentro corporal amoroso, del sabroso gozo de ser y de ayudar a ser, del buen sabor de boca que deja el cultivo de la amistad, la experiencia de participar en las luchas por conquistas comunitarias de liberación, por el reconocimiento de derechos fundamentales para todos, por el gozo de trabajar en la satisfacción de las necesidades básicas de tantas personas que no las tienen cubiertas... Necesitamos aprender la sabiduría de convertirnos en luchadores festivos, danzadores de la vida, a pesar de todo.
- ***Saber integrar la frustración y el dolor***¹¹¹. En esta tarea del propio alumbramiento nada más difícil que *aprender a cuidarnos cuando el dolor nos visita*. ¡Qué difícil tarea la de *integrar el dolor y las dismisiones de la vida*, incómodas, duras pero inseparables compañeras de camino! ¿*Cómo saber manejar bien el dolor*? No hay recetas sino modestos senderos: ante el dolor (en sus múltiples manifestaciones: física,

psíquica, moral, el dolor del adiós, el dolor de nuestros seres queridos, el dolor de nuestro mundo, de los pobres y abandonados...) tenemos que intentar no huir pero tampoco instalarnos bajo su sombra; afrontarlo, ver si podemos hacer algo para disminuirlo o erradicarlo; dejar hablar al llanto; buscar ayuda en quienes nos quieren y pueden acompañarnos o saber permanecer silenciosamente solidarios junto al que sufre; confiar en la fuerza interna del corazón humano y esperar que el Dios de la vida nos “resucite” para poder volver a decir “hola” de nuevo a la vida.

6. Por último otro dinamismo de este camino para darse a luz a uno mismo es **vivir con sentido y con proyecto**. El ser humano necesita tener un proyecto de sentido. No le basta el aquí y el ahora. En el aquí y el ahora es donde podemos vivir ese proyecto para no anclarnos en el pasado o en el futuro¹¹², pero no podemos obviar que somos seres de esperanza y necesi - tamos tener un horizonte que la aliente.

4.1.2. ETAPAS DE ESTE PROCESO

Estas etapas no son exclusivamente cronológicas, se van viviendo entrelazadamente. El crecimiento es en espiral y unas etapas van reforzando las otras.

Construir nuestro “yo”

En este largo proceso de darse a luz a sí misma, además de los dinamos anteriormente mencionados se requiere **poder llegar a decir con verdad “yo”**, construir el propio ser.

Como he dicho ya, este camino de construcción del yo supone superar adecuadamente las etapas evolutivas de las que hemos hablado anteriormente. La identidad puede salir reforzada en los momentos de crisis vitales y esto especialmente se pone de manifiesto en la edad adulta, en la crisis de la mitad de la vida.

En torno a la mitad de la vida (cuarenta-cincuenta años) se suele dar una de las crisis más importantes¹¹³. Es una edad de cambio muy profundo donde todo lo que ha estado en el inconsciente reclama su espacio, la denominada “*crisis de la mitad de la vida*”, o “crisis de realismo”.

En la primera etapa de nuestra vida solemos vivir desarrollando en gran parte nuestro ser desde el afuera, maduramos adaptándonos a la realidad¹¹⁴. Todas las personas vivimos una larga etapa de adaptación. Eso forma parte de nuestro proceso de maduración.

Si esta adaptación no se ha hecho desde una experiencia de amor incondicional es posible que en la segunda etapa sigas sin ser tú realmente, por miedo a no ser querida, reconocida, valorada, aceptada, y sí criticada, castigada y comparada... Esto a veces es la causa de muchos trastornos psicológicos, resumidos en la desconexión con la verdad profunda del propio ser para adaptarte a lo que los demás esperan de ti. Pero tarde o temprano llega un momento en que la persona siente que se rompe por dentro,

situándose al borde de una depresión, del estrés o del sinsentido. Es la llamada del ser auténtico que desde dentro grita ¡quiero ser yo!¹¹⁵.

Darse a luz a uno mismo es entrar en ese proceso de conexión progresiva con la propia verdad, por muy oculta, tapada, poco valorada o no reconocida que esté. Es adentrarse en el esfuerzo por sacar de sí el verdadero ser, conscientes de que no siempre nos gustará lo que encontremos¹¹⁶. Conectar con nuestra verdad es reconocernos con nuestras luces y sombras, con nuestras posibilidades y límites. Y para ello necesitamos ir acogiendo amorosamente lo que somos.

Así como es importante que una madre acoja amorosamente en su seno a la criatura nueva, tenemos que acogernos amorosamente, con lo que nos gusta y con lo que no nos gusta, amando lo que vemos. Cuanto más amemos lo que vamos descubriendo más se irá mostrando nuestra auténtica verdad. Si cada vez que descubrimos algo que no nos gusta nos agredimos, nos reñimos y censuramos... nuestro inconsciente nos cegará.

La capacidad de acogida de una misma supone pasar por etapas en las que prima el desconocimiento¹¹⁷. En -pren dido el camino hay que mantenerse en él pese al difícil equilibrio entre el esfuerzo por cambiar y el sufrimiento que puede provocar el “defraudar” a los demás e incluso perder relaciones¹¹⁸. Eso forma parte del proceso de madurez.

El camino de consciencia lúcida y de acogida de nuestra verdad nos puede crear problemas serios de conciencia si no desmontamos algunas de las culpabilidades con las que hemos cargado a causa de una formación religiosa que desconocía los dinamismos psicológicos de nuestro ser en necesidad. Me refiero a la llamada “pureza de intención”, la exigencia de hacer las cosas “solo por Dios”. Esta pretensión es vana, pues olvida que los seres humanos somos seres necesitados y todo lo que hacemos lo hacemos buscando satisfacer esas “necesidades”¹¹⁹, físicas, psíquicas, emocionales, relacionales, espirituales... Lo importante es ser lúcidas para darnos cuenta de cuales elegimos frustrar y cuales satisfacer libremente, para que no sean ellas las que desde el inconsciente tomen las riendas de nuestra vida.

La gratuidad absoluta solo le es posible a Dios, porque los seres humanos somos seres en necesidad: lo que sí podemos es posponer unas, priorizar otras (ya sean nuestras o de los demás), y elegir el modo de satisfacerlas o frustrarlas por valores superiores con los que queremos ser coherentes¹²⁰.

En el proceso de maduración y unificación del yo hay que abrir muchos caminos para aprender y desaprender. Hemos identificado con frecuencia amar con dar, y amar es saber dar y recibir, saber ofrecer y saber pedir. Quien solo da puede terminar sintiéndose prepotente. Quien solo recibe acaba siendo dependiente¹²¹.

La maduración y unificación de nuestro yo necesita la consciencia del propio ser en debilidad, en necesidad de otros, y cultivar, por tanto, la consciencia de las propias carencias. De lo contrario se puede caer en la arrogancia¹²².

Arriesgar a pedir, a mostrar nuestra vulnerabilidad y necesidad nos da miedo pues

podemos sufrir decepciones y abandonos... y además, saber pedir conlleva aceptar que la persona a la que pido tiene derecho a decirme que no y aunque me duela, necesito saber reconocer - le ese derecho sin sentirme rechazada. Ese proceder me habla también de mi derecho a decir sí o no ante demandas de los demás sin sentirme culpable y sin que ello signifique falta de amor, ni del otro hacia mí ni de mí hacia el otro.

Reestructurarnos y unificarnos desde nuestro “Yo Profundo”

En segundo lugar, darse a luz a uno mismo es **cultivar nuestro yo profundo**¹²³. Es trabajar una y otra vez las propias creencias para quitar aquellas que son insanas erradicando prejuicios, abandonando las que ya no nos alimentan y desmontando otras que en un momento de la vida reconocemos como falsas. Es reestructurar nuestros valores, cultivar nuestras utopías, sueños y deseos, reelaborando una y otra vez el sentido de nuestra vida y descubriendo cómo la vamos unificando, haciendo verdad en el despliegue de nuestros “yoes” externos nuestro “Yo Profundo”, trabajando así un talante que vaya siendo cada vez más auténtico y coherente con todo lo que vamos construyendo y elaborando. Todo eso tiene que ver con el darse a luz a una misma.

Al darnos a luz despertamos a una manera de ser más autónoma, más libre, con los apoyos dentro, menos manipulable, menos dócil, menos predecible. ¡Ardua tarea, dolorosa como todos los partos, con la dificultad añadida de descubrir que no siempre a los otros les gusta nuestro nuevo ser!¹²⁴ Sacar de dentro lo mejor de mí es la manera más adecuada de agradecer al Dios de la vida el regalo de nuestro ser, nuestra originalidad única e irrepetible. Lo que yo no despliegue de mí no lo va a poder desplegar nadie, porque el otro puede desplegar lo que tiene de sí, pero lo que yo tengo de mí solo es mío.

En este proceso de construir y unificar nuestro yo se trata de darse a luz sin úteros ajenos, cobijándonos nosotras mismas. Esta imagen es muy bonita: ofrecer nuestras entrañas acogedoras no solo a los demás sino también a nosotras mismas para que nos permita crecer y madurar.

Cuando conectamos con nuestro “Yo Profundo” descubrimos muchas veces un gran deseo de totalidad, un hambre de plenitud que hay que saber acoger, leer sabiamente y sobre todo encauzarlo adecuadamente. Carlos Domínguez Morano nos alerta ante la fantasía de totalidad que hay en el corazón humano¹²⁵. Ese anhelo está en nuestro corazón y puede extraviarse en caminos enfermos¹²⁶: la totalidad del perfeccionismo, de la adicción al trabajo, de no aceptar mis sombras... porque el deseo de tener un útero que nos lo dé todo está en lo profundo de nuestra psicología. Es preciso vivir el anhelo de totalidad sin que nos haga daño, reconociendo en él la llamada a descubrir “Lo Que Somos” y cultivar el camino del silencio que pueda conducirnos a nuestra verdad.

Leído este proceso en lenguaje cristiano recordamos que Jesús habló de “nacer de nuevo”¹²⁷, vocación y llamada que pasa por un duro proceso tal como he intentado expresar. Este “nacer de nuevo” no consiste en volver al útero materno, sino en volver al propio útero, es decir, aprender a conectar con las propias entrañas de - jando que la

Palabra generadora de Jesús las fecunde de modo que renazcamos a los valores evangélicos y nos apasionemos con sus utopías.

Así, nuestro nacer de nuevo hará que el despliegue de nuestro ser acontezca “al aire de Jesús”, permitiendo al Espíritu que nos aliente desde dentro para ir configurándonos como hijos e hijas (en el Hijo) y como hermanas y hermanos (en el Hermano). Es mirar a Jesús como plenitud del ser humano, para que nos ayude a ir cultivando un modo de ser humanizador, descentrado y lúcido, capaz de trabajar para hacer de este mundo nuestro un mundo como Dios lo sueña: experiencia que nos conducirá sin duda al fondo de nuestro ser, al fondo de todo lo que es.

Acoger “Lo Que Somos”

Por último, la fecundidad de nuestras entrañas en este largo camino de darnos a luz, conlleva ofrecernos espacios para poder **saborear lo que profundamente somos**¹²⁸, el ser divino que nos constituye: descubrir la **unidad que somos** con toda la humanidad, con toda la creación, con Dios mismo.

Paradójicamente acoger lo que somos es “dejar morir el yo”. Pero dejar morir el yo en la experiencia de un amor que nos alcanza no es “matarlo” antes de construirlo¹²⁹. Después de su construcción y elaboración hay que saber dejar morir ese yo pequeño para descubrir nuestro verdadero ser, la experiencia de ser-relación, de ser miembros de un mismo cuerpo: la humanidad o “el mundo como cuerpo de Dios”.

Esa experiencia mística es nombrada de muy diversas maneras según la referencia religiosa que tenga cada uno y su cultura, formación o lenguaje. Después de que Pablo es alcanzado por esa experiencia expresa esa muerte del yo diciendo: “Soy yo, mas ya no soy yo: es Cristo quien vive en mí”.

Acoger “Lo Que Somos” es encontrarnos con la sorpresa agradecida y asombrada de que ese horizonte de sentido e identidad al que estamos llamados nos trasciende y está grabado en nuestro mismo ser, en el ser de todo lo creado, *que nos remite a la fuente de nuestras búsquedas y deseos más profundos*. Descubrimos así que estamos llamados a un horizonte que nos lleva más allá de nosotros mismos y que estamos dotados desde dentro para ello. **Ser fiel a esa llamada es ser fiel a nuestra última verdad.**

Francisco Suárez (comentando a los santos Padres), nos dice que el ser humano, hecho a imagen de Dios, no puede prescindir de este regalo, “le corresponde por naturaleza”. “La *semejanza* es la que debe ser restaurada, y esta es obra de la gracia y del esfuerzo humano”¹³⁰.

En esta misma línea, Carlos Domínguez Morano lo expresa bellamente: es el descubrimiento asombrado y desconcertado de que “*el amén a Dios es el amén a lo mejor de sí*”¹³¹. Es constatar que nuestro deseo más profundo y verdadero se corresponde con el deseo de Dios sobre nosotros mismos.

Y con ello volvemos a las palabras de Juan de la Cruz:

“Los ojos deseados que están en mis entrañas dibujados”¹³².

Expresión con la que cierro esta llamada a hacer de nuestras entrañas un camino de fecundidad: con ella quiero recoger de un modo místico y simbólico un gran reto, saber vivir y proponer un proyecto de humanidad que sea capaz de aunar la potente afirmación de Dios como origen, sentido, meta de toda la realidad y la autonomía y libertad del ser humano. Mostrar que el amén a un Dios cuyo ser consiste en amar, es el amén a la propia identidad, a lo mejor de sí, a lo mejor de un mundo más humano para todos. Y que el centro, sentido y libertad humana paradójicamente tienen que ver con vivir descentrados y referidos a Dios y su Reino.

4.2.La fecundidad de ayudar a otras personas a dar a luz lo mejor de sí mismas

Cuando nuestras entrañas se dilatan para ayudar a otras personas a dar a luz su propia vida, se convierten en entrañas fecundas: unas entrañas que se hacen hogar que acoge, útero que se ensancha, sorpresa admirada ante el milagro del amor siempre fecundo.

Igual que pasa en el proceso biológico de engendrar vida nueva y darla a luz, implicando la necesidad de ensanchar la entrañas para ir posibilitando que la criatura nueva pueda crecer, desarrollarse, ser ella misma... nuestra generatividad pasa por ir acogiendo a los demás tal y como son para que cada persona pueda ser ella misma ante nosotras, sin miedos ni manipulaciones.

Se trata de ensanchar nuestra mente, nuestro corazón y nuestras entrañas para que los otros tengan en nuestro interior acogida, reconocimiento y respeto en su singularidad y puedan llegar a ser ellos mismos de una manera independiente y libre.

4.2.1. AYUDAR A OTRAS PERSONAS A DARSE A LUZ A SÍ MISMAS SUPONE SABER “SERVIR DE AYUDA”

No es fácil saber ayudar a que cada persona sea ella misma de una manera autónoma y libre, y dé a luz lo mejor de sí, acompañando pero no supliendo, manipulando o queriendo cambiarla conduciéndola por donde yo creo que debe de ir, ni sobreprotegiendo, ni anulando, ni viviendo en simbiosis y sin fronteras... sino sabiendo “servir de ayuda”. Este término, tomado de Carl Rogers, es una buena síntesis de toda su psicología y pedagogía de la no-directividad, desde el convencimiento profundo de que cuando se dan las condiciones adecuadas –que para él son la *acogida incondicional*, la *escucha empática* y la *autenticidad*– la persona siempre crece. Por eso no habla tanto de “ayudar” sino de “servir de ayuda”, de tener un talante que permita que el otro llegue a ser lo que puede llegar a ser con sus posibilidades y sus límites, con sus potencialidades y sus carencias¹³³.

Poder “servir de ayuda” a otras personas supone saber situarse desde una actitud de acogida incondicional: sin juicios de valor, sin reproches ni censuras acerca de su

situación actual, sin crítica ni evaluación, sin exigencia... en el respeto absoluto a su libertad e intimidad. Se trata de acoger sin condiciones el mundo interior de la otra persona: los sentimientos, significados, valores...

Debajo de esta actitud no-directiva, Rogers defiende el convencimiento existencial y la experiencia de que cada persona tiene dentro de sí misma la fuerza de su propio dinamismo y la capacidad para desplegarlo (la “tendencia a la actualización” de su propio ser).

Ratificando esta perspectiva, en un interesante artículo¹³⁴, Juan Carlos Bermejo señala cómo “servir de ayuda” es ejercitar la capacidad de escucha empática, es decir, el talante de quien se muestra capaz de acoger el mundo interior del otro, sus problemas, sus dificultades, así como ayudarlo a identificar sus recursos y movilizarlos. Quien escucha ha de ser extremadamente respetuoso, una persona lo suficientemente equilibrada y madura como para pasarse por la vulnerabilidad ajena sin moralizar, sin proyectar, provocando la experiencia de la acogida y de la comprensión empática, así como capaz de confrontar en las contradicciones.

Rogers deja claro que quien quiera servir de ayuda a otra persona necesita cultivar en su persona unas actitudes que él consideraba imprescindibles: no solo la empatía, sino también la acogida incondicional, la consideración positiva y la autenticidad.

Por tanto, no podremos ayudar a otras personas a darse a luz a sí mismas si no cultivamos dentro de nuestro ser un “talante ayudador”, que no significa solo establecer “relaciones de ayuda”, sino cultivar un modo de ser y de situarnos en la vida, en la sociedad y ante los otros de tal manera que favorezcamos el crecimiento, la salud y el bienestar integral de cada persona.

Y esto no es solo una tarea especializada para quienes ejercen un rol en el magisterio, la terapia o el acompañamiento, sino una manera de ser y de situarse frente a los demás, renunciando a una de nuestras fantasías de omnipotencia: ser como Dios y modelar al otro a nuestra imagen y semejanza¹³⁵.

4.2.2. AYUDAR A DAR A LUZ A CADA PERSONA ES VELAR POR SU AUTONOMÍA E IDENTIDAD Y AYUDARLE A QUE SEA LO QUE ESTÁ LLAMADA A SER

Ayudar a dar a luz a cada persona es favorecer el desarrollo de sus propias potencialidades, capacidades, deseos, valores y proyectos, y que pueda satisfacer sus necesidades a su manera.

Esta ayuda es una práctica de acompañamiento y como tal tiene como objetivo conducir a la persona a donde ella quiere llegar. Es saber caminar junto a ella para que pueda encontrar su propio camino e identidad, respetando no solo su camino, sino su ritmo de autoconocimiento, de comprensión, de actuación, de comunicación, de expresión emotiva, de cambio...

Ayudar a cada persona a que pueda darse a luz a sí misma consiste en posibilitarle que pueda descubrir su verdad, su identidad más profunda, siendo auténtica y autónoma:

este es el cuidado que necesita. Como dice Torralba, “en su sentido más hondo, más radical, cuidar a alguien es dejarle ser, es ayudarlo a ser, preservar su identidad, su modo de ejercer el arduo oficio de ser persona, en definitiva, no entrometerse en su identidad. Pero para dejarle ser, es fundamental no dejarle solo, no abandonarle a los peligros y las dificultades que, fácilmente, podrían enajenarle y convertirle en quien no es”¹³⁶.

No podremos ayudar a que cada persona dé a luz lo mejor de sí si no sabemos respetar su autenticidad, porque el objetivo es no solo ayudarlo a realizar lo que no pueda hacer por sí misma, sino ayudarla a ser ella misma en su singularidad más específica, facilitar que desarrolle sus posibilidades, asuma sus límites, supere y soporte las experiencias dolorosas. No es resolvérselas desde fuera de una manera paternalista sino ayudarlo a buscar y encontrar sus recursos en el camino hacia su propia identidad.

Cada persona es un ser en proyecto, una realidad siempre en camino y siempre inacabada en proceso hacia la actualización de sus potencialidades. Está llamada a ser lo mejor de sí misma en su actuación en el mundo que le rodea. Ser ella misma tiene que ver con transformar el mundo y responder desde su libertad a la llamada de la realidad. El ser humano tiene una vocación de humanizarse y humanizar, es una misión-vocación que le interpela.

Esa tarea, como he dicho anteriormente, es una tarea que cada persona necesita hacer por ella misma, pero no necesariamente en soledad: incluso hay quienes que no podrán hacerlo si no encuentran en el camino quien les ayude.

4.2.3. AYUDAR A DAR A LUZ A CADA PERSONA ES AYUDARLE A CRECER EN LIBERTAD Y A RECONSTRUIR EL SENTIDO DE SU VIDA

Ya he dicho antes que en este proceso de alumbramiento, la persona necesita sentirse autónoma e independiente y esto reclama cuidar su libertad de expresión, de decisión, de acción en todo lo que le sea posible. Todas necesitamos ser responsables de nuestra vida y sentirnos útiles, de un modo especial en situación de vulnerabilidad: en el camino de ayudar a ser es importante velar para que el otro no delegue esa responsabilidad en quien le ayuda y sintiéndose inútil.

También es una tarea importante ayudarla a que una y otra vez reconstruya y reformule el sentido de su vida. La pregunta por el sentido de la vida, por el valor de la existencia, por la razón del sufrimiento y de la muerte es constitutiva del ser humano.

Las crisis existenciales por las que vamos pasando nublan muchas veces ese sentido y, cuando se percibe que la vida carece de él y que no merece la pena ser vivida, se puede poner entre paréntesis el instinto vital arraigado en todo ser viviente.

Este tema es una cuestión clave cuando se sirve de ayuda en el doloroso proceso de darse a luz, sobre todo en los momentos donde la persona se siente en situaciones límites y es frecuente que el sentido de la vida entre en crisis y lo que antes llenaba de sentido deje de tenerlo. Esto no es nada fácil, pero es en estos momentos de fragilidad, sufrimiento, vulnerabilidad, enfermedad... cuando más se necesita reconstruir el sentido,

situarse conscientemente en la nueva situación e indagar nuevas posibilidades existenciales.

Es posible que la persona a la que queremos ayudar encuentre de nuevo sentido a la vida mediante el diálogo, un diálogo verdadero donde pueda expresar toda su verdad, sus miedos, emociones y sufrimientos... Un diálogo hecho de respeto y en muchos casos de reciprocidad.

4.2.4. AYUDAR A DAR A LUZ A CADA PERSONA ES AYUDARLE A SATISFACER SUS NECESIDADES

En este proceso de ayudar a darse a luz es nuclear no hacerse protagonista de ese parto: la imagen de *las parteras* que he utilizado en otros lugares¹³⁷, es un buen símbolo. La protagonista no es la que ayuda a dar a luz sino quien está embarazada de vida y necesita la ayuda de alguien que la acompañe.

Por tanto, en el deseo de ayudar a cada persona a satisfacer sus necesidades de la índole que sean lo primero es escuchar atentamente cuáles son, no darlas por sabidas, y tener habilidad o competencia para hacerlo suficientemente bien siempre que el sujeto no pueda por sí mismo. El objetivo es darle herramientas o ayudarle a que las descubra dentro de sí para poder resolver esas necesidades y aprenda a asumir la frustración de las que no puedan ser cubiertas satisfactoriamente. La ayuda aportada debe de ser discreta: la persona protagonista no es quien ayuda al parto, sino quien está dando a luz.

4.2.5. AYUDAR A DAR A LUZ A CADA PERSONA ES ESTAR CON ELLA, PREOCUPARSE Y OCUPARSE DE ELLA

Esta ayuda que podemos prestar a los otros para experimentar la fecundidad de sus vidas al darse a luz es también un modo de vivir la propia fecundidad, una fecundidad que pasa por no abandonar al otro precisamente cuando más lo necesita, compartir con él alegrías y penas, triunfos y fracasos, angustias y expectativas. No abandonarle a la soledad dolorosa, no dejarle a la intemperie es ofrecerle un “lugar” donde sentirse seguro, protegido, acogido.

Eso supone una activa dedicación de desvelo que muchas veces es costosa y requiere esfuerzo y constancia.

Ese saber “*estar con*” requiere cultivar una actitud activa y compasiva, reclama superar la indiferencia y cultivar una actitud amorosa.

4.2.6. AYUDAR A DAR A LUZ A CADA PERSONA ES BUSCAR SU BIEN, ES VELAR POR EL DESPLIEGUE DE SU SER INTEGRAL

El ser humano es una realidad compleja, donde cuerpo, mente, psique y espíritu se entrelazan en una unidad interrelacionada; por eso ayudarle a nacer de nuevo es

favorecer el desarrollo de su ser integral, su ser holístico.

Si queremos de verdad servir de ayuda como “parteras” necesitamos hacer sentir a la otra persona que no está sola en este proceso de auto-alumbramiento. Necesita sentirse apoyada, acompañada, consolada, esperanzada y protagonista de su propia gestación y crecimiento.

En los momentos más duros de su gestación y parto necesita sentir que es tratada con cariño, con ternura, con solicitud... al acompañarla la libramos de la soledad y el abandono y eso posibilitará recomponer su estructura pluridimensional y plurirrelacional que en muchos casos ha quedado afectada en situaciones de extrema vulnerabilidad.

Es el desarrollo de su ser integral lo que buscamos al ayudar al otro; por eso es importante apoyarle en su totalidad, no solo teniendo en cuenta el síntoma concreto que manifiesta. Ayudarla a que se sienta útil, valiosa, digna de ser querida por ella misma y no por lo que hace, por lo que tiene, por lo que puede, etc.

Hacer fecundas nuestras entrañas ayudando a otras personas a dar a luz de mejor de sí es, en definitiva, **dejar que nuestra entrañas sean alcanzadas y fecundadas por el amor**, es hacer del amor lo fundante, lo único importante en nuestra vida.

4.3. La fecundidad de colaborar con otras personas y grupos para dar a luz a otro mundo no solo posible sino imprescindible

Este nuevo y más amplio ensanchamiento de nuestras entrañas solicita de nosotros estar, como estaba san Pedro Poveda¹³⁸, “con la cabeza y el corazón en el momento presente”.

Puede servirnos de imagen significativa la experiencia del profeta Ezequiel, que es conducido por el Espíritu para que pueda ver con realismo y lucidez los “huesos calcinados de su pueblo y atisbar por dónde emerge el Espíritu que desde los “cuatro vientos va poniendo en pie a esos huesos”¹³⁹.

Esta imagen, escrita cuando el pueblo está desterrado, destruido y sin horizontes, puede ser un buen símbolo de nuestro planeta: *un valle lleno de huesos calcinados*.

El Espíritu del Señor condujo allí al profeta y no le permitió cerrar los ojos, sino que le hizo "pasar revista", mirar atenta y lúcidamente, constatar la magnitud de la muerte: "eran muchísimos".

Si tuviéramos que nombrar con una sola palabra la situación de nuestro mundo quizá la más significativa fuera la de **crisis**. Crisis de civilización que está provocando un cambio de paradigma. Una crisis cuya salida no está dentro de una globalización económica financiera donde el sistema neoliberal domina imponiéndose a los gobiernos, a la política, a la ciudadanía y a la ética. La economía se ha separado de la sociedad, de todo control humano y funciona obedeciendo a su lógica: maximizar los lucros, minimizar las inversiones y acortar al máxi - mo los plazos. Todo se convierte en mercancía: salud, cultura, religión, órganos, mujeres, niños, el planeta entero.

Una crisis global: económica, política, ecológica, climática, energética, alimentaria, institucional, crisis del estado del bienestar, crisis social, de las familias, de sentido, crisis del sujeto, ética y religiosa que no afecta igual a todo el mundo, que provoca una mayor injusticia, pobreza, paro intolerable y hambre en millones de seres humanos desencadenando a la vez migraciones masivas.

Esta crisis produce muchos “huesos calcinados”. Enumero solo algunos:

- Huesos calcinados por *la injusticia, la desigualdad creciente, la insolidaridad, el hambre escandalosa* mientras se consumen biocombustibles, el paro creciente mientras se acumulan cargos y prebendas.
- Huesos calcinados por *un comercio con la muerte*: armas, drogas, mujeres, niñas y niños, órganos...
- Huesos calcinados que nos revelan hoy la *explotación del planeta y la degradación del ecosistema*, la amenaza de la biodiversidad, el agujero de la capa de ozono, la contaminación ambiental. Todo es o puede ser objeto de comercio y ganancia aunque nos estemos jugando el futuro del planeta. Algunos científicos nos avisan de que podemos estar en un punto de no retorno

- Huesos calcinados por el *fanatismo, el integrismo y la violencia*. No solo por la violencia de la guerra, sino por sus múltiples manifestaciones: torturas físicas y psíquicas, chantajes, secuestros, distorsiones, atentados, violaciones, trasgresión de los derechos humanos. Violencia económica, política, social, doméstica, religiosa. La violencia de género fruto del machismo dominante... La amenaza creciente de los movimientos neonazis y fundamentalismos varios. La intransigencia impositiva, el miedo, la amenaza, las excomuniones, imposiciones de silencio como modo de resolver los conflictos y las diferencias. Todo ello produce muerte física, psíquica y espiritual.
- Huesos calcinados por la crisis *de los valores y la ética*, por la corrupción y la impunidad; por la muerte en gran parte de la sociedad de *intereses colectivos de la humanidad*, de la exacerbación de la competitividad en detrimento de la cooperación.
- Huesos calcinados por la *violación de los derechos humanos, por la falta de humanidad*, por el predominio del individualismo egocéntrico, de la desconexión con los otros, lo otro y con la Fuente de la Vida.
- Huesos calcinados *de la inoperancia de los organismos de representación mundial como la ONU*. Con el sentimiento global de indefensión, del dominio de los mercados y de los países más fuertes, con la sensación de impunidad y de que todo es posible si tienes poder y dinero.
- Huesos calcinados *de las grandes religiones, de las instituciones religiosas*: de un modo especial de la institución eclesial (en el último informe de la Fundación Santa María ocupa entre los jóvenes los últimos lugares), de las instituciones religiosas, de la disminución y envejecimiento de las congregaciones religiosas.
- Huesos calcinados que nos hablan de la falta de *sentido*, de decepción de todas las instancias de poder, de depresión personal y social. Sensación de la muerte y/o de *ausencia de Dios*, de esperanza.

En este momento histórico necesitamos que nuestras entrañas escuchen y se sientan estremecidas ante las palabras que escuchó Ezequiel: "*Hijo de Adán, ¿podrán revivir esos huesos?... Tú lo sabes Señor*" (37,3). Esta es la gran pregunta que nos atenaza: ¿Hay alguna salida para esta situación? Los analistas no nos dan buenas perspectivas. Los defensores a ultranza del neoliberalismo nos quieren hacer creer que no hay salvación fuera del sistema y que este es el menos malo de los posibles. Parece que lo razonable es la desesperanza.

El profeta Ezequiel tampoco veía salida, pero no se quedó en la inmanencia cerrada, en el resultado de lo que veían sus ojos. Apela a la esperanza, a la confianza en que pueda haber una salida que él desconoce: "*Tú lo sabes, Señor*".

Nuestras entrañas necesitan aferrarse a la esperanza para no perder la capacidad de "soñar utopías" que generen la fuerza suficiente para que algún día puedan convertirse en "topías".

¿Cómo hacer de la esperanza una fuerza que nos invite a ensanchar aun más la

capacidad de nuestras entrañas para colaborar en abrir caminos hacia un futuro mejor?
¿Solo queda esperar sin poder hacer nada?

*"Me ordenó: conjura así a esos huesos: Huesos calcinados, escuchad la palabra del Señor. Yo os voy a infundir espíritu para que reviváis"*¹⁴⁰. Hay una propuesta que parece absurda: ¿Cómo conjurar y pedir que escuchen a unos huesos calcinados?, ¿qué eficacia podrían tener unas palabras para quien no tiene oídos para oír? Sin embargo, el mandato está claro: tú *conjura*, haz de tu boca el lugar de la conjura, haz de tu boca el lugar de la protesta y la llamada, aunque creas que no te van a oír.

Fecundar nuestras entrañas con estas palabras de esperanza no es fácil pero es imprescindible para poder empeñarnos en ayudar a dar a luz un mundo nuevo.

Hoy necesitamos con urgencia creernos estas palabras, no solo los creyentes en el Dios de Jesús, sino todos los que bajo el nombre que sea invocamos al Trascendente. Necesitamos un corazón esperanzado que nos ayude a unirnos con la confianza que da saber que no luchamos solos contra las fuerzas del mal, contra los demonios de nuestro mundo que producen muerte.

Será una esperanza contagiosa que ayude a adherirse a ella a otras muchas personas que también confían en que las fuerzas del bien, que anidan en nuestro corazón humano, son más resistentes y auténticas que las del mal: aquellas que creen en la posibilidad de que los seres humanos despertemos del "sueño de la cruel inhumanidad"¹⁴¹ en que vivimos y luchemos contra toda forma de muerte, que confían en el dinamismo de la Madre Tierra, del cosmos y su potencialidad constructiva en medio del caos y la misma destrucción, que esperan en el dinamismo de vida presente y activo en la historia de muchas maneras.

¡Ojalá que seamos capaces de unir nuestra esperanza activa a todas las personas esperanzadas del mundo, aunque no coincidamos en cual sea la razón última de ella!

El profeta Ezequiel alentado por la Palabra del Espíritu grita: *"Ven, aliento desde los cuatro vientos, y sopla en estos cadáveres para que revivan. Penetró en ellos el aliento, revivieron y se pusieron en pie: era una muchedumbre inmensa"*¹⁴².

El aliento, en la visión profética de Ezequiel, viene de los cuatro vientos, penetra en ellos y acontece lo increíble: los huesos calcinados no solo reviven sino que "se ponen en pie". Se ponen en marcha para construir el pueblo nuevo, la nueva Jerusalén arrasada por los enemigos.

Hoy podemos también contemplar esta irrupción del Espíritu. Son aun grupos minoritarios, "minorías abrahámicas", "profetas transgresores valientes y lúcidos"¹⁴³ pero con una enorme fuerza, en unos y otros lugares del mundo. Son movimientos apenas incipientes pero que nos permiten no solo soñar sino poder "ver" con el profeta cómo los huesos calcinados se van ensamblando unos con otros y va penetrando en ellos un "nuevo espíritu" que los hace revivir, ponerse en pie y ser capaces de afrontar de un modo nuevo "lo real".

También hoy, procedente "de los cuatro vientos", el mundo se va poniendo en pie desde abajo, desde los que estaban sin salida y sin esperanza. Como pequeños granos de

mostaza, aquí y allá van brotando clamando por un mundo nuevo. Eso implica mirar con lucidez este nuevo amanecer y unirnos a ellos en este empeño. Los grandes movimientos de la historia siempre han salido desde abajo.

En este momento histórico de noche, de muchos huesos calcinados, de nuevo resuena la voz del “Espíritu de Dios” que nos invita a descubrir ese aliento de vida que pone en pie a pueblos enteros, a millones de “indignados” que reclaman justicia, que creen que ha llegado el momento de no dejar la construcción de la realidad social, económica, política del mundo en manos de los políticos, de los banqueros, de las grandes multinacionales, de las agencias de calificación, de los organismos económicos internacionales...que solo saben ofrecernos más de lo mismo, afianzar el sistema neoliberal vigente que se cobra cada día más víctimas y nos conduce a una sociedad inhumana.

¡Basta ya! ha sido el grito de los movimientos que se han ido fraguando en los Foros Mundiales, en los Movimientos de Resistencia Global, la llamada Primavera Árabe, y el Movimiento 15M o 15O, que contagió a muchos indignados de distintos países del mundo¹⁴⁴.

Quiero resaltar algunos de los principios fundamentales de estos movimientos, porque son uno de los grandes signos de esperanza de que es posible un cambio imprescindible para nuestro mundo y para la supervivencia del planeta:

- El pacifismo y la resistencia activa no violenta.
- La búsqueda de la democracia real, intentando hacer no solo protestas sino propuestas concretas.
- Intentar internacionalizar el movimiento; solo la unión de los ciudadanos del mundo hará posible el cambio, es el deseo de un movimiento multicultural.
- Rechazo de plano del capitalismo salvaje que es el que en estos momentos está rigiendo el mundo.
- El amor como motor de la paz y la unión.
- Utilización del espacio público de las ciudades como lugar de encuentro y participación ciudadana.
- Acoger como suya la teoría del decrecimiento, que nos recuerda que “el crecimiento infinito es incompatible con un planeta finito“ (Serge Lautuche). El decrecimiento propugna la necesidad de acostumbrarnos a vivir con menos, a disfrutar de las pequeñas cosas y a cambiar de actitud en nuestra forma de vivir.
- Utilizar las nuevas tecnologías e Internet como foro mundial para compartir, escuchar, movilizarse, hacer de ellas un lugar para la participación ciudadana sin jerarquías ni imposiciones.
- Recuperar la educación como un derecho fundamental del que no se puede privar a ningún ciudadano, y estar con la mente lúcida y alerta para evitar que el poder neoliberal se infiltre y contamine el proceso educativo, que impida el acceso de todos los ciudadanos y ciudadanas a una educación de calidad dejando morir o debilitando

la educación pública en beneficio de la privada.

- Poner especial atención en el cuidado del planeta, reclamar el desarrollo de las energías renovables y autóctonas, el cumplimiento obligatorio de los acuerdos internacionales de Kioto. Considerar imprescindible incorporar la ecología como un compromiso ético irrenunciable.
- Junto a la denuncia del militarismo estos movimientos unen el patriarcalismo que sigue dominando las culturas e impidiendo de hecho una cultura de la paz y de la igualdad.

Con la Primavera Árabe algunos pueblos han perdido el miedo, y se atreven a cuestionar a tiranos asentados en sus tronos unas décadas detrás de otras, reclamando justicia, democracia, participación, futuro¹⁴⁵.

¿Cómo colaborar ensanchando nuestras entrañas en la esperanza del amanecer de un nuevo mundo que se nos presenta ya como imprescindible?

Los caminos anteriormente nombrados son imprescindibles; sin sujetos lúcidos, despiertos, conscientes de su identidad más profunda no habrá cambios profundos, duraderos, humanizadores; sin capacidad para ayudarnos unos a otros a darnos a luz cada uno a lo mejor de sí, tampoco. Pero no podemos olvidar la dimensión estructural de la realidad, la necesidad de unir nuestro granito de arena a estos cambios globales.

Los nuevos Movimientos de Resistencia Global (MRG) nos ofrecen una hoja de ruta¹⁴⁶ que nos posibilita implicarnos en este nuevo amanecer. Otros economistas españoles recientemente nos confirman que hay otras alternativas distintas a las impuestas por el mundo financiero y aceptadas por los gobiernos, y nada menos que nos ofrecen ciento cinco propuestas concretas¹⁴⁷. Es interesante saber que ha habido un intento de boicotear su publicación. En la misma dirección de buscar caminos para ayudar a dar a luz a un mundo nuevo se nos ofrecen propuestas no solo para abogar por otra economía sino por vivir de otra manera¹⁴⁸. ¿En qué direcciones?

- Hacia la de un *consumo alternativo*, más ecológico, responsable, más austero donde el lema no sea el crecimiento sino aprender a de-crecer en todo lo que no es necesario para vivir humanamente.
- Hacia la búsqueda de una *información alternativa* distinta a la controlada que se nos ofrece¹⁴⁹.
- Hacia *otros modos de vivir* que hagan posible gozar de la felicidad personal y, al tiempo, como afirma Adela Cortina, convertir nuestras personas en “felicitanes”, es decir, capaces de pasar por la vida produciendo felicidad¹⁵⁰; ir asumiendo en nuestras vidas cotidianas la teoría del decrecimiento.
- Hacia *otra manera de entender y practicar la educación* que forme en una nueva ciudadanía más responsable y con conciencia de que vivimos en una “aldea global” interconectada, conscientes de la corresponsabilidad que nos atañe a todos; luchar por la educación pública, gratuita y de calidad para todas las personas.

- En la dirección que apunta a *otra cultura y otros valores*. Amanece una nueva conciencia planetaria, más consciente de la unidad que somos, más unitaria, rompiendo todo tipo de dualismos y separaciones¹⁵¹. Una cultura donde se reclaman la justicia, la democracia real, los derechos humanos y los derechos de toda vida (por insignificante que parezca); un nuevo pacifismo, feminismo y ecologismo están surgiendo con fuerza incontenible por todo nuestro planeta y esta realidad nos invita a unirnos en esa dirección.
- En la creación de una *nueva relación en red* que está siendo el arma más poderosa de información y de movilización ciudadana como estamos comprobando con la sacudida de la sociedad civil del mundo árabe que nos ha sorprendido a todos¹⁵².
- Hacia *otra economía* que se manifiesta imprescindible si queremos salir del paradigma neoliberal, tal como un grupo de economistas franceses ha gritado al mundo entero, mostrando su indignación, invitándonos a hacer lo mismo y luchar por otro modo de entender y vivir la economía¹⁵³; y como he dicho anteriormente un grupo de economistas españoles nos proponen caminos y alternativas nuevas. Para ello es imprescindible unir nuestras voces y presencias allí donde se reclama la reducción del poder del FMI y del BCE, implantación de la Tasa Tobin, supresión de los paraísos fiscales, eliminación de los sueldos vitalicios, disminución de senadores, impuestos más fuertes a las grandes fortunas...
- En la dirección de la *denuncia*, rechazo y castigo de la corrupción, y en reclamar transparencia de las cuentas públicas y la financiación de partidos.
- En la dirección que nos impulsa a *ahondar en la propia espiritualidad*. El hastío por el materialismo chato está empujando a muchas personas a buscar silencio, paz, profundidad, trascendencia, encuentro con el Misterio, conciencia *de ser humanidad* no solo individuos aislados.

Desde nuestra tradición cristiana y en fidelidad a Jesús de Nazaret vivimos tiempos donde necesitamos con urgencia no separar la mística de la política, es decir unir la experiencia mística con el compromiso por la justicia, por no abandonar la pasión de Jesús por las personas excluidas, marginadas, expoliadas... que cada vez son más numerosas.

Hoy necesitamos unir la experiencia de dar a luz un mundo nuevo con el arduo esfuerzo por trabajar para cambiar unas estructuras injustas que mantienen situaciones insostenibles a continentes enteros, a colectivos indefensos, a personas cada vez más cercanas a nosotros que se ven abocadas a la exclusión en esta crisis financiera que pone en grave riesgo alcanzar los objetivos del milenio de erradicar la pobreza¹⁵⁴.

Nos queda un largo camino que andar en este *dejarnos alcanzar las entrañas por la misericordia*. Los no creyentes como camino de humanización profunda, los creyentes en Dios para ser testigos de la entrañable misericordia de Dios, puesta de relieve por muchas de las grandes religiones, y que de un modo claro se mostró en Jesús de Nazaret como distintivo de su persona y misión, y por tanto de quienes queremos seguirle¹⁵⁵.

Cuando de verdad nuestras entrañas hayan sido alcanzadas por la Palabra, haciéndolas verdaderamente fecundas, quizás nos pase lo que le pasó a Jesús, de modo que quienes vivan a nuestro lado puedan decir: “Lo que hemos visto, oído, tocado... es que el Dios de los cristianos es un Dios de vida, de *entrañable* ternura y merece la pena creer en Él”¹⁵⁶.

De nuevo, la “Encarnación” será una realidad y sin palabras nuestro cuerpo gritará: *“Te llevo en mis entrañas dibujada a Ti, Dios Madre fecunda, embarazada siempre de vida nueva”*.

Dos mujeres alcanzadas en sus entrañas

Vamos acercarnos a dos mujeres bíblicas que experimentan con gozo y dolor la fecundidad de sus entrañas: **Isabel**, que cuando ya nadie esperaba nada de ella, y su infecundidad era un lugar de marginación y desprecio, muestra en sus entrañas la fecundidad de su vida, y aunque era anciana y se la consideraba estéril, creyó y su vientre se llenó de vida nueva, como un modo de expresar simbólicamente que nunca podemos dar a nadie por perdido, que la vida acontece muchas veces allí donde nadie la espera, porque “para Dios nada es imposible”, y **María de Nazaret** una mujer que tuvo que aprender a pasar de la fecundidad física a la fecundidad de la fe, de ser la madre de Jesús a desprenderse de su hijo para descubrir una nueva fecundidad, la de colaborar en la construcción de una comunidad nueva, abriendo sus entrañas a una familia más amplia que la de la carne y la sangre.

ISABEL, LA FECUNDIDAD DE UNA MUJER ESTÉRIL

Soy Isabel; el evangelio de Lucas me presenta como la prima de María, la madre de Juan el Bautista. Más allá de mi identidad histórica soy un símbolo de la fecundidad inesperada, de la fecundidad que brota en el abajo de la historia.

“Mujer anciana y estéril”: en mi cultura esta realidad hacia de mí una mujer despreciable y maldita, pues la fecundidad era señal de bendición. No tengo nada valioso que ofrecer, pues mis entrañas son estériles; así parece ser a la vista de todos. Nadie se preguntaba en mi cultura por la causa de esa “esterilidad”. Se daba por supuesto que era por nuestra culpa, éramos mujeres estériles. Nunca se dice que ellos, los varones, lo fueran.

En mí, una vez más, se muestra la predilección del Dios de la historia por lo perdido, marginado, abandonado y no reconocido. Esa “esterilidad” expresada con frecuencia en nuestras Escrituras Sagradas es en muchos casos una manera de poner de relieve la intervención especial de Dios en el nacimiento, elección-llamada de Dios, de personajes significativos en la historia de salvación del pueblo.

Lucas narra esa vocación-elección para ser los padres de Juan el Bautista a mi esposo Zacarías con el género literario "anunciación" (Lc 1,5-20): él, sacerdote y hombre honorable, recibe el anuncio que le va a librar "de la vergüenza ante la gente" (Lc 1,25).

Yo no necesito que nadie me anuncie que estoy embarazada, me lo dice muy pronto mi cuerpo, se seca la fuente de mi flujo menstrual y mi vientre empieza a ensancharse para ir albergando la vida nueva.

Mi gozo es inmenso y mi gratitud por el regalo de la fecundidad no me cabe en el cuerpo. El Dios de la vida me permite colaborar con Él en la gestación de una nueva criatura, que según lo que el mensajero le dijo a mi esposo se llamará Juan. Bueno, eso lo supe después... pues un día mi compañero enmudeció. Yo no sabía qué le pasaba, quizás fuera el estupor, la sorpresa y desconcierto por mi embarazo tardío e inesperado.

Mis entrañas se estremecían de gozo y de gratitud en cada ensanchamiento, el Dios de Israel, el Dios de la vida había posibilitado en mí la vida nueva, una vida llamada a ser profecía, anuncio precursor del Esperado.

Ese gozo creció aun más cuando mi prima María vino a visitarme. Al verla, mis entrañas supieron la Buena Nueva: también ella estaba embarazada, también ella había recibido la visita de Dios para anunciarle su vocación-misión, el hijo que llevaba en sus entrañas estaba llamado a ser el Mesías, el Esperado.

Nos abrazamos largamente, nuestros vientres se encontraron con un estremecimiento sagrado: Mi hijo saltó de gozo en mis entrañas... percibió en el centro de mi ser que Dios nos había visitado (Lc 1,39-42).

Dos mujeres embarazadas en circunstancias desconcertantes, las dos conscientes de que ese hijo no era nuestro, no nos pertenecía, como no pertenecen nunca los hijos a sus padres. No era fruto de nuestro esfuerzo, de nuestra bondad, era obra de Dios en nosotras.

Felicité a María por su fe y por su vientre fecundo y me uní a su canto, que era mi canto y el de tantas mujeres "estériles", menospreciadas, no reconocidas en su fecundidad más allá de la carne y la sangre.

Juntas entonamos el cántico de quienes estamos abajo, de quienes hemos sido humilladas, de las que tenemos hambre, de quienes somos conscientes de que necesitamos siempre de la misericordia de nuestro Dios. Ese cántico nos unía a todos los "anawin", los pobres de Jahvé. Dios, el Dios de nuestro pueblo, se complace en desbaratar los planes de los prepotentes, les quita el trono y las peanas a quienes se suben a ellas para medrar pero no para servir. Y en cambio nos exalta, nos llena de bienes y nos regala con su misericordia entrañable a quienes desde nuestra verdad reconocemos al tiempo nuestra pequeñez y nuestra grandeza, pues Dios ha hecho maravillas en nosotras.

No puedes imaginarte lo que gozamos María y yo en ese encuentro, cuánto agradecemos nuestras entrañas fecundas y cuánto deseamos que nuestros hijos fueran de verdad hijos de Dios y hermanos de sus hermanos.

María se quedó conmigo para ayudarme en mi parto y yo sentí que esa era una hermosa vocación: ser partera de vida, creer que hay vida en los lugares más inesperados, en las personas menos relevantes, en los espacios menos adecuados según nuestros criterios; ser capaz de colaborar para que cada persona, circunstancia, realidad pueda parir su propia vida, pueda descubrir su propia fecundidad.

Mi historia es también tu historia, ¿qué o a quiénes represento yo?, ¿Quiénes son las "isabeles" (personas, realidades, proyectos, instituciones...) "ancianas y estériles" de las que ya no esperas nada? ¿Qué hay de "Isabel" dentro de ti misma, de ti mismo, que has dado por perdido, imposible, sin esperanza de cambio y fecundidad?

¿Eres capaz de creer, como María mi prima, que "para Dios nada es imposible", porque Él mismo empuja siempre la vida para que emerja? ¿Crees de verdad en la vocación de fecundidad de todo ser humano, de toda vida porque la realidad está preñada de Presencia y de Gracia?

¡Déjate alcanzar por esta buena noticia, renueva tu fe en la presencia activa y generadora de vida del Espíritu de Dios en la entraña de la realidad, en el centro de la historia, en las entrañas de tu ser. Te deseo a ti también una experiencia de fecundidad semejante y que mi historia te ayude a creer que siempre es posible nacer de nuevo, generar vida, ser persona fecunda.

Isabel, en nombre de todas las "isabeles" de la historia de las que ya no se espera nada.

MARÍA DE NAZARET UNA MUJER DE ENTRAÑAS FECUNDAS¹⁵⁷

Mis entrañas se convirtieron en un espacio fecundo, mi maternidad me introdujo de lleno en la extraña historia de salvación de mi pueblo.

Una vez más, Dios confundía a los grandes para elegir lo débil de este mundo. No sé si has caído en la cuenta de lo escandalosa que resulta la narración que Mateo hace de los antepasados de Jesús (Mt 1,1-17): una larga lista de varones "engendrando"... y de pronto cinco rupturas en esa lista patriarcal, cinco "de..." que preceden a los nombres de cinco mujeres, incluida yo. Mujeres de una u otra manera escandalosas¹⁵⁸, rechazadas, a punto de ser repudiadas o condenadas a muerte, o embarazadas como yo en extrañas circunstancias: Tamar, que se hace pasar por una prostituta para seducir a su suegro y conseguir así que se hiciese justicia con ella; Rajab, una prostituta de

Jericó que hospeda a unos espías israelitas; Rut, una joven moabita que se asegura un futuro para ella y su suegra deslizándose bajo la manta de Booz y pasando la noche con él; la mujer de Urías, Betsabé, objeto del deseo de David...

¿Qué puede significar esta "selección" extraña de mujeres en vez de nombrar a las grandes matriarcas de Israel?

En ellas como en mí el Dios de Israel muestra su rostro protector de quienes solo le tienen a Él, de las personas perdidas, abandonadas, repudiadas, violadas, no valoradas... Dios se hace garante de nuestros hijos, los bendice y a través de nuestras entrañas fecundas va realizando su salvación.

En esta genealogía, Mateo pone de relieve esa predilección de Dios que Jesús hará patente a lo largo de toda su vida, esas extrañas preferencias de Dios.

Después de acoger en mis entrañas la Palabra de Dios, acogí el misterio de un hijo mío al que tenía que aprender a nombrar desde Él: se llamará Jesús. Y ese nombre expresaría su misión: salvar a su pueblo.

Como todas las madres del mundo, veía ensancharse mi vientre para dejarle espacio, sentía dentro de mí su vida y esa experiencia me hacía estremecer de gozo.

Las circunstancias me llevaron a Belén a punto de dar a luz y allí viví una dura experiencia: darme cuenta de que si eres pobre no hay lugar para ti. ¡Cómo os entiendo a vosotras, mujeres que dais a luz en lugares y circunstancias inadecuadas! ¡Cuánto comprendo vuestra angustia por parir sin condiciones higiénicas, sin asistencia alguna, temiendo por vuestra vida y la de vuestro hijo! Yo viví esa situación, di a luz en medio de la pobreza y rodeada de personas pobres y de mala fama (Lc 2,1-20).

A lo largo de mi vida fui haciendo de mis entrañas un hogar de entrañable ternura, capaces de con-moverse con el dolor de mi pueblo, de entrar en comunión gozosa con otras entrañas, de hacerlas cada vez más vírgenes en su no posesividad, en su integridad más honda, en su donación más desprendida.

Mis entrañas fueron aprendiendo a ampliarse para dar acogida a los otros en mi vida. A eso me ayudaba contemplar largamente a Jesús, mi hijo, observando el modo de ayudar a cada persona a vivir su realidad, su verdad, su exquisito respeto a la originalidad de cada una de ellas y al mismo tiempo la lucidez con la que Él se sitúa ante los demás para iluminar caminos errados.

Yo lo miraba en medio de la gente, quería aprender de Él y dejarle que me sirviese de guía en este deseo de dejar configurar mis entrañas según su estilo, de hacerlas fecundas para ayudar a los otros a dar a luz lo mejor de sí mismos.

El proceso de mi vida de fe tiene que ver con el ensancharse de mis entrañas para acoger el misterio de Dios que se me reveló en Jesús. Primero, se abren al

Espíritu que fecunda mi vida en el comienzo de mi vocación maternal; después, mientras Jesús crece, voy comprendiendo que ese hijo no me pertenece, que mi fecundidad acaba de empezar pues me espera una familia más amplia. Recuerdo muy bien ese momento (que te narré antes) en el que fui con sus hermanos a buscarlo (Mc 3,33-34). Cuando escuché esas palabras, mis entrañas se estremecieron de dolor, no comprendí..., pero no me desesperé ni me enfadé... una vez más las albergué en mi corazón y ensanché la tienda de mis entrañas para acoger en ellas a sus seguidores y seguidoras.

Pero no era ese el dolor de parto más profundo que me esperaba. Me quedaba el trago más duro de mi vida, aquel que no deseo a ninguna madre: ser testigo del asesinato injusto de un hijo.

Allí al pie de la cruz, mientras mi hijo agonizaba, viví la paradoja de sentir que mis entrañas se desgarraban mientras eran fecundadas de nuevo.

En ese momento final de su vida Jesús me miró, comprendió mi dolor y enseguida encauzó mi mirada hacia mi entorno. A mi lado estaban las mujeres fieles y Juan. De pronto Jesús dijo: "Ahí tienes a tu hijo" (Jn 19, 26) mientras me señalaba a Juan y en él a toda su nueva familia.

"Perder para ganar", eso era lo que le había escuchado a Jesús muchas veces. Ahora, que ya no podía hablar más, sentí que de nuevo su palabra se hacía experiencia en mí. En medio de mi dolor Jesús me mostró a la nueva familia que Él me dejaba para cuidarla con el mismo amor con que cuidé a la mía propia.

- ¿Tienes entrañas de misericordia y dejas que se fecunden cada día en la donación y en el ensancharlas para que los otros puedan ser ellos mismos? Te deseo que mi experiencia las abra a una fecundidad más grande que la de la carne y la sangre.

MEDITACIÓN 2 *Acoger el anuncio de nuestra vocación-misión*

Objetivo: Abrirte a la sorpresa admirada de acoger la verdad más profunda de tu ser, tu auténtica vocación-misión. **Duración aproximada:** 50 minutos.

Música: Nature Sounds From Fonix, *Watersounds. Oceans waves* + Música del Ave María de Schubert¹⁵⁹.

Asegúrate de que tu espalda está recta y de que puedes abandonarte en los puntos de apoyo de tu cuerpo.

Observa primero dónde están esos puntos de apoyo, recorriendo la consciencia corporal.

Observa cómo pesan tus pies... dónde se apoyan... cómo se apoyan... Observa dónde y cómo se apoyan tus piernas queriendo darles permiso para abandonarse, como si

estuvieras en la playa y dejaras a tu cuerpo registrar su silueta en la arena...

Observa ahora cómo se apoya tu espalda. Siente el peso desde los glúteos hasta los hombros. Observa qué partes de tu espalda están apoyadas y cuales no. Puedes abandonarte, tu cuerpo está sostenido.

Siente tus brazos. Localiza dónde y cómo se apoyan... No tienen nada que hacer. Observa también cómo sientes tu cabeza y tu cuello. Deja pesar tu cabeza y observa esa sensación de libertad que te da poderte soltar, abandonar... El suelo te sostiene sin que tú hagas nada, pero te permites abandonar tu tensión, control.

Sueltas todas tus resistencias y te abandonas como un regalo que te ofreces, que le ofreces a tu cuerpo y te ofreces a ti. Siente tus piernas. Invítalas a soltarse, aflojarse, relajarse...

Observa esa sensación de descanso, de calma... No hay nada que hacer. Dale permiso a tu cuerpo para permanecer relajado, tranquilo. No hay nada que conseguir... Descansa en esa sensación agradable de tu cuerpo relajándose, descansando...

Vive ese descanso y distensión como un acto de abandono, de apertura, que tu cuerpo sin palabras dice aquí estoy... no necesito defenderme, protegerme, puedo soltar todo control, todo miedo, toda defensa...

Desde esta experiencia de calma y abandono te invito una vez más a hacer experiencia de un texto meditado y contemplado muchas veces: la vocación-misión de María no es algo que le pasó solo a ella, en ella se habla de ti, de mí, de todas las personas que queremos seguir a Jesús, que hemos escuchado su llamada. Una vez más recupera esa experiencia fundante; a ti se te anuncia que eres vida nueva siempre amaneciendo... que tu persona simbólicamente está siempre viviendo una experiencia de embarazo y de dar a luz una criatura nueva.

Deja que resuenen en tus entrañas estas bellas palabras:

- “¡Alégrate, el Señor ES en ti, y desde siempre te llena de su gracia”.
- “Estás embarazada o embarazado de vida nueva siempre amaneciendo”.

Quizás ese anuncio te turbe y te preguntes: “¿Cómo puede ser eso?” y broten todos tus “peros”: ¿Cómo puede ser eso si yo...?

Pero la palabra una vez más resuena contundente:

- “Eso que eres en lo más profundo de tu ser no es obra tuya, ni de varón, ni de mujer, ni de tu esfuerzo, ni de tus buenas obras... es obra de Dios en ti, es regalo de Dios para ti... es ser de Dios en ti... es amor de Dios en ti... haya pasado lo que haya pasado en tu vida, seas como seas, eres lo que Dios te ha querido regalar: su ser divino... imagen suya... amada de Dios...”

Date tiempo para respirar estas palabras... No importa si lo sientes o no... Acógelo como la gran noticia que nos ha traído Jesús.

Respiralo queriendo crearlo, acogerlo, interiorizarlo, pedir que algún día sea experiencia... Tu ser está embarazado del ser de Dios, como regalo de creación...

Tu tarea es *acoger, consentir en ese amor...*

Concédete el tiempo que necesites para poder decir desde el fondo de tus entrañas: “¡Hágase en mí como Tú anuncias, que tu palabra se haga experiencia, verdad, cuerpo en mí!”.

Esa realidad fundante que hoy se te anuncia es también un proyecto de vida, es tu vocación-misión: *llegar a ser verdaderamente hijo o hija y hermano o hermana...*, llegar a confiar plenamente en ese amor de Dios, dejarte alcanzar por él y hacer verdad la fraternidad... Dejar a Dios ser Dios en ti..., transparentarlo...

Deja que vuelvan a resonar las palabras escuchadas:

“No es obra de la carne, ni de la sangre, ni de varón ni de mujer, ni de tus obras, ni de tu coherencia... es obra de Dios en ti... El Espíritu, el aliento de Dios te constituye, te alienta, te sostiene...”.

Deja que esa experiencia te alcance las entrañas y sientas que están llamadas a la fecundidad de darte a luz a ti mismo como hijo hermanado con toda la humanidad, con toda la creación... Un continuo darte a luz..., a tu ritmo...

Escucha muy dentro de ti la llamada *a colaborar en empujar la vida* allí donde emerge, personas, grupos, pueblos... Siente la llamada a ensanchar tus entrañas para sentir tu vocación-misión, colaborar con el Dios de la vida para que este mundo nuestro sea cada vez más fraterno, más filial, más apasionado por la vida de todo el planeta.

Quédate unos minutos en silencio dejando que el cántico del Avemaría te ayude a sentir, a creer, a interiorizar esta buena noticia, esta llamada

(Escuchar música del “Avemaría” de Franz Schubert)

Para ampliar la consciencia

Después de esta experiencia contemplativa te invito ahora a hacer un ejercicio más reflexivo pero que puede ayudarte a ampliar la consciencia de este proceso de dar a luz lo mejor de ti.

Toma papel y lápiz, y divide la historia de tu vida en tramos significativos para ti, en grandes etapas que tengan su propia unidad.

Concéntrate en cada una de esas etapas y, sin prisa, descubre qué has desarrollado en ti en cada una de ellas: qué capacidades tuyas, qué cualidades, qué habilidades, qué valores... has ido poniendo en práctica... queriendo hacer justicia a la verdad de tu propio crecimiento, sin juicios comparativos... simplemente constatando ese esfuerzo por ser tú misma, por seguir el camino, los valores, las creencias que ibas descubriendo como tuyos...

Hazlo como una acción de gracias al Dios que desde dentro colabora en tu propio crecimiento y a ti misma por colaborar en tu propio parto.

Descubre también con gozo dónde y con quiénes has sido “*partera de vida*”, experimenta que esa es tu manera de vivir la co-creación con el Dios de la vida, descubre dentro de ti esta vocación.

Termina tu oración acogiendo la llamada a colaborar activamente en el *nacimiento de un mundo nuevo* que ya está emergiendo entre dolores de parto.

MEDITACIÓN 3 *La fecundidad de mi vida*

Objetivo: Descubrir, agradecer y celebrar la fecundidad de mi vida.

Duración aproximada: 50 minutos.

Música: Música con sonido de agua de río (Cd Nature Sounds From Fonix, *Watersounds*).

Tumbada, toma conciencia de la postura de tu cuerpo. Y concentra tu atención en sus sensaciones, en hacerte testigo de la vida que eres a través de tu cuerpo.

Siente tus pies y observa todas las sensaciones que puedas en ellos: contacto, tensión, temperatura, fluir de la sangre... como queriendo rescatar esas sensaciones de vida. Pie derecho, pie izquierdo, los dos juntos...

Toma ahora conciencia de tus piernas: de los tobillos a la rodilla. Observa esa parte de tu pierna derecha y de tu pierna izquierda: qué parte sientes, cuáles no... Sigue atendiendo a tu pierna derecha y a tu pierna izquierda desde el pie hasta la ingle: observa qué sientes de presión, contacto de la ropa, fluir de la sangre, temperatura... Recupera ahora toda la pierna derecha: del pie a la ingle... y toda la pierna izquierda... descubriendo todas las sensaciones de vida...

Sigue ahora poniendo tu atención en toda la zona pélvica, genital, glúteos: qué sensaciones de peso, tensión, contacto, fluir de la sangre...

Siente ahora tu espalda... el peso de tu cuerpo... y observa cómo experimentas esa sensación de tu espalda en la zona lumbar, cómo vas sintiendo el peso, contacto con el suelo... Recupera la vida de tu espalda, las sensaciones físicas de tu espalda...

Cada vez que tu mente se vaya tráela al cuerpo, tráela al presente... pacíficamente... queriéndola educar.

Siente ahora tus brazos del hombro al codo, del codo a la muñeca, de la muñeca a las manos... observando su temperatura, el contacto con el suelo, el roce de la ropa... Sobre todo concéntrate en la palma de las manos, en la yema de los dedos...

Sigue ahora poniendo la atención en tu cuello, en tu nuca, en tu cuero cabelludo: ¿Qué logras sentir?... Quizás logres sentir en la parte alta de tu cabeza una zona de energía, la sensación de conexiones.... Intenta sentir por dentro... la coronilla de un modo especial...

Bajando percibe tu rostro: cómo sientes la frente, los ojos... cómo sientes el aire entrando y saliendo por la nariz, la boca, los labios, la lengua, el paladar, el contacto con los dientes, la saliva... Localiza en la garganta ese fluir de la energía al tragar la saliva...

Poco a poco vas bajando a tu tórax... Siente primero físicamente el contacto con la ropa, el movimiento de la respiración... Quizás logres sentir el latido de tu corazón...

Vas ahora a bajar a tu abdomen. Primero siéntelo físicamente: cómo se moviliza tu

abdomen al ritmo de la respiración, cómo el diafragma lo hace subir y bajar..., el contacto con la ropa... y observa hacia la altura del ombligo si puedes percibir una suave sensación de calor...

Poco a poco vas sintiendo tu cuerpo entero... el conjunto de tu cuerpo vivo percibiendo la circulación de la sangre, la circulación de la energía, sintiendo que eres energía, sangre circulando, vida... Mira a ver en qué zonas de tu cuerpo llegas a percibir esa circulación de la sangre, de la energía: céntrate especialmente en la planta de tus pies, en la palma de tus manos, en la cabeza... Eres energía y la puedes sentir...

Respira esa energía que eres... siente que estás viva, que eres vida... Percibe los latidos de tu corazón... Acaricia y agradece la vida que puedas percibir, sentir... como esa señal de la vida que eres...

Siente en tus entrañas las manos sobre tu vientre, en ese gesto tan normal en las embarazadas de tocar, acariciar... palpando tu propio embarazo de lo divino en ti.

Y vas a sonreír a tus entrañas. Le vas a regalar tu sonrisa por dentro y por fuera, agradeciéndoles tu fecundidad: física si has dado a luz hijos; psíquica y espiritual por lo que han dado de vida y alumbran para otros.

Imagina que de tus entrañas brota un río de agua..., un río de agua viva que simboliza el fluir de tu vida... Ese río que ha pasado por diversos terrenos, que ha sorteado dificultades, que se ha liberado de diques, que ha descansado en meandros, que unas veces ha corrido ligero y alegre, otras perdido en las entrañas de la tierra, otras reseco de agua.... ¡pero nunca ha dejado de ser río!

Vas a ir dejando que el río te hable por las tierras por las que ha pasado. Las ha regado y ha permitido que cada tierra reverdeciera con lo que es, con lo que había a la orilla del río... Plantas, árboles, matorrales... Tu río prestaba su agua...

Deja que tu río te hable de las tierras reales y simbólicas que has regado, que estás regando... genera vida... tiene vida en su interior... Algunos se bañan en sus aguas y se alegran de que existas..., juegan, riegan... disfrutan del agua...

Descubre con alegría todo lo que tu río ha favorecido a lo largo de tu vida, a tantas personas, pueblos, países, proyectos, tareas...

Cae en la cuenta de todo lo que hoy está regando: esos pequeños huertos, a qué personas llega tu agua, qué vida les está dando, cómo está permitiendo que esas vidas sean... Deja que el río de tu vida te hable de tu fecundidad pasada y presente, saborea esa experiencia de fecundidad y deja que crezca en ti el deseo de abrir cada día más tus entrañas para favorecer la vida de tantas personas, pueblos, naciones... a las que de una u otra manera puede llegar el agua de tu río.

(Poner música instrumental con sonido de agua de río. Por ejemplo el CD Nature Sounds From Fonix Watersounds. Wooland stream durante unos 10 minutos)

Déjate un tiempo personal para *dibujar* tu río con la vida que tiene dentro y que ha generado..., con la vida que sigue generando. Celebra la vida que se te ha regalado y la vida que tu río regala, da, ofrece...

3. LAS ENTRAÑAS Y SU SIMBOLISMO CORPORAL: ENTRAÑABLE MISERICORDIA

MARAÑA DE OPINIONES

Alrededor de un maestro se había ido formando un círculo de intelectuales y eruditos. El maestro casi nunca hablaba, pero los discípulos no dejaban de parlotear y perderse en toda clase de opiniones y puntos de vista. A lo largo de horas se extraviaban en toda suerte de hipótesis y conjeturas metafísicas y en abstracciones filosóficas. Todos hablaban y ninguno prestaba atención a los demás, apegados a sus opiniones. Un día el maestro les dijo:

—Sois como lavanderas.

—¿Cómo lavanderas? —preguntaron perplejos—. No entendemos qué tenemos nosotros que ver con las lavanderas.

—Las lavanderas —explicó el maestro— tienen mucha ropa, pero vienen los propietarios de la misma, se la llevan y se quedan sin nada. Vosotros tenéis muchas opiniones tomadas de libros, textos y filósofos..., pero nada os pertenece. Estáis vacíos. Seguid especulando, pero así no obtendréis ni un gramo de sabiduría y continuaréis siendo como lavanderas.

Reflexión

El conocimiento es información, datos, acopio de opiniones; la sabiduría es conocimiento vivo, experiencia, comprensión clara, entendimiento libre de juicios y prejuicios. El conocimiento es superficial, parcial y condicionado; la sabiduría ve en el modo final de ver las cosas y se libera de los condicionamientos producidos por modelos, patrones, esquemas y prejuicios. El conocimiento se basa en el pensamiento; la sabiduría, en el pensamiento y en lo que está más allá del pensamiento. El conocimiento nos lo pasamos los unos a los otros, es de todos y de nadie; la sabiduría es personal y no es transferible; yo te puedo dar conocimiento y tú me puedes dar conocimiento, pero ni yo te puedo dar mi sabiduría, ni tú me puedes dar la tuya. El conocimiento informa; la sabiduría, libera. El conocimiento ilustra, la sabiduría transforma. El conocimiento utiliza la mente; la sabiduría, la mente y el corazón.

CALLE, R., Los mejores cuentos espirituales de Oriente y Occidente. Relatos de todas las tradiciones para aprender a vivir, Kailas Editorial, Madrid, 2010, 105-106.

Para adentrarnos en la riqueza simbólica de nuestro cuerpo es preciso transitar el sendero que va del “conocimiento” a la “sabiduría”. Ambos se autoimplican, se necesitan. No puede existir conocimiento verdadero sin sabiduría, ni esta puede darse sin aquel.

Nuestras entrañas nos aportan el lenguaje de la sabiduría escondida en todo lo creado, que se abre paso aun en los contextos más difíciles e insospechados, el de la fecundidad que pugna por expandirse sin que nosotras sepamos muy bien cómo. Es preciso escuchar... escuchar-nos a nosotras mismas, a todas las personas que nos encontramos y tienen algo que decirnos, al germinar silencioso de todo lo viviente para aprender (y aprehender también) la sabiduría que la realidad nos aporta.

¿De qué nos hablan nuestras entrañas? ¿Qué sonidos escuchamos? ¿Qué mensajes nos

regalan? ¿Nos hablan de fecundidad constante? ¿Nos hablan de entrañable ternura? ¿De misericordia? ¿Nos impulsan a ir transformando nuestras conductas, en ocasiones estériles, por conductas que se hacen cuidado, delicadeza, servicio, incondicionalidad...?

En este capítulo vamos a escuchar lo que nuestras entrañas nos enseñan sobre un modo de ser y estar en la vida plenamente humano y humanizador. ¡Solo hace falta acallar el parloteo de la mente y escuchar!

1. La “entrañable ternura”, expresión de la ética del cuidado

Las entrañas, además de hablarnos de fecundidad, nos hablan de ternura y misericordia.

La *entrañable ternura* es una capacidad atribuida a las mujeres por el estereotipo de género, pero es una cualidad que humaniza a las personas que la poseen y hace la vida más amorosa, más feliz. La ternura es una filigrana del amor, una de sus manifestaciones más bellas. No sabe de sexos, razas, credos o condición social. Es importante desde nuestro ser de mujeres ayudar a los varones a descubrir una nueva masculinidad, devolviendo a la ternura su importancia en el lenguaje del amor, reivindicándola sobre todo para aquellos que se han visto despojados de ella porque esta era considerada algo “propio del ser femenino”, con lo que se han empobrecido notablemente.

Aquellos y aquellas que tienen en sus manos la educación de las nuevas generaciones tienen la gran responsabilidad de ayudar a niños y niñas por igual a descubrir y desarrollar la ternura como uno de los valores más importantes para la vida¹⁶⁰.

La entrañable ternura sabe hacerse *cuidado*, actitud de desvelo, de preocupación, de presencia cálida y amorosa para ofrecer a los demás lo que necesitan. Cuidado de personas y de seres vivos (una planta, un animal).

Aprender a cuidar desarrolla la ternura. Si algo necesita nuestro mundo, como afirma Leonardo Boff, es el cultivo del “ser-cuidado”, del ser como cuidado. Urge una “ética del cuidado” que empape todas las dimensiones de la vida humana y abarque todos los ámbitos: el religioso, el racional, el del deseo y el de la responsabilidad.

“El cuidado está ligado esencialmente a la vida, pues esta, sin cuidado, no se mantiene.

La ética del cuidado protege, potencia, preserva, cura y previene. Ninguna sociedad, tanto en el pasado como en el presente, vive sin una ética. Como seres sociales, necesitamos elaborar ciertos consensos, cohibir ciertas acciones y crear proyectos colectivos que dan sentido y rumbo a la historia.

Hoy, debido a la globalización, se constata el encuentro de muchos proyectos éticos, no todos compatibles entre sí. De cara a la nueva era de la humanidad, ahora mundializada, se siente la urgencia de una base ética mínima que pueda conseguir la aceptación de todos y hacer así viable la convivencia entre los pueblos. Veamos sucintamente cómo se han formulado las éticas en la historia. *Una fuente permanente de ética son las religiones*. Estas animan valores, dictan comportamientos y dan significado a la vida de gran parte de la humanidad, que, a pesar del proceso de secularización, se rige por una cosmovisión religiosa. Como las religiones son muchas y diferentes, las normas éticas también varían. Difícilmente se podría

fundar un consenso ético basado solamente en el factor religioso. ¿Qué religión tomar como referencia?
La segunda fuente es la razón. Fue mérito de los filósofos griegos el construir una arquitectura ética fundada en algo universal, precisamente la razón, presente en todos los seres humanos. A las normas que rigen la vida personal las llamaron ética y a las que presiden la vida social las llamaron política. Por eso, para ellos, la política es siempre ética. No existe, como entre nosotros, política sin ética.

Esta ética racional es irrenunciable, pero no cubre toda la vida humana, pues existen otras dimensiones que están más acá de la razón, como la vida afectiva, o más allá, como la estética y la experiencia espiritual.

La tercera fuente es el deseo. Somos, por esencia, seres de deseo. El deseo posee una estructura infinita. No conoce límites y es indefinido por ser naturalmente difuso. Cabe al ser humano darle forma. En la manera de realizar, limitar y dirigir el deseo, surgen normas y valores. La ética del deseo casa perfectamente con la cultura moderna que surgió del deseo de conquistar el mundo.

Adquirió una forma particular en el capitalismo con su afán de realizar todos los deseos. Y lo hace excitando de forma exacerbada todos los deseos. La realización de deseos se relaciona con la felicidad, pero actualmente, sin freno ni control, puede poner en peligro la especie y destruir el planeta. Necesitamos incorporarla en algo más fundamental.

La cuarta fuente es el cuidado, fundado en la razón sensible y en su expresión racional, *la responsabilidad.* El cuidado está ligado esencialmente a la vida, pues esta, sin cuidado, no se mantiene. La ética del cuidado protege, potencia, preserva, cura y previene. Cuidado y responsabilidad andan siempre juntos. Esta ética es imperativa hoy.

El planeta, la naturaleza, la humanidad, los pueblos, el mundo de la vida (Lebenswelt) están reclamando cuidado y responsabilidad. Si no transformamos estas actitudes en valores normativos difícilmente evitaremos catástrofes en todos los niveles. Los problemas del calentamiento global y el conjunto de las distintas crisis solo serán resueltos en el espíritu de una ética del cuidado y la responsabilidad colectiva. La ética de la nueva era.

La ética del cuidado no invalida las demás éticas, sino que las obliga a servir a la causa principal que es preservar la casa común para que siga siendo habitable”¹⁶¹.

El cuidado se teje en la escucha empática, la proximidad afectiva, el dialogo interactivo más corporal que verbal: hablan los ojos y las manos acariciando. En este sentido, como afirma Francesc Torralba, urge recuperar la caricia como lenguaje de la ternura, educando en ella como expresión de la entrañable ternura. Hay momentos en la vida en que el único lenguaje del amor es la caricia. Sobre todo en las personas mayores: al perder otro tipo de comunicación nunca pierden el tacto, el placer de la caricia.

“La expresión por excelencia de la ternura es la caricia, la caricia es un tipo de contacto donde se pone de relieve la proximidad ética y el respeto al otro... La caricia es una forma excepcional para expresar la cercanía y el cuidado solícito”¹⁶².

2. La capacidad de conmoverse brota de las entrañas

Las entrañas son expresión de la *capacidad de conmoverse*, de no pasar indiferente ante el dolor y la radical vulnerabilidad humana.

Poder sentir que se estremecen las entrañas es señal de tener un corazón lleno de misericordia, de no tener un corazón de piedra, endurecido e insensible. Estamos en un momento histórico en el que hay que aprender a sentir como propio no solo el dolor humano, sino también el dolor de los animales, de la naturaleza que sufre “dolores” –que

ojalá sean de parto y no de muerte¹⁶³— por la expoliación y el maltrato al que la estamos sometiendo los humanos.

En este momento histórico, nuestro mundo necesita urgentemente hombres y mujeres que se dejen afectar, conmover en sus entrañas. La indiferencia, el cinismo, el “este no es mi problema” se pueden convertir en un cáncer social que puede arruinar a la sociedad y provocar el fin de la vida en el planeta Tierra.

En tiempos de crisis como los que vivimos todas las personas tenemos el peligro de encerrarnos en nuestro pequeño mundo personal y familiar, pasar por la vida protegiéndonos e indiferentes al dolor de los otros. Estas actitudes solo favorecerían la construcción de un mundo cada vez más inhumano y un planeta poco habitable.

Cuando las entrañas se dejan sacudir y tiemblan se desencadena una reacción en cadena. Todo el cuerpo se pone en movimiento para ofrecer una ayuda eficaz y esa experiencia lleva a proteger y ayudar a quienes lo necesitan, sobre todo a los sujetos más débiles y necesitados.

Eso es lo que pone de relieve el Evangelio en la persona de Jesús, subrayado en todas las parábolas de la misericordia: la del buen samaritano, la de la oveja perdida, la del padre bueno...¹⁶⁴. Son relatos en los que una y otra vez se nos muestra la experiencia personal de la misericordia de Dios que cultivó el artesano de Nazaret, una experiencia de la que Él fue transparencia en sus palabras, gestos, cercanía y caricias.

Cuando la Palabra alcanza las entrañas y se adhiere a ellas las rompe de dolor ante las víctimas de la guerra, el hambre, la droga, la prostitución, la explotación infantil... Entonces se conmueven y tal como Jesús puso de relieve en la parábola del buen samaritano¹⁶⁵ movilizan toda la persona transformándose en ayuda de quienes permanecen tirados en el camino, asaltados por los ladrones de turno.

Es curioso, porque en esta parábola todos los que pasan al lado del herido “ven”, pero solo al samaritano se le conmovieron las entrañas. Así lo dice el texto: “Vio y se le conmovieron las entrañas”. Por tanto, hay una manera de “ver” que genera indiferencia y hay una manera de “ver” que conmueve las entrañas y nos pone en movimiento.

Si las entrañas son alcanzadas por el Dios de Jesús, entonces —como le sucedió a él— brota de ellas el poema de la misericordia entrañable.

3. Dios Madre-Padre: un Dios con entrañas fecundas y misericordiosas

Uno de los temas más citados por el Antiguo Testamento es el Dios de la misericordia. Si en algún momento cogemos una Biblia y miramos las acepciones a la palabra misericordia encontraremos que son innumerales.

Esta era una de las acepciones más queridas por el pueblo de Israel y más repetida por

los profetas: incluso en contextos donde aparentemente se habla del “Dios de la justicia” se dice “castiga hasta siete generaciones y tiene misericordia hasta mil generaciones”¹⁶⁶, como una manera de entender el castigo –para el Deuteronomio y la profética mayor–, como algo pedagógico con lo que Dios intentaba educar a su pueblo. Así como un padre castiga a su hijo para educarle, así interpretaban las desgracias¹⁶⁷. Pero siempre sobreabundaba la misericordia entrañable de Yahveh.

A lo largo del Antiguo Testamento son muchos los textos donde se atribuye a Yahveh el término hebreo “*rehem*”-“*rahamin*”¹⁶⁸ que originariamente significa *útero materno, capacidad para engendrar, llevar en las entrañas* y termina expresando un atributo de Dios: la misericordia entrañable¹⁶⁹, su capacidad de compasión. Los autores bíblicos hacen de un órgano físico de la mujer, su vientre, un símbolo religioso donde situarla. Es más, en el Antiguo Testamento, este verbo solo se aplica a Dios.

En el Nuevo Testamento, el verbo griego que se utiliza es “*esplajnisomai*”. Su origen está en el sustantivo “*esplajna*” que significa compadecerse, apiadarse, enternecerse, sentir piedad, cariño, compasión, conmoverse las entrañas. Mientras que para el mundo hebreo las entrañas son el lugar donde tienen su sede los afectos como la ternura, la compasión, la benevolencia y la pena para los griegos estas eran la sede de las pasiones violentas como la ira, el odio, o el amor.

3.1.El Dios de la Biblia ¿más madre que padre?

Hemos visto cómo el Antiguo Testamento utiliza un término que hace referencia al útero materno para hablar de una cualidad de Dios: su entrañable misericordia. No deja de llamar la atención que, aun teniendo en cuenta esto, no aparezca como imagen femenina, como Ella. No obstante, la fecundidad como rasgo femenino pertenece a su esencia.

Son numerosos los textos que nos muestran al Dios del pueblo de Israel como aquel que les lleva en las entrañas, el útero portador que les engendra y da a luz.

Igualmente cuando Job increpa a Dios diciéndole que le explique por qué le pasa lo que le pasa, Dios interviene, primero para decir que el que habló adecuadamente fue Job y no sus amigos, y luego hace un discurso muy bello en el que dice que la naturaleza es misterio, el dolor es misterio, la vida es misterio, Él mismo es misterio, dándole a entender que no busque comprender, que solo queda adorar, aceptar... no hay explicaciones.

“¿Tiene padre (“*yld*”) la lluvia?, ¿quién *engendra* las gotas de rocío? ¿de qué *vientre* sale el cielo? ¿quién *da a luz* la escarcha?”¹⁷⁰. Aparece Dios Padre que engendra la lluvia, el rocío. Se muestra como un vientre (“*yld*” = a dar a luz si es mujer y engendrar si es varón) que engendra la luz, la escarcha y el cielo.

Un Dios que engendra, que tiene vientre, que da a luz. Es decir, un Dios Madre que da el agua en todas sus formas a un pueblo que procedente del desierto la necesita para

sobrevivir. Todo habla de agua para un pueblo sediento. La lluvia, gotas de rocío, la escarcha... Yahveh es el Señor del agua, ningún otro dios.

Es el Dios fecundo que fecunda la vida y la libertad. Es la madre a la que se le rompen las entrañas y se sabe incapaz de abandonar jamás a sus hijos:

“¿Puede una madre olvidarse de su criatura, dejar de querer al hijo de sus entrañas?... pues aunque ella se olvide yo no me olvidaré de ti...”¹⁷¹.

“Se han conmovido mis entrañas por él...”¹⁷².

Yahveh no es solo el Dios de “la entrañable ternura y misericordia lento a la cólera y rico en piedad”¹⁷³, sino la madre que da a luz sufriendo los dolores de parto: “Como parturienta grito, resoplo y jadeo entrecortadamente”¹⁷⁴.

Es el Dios de la gracia, de la paciente misericordia... Esta expresión aparece en un texto muy bello en el que Moisés intercede por su pueblo y le pide a Dios que le muestre su rostro. Es una de las muchas veces en que Moisés está desesperado con el pueblo que continuamente se hace ídolos, o cae en la continua protesta añorando los ajos y cebollas de Egipto. Moisés apela a la misericordia de Dios para con el pueblo de dura cerviz y Dios le responde:

“Yo haré pasar ante tu vista *toda mi bondad* y pronunciaré delante de ti el nombre de Yahveh; pues hago gracia a quien hago gracia y tengo misericordia con quien tengo misericordia”¹⁷⁵.

Es el Dios corazón, entrañas, bondad... Yahveh como una madre encinta que lleva a su hijo en el vientre y así lo transportará hasta la vejez. Dios como vientre portador de este pueblo nacido de su seno. Dios de la eterna compasión y compañía que no lo abandonará jamás.

“Escuchadme... los que habéis sido transportados desde el seno materno, llevados desde el vientre materno...”¹⁷⁶.

Es la época del destierro, de las más duras para el pueblo y Yahveh les recuerda que ese pueblo ha sido cargado en el vientre –“*rehem*”– de Dios. Del útero materno (*rehén*) a la misericordia de Dios (*rahamin*). Una metáfora que va de un órgano físico (el vientre) a un modo psicológico de ser. La ternura misericordiosa de Dios (*rahamin*) es la gran esperanza escatológica:

“Dios misericordioso y clemente”¹⁷⁷.

“El Señor es compasivo y clemente, paciente y misericordioso; no está siempre acusando ni guarda rencor perpetuo”¹⁷⁸.

“Aunque se retiren los montes y vacilen las colinas, *no se retirará de ti mi misericordia* y ni mi alianza de paz vacilará, dice el Señor que te quiere”¹⁷⁹.

Experiencia de un pueblo que se transforma en un permanente canto a la misericordia de Dios, hasta el punto de que esa “misericordia” termina siendo uno de sus nombres propios.

“Señor, Señor, Dios misericordioso y clemente, tardo a la cólera y rico en amor y fidelidad”¹⁸⁰.

“La misericordia del Señor con sus fieles dura siempre”¹⁸¹.

“Por un breve instante te abandoné pero con compasión te recogeré”¹⁸².

4 . Jesús, revelación de la entrañable ternura de Dios

Jesús se dejó alcanzar en sus entrañas por la misericordia de Dios, por ese Abba que Él expresaba en un lenguaje primitivo original y que no tenía nada que ver con el padre de la familia patriarcal de su tiempo. En su lenguaje, aporta esa mezcla de padre/madre que añade un componente de ternura que no dominaba en el modelo de familia patriarcal del siglo I.

El Dios de Jesús es el Dios de entrañas de madre que se asoma en la parábola del hijo pródigo, en la ternura del pastor que sale en busca de la oveja perdida, en la alegría de la mujer que hace fiesta por haber recuperado una pequeña moneda, en el gozo íntimo y secreto de la viuda que entrega al templo todo lo que tenía para vivir. Por eso escandalizó ese modelo de padre, porque no tenía nada que ver con el padre de la familia judía: la imagen del poder, del ser dueño de su mujer, de sus esclavos, de sus hijos...

La experiencia del Dios Abbá transformó a Jesús e hizo de Él un poema vivo *de la misericordia entrañable*¹⁸³. Esa misma experiencia es la que puede transformar nuestro ser haciendo de nuestras entrañas lugar de donde brota la ternura, espacio donde se gesta la *misericordia operativa generadora de vida*.

Jesús quedó configurado por la experiencia personal de un Dios Madre-Padre lleno de inmensa ternura, de incomprensible y entrañable misericordia¹⁸⁴. De hecho, ante el asombro de los que le escuchaban, habla de un padre-madre que sale al encuentro del hijo perdido para abrazarlo y besarle delante de todo el mundo, que le viste y prepara para invitar a todos a una gran fiesta. Y el motivo es “porque este hijo mío estaba muerto y ha vuelto a la vida; se había perdido y ha sido hallado”. Jesús, en esta bellísima parábola, nos habla de la fiesta y la alegría de Dios cuando encuentra al hijo perdido y de la llamada a que todos los hermanos y hermanas participemos de esa fiesta, sabiendo perdonar con la misma misericordia con la que Él lo hace.

La entrañable misericordia de Dios atraviesa y configura *las entrañas de Jesús*, que también experimenta el dolor del parto de la vida nueva que dio a luz en este mundo¹⁸⁵. Como buen samaritano *sus entrañas se conmueven* ante todo ser humano en necesidad, tirado en el camino.

Jesús sufre con el dolor de las mujeres, hombres, niños que se encuentra en su vida cotidiana: no puede pasar indiferente ante ellos. Como bellamente expresa José Antonio Pagola:

“Lo que le mueve es su amor a los que sufren y su voluntad de que experimenten ya en su propia carne la misericordia de Dios que los libere del mal. Para Jesús, curar es su forma de amar”¹⁸⁶.

Los Evangelios son muy parcos en la expresión de las emociones de Jesús. Por eso llama la atención que los sinópticos le apliquen siete veces este verbo, que se hable del “conmoverse las entrañas”¹⁸⁷ de Jesús. Esta expresión está vinculada a situaciones en las que Él interviene para curar, sanar, aliviar un dolor. Se atribuye también al buen samaritano y al padre bueno que acoge al hijo perdido que regresa al hogar, es decir, a aquellas imágenes que representan a Dios. Los dos personajes tienen en común una reacción espontánea de su corazón. Es decir, no hacen elucubraciones: *ven y experimentan la conmoción de las entrañas*. No es fruto de una reflexión, sino de un corazón misericordioso. El padre no deja pronunciar a su hijo el discurso que traía: “Trátame como a uno de tus siervos”. Antes de que el hijo exprese esto ya el padre lo ha abrazado, ha mandado ponerle un traje nuevo. La gracia del perdón no permite servidumbre.

Por el contrario, el siervo al que le es perdonada una deuda por parte del rey y no es capaz de perdonar a sus deudores dice el texto que “no se le conmovieron las entrañas”¹⁸⁸.

Siguiendo el estudio de Elisa Estévez, anteriormente nombrado vamos a detenernos brevemente en aquellos textos que nos dicen explícitamente que a Jesús “se le conmovieron las entrañas”. Son de una gran riqueza. Contemprarlos, dejarlos resonar dentro, tocará nues - tra propia entraña y pondrá en juego lo mejor de nuestro ser.

Aparecen en relatos de milagros¹⁸⁹ y en las dos grandes parábolas de la misericordia: la del buen samaritano¹⁹⁰ y la del hijo pródigo¹⁹¹.

Este verbo en el Nuevo Testamento, aparece siempre en singular y referido a la persona de Jesús. Tiene un doble significado: por un lado es expresión de un sentimiento (ternura, compasión, misericordia)... Y por otro una reacción corporal: “conmoverse las entrañas”, que se mueven, saltan. Es un verbo con mucha fuerza. Expresa la reacción unitaria de la persona ante una situación determinada, la compasión experimentada por Jesús y por los protagonistas de las dos parábolas a la vista de la necesidad humana.

No es solo convulsión de las entrañas, es *un rasgo distintivo de su misión mesiánica*. Es ser testigo, transparencia de las entrañas de misericordia de su Dios.

Jesús, el Hijo amado, es testigo de ese amor misericordioso. La antigua alianza queda sellada en Él, la nueva alianza: “Tanto amó Dios al mundo que le entregó a su hijo”¹⁹². Jesús comienza a caminar entre su gente dejando que en sus entrañas resuenen los gritos de cada grupo, de cada colectivo, de cada persona sufriendo.

Algunos de los textos tienen como protagonista a Jesús en relación a la multitud, que es objeto de su compasión. ¿Quién era esa multitud?: la muchedumbre del pueblo, la masa sin orientación, la plebe sin significado político e intelectual, esa gente sencilla carente de formación religiosa y por tanto oficialmente excluida de la salvación. A ellos dirige Jesús con preferencia su enseñanza y su ternura, en contraste con los escribas y fariseos que la despreciaba porque era ignorante y por tanto impura, pues como desconocía las leyes no las podía cumplir.

A ellos, Jesús les devuelve la palabra preguntando: “¿Qué queréis que os haga?”. Les

cura sus heridas, les muestra el camino de la salvación. Se le conmueven las entrañas porque los ve fatigados y caídos como ovejas sin pastor¹⁹³. Se le conmueven las entrañas porque tienen hambre, expresión de la situación de un pueblo abatido en la ignorancia, en la injusticia y en la opresión.

Otras veces la misericordia entrañable de Jesús, la conmoción de las entrañas, se manifiesta ante las personas que sufren:

- Dos **ciegos**¹⁹⁴. La ceguera en el Antiguo Testamento se entendía como maldición de Dios. Esto era lo terrible en el pueblo judío, que seguía viviéndose desde el convencimiento de que la enfermedad era fruto de algún pecado. Recordemos aquel texto en que Jesús se encuentra con un ciego de nacimiento¹⁹⁵ y los discípulos le preguntan quién pecó, si él o sus padres. Es la pregunta inmediata que le hacen a Jesús, porque permanecía la creencia. La sospecha de pecado caía sobre los ciegos de nacimiento. Forman parte de los sectores más pobres de la comunidad. Los Evangelios los muestran frecuentemente mendigando por los caminos. Por ser ciegos están excluidos del sacerdocio, estaban contaminados, en pecado. A Jesús se le conmueven las entrañas.

- La **viuda** de Naím¹⁹⁶. La mujer en el antiguo Israel forma parte de los sectores marginales. Está excluida de todos los ministerios cultuales y de las funciones principales en el seno de la sociedad.

Dentro de las mujeres, el último escalón lo tienen las viudas. Si valían algo era por sus maridos y al morir estos se quedaban sin nada a lo que agarrarse, en situación de abandono e indefensión, sujetas a la injusticia por parte de los grandes. Por eso, la ley intenta protegerlas junto a los huérfanos y extranjeros, porque Yahvé ha tomado su defensa y reclama al pueblo un trato de semejanza como fundamento de la alianza. De las veces en que aparece en el Nuevo Testamento el término “viuda”, casi siempre está acompañado de un adjetivo que subraya su condición de pobreza y necesidad. Jesús quedó impactado por el dolor de esta mujer viuda a la que no le queda ningún hijo. Siente que sus entrañas se conmueven delante de una madre que ha perdido definitivamente el fruto de sus entrañas. Jesús se siente afectado allí donde la madre ha sido herida.

La ve y no permanece indiferente. Comparte su dolor. Acepta el riesgo de una comunicación que le afecta. No huye del sufrimiento. Actúa y le devuelve a su hijo.

- Los **leprosos**¹⁹⁷. Marcos presenta al leproso de rodillas, gritando: “Si quieres puedes limpiarme”. Los leprosos son excluidos absolutamente de la vida social y religiosa. La enfermedad se interpreta como un castigo de Dios por haber transgredido la ley, y es el sacerdote el que determina también su posible curación como prueba del perdón de Dios. Su presencia convierte en impuro a quien entra en contacto con ellos, por eso están alejados y son intocables. Viven fuera de las ciudades, condenados a una existencia al margen de su círculo familiar, relacional y laboral. Iban con una campanilla que hacían sonar para advertir a todos que se alejaran. Su existencia estaba

marcada por la desesperanza, condenada al abandono y la muerte. Jesús, compadeciéndose de él extendió la mano y lo tocó: “Quiero, queda limpio”. Y lo envía para que pueda cumplir la prescripción y reincorporarse a la vida social y familiar.

- También hay otra curación en la que se le conmueven las entrañas, la curación de un *epiléptico*¹⁹⁸. Al ser desconocida esa enfermedad, la interpretación que se hacía era que la persona estaba endemoniada: el epiléptico es un enfermo que posee un espíritu maléfico. El mal lo acosa y esto marca su vida además de experimentar el rechazo de todos. El padre le dice a Jesús: “Si puedes algo, socórrenos, compadécete de nosotros”. A Jesús se le conmueven las entrañas y dice: “Todo es posible para el que cree”. El padre le responde: “Creo Señor, pero socorre tú mi falta de fe”. Jesús ve, oye, permite hablar, expresar su angustia, acoge las súplicas, las deja resonar en su corazón y desde ahí responde con misericordia entrañable y operativa.

Las entrañas duelen cuando se abren los ojos ante el sufrimiento de los hermanos, cuando se dirigen al desecho de la sociedad, cuando se acepta el riesgo de ser honrados con la realidad. Esto le sucede a Jesús, que ha quedado seducido sobre todo por el amor misericordioso de su Dios: los ojos ya no pueden mirar más que con misericordia.

Es más, el término “*espajmisomai*” aparece casi siempre unido a términos como caminar, recorrer, desandar, salir, acercarse... Es decir, es Jesús el que se acerca, el que sale al encuentro. No permanece indiferente al dolor y la miseria, la enfermedad¹⁹⁹, la muerte²⁰⁰, la injusticia, el hambre²⁰¹, la soledad y el abandono del pueblo²⁰², la exclusión y marginación²⁰³, el juicio condenatorio.

En ese conmoverse de las entrañas, su misericordia genera modos nuevos de relación, se recrean claves nuevas: los débiles se fortalecen, los oprimidos se liberan, los muertos recobran la vida, los excluidos se insertan de nuevo, los que no cuentan pasan a ocupar un lugar preferencial y se generan relaciones de gratuidad y libertad.

En contacto con la entrañable misericordia de Dios que derrama a raudales Jesús, los leprosos son tocados contraviniendo la ley y ese contacto genera liberación y sanación; el samaritano se comporta con una entrañable ternura y sumo cuidado con un judío, cuando sus conciudadanos pasan de largo; el padre del hijo extraviado está expresado con rasgos que rompen los esquemas patriarcales, pues expresa más la actitud materna.

La compasión de Jesús restaura lo más profundo del ser que ha sido tocado, curado por su misericordia. Estaban rotos y son de nuevo incorporados a la vida: los ciegos ven²⁰⁴, ya pueden dejar de pedir por los caminos²⁰⁵, se reinsertan y le siguen²⁰⁶; los leprosos quedan limpios y pueden reinsertarse a la vida social, pasan de excluidos a pregonar la misericordia; la multitud hambrienta queda saciada²⁰⁷ y regresa sabiéndose importante; la madre viuda recupera al hijo de sus entrañas²⁰⁸ y su lugar cambia en la sociedad; el padre recupera a su hijo sano y lo reincorpora a su familia; el robado y asaltado en los caminos se recupera de sus heridas y experimenta no solo que se le ha salvado la vida sino que ha sido amado incondicionalmente²⁰⁹ y experimenta la novedad

de sentirse y vivirse desde el cariño gratuito de un cismático; el hijo pródigo vuelve a sentirse hijo y hermano.

La misericordia no solamente es una actitud del corazón sino que supone la restauración de la persona que ha sido su objeto. Yo creo que ver a Jesús en esta actitud es una llamada a hacer de nuestras vidas un lugar para esa entrañable ternura.

Además de estos textos donde el verbo “*espajmisomai*” está explícito, todas las parábolas de Jesús o su inmensa mayoría tienen de fondo esta proclamación de la misericordia de Dios. Una misericordia que escandaliza:

- ¿Cómo es posible que reciban el mismo salario los que han soportado el peso del calor que los que han llegado a última hora?²¹⁰.
- ¿Cómo comparar a Dios con un pastor que, encima que se escapa una oveja del redil, deja solas a las noventa y nueve, se va a buscarla y, lleno de alegría, cuando la encuentra, la toma sobre sus hombros sin reprimenda alguna y convoca a sus vecinos a una fiesta? Y encima dejando el redil sin puerta, porque haría lo mismo si alguna volviera a fugarse. Aquí no hay iniciativa alguna que no parta del pastor. Es su preocupación por la oveja perdida lo que le pone en movimiento y la alegría del encuentro lo que le lleva a celebrar una fiesta.
- O, peor aun, ¿cómo se atreve a comparar a Dios con una pobre mujer que pierde un dracma, algo tan poco valioso, y pone la casa patas arriba hasta que la encuentra y de nuevo brota la alegría y el compartir la fiesta?²¹¹. Pensemos un momento ¿cuántas imágenes del buen pastor y cuántas de la mujer con la escoba buscando el dracma hay para simbolizar a Dios? ¡Han prevalecido las imágenes masculinas, escondiendo esta imagen femenina de Dios que nos narra Jesús en esta bella parábola!

Jesús invita a sus oyentes a experimentar por sí mismos al Dios de la misericordia, a alegrarse y gozar de esas entrañas de Dios, porque está convencido de que la experiencia de misericordia genera misericordia. Como fruto de esa experiencia viviremos lo que le pasó a Él, que ya solo supo caminar como el “gran partero” y samaritano de la vida.

5. Cuando nuestras entrañas son alcanzadas por la misericordia de Dios

Es importante acoger en nuestras entrañas la llamada de Jesús a experimentar esa misericordia entrañable de Dios para poder ser testigos de ella, a no pasar indiferentes ante el dolor, a dejar que se nos conmuevan las entrañas.

Una experiencia que nuestras entrañas necesitan tener es la del perdón incondicional de Dios: esto favorecerá que sean misericordiosas con quienes nos hacen daño. Y esto es una verdad muy profunda, pues la misericordia brota de una manera muy distinta si nos

hemos sentido objeto de la que Dios nos tiene. En la famosa parábola del fariseo y el publicano²¹² el que sale reconfortado y reconstruido no es el que se sabe justo sino el que se sabe objeto de esa misericordia. Cuando somos muy conscientes de todo lo que se nos ha perdonado es más fácil que brote de nuestras entrañas. Eso es lo que Jesús puso de relieve en esa parábola en la que alguien que es consciente de que fue tratado con compasión y después no fue misericordioso, es castigado: te perdono y tú no perdonas a quien te debe. No te has enterado de lo que es la misericordia, por tanto se va a aplicar la justicia y vas a pagar lo que debes.

Dejarnos alcanzar por su misericordia es saber hacer de nuestras debilidades y nuestros fallos, de nuestras meteduras de pata y nuestros desajustes no un lugar para el reproche y la culpa, sino un lugar para la fiesta, para celebrar que tenemos una realidad en nuestra vida que podemos presentar para que Dios ejerza la misericordia. Es decir, en el sacramento de la penitencia (todos los sacramentos son una celebración festiva) celebramos que hemos puesto ante Dios nuestra persona para que nos acoja, lo que celebramos es su misericordia. Dice Jesús que cada vez que alguien es perdonado hay fiesta, es decir, cada vez que tenemos algo sobre lo que pedir perdón, tenemos un motivo de fiesta.

En la vida cotidiana todas tenemos experiencia de este perdón: cuando somos objeto de la misericordia porque alguien nos perdona, o cuando nosotros perdonamos. En los dos casos, si lo vivimos bien, el beneficio siempre es grande.

Ser conscientes y poder alegrarnos de pedir perdón es gracia aunque no se nombre como experiencia religiosa. Sabernos perdonados profundamente es algo que reconstruye y se vive como un regalo, como un don. El que alguien nos perdone y no vuelva a pasar factura es una oportunidad para empezar de nuevo. Algo importante pasa en quien perdona y en el perdonado. Es gracia porque brota del yo más profundo, del yo más sano, de lo mejor de la persona. El perdón no se compra, se regala. Es un regalo que nos hacemos a nosotros mismos porque dejamos de estar enganchados en el rencor, en la rabia, en el resentimiento. Es gracia porque es gratuito, No se puede obligar. Es algo que brota del corazón y se regala y necesita un proceso psicológico sano²¹³.

Es importante recordar las veces que hemos sido perdonados, que nos han permitido liberarnos del peso de la culpa con el perdón, porque esta experiencia nos facilita hacer lo mismo con los demás.

Dejarnos alcanzar por la misericordia de nuestro Dios es también, como Jesús, experimentar la *conmoción de nuestras entrañas* ante el dolor, la pobreza, la injusticia y la exclusión... A esta experiencia somos invitadas las personas que queremos seguirle.

Experimentar en nuestras entrañas la misericordia de Dios nos devolverá a la vida cotidiana con una voz que desde lo profundo de nuestro ser nos dirá: “Ve y haz tú lo mismo”²¹⁴; acoger con misericordia a los heridos del camino, buscar y abrazar lo perdido sin pasar factura, sin juicio ni condena de ninguna clase. Entonces sabremos a qué sabe la misericordia entrañable de nuestro Dios y también sentiremos la necesidad de celebrar el banquete de su amor incondicional.

Entonces, en la medida en que vayamos cultivando la misericordia entrañable en nuestro corazón, primero para con nosotros mismos, podremos pasar por la vida ayudando a los demás, y seremos artífices y testigos de los “milagros” de los que fue provocador Jesús.

Siendo transparencia de misericordia entrañable experimentaremos como con nuestro contacto a algunas personas se les **abrirán los ojos ciegos** a su propia belleza y valía, a lo bueno y sano de la realidad; también se les abrirán los ojos para salir de su alienación y descubrir el dolor del mundo y su capacidad para responder a sus llamadas. Como Jesús, podremos ayudar a abrir los ojos de tantas mujeres que se consideran indignas, abrir los ojos para descubrir el dolor de nuestro mundo, abrir los ojos para hacer descubrir la realidad desde la mirada de Jesús y comprender con ojos nuevos quién está arriba, quién está abajo, quién es importante y quién no lo es, quién está fuera y quién está dentro del Reino, es decir, ayudarnos mutuamente para abrir los ojos a los extraños gustos de Dios. Mirando a Jesús también aprenderemos a ayudar a cada persona a abrir sus ojos a lo que necesitan.

En otras ocasiones ayudaremos a que a otros se les **abran los oídos** para escuchar otras voces distintas a la tiranía de la culpa enfermiza que paraliza, a las continuas autoagresiones destructivas, a los juicios condenatorios que les impiden sentirse perdonados y amados. Y sus oídos serán capaces de escuchar palabras –interiores y exteriores– que les devuelvan la confianza básica en sí mismos, que les hagan descubrir su valía personal, palabras de comprensión y de acogida, de perdón y reconciliación. También ayudaremos a otras personas a abrir sus oídos a las necesidades ajenas y eligiendo desde su libertad cuándo y cómo dar respuesta a ellas, a escuchar los gritos de dolor y de alegría de quienes caminan a su lado.

Hay muchas personas que han sido educadas en palabras agresivas, condenatorias y evaluativas, y esto les produce un gran dolor. Necesitan que alguien les ayude a abrir los oídos para escuchar palabras que como las de Jesús no sean de mérito, juicio o condena, sino que las remitan a un Dios misericordia: “Eres mi hija amada”, “mi amor es incondicional, no importan tus méritos”... aunque pueda suceder como le pasó a Él que estas palabras rompan la imagen de Dios heredada y también seamos acusados de blasfemos, de hablar mentiras sobre Él.

También podemos hacer lo que Jesús hizo con el paralítico de Cafarnaúm²¹⁵ y ayudar a otras personas a **dejar las camillas que las paralizan** y comprobar que pueden ponerse en pie, descubriendo que se sostienen en su propia columna vertebral, que pueden andar por sí mismas, que tienen la libertad de dirigir sus pasos en varias direcciones.

A propósito de esto me acuerdo mucho de la enseñanza de Tony de Mello: Si una persona está convencida de que no puede caminar sin unas muletas o está en una camilla convencida de que no puede moverse, cuando suelte sus apoyos se va a caer muchas veces porque le han hecho creer que no puede y ha debilitado sus piernas; pero poquito a poco tiene que ir comprendiendo que sí puede, que es capaz. Los niños aprenden a caminar dándose culadas: se levantan, se apoyan, se ayudan, piden la mano, necesitan al adulto... A caminar aprendemos así, tanteando, atreviéndonos.

En este caminar, queriendo dejar configurar nuestras entrañas por Jesús, aprenderemos de Él a descubrir cuántas mujeres siguen víctimas de sus encorvamientos ancestrales y nos uniremos a otros grupos para ayudarlas a recuperar su verdadera talla. Entonces descubrirán su verdadera identidad, volverán a escuchar que son libres y no esclavas de nadie, que pueden mirar al horizonte y no solo al suelo, que no eran así sino que los "demonios" del sexismo, clasismo, patriarcalismo... las tenían encorvadas. Como Jesús, gozaremos viéndolo - las enderezarse y caminar erguidas y como la mujer del Evangelio, darán gracias a la vida y podrán, viéndonos, contemplar al Dios Madre/Padre, buena dadora de vida²¹⁶.

Quizás nos sorprendamos cuando veamos que es posible ayudar a otros a "resucitar"²¹⁷. Personas que *se creen muertas*, enterradas en sus sepulcros desde hace mucho tiempo y descubren que *resucitan de nuevo*. Salen de sus tumbas y van quitándose las vendas que les impiden vivir. Entonces como Jesús nos brotará de dentro la acción de gracias más profunda:

"Gracias porque Tú nos escuchas.

Tú, que siempre estás a favor de la vida, alientas todos los caminos que conducen a ella.

Gracias porque has puesto en nuestras pequeñas manos el poder para colaborar contigo en la continua creación del mundo, en la reconstrucción de las personas.

Y hoy nuevamente, Dios Madre nuestra, te alabo por ello".

Quizás esta sea una de las tareas más hermosas de la vida: poder ayudar a colaborar en la re-creación del mundo.

JUDIT: UNA MUJER A LA QUE SE LE CONMUEVEN LAS ENTRAÑAS

Soy Judit, una de las mujeres que junto con Rut y Ester ha salido del anonimato para dar nombre a un libro del Antiguo Testamento²¹⁸.

Cuando se escribieron nuestros tres libros, el pueblo estaba viviendo el postexilio, y en ese momento lo que predominaba era la reconstrucción del templo, la codificación de las leyes y estatutos, la institucionalización cada vez más jerarquizada de lo sagrado y del sacerdocio. Abundaban las expoliaciones múltiples en "nombre de lo sagrado", las expoliaciones materiales y la opresión ideológica y "religiosa". El tríptico: "impuro/a- pecador/a- pobre" funcionaba a la perfección.

¿Cuál era la salida para escapar de ahí? Pagar al templo y ofrecer sacrificios por los pecados²¹⁹. Por eso es quizá más sorprendente que fuese en esta época cuando se recopilan nuestras tradiciones de mujeres importantes en la historia de salvación de Israel, que nada tienen que ver con ese modo de entenderla.

Es un momento histórico en que el templo, la sinagoga y las genealogías se sitúan en el centro de la reconstrucción de la fe de mi pueblo y de la historia de salvación²²⁰, yo tengo la osadía de releer la historia de una joven violada.

Mi pueblo está ante una situación extrema, se juega la supervivencia: cercados por las fuerzas de Holofernes estamos a punto de caer en sus manos a causa del hambre y la sed. Me entero entonces de que los jefes y ancianos de mi pueblo están a punto de rendirse y entregarnos; entonces envío a mi ama de llaves para decirles a dos de los concejales de la ciudad que vengan a mi casa²²¹. En mi mundo judío la "casa" es siempre la casa del hombre pero aquí estoy yo, en mi casa de mujer viuda rica (algo extraño en mi contexto). Aquí hablo, oro y hago el centro de mi acción salvadora. Cuando el templo y sus representantes ya no tienen nada que decir y solo saben rendirse al enemigo, de mi casa de mujer sale algo nuevo e increíble.

Cuando los escucho y me doy cuenta que están a punto de entregarse me indigno por su cobardía, su falta de fe, su incapacidad para conocer al pueblo, para comprender el corazón humano, y se lo hago saber:

"¿Quiénes sois vosotros para permitir os hoy poner a prueba y suplantar a Dios entre los hombres? ¡Así tentáis al Señor omnipotente, vosotros que nunca llegaréis a comprender nada! Nunca llegaréis a conocer el fondo del corazón humano, ni podréis apoderaros de los pensamientos de su inteligencia, pues ¿cómo vais a escrutar al Dios que hizo todas las cosas, conocer su inteligencia y comprender sus pensamientos?... Vosotros no exijáis garantías a los designios del Señor nuestro Dios, porque Dios no se somete a las amenazas... Pidámosle más bien que nos socorra, mientras esperamos confiadamente que nos salve. Y él escuchará nuestra súplica, si le place hacerlo"²²².

Al oír la situación desesperada sale de mí todo el coraje de la resistencia de tantas mujeres y hombres de mi pueblo que no se rindieron, se me conmueven las entrañas por la injusticia que se va a cometer con nosotros y me viene a la memoria el recuerdo de una mujer de mi pueblo que fue violada, Dina²²³. Profundamente conmovida, todo mi cuerpo queda alterado: se me estremece las entrañas al hacer memoria de ella y de tantas víctimas, mi cabeza hace memoria, mis oídos escuchan el clamor del pueblo, mis pies y mis manos se ponen conjuntamente en movimiento para intentar salvarlo del desastre.

Consciente de mi pequeñez ante semejante empresa me pongo en oración para pedir luz y ver qué es lo que está en mis manos; mi fe en Dios no es una fe mágica, sé que nuestro Dios actúa a través de nosotros y por eso intento poner toda mi persona a su servicio.

Creo en un Dios que se fija en el reverso de la historia, por eso mi oración se hace cántico:

"Eres Dios de los humildes, socorredor de los pequeños, protector de los débiles, defensor de los desanimados, salvador de los desesperados"²²⁴.

Creo en ese Dios, siento dentro de mí esa misma pasión por los pobres, desesperados y débiles y estoy convencida de que Él visitará a mi pueblo a

través de mi cuerpo de mujer y el estremecimiento de mis entrañas se hace compromiso: "Yo voy a hacer algo... Yahvé visitará Israel por mi mano"²²⁵.

¿Qué recursos tengo? ¿Qué puedo poner al servicio de mi pueblo y en él a mi Dios? Soy una mujer independiente, soy viuda, estoy libre, no tengo hijos ni intención de tenerlos, sé que soy hermosa y decido utilizar mi belleza y mi capacidad de seducir para la liberación de mi pueblo, no para mi vanidad. Me sirvo de mi cuerpo y sus encantos para salvar y liberar. Pongo mi belleza al servicio de mi pueblo.

No consulto con nadie sobre mis planes, yo lo planeo todo sola²²⁶. Sé que son proyectos muy arriesgados y ambiguos pero no dudo en "mancharme las manos" para evitar un mal mucho mayor, para liberar a mi pueblo de un tirano. Soy consciente que estoy arriesgando mi vida, no ignoro el riesgo que corro, pero asumo con valentía el utilizar mi astucia y con coraje decido enfrentarme con las llamadas "armas de mujer" al enemigo y vencerlo.

Con decisión salgo de mi lugar seguro para ir directamente al campamento de Holofernes y me hago pasar por una desertora que puedo dar información para el asalto.

Me engalané con mis mejores joyas y vestidos realzando mi belleza, utilicé toda mi inteligencia, que era mucha, para hilar muy bien mi discurso y hacerlo creíble, no caí en la tentación de dejarme engañar con los halagos y las promesas de mis enemigos. Recuerdo bien sus palabras: "De un cabo al otro del mundo, no hay mujeres como ésta, de tanta hermosura en el rostro y tanta sensatez en las palabras"²²⁷.

Tal como lo había planeado asistí a una gran fiesta que Holofernes preparó en parte en mi honor y celebrando ya la victoria sobre mi pueblo: fui todo el tiempo lúcida y coherente con mi fe, sin caer en sus seducciones.

Corrió el vino en abundancia y cuando ya nos quedamos Él y yo solos, viéndole completamente borracho, le corté la cabeza y se la di a una sirvienta mía que me ayudaba en esta empresa. No olvides que todo lo hicimos dos mujeres solas sin ayuda de nadie más.

Soy consciente de que manché mis manos de sangre, no había otra salida y no sentí que ofendiera al Dios de la vida. Y es que yo me sabía a favor de la vida, aunque eso paradójicamente pasase por la muerte.

Como todos los días salimos a hacer nuestras oraciones pero esta vez subimos a nuestro campamento con la cabeza de Holofernes: lo imposible se había hecho posible.

La alegría del pueblo fue inmensa y la mía con ellos cuando los enemigos, asustados y desconcertados por la muerte de su líder huyeron despavoridos. Me aclamaron y reconocieron mi valentía con mucha gratitud. Entre otras cosas me

dijeron:

“No vacilaste en exponer tu vida a causa de la humillación de nuestra raza. Detuviste nuestra ruina procediendo rectamente ante nuestro Dios”²²⁸.

Yo sentí que mis entrañas recuperaban una nueva fecundidad, no la de mis hijos físicos, sino la de ayudar a mi pueblo a vivir, a no ser aniquilado. El pueblo me bendice por esa fecundidad: mis hijos son el pueblo entero, que yo vivo como “carne de mi carne”.

Ahora mis entrañas se mueven de gozo y con todas mis fuerzas grito:

“Mis humillados entonces, dieron gritos de guerra,
y mis débiles gritaron,
y ellos quedaron aterrados;
los míos levantaron sus voces y ellos comenzaron a huir,
hijos de madres jóvenes los traspasaron
los hirieron como a hijos de desertores”²²⁹.

Mi acción desencadenó a su vez la acción del pueblo, que alcanza así liberación y puede al fin festejar, danzar y bailar porque Dios ha estado grande con él.

Pero no te olvides nunca que todo comenzó porque me dejé conmover en las entrañas: el dolor de mi pueblo y el recuerdo de una mujer humillada fueron el motor de mi nueva fecundidad.

MEDITACIÓN 4 *¡Que se alegren tus entrañas por la misericordia entrañable de Dios!*

Objetivo: Escuchar lo que nuestras entrañas nos dicen sobre el amor incondicional de Dios.

Duración aproximada: 50 minutos.

Música: “Que se alegren tus entrañas” del CD de Ain Karem: *A todos los pueblos*.

Toma conciencia de la postura de tu cuerpo, tumbada o sentada según hayas elegido e invítale a soltar tensión, a aflojar...

Respiras, y cada vez que respiras le dices a tu cuerpo “desciende”, como si bajaras un pequeño nivel: descende... Te imaginas que te vas hundiendo en un colchón de plumas y dejas que sea la respiración la que te ayuda a aflojar, soltar, abandonar...

Tomas aire y bajas... bajas... y ayudas a tu cuerpo a aflojarse y soltarse. Vas enviando a cada parte de cuerpo este mensaje: flojo, suelto, relajado... y dejas que se vaya hundiendo en ese colchón...

Vete dejando que tu respiración vaya pacificando tu cuerpo y vaya colaborando en el bajar, descender... Deja por unos minutos que esta invitación a que se alegren tus

entrañas te prepare para una acogida de la entrañable ternura de nuestro Dios...

(Escuchar la canción: “*Qué se alegren tus entrañas*” del grupo *Ain Karem*)

Acepta esta invitación como anuncio de la buena noticia del Dios en el que Jesús creía y al que nos invita a creer...

Concentra tu atención en tu abdomen como espacio que alberga tus entrañas... siente ese movimiento del aire al inspirar y exhalar... dejando que en ese soltar... toques como el fondo de tus entrañas...

Vas a escuchar, pidiendo el don de vivirlo como experiencia nueva en ti, la parábola del Padre bueno... pidiendo que la Palabra se haga experiencia... Recupera en ti todo lo que hay de *hijo pequeño*, ese deseo de hacer tu propia vida, de alejarte de lo que significa vivir en fraternidad y lo que hay de vivir a tu aire, a tu gusto, sin compromiso ni tareas... gastando tus dones de una manera poco constructiva para ti y para otros... más allá de las culpas, date cuenta de si hay aprendizajes y creencias erróneas... Eso que la parábola expresa como no querer vivir como hija y hermana, no ser capaz de acoger el amor incondicional... Ese deseo de marcharte de la casa del Padre y de vivir tu vida al margen de la fraternidad, del amor... del Dios-amor...

Hazte consciente de todo eso que es verdad en ti, en tu presente y en tu pasado... Ese malgastar la vida del que habla el texto... Experimenta el vacío que eso te deja... el dolor que esas actitudes, creencias, emociones... te dejan...

Vive el profundo deseo de volver a experimentar el amor incondicional de Dios... el deseo profundo de vivir más fraternamente... conecta con ese deseo de experimentar su amor incondicional ...

Quizá también, como el hijo de la parábola, no te sientas digna de volver, de experimentar ese amor. Quizá sientas tus conductas inadecuadas... pero como le pasó a él, es más fuerte tu deseo... por lo menos el deseo de sentirte mejor... de sufrir menos... de vivir menos desamparada... menos hambrienta... eso es lo que le movió... y eso... le basta a ese Dios-amor...

Escucha que Jesús te dice que el Dios en el que tú crees es el Dios que está ahí, alerta, a la espera de tu de - seo y tu libertad... nunca se va... es un Dios que siempre, desde dentro, está saliendo a tu encuentro para abrazarte, comerte a besos. Y no te permite expresar que tú no eres digna porque su amor es incondicional...

Recibe esta buena noticia... lo que tú sientes perdido, indigno... desagradecido, desajustado, enfermo... es lo que Dios abraza, lo que Dios besa... lo que Dios celebra como buena noticia... no va a permitir que como hija digas: “Trátame como a uno de tus siervos”... no entra en sus planes del Dios-amor incondicional...

Escucha que Él te dice: “Estabas muerta y has vuelto a la vida, estabas perdida y has sido encontrada”... y hace una gran fiesta...

Pide el don de poderlo creer aunque no lo puedas aun sentir, que el Dios del amor incondicional, desde dentro de ti, abraza, besa, lo perdido, lo enfermo, lo desajustado, lo hambriento, lo que se cree indigno...

Quizá también, encuentres en ti algo del *hijo mayor*, que pasa factura por los

servicios, que tiene envidia de la fiesta que el Padre presta al hijo que se ha escapado... Quizá él no siente la alegría de esa fiesta de estar en su casa... de que todo lo que es del Dios-amor le pertenezca porque es de su familia, es suyo también...

Y siente también que ese Dios-amor sale a tu encuentro en lo que hay de hijo mayor para abrazarlo y para que descubra que “todo lo mío es tuyo”... todo lo que yo soy, eres tú... todo lo que el otro es, eres tú... también estás invitado a la fiesta del amor, de la recuperación de tu ser más profundo, de tu verdadero ser...

Contempla al Padre bueno largamente...deja que esa contemplación aumente en ti el deseo de tratar a los demás con esa misericordia entrañable, descubre lo que en ti ya hay de Padre bueno y da gracias por ello.

Invita de nuevo a tus entrañas a alegrarse por esta buena noticia...

(Escuchar la canción: “Qué se alegren tus entrañas”).

Vívelo como una profecía de esperanza... y tus entrañas podrán alegrarse en tu Dios, aun en medio del dolor, de la hostilidad... hay momentos más intensos que otros... pero la luz perpetua brilla en tu interior, la luz del amor brilla en tu interior... Vívelo como una promesa de esperanza... como la gran esperanza salvadora... el Dios de Jesús es el Dios del amor incondicional, de absoluta incondicionalidad... con preferencia por lo perdido, por lo dañado... por lo enfermo... por lo herido...

Déjate un tiempo personal para saborear esta experiencia, para escribir lo que esta experiencia hace brotar en ti... para ir haciéndola creencia que poco a poco se convierta en experiencia sentida y gustada...

MEDITACIÓN 5 *Experimentar la conmoción de las entrañas como el buen samaritano*

Objetivo: Permitir que la parábola del samaritano se haga experiencia y verdad en mi cuerpo.

Duración aproximada: 50 minutos.

Música: Canción “Samaritano” en *Con Él la fiesta empezó*, del grupo Ain Karem.

Invita a tu cuerpo a hacer silencio a través de la relajación: lentamente vas a ir recorriendo las partes del cuerpo como has hecho en las meditaciones anteriores, invitándole a soltarse, relajarse, abandonarse a su propio peso.

En la medida que vas soltando cada parte de tu cuerpo vas permitiéndole bajar, abandonarse, soltar barreras físicas de tensión. Es tu manera de decir sin palabras aquí estoy, sin defensas, sin protección...

Poco a poco vas a ir dejando que la parábola evangélica del buen samaritano (Lc 10,25-37) te hable de ti, se vaya haciendo experiencia en tu cuerpo.

Comienza viéndote a ti misma como ese hombre “tirado en el camino”. Deja que brote, si lo hay, algún recuerdo que te haga sentir que también tú has pasado por esa experiencia: quizá has sentido que has sido apaleada, robada, abandonada y tirada sin

más en la cuneta de la vida.

Date cuenta de si esos recuerdos pertenecen al pasado o el presente y cómo están de vivos en ti, cómo te sientes, qué emociones te provocan... no filtres ni niegues nada, acoge sin más lo que te despiertan y de momento date cuenta intuitivamente de lo que te viene a la memoria y lo que suscita en ti.

Recuerda también a las personas que no pasaron de largo, sino que supieron pararse ante tu situación y se convirtieron en los *samaritanos y samaritanas de tu vida*: agradece de todo corazón sus cuidados, su saber pasar cuidando, no juzgando ni condenando. Deja que te vengan sin prisa sus rostros, sus gestos, sus nombres... guárdalos en el corazón como un gran tesoro.

Contempla en ellas al Dios-amor como el Gran Samaritano de tu vida, presente en lo profundo de esas personas...desvelándote que siempre está contigo, aunque no siempre aciertes a descubrirlo.

Con lucidez pero sin condenarte, descubre también qué hay en ti de salteador, ladrón, maltratador... todos somos de una manera u otra cómplices activos y/o pasivos de tantas personas tiradas en la cuneta de la vida, robadas, despojadas de sus derechos fundamentales, no reconocidas en su dignidad...

Contempla cómo ese hombre tirado en el camino se convierte hoy en continentes enteros, colectivos, pueblos países... Deja que te vengan datos, imágenes... No cierres los ojos a la realidad, no pases de largo, déjate conmover las entrañas... y desde lo más profundo de tu ser escucha que el Dios misericordia te dice: “Ve y haz tú lo mismo”; “con la misericordia con la que has sido tratada trata tú a los demás”.

Date tiempo para saborear esta parábola que habla de ti, de mí... es una llamada a toda persona de buena voluntad a dejarse conmover las entrañas para que, como buenas samaritanas y samaritanos, acudamos a poner el ungüento de nuestro amor en tantos tirados en el camino... Cada una como podamos y sepamos pero sin dar rodeos, sin pasar de largo.

Escucha también dentro de ti la alegría de poder dejarte conmover en las entrañas y así hacerlas semejantes al Dios de misericordia entrañable, que se nos reveló en los profetas y en Jesús. Alégrate de poder ser para los demás entrañable ternura, fuente de misericordia sanadora.

Déjate un espacio de silencio para sentir y gustar esta parábola y termina escuchando la canción: “Samaritano” del grupo Ain Karem, *Con Él la fiesta empezó*.

CONCLUSIÓN

Comenzaba este libro expresando el deseo de que nuestras entrañas puedan saltar de gozo al escuchar en lo más profundo de su ser: “Te llevo en mis entrañas dibujada”.

¿Dónde encontrar los signos de que esa gracia se nos ha concedido? ¿Cómo reconocer en nuestras entrañas a veces cerradas y/o dormidas esa voz? ¿Cómo ayudarnos a despertar a nuestra verdadera identidad?

A lo largo de este camino emprendido de ensanchamiento de nuestras entrañas para acoger la fecundidad y la misericordia entrañable de nuestro Dios una verdad se me ha desvelado con claridad, expresada desde nuestra tradición cristiana: **¡es necesario dejarnos alcanzar por el Amor!**

La expresión en voz pasiva, muestra el núcleo de esa experiencia: no es algo que conseguimos a fuerza de puños, sino una experiencia que nos alcanza, un regalo que la vida nos ofrece, aunque sea tarea nuestra cultivarlo y cuidarlo.

Cuando el amor nos alcanza acontece en nosotros la experiencia central de la vida: hemos tocado el núcleo de nuestro ser, nos ha alcanzado el mismo Dios, porque quien ha conocido el amor le ha conocido a Él (Cf. Jn 4,7-8).

Esta es la experiencia que Pablo expresa de muchas maneras: él no se siente protagonista, se sabe alcanzado y seducido por el amor de Jesucristo, su Señor. Continúa su carrera para ver si da alcance al que le ha alcanzado primero: "Continúo mi carrera habiendo *sido yo mismo alcanzado por Cristo Jesús*" (Fil 3,12). Es una imagen muy acertada, la misma que expresó Agustín: “No me buscarías si no me hubieseis encontrado ya”, y muy anteriormente el profeta Jeremías: "Me sedujiste y me dejé seducir" (Jr 20, 7).

No sabemos cómo ni cuándo nos alcanzará esta experiencia: nos corresponde prepararnos en el silencio, en la apertura de nuestro ser al presente, en la acogida de la vida y en el convencimiento operativo de que *el amor es lo único necesario y definitivo*.

El amor es la energía más poderosa de las personas, es el origen y la vocación última de la vida. El amor o el desamor es lo primero que se siente y lo único que es "más fuerte que la muerte". Es la llamada divina que prende nuestras entrañas y las fecunda, las llena de misericordia, las abre a toda la humanidad, a toda la creación.

Así lo canta bellamente el Cantar de los Cantares:

“Porque es fuerte el amor como la muerte... es centella de fuego, llamada divina: las aguas torrenciales no podrán apagarlo ni anegarlo los ríos. Si alguien quisiera comprar el amor con todas las riquezas de su casa, se haría despreciable" (Ct 8,6-7).

Cuando esta gracia se nos conceda, sin palabras, nuestro cuerpo gritará:

TE LLEVO EN MIS ENTRAÑAS DIBUJADA

Mientras tanto caminemos humildemente por la vida intentando hacer del amor lo único necesario, convirtiéndolo en el eje de nuestra existencia, en el camino de nuestra realización personal y social, la certeza de que el sentido de la vida está vinculado a desarrollar en nuestras personas, comunidades y sociedades la capacidad de darlo y recibirlo. Y poco a poco iremos permitiendo que en nosotras, en nuestras comunidades y grupos se vaya haciendo verdad “la semejanza” ya que “Su Imagen” está regalada en lo más profundo de nuestro ser, en las entrañas de todo lo que Es... y algún día se nos desvelará.

BIBLIOGRAFÍA

- AA. VV. *Mística y compromiso por la justicia*, Cristianisme i Justícia, Barcelona, 2012.
- ÁLAVA REYES, M.J., *La inutilidad del sufrimiento: claves para aprender a vivir de manera positiva*, La esfera de los libros, Madrid 2009.
- ÁLVAREZ FERNÁNDEZ, J.R., *Para salir del laberinto: cómo pensamos, sentimos y actuamos*, Sal Terrae, Santander 2010.
- AU, W.- AU, N.C., *Anhelos del corazón: integración psicológica y espiritualidad*, Desclée de Brouwer, Bilbao 2011 (11ª reimpresión).
- BERMEJO, J.C., “Escuchando” en: *Humanizar* 28 (Mayo-Junio 2002).
- BOFF, L. - BETTO, F., *Mística y Espiritualidad*, Trotta, Madrid 1996.
- BOFF, L., *El cuidado esencial. Ética de lo humano compasión por la tierra*. Trotta, Madrid 2002.
- BONET, J-V., *Sé amigo de ti mismo*. Sal Terrae, Santander 1994.
- , *Teología del “gusano”. Autoestima y Evangelio*, Sal Terrae, Santander 2000.
- BRANDEN, M., *Como mejorar su autoestima*, Paidós, Barcelona 1991.
- , *El poder de la autoestima*. Paidós, Barcelona 1997.
- , *El respeto hacia uno mismo*. Paidós, Barcelona 1997.
- , *Los siete pilares de la autoestima*. Paidós, Barcelona 1999.
- , *La psicología de la autoestima*. Paidós, Barcelona 2001.
- BROOKS, S. - GOLDSTEIN, S., *El poder de la resiliencia*, Paidós, Barcelona, 2004.
- CALLE, R., *Los mejores cuentos espirituales de Oriente y Occidente. Relatos de todas las tradiciones para aprender a vivir*, Kailas, Madrid 2010.
- , *El gran libro del Yoga*, Urano, Barcelona 1999.
- , *Yoga para el mundo de hoy*, Sirio, Barcelona 2009.
- CAPRA, F., STEINDEL - RAST, D. y MATUS, T., *Pertenecer al universo. Encuentros entre ciencia y espiritualidad*, EDAF, Madrid 1994.
- , *El Tao de la física*, Sirio, 1996.
- , *La trama de la vida, una nueva perspectiva de los sistemas vivos*, Anagrama, Barcelona 1998.
- CERVANTES, C., *Espiritualidad y política*, Kairós, Barcelona 2012.
- CYRULNIK, B., *Los patitos feos. La resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida*. Gedisa, Barcelona 2005, 6ª.
- , *El amor que nos cura*, Gedisa, Barcelona 2005.
- COTO, L., “Ser mujer en las comunidades paulinas” en: *Solidarias y unidas generando*

- vida*, II Jornadas de Mujer y Teología, Universidad Rafael Landívar, Guatemala 1995, 58-74.
- DALTO, F., *La imagen inconsciente del cuerpo*, Paidós, Barcelona 1994.
- DICAPRIO, N.S., *Teorías de la personalidad*, Universitaria de Buenos Aires, Buenos Aires 1989.
- DOMINGO, R., *Mujeres escandalosas en la genealogía de Jesús*, Ediciones San Pío, Madrid 2006.
- DOMÍNGUEZ MORANO, C., "Ordenación de la afectividad y mecanismos de defensa" *Psicología y Ejercicios*, Mensajero-Sal Terrae, Santander-Bilbao 1991.
- , *Los registros del deseo, del amor y otras pasiones*, Desclée de Brouwer, Bilbao 2010 (6ª reimpresión).
- ERIKSON, E., *Infancia y Sociedad*, Buenos Aires, 1966, 223-249.
- , *El ciclo vital completado*, Paidós, Barcelona 1982.
- ESTÉVEZ, E., "Significado de *Splagxizomai* en el Nuevo Testamento" en: *Estudios Bíblicos* 48 (1990).
- ESTÉVEZ, E. (Coor), *Hombres y mujeres de Espíritu en el Siglo XXI*, Cátedra Pedro Poveda, Universidad Pontificia de Salamanca, 2012 (con DVD adjunto).
- EVINE, P. A., *Curar el trauma*. Urano, Barcelona 1999.
- FERNÁNDEZ MORATIEL, J., <http://www.dominicos.org/manresa/silencio/>
- FORÉS, A., y GRANDE, J., *La resiliencia en entornos educativos. Sentido, propuestas y experiencias*, Narcea, Madrid 2012.
- FOULKES, I., "Conflictos en Corinto: las mujeres en un Iglesia primitiva en *Ribla* 15 (1993) 107-122;
- FRANKL, V. E., *El hombre en busca de sentido*, Herder, Barcelona 1991¹².
- , *Un psicólogo en un campo de concentración*, <http://homepage.mac.com/eeskenazi/frankl.html>
- FRICK, W., *Psicología humanística*, Guadalupe, Buenos Aires 1973.
- GALINDO, E.-THIMMEL, S., *Salmos sufíes*. Colección "Otras aguas vivas", Darek-Nymba, Madrid 1995.
- GARCÍA-MONGE, J.A., "¿Un desvalimiento también afectivo? Para una espiritualidad de los afectos en el sacerdocio", *Sal Terrae* 80 (1992) 853-866.
- , "El proceso de la meditación/4: Escucha amistosa. Amor a sí mismo". *Cuadernos de Oración* 14 (1983) 12-13.
- , "El desgaste psíquico, afectivo y relacional del hombre de Iglesia". *Sal Terrae* (1985) 312-324.
- , "Sólo el amor es digno de fe. Para una espiritualidad de la caridad cristiana", *Iglesia viva* 156 (1991).

- , *Unificación personal y experiencia cristiana. Vivir y orar con la sabiduría del corazón*, Sal Terrae, Santander 2001.
- GARCÍA-ROSALES, C.- PENELLA HELLER, M., *Palabras para indignados, Hacia una nueva revolución humanista*, Mandala, Tarragona 2011.
- GINGER, S.- GINGER, A., *La Gestalt, una terapia de contacto*, Manual Moderno, 1993.
- GÓMEZ-ACEBO, I., *Dios también es Madre*, San Pablo, Madrid 1999; M. NAVARRO, “El Dios de Israel: un padre materno” en: *EphMar* 41 (1991) 37-83.
- GOLEMAN-DOSSEY-RUSSELL-KRIPPNER y otros, *La espiritualidad a debate. El estudio científico de lo Trascendente*, Kairós, Barcelona 2010.
- GREENBERG, L., *Emociones: una guía interna*, DDB, Bilbao, 2000.
- GREENBERG, L.- PAIVIO, S., *Trabajar con las emociones en Psicoterapia*, Paidós, Barcelona 2000.
- GRÜN, A., *La mitad de la vida como tarea espiritual*, Narcea, Madrid 2010, 13 ed.
- , *Nuestras propias sombras. Tentaciones. Complejos. Limitaciones*, Narcea, Madrid 2007^a.
- HEISENBERG, W., SCHRÖDINGER, E., PLANCK, M., *Cuestiones cuánticas. Escritos místicos de los físicos más famosos*, 2005
- HESSEL, Stéphane, *¡Indignaos! Un alegato contra la indiferencia y a favor de la insurrección pacífica*. Prologado en España por SAMPEDRO, J.L., Destino, Barcelona (1.^a ed., 4.^a reimpresión) 2010.
- , *¡Comprometeos!* Prologado en España por Sampedro, J. L., Destino, Barcelona (1.^a ed.) 2011.
- HERNÁNDEZ, G., “Cómo acallar la mente” en: *Diario El País*, Madrid 30 de agosto de 2009.
- JÄGER, W., *Adonde nos lleva nuestro anhelo. La mística en el siglo XXI*, Desclée de Brouwer, Bilbao 2005.
- JUAN PABLO II, *Abbá*, Audiencia General, miércoles 1 de julio de 1987.
- JUNG, C.G., *Recuerdos, sueños, pensamientos*, Seix Barral, Barcelona 1996.
- KAUFFMAN, C., *Mística*, en: C. FLORISTÁN - J.J. TAMAYO (ed.), *Conceptos fundamentales del cristianismo*, Trotta, Madrid 1993, 812-827.
- KÖLBENSCHLAG, M., *Adiós bella durmiente. Crítica de los mitos femeninos*, Kairós, Barcelona 1993, con abundante bibliografía.
- KÜBLER-ROSS, E., *La rueda de la vida*, Punto de Lectura, Madrid 2000.
- LAGUNA, J., *Hacerse cargo, cargar y encargarse de la realidad*. Cuadernos Cristianismo y Justicia n° 172.
- LEÓN FELIPE, *Ganarás la luz*, Cátedra, Madrid 1982.

- LEVY, N., *La sabiduría de las emociones*, Plaza Janés, Barcelona 2001.
- MANZANERA, J., *El placer de meditar*, Dharma, Alicante 2002; también en <http://compartierendocamino.blogspot.com/2011/01/el-silencio-interior.html>.
- MARTÍN VELASCO, J., *Espiritualidad y mística*, SM, Madrid 1994.
- MARTÍNEZ LOZANO, E., *Nuestra cara oculta. Integración de la sombra y unificación personal*, Narcea, Madrid 2005.
- , *Donde están las raíces*. Narcea, Madrid 2006.
- , *Vivir lo que somos*, Desclée de Brouwer, Bilbao 2011⁴.
- , *¿Qué Dios y qué salvación?* DDB, Bilbao 2008.
- MARTÍNEZ OCAÑA, E., “La droga en nuestra casa. Bajar a los infiernos”. *Sal Terrae* n° 1.003 (1997:7)599-607, www.emmamartinezocana.com
- , “Orar desde las relaciones laborales” en I. GÓMEZ-ACEBO (ED.), *Orar desde las relaciones humanas*, Verbo Divino, Bilbao 2001, 141-159.
- , “Visibilidad-invisibilidad del cuerpo de la mujer” en *Crítica*, n° 893 (Marzo, 2002) 40-45. www.emmamartinezocana.com
- , “Aprender la sabiduría del cuidado de sí mismo”, *CONFER*, n° 179 (Julio-Septiembre 2007) 495-527. www.emmamartinezocana.com
- , “Espiritualidad para un mundo en emergencia”, *CONFER*, vol 49, n° 188 (Enero-Junio 2010) 231-244
- , *Cuando la palabra se hace cuerpo... en cuerpo de mujer*, Narcea, Madrid 2007.
- , *Cuerpo espiritual*, Narcea, Madrid 2009.
- , *Buscadores de felicidad*, Narcea, Madrid 2011.
- MAYMÍ PONS, P., “Pedagogía no-directiva” en: PEDROSA, V.M^a- NAVA-RRO, M^a, LÁZARO, R.,- SASTRE, J., *Nuevo Diccionario de catequética*, http://www.mercaba.org/Catequetica/P/pedagogia_no_directiva.htm
- MELLO, A. de, *Obra competa*, v. 1 y 2, Sal Terrae, Santander 2003.
- MESTERS C.-STORNILO, Y., *Historias de Rut, Judit, y Ester*. Introducción a tres libros del Antiguo Testamento. San Pablo, Madrid 1996.
- MCFAGUE, S., *Modelos de Dios. Teología para una era ecológica y nuclear*, Sal Terrae, Santander 1994.
- MONBOURQUETTE, J., *Reconciliarse con la propia sombra*, Sal Terrae, Santander 1999.
- , *Crecer. Amar, perder... y crecer*, Sal Terrae, Santander 2001.
- , *Cómo perdonar. Perdonar para sanar, sanar para perdonar*. Sal Terrae, Santander 1995.
- MULLER, W., *Vivir con el corazón. Las ventajas espirituales de haber conocido el sufrimiento en la infancia*. Urano, Barcelona 1997.
- NAVARRO PUERTO, M. (Dir.), *Para comprender el cuerpo de la mujer*, EVD, Bilbao,

- 1996 con una buena referencia bibliográfica.
- , “El Dios de Israel: un padre materno” en: *EphMar* 41 (1991) 37-83.
- NAVARRO, V., TORRES LÓPEZ, J., GARZÓN ESPINOSA, A., *Hay alternativas. Propuestas para crear empleo y bienestar social en España*, ed. Sequitur, ATTAC España, febrero 2012, 8ª está también colgado gratis en la red.
- NAVIA VELASCO, C., *Judit. Relato feminista en la Biblia*. Indo-american Press Service-1988.
- NERUDA, P., *Estravagario*, Nuevas Ediciones de Bolsillo, Barcelona 2003.
- PACOT, S., *Evangelizar lo profundo del corazón. Aceptar los límites y curar las heridas*, Narcea, Madrid 2001.
- , *¡Vuelve a la vida!* Narcea, Madrid 2011.
- PAGOLA, J.A., *Jesús. Aproximación histórica*, PPC, Madrid 2007.
- PEÑARRUBIA, F., *Terapia Gestalt*. Alianza, Madrid 1999.
- PÉREZ VALERO, E., "El amor como fuente de autoconocimiento", *Manresa* 54 (1982) 239-259.
- PERS, F., *El enfoque gestáltico*, Cuatro vientos, 1974.
- PUNSET, E., *El viaje al amor*, Destino, Barcelona 2007.
- P.R.H., *La persona y su crecimiento*, 1998, 179-187;190-207.
- REDDEMANN, L., *La imaginación como fuerza curativa. Cómo tratar las secuelas de un trauma a partir de los recursos personales*. Herder, Barcelona 2003.
- RICHTER REIMER, I., "Reconstruir historias de mujeres. Consideraciones acerca del trabajo y status de Lidia en Hechos 16" en: *Ribla* 14 (1989) 47-64.
- RIZZANTE, GALLAZI, A.Mª., “La opresión de la mujer en la Epoca del Segundo Templo” en GALLAZI, A., *Mujer: fe en la Biblia*. Dabar, México 199; 11-30.
- ROGERS, C. R., *Psicoterapia centrada en el cliente*, Paidós, Buenos Aires 1966.
- , *Orientación psicológica y psicoterapia*, Narcea, Madrid 1978.
- , *El proceso de convertirse en persona*, Paidós, Buenos Aires 1980.
- , *El camino del ser*, Kairós, Barcelona 1987.
- RUBIO, M., *Cristianos hacia el siglo XX*, PS, Madrid 1992.
- SAN AGUSTÍN, *Comentario a la carta de San Juan 8,12*.
- , *Confesiones*.
- SAN JUAN DE LA CRUZ, *Cántico Espiritual. Canciones entre el alma y el esposo*.
- , *Llama de amor viva. Canciones del alma en la íntima comunicación, de unión de amor de Dios*.
- SANTA TERESA DE JESÚS, *Las Moradas*. Morada 7, capítulo 2, nº 4.
- SIMÓN, V., *Aprender a practicar mindfulness*, Sello Alianza, 2011;
- , *Vivir con plena atención*, DDB, Bilbao 2011.

SCHÜSSLER FIORENZA, E., “Misioneras, Apóstoles, Colaboradoras: Romanos 16 y la reconstrucción de la Primitiva Historia Cristiana de las Mujeres” en: *Loades Teología Feminista*, D.B. 1997, 88-106.

—, “Mujer y ministerio en el cristianismo primitivo” en: *Selecciones de Teología* 132 (1994) 327-340 y en: *Diakonía* 75 (1995:9) 69-80.

—, “Presencia de la mujer en el primitivo movimiento cristiano” en: *Concilium* 111 (1976).

SOBRINO, J., *El principio misericordia. Bajar de la cruz a los pueblos crucificados*, Sal Terrae, Santander 1992.

STEVENS, J., *El darse cuenta (título en inglés Awareness)* Cuatro vientos, Chile 1977.

TOLLE, E., *El poder del ahora*, Debolsillo, Barcelona 2005.

—, *Un nuevo mundo ahora*, Debolsillo, Barcelona 2009, 8ª.

TORRALBA I ROSELLÓ, F., *Antropología del Cuidar*, Mapfre.

—, *Ética del cuidar*, Mapfre, Madrid 2006,

TORRES LÓPEZ, J., *Contra la crisis, otra economía y otro modo de vivir*, HOAC, Madrid 2011.

WILBER, K., *Los tres ojos del conocimiento. La búsqueda de un nuevo paradigma*, Kairós, Barcelona 1991.

—, *La conciencia sin fronteras. Aproximaciones de Oriente y Occidente al crecimiento personal*, Kairós, Barcelona 1998.

—, (Ed), *El paradigma holográfico. Una exploración en las fronteras de la ciencia*, Kairós, Barcelona 1991.

—, *Más allá del Edén. Una visión transpersonal del desarrollo humano*, Kairós, Barcelona 2001 (org. 1981).

—, *Sexo, ecología, espiritualidad. El alma de la evolución*, Gaia, Madrid 2005.

—, *Una versión integral de la psicología*, México, Alamah 2000.

www.cuervoblanco.com es un Directorio de medios independientes de España y el mundo entero.

http://es.wikipedia.org/wiki/movimiento_15M Es una de las muchas páginas de Internet donde se puede encontrar información sobre el movimiento 15M.

<http://www.democraciarealya.es/>

<http://www.madridtomalaplaza.net>

DVD's publicados por el Diario Público en el mes de enero del año 2011, en el que recoge la serie divulgada por Discovery Channel en EEUU con el título *El universo de Stephen Hawking*. Los tres DVD's llevan por título: *Vida extraterrestre (Alien)*, *Viajes en el tiempo (Time Travel)*, *La historia del universo (The Story of Everything)*.

REFERENCIA DE LOS CD's QUE SE OFRECEN EN LAS MEDITACIONES (se suelen encontrar en tiendas de música o librerías religiosas)

AIN KAREM, *A todos los pueblos y Con Él la fiesta empezó*, Fonoruz (se puede adquirir en <http://ainkarem.es/wordpress/discos-y-canciones>).

NATURE SOUNDS FROM FONIX, *Watersounds. Oceans waves*, Fonix Musik, Dinamarca 1993 (se puede encontrar en la Librería Zentrozen de Madrid y/o solicitarlo en su web: <http://www.zentrozen.com/>).

—, *Watersounds. Wooland stream*, Fonix Musik, Dinamarca 1993 (se puede encontrar en la Librería Zentrozen de Madrid y/o solicitarlo en su web).

SCHUBERT, F., *Ave María* en http://www.youtube.com/watch?v=2bosouX_d8Y

SOLITUDES, *Angels of the Sea. Exploring nature with music*, Soli - tudes Ltd, Toronto (Canadá) 1999 (se puede solicitar a solitudes@solitudes.com).

COLECCIÓN ESPIRITUALIDAD

LIBROS PUBLICADOS

ALBAR, L.: *Descenso a las profundidades de Dios.*

ALEGRE, J.: *La luz del silencio, camino de tu paz.*

ÁLVAREZ, E. y P.: *Te ruego que me dispenses. Los ausentes del banquete eucarístico.*

AMEZCUA, C. y GARCÍA, S.: *Oír el silencio. Lo que buscas fuera lo tienes dentro.*

ANGELINI, G.: *Los frutos del Espíritu.*

ASI, E.: *El rostro humano de Dios. La espiritualidad de Nazaret.*

AVENDAÑO, J. M.^a: *Dios viene a nuestro encuentro.*

– *La fe es sencilla.*

– *La hermosura de lo pequeño.*

BALLESTER, M.: *Hijos del viento.*

BEA, E.: *Maria Skobtsov. Madre espiritual y víctima del holocausto.*

BEESING, M.^a y otros: *El eneagrama. Un camino hacia el autodescubrimiento.*

BIANCHI, G.: *Otra forma de vivir.*

BOADA, J.: *Fijos los ojos en Jesús.*

– *Mi única nostalgia.*

– *Peregrino del silencio.*

BOHIGUES, R.: *Una forma de estar en el mundo: Contemplación.*

BOSCIONE, F.: *Los gestos de Jesús. La comunicación no verbal en los Evangelios.*

BUCCELLATO, G.: *Tú eres importante para mí.*

CÀNOPI, A. M.: *¿Has dicho esto por nosotros?*

– y BALSAMO, B.: *Amor, susurro de una brisa suave.*

CHENU, B.: *Los discípulos de Emaús.*

CLÉMENT, O.: *Dios es simpatía.*

– *El rostro interior.*

– *Unidos en la oración.*

CUCCI, G.: *El sabor de la vida. La dimensión corporal de la experiencia espiritual.*

DANIEL-ANGE: *La plenitud de todo: el amor.*

DOMEK, J.: *Respuestas que liberan.*

EIZAGUIRRE, J.: *Una vida sobria, honrada y religiosa.*

ESTRADÉ, M.: *Shalom Miriam.*

FERDER, F.: *Palabras hechas amistad.*

FERNÁNDEZ BARBERÁ, C.: *Fuente que mana y corre.*

FERNÁNDEZ-PANIAGUA, J.: *Las Bienaventuranzas, una brújula para encontrar el norte.*

– *El lenguaje del amor.*

FORTE, B.: *La vida como vocación. Alimentar las raíces de la fe.*

FRANÇOIS, G. y PITAUD, B.: *El bello escándalo de la caridad. La misericordia según Madeleine Delbrêl.*

GAGO, J.L.: *Gracias, la última palabra.*

GALILEA, S.: *Tentación y discernimiento.*

– *Fascinados por su fulgor.*

GHIDELLI, C.: *Quien busca la sabiduría, la encuentra.*

GÓMEZ, C. (ed.): *El compromiso que nace de la fe.*

GÓMEZ MOLLEDA, D.: *Amigos fuertes de Dios.*

– *Cristianos en una sociedad laica.*

– *Pedro Poveda, hombre de Dios.*

– *Pedro Poveda y nosotros.*

GRÜN, A.: *Buscar a Jesús en lo cotidiano.*

– *Evangelio y psicología profunda.*

– *La mitad de la vida como tarea espiritual.*

– *La oración como encuentro.*

– *La salud como tarea espiritual.*

– *El Espíritu ora en nosotros.*

– *Nuestras propias sombras.*

– *Nuestro Dios cercano.*

– *Si aceptas perdonarte, perdonarás.*

– *Su amor sobre nosotros.*

– *Una espiritualidad desde abajo.*

GUTIÉRREZ, A.: *Citados para un encuentro.*

HANNAN, P.: *Tú me sondeas.*

HEYES, Z.: *En casa conmigo y con Dios. Guía para aceptarse.*

IZUZQUIZA, D.: *Rincones de la ciudad.*

JÄGER, W.: *Contemplación.*

– *En busca del sentido de la vida.*

– *Un camino espiritual.*

JOHN DE TAIZÉ: *El Padrenuestro... un itinerario bíblico.*

– *La novedad y el Espíritu.*

JOSSUA, J. P.: *La condición del testigo.*

JONQUIÈRES, G.: *Fitness espiritual. Ejercicios para estar en forma.*

KAUFMANN, C. y MARÍN, R.: *El amor tiene nombre.*

LAFRANCE, J.: *Cuando oréis decid: Padre...*

– *El poder de la oración.*

– *En oración con María, la madre de Jesús.*

– *El Rosario. Un camino hacia la oración incesante.*

– *La oración del corazón.*

– *Ora a tu Padre.*

LAMBERTENGI, G.: *La oración, medicina del alma y del cuerpo.*

LÉCU, A.; PONSOT, H. y CANDIARD, A.: *Retiros en la ciudad.*

LOEW, J.: *En la escuela de los grandes orantes.*

LÓPEZ BAEZA, A.: *La oración, aventura apasionante.*

LÓPEZ VILLANUEVA, M.: *La voz, el amigo y el fuego.*

LOUF, A.: *A merced de su gracia.*

– *Mi vida en tus manos.*

– *Escuela de contemplación.*

LUTHE, H. y HICKEY, M.: *Dios nos quiere alegres.*

MANCINI, C.: *Como un amigo habla a otro amigo.*

– *Escuchar entre las voces una.*

– *Libres y alegres en el Señor.*

MARIO DE CRISTO: *Dios habla en la soledad. Diálogos sobre la vida espiritual.*

MARTÍN, F.: *Rezar hoy.*

MARTÍN VELASCO, J.: *Testigos de la experiencia de la fe.*

– *Vivir la fe a la intemperie.*

MARTÍNEZ LOZANO, E.: *El gozo de ser persona.*

– *¿Dios hoy? Creyentes y no creyentes ante un nuevo paradigma.*

– *Donde están las raíces.*

– *Nuestra cara oculta. Integración de la sombra y unificación personal.*

MARTÍNEZ MORENO, I.: *Guía para el camino espiritual. Textos de Ángel Moreno de Buenafuente.*

MARTÍNEZ OCAÑA, E.: *Buscadores de felicidad.*

– *Cuerpo espiritual.*

– *Cuando la Palabra se hace cuerpo... en cuerpo de mujer.*

- *Espiritualidad para un mundo en emergencia.*
- *Te llevo en mis entrañas dibujada.*
- MARTINI, C. M.: *Cambiar el corazón.*
- *La llamada de Jesús.*
- MATTA EL MESKIN: *Consejos para la oración.*
- MERLOTTI, G.: *El aroma de Dios. Meditaciones sobre la creación.*
- MONARI, L.: *La libertad cristiana, don y tarea.*
- MONJE DE LA IGLESIA DE ORIENTE: *Amor sin límites.*
- MORENO DE BUENAFUENTE, A.: *A la mesa del Maestro. Adoración.*
- *Alcanzado por la misericordia.*
- *Amor saca amor.*
- *Buscando mis amores.*
- *Como bálsamo en la herida.*
- *Desiertos. Travesía de la existencia.*
- *Eucaristía. Plenitud de vida.*
- *Habitados por la palabra.*
- *Palabras entrañables.*
- *Voy contigo. Acompañamiento.*
- *Voz arrodillada. Relación esencial.*
- MOROSI, E.: *¿Cuánto falta para que amanezca? La “noche” en nuestra vida.*
- NEVES, A.: *La luz que nos ilumina.*
- OSORO, C.: *Cartas desde la fe.*
- *Siguiendo las huellas de Pedro Poveda.*
- PACOT, S.: *Evangelizar lo profundo del corazón.*
- *¡Vuelve a la vida!*
- PAGLIA, V.: *De la compasión al compromiso. La parábola del buen samaritano.*
- PEREZ PIÑERO, R.: *Nos mereció el amor.*
- PÉREZ PRIETO, V.: *Con cuerdas de ternura.*
- POVEDA, P.: *Amigos fuertes de Dios. – Vivir como los primeros cristianos.*
- RAGUIN, Y.: *Plenitud y vacío. El camino zen y Cristo.*
- RAVASI, G.: *Epifanía de un misterio. La creación y las criaturas.*
- RECONDO, J. M.: *La esperanza es un camino.*
- RIDRUEJO, B. M.^a: *La llevaré al silencio.*
- RODENAS, E.: *Thomas Merton, el hombre y su vida interior.*
- RODRÍGUEZ MARADIAGA, O. A.: *Sin ética no hay desarrollo.*

RUPP, J.: *Dios compañero en la danza de la vida.*

SAINT-ARNAUD, J.-G.: ¿Dónde me quieres llevar, Señor?

SAMMARTANO, N.: *Nosotros somos testigos.*

SAOÛT, Y.: *Fui extranjero y me acogiste.*

SCARAFFIA, L. (Ed.): *Las otras misericordias.*

SEGOVIA, M.^a J.: *La gracia de hoy.*

SEQUERI, P.A.: *Sacramentos, signos de gracia.*

SOLER, J. M.: *Kyrie. El rostro de Dios amor.*

STUTZ, P.: *Las raíces de mi vida.*

TEPEDINO, A. M.^a: *Las discípulas de Jesús.*

TOLÍN, A.: *De la montaña al llano.*

– *Seguirle por el camino con Simón Pedro.*

TRIVIÑO, M.^a V.: *La oración de intercesión.*

UN MONJE EN LA IGLESIA DE OCCIDENTE: *Amor sin límites.*

URBIETA, J. R.: *Treinta gotas de Evangelio.*

VAL, M.^a T.: *Orantes desde el amanecer.*

VALLEJO, V.: *Coaching y espiritualidad.*

VEGA, M.: *Contemplación y Psicología.*

VILAR, E.: *La oración de contemplación en la vida normal de un cristiano.*

– *La misericordia de Dios sana.*

WOLF, N.: *Siete pilares para la felicidad.*

WONS, K.: *Sanar el corazón.*

ZUERCHER, S.: *La espiritualidad del eneagrama.*

¹ El primer origen de este libro está no solo en los talleres que he ofrecido con el nombre de “Recuperar la sabiduría del cuerpo: Entrañas fecundas y misericordiosas”, sino también en mi comunicación “Espiritualidad de encarnación. Consentir que la palabra se haga cuerpo en las entrañas”, en el Congreso de Espiritualidad Hombres y Mujeres de Espíritu en el Siglo XXI, celebrado en la Universidad Pontificia de Salamanca, para conmemorar el primer centenario de la Institución Teresiana. Cfr. ESTÉVEZ, E. (Coor.), *Hombres y Mujeres de Espíritu en el Siglo XXI*, Cátedra Pedro Poveda, Universidad Pontificia de Salamanca, 2012 (en DVD).

² SAN JUANE DE LA CRUZ, *Cántico espiritual 12,7.8*, en *Obras Completas* (edición preparada por PACHO, E.), Monte Carmelo, Burgos ⁷2000, pp. 764-765.

³ Cf. Hch 17,28 (las citas bíblicas están tomadas de la Biblia de Jerusalén).

⁴ BOFF, L. y BETTO, F., *Mística y espiritualidad*, Trotta, Barcelona 1996, 23.

⁵ Cf. KAUFFMAN, C., *Mística*, en: FLORISTÁN, C.–TAMAYO, J. (ed.), *Conceptos fundamentales del cristianismo*, Trotta, Madrid 1993, 812-827.

⁶ MARTÍN VELASCO, J., *Espiritualidad y mística*, Ediciones SM, Madrid 1994.

⁷ MARTÍNEZ OCAÑA, E., *Cuando la Palabra se hace cuerpo: Religión y Escuela* 107-116 (1996). Y en los libros anteriormente nombrados: *Cuando la Palabra se hace cuerpo y Cuerpo espiritual*.

⁸ MCFAGUE, S., *Modelos de Dios. Teología para una era ecológica y nuclear*, Sal Terrae, Santander 1994, 126ss.

⁹ Ct 8,6.

¹⁰ Ct 8,7.

¹¹ LEÓN FELIPE, *Ganarás la luz*, Cátedra, Madrid 1982, 95.

¹² Cf. MARTÍNEZ OCAÑA, E., *Cuando la palabra se hace cuerpo... en cuerpo de mujer*, Narcea, Madrid 2007; *Cuerpo espiritual*, Narcea, Madrid 2009; *Buscadores de felicidad*, Narcea, Madrid 2011.

¹³ Si deseas conocer la información detallada sobre ellos puedes acudir a mi página web www.emmamartinezocana.com

¹⁴ Puedes hacerlo a través de mi correo electrónico: emmamartinezo@movistar.es

¹⁵ MARTÍNEZ OCAÑA, E., *Buscadores de felicidad*, Narcea, Madrid 2011, 23-49.

¹⁶ Cf. GARCÍA-MONGE, J.A., *Unificación personal y experiencia cristiana. Vivir y orar con la sabiduría del corazón*, Sal Terrae, Santander 2001, 17-77.

¹⁷ Cf. Mt 7,26.

¹⁸ Podemos sentir *miedo* y que ese miedo sea fruto de nuestros fantasmas mentales. Podemos sentir *celos* ante personas o realidades y, sin embargo, descubrir que no tienen ningún fundamento objetivo. Podemos sentir *rabia*, fruto de la interpretación que hacemos sobre las intenciones de los otros y quizá esa lectura no tenga nada que ver con la realidad...

¹⁹ Si descubres que por aquí se te abre un camino de crecimiento personal te recomiendo dos libros que pueden ayudarte: ÁLVAREZ FERNÁNDEZ, J.R., *Para salir del laberinto: cómo pensamos, sentimos y actuamos*, Sal Terrae, Santander 2010; ÁLAVA REYES, M.J., *La inutilidad del sufrimiento: claves para aprender a vivir de manera positiva*, La Esfera de los Libros, Madrid 2009.

²⁰ Quizá una de las pérdidas más difíciles de superar en la vida es la muerte de un/a hijo/a. Es una realidad que va contra la ley de la vida. Ni siquiera se ha inventado una palabra para describir esa situación. Quien tiene que enterrar a sus padres se convierte en huérfano o huérfana, quien vive la muerte del esposo o la esposa pasa a denominarse viudo o viuda, pero ¿con que palabra designar a una madre o un padre que ven morir a un hijo o hija?

²¹ El riesgo de esta identificación es mucho más profundo si durante mucho tiempo hemos sido cuidadoras de

aquellas personas que amamos.

22 Traigamos a nuestra memoria el comportamiento de los damnificados en el último terremoto de Japón: ¡cuánta gente, en un momento de terminado, sin esperarlo, lo pierde todo y, sin embargo, siguen siendo! El mundo entero ha podido contemplar una población que ha - biéndolo perdido todo, despojados de posesiones, bienes..., amenazados por un desastre nuclear... manifiestan un comportamiento coherente con aquello que durante generaciones ha cultivado en su interior. Indudablemente personas así son admirables. Japón ha dado un ejemplo de serenidad, de solidaridad, de orden, de disciplina, de seriedad...

23 FRANKL, V.E., *El hombre en busca de sentido*, Herder, Barcelona 1991¹².

24 FRANKL, V.E., *Un psicólogo en un campo de concentración*, <http://homepage.mac.com/eeskenazi/frankl.html>

25 FRANKL, V.E., *El hombre en busca de sentido*, 106.

26 Unas necesidades eran catalogadas y reconocidas como “normales”: tener hambre, sed, sueño; otras eran “regulares”: necesidad de ser querida, acogida, reconocida, valorada...; otras “malas”: necesidades sexuales.

27 Son ya muchos los científicos sobre todo desde la física cuántica que afirman esta pertenencia al universo, esta unidad constituyente, ese “manto inconsútil” que es la realidad, entre otros: CAPRA, F., STEINDEL-RAST, D. y MATUS, T., *Pertenecer al universo. Encuentros entre ciencia y espiritualidad*, EDAF, 1994.; CAPRA, F., *El Tao de la física*, Sirio, 1996.; *La trama de la vida, una nueva perspectiva de los sistemas vivos*, Anagrama, 1998, GOLEMAN-DOSSEY-RUSSELL-KRIPPNER y otros, *La espiritualidad a debate. El estudio científico de lo Trascendente*, Kairós, 2010. HEISENBERG, W., SCHRÖDINGER, E. y PLANCK, M., *Cuestiones cuánticas. Escritos místicos de los físicos más famosos*, 2005. WILBER, K., *Los tres ojos del conocimiento. La búsqueda de un nuevo paradigma*, Kairós, 1991; *La conciencia sin fronteras. Aproximaciones de Oriente y Occidente al crecimiento personal*, Kairós, 1998; (Ed), *El paradigma holográfico. Una exploración en las fronteras de la ciencia*, Barcelona, 1991; *Más allá del Edén. Una visión transpersonal del desarrollo humano*, Kairós, 2001 (org. 1981). *Sexo, ecología, espiritualidad. El alma de la evolución*, Gaia 2005; *Una versión integral de la psicología*, Alama 2000.

28 Son iluminadores la serie de tres DVD’s publicados por el Diario Público en el mes de enero del año 2011, en el que recoge la serie divulgada por Discovery Channel en EEUU con el título *El universo de Stephen Hawking*. Los tres DVD’s llevan por título: *Vida extraterrestre (Alien)*, *Viajes en el tiempo (Time Travel)*, *La historia del universo (The Story of Everything)*.

29 Recomiendo leer las aportaciones que hace Eduardo Punset en referencia a la experiencia del amor. Para este autor, el amor no es tanto una experiencia efectiva cuanto la manifestación del amor que puebla el universo, es decir, la expresión en lo concreto de las fuerzas de energía positiva que han ido constituyendo lo real. La realidad, tal como la conocemos, ha surgido tras un largo proceso de unión, de vinculación, de interrelación, de estructuración. Es lo que Punset llama “el amor originante”. En la estructura del universo lo que ha primado no es “la ley del más fuerte” sino “la ley de la interrelación, de la red, de la unión” (Cf. PUNSET, E., *El viaje al amor*, Destino, Barcelona 2007).

30 Cf. Gn 1 y 2.

31 Cf. Ex 3, 1ss.

32 Sb 12,1.

33 Cf. Ct 3,1-5.

34 SAN AGUSTÍN, *Confesiones* 10,8,15.

35 *Ibidem*, *Comentario a la carta de San Juan* 8,12.

36 SAN JUAN DE LA CRUZ, *Cántico espiritual. Canciones entre el alma y el esposo*, 12.

37 *Ibidem*, *Llama de amor viva. Canciones del alma en la íntima comunicación, de unión de amor de Dios*, 1.

38 SANTA TERESA DE JESÚS, *Las Moradas*. Morada 7, capítulo 2, nº 4.

39 Cf. Mt 23,8.

40 Jn 10,30.

41 Cf. Jn 14,23.

⁴² Esta experiencia es conocida como *panenteísmo*, que viene de las voces griegas pan-en-theos (todo en (dentro) Dios). Se afirma que Dios está en todas las cosas sin identificarse solo con ellas ya que las trasciende. El panenteísmo pretende superar el panteísmo (el mundo y Dios coinciden) y el dualismo (Dios y el mundo tienen esencias distintas). La doctrina panenteísta afirma que el mundo y Dios están unidos, sin confundirse, y que son distinguibles, aunque inseparables.

Es la posición de que Dios es más grande que el universo, que el universo está en Dios, y que impregna cada parte de la naturaleza, que es parte de la naturaleza, que se extiende más allá de la natura - leza y que es también distinto de ésta.

Hay corrientes que afirman que el panenteísmo no es bíblico debido a que niega la naturaleza trascendente de Dios. Al decir que Dios cambia, confunde la creación con Dios, niega los milagros y la encarnación de Cristo además de su sacrificio de expiación. Sin embargo, en las visiones más moderadas, el panenteísmo concibe simbólicamente lo creado como “cuerpo de Dios”. Cfr MAC FAGUE, S., o.c. 126-138.

⁴³ “El amado está en mí”, en: GALINDO, E.-THIMMEL, S., *Salmos su - fies*. Colección "Otras aguas vivas", Darek-Nymba, Madrid 1995, 33.

⁴⁴ Para un conocimiento claro y sintético de la evolución de la Religión desde la formulación de la fe desde la concepción mítica a la No-Dual que emerge te recomiendo el excelente libro de MARTÍNEZ LOZANO, E., *Qué Dios y qué salvación*, DDB, Bilbao 2008.

⁴⁵ Lc 17, 1.

⁴⁶ Cf. Jn 15,1-8.

⁴⁷ Cf. 1Jn 4,8.

⁴⁸ Cf. Mt 18,12-14; Lc 15,1-7; Jn 10,11-16; Ez 34, 4.11.16.

⁴⁹ Cf. Lc 15,11-32; Jr 3,12-14; 31,20; Is 49,14-16.

⁵⁰ Cf. Lc 15,8-10.

⁵¹ El radja yoga o yoga mental, el zen, zazen, vipásana, o y otros muchos caminos orientales tratan no solo de hacernos caer en la cuenta de ello sino que nos ofrecen medios para disciplinar nuestra mente.

⁵² Ramiro Calle es uno de los pioneros de la enseñanza, práctica y divulgación del yoga físico y mental en España. Desde hace más de

39 años, sus innumerables publicaciones y la experiencia de la docencia del mismo como director del Centro de Yoya Shadak avalan sus palabras.

⁵³ CALLE, R., *El gran libro del Yoga*, Urano, Barcelona 1999, 54, El subrayado es mío.

⁵⁴ Cf. *Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española*, http://buscon.rae.es/draeI/SrvltConsulta?TIPO_BUS=3&LEMA=Meditar. Enrique MARTÍNEZ LOZANO, desarrolla muy pedagógicamente en qué consiste meditar, en *Vivir lo que somos*, Desclée de Brouwer, Bilbao 2011⁴. 123-167.

⁵⁵ CALLE, R., *Yoga para el mundo de hoy*, Sirio, Barcelona 2009, 176.

⁵⁶ MARTÍNEZ LOZANO, E., o.c. *Vivir lo que somos*, Desclée de Brouwer, Bilbao 2011⁴.

⁵⁷ HERNÁNDEZ, G., “Cómo acallar la mente” en: Diario *El País*, Madrid 30 de agosto de 2009.

⁵⁸ No quiero dejar de poner de relieve el interés actual por la meditación y los caminos de silencio, las numerosas investigaciones científicas que demuestran los beneficios de unas prácticas milenarias, que han llegado a occidente y ojala no se conviertan en mercancía consumista, en prácticas narcisistas y egocéntricas, en vez de situarse en el lugar adecuado, donde han nacido: en caminos de madurez psicoespiritual, en prácticas de misericordia y compasión, en vuelta a la vida cotidiana y a la realidad con la mente despierta y lúcida y el corazón lleno de amor.

⁵⁹ *Ibidem*.

⁶⁰ GARCÍA-MONGE, J. A., *Unificación personal y experiencia cristiana*, Sal Terrae, Santander, 2001,135.

⁶¹ Hay, como he dicho anteriormente, mucha investigación actual sobre los beneficios psicoterapéuticos de la meditación. Ya en 1935 la cardióloga francesa, Thérèse Brosée, realizó investigaciones en la India sobre las reacciones fisiológicas de los *yoguis* y posteriormente un equipo de investigadores norteamericanos dirigidos por

PARQUER, W.R. y ST. JOHNS, E. verificaron los beneficios psicofísicos de la meditación: aumento de paz, alegría, aprecio por la vida, liberación de tensión y frustración... que recogieron en la obra *La oración en psicoterapia*, Ed. Pax, México 1975. GARCÍA-MONGE, J. A. en el libro citado anteriormente recoge algunos de los efectos psicofísicos de la meditación, siguiendo a FINKLER, P., *Cuando el hombre ora*, Paulinas, Madrid 1981 como: "mayor calma e eliminación de la tensión mental y física; sensación de mayor seguridad; aumento de la capacidad creativa, de la intuición y de la concentración, mayor capacidad intelectual y aumento de la energía, mejor movilización de los recursos corporales. Sabemos también que a través de la meditación se activa el hemisferio derecho y el ritmo alfa cerebral, etc. Todo esto lleva a un notable ensanchamiento del margen de libertad interior en los procesos resolutorios... Un profundo sentimiento de armonía y equilibrio interior. Una mejoría en las condiciones generales de salud. Un crecimiento de la sensación de felicidad y alegría de vivir". O.c. 132-133. Sin ningún medio técnico de investigación yo también soy testigo a través de los talleres de meditación que impartí, de muchos de estos beneficios.

⁶² Mc 1,7-11; Lc 3,15-16.21-22; Hb 1,5; 5,5; 2Sam 7.14; 1Cr 17.13; Sal 2,7; Hb 1,5; 5,5.

⁶³ Cf. Mc 14,15.

⁶⁴ JUAN PABLO II, *Abbá*, Audiencia general, miércoles 1 de julio de 1987, 3.

⁶⁵ Cf. Gál 4, 4-6; Rom 8,15-19; SANTO TOMÁS DE AQUINO, S. Th. III q. 23, aa. 1 y 2.

⁶⁶ JÄGER, W., *Adonde nos lleva nuestro anhelo. La mística en el siglo XXI*, Desclée de Brouwer, Bilbao 2005, 93-94 (los subrayados son míos).

⁶⁷ Recuerdo en este momento la respuesta de Tony de Mello cuando, en una ocasión, le preguntaron: *¿Tú crees en la virginidad de María?* Con la sencillez que le caracterizaba y la sonrisa en los labios respondió: *¡Sí! ¡y en la de mi madre también!* Es evidente que no hacía referencia a algo físico sino a algo mucho más profundo, a esta dimensión de la que estamos hablando: la integridad del ser humano, lo indestructible de todo hombre y mujer.

⁶⁸ KÜBLER-ROSS, E. *La rueda de la vida*, Punto de Lectura, Madrid 2000.

⁶⁹ Cf. Mc 1,7-11; Mt 3,13-17; Lc 3,15-16.21-22.

⁷⁰ Cf. 1Jn 3,2.

⁷¹ Cf. Lc 24, 13-35.

⁷² Etimológicamente, la palabra mantra proviene de los vocablos sánscritos MAN: mente y TRA: liberar. En otras palabras, un mantra es una vibración sonora que ayuda a liberar nuestra mente de las influencias de la propaganda, pesadillas y ansiedades que se acumulan en ella. Los mantras son recursos para proteger a nuestra mente contra los ciclos improductivos de pensamiento y acción. Aparte de sus aspectos vibracionales benéficos, los mantras sirven para enfocar y sosegar la mente. Al concentrarse en la repetición del sonido, todos los demás pensamientos se desvanecen poco a poco hasta que la mente queda clara y tranquila.

La palabra "mantra", se utiliza ante todo para designar las fórmulas en verso y en prosa que se pronuncian durante las ceremonias litúrgicas; esto no debe sorprendernos, si consideramos que precisamente en los rituales es donde los gestos, palabras y pensamientos adquieren su máxima eficacia.

Los mantras pertenecen pues al dominio de lo sagrado, constituyen el lenguaje divino, y su eficacia es perfecta, "siempre y cuando sean pronunciados correctamente".

En el budismo, los mantras están formados por largas frases con estrofas, mientras que dentro del hinduismo clásico los himnos a los dioses son concebidos como "cadenas de mantras", donde cada uno es una estrofa o un verso, este principio existe también en las letanías budistas.

Para que un mantra surta efecto, no es necesario entender el idioma del mantra. El solo sonido del mantra, trae el efecto deseado ya que emplea los mismos canales subliminales que la música y los anuncios publicitarios, aunque con intenciones mucho más benéficas. No es necesario intelectualizar el "significado" o la simbología del mantra para que su sonido ejerza sus efectos sobre nosotros. El ritmo sonoro funcionará en el plano inconsciente y acabará por saturar los pensamientos conscientes, lo cual a su vez, afectará a los ritmos. De hecho, parte de la magia del mantra consiste en que no se debe reflexionar sobre su sentido, pues solo así trascenderemos los aspectos fragmentarios de la mente consciente y percibiremos la unidad subyacente.

Pronunciado en voz alta durante algunos minutos a primera hora de la mañana, un mantra eficaz queda reverberando en silencio, mentalmente, durante toda la jornada, y deja en nosotros la impronta de la vibración, la imagen y el significado. Se cree que con cada eco, el mantra acentúa la magia sobre la textura de lo corporal así como de lo mental, en el sentido de promover la armonía y el orden. La actividad adopta un nuevo ritmo; todo

baila a la cadencia del mantra. Si lo elegimos rápido, nos servirá para generar energía y vencer la desidia. Si recurrimos a un mantra lento, nos ayudará a obtener durante todo el día un estado de relajación y de calma.

⁷³ MELLO, A. de, *Obra completa*, v. 1 y 2, Sal Terrae, 2003, “Quien puede hacer que amanezca” QP-187, pp. 540-541.

⁷⁴ GARCÍA-MONGE, J. A., a quien sigo en gran parte resumiendo sus palabras sobre el silencio en *Unificación personal y experiencia cristiana*, cuyo capítulo 7 es “Silencio”, 161-170.

⁷⁵ Cf. MANZANERA, J., *El placer de meditar*, Dharma, Alicante 2002; también en <http://compartierendocamino.blogspot.com/2011/01/el-silencio-interior.html>

⁷⁶ MELLO, A. de, o.c. QP.-132, p. 517. Los subrayados son míos.

⁷⁷ Pág. 26.

⁷⁸ GARCÍA-MONGE, J. A., o.c. 161.

⁷⁹ O.c. *Quién puede hacer que amanezca*, V. 1. QP-6, p. 461.

⁸⁰ NERUDA, P., “Pido silencio” en *Estravagario*, Nuevas Ediciones de Bolsillo, Barcelona 2003.

⁸¹ Cf. Jn 8,32.

⁸² MARTÍNEZ LOZANO, E., en su libro, ya anteriormente citado: *Vivir lo que somos*, expresa magistralmente este camino.

⁸³ MARTÍNEZ LOZANO, E., *Donde están las raíces*. Narcea, Madrid 2006, 43.

⁸⁴ Cf. FERNÁNDEZ MORATIEL, J., <http://www.dominicos.org/manresa/silencio/>

⁸⁵ Son muchos los métodos y caminos para hacer un silencio meditativo. Yo recojo aquí algunos de los que he practicado durante muchos años con José Antonio García-Monge y Laureano Cuesta, con Anthony de Mello y últimamente con Ramiro Calle, y que él además recoge con detalle en muchos de sus libros, entre otros en: *Yoga para el mundo hoy*, o.c. 175-192; *El gran libro del yoga*, o.c. 201-223. Bibliografía sobre estos métodos hay muchísima; de un modo especial recomiendo los libros de MARTÍNEZ LOZANO, E., *Vivir lo que somos*, o.c. 123-167 y el de *¿Qué Dios y qué salvación?* DDB, 2008.231-266.

⁸⁶ Además del libro *best seller* de TOLLE, E., *El poder del ahora*, Debolsillo, 2005, y *Un nuevo mundo ahora*, Debolsillo, 2009, 8ª recomiendo el libro de SIMÓN, V., *Aprender a practicar mindfulness*, Sello Alianza, 2011; *Vivir con plena atención*, DDB, 2011.

⁸⁷ Cf. Lc 2,26ss.

⁸⁸ Cf. Gn 1 y 2.

⁸⁹ Cf. Gn 1,25.

⁹⁰ No quiero dejar de hacer una anotación sobre los denominados “transgénicos”, es decir, aquellos productos alterados genéticamente con el fin de controlar su producción. En el trasfondo del debate hay un tema económico ya que, mediante estas técnicas, se obliga a los agricultores a comprar semillas (ya que los productos que cosechan carecen de ellas) haciéndoles dependientes de sus proveedores. En cierto modo es como robarle a la naturaleza su fecundidad espontánea.

⁹¹ Rogers plantea la existencia en el universo de una “propensión permanente hacia un orden creciente y una compleja capacidad de interrelación” (ROGERS, C.R., *El camino del ser*, Kairós, Barcelona 1987, 71), que recibiría el nombre de sintropía o tendencia mórfica. El enfoque personalizado está apoyado en la confianza básica en los seres humanos y en todos los organismos por la existencia en ellos de una tendencia actualizadora —expresión de la sintropía—, por la cual el organismo avanzaría hacia “su propia realización, su autorregulación y la independencia del control externo” *Ibidem* 65; esta tendencia “es selectiva y direccional, es decir, constructiva” (*Ibidem* 66) y explicaría “toda la gama de conductas y el desarrollo humanos” FRICK, W., *Psicología humanística*, Guadalupe, Buenos Aires 1973, 170. Las tendencias que parecen contravenir a la actualización serían “expresiones neuróticas o pervertidas de la tendencia realizadora, que se originan en un estado de incongruencia” (*Ibidem* 170).

La tendencia a la actualización surge a pesar de las condiciones adversas, pero se expresa de mejor forma en la medida de que el organismo y el ambiente esté en armonía, con lo cual “el organismo se enriquece y satisface sus potenciales” (DICAPRIO, N.S., *Teorías de la personalidad*, Universitaria de Buenos Aires, Buenos Aires 1989,

324); en los seres humanos, destaca entre estos el potencial del desarrollo del yo como “deseo de establecer nuestra identidad o de conservar nuestro amor propio” (*Ibidem* 324). Lo relevante es que la realización del yo es una de las principales fuentes de motivación, junto a las necesidades del organismo y las condiciones del ambiente; el desarrollo del yo cada vez impone más sus requerimientos de motivación, lo que contribuye al bienestar de la persona.

Las personas que logran manifestar de manera adecuada la tendencia actualizadora “desarrollan una mayor autocomprensión, una mayor confianza en sí mismos y una mayor habilidad para elegir su conducta. Aprenden de un modo más significativo y disponen de mayor libertad para ser y llegar a ser” (ROGERS, C. R., *El camino del ser*, 77).

⁹² Esperar lo que no corresponde a nuestro propio ser o al ser del otro nos frustra, nos deprime y hace que no demos el fruto que sí podemos dar, el nuestro... sin caer en la trampa de responder a las expectativas que hay sobre nuestras personas o de establecer comparaciones. Si nos comparamos con los demás, estamos traicionándonos a nosotras mismas, porque cada persona tendrá que ser ella con sus posibilidades, carencias, con lo que la vida ha hecho con ella..., y yo tengo que ser yo, porque no estoy dotada para imitar a nadie ni para repetir a nadie.

⁹³ A veces sorprendentemente. Yo recuerdo que cuando era pequeña, estando con mi abuela en una aldea de Galicia, cortaba las patatas y me indicaba que dejara algunos trozos para sembrar. En mi mente infantil no alcanzaba a comprender cómo un simple pedazo podía regenerar la patata entera. Ella me explicaba cómo cada trozo tenía dentro de sí la energía necesaria para generar toda la planta. Han pasado los años y no deja todavía de sorprenderme la planta que brota de un esqueje.

⁹⁴ ERIKSON, E., *Infancia y sociedad*, Buenos Aires 1966, 223-249; *El ciclo vital completado*, Paidós, Barcelona 1982.

⁹⁵ Actualmente se conoce con el nombre de “resiliencia”. La *resiliencia* o *resilencia* es la capacidad que tiene una persona o un grupo de *recuperarse frente a la adversidad* para seguir proyectando el futuro. En ocasiones, las circunstancias difíciles o los traumas permiten desarrollar recursos que se encontraban latentes y que el individuo desconocía hasta el momento.

El análisis de la psicología respecto a la resiliencia ha cambiado con los años. Durante mucho tiempo, este tipo de respuestas eran consideradas como inusuales o patológicas. Sin embargo, los psicólogos actuales reconocen que se trata de una respuesta común como forma de ajuste frente a la adversidad.

La psicología positiva considera los problemas como *desafíos*, que son enfrentados y superados por las personas gracias a la resiliencia. Existen distintas circunstancias que favorecerán o no el desarrollo de la resiliencia en cada ser humano, como la educación, las relaciones familiares y el contexto social. Los especialistas afirman que la resiliencia está vinculada a la *autoestima*, por lo que es importante trabajar con los niños desde pequeños para que puedan desarrollar sanamente esta capacidad. Un niño o una niña con buena autoestima se transformará en un adulto con buena capacidad de resiliencia, por lo que estará preparado para superar los obstáculos que encuentre a lo largo de su vida.

Cabe destacar que la psicología ha tomado el concepto de resiliencia de la ingeniería, donde refiere a la magnitud que cuantifica la cantidad de energía que absorbe un material al momento de romperse por un impacto. El cálculo se realiza en base a la unidad de superficie de rotura (Cf. <http://definicion.de/resilencia/>). Sobre resiliencia hay hoy mucha bibliografía cf. CYRULNIK, B., *Los patitos feos. La resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida*. Gedisa, 2005,^{6a}, *El amor que nos cura*, Gedisa, 2005. BROOKS, S.-GOLDSTEIN, S., *El poder de la resiliencia*, Paidós, Barcelona 2004. FORÉS, A.-GRANÉ, J., *La resiliencia en entornos educativos*, Narcea, Madrid 2012.

⁹⁶ De hecho cuando se trabaja la resiliencia con personas que han sufrido mucho en la infancia, lo que las hace volver a recuperarse, sanar las heridas, volver a recuperar las fuerzas escondidas que siempre están dentro tiene que ver con encuentros con personas que se fían de ellas, que las quieren y que son capaces de sacar lo que tienen escondido. Es decir, el dolor madura cuando hay amor capaz de sostener. Ante el sufrimiento no siempre se encuentran con personas que las sostienen amorosamente, pero, si tienen en su interior huellas del amor, son capaces de afrontar el dolor.

⁹⁷ Sabemos que muchas fecundaciones son no deseadas. También la ciencia nos advierte sobre las consecuencias que tiene en el feto que su gestación haya sido o no deseada. El amor, el deseo, el gozo por engendrarla se convierte en bioquímica que influye en la criatura que viene y es, sin duda, un “ingrediente” que hace que esa fecundidad sea gozosa, y de ello se beneficia la criatura que está en las entrañas.

98 Nadie puede desarrollar nuestras capacidades. Nadie puede hacer cambiar nuestras emociones y creencias si no emprendemos la tarea de cambiarlas. ¡Nadie puede madurar por mí! Y eso es a veces causa de sufrimiento de madres y padres que querrían evitar que sus hijos e hijas se equivocasen. Les pueden acompañar, aconsejar, educar... pero si la persona no madura por sí misma, los padres y educadores palpan su propia impotencia. Se puede hacer lo que se puede hacer, pero que una persona desarrolle su ser, solo depende de ella.

99 Sintetizo aquí lo que ya he desarrollado en “Orar desde las relaciones laborales” en GÓMEZ-ACEBO, I. (ed.), *Orar desde las relaciones humanas*, Verbo Divino, Bilbao 2001, 141-159, y en “La sabiduría del cuidado de sí mismo”, CONFER, nº 46 (Julio-Septiembre 2007), 495-526.

100 Dentro del campo de la psicoterapia es la corriente gestáltica la que más ha trabajado la consciencia, el *awareness*, la palabra clave para la sanación del psiquismo humano. Para profundizar en esta corriente: PERS, F., *El enfoque gestáltico*, Cuatro vientos, 1974; PEÑARRUBIA, F., *Terapia Gestalt*. Alianza Editorial, 1999; GINGER, S. - GINGER, A., *La Gestalt, una terapia de contacto*, Manual Moderno, 1993.

101 JUNG, C.G., *Recuerdos, sueños, pensamientos*, Seix Barral, Barcelona 1996, 87-88. Cfr. también para este tema las lúcidas aportaciones de MARTÍNEZ LOZANO, E., *Nuestra cara oculta. Integración de la sombra y unificación personal*, Narcea, Madrid 2005; MON-BOURQUETTE, J., *Reconciliarse con la propia sombra*, Sal Terrae, Santander 1999. GRÜN, A., *Nuestras propias sombras. Tentaciones. Complejos. Limitaciones*, Narcea, Madrid 2007^{7a}.

102 Le debo a Anthony de Mello esta concepción de la espiritualidad como el “despertar”, el saber vivir lúcidos y conscientes; en sus cursos repetía con mucha insistencia “despertar, esa es la espiritualidad”. A quien quiera profundizar en la rica sabiduría espiritual que nos ha dejado este maestro le recomiendo la impecable y cuidada edición que ha publicado la editorial Sal Terrae, seleccionando solo los libros que él escribió directamente; DE MELLO, A., *Obras completas T. 1 y 2*, Sal Terrae, Santander 2003.

103 Para profundizar en esta importante tarea de sanar las heridas recomiendo: EVINE, P. A. *Curar el trauma*. Urano, 1999; MONBOUR-QUETTE, J., *Crecer. Amar, perder... y crecer*, Sal Terrae, Santander 2001; MULLER, W., *Vivir con el corazón. Las ventajas espirituales de haber conocido el sufrimiento en la infancia*. Urano. Barcelona 1997; PACOT, S., *Evangelizar lo profundo del corazón. Aceptar los límites y curar las heridas*, Narcea, Madrid 2001; P.R.H. *La persona y su crecimiento*, 1998, 179-187; 190-207; REDDEMANN, L., *La imaginación como fuerza curativa. Cómo tratar las secuelas de un trauma a partir de los recursos personales*. Herder, Barcelona 2003.

104 Un libro muy sencillo y práctico para hacer este proceso es el MONBOURQUETTE, J., *Cómo perdonar. Perdonar para sanar, sanar para perdonar*. Sal Terrae, Santander 1995.

105 Por eso cometemos tanta injusticia cuando comparamos a unas personas con otras, porque cada persona tiene su propia historia, sus propios condicionamientos muchos de ellos no elegidos: genéticos, la familia en la que hemos nacido, la educación recibida y la cultura que ha configurado nuestra historia infantil... De gran parte de nuestras vidas solo tenemos que aprender a aceptar, a acoger y saber madurar con lo que la vida nos ha dado y nos ha quitado, posibilitado e impedido.

106 Pers distinguía entre actualizar la autoimagen y autoactualizarse para distinguir claramente estas dos realidades. PERS, F., *El enfoque gestáltico*, Cuatro vientos, 1974; PEÑARRUBIA, F., *Terapia Gestalt*. Alianza, Madrid 1999; GINGER, S.-GINGER, A., *La Gestalt, una terapia de contacto*, Manual Moderno, 1993.

107 Es este un aspecto sobre el que urge reflexionar para descubrir las trampas, problemas y profundos condicionamientos con los que cargamos, de un modo especial las mujeres, por la identidad de género que se nos ha asignado. Alguna bibliografía para quien quiera profundizar sobre el tema: BIRULÉS, F.-AMORÓS, C., *Filosofía y género. Identidades femeninas*; DALTO, F., *La imagen inconsciente del cuerpo*, Paidós, 1994; NAVARRO, PUERTO, M., (dir.) *Para comprender el cuerpo de la mujer*, EVD, Estella 1996 con una buena referencia bibliográfica. Para comprender la fuerza de los estereotipos de género en la autoimagen de las mujeres: KÖLBENSCHLAG, M., *Adiós bella durmiente. Crítica de los mitos femeninos*, Kairós, 1993, con abundante bibliografía. También yo misma hice una breve aproximación a este punto en “Visibilidad-invisibilidad del cuerpo de la mujer” en *Crítica*, nº 893 (Marzo, 2002), 40-42.

108 Sobre autoestima hay hoy una bibliografía abundantísima; yo recomiendo solo algunos autores: José Vicente Bonet y José Antonio García-Monge por su esfuerzo por integrar la autoestima dentro de la espiritualidad cristiana: BONET, J-V., *Sé amigo de ti mismo*. Sal Terrae, 1994; BONET, J-V., *Teología del “gusano”*. Autoestima

y *Evangelio*. Sal Terrae, Santander 2000. GARCÍA-MONGE, J.A., "¿Un desvalimiento también afectivo? Para una espiritualidad de los afectos en el sacerdocio", *Sal Terrae* 80 (1992) 853-866. "El proceso de la meditación/4: Escucha amistosa. Amor a sí mismo". *Cuadernos de Oración* 14 (1983) 12-13. Cuaresma, tiempo de oración. Ayudas pedagógicas". *Sal Terrae* 77 (1989) 140ss, artículo en que pone de relieve la importancia del sano amor a uno mismo como camino de oración. "El desgaste psíquico, afectivo y relacional del hombre de Iglesia". *Sal Terrae* (1985) 312-324. "Solo el amor es digno de fe. Para una espiritualidad de la caridad cristiana", *Iglesia viva* 156 (1991) 587 y Branden, un hombre que lleva más de quince investigando en este tema. Recojo algunas de sus múltiples publicaciones traducidas al español: BRANDEN, M., *Como mejorar su autoestima*, Paidós, 1991; *El poder de la autoestima*. Paidós, 1997; *El respeto hacia uno mismo*. Paidós 1997; *Los siete pilares de la autoestima*. Paidós, 1999; *La psicología de la autoestima*. Paidós, 2001.

109 BONET, J.V., "Sé amigo de ti mismo: La autoestima en la vida religiosa y sacerdotal", *Sal Terrae* 78 (1990) 311-323. PÉREZ VALE-RO, E., "El amor como fuente de autoconocimiento", *Manresa* 54 (1982), 239-259

110 Para afrontar la tarea de sanar las emociones sigo a: GREEN-BERG, L., *Emociones: una guía interna*, DDB, 2000; GREENBERG, L.-PAIVIO, S., *Trabajar con las emociones en Psicoterapia*, Paidós, 2000; LEVY, N., *La sabiduría de las emociones*, Plaza Janés, 2001.

111 El tema de integrar el dolor y la muerte lo he desarrollado más ampliamente en "La droga en nuestra casa. Bajar a los infiernos" *Sal Terrae*, (Julio-Agosto 1997) 599-607. www.emmamartinezocana.com publicaciones, artículos de revista.

112 Probablemente nuestros sueños y utopías sean inalcanzables muchas veces, pero siempre tenemos un presente donde aprender, crecer y desarrollarnos... Puede ser que el aquí y ahora no nos permita vivir ese proyecto de sentido tal como lo soñamos, pero eso no significa que tengamos que renunciar a él: si vivimos plenamente el aquí y el ahora podremos aprender de la vida y creceremos en resistencia, resiliencia, creatividad, fortaleza, inteligencia... En cada aquí y ahora podemos luchar por ver cómo podemos ser lo que realmente somos.

113 De hecho muchas parejas, religiosos y religiosas, suelen fracasar en este momento. Cfr. GRÜN, A., *La mitad de la vida como tarea espiritual*. Narcea, Madrid 2010¹³.

114 Primero nos adaptamos a papá y a mamá, luego al colegio, después a los profesores del Instituto y más tarde a la Universidad y/o el primer trabajo. Prácticamente se nos invita a repetir lo que se nos dice ya que ser "original" puede acarrear muchos problemas.

115 Recuerdo que cuando fui a Colombia (tenía veintidós años y pertenecía a la Institución Teresiana) pasé por una etapa en la que me esforzaba mucho por "ser santa", hasta que llegué a darme cuenta de que me estaba asfixiando y estaba agotada por el esfuerzo que me suponía. Conocí entonces a un hombre extraordinario, un santo de verdad, el Cardenal Eduardo Pironio. Llevaba en Colombia seis o siete meses cuando muy angustiada fui a hablar con él y le dije: "Yo ya no quiero ser santa. Ya me he cansado". Él me preguntó qué quería decir con eso y qué quería ser yo en realidad, a lo que le dije: "Yo quiero ser yo". Escuchó con toda paciencia y cariño lo que entonces entendía que tenía que hacer para "ser santa": una larga lista de cultivo de virtudes morales... Cuando terminé, me dijo: "¡Olvídate de todas esas exigencias! Tú se tú". Y ante mi sorpresa y mirándome con mucha fuerza añadió: "Lo realmente importante no es examinarte sobre lo que tú amas a Dios, sino si vives la experiencia de que Dios te ama incondicionalmente. No te hagas la protagonista de la vida espiritual. Deja que sea Dios el protagonista de tu vida". En mi ingenuidad le respondí: "¡Eso es muy fácil!" y me dijo: "Pues ¡empieza!". Eso marcó para siempre el enfoque de mi experiencia religiosa, desplazando el centro de atención al amor de Dios y sus consecuencias en mí. Nunca agradeceré suficiente esa gracia.

Ese tener que adaptarnos a no se sabe qué modelos o estereotipos o valores... que nos tensan y nos impiden ser nosotras mismas, termina por rompernos. El ser reclama su propio espacio de verdad.

116 Quizás descubramos que hay más celos de los que creemos, más envidia de la que nos gustaría, más agresividad de la que era de esperar...

117 Cuando vamos rompiendo aprendizajes que están inconscientes, mecanismos de acción y de pensamiento de toda la vida que nunca hemos criticado o cuestionado... nos experimentamos como extrañas. Si por ejemplo somos una persona dócil, sumisa, obediente, hiperservicial (¡y los demás están encantados, claro!), y empezamos a cambiar... puede ser que los otros no lo acepten con facilidad.

118 A veces descubres con pena que el otro te quería por los servicios prestados, por lo útil que le eras, por lo bien que te manipulaba. En el momento en que dejas de decir sí a todo, de estar disponible para todo... dejas de

importarle.

119 Me situó aquí en la acepción que Maslow da al el termino “necesidad” y la búsqueda libre de caminos para satisfacerla y poder madurar como personas, la misma concepción que hace la terapia gestáltica y el ciclo de satisfacción de las necesidades. Por tanto en este término me separo de la psicología dinámica que expresa que el camino de maduración transcurre entre otros procesos por el de pasar de la necesidad al deseo.

120 Voy a ampliar en esta nota este aspecto, que me parece importante. Podemos descubrir que cuando somos muy serviciales lo hacemos no solo por ayudar a los demás sino también para satisfacer nuestra necesidad de sentirnos valiosos y útiles. Satisfacemos así nuestra necesidad humana de amar y ser amadas, y puede ser que también haya miedos que nos condicionan por creer que si no somos serviciales no nos van a querer. Esta verdad no “mancha nuestra intención”: solo nos da lucidez. Incluso cuando realizamos una serie de actos porque queremos ser coherentes con nuestros valores y creencias también estamos satisfaciendo una necesidad humana, la de ser coherentes. Si decimos que un valor es importante tenemos necesidad de vivirlo y si no lo hacemos nos sentimos incoherentes, incongruentes y desajustadas. El ser humano está bien hecho: necesitamos saber escucharnos profundamente.

Otro ejemplo: Cuando yo amo a alguien estoy no solo viviendo un acto de amor sino también la satisfacción de la necesidad humana de amar. Estamos hechos para amar y ser amados, para dar y recibir. Lo importante es ser conscientes de que cuando ayudo a alguien lo hago por el otro y por mí. Ayudo a esa persona o colectivo... y al tiempo siento la satisfacción de saber mi vida fecunda, útil y valiosa... Entonces, cuando soy consciente de esta realidad, no paso factura a los demás porque sé desde dónde y por qué hago lo que hago. Si el otro me lo agradece fenómeno, pero si no, no sentiré que haya perdido: lo he entregado consciente y lúcidamente y eso es un beneficio para mí. Si no soy consciente de que en mi entrega a los demás también me beneficio yo y estoy satisfaciendo necesidades mías puedo vivir muy servicial y con mucha entrega pero muy resentida. Frases como: “Yo dándome a todo el mundo y ¿a quién le importo?”. “Yo siempre dándome y ¡a mí quien me da!”, denotan resentimiento. Hay que preguntarse: ¿Por qué te das? ¿qué buscas?

Y otro ejemplo: si yo estoy muy hambrienta de cariño y soy consciente de ello, tengo la capacidad para poder elegir de qué manera fomento relaciones vinculantes. Si no soy consciente me vendo para que me quieran. En el fondo, en ambos casos, hay una necesidad: en un caso soy consciente de ella y puedo elegir qué hacer con ella y en el otro la necesidad desde su fuerza pulsional “elige” por mí. Por eso la consciencia es el paso número uno para cualquier camino de crecimiento. No es que porque soy consciente deo de sentir las necesidades que tengo, las siento pero tengo la posibilidad de elegir más libremente qué quiero hacer con ellas.

121 Quien identifica el amor con la donación, no tiene la experiencia de necesitar a los demás, de saberse pobre y necesitar que otros le den. Y eso es peligroso, pues incluso puede resultar humillante para quienes son objeto de su entrega. El dicho popular: “No des más de lo que el otro puede recibir y de lo que puede devolver” encierra una profunda sabiduría y nos habla de la importancia de ese aprendizaje, que no se basa en el cálculo de “te doy para que me des”.

122 A veces se dice: “Como nunca necesita nada, como no necesita a nadie, como se basta a sí misma”... Podemos ir por la vida generando mucha admiración y también mucha soledad, pero en el fondo no nos estamos manifestando como somos porque no hay nadie autosuficiente. Todos necesitamos de los demás. Autónomos sí (con la ley dentro) pero autosuficientes no. Ese aprendizaje de dar a los otros la oportunidad de que te den, que sean buenos contigo, que te ofrezcan favores... es muy importante. Y yo creo que aquí ha habido un déficit de pensamiento de lo importante que es el saber ofrecer y el saber pedir.

123 Volvemos a situarnos, en el esquema de capítulo 1, en el segundo nivel.

124 No lo olvidemos: madurar en la construcción del propio yo supone erradicar la fantasía de que tenemos que gustar agrandar y complacer a todo el mundo. Esta es una creencia falsa que nos hace muchísimo daño.

125 Cf. DOMÍNGUEZ MORANO, C., *Los registros del deseo, del amor y otras pasiones*, Desclée de Brouwer, Bilbao 2010 (6ª reimpresión).

126 Cf. AU, W.-AU, N.C., *Anhelos del corazón: integración psicológica y espiritualidad*, Desclée de Brouwer, Bilbao 2011 (11ª reimpresión).

127 Cf. Jn 3,1-16.

128 Para el desarrollo de este tema remito al excelente libro de MAR-TÍNEZ LOZANO, E., o.c. *Vivir lo que somos*.

129 La pérdida del yo o la muerte del yo es un tema recurrente en ascética y mística y en toda la historia de la

espiritualidad. Por otro lado un tema difícil de tematizar, y frecuentemente se ha entendido como "asesinar el yo" como decía Tony de Mello. Dejar que muera el yo no es problema de abnegación ni voluntarismo, ambas actitudes normalmente conducen a "engordar el yo" que queda fijado en un despojo que no quiere, cuanto más sufrimiento se causa uno a sí mismo más consciente está uno de su yo y más difícil resulta perderlo. Además de la consciencia del yo, es necesario prestar atención al *proceso de maduración* de nuestro yo (tal como he tratado de expresar en el darse a luz a uno mismo). Supone una profundización progresiva acerca de las propias necesidades, dinamismos, deseos, escucha del propio cuerpo hasta ir alcanzando la consciencia de la verdad más profunda, nos guste ésta o no. El yo no atendido se volverá más presente por sus redobladas exigencias. La represión hará llegar el yo más allá de donde habría llegado en la sana satisfacción de sus necesidades o en una razonable y dialogada frustración. No se puede hablar a un niño o adolescente de la pérdida del yo porque en esa etapa lo que tiene que hacer es construirlo, hacerlo madurar.

Solo un adulto puede dejar morir el yo. Anthony de Mello decía que había dos caminos para la muerte del yo: la iluminación del Ser y el camino del amor. Un amor profundo puede reducir a cenizas el propio yo.

130 SUÁREZ, F., *De Religione*, T. VII, C.IV, nº 8, V.XV, 23.

131 DOMÍNGUEZ MORANO, C., "Ordenación de la afectividad y mecanismos de defensa", *Psicología y Ejercicios*, Mensajero-Sal Terrae, Santander-Bilbao 1991, vI,115.

132 S. JUAN DE LA CRUZ, "Cántico espiritual" (11), *Obras completas*, RODRÍGUEZ, J.V. y RUIZ, F. (Eds.), Madrid, 1980, 86.

133 Entre sus obras destacamos: ROGERS, C.R., *Psicoterapia centrada en el cliente*, Paidós, Buenos Aires, 1966; *Orientación psicológica y psicoterapia*, Narcea, Madrid 1978; *El proceso de convertirse en persona*, Paidós, Buenos Aires 1980; *El camino del ser*, Kairós, Barcelona 1980.

134 Cf. BERMEJO, J.C., "Escuchando" en: *Humanizar* 28 (Mayo-Junio 2002). Director del Centro de Humanización y Pastoral de la Salud "San Camilo" de Madrid.

135 En esto, a veces, tenemos unas "preclaras intuiciones" sobre como tienen que ser los demás. Como es un mecanismo inconsciente, ese deseo de ayudar al otro a que sea como yo creo que debe ser surge porque yo tengo mi esquema mental sobre lo que es "ser persona" y sobre los valores que hay que poner en primer plano. Pero, claro, ese es el mío, me vale a mí... no necesariamente a los otros/as.

136 Sigo a TORRALBA I ROSELLÓ, F., *Ética del cuidar*", MAFRE, Madrid 2006, 1ª reimpresión, *Antropología del cuidar*, MAPFRE, Madrid 2005, p. 114.

137 MARTÍNEZ OCAÑA, E. "Sifrá y Puá, dos parteras que hacen de sus manos un lugar para la vida", *Cuerpo espiritual*, Narcea, Madrid 2009, 115-118.

138 Humanista y pedagogo, fundador de la Institución Teresiana.

139 Cf. Ez 37, 9-24. He desarrollado este tema *Vivir el Espíritu de Jesús hoy*, Vida Nueva, nº 2.173 (13-II-99), 23-28; nº 2.174 (20-II-99), 23-28.

140 Ez 37, 4-6.

141 Este es el título de la introducción del libro de SOBRINO, J., *El principio misericordia. Bajar de la cruz a los pueblos crucificados*, Sal Terrae, Santander 1992, 12-28.

142 Ez 37,9-10.

143 Ya en el año 1992, Miguel Rubio veía estos movimientos con futuro, RUBIO, M., *Cristianos hacia el siglo XXI*. Perpetuo Socorro, Madrid 1992.95-100.

144 HESSEL, Stéphane, *¡Indignaos! Un alegato contra la indiferencia y a favor de la insurrección pacífica*. Prologado en España por SAMPEDRO, J.L., Barcelona Destino, (1.ª ed., 4.ª reimpresión) 2010; HESSEL, Stéphane, *¡Comprometeos!* Prologado en España por José Luis Sampedro. Destino, Barcelona (1.ª ed.) 2011. En este libro Hessel expresa su alegría con el surgimiento del movimiento 15-M y insta a los ya indignados y a los que no, a que se comprometan con el movimiento y no cejen en la búsqueda de una sociedad mas equitativa y justa. GARCÍA-ROSALES, C.-PENELLA HELLER, M., *Palabras para indignados, Hacia una nueva revolución humanista*, Mandala, Tarragona 2011. Para una información sobre el movimiento; cfr. http://es.wikipedia.org/wiki/movimiento_15M; <http://www.democraciarealya.es/>; www.madridtomalaplaza.net

145 Es verdad que, desgraciadamente son muchas las vidas humanas que se están perdiendo, muy caro el precio que esos pueblos están pagando por su libertad pero a pesar de todo no se dejan vencer por el miedo y no se rinden; es un gran signo de esperanza que el pueblo sea consciente del poder que tiene si se une y luchan todos a una.

146 Una síntesis de una hoja de ruta samaritana en LAGUNA, J., *Hacerse cargo, cargar y encargarse de la realidad*, Cuadernos Cristianismo y Justicia 172 (2011).

147 NAVARRO, V.-TORRES LÓPEZ, J. y GARZÓN ESPINOSA, A., *Hay alternativas. Propuestas para crear empleo y bienestar social en España*, ed. Sequitur, ATTAC España, febrero 2012, 8ª (en 4 meses 8 ediciones) está también colgado gratis en la red.

148 TORRES LÓPEZ, J., *Contra la crisis, otra economía y otro modo de vivir*, Ed. HOAC, 2011,

149 www.cuervoblanc.com es un *Directorio de medios independientes de España y el mundo entero*.

150 Citado por, LAGUNA, J., *Ibidem*, 23.

151 MARTÍNEZ LOZANO, E., a 2007. 63-76; b 2008.

152 En www.nodo.org se puede encontrar información sobre 1.141 organizaciones de “contra-información” o información alternativa.

153 Ver en Internet el “Manifiesto de los economistas aterrados”.

154 Recomiendo en esta dirección dos libros espléndidos: AA.VV., *Mística y compromiso por la justicia*, Ed. Cristianisme I Justicia, Barcelona, 2012; CERVANTES, C., *Espiritualidad y política*, Kairós, 2012.

155 Para profundizar en este aspecto SOBRINO, J., *El principio misericordia. Bajar de la cruz a los pueblos crucificados*, Sal Terrae, 2007.

156 Cf. 1Jn 1-4.

157 Tomado de MARTÍNEZ OCAÑA, E., o.c. *Cuerpo espiritual*, pp. 173-176.

158 Si quieres aproximarte a todas estas mujeres de un modo sencillo te propongo la lectura de DOMINGO, R., *Mujeres escandalosas en la genealogía de Jesús*, Ediciones San Pío, Madrid 2006. También, en el mismo estilo experiencial en MARTÍNEZ OCAÑA, E., *Cuando la Palabra se hace cuerpo... en cuerpo de mujer*, puedes encontrar con un cierto detalle la historia de Rut (126-138) y la de Tamar (67-79).

159 Al final del libro se encuentran las referencias completas de los CD's que ofrezco como material de meditación.

160 Sin duda estamos ante un signo de los tiempos que rompe estereotipos de género. Una de las cosas más bonitas de los nuevos modelos de pareja es ver a los padres cuidar de sus hijos e hijas... Descubren así la importancia de desarrollar en su rol de varones una entrañable ternura. ¡Qué pena que tantos hombres se hayan perdido el desarrollo de esta capacidad! Cuando lo descubren no se lo quieren perder. Adentrarse en las posibilidades de la igualdad de varones y mujeres en el hogar supone terminar con las preguntas aparentemente “inocentes” y en cierto modo culturalmente heredadas del varón cuando llega a casa preguntando: “Cariño, ¿en qué te ayudo?”. El desarrollo de todas las cualidades del ser humano llevaría a a redistribuir roles. Se trata de preguntar: “¿Cómo nos organizamos? ¿Qué tenemos que hacer en común de la casa y cómo nos lo repartimos?”.

161 BOFF, L., *¿Nueva ética?*, <http://www.redescristianas.net/2010/04/21/%c2%bf-nueva-etica-leonardo-boff-teologo-y-autor-de-etica-de-lo-humano/>, 21 de abril de 2010. De un modo más amplio desarrolla el tema en *El cuidado esencial. Ética de lo humano compasión por la tierra*. Trotta, Madrid 2002.

162 TORRALBA I ROSELLÓ, F., *Antropología del cuidar*, Mapfre, Madrid 2005, 343.

163 Cf. Rm 8,22.

164 Lc 15.

165 Cf. Lc 10,25-37.

166 Cf. Dt 7,9; Ex 34,7.

167 Esta mentalidad ha llegado hasta hoy. Cuánta gente se pregunta: “¿Qué he hecho yo para merecer esto?”. “¿Por qué a mí? ¡no es justo!”... En el fondo sigue esa creencia ancestral de que si eres bueno te va bien y si eres

malo te va mal. Como eso no siempre pasa, en el libro de Job se pone en evidencia que ante el mal que sufre el justo, la raíz está en el mal que han podido cometer generaciones pasadas. Y ante eso no quedaba más remedio que callarse. Dios castigaba hasta siete generaciones pero perdonaba hasta mil, es decir, que siempre sobreabundaba la misericordia. Es uno de los textos que más se repite.

168 Cf. Ex 34,6; Sal 103,8-13; Jer 31,2; Núm 11,12; Is 46,3; 49,14-16, 54,7.

169 Para el desarrollo de la imagen materna de Dios en el Antiguo Testamento Cf. GÓMEZ-ACEBO, I., *Dios también es Madre*, San Pablo, Madrid 1999; NAVARRO, M., “El Dios de Israel: un padre materno” en *EphMar* 41 (1991) 37-83.

170 Job 38,28-29.

171 Is 49,15.

172 Jer 31,20.

173 Ex 34,6-7.

174 Is 42,14.

175 Ex 33,19.

176 Is 46,3.

177 Ex 34,6; Sal 103,8-13; 145,8.

178 Sal 103,8-9.

179 Is 54,10.

180 Ex 34,6.

181 Sal 103,17.

182 Is 54,7.

183 Para esta parte, me inspiro en el espléndido libro de PAGOLA. J.A., *Jesús. Aproximación histórica*, PPC, Madrid 2007, 115-154. Es un libro bello, sencillo, asequible, fácil de leer y de profundidad espiritual, que además cuenta con un buen aparato crítico y abundante bibliografía mostrando que recoge las últimas investigaciones históricas. Un libro para saborear y que habla al corazón.

184 Lc 15,11-32.

185 Cf. Jn 1,4.

186 PAGOLA. J.A., *o.c.*, 165.

187 Al menos siete veces utilizan los sinópticos esta expresión aplicada a Jesús: Mc 1,41; 9,22; Mt 9,36; 14,14; 15,32; 20,34; Lc 7,13. Cf. Sigo a ESTÉVEZ, E., en un excelente artículo, “Significado de *splagxizomai* en el Nuevo Testamento” en *Estudios Bíblicos* 48 (1990) 541ss. Es una síntesis de su tesina de licenciatura.

188 Cf. Mt 18,23-35.

189 Mt 9,35-38; 14,13-21; 15, 32-39; 20,29-34; Mc 1,40-45; 6,30-44; 9,14-29; Lc 7,11-17.

190 Lc 10,25-37.

191 Lc 15,11-32.

192 Jn 3,6.

193 Mc 6, 30-34.

194 Mt 20,29-34.

195 Jn 9,1-41.

196 Lc 7,15.

197 Mc 1,40.

198 Mc 9,14-29.

199 Mt 14,14; 20,29-34; Mc 9,22.

200 Lc 7,13.

201 Mt 15,32; Mc 8,2.

202 Mt 9,36; Mc 6,34.

203 Mc 1,41.

204 Mt 20,34.

205 Lc 18,35.

206 Mt 20,29-34.

207 Mt 14,20; Mc 6,42;8,8.

208 Lc 7,15.

209 Lc 10,34-35.

210 Mt 20,1-15.

211 Lc 15,8-9.

212 Lc 18,9-14.

213 En mis años de psicoterapeuta he descubierto que hay muchos errores psicológicos en la comprensión del perdón, por eso me permito aquí ampliar una clarificación sobre él. El perdón no brota voluntariamente, hay que hacer un proceso del perdón bien hecho. Perdonar no es olvidar. Se perdona el daño que me hacen, renuncio a la venganza, a hacer daño, a seguir pasando factura toda la vida y renuncio al papel de víctima del que se saca muchas ventajas y al papel de verdugo (de devolver con la misma moneda). Y libero el corazón de la rabia y las emociones negativas... luego doy tiempo para intentar comprender al otro, no justificarle sino comprender su debilidad, su fragilidad o su enfermedad, su cerrazón o su torpeza. Se perdona a la persona, no al acto, porque hay actos imperdonables (una violación, por ejemplo). Se puede llegar a perdonar a esa persona, y la primera beneficiada cuando ofrecemos perdón es la persona que perdona.

Una de las necesidades psicológicas importantes que hay que aceptar es que el otro reconozca que me ha hecho daño. El poder para perdonar se lo estoy dando al otro. Tengo que hacer un duelo por lo que he perdido pero no darle al otro el poder del perdón. Si el otro lo puede reconocer me lo facilita, pero si no lo hace yo no puedo condicionar mi perdón a que el otro lo reconozca, porque el perdón depende de mí. Se puede vivir con el dolor pero renunciando al papel de víctima. Hay dolor que permanece toda la vida pero no con la misma virulencia, no con la misma rabia... y vivir con dolor no significa victimismo, una actitud con la que vives siempre sintiendo que ha habido un verdugo y sin poder salir de ahí. Hay pérdidas que son irreparables y no es sano olvidarlo, porque olvidar es poner un muro. Hay un dolor en mi corazón y aprendo a vivir con él pero no me vivo como víctima.

Tampoco perdonar supone recuperar la relación. Eso es absurdo, porque a veces el perdón supone no recuperar una relación, sino alejarse de quien me ha hecho daño y aceptar que, si me vuelvo a encontrar con él, es normal que sienta rechazo. Es preciso distinguir entre las relaciones sanas y un acto de libertad. El perdón es un acto de libertad, sentir rechazo ante el asesino del propio hijo es un derecho, es una emoción sana, es señal de que no estás tapando, sino de que tienes derecho a dejarte sentir.

Perdonar es renunciar a la venganza, es hacer el esfuerzo por comprender a esa persona. Hay todo un proceso interno de sanación y liberación de la rabia. Darte cuenta de si ha habido responsabilidad por mi parte (sobre todo en las relaciones interpersonales), que sea lo más honesto y sano psicológicamente hablando. Reconocerlo todo, desear perdonar y esperar que el corazón esté preparado para perdonar. Al corazón no se le puede forzar. Si se ha hecho bien el trabajo psicológico llega un momento que el perdón brota.

214 Lc 10,30-37.

215 Cf. Mt 9,1-8; Mc 2,1-12; Lc, 17-26.

216 Cf. Lc 13,10-17.

217 Cf. Jn 11,1-44.

218 El libro de Judit es como los de Rut, Tobías y Ester un libro narrativo.

219 Cf. RIZZANTE GALLAZI, A. M.^a, “La opresión de la mujer en la Época del Segundo Templo” en RIZZANTE, A. M.^a-GALLAZI, S., *Mujer: fe en la Biblia*. Dabar, México 1994, pp. 11-30.

- 220** Ecl 44,40-50.
- 221** Jdt 8.10.
- 222** 8,12-17.
- 223** Gn 34.
- 224** Jdt 8,32.
- 225** 8,33.
- 226** Jdt 8,32-36.
- 227** 11,21.
- 228** 13,20.
- 229** 16.11-12.

© NARCEA, S.A. DE EDICIONES, 2018
Paseo Imperial, 53-55. 28005 Madrid

www.narceaediciones.es

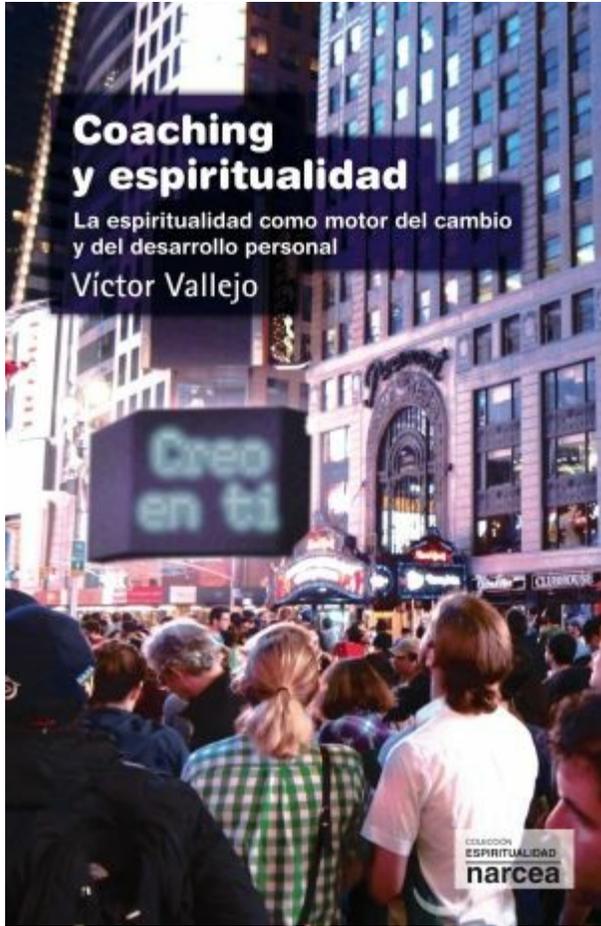
Ilustración de la cubierta: “Amanecer”, acrílico sobre tabla de María José Redondo, 2012

ISBN papel: 978-84-277-1885-2

ISBN ePdf: 978-84-277-1925-5

ISBN ePub: 978-84-277-2500-3

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con autorización de los titulares de la propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y sgts. Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos (www.cedro.org) vela por el respeto de los citados derechos.



Coaching y espiritualidad

Vallejo, Víctor

9788427721807

128 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

¿Cómo te encuentras? ¿Cómo te encuentras a ti mismo cuando andas perdido? ¿Qué tipos de encuentro has tenido a lo largo del día de hoy? ¿Cómo te encuentras ante un acontecimiento que te des-borda, que te hace salir más allá de tu piel? ¿Has sentido alguna vez la Inmensidad? ¿Cómo fue? Estas son las preguntas poderosas a las que responde el autor en este libro, escrito con sencillez y profundidad, fácil de leer y muy motivador. Todas estas características son las propias de un coach que cuenta con una gran experiencia. El coaching espiritual nos ayuda a descubrir y mantener la mirada en nuestra vivencia espiritual de tal modo que se convierta en una experiencia significativa, cargada de sentido y poder transformador. El modelo de coaching que el autor nos presenta nos sitúa en un proceso de cambio y de mejora continua que nos abre al encuentro con nosotros mismos, con los demás y con lo Trascendente; tres tipos de encuentro que definen toda forma de espiritualidad. Cuidar nuestra vida interna, nuestra relación con los que nos rodean y abrirnos a la Trascendencia resulta una inversión a largo plazo que mejorará nuestra calidad de vida, nuestra forma de afrontar el trabajo y desarrollará al máximo nuestro potencial. Por estas razones, Coaching y espiritualidad se presenta como un libro útil para aquellos que quieren mejorar su vida en cualquier situación en la que se encuentren con la seguridad de que en sus páginas encontrarán recursos para entrar en su interior y sacar de él lo mejor que tienen.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

universitaria

El
Aprendizaje-Servicio
en educación superior

Teoría, práctica
y perspectiva crítica



Susan J. **DEELEY**

narcea

El Aprendizaje-Servicio en educación superior

Deeley, Susan J.

9788427722149

192 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

El libro brinda una perspectiva en profundidad y crítica del aprendizaje-servicio basada en la evidencia empírica. Ofrece una percepción unificada y estimulante de la pedagogía a través del voluntariado y presenta un análisis crítico y en profundidad de la teoría y la práctica del ApS. La lógica que sirve de marco al libro es la de ofrecer a los estudiantes la oportunidad de adquirir un conocimiento más amplio y una comprensión en profundidad de este tipo de aprendizaje experiencial, así como brindar un análisis teórico del ApS, que pueda servir para fundamentar la práctica académica de los docentes. Para lograr este fin, los objetivos específicos del libro son: - Definir y subrayar el aprendizaje-servicio. - Presentar un modelo teórico para este tipo de aprendizaje. - Explorar las funciones potenciales y resultados de este tipo de pedagogía. - Examinar la práctica y efectos de la reflexión crítica como parte del aprendizaje. - Ofrecer ejemplos de bibliografía académica en torno al ApS por medio del trabajo de curso de los alumnos y de los ejemplos-modelo brindados por la experiencia del profesor. - Evaluar los efectos de la reflexión crítica de los alumnos dentro y en torno a la evaluación del Aprendizaje-Servicio empleando evidencias empíricas extraídas de la investigación.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

PASIÓN

POR ENSEÑAR

La identidad personal y profesional del docente y sus valores



Christopher Day

EDUCADORES XXI

narcea

Pasión por enseñar

Day, Christopher

9788427723887

216 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

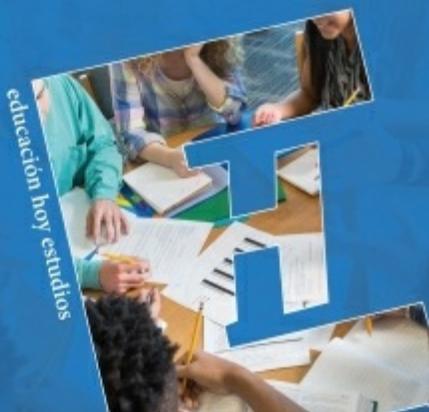
Excelente introducción al mundo de los estudios humanos de la educación, tanto para educadores principiantes como para docentes con experiencia que quieran revisar sus valores y metas educativas. El autor sostiene que un aprendizaje y una enseñanza eficaz sólo es posible si se basan en el ejercicio de la pasión de los maestros en el aula. Así, la enseñanza apasionada tiene una función emancipadora que consiste en influir en la capacidad de los alumnos ayudándoles a elevar su mirada más allá de lo inmediato y a aprender más sobre sí mismos.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

MERCEDES BLANCHARD y M^a DOLORES MUZÁS

LOS PROYECTOS DE APRENDIZAJE

Un marco metodológico clave para la innovación



narcea

Los Proyectos de Aprendizaje

Blanchard, Mercedes

9788427722101

208 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

¿Qué se entiende por innovar? ¿Cuáles son los planteamientos educativos concretos a los que deberá responder una institución educativa que quiera ser innovadora? El libro presenta, en primer lugar, una reflexión teórica sobre el sentido, presupuestos y elementos básicos de la innovación educativa. Y, en segundo lugar, los resultados de los procesos llevados a cabo con equipos docentes y comunidades educativas de diferentes niveles. Responde a la cuestión qué se entiende por innovar y facilita algunas claves que pueden ayudar a reconocer este proceso, cuando se produce con la intencionalidad y la implicación del profesorado. Presenta los grandes marcos teóricos que propician la actuación innovadora en el aula, tales como la enseñanza para la comprensión, las inteligencias múltiples, el pensamiento crítico y creativo y los Proyectos de Aprendizaje, por considerar que estos son los marcos teóricos, idóneos y más ajustados a una innovación real y efectiva. Además, desarrolla todo lo relacionado a los Proyectos de Aprendizaje para la Comprensión: su proceso detallado de planificación, aplicación y evaluación, y sus inmensas posibilidades para involucrar al alumnado de cualquier edad. La segunda parte de la obra presenta el desarrollo completo y pormenorizado de cuatro Proyectos de Aprendizaje desarrollados en diferentes etapas, desde la educación infantil hasta la educación superior. Los Proyectos funcionan bien en manos de profesionales que se plantean su trabajo en equipo, de manera comprometida, que toman las riendas de su propio desarrollo profesional y que están convencidos de que los alumnos y alumnas son los verdaderos protagonistas de su propio proceso de aprendizaje.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

JOSÉ BERNARDO CARRASCO (Edit.),
J. J. JAVALOYES SOTO y J. F. CALDERERO HERNÁNDEZ
Prólogo: RAMÓN PÉREZ JUSTE

CÓMO PERSONALIZAR LA EDUCACIÓN

Una solución de futuro



educación hoy estudios

narcea

Cómo personalizar la educación

Soto Javaloyes, Juan J.

9788427724273

256 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

La educación personalizada es una concepción pedagógica que pretende dar respuestas a las exigencias de la naturaleza humana para conseguir que cada hombre o mujer llegue a ser la mejor persona posible. Es una educación realista que origina un estilo integrador y abierto, reflexivo y crítico, exigente y alegre. El libro expone no sólo en qué consiste la educación personalizada, sino además cómo puede llevarse a cabo con los medios ordinarios propios, de cada Centro educativo, sin costes adicionales de ningún tipo, en las aulas normales, con el mismo profesorado de cada plantilla y sea cual sea el tipo de Institución educativa (de iniciativa estatal o social). Es un libro eminentemente práctico, con abundantes claves de solución para la mayoría de las necesidades del profesorado.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Índice

Título	2
Índice	4
Agradecimientos	5
Prólogo	6
Introducción	9
1. Algunos senderos para caminar	14
1. El camino desde el yo superficial hacia el Yo-Ser	15
2. El camino desde la mente distraída a la consciencia y la lucidez	28
3. Del ruido que nos envuelve al silencio que unifica	34
MEDITACIÓN 1. Ejercicio de visualización y escucha	43
2. Las entrañas, símbolo de la fecundidad de la vida	45
1. Las entrañas, símbolo de la fecundidad de la vida	46
2. La generatividad, vocación del ser humano	47
3. Qué significa una vida humana fecunda	50
4. Dinamismos de la fecundidad	52
Isabel, la fecundidad de una mujer estéril	71
María de Nazaret, una mujer de entrañas fecundas	73
MEDITACIÓN 2. Acoger el anuncio de nuestra vo-cación-misión	75
MEDITACIÓN 3. La fecundidad de mi vida	78
3. Las entrañas y su simbolismo corporal: entrañable misericordia	80
1. La “entrañable ternura” expresión de la ética del cuidado	81
2. La capacidad de conmoverse brota de las entrañas	82
3. Dios Madre-Padre: un Dios con entrañas fecundas y misericordiosas	83
4. Jesús, revelación de la entrañable ternura de Dios	86
5. Cuando nuestras entrañas son alcanzadas por la misericordia de Dios	90
Judith una mujer a la que se le conmueven las entrañas	93
MEDITACIÓN 4. ¡Que se alegren mis entrañas por la misericordia entrañable de Dios!	96
MEDITACIÓN 5. Experimentar la conmoción de las entrañas como el buen samaritano	98
Conclusión	100
Bibliografía	102

