

ANSELM GRÜN

el espacio interior



ESPA
PDF

Hay un espacio en mí sobre el cual nadie tiene poder. Es el espacio donde Dios habita en mí. Allí entro en contacto con mi verdadero yo. Allí soy por entero yo mismo. Allí mi yo está protegido. Allí crece mi autoestima y soy cada vez más yo mismo (Anselm Grün). En ese espacio nos sentimos seguros y podemos escapar de la tiranía de la cotidianidad y concentrarnos en nosotros mismos. En él llegamos a ser libres. En ese espacio de autenticidad, Dios habita en nosotros. En nuestra vida cotidiana nos sentimos a menudo

determinados por las expectativas de los demás, por la presión a la que estamos sometidos y por la incertidumbre. Anselm Grün nos muestra en este libro cómo podemos, en medio de la dispersión de nuestro tiempo, concentrarnos en nuestro espacio interior para llegar a ser nosotros mismos.



Anselm Grün

El espacio interior

ePub r1.0

amdg 11.02.15

Título original: *Der innere Raum*

Anselm Grün, 2003

Traducción: María del Carmen Blanco
Moreno

Fotografía de portada: Jonas Tana

Diseño de cubierta: amdg

Editor digital: amdg

ePub base r1.2

más libros en espapdf.com

I

El espacio de la quietud.

Entro en contacto a menudo con personas que sufren porque su vida está determinada por otros. No pueden desarrollar confianza en sí mismas, porque los demás se la sustraen. Son criticadas constantemente por los compañeros de trabajo o por el jefe, y están bajo la influencia de un vecino maniático o de una tía insatisfecha. A quien me pide consejo trato de mostrarle el espacio de la quietud que está ya en

él. Y le animo a imaginar que allí ninguna fuerza tiene poder sobre él. Lo que el vecino piensa de él no puede entrar en ese lugar. Lo que los demás dicen de él, sus críticas, su rechazo, sus pretensiones, sus expectativas... todo ello no tiene ningún acceso a ese lugar. En la esfera emocional soy sensible a las críticas de los demás y me siento afectado por ellas. Pero detrás de esa esfera se encuentra este espacio de quietud, donde aquéllas no pueden entrar. Si pienso en ese espacio, experimento una sensación de libertad. En ese lugar de quietud puedo respirar a pleno pulmón; en él no estoy determinado por los demás, ni tampoco

por mis expectativas, ni por los plazos de tiempo que me impongo.

En una ocasión impartí un curso para consejeros matrimoniales sobre espiritualidad y *counselling*. En él traté de transmitir a los psicólogos que la espiritualidad en el *counselling* no significa pronunciar palabras piadosas, sino introducir a las personas en su verdadera esencia, en su dignidad inviolable, en el espacio de la quietud. Algunos consejeros habían declarado que, con frecuencia, es imposible ayudar de manera eficaz a una pareja bloqueada, aunque se usen los mejores métodos de comunicación. Una esposa puede sentirse tan herida, que ni siquiera

es posible dialogar con ella. O un esposo puede sentirse tan radicalmente rechazado, que se siente incapaz de decir una palabra a su compañera. Entonces puede ser útil conducir al cónyuge a este espacio interior, un lugar invulnerable y sano, donde el otro no tiene acceso, donde las heridas y el rechazo no pueden entrar, donde cada uno descubre su dignidad intangible. Ya la idea misma de este lugar interior puede transmitir, en medio del rechazo más completo y la herida más profunda, una nueva autoestima, una dignidad que nadie puede arrebatar.

Una vez vino a verme una mujer que se sentía continuamente atormentada por

su jefa. Durante la cena con su marido solamente era capaz de hablar de la jefa insoportable, que convertía su vida en un infierno. Le dije: «Yo no daría a mi jefa el honor de permitirle que me amargue la cena. No permitas que entre en tu casa, porque no es tan importante». En vez de dejarnos corroer por la ira o de explotar por su causa, deberíamos servirnos de ella para alejarnos de quienes acaparan nuestra atención permanentemente, para expulsarlos fuera de nosotros. Algunos piensan que esto no sería cristiano, que lo cristiano es el perdón. Pero el perdón viene siempre después de la ira y no antes de ella. Si quien me ha herido permanece aún en mi

corazón, el perdón no es más que masoquismo, pues lo único que hago de este modo es herirme. Sólo cuando me he distanciado de quien me ha herido, cuando lo he alejado de mí, puedo perdonar verdaderamente, sabiendo que quien me ha ofendido no es más que un niño herido.

Alejar al otro de mí es solamente el primer paso para percibir en mí el espacio de la quietud: de este modo es posible defender este lugar interior frente a todos aquellos que quieren entrar en él por la fuerza. Pero la defensa por sí sola no basta: en la meditación tengo que despedirme interiormente de todo aquello que me

preocupa excesivamente, de las personas que acaparan mi atención, de mis pensamientos y proyectos. Debo hacer completo silencio y escuchar atentamente en mi interior e imaginar que hay en mí un misterio que me supera. Si escucho dentro de mí, no sólo encuentro mi historia personal y mis problemas, sino que descubro, por debajo de este nivel, un espacio de quietud, un lugar donde Dios, que es el misterio, habita en mí. Y allí donde Dios, el misterio, habita en mí puedo estar realmente en casa. Allí intuyo una profunda paz en mí. Allí sé que, por debajo del ruido cotidiano y de la confusión interior, hay un espacio de

quietud. Para Evagrio Póntico, el monje y escritor más importante del siglo IV, este lugar de Dios está representado en la imagen de Jerusalén. Jerusalén quiere decir «visión de la paz». Así, en este espacio de la quietud llegamos a la «visión de paz, en la que uno ve en su interior aquella paz que es más sublime que cualquier comprensión y que protege nuestros corazones» (Evagrio Póntico).

Si me abandono al lugar de la quietud en mí, entonces crece la sensación de libertad y de confianza. No se trata de una confianza en nosotros mismos exhibida hacia el exterior, sino de una confianza que brota de la libertad

interior. No luchó contra los demás, sino que disfrutó de la libertad. Hay un espacio en mí sobre el cual nadie tiene poder. Es el espacio donde Dios habita en mí. Allí entro en contacto con mi verdadero yo. Allí soy por entero yo mismo. Allí mi yo está protegido. Allí crece mi autoestima y soy cada vez más yo mismo.

Estoy sentado en mi habitación sin orar, sin meditar, sin leer la Biblia, sin reflexionar. Sencillamente estoy sentado en la presencia de Dios y observo qué pensamientos llaman a la puerta de mi casa. A cada pensamiento le pregunto: «¿Eres mío o pretendes ocupar mi casa y arrebatarme el derecho que tengo sobre

ella? ¿Qué desearías decirme? ¿Qué anhelo hay en ti?». Cuando me hago estas preguntas, percibo que los pensamientos y las emociones que surgen en mí tienen algo que decirme. Tal vez a algunos de ellos tendré que impedirles el paso, porque si deajo que entren, ocuparán cada vez más espacio y me echarán de mi casa. Pero si hablo con ellos, me revelan el anhelo que está detrás de la vestidura a menudo sombría y amenazadora. Y el anhelo me pertenece. Me conduce a lo más hondo de mi alma, al fundamento donde puedo percibir una profunda paz interior. Esta forma de oración me confronta con mi propia verdad y me hace posible un

auténtico conocimiento de mí mismo. Para Evagrio, el autoconocimiento es una importante condición previa para un verdadero encuentro. «Si quieres conocer a Dios, aprende primero a conocerte a ti mismo», aconseja a sus monjes. Sin autoconocimiento corremos el peligro de confundir nuestras ideas de Dios con Dios mismo.

Es importante poseer no sólo formas sólidas de meditación sino también un espacio donde estemos sentados ante Dios sin protección alguna. El ejercicio del portero es un lugar con estas características, donde nuestra propia verdad puede aparecer ante Dios. Otro lugar es la oración personal, donde

presento ante Dios, con palabras o sencillamente en silencio, lo que se mueve en mi interior. Un buen ejercicio consiste en decir a Dios durante media hora en voz alta lo que me conmueve en lo más íntimo de mi ser. Cuando escucho mi propia voz, trato de decir las cosas con toda sinceridad. No puedo usar una retórica vacía. Tengo que decir a Dios lo que realmente me afecta. El hablar en voz alta ante Dios me conduce a mi propia verdad. O bien me siento sencillamente ante Dios, fijo mi mirada en él y ante sus ojos benévolos deajo que salga a la luz todo aquello que está oculto en los abismos de mi alma. Entonces la oración no es sólo un

encuentro con Dios sino también con mi propia verdad. Y este encuentro sincero con uno mismo pertenece también al encuentro auténtico con Dios.

Una mujer me escribió estas palabras: «Cuando yo era niña y mi padre tenía un ataque de ira, solía refugiarme en un lugar donde nadie pudiera encontrarme. Primero en nuestro gran jardín, donde me ocultaba entre los abetos. Después empecé a hacerme una cabañita con mantas o con maleza, una casita en el desván o en el sótano, y me ocultaba allí. Lo que más me gustaba era refugiarme en el coro del órgano de nuestra iglesia parroquial. Pensaba que allí nadie me buscaría. La iglesia era

para mí un espacio de protección y seguridad. Por eso me resulta comprensible el hecho de que todavía hoy, ya adulta, me guste meditar, envuelta en una manta, para buscar el “espacio interior”, el lugar al que nadie tiene acceso, el espacio donde nadie puede encontrarme, donde soy invulnerable y sólo Cristo puede entrar. En esta forma de meditación es donde me siento más en casa y gracias a ella experimento nueva alegría y seguridad».

II

La oración del corazón.

Una de las oraciones preferidas desde el siglo IV es la llamada «oración de Jesús». El orante decía para sí, cada vez que tenía la posibilidad: «Señor Jesucristo, Hijo de Dios, ten piedad de mí». Y al orar, unía las palabras al ritmo de la respiración. Al inspirar, decía: «Señor Jesucristo», y al espirar: «Hijo de Dios, ten piedad de mí». También se podían acortar las palabras y decir, al inspirar: «Jesús», y al espirar: «ten

piEDAD de mí». Y el modo más breve consiste en unir el nombre «Jesús» a la respiración. No se trata aquí de reflexionar sobre Jesús o sobre la oración de Jesús, sino de que el espíritu de Jesús penetre cada vez más en mí. Los antiguos llamaban a esta oración también «oración del corazón». El orante debía imaginar, al inspirar, cómo Jesús entraba en su corazón y lo llenaba de calor y amor. Y al espirar debía imaginar que el amor de Jesús recorría su cuerpo entero, fluía sobre todo en las partes oscuras y desconocidas de su cuerpo y de su alma, las iluminaba y las transformaba.

Un desconocido peregrino ruso

describió maravillosamente la meditación de la oración de Jesús en la obra, ya clásica, *Relatos de un peregrino ruso*. El peregrino ejercita la oración de Jesús hasta que ella sola ora en él. Él ora estas palabras en cada respiración. Ya no necesita pensar en ellas, porque empiezan a resonar en él por sí solas. Y al leer el relato se tiene la impresión de que el peregrino estaba totalmente lleno del amor y de la ternura de Jesús. La oración de Jesús es también mi camino personal de meditación. A través de esta oración espero que el espíritu de Jesús me impregne cada vez más. Cuando leo los relatos de los *starets* rusos, percibo la cordialidad y el

amor que brotan de ellos. Es evidente que estos monjes estaban tan empapados del espíritu de Jesús, que eran para su entorno una fuente de sanación y de bendición.

Muchas personas desean seguir a Jesús y cumplir sus palabras. Y, sin embargo, cuando el seguimiento se limita sólo a la voluntad, se quedan paralizadas debido a una escisión. Deseamos reflejar el espíritu de Jesús, pero a menudo nuestro inconsciente imprime su sello en nosotros con más fuerza que la voluntad. La oración de Jesús desearía hacer que Su espíritu penetre en los abismos de nuestra alma con el fin de que reflejemos, desde

nuestro interior, Su espíritu y actuemos y hablemos a partir de este espíritu. Al mismo tiempo, esta oración nos lleva a un profundo silencio interior y a la unidad con Dios. La palabra de la oración de Jesús —así la entiende el monje Isaac de Nínive— nos abre las puertas al misterio sin palabras de Dios. La oración de Jesús vincula al espíritu para introducirlo cada vez más en el espacio de la quietud, donde Dios, más allá de todas las palabras, habita en mí. La meta de la oración de Jesús es llegar a ser uno con el Dios y Padre de Jesucristo. De este modo, Jesús se convierte verdaderamente en el camino hacia el Padre, tal como nos lo ha

prometido en el Evangelio de Juan: «Yo soy el camino, la verdad y la vida. Nadie va al Padre sino por mí» (Jn 14,6).

Para mí, la oración del corazón es el camino sobre el cual puedo presentir y, a veces, también experimentar a Jesús como mi amigo. Cuando me siento ante un icono de Cristo y uno la oración de Jesús a mi respiración: «Señor Jesucristo, Hijo de Dios, ten piedad de mí», entonces imagino cómo Jesús habita en mi corazón y, con él, la alegría. Y sé que con Jesús hay en mí una alegría que nadie puede arrebatarme. Cada mañana, cuando medito, entro en contacto con una fuente

de la alegría que no puede ser cegada por los conflictos de mi vida cotidiana, porque esa alegría se encuentra en un lugar más profundo; pero es un gozo totalmente sosegado, que no se expresa de modo extático. Mientras experimento este gozo, no consigo decir por qué soy feliz. Sencillamente, es la experiencia del gozo. El espacio interior, en el que Cristo habita en mí, es al mismo tiempo el espacio de la alegría. El gozo es como una cualidad que llena este espacio. Es la cualidad de la ligereza y la amplitud, de la serenidad y la paz, de la luz y la armonía. Cuando, después de la meditación, voy a celebrar la eucaristía, percibo que tengo en mí este

espacio del gozo y que mi tarea es llevar este gozo interior también a las conversaciones y los encuentros cotidianos. Pero también percibo que debo proteger esta alegría en mí, porque, en efecto, queda enmascarada con demasiada facilidad por la rabia producida por aquello que no resulta como yo esperaba. Con demasiada rapidez el gozo puede desvanecerse en la sensación de amargura por las decepciones que la vida nos depara. La alegría requiere atención, para que no se vea cegada bajo las emociones negativas a las que estoy expuesto en numerosas conversaciones. Y experimento a veces una batalla entre la

alegría que hay en mí y la ira y la depresión que me salen al encuentro en las conversaciones. ¿Me dejo contagiar por los sentimientos destructivos de la otra persona o, por el contrario, consigo mantener la alegría que hay en mí y transmitir al otro una chispa de ella?

III

Una alegría que no se
puede perder.

Cuanto más espacio doy en mí al Espíritu de Dios, tanto más entro en contacto con el gozo que hay en mí, independientemente de la situación exterior e interior en la que ahora me encuentro. Esto me da una sensación de libertad. La alegría que hay en mí es, en definitiva, divina. Por eso nadie puede cuestionármela. Ciertamente puede enturbiarse, pero está siempre presente

bajo las turbulencias de mi vida, en el fondo de mi corazón.

Precisamente en los instantes de mi vida en los que no me va bien, trato de entrar en contacto con la alegría interior. Entonces tengo la sensación de que, suceda lo que suceda, este gozo interior está en mí, Dios está en mí. Y donde Dios está, está la alegría, la sensación de que todo es bueno, la alegría por el hecho de ser una persona amada por Dios, enriquecida por la vitalidad y la fantasía, una persona libre sobre la cual nadie tiene poder.

Puedo recordar una situación en la que no me sentí comprendido por algunos hermanos de comunidad. La

primera reacción fue la rabia y la decepción. Y también corrí el peligro de hundirme en la autocompasión. Pero entonces percibí cuánto poder estaba dando a aquellas incomprensiones. Noté cómo justamente aquella experiencia fue una interpelación a mi espiritualidad. ¿Puedo vivir espiritualmente sólo cuando soy reconocido y sostenido por todos? ¿Me dejo hundir por las afirmaciones críticas de los demás hasta tal punto que no disfruto en modo alguno de la liturgia o de mi vida de monje? ¿O bien todo esto es un desafío para ver precisamente ahora en Cristo mi fundamento, sobre el cual sólo yo construyo? Cuando en la meditación me

vienen a la mente estos pensamientos, de pronto tengo la intuición de que hay en mí un espacio de alegría que nadie puede arrebatarme. En lo profundo de mi ser hay una fuente de vitalidad y de gozo de vivir, que es más fuerte que cualquier reconocimiento y que cualquier comprensión exterior. De pronto, el hecho de ser incomprendido ya no me paraliza, sino que me da alas para entrar en contacto con esta alegría interior. Precisamente en una situación tan paralizadora conseguí de pronto ponerme a escribir. Y al hacerlo, los pensamientos salieron a borbotones de mi interior. Percibí la fuerza que tiene la alegría. Es una energía que desea brotar

y es más fuerte que todos los obstáculos exteriores. Como una cascada que desciende impetuosa, arrastra los cantos rodados y mueve las grandes rocas, así también la alegría es una corriente viva que libera nuestras energías interiores antes bloqueadas y las hace fluir de nuevo. No se deja detener, sino que alcanza infaliblemente su meta a pesar de todos los obstáculos.

IV

La imagen que Dios se ha
formado de mí.

Jung habla de la realización del sí mismo (o «plena individuación»), no de la realización del yo. El sí mismo es diferente del yo. El yo es sólo consciente. Es el núcleo consciente a partir del cual tomo decisiones. Esto se expresa claramente hacia el exterior cuando digo: «Quiero esto ahora. Tomo esta decisión ahora. Voy allí ahora. No tengo ganas». El yo quiere imponerse.

Solemos aferrarnos al yo, pero para acceder al sí mismo hemos de dejar el pequeño yo. Tenemos que descender a nuestro ámbito profundo y descubrir el verdadero núcleo de nuestra persona. No obstante, a los seres humanos no suele resultarnos fácil «bajar del lugar elevado donde nos hemos situado y quedarnos abajo. Tenemos miedo, en primer lugar, de una pérdida social de prestigio y, en segundo lugar, de una pérdida de la conciencia moral de nosotros mismos, cuando hemos de admitir nuestra propia debilidad» (C. G. Jung). Tenemos que bajar a nuestro espacio más profundo antes de encontrarnos con la imagen de Dios.

Solamente quien admite en sí mismo la imagen de Dios puede encontrar su propio sí mismo; y únicamente quien ha encontrado este núcleo interior, su verdadero sí mismo, tiene un auténtico sentido de autoestima.

Quien está en contacto con su propio sí mismo es independiente de la opinión de los demás, se encuentra a sí mismo y su propia dignidad. Y se hace capaz de permanecer en sí y de soportarse. El viaje hacia la propia interioridad es tan fascinante, que ya no se consideran importantes la alabanza y la crítica que llegan del exterior. Jung lo afirma en una carta: «En última instancia, el valor de un ser humano no se expresa nunca en la

relación con otro ser humano, sino que existe en sí mismo. Por eso nunca debemos hacer que nuestra conciencia de nosotros mismos o nuestra autoestima dependan del comportamiento de otra persona, aun cuando podamos resultar perjudicados». La plena individuación significa alcanzar un verdadero sí mismo y, con ello, hacerse independientes del juicio de los demás.

Si asumo la responsabilidad de mi vida, dejaré de buscar en otras personas la culpa de mis miserias. La responsabilidad me abrirá los ojos a las posibilidades que sólo yo tengo para realizar la imagen única que Dios se ha hecho de mí. Ahora bien, para ello tengo

que despedirme de ideales demasiado elevados con los que tal vez me identifico: no se trata de llegar a ser perfecto, de no cometer errores, sino de llegar a ser uno conmigo mismo, con todas las contradicciones que hay en mí.

Para C. G. Jung, tener una sana autoestima significa hacerme sensible a la luz y a la oscuridad que hay en mi interior, a los altibajos de mi vida, al bien y al mal, a lo divino y a lo humano. Se trata de la intuición según la cual Dios quiere nacer en mí de una manera única: el sí mismo es, en último término, la imagen de Dios en mí, la imagen única que Dios se ha hecho de mí.

Para C. G. Jung, el sí mismo es algo

más que el resultado de la historia de nuestra vida. La psicología transpersonal afirma actualmente que descubrimos quiénes somos en realidad solamente si abandonamos nuestras numerosas identificaciones. Solemos identificarnos con las opiniones de nuestros padres, nos definimos en función del éxito y del rendimiento, de la aceptación y del reconocimiento, de la atención y de las relaciones. Mientras seguimos identificándonos con nuestros sentimientos y nuestras necesidades, con los cambios en nuestro estado de salud, dependemos de ellos y nos hacemos ciegos con respecto a la realidad propia del verdadero sí mismo. Tenemos que

abandonar la identificación con otras personas, con los papeles, con nuestro trabajo y nuestro rendimiento, para descubrir quiénes somos realmente. Debemos des-identificarnos para encontrar nuestro sí mismo espiritual. La psicología transpersonal ha desarrollado el ejercicio de la des-identificación. Observo mis pensamientos, mis sentimientos, mis pasiones y después me digo: «Siento mi ira, la observo. Pero no me identifico con ella. No soy mi ira. Dentro de mí hay un punto que puede observar la ira, que ya no está determinado por ella. Es el testigo no observado, el verdadero sí mismo». Roberto Assagioli, un psiquiatra

italiano, ha desarrollado este ejercicio de des-identificación. En primer lugar, hay que percibir el propio cuerpo y después tomar conciencia del hecho de que es posible transformarlo. Del cuerpo hay que regresar al sí mismo espiritual, al centro de la conciencia pura, que observa el cuerpo transformable pero sigue siendo constante e inmutable. Ésta es nuestra verdadera identidad. Assagioli afirma que éste sí mismo espiritual es «un centro de pura autoconciencia y autorrealización».

Somos más que el yo que pretende afirmarse, que parece seguro y consciente de su valor. El sí mismo

espiritual es la patria interior, en la que estamos totalmente en nosotros mismos, en la que descubrimos que nuestro verdadero sí mismo ha sido formado por Dios: es la imagen única e inconfundible que Dios se ha hecho de nosotros. No se trata, por tanto, simplemente de parecer seguros de nosotros mismos y conscientes de nuestro valor. Somos más que lo que vivimos hacia fuera y valemos más que nuestra apariencia exterior de seguridad o inseguridad, de fortaleza o debilidad. Por eso, nuestra tarea consiste en desprendernos de nuestra autovaloración. No es importante cómo me valoro a mí mismo, si me considero mejor o más fuerte que

los demás. No me descubro a mí mismo contemplando las heridas de mi infancia y analizando mis miedos, que dependen de la falta de confianza en mí mismo. Lo decisivo es que yo descubra el secreto de mi verdadero sí mismo. Para el psicólogo transpersonal Bugental, nuestro problema consiste en el hecho de que buscamos siempre nuestro sí mismo en el exterior, en la confirmación exterior, en los éxitos exteriores, en la seguridad exterior. Pero únicamente podemos encontrarlo en el interior, en el mundo interior de nuestra alma, en nuestra verdadera patria: «Nuestra patria está en el interior. Y allí somos soberanos. Hasta que descubramos esta

verdad antiquísima —cada uno por sí mismo y a su manera— estamos condenados a vagar y a buscar el consuelo donde no existe: en el mundo exterior» (James Bugental). Por consiguiente, es demasiado poco desarrollar exteriormente un notable autoconocimiento, presentarse bien, saber estar por encima de las críticas y saber hacer frente a las oposiciones. En estos casos parecemos exteriormente seguros y conscientes de nosotros mismos, pero no hemos descubierto nuestro verdadero sí mismo. El conocimiento de nosotros mismos está construido sobre la arena, no estamos verdaderamente en contacto con nuestro

auténtico sí mismo.

Mi verdadero sí mismo es más que el resultado de mi historia, más que el resultado de mi educación y de mi trabajo sobre mí mismo. Es algo claramente divino, un misterio, porque Dios mismo se expresa en él de forma única. Es la imagen originaria que Dios se ha formado de mí, es la palabra de Dios única que quiere hacerse carne en mí. Es la palabra originaria de Dios de la que habla Romano Guardini, una palabra única y exclusiva para cada ser humano. Es la palabra que debe hacerse perceptible en el mundo a través de cada persona. El sí mismo espiritual es esta palabra única e inconfundible de Dios

que quiere hacerse visible y audible dentro de mí.

V

El cuerpo como barómetro.

Un camino importante para llegar a estar y permanecer en nosotros mismos es el que pasa por el cuerpo. El cuerpo es un barómetro que indica el estado interior de la persona. En una persona insegura se nota en su cuerpo el hecho de que no tiene confianza alguna en sí misma: se ve, por ejemplo, en el hecho de que se apoya en algo, no deja caer libremente los brazos e incluso al

caminar mantiene cerradas las manos para encontrar un apoyo en sí misma. O bien, si una persona camina con los hombros levantados, se percibe que está llena de miedo. Tales personas tan inseguras tienen su centro en la zona del pecho. Viven con angustia, pero deben presentarse hacia el exterior como si fueran fuertes e invencibles. En realidad, no tienen ninguna estabilidad: basta con tocarlas y caen. En la forma en que una persona está en pie se puede percibir la confianza en sí misma. No obstante, el cuerpo no es sólo un barómetro, sino también un instrumento para la plena individuación humana: es posible ejercitar mediante el cuerpo y en

el cuerpo actitudes interiores. Es posible, por tanto, ejercitarse en la autoconfianza manteniéndose en pie, con estabilidad.

Puedo, por ejemplo, imaginar que estoy firmemente arraigado como un árbol, que mis raíces se hunden profundamente en la tierra. Me encuentro bien en el lugar donde estoy plantado. Estoy bien enraizado si el centro de gravedad se encuentra entre el talón y la zona inferior del pulgar del pie. Puedo alcanzarlo si balanceo las rodillas: entonces estoy relajado como un árbol, y no rígido como un pilar de hormigón. Después puedo imaginarme cómo la respiración, en el momento de

la espiración, se prolonga a través de las plantas de los pies hasta el suelo y, en el momento de la inspiración, corre de la tierra hasta la parte superior del cráneo, hacia el cielo. Entonces soy de verdad un árbol, que en la parte inferior está bien arraigado y en la parte superior abre su copa al cielo. Si permanezco así durante un cierto tiempo, puede crecer la confianza en mí. Entonces puedo decirme a mí mismo frases como: «Sé estar de pie. Estoy con los dos pies en el suelo. Tengo un puno firme. Puedo soportar algo. Puedo hacerme responsable de mí mismo y de algo. Estoy conmigo mismo, estoy en mí». O bien, al estar así, puedo repetir

frases de la Biblia: «Confía al Señor tu peso y Él te sostendrá» (Sal 55,23). Y también: «Tengo siempre presente al Señor. Él está a mi derecha y no vacilo» (Sal 16,8). Experimento continuamente que el camino que pasa sólo por la cabeza no puede transmitirme ninguna confianza en mí mismo. En cambio, los ejercicios a través del cuerpo pueden ayudarme a acrecentar cada vez más la confianza en mí mismo. Naturalmente, tampoco esto es un truco que me dé la confianza en mí mismo de una vez para siempre: debo ejercitarme continuamente.

Dürckheim decía que «hemos de estar en el *hara*». El *hara* es el bajo

vientre. Si tenemos el centro de gravedad en el bajo vientre, podemos estar en pie firmemente. Entonces nadie podrá hacernos caer fácilmente. Estar en el *hara* no significa plantarse con fuerza en el suelo para que nadie pueda desplazarnos. El *hara* es más bien una postura de permeabilidad: no me apoyo en mí mismo, sino que estoy abierto a Dios, o al Ser. Y porque estoy abierto a una realidad mayor que yo, no debo aferrarme espasmódicamente a mí mismo, sino que me siento sostenido por Dios.

Si durante una charla estoy conscientemente en el *hara*, me sosiego y hablo con más claridad. Al pronunciar

una conferencia, muchas personas se apoyan en la tribuna desde donde hablan, o descansan, alternativamente, sobre uno y otro pie. Pero esto no sólo expresa inseguridad, sino que la refuerza aún más. Situarse conscientemente en el *hara* es un ejercicio en la confianza y en la permeabilidad. No se trata de imponerse mediante una charla, sino de que una realidad mayor que yo pasa a través de mí, del hecho de que, en última instancia, es Dios quien habla a los demás a través de mí.

Muchos piensan que no se puede hacer nada sin confianza en uno mismo. Pero no dependemos sólo de esto: a través del cuerpo podemos ejercitarnos

para hacer entrar lentamente mayor confianza en nosotros mismos. Naturalmente, el proceso de transformación en el cuerpo tiene lugar con lentitud. Se necesita mucha paciencia. Pero, sobre todo, el cuerpo no se deja engañar: no podemos usarlo solo para tener mayor confianza en nosotros mismos. Hemos de estar preparados para desprendernos, y para confiar en Dios, el único que nos da verdadero apoyo y autoestima.

VI

El camino de la mística.

Otro camino que conduce hacia una sana autoestima es el camino místico. La mística —de manera semejante a la psicología transpersonal— se basa en la idea de que dentro de nosotros hay un espacio al que los demás no tienen acceso, donde no pueden entrar las reflexiones del propio superyó. Es el espacio de la quietud, donde Dios habita en nosotros. Y allí donde Dios habita en nosotros, los seres humanos no tienen

ningún poder. Los místicos creen que este espacio de la quietud está presente en cada uno de nosotros. Pero muchas personas no lo perciben porque están separadas de él por un estrato de ruinas y escombros, por un estrato de preocupaciones y problemas, de pensamientos y proyectos que se han interpuesto entre su conciencia y su sí mismo.

El camino hacia este lugar interior del silencio pasa por la meditación y la oración. En el monacato se ha desarrollado el método de la jaculatoria, en el que se une al ritmo de la respiración una palabra de la Escritura; por ejemplo: «Mira, estoy contigo» o la

oración de Jesús: «Señor Jesucristo, Hijo de Dios, ten piedad de mí». Dirijo mi atención a la respiración y vinculo a ella la palabra. De este modo me dejo conducir, en la inspiración, por la palabra hacia el espacio interior del silencio, donde Dios habita en mí. Isaac de Nínive piensa que la palabra que se medita puede abrir la puerta al misterio sin palabras de Dios, a la casa de la quietud en la que sólo Dios puede entrar. Cuando medito, no siempre percibo este espacio de la quietud: a menudo sólo vislumbro brevemente que dentro de mí hay algo muy distinto, que Dios mismo habita en mí. Pero ya esta breve intuición mueve algo dentro de mí: tengo

una vivencia distinta de mí mismo; toco mi verdadero ser, entro en mi profundidad. Siento una profunda quietud de la que brota paz.

A veces me ayuda también el mero hecho de imaginarme en el lugar de la quietud; por ejemplo, pensando sencillamente en las imágenes con que la Biblia describe este espacio interior de la quietud. No considero estas imágenes desde el exterior, sino que me observo a mí mismo a través de ellas. En el Evangelio de Juan, Jesús dice sobre el que cree: «De su interior brotarán corrientes de agua viva» (Jn 7,38). En mí hay una fuente que no se extingue nunca, la fuente del Espíritu Santo. Para

percibirla, puedo imaginar que penetro —en el momento en que espiro, a través de los estratos que se han amontonado sobre esa fuente— hasta que en el fondo del alma soy capaz de percibir algo de esta fuente pura, que expulsa las aguas turbias de mis pensamientos oscuros y me refresca interiormente. O bien puedo meditar la imagen del Santo de los santos, al cual, según la Carta a los Hebreos, sólo tiene acceso el sumo sacerdote Jesucristo. Si imagino esta imagen bíblica, puedo entrar en contacto con la realidad que ella representa, con Jesucristo, que habita en mí. Allí donde él está en mí, no puede entrar el ruido que hay en el atrio del templo, ni los

asuntos de negocios ni lo mundano, ni tampoco los otros sacerdotes. Allí, nadie puede turbar mis reflexiones ni mis proyectos.

En este espacio interior intuyo también quién soy. En él entro en contacto con mi verdadero sí mismo. Donde Dios está en mí, allí me libera del poder de los demás, de sus expectativas y exigencias, de sus juicios y criterios. Allí me libera también de las imágenes que otros me han inculcado o de las imágenes de mí mismo que yo me he hecho. Dios me libera para ser yo mismo. Soy más que la historia de mi vida. Soy una imagen única de Dios. En mí hay una imagen intacta que Dios se ha

hecho de mí, mi verdadero ser tal como Dios lo ha formado. El camino de la meditación me conduce también hacia mi verdadero sí mismo. Allí donde las opiniones de los otros y los criterios personales no pueden entrar, puedo ser totalmente yo mismo, allí vislumbro mi dignidad divina, allí puede abrirse para mí la posibilidad de estar, en mi espacio más íntimo, en contacto directo con Dios.

Continuamente me encuentro con personas que sufren porque están determinadas por otros. No pueden desarrollar confianza en sí mismas porque otras personas se la arrebatan. Siempre hay alguien que las critica y

están de continuo bajo la influencia de los demás. A quien me pide consejo trato de mostrarle ese espacio de la quietud que existe ya en él: debería imaginar que allí no hay ninguna fuerza que tenga poder sobre él y que nadie puede acceder a ese espacio.

VII

Anhelo de amor.

Jesús abre su corazón para que todos nosotros podamos entrar en él con nuestro deseo de amor. Se deja herir en su amor hacia nosotros. Y de su corazón abierto brota la sangre viva de su amor. Su amor no retiene, sino que se derrama por nosotros. Nos abre un espacio en el que podemos vivir. Jesús comprende su amor como una casa en la que podemos habitar cuando nos exhorta con estas palabras: «Permaneced en mi amor» (Jn

15,9). Es una imagen peculiar para el amor. El amor no es sólo un sentimiento que puede desaparecer, sino que también es un espacio donde podemos permanecer. Pero Jesús señala también el requisito para permanecer en el amor: «Si guardáis mis mandamientos, permaneceréis en mi amor» (Jn 15,10). No podemos disfrutar el amor de Dios solamente para nosotros. Debemos hacer que siga fluyendo de nosotros hacia los demás. De lo contrario, se estanca. Y entonces se derrumba el espacio del amor, en el que tan agradablemente se puede habitar.

El amor de Jesús no toma, como tan a menudo hace el nuestro, sino que da.

Es puro don. En el fondo de nuestro corazón, todos anhelamos un amor así, que se desprende y se entrega, que muere por nosotros y brota sin límites para nosotros. Ante Cristo crucificado sentimos que somos incapaces de un verdadero amor. Nuestro amor se mezcla a menudo con el deseo de tener al otro para nosotros, de poder poseerlo.

Queremos retenerlo para que ya no nos deje nunca. Y no advertimos cómo le quitamos el aire para respirar, cómo le arrebatamos la posibilidad de seguir desarrollándose, de llegar a ser plenamente él mismo. A menudo queremos incluso moldear al amado y forzarle a adoptar la figura que nos

parece digna de amor. Así lo expresa el mito griego de Pígalión, que se creó una mujer de marfil porque con ninguna mujer estaba satisfecho. De esta manera, el otro miembro de la pareja no puede llegar a ser independiente. Debe seguir siendo creación nuestra.

Una vez que, orando a los pies de la cruz, admití mi incapacidad para amar realmente y contemplé el amor crucificado de Cristo, me invadió una paz profunda. Y sentí que en lo más hondo ansiaba un amor así. Todo amor humano es siempre contradictorio. Puede fascinar, pero también desgarrar de tristeza el corazón. Puede cautivar, pero también puede dominarnos, y hasta

casi obsesionarnos. Admira y odia. Sana, y al momento hiere intencionadamente. Hay muchas clases de amor insatisfecho. Ernesto Cardenal las ha descrito: «Cuántos viven en el mundo una vida monótona y estéril, sin amor, esperando un amor que les llene y que nunca llega. O sufriendo las amarguras del amor despechado. O el tormento del amor imposible o del amor perdido o el amor prohibido que no pueden satisfacer. O la tristeza del amor satisfecho pero que no llena». Yo no he vivido solamente la felicidad del amor, sino también, con bastante frecuencia, su decepción, su llaga, mi incapacidad para amar realmente. He percibido

dolorosamente mi necesidad de un amor incondicional, de un amor al que pueda abandonarme lleno de confianza. En el amor de Cristo en la cruz he experimentado algo de este amor incondicional por mí. Ahí siento que soy aceptado incondicionalmente. No hay nada en mí que no sea tocado por el amor de Cristo. Pero también he percibido que sólo puedo entender correctamente este amor si lo comprendo como aceptación de mi situación concreta. En muchas homilías he oído que Cristo nos ama, que murió por amor a nosotros. Pero esto me resultaba abstracto y vacío. No me tocaba. Sólo me llega cuando introduzco

conscientemente la promesa del amor en mis intentos de amar, en mi propio fracaso en el amor, en mis pensamientos sedientos de venganza, en mis palabras hirientes que pretenden ofender al otro aunque lo ame.

La condición previa para experimentar corporalmente el amor de Dios es que me abandone totalmente a mi respiración, que al hacerlo me olvide de mí mismo, que sólo esté ya en la respiración. Entonces tendré una experiencia del amor de Dios de intensidad semejante a la que siento cuando experimento el amor de un ser humano en un beso o en la unión sexual. Ahora bien, en el caso de un ser humano,

sólo sentiré realmente ese amor si creo en él. El beso por sí solo no es aún amor. Sólo expresa el amor en el que creo. Del mismo modo, la respiración puede estar vacía, sin amor, sin cercanía. Pero si creo que en mi respiración entra en mí el amor de Dios, y si me hago totalmente uno con mi respiración, en ella puedo experimentar corporalmente el amor de Dios. No puedo retener dicho amor. A veces, pese a toda mi prudencia y atención, no lo percibiré. En esos momentos me quedo en mí y en mi inquietud. Me ayuda entonces confiar en mi anhelo. Aun cuando no perciba el amor de Dios, conozco, sin embargo, mi profundo

anhelo de dicho amor. Cuando sigo el rastro de este anhelo, vuelve a surgir también en mí un presentimiento del amor de Dios.

Aun cuando no puedo aferrarme al amor de Dios, sé, no obstante, que no es tan frágil como el amor humano.

A quien realmente ama, a menudo le basta el aliento del amado. En el aliento común siente cómo ese amor recorre su ser y lo vincula con el otro profundamente. En el aliento se hacen uno. Quien siente este amor humano de manera atenta y consciente, sentirá también el amor de Dios cuando trate con cuidado su propia persona, las cosas, las plantas y animales y a sus

semejantes. El místico persa Yalal ad-Din Rumi describió de manera maravillosa en el siglo XIII cómo Dios, en nuestra respiración, nos llena del perfume de su amor:

*«¡Oh, Dios grande!,
mi alma con la tuya se ha
mezclado,
como el agua con el vino.
¿Quién puede separar el vino
del agua?
¿Quién, a ti y a mí, de nuestra
unión?
Tú te has convertido en mi yo
más grande:
ya no quiero volver a ser el
pequeño yo.*

*Tú has aceptado mi esencia:
¿no debería yo aceptar la tuya?
Me has aceptado para la
eternidad
de manera que yo no pueda
negarte por la eternidad.
Ha penetrado en mí tu aroma de
amor,
y ya no abandona mi médula.
Como una flauta permanezco
entre tus labios,
y como un laúd sobre tu regazo.
¡Sopla! Y yo emitiré suspiros.
¡Toca! Y yo vibraré en llantos.
Tú, aliento de mi corazón».*

Es evidente que este piadoso musulmán
había experimentado también

corporalmente el amor de Dios. Si me abandono a mi respiración tan atentamente como lo recomienda este texto, en cada inspiración podré sentir cómo me impregna el amor de Dios, cómo se hace indistinguiblemente uno conmigo; podré sentir que dicho amor corre a través de todos los poros de mi cuerpo, que no hay nada en mí que no esté tocado por el «perfume de amor de Dios».

Lo expresado por este místico persona lo encuentro en las palabras de Jesús sobre la vida (Jn 15,1-8). En mi respiración, el amor de Dios atraviesa mi ser. Estoy unido a la vida de Cristo. Y toda la vida que siento en mí es su amor

divino. En efecto, el vino es para Juan una imagen del amor de Dios, que nunca se agota. Jesús nos promete: «Yo soy la vid; vosotros los sarmientos. El que permanece en mí y yo en él, ese da mucho fruto» (15,5). La respiración que me impregna, la sangre que corre por mis venas, todo cuanto fluye en mí, es imagen del amor de Dios que llena mi cuerpo y me regala vida y fecundidad. Jesús exhorta a sus discípulos: «Permaneced en mi amor» (Jn 15,9). Es obvio que puedo «habitar» en el amor de Jesús. Su amor es el efluvio que me rodea. Es la energía que me atraviesa. Es el perfume de amor de Dios, que, en mi respiración, llena mi cuerpo entero.

Para Jesús es lo mismo decir: «Permaneced en mí» o «Permaneced en mi amor». Estar en Cristo significa estar en su amor, habitar en la casa de su amor, estar en casa en su amor. En su amor llega a cumplimiento el anhelo del corazón, en él puede descansar el corazón.

Ernesto Cardenal describe de manera impresionante, en su célebre obra *Vida en el amor*, cómo el ser humano sólo llega a ser verdaderamente libre e íntegro cuando ama, cuando admite en su corazón el amor de Dios que está presente en todo. Se remite a Teresa de Jesús, la cual habla de cómo en la morada más interior de nuestro

castillo habita Dios como el amor, y cómo Dios está loco de amor por nosotros. «El alma es la alcoba de la que sólo Dios tiene la llave. Y si él no entra, estará vacía». Sólo si nos volvemos hacia dentro y descubrimos en nuestro interior a Dios como el amor, llegamos a ser lo que realmente somos: seres humanos creados a imagen de Dios y que no son nada más que amor. La auténtica sustancia de nuestro ser es el amor. Y sólo cuando abrimos los ojos a esta profundísima realidad llegamos a ser verdaderamente humanos. Entonces no estamos ya determinados por nuestras heridas y humillaciones, sino por el amor, que transforma nuestras heridas y

las moldea en un grito que pide amor. Cardenal habla una y otra vez de la morada interior que hay en nosotros y en la que habita Dios como el amor: «En el interior de cada ser humano hay un tálamo nupcial [un espacio, un ámbito absolutamente personal], al cual sólo tiene acceso el Esposo. Todos tenemos dentro de nosotros una intimidad oscura, un cuarto cerrado, un lugar que ha sido creado para el amor, un paraíso interior, pero la mayoría de los hombres no lo saben. Y por eso tienen el corazón vacío y sin amor». Sólo cuando descubrimos el amor divino en el fondo de nuestra alma, dejamos de buscar con angustia y avidez fuera de nosotros, en el mundo, la

satisfacción de nuestras necesidades. Muchas personas prosiguen insatisfechas su búsqueda de un amor que llene totalmente su corazón. «Buscan la felicidad en el dinero, en las mujeres, el vino, los *night-clubs*, con todo el poder de sus facultades creadas para la visión beatífica». Sólo podrían experimentar verdadera paz en su corazón, escribe Cardenal, «si se volvieran dentro de ellas mismas, al Amor insatisfecho que dentro de ellas palpita y alienta». Para Ernesto Cardenal, la experiencia del amor de Dios es sanadora. Antes de su ingreso en la Trapa había amado de muchas maneras. En ese momento experimenta

que Dios lo ama de manera incomparable: «Los amores que antes tuve me han enseñado lo que es este amor. Sé cómo me amas, porque yo también he amado antes, y sé lo que es un amor apasionado y obsesionante, y lo que es estar locamente enamorado, perdido por alguien. Y Tú estás perdido por mí y me amas con locura. Me amas con todas mis debilidades, con todos mis defectos heredados y adquiridos, con mi modo de ser tal como es, con mi idiosincrasia y mi temperamento, mis hábitos y mis complejos. Me amas tal como soy». Ésta fue para Cardenal una experiencia sanadora que dio a su vida una cualidad nueva. Antes, pese a la

experiencia de muchos amores con personas concretas, por las noches solía sentirse solo, y sus suspiros caían en el vacío. Pero ahora puede decir: «Casi percibo en mi interior, más adentro que yo mismo, Su Respiración».

VIII

La celda es el cielo.

Si imagino que mi celda es el espacio donde Dios mismo habita en mí, entonces puedo devenir sano gracias a su amor. Los monjes conocen el dicho: «*Cella est coelum*», «La celda es el cielo», es el espacio donde el monje habla con Dios como con un amigo, donde se siente rodeado por el amor de Dios. Él es un Dios materno, que me cubre con su amor. Al retirarme continuamente con mis conflictos y mis

frustraciones a la cueva del amor divino, puedo experimentar la sanación. Pero no puedo permanecer siempre en esa gruta. Como Elías, he de volver de nuevo al monte, exponerme a la vida con sus conflictos y dejarme provocar por Dios. Dios no es solamente el Dios materno, que me abraza con su amor, sino también el Dios paterno, que me hace salir de la gruta y me desafía.

La meta de la oración de Jesús consiste en llegar a ser uno con el Dios y Padre de Jesucristo. De este modo, Jesús se convierte verdaderamente en el camino hacia el Padre, tal como lo ha prometido en el Evangelio de Juan: «Yo soy el camino, la verdad y la vida.

Nadie va al Padre sino por mí» (Jn 14,6).

Jesús nos muestra lo que podría sucedernos también a nosotros en la oración. Jesús ora durante el bautismo y el cielo se abre sobre él (Lc 3,21). Ésta es una hermosa imagen para indicar el efecto de la oración: cuando oramos, el cielo se abre sobre nosotros. En la oración, el Espíritu Santo desciende sobre nosotros. Y al orar, experimentamos que somos amados incondicionalmente por Dios. En la oración reconocemos quiénes somos verdaderamente. Cuando Jesús sanó al leproso y una multitud afluyó de todas partes para oírle, él «se retiró a un lugar

solitario para orar» (Lc 5,16). La oración es un refugio al que podemos retirarnos para estar protegidos del ruido del mundo y de las expectativas de los demás. Lucas habla de la oración de Jesús durante la transfiguración. «Mientras oraba, el aspecto de su rostro se mudó y sus vestidos eran de una blancura fulgurante» (Lc 9,29). En la oración entramos en contacto con nuestra verdadera esencia: cae todo lo superficial y se hacen añicos las máscaras detrás de las cuales nos ocultamos. Transfiguración significa que se transparenta lo auténtico, nuestra belleza originaria: el resplandor de Dios que está en nosotros brilla en nuestro

rostro, reconocemos que somos la gloria de Dios. En el episodio de la transfiguración, junto a Jesús aparecen Moisés y Elías. Moisés es el legislador y el liberador. Si oramos, nuestra vida recupera el orden y experimentamos en Dios la verdadera libertad: las opiniones que los demás tienen sobre nosotros no son ya importantes. Elías es el profeta. En la oración descubrimos nuestra misión profética. En ella intuimos que con nuestra vida podemos expresar algo que puede manifestarse en este mundo sólo a través de nosotros. En la oración —como nos dice el relato de la transfiguración— entramos en contacto con nuestro verdadero sí

mismo, y la gloria de Dios resplandece en nosotros. No obstante, no es posible aferrar esta experiencia de oración, porque se desvanece de nuevo.

Lucas nos describe el momento más alto de la oración de Jesús en la pasión. Jesús ora en el monte de los Olivos y lucha con la voluntad de Dios. Entonces se le aparece un ángel para fortalecerle. Orar no es siempre sólo experiencia de paz; puede ser también una lucha dolorosa con la voluntad de Dios. Pero a quien ora, Dios le envía su ángel para darle nueva fuerza. No obstante, el ángel no preserva a Jesús del miedo. Jesús siente angustia ante la muerte y suda por causa de esa angustia. Pero

precisamente entonces ora con más insistencia aún (Lc 22,44). Lucas nos presenta esta escena de la oración en el monte de los Olivos poniendo como trasfondo el cansancio que muchos experimentan cuando oran —hoy como entonces—. Cuando oramos, sentimos a menudo la experiencia de la oscuridad, tenemos la impresión de que nuestra oración cae en el vacío, no sirve de nada, en ella no sucede nada. Parece que Dios calla, como si estuviera oculto detrás de un grueso muro. Como no llegamos hasta Dios, nos sucede con mucha frecuencia lo mismo que les sucedió a los discípulos: nos dormimos. Nuestra oración se duerme. Y Jesús

tiene que sacudirnos para desperezarnos: «Levantaos y orad para no caer en tentación» (Lc 22,46). Como Jesús, también nosotros nos encontraremos en situaciones difíciles: soledad, angustia, abandono, cansancio y dolor. La oración es para nosotros el camino para superar las tentaciones, como Jesús, y apoyarnos en Dios también en las situaciones más difíciles.

Es evidente que la oración en el monte de los Olivos da a Jesús la fuerza para soportar el camino hacia la cruz. Justamente en la cruz se dirige a Dios con ternura como a su Padre. Y entrega su espíritu en Sus manos amorosas. En la muerte vuelve al Padre. La oración

transfigura su muerte. A pesar de toda la crueldad, Jesús resiste y sigue orando, permaneciendo así en relación con Dios, en medio de la situación más angustiosa. Sí, la relación con Dios lo libera del poder de los hombres. Ni siquiera sus asesinos pueden triunfar sobre él. La oración lo eleva hacia lo alto, a un mundo donde no pueden entrar los gritos de sus verdugos.

La oración, por tanto, acompaña a Jesús desde el comienzo hasta el final de su ministerio en la cruz. Ella muestra cuál es el lugar donde Jesús encontró su verdadero apoyo y revela que Jesús, por la fuerza de la oración, pudo recorrer su camino también a través de la situación

más difícil, la de la muerte, porque el cielo estaba abierto sobre todos los sufrimientos y él sabía que era uno con el Padre.

IX

Como un sarmiento en la
vida.

La relación con Jesús es la fuente de nuestro amor mutuo. Para que podamos permanecer en una relación personal con Jesús, él nos envía su Espíritu, el Paráclito. El Paráclito es intercesor, protector, mediador y abogado defensor en el tribunal. Es el Espíritu de la verdad que nos abre los ojos al Señor y Dios presente, al Padre que resplandece para nosotros en Jesús. El Espíritu retira

el velo puesto sobre toda la realidad y nos hace ver las cosas como son verdaderamente, nos sostiene en nuestro camino de despertar y de conciencia creciente. A través de la ayuda del Espíritu Santo, Jesús permanece con nosotros. El Espíritu nos hace presente a Jesús: en él, Jesús está cerca de nosotros, está en nosotros. El misterio más grande del Espíritu Santo es la habitación de Jesús en nosotros. Nuestro amor a Jesús es posible sólo gracias a la ayuda del Espíritu. En efecto, en el Espíritu Santo está el amor de Jesús en nosotros, y en su amor está el Padre, la fuente de todo amor: «Si uno me ama, guardará mi palabra y mi Padre

lo amaré y vendremos a él y pondremos nuestra morada en él» (Jn 14,23). En estas palabras llega a plenitud la relación personal con Jesús y, a través de él, la relación con Dios. El punto culminante de la meditación es la experiencia del hecho de que Jesús, que habita ahora en la gloria del Padre, habita al mismo tiempo también en nosotros, en el Espíritu Santo. Él puso su morada entre nosotros, una morada que no puede ser destruida ni siquiera por la muerte.

El Espíritu es el futuro divino que no tendrá fin. La comunión con Dios en la que somos introducidos por el Espíritu no es destruida por la muerte, sino que

en la muerte se manifiesta en toda su plenitud. Para Juan, el núcleo del cristianismo está en el milagro extraordinario de la venida de Dios a los hombres: a través de Jesús, Dios ha entrado en el hombre y está y sigue presente en él para siempre. El Paráclito nos transmite esta presencia que permanece, y abre el espacio de nuestro corazón para que el Padre y el Hijo puedan habitar en él. Si Dios habita en nosotros, entonces también nosotros podemos habitar en nosotros mismos, podemos llegar a nuestro verdadero sí mismo y estar, en nosotros mismos, en casa.

En la metáfora de la vid (Jn 15,1-17)

, Jesús habla del modo en que la habitación divina en el hombre transforma nuestro cuerpo y nuestra alma. «La imagen de la vida es mística pura» (John Sanford) y nos muestra de qué modo nuestra alma es transformada y fecundada por la unión con Dios. Juan nos muestra el camino cristiano hacia el éxtasis que nos lleva más allá de nosotros. A través de la unión con Cristo rompemos los estrechos límites del yo y entramos en contacto con «la ilimitada creatividad del centro interior»: Cristo nos libera de una angosta religión de la ley y nos conduce a una «ética de la creatividad» (Berdiaev). Ya Orígenes, a comienzos del siglo III, interpretó la

imagen de la vida de este modo: para él, la palabra de Jesús es como el vino que «nos da una sensación de inspiración y nos satisface con una ebriedad que no es irracional, sino divina». Para Orígenes, no son los ejercicios morales sino las especulaciones místicas las que «alegran el corazón y producen, en quienes las acogen en su interior, un sentimiento de inspiración y de gozo en el Señor» (Orígenes). La imagen de la vida expresa el aspecto gozoso de nuestro camino espiritual. La meta de nuestro camino es el éxtasis de la alegría en la unión con Dios.

Si Jesús dice que es la vida verdadera, esto significa para mí

también esto: si observo la vid y el árbol, si voy hasta el fondo de todo lo que es terreno, entonces reconozco en ello, en última instancia, el misterio de Jesús, el misterio de Dios y del ser humano. Todo se hace entonces símbolo del Dios que se ha hecho hombre en Jesús. Bultmann ve en la vid también una imagen del árbol de la vida, soñado por numerosos mitos. Jesús dice entonces: todo lo que soñáis, eso soy yo en realidad; en mí se realizan vuestros sueños. Todo aquello que en el mundo parece satisfacer vuestra hambre, vuestra sed, vuestro anhelo de vida, en realidad es apariencia. Vuestro deseo encuentra su verdadera satisfacción sólo

en mí: yo soy el origen de la vida verdadera. Si permanecéis en mí, entonces daréis fruto verdadero, entonces vuestra vida adquirirá un sentido y se hará fecunda.

Jesús hace esta afirmación memorable: «Vosotros estáis limpios por la palabra que os he anunciado» (Jn 15,3). Es evidente que Jesús habló así a sus discípulos para que se sintieran totalmente aceptados, puros, más fuertes, en armonía consigo mismos y con Dios. La palabra de Dios hizo que saliera de ellos todo cuanto había de impuro, los puso en contacto con el verdadero centro de su alma. Dios mismo los purificó a través de la palabra de Jesús.

En esta palabra se hace visible la irradiación de Jesús. Es obvio que Jesús irradió algo que transmitió a los hombres: «Está bien que seas así. Eres puro, has sido creado como un ser bueno por Dios. La bondad y la pureza son más fuertes que todos los pecados. Si te abres a mi amor, todo en ti es puro y todo lo deshonesto que hay en ti es purificado y transformado».

La tarea más importante para el discípulo es la de permanecer en Jesús. Permanecer es la condición previa para dar fruto. El sarmiento sólo puede dar fruto si está injertado en la vid. Permanecer en Jesús significa, según la imagen de la vid, estar impregnados por

su Espíritu y por su amor. Como el sarmiento recibe la savia de la vid, así nos atraviesa el amor de Jesús manifestado en su muerte en la cruz. Y es una permanencia mutua. Debemos permanecer en Jesús: entonces él permanece en nosotros y nos invade con su amor. Y este amor nos hace dar fruto. El verdadero fruto no consiste en grandes prestaciones exteriores, sino en el amor que emana ahora de nosotros. Todo lo que hacemos, por tanto, da fruto sólo si está lleno de amor. Las palabras que decimos dan fruto si son palabras de amor. Los logros profesionales cuentan, entonces, sólo si tienen lugar por amor. Ciertamente hay personas que realizan

empresas geniales. Sin embargo, si falta el amor, estas cosas son estériles y caen en pedazos. No obstante, el amor no es una exigencia moral que debemos satisfacer, sino que más bien el amor que da fruto brota de nosotros hacia el exterior si estamos en contacto con nuestro centro, si Cristo se convierte en nuestro centro, en nuestro sí mismo. El ego de por sí no da fruto: la fuente de nuestra vitalidad y creatividad se encuentra en el centro de nosotros mismos, allí donde somos una sola cosa con Cristo.

Los Padres de la Iglesia interpretan las palabras de Jesús sobre la alegría perfecta que él nos da como la promesa

de un gozo indestructible, de un gozo que nadie puede quitarnos. El anhelo del hombre tiende a esta alegría que no depende del éxito ni del acto del don, sino que procede de una experiencia interior. Es el gozo como respuesta al amor incondicional de Jesús. Jesús nos pone en contacto con el gozo que es una cualidad interior de nuestra alma. En él, nuestra alma se expande. La alegría es expresión de la vida que hay en nosotros y con la que Jesús nos pone en contacto mediante su amor.

Jesús interpreta su amor como amor entre amigos. No es un amor de arriba hacia abajo, sino un amor que ve al otro como una persona que tiene el mismo

valor; es un amor de amistad. Y el punto culminante de este amor de amistad es la muerte de Jesús por nosotros, sus amigos: «Nadie tiene amor más grande que el que da la vida por sus amigos» (Jn 15,13). El amor a los amigos, tanto para los griegos como para los judíos, es un bien supremo y representa la realización de su deseo más profundo. Jesús llama amigos a sus discípulos. Ya no son esclavos que no saben lo que hace su amo, siervos que no tienen acceso al corazón de su señor. El siervo no comprende a su Señor, está en la oscuridad y «por eso tiene miedo continuamente» (Bultmann). Los discípulos son amigos amados

incondicionalmente por Jesús. Con esta imagen de la amistad describe Juan el misterio de la nueva relación de Dios con nosotros, los hombres, tal como ha tomado forma a través de la realidad de Jesucristo. Somos amigos de Dios, amigos de Jesús. El amor de amistad es un puro don. No crea en nosotros una mala conciencia según la cual debemos corresponder a él. Sencillamente, existe. Si hemos llegado a ser amigos, entonces el amor brota en nosotros por sí mismo. En la imagen del amigo, Jesús nos muestra cuál es nuestra dignidad: somos puestos en el mismo nivel que él, nos convierte en sus amigos íntimos. Él nos ha abierto de par en par su corazón, nos

ha revelado todo lo que ha oído a su Padre. Somos iniciados en todos los misterios de este amigo divino. La muerte de Jesús no debe crearnos mala conciencia, como si fuéramos culpables de ella por nuestros pecados. En la muerte, más bien, Jesús, como amigo nuestro, se hace particularmente cercano a nosotros: en ella queda sellada para siempre nuestra amistad, en ella podemos experimentar que somos muy importantes para él, tan importantes que él da la vida por nosotros.

X

La fiesta cotidiana.

Según Jung, los ritos no sólo tienen la función de «transformar la energía», sino que también ofrecen un sentido. Así, Jung piensa que los ritos pueden tener precisamente hoy —en una época de falta de sentido— una fuerza sanadora. En la conferencia del 5 de abril de 1939, pronunciada en Londres, recordaba los ritos domésticos que había podido observar por todas partes en un viaje a la India y deploraba que

los europeos no tenemos (ya) en nuestras casas lugares donde realizar ritos análogos, donde decir nuestras oraciones o meditar. Para él, estos ritos personales son necesarios si queremos tener experiencia del valor de nuestra vida y del hecho de que somos más que simples ejecutores de tareas y personas que realizan trabajos; nuestra vida no consiste sólo en trabajar y en comer, en divertirnos y preocuparnos del mañana: «Dado que las personas no poseen nada semejante, no pueden salir nunca de este trabajo monótono, de esta vida terrible, descorazonadora, banal, donde “no son nada...”. En el rito se encuentran cerca de lo divino, ellas mismas son divinas»

(C. G. Jung). Y él piensa que la gente cae enferma por la banalidad de su vida. La falta de sentido produce neurosis. Porque la vida carece de sentido y de valor, las personas necesitan sensaciones exteriores para sentirse simplemente vivas: «Todo es banal, “no es nada...”»; por eso la gente está neurótica. Está harta de todo, de la trivialidad de la vida, y por eso necesita sensaciones. Incluso quiere una guerra; todos quieren una guerra. Todos están contentos cuando hay una guerra, y dicen: “¡Gracias al cielo, al final sucede algo, algo más grande que nosotros!”».

Lo que Jung dijo en 1939 sigue valiendo para nosotros todavía hoy. Sin

rituales, la vida está vacía y sin sentido. Todo es mera banalidad. Sólo hay trabajo y diversión, pero no hay un sentido más profundo. Los ritos muestran que nuestra vida tiene un sentido, que tiene un valor divino. El ser humano necesita, para permanecer sano, algo que sea mayor que él. Esto se expresa en los ritos. Dado que nuestra vida tiene un infinito valor divino, le damos forma con los ritos, la celebramos con nuestros rituales. Los ritos son expresión de aquello que decía ya Atanasio, a saber: que el Resucitado celebra en nosotros una fiesta sin fin. Nuestra vida es digna de ser celebrada porque Cristo mismo nos ha elevado en

su resurrección y nos ha dado una dignidad intangible. Jung piensa que las personas que corren afanosas de un lado para otro suelen causar la impresión de estar poseídas por legiones de demonios. Están, por así decir, poseídas porque llevan una vida sin sentido: «Su vida es completamente y de modo grotesco banal, totalmente inútil, sin sentido y sin una meta». En cambio, si tenemos la sensación de que somos hijos e hijas de Dios y de que estamos a su servicio, esto nos da paz interior: «Si las personas tienen la sensación... de ser actores en el drama divino, esto les da paz interior. Esto es lo único que ofrece un sentido a la vida humana; todo

lo demás es banal y se puede prescindir de ello» (C. G. Jung). Dependier solamente de la carrera, ganar cada vez más: todo esto hace que la vida tenga aún menos sentido. Jung ve el secreto de la Iglesia católica en el hecho de que ella, con sus ritos y sus símbolos, «ofrece siempre una existencia llena de sentido» a las personas.

Hoy son muchas las personas que necesitan celebrar de nuevo su vida con rituales porque hay en ellas un profundo anhelo: su vida debe ser mucho más que un mero cumplimiento de deberes, un afán continuo y la satisfacción de las expectativas de los demás. Vislumbran que su vida tiene un valor más profundo,

que participa de la fuente de la vida divina, que, más aún, la misma vida divina brota en ellas. Hay, en cambio, personas que viven simplemente en la cotidianidad, y que incluso pueden esconder durante mucho tiempo su vacío interior, pero éste se adueñará de ellas antes o después. Y entonces caerán enfermas porque su vida carece de sentido.

Los ritos tienen la función de «protegernos contra las tendencias inesperadas y peligrosas del inconsciente» (C. G. Jung). El ser humano se ve frente a fuerzas indómitas y aparentemente arbitrarias, que surgen de su inconsciente. No consigue

defenderse solamente con la razón y la voluntad. Jung narra el caso de un hombre inteligente que sufría debido a un miedo enorme a tener un tumor cancerígeno. Había acudido a muchos médicos y siempre había recibido la respuesta de que no tenía ningún tipo de tumor. A pesar de ello, su miedo irracional a padecer cáncer no disminuía. Los argumentos racionales no lo ayudaban, ni tampoco las explicaciones terapéuticas. Que los pueblos tengan arsenales militares cada vez mayores no es el resultado de una reflexión racional, sino expresión de la angustia frente a las naciones limítrofes, de las que se supone que están poseídas

por el demonio: «Lo peor en este caso consiste en el hecho de que se tiene razón. Todos los vecinos están dominados por una angustia incontrolada e incontrolable, igual que nosotros mismos. Es un hecho bien conocido que, en los hospitales psiquiátricos, los pacientes que sufren alguna clase de angustia son mucho más peligrosos que los que están atormentados por la ira o el odio» (C. G. Jung). Los ritos tienen la misión de exorcizar la angustia y conducirla por sus justos cauces. Donde faltan los ritos, la persona no es capaz de controlar las fuerzas desconcertantes de su inconsciente. Entonces la energía que es liberada se introduce en los

viejos cauces de la curiosidad y la búsqueda del éxito. Entonces la persona se ve atormentada una y otra vez por la impaciencia. Con bastante frecuencia es presa de la neurosis o de la desorientación, se siente interiormente descontenta y desgarrada.

Gracias a Jung podemos comprender de un modo nuevo por qué los ritos pueden desarrollar una eficacia sanadora y vivificadora y por qué la persona se siente bien en ellos.

Los ritos no me crean sólo un espacio de libertad en el que puedo respirar, sino también un lugar de quietud, un lugar en el que no puede entrar el ruido del mundo. Muchos ritos

son una interrupción de la vida. De hecho, interrumpo mi trabajo, interrumpo mis pensamientos y mis planes para dar a Dios una posibilidad de entrar en mi vida. Justamente los ritos de la mañana y de la tarde suelen consistir en crear un lugar de silencio en el que puedo entrar en contacto con mi espacio interior de quietud, en el que Dios mismo habita en mí. En este espacio íntimo no pueden entrar los demás con sus expectativas y sus deseos; en él me siento verdaderamente libre, soy realmente yo mismo. Puedo respirar a pleno pulmón. Siento que hay algo en mí que no ha sido tocado por el ruido del mundo, por el trabajo, por la

responsabilidad que tengo para con los demás. En todo lo que hago, la experiencia de este espacio interior me da una sensación de amplitud, de libertad y de seguridad en Dios.

Los ritos crean sentido y esto vale tanto para los ritos personales como para los comunitarios. Los ritos personales me muestran que mi vida es valiosa. Si la vida tiene una dignidad intangible y divina, entonces está también llena de sentido. Los ritos son una afirmación del ser. Me comunican la sensación de que es bueno que yo viva, de que el mundo es bueno ya en sus cimientos. La bondad está también siempre llena de sentido. Las fiestas del

año litúrgico, en las que lo divino irrumpe en nuestra vida, nos descubren el sentido de nuestra vida. Nuestra existencia tiene un sentido porque está sostenida, confirmada, regalada, hecha fecunda, liberada y querida por Dios mismo. Una fiesta significa y manifiesta siempre la adhesión a la vida. Quien asume su propia vida la experimenta también como una realidad llena de sentido. La falta de sentido, que tantas personas padecen actualmente, nace del hecho de que ya no se sabe celebrar ninguna fiesta en la que aparezca el sentido que tiene todo porque somos tocados por Dios. Sin fiestas, sin ritos, la vida se vuelve banal, insignificante,

«mera trivialidad...» (C. G. Jung). En el rito resulta claro que el sentido de la vida consiste en el hecho de que en ella se expresa del modo más profundamente personal la imagen única que Dios se ha formado de cada uno de nosotros.

XI

La plenitud de la vida.

En nuestra formación cristiana hemos desaprendido tal vez a alegrarnos por nosotros mismos. Hemos dirigido excesivamente la mirada al hecho de que somos pecadores, no estamos satisfechos con nuestra manera de ser y pensamos que hemos de cambiar, convertirnos y mejorar. La llamada a la conversión, con la que Jesús comienza su predicación, es ciertamente importante. De hecho, con demasiada

frecuencia hemos caído en un error, hemos buscado la vida donde no se puede encontrar. No obstante, la predicación penitencial no debe inducirnos a ir de un lado para otro sólo como penitentes que se reprochan siempre que todo lo han hecho mal y que no merecen el amor de Dios. Jesús comienza su predicación con esta promesa: «El tiempo se ha cumplido y el reino de Dios está cerca» (Mc 1,15). Nos ofrece la plenitud de la vida. Cuando Dios está cerca y cuando nosotros nos encontramos cerca de Dios, entonces nuestra vida está en orden, entonces se llena de una alegría nueva. Por eso, Lucas narra en su evangelio

que, dondequiera que Jesús iba y anunciaba —no sólo con palabras, sino con todo su comportamiento— la cercanía amorosa de Dios, reinaba la alegría. Donde Jesús actuaba no había un ambiente penitencial dominado por el abatimiento, el automenosprecio y la autoacusación, sino que se percibía el ofrecimiento de una nueva posibilidad de vida, se vislumbraba que la libertad y la alegría podían determinar nuestra vida.

En el libro del Eclesiastés se transmite la alegría que sentimos por nosotros mismos, pero sin la perspectiva moralizante que nos resulta tan familiar. Qohélet, el autor de este libro, trata de

unir la filosofía popular griega con la sabiduría judía. Pone en cuestión algunos dogmas judíos como, por ejemplo, el dogma según el cual «hacer el bien lleva siempre a la dicha y a una larga vida, y hacer el mal conduce a la desgracia y a una muerte prematura». La realidad es otra. El Eclesiastés nos invita a alegrarnos de la vida y a disfrutar plenamente de la alegría del momento. Cuando se nos ofrece el gozo, debemos creer que Dios nos lo ha comunicado:

«Anda, come con alegría tu pan y bebe de buen grado tu vino, que Dios está ya contento

con tus obras.

Viste ropas blancas en toda sazón, y no falte perfume en tu cabeza.

Goza de la vida con la mujer que amas, todo el tiempo de tu vana existencia que se te ha dado bajo el sol, ya que tal es tu parte en la vida y en las fatigas con que te afanas bajo el sol».

(Ecl 9,7-9).

Qohélet no está lleno de euforia. Sabe que todo es, en última instancia, un soplo de viento, que el ser humano no puede encontrar la paz en el éxito ni en las posesiones. Sabe que además de

momentos de alegría habrá también tiempos de tristeza: «Todo tiene su momento. [...] Su tiempo el llorar y su tiempo el reír» (Ecl 3,1.4). Ahora bien, cuando Dios nos da la alegría, debemos acogerla con agradecimiento y gozar de ella con plena conciencia:

*«Disfruta, muchacho, en tu juventud,
pásalo bien en tu mocedad. [...] Aparta el mal humor de tu pecho y aleja el sufrimiento de tu cuerpo, que juventud y mocedad son efímeras. [...]*

Acuérdate de tu Creador en tus días mozos, antes de que lleguen los días malos y se echen encima años en que dirás: “No me agradan”».

(Ecl 11,9-10; 12,1).

La alegría por mí mismo es al mismo tiempo alegría por mí y por mi unicidad. También este gozo se puede aprender. Tomo conciencia de mi manera de ser, de cómo he llegado a ser la persona que soy. Veo la historia de mi vida con mis altibajos. No cierro los ojos frente a las experiencias dolorosas, pero después

puedo dar gracias y estar contento por el hecho de que he sido capaz de soportar todo esto. La alegría tiene que ver aquí con la decisión. Me decido por mí mismo. Me permito ser como soy. Dejo de valorarme siempre, de compararme con los demás. Yo soy yo. He sido creado por Dios. Soy un hijo amado por Dios, una hija amada por Dios.

La alegría en mí y por mí es también alegría por mi cuerpo. Yo soy mi cuerpo. Ciertamente esto he tenido que aprenderlo. Del conde Dürckheim he aprendido que no tengo un cuerpo, sino que soy mi cuerpo, que me manifiesto en mi cuerpo. Con todo, durante algún tiempo estas palabras cayeron para mí

en el terreno de mi modo de pensar en clave de rendimiento. Así como en el trabajo tenía que rendir, así también en ese momento tenía que vivir siendo consciente de mi cuerpo, liberar mi cuerpo, para que todos vieran que yo estaba en contacto con mi cuerpo. Pero esto era demasiado fatigoso. Tenía que dejar de pensar en clave de rendimiento para aprender de verdad a gozar de mi cuerpo. Tenía que llegar a ser libre con respecto a mi formación sexual, para la cual la desnudez era siempre algo negativo. Ahora soy capaz de sentir alegría por mi cuerpo desnudo cuando me ducho, cuando, todavía desnudo, me extiendo sobre mi cama. De ello brota la

sensación de que soy mi cuerpo y de que mi cuerpo pertenece a Dios. Dios me lo ha regalado. Siento alegría por mis manos, porque en ellas me siento muy vivo y con ellas puedo expresar muchas cosas. Mis manos son ágiles cuando agarro algo, cuando escribo en el ordenador. Con mis manos puedo ser afectuoso, transmitir consuelo, expresar cercanía. Con mis manos puedo orar. Cuando abro mis manos en la presencia de Dios, entonces llego a ser uno conmigo mismo, comprendo que Dios satisface el anhelo de mi cuerpo que busca cercanía y ternura.

La alegría por mí mismo y por mi cuerpo es considerada también por

Hildegarda de Bingen como una fuente importante de la vida sana. Para Hildegarda, la colaboración armónica entre cuerpo y alma provoca en el ser humano una alegría duradera. Ella pone en boca del alma estas palabras:

«¡Oh carne, y vosotros, miembros míos, en los que he encontrado mi morada, cómo me alegro de corazón por el hecho de que he sido enviada a vosotros!».

El alma se alegra de habitar en el cuerpo: «El alma ama a su cuerpo y lo considera una hermosa vestidura y un

alegre ornamento» (Hildegarda). Es una espiritualidad muy diferente de la de muchos de sus contemporáneos, que hablaban de la cárcel del cuerpo. Hildegarda hablaba del cuerpo de manera positiva, como de una fuente de alegría. Los alimentos tienen para ella la función de alegrar a las personas. A propósito del trigo afirma que no sólo mantiene sano el cuerpo, sino que da alegría y contento a los seres humanos: «Toda la fuerza de la vida, que Dios ha puesto en la naturaleza, debe ayudarnos a vivir bien y a actuar con un corazón feliz». Pero para que el ser humano pueda sentir en sí mismo una alegría verdadera, necesita también disciplina.

Así, Hildegarda explica el sentido de sus reglas ascéticas: «El sentido de estas reglas no es hacer que a las personas les resulten difíciles, sino que más bien el ser humano debe sentir siempre —y únicamente— alegría». Ésta es para mí una buena definición de ascesis: la ascesis debe hacer que la alegría sea la tónica de nuestra vida. La ascesis nos liberará del peso opresor de nuestra avidez y de nuestros caprichos. Nos pondrá en contacto con el gozo permanente.

Conozco a muchas personas que se rechazan en su cuerpo. Éste no tiene la forma que corresponde a la imagen que ellas consideran ideal. Creen que no

responde a las expectativas de su ambiente. No se sienten bien en su propia piel. Se refugian en la cabeza. Allí, según ellas, se decide todo, pero con bastante frecuencia padecen jaquecas. Le exigen demasiado a su cabeza. Deberían habitar en todo su cuerpo. Naturalmente, yo sufro también en mi cuerpo, cuando se rebela, cuando tengo dolores, cuando se niega a colaborar. Sin embargo, también entonces depende de mí el cuidado de mi cuerpo y el sentirme agradecido porque me hace prestar atención a mis límites. Sé por propia experiencia que es muy humillante que el cuerpo se rebele, que desbarate mis proyectos. No

tengo ninguna garantía de que nunca me faltarán las fuerzas para trabajar y tampoco sé cuánto tiempo permaneceré en mi cuerpo. Así como no puedo disponer siempre de mi cuerpo, tampoco puedo sentir siempre alegría en él. Como dice Qohélet, he de alegrarme si estoy sano y lleno de vida en mi cuerpo. Con todo, también hay días en que preferiría quedarme en la cama. Algunas personas podrían no alegrarse por miedo a que les quiten la alegría inmediatamente después. Pero nos corresponde a nosotros alegrarnos por el tiempo que se nos regala y estar dispuestos a recibir de Dios aquello que no nos agrada. La alegría consiste

siempre en sentirse en armonía con el momento presente. Sólo puedo ser verdaderamente feliz si también estoy dispuesto a desprenderme de este preciso instante. Quien quiere retener la alegría, la pierde o impide que se presente.

Cuando personas que han tenido una infancia difícil me muestran las fotos de sus primeros años de vida, con frecuencia me sorprendo porque, a pesar de todo, estaban llenas de la alegría de vivir. En una foto veo a un niño haciendo de diablillo, como si quisiera decir: «Podéis hacer conmigo lo que queráis: yo soy yo y no me dejo someter. Puedo adivinar vuestras intenciones. No

tenéis poder sobre mí». Estos recuerdos pueden ponernos de nuevo en contacto con la alegría que, a pesar de todas las ofensas, está en nuestro corazón.

La alegría es el arte de abandonarse por entero al instante presente. Esto es más fácil de decir que de hacer. Noto hoy por la mañana cómo, pese a todos los intentos de estar totalmente presente, se introducen de continuo pensamientos que me arrastran hacia otra parte, pensamientos sobre cómo resultará la charla de esta tarde o cómo irá el curso del fin de semana. Y tengo que repetirme una y otra vez: «No hay nada más importante que estar en el instante presente. Ahora hago lo que estoy

haciendo».

Siento que en gran parte soy responsable del hecho de que en mí crezca la alegría o la rabia, la inquietud, el desasosiego, la decepción de mí mismo y de todos los demás. Sin embargo, la alegría no nace automáticamente ni siquiera cuando me encuentro en el instante presente. También puede suceder que me sienta sobrecogido por una profunda tristeza. Si le doy cabida, entonces no es lo contrario de la alegría, sino únicamente la otra cara de la moneda. Forma parte de la vida, del mismo modo que también la alegría forma parte de ella. Si voy hasta el fondo de mi tristeza, si la sigo

hasta el lugar al que me quiere conducir, entonces descubro que su fundamento está en la intuición de que soy sostenido y protegido. Entonces siento la pesadumbre de la tristeza y, en el fondo de ella, también una alegría sosegada. Estoy de acuerdo conmigo mismo, también con mis deseos no satisfechos, también con mi soledad, también con el hecho de no ser comprendido.

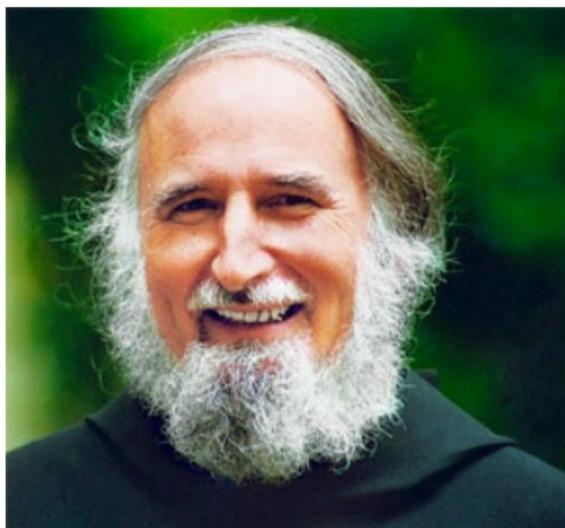
Cuando Jesús comprendió que tenía que morir, se despidió de sus discípulos con estas palabras consoladoras:

*«Voy a prepararos un lugar.
Y cuando haya ido y os haya
preparado un lugar, volveré y os*

tomaré conmigo, para que donde esté yo estéis también vosotros».

(Juan 14,2-3).

Jesucristo habita ya en nuestro corazón. La morada que él se ha preparado en nuestro interior no es destruida por la muerte, sino transformada en la morada eterna que él nos ha preparado junto al Padre.



P. ANSELM GRÜN (14/01/1945) nacido en Junkershausen (Alemania) con el nombre de **Wilhelm Grün** es un sacerdote y monje benedictino alemán. Ingresó como novicio en la abadía de Münsterschwarzach en 1964 donde adoptó el nombre de Anselm y es en la actualidad el Celador (administrador

financiero) de la misma. Doctorado en Teología (1974) y diplomado en Economía (1976) publicó su primer libro en 1976 con el título de «*Reinheit des Herzens*» al que han seguido alrededor de 300 títulos, publicados en 30 idiomas y de los que se han vendido 15 millones de ejemplares. Es también editor de la revista mensual «*Einfach Leben. Ein Brief vom Anselm Grün*».

Director de un centro de asistencia terapéutica en crisis psicológicas y vocacionales para religiosos europeos, Grün desarrolla diversas actividades de orientación psicoterapéutico-espiritual. Imparte cursos de meditación,

interpretación psicológica profunda de los sueños, ayuno y técnicas contemplativas. Su trabajo se nutre de las influencias de los místicos, los antiguos monjes del desierto, Karlfried Dürckheim, la psicología profunda de Carl Gustav Jung y, sobre todo, la doctrina de Benito de Nursia. Combinarlas en una síntesis entrañable le permite interpretar y poner al alcance del hombre moderno las enseñanzas de cristianismo, de tal forma que sus raíces se convierten en una valiosa ayuda para la vida cotidiana. A lo largo de los años, Grün se ha convertido en consejero y compañero espiritual de muchos directivos de empresa.