



*Para liberarte de
una espiritualidad
sin vida*

Victor Manuel Fernández

5



SAN PABLO

Víctor Manuel Fernández

*Para liberarte
de una
espiritualidad
sin vida*

Meditaciones y oraciones

5



SAN PABLO

Distribución San Pablo:

Argentina

Riobamba 230, C1025ABF BUENOS AIRES, Argentina.
Teléfono (011) 5555-2416/17. Fax (011) 5555-2439.
www.san-pablo.com.ar – E-mail: ventas@san-pablo.com.ar

Chile

Avda. L. B. O'Higgins 1626, SANTIAGO Centro, Chile.
Casilla 3746, Correo 21 - Tel. (0056-2-) 7200300 - Fax (0056-2-)
6728469
www.san-pablo.cl – E-mail: spventas@san-pablo.cl

Perú

Las Acacias 320 – Miraflores, LIMA 18, Perú.
Telefax: (51) 1-4460017
E-mail: dsanpablo@terra.com.pe

Fernández, Víctor Manuel

Para liberarte de una espiritualidad sin vida. – 1ª ed. 5ª reimp.
– Buenos Aires: San Pablo, 2008.

96 p.; 20x10 cm.- (Ser feliz, 5)

ISBN: 978-950-861-640-1

I. Libros de Devoción. I. Título

CDD 242

Con las debidas licencias / Queda hecho el depósito que ordena la ley 11.723 / © **SAN PABLO**, Riobamba 230, C1025ABF BUENOS AIRES, Argentina. E-mail: director.editorial@san-pablo.com.ar / Impreso en la Argentina en el mes de abril de 2008 / Industria argentina.

ISBN: 978-950-861-640-1

Presentación

La espiritualidad es fuente de vida. Encontrarse con Dios ayuda a vivir mejor. Por eso, las personas creyentes que viven tristes, cansadas, débiles por dentro, tienen que preguntarse qué le falta a su relación con Dios

A veces, esta relación puede ser demasiado intelectual, sólo un conjunto de ideas y de doctrina, saber cosas sobre Dios, pero esto no basta para llenarse de vida.

Otras veces, suele estar marcada por las normas morales. Sólo de trata de cumplir con lo que Dios pide. Esto tampoco es suficiente para llenarse de vida.

Entrar en su presencia es lograr que él sea el único importante. Así se alcanza un deleite diferente y superior a cualquier otro placer, un gozo del cual nos privamos muchos creyentes. El tiempo de oración puede convertirse en un momento para pensar en nuestros problemas, para relajarnos, planificar cosas, imaginarnos cómo resolver alguna dificultad de nuestra vida. Para buscar-

nos a nosotros mismos. Pero eso todavía no es entrar en la presencia del Amado. Eso es hablar con uno mismo –con lo más superficial del propio yo–, porque allí Dios no ocupa el centro de nuestra atención, y ni siquiera es una presencia que nos interese. Él es frecuentemente sólo un decorado de nuestro tiempo de reflexión donde nos ocupamos de nuestra propia vida, analizamos, resolvemos, soñamos, y terminamos rezando un Padrenuestro para creer que hemos alimentado nuestra dimensión espiritual. Eso no puede ser fuente de vida.

Para que el encuentro con Dios sea una fuente de vitalidad y de alegría, ese encuentro tiene que tocar toda la existencia concreta: los afectos, la imaginación, el deseo, y hasta el cuerpo, tienen que entrar en la presencia de Dios.

Podríamos decir que entrar en su presencia no es tanto un esfuerzo por estar atentos con la claridad de la mente, sino más bien dejarnos inundar por él poco a poco.

Pero, en realidad, él está siempre inundándonos, aunque estemos distraídos, dormidos, u ocupados en un trabajo exigente. Él está siempre esperando que lo reconozcamos, en lo más ín-

timo de nuestra intimidad. Y nosotros estamos siempre dentro de Dios, sumergidos en él que nos envuelve, nos sostiene y nos lleva dentro de sí permanentemente. Él está llenando todo espacio, todo tiempo y todo lugar, y nunca podemos estar fuera de él, o escondidos de su presencia permanente:

¿A dónde iré lejos de tu espíritu? ¿A dónde huiré de tu presencia? Si subo hasta los cielos, allí estás tú, si bajo hasta el abismo, allí te encuentras tú. Si tomo las alas de la aurora y voy a parar a los confines del océano, también allí tu mano me conduce, tu brazo me sostiene (Salmo 139, 7-10).

Sin embargo, una persona puede reconocer con su mente que Dios está presente, que Dios está allí, pero su corazón no logra comunicarse con ese Dios porque le tiene miedo, o lo rechaza, o por algún motivo desea escapar de él. Entonces, entrar en la presencia de Dios para poder orar no es sólo tener la atención de la mente puesta en Dios y reconocer que él está presente, es, además, arrojarnos, con todo nuestro ser, llenos de confianza y gratitud, deseosos y necesitados, en sus brazos de amor.

1. *Despertar el deseo*

Cuando una espiritualidad no tiene vida, lo primero que hay que buscar es que se despierte el deseo de Dios, ya que las experiencias más profundas comienzan con el deseo. Nace el deseo y se abre la puerta.

Para entrar en la presencia de Dios hay que tener ansias, hay que sentir la necesidad de él, de su luz, de su amor, de su gloria, de su paz. Hace falta presentir que todo lo maravilloso del universo es una chispa que despierta esos anhelos interiores de Dios:

¿Qué es el universo entero o la inmensidad del mar, o el ejército de los ángeles? ¡Yo tengo sed del Creador, tengo hambre y sed de él!¹.

Para san Agustín, en el fondo, es necesario reconocer un deseo que ya está dentro de nosotros; ese deseo que Dios mismo ha puesto en nuestro interior al crearnos, pero que hemos dejado escondido debajo de miles de preocupaciones y angustias. Luego de su

¹ San Agustín, *Sermón 68*, 7.

conversión, Agustín reconocía que, detrás de todas sus ansias, estaba aquel deseo oculto de Dios: *Ardía en deseos de amar... quería ser amado... Tenía hambre intensa de ese alimento que, en realidad, eras tú, mi Dios*².

Por eso, Agustín nos enseña que la clave para el encuentro con Dios es reconocer ese deseo, y despertarlo, alimentarlo, hacerlo crecer hasta que se haga más fuerte que cualquier otra necesidad: *¡Enamórate de Dios, arde por él! Anhela a aquél que supera todos los goces*³.

Y san Buenaventura, para que no equivoquemos el camino, nos exhorta así: *Pregunta al deseo, no al entendimiento; pregunta al gemido de la oración, no al estudio o la lectura*⁴.

Porque Dios no obra en nosotros sin algún consentimiento de nuestra parte, y ese consentimiento brota del deseo.

Por eso, si queremos entrar en la presencia de Dios, lo mejor es comenzar con una súplica a Dios, súplica insistente y cotidiana, donde le pidamos que él, con su gracia, despierte nuestro deseo, reavive en nuestro corazón el

² San Agustín, *Confesiones* 3, 1.

³ San Agustín, *Narraciones* 85, 8.

⁴ San Buenaventura, *Itinerarium* 7, 3ss.

deseo de su amistad, alimento el ansia de entrar en su presencia.

Esta súplica insistente, junto con nuestros intentos por motivarnos, irá abriendo un camino para crecer en el encuentro con él.

Hagamos ahora una oración que nos ayude a despertar la conciencia del amor de Dios, para que así crezca el deseo de entrar en su presencia: *Señor, soy obra tuya. Yo sé que desde toda la eternidad me imaginaste así como soy, con este cuerpo y esta forma de ser, porque así te gustó. Y si mi mente está llena de esquemas negativos, para ti, en cambio, no hay prejuicios, no hay acepción de personas, no hay seres humanos que te provoquen rechazo o disgusto.*

Mi Dios, libre y amante.

Por eso yo sé que te agrada cada detalle que creaste en mí: mis manos, mis ojos, mi voz... Porque tus obras sólo pueden ser bellas, aunque nadie más que tú pueda valorar esa hermosura.

Y desde toda la eternidad, supiste que yo soy importante en el universo. Me creaste porque sabías que yo hacía falta aquí donde estoy, aunque sólo tú sepas por qué.

Tú sabes que yo soy parte de la hermosura de este mundo, como cada nota es parte de una hermosa canción, y es necesaria igual que las demás.

Quiero dejarme mirar con tus ojos de amor, quiero reconocer tu mirada de ternura, y descubrir que, aunque los demás miren mis defectos, tu mirada sólo me contempla amándome.

Soy obra de tus manos, y por eso es imposible que me olvides. Tu Palabra me dice: "Aunque tu propia madre se olvidara de ti, yo nunca te olvidaré" (Is 49, 15).

Y si a veces yo siento que valgo poco, que no sirvo, que no soy digno de amor, sin embargo, tu Palabra me dice otra cosa: "Eres precioso para mis ojos, y yo te amo" (Is 43, 4).

Pero lo que más te agrada es mi corazón, lo que más te atrae, mucho más que mi cuerpo, es mi amistad.

Quisiera deslumbrarme con tu amor y tu belleza, y dejarte entrar.

Pero tú quisiste que yo te descubriera lentamente, para no invadir mi vida sin mi permiso.

Quisiera abrirte mi interior para vivir tu amistad.

Yo sé que eso me haría feliz, porque "tu amor vale más que la vida" (Sal 63, 4).

Pero me cuesta mucho atreverme a vivir un amor tan grande, tan fuerte, tan total.

No me atrevo.

Poco a poco, quisiera descubrir que no hay nada que temer, que tu amor me deja libre, que tu amor es aire fresco que no asfixia.

Ayúdame a descubrirlo, Dios mío.

A veces, me siento tan inseguro, tan frágil, veo que no hay nada firme en esta vida.

Me siento como un pequeño gusano débil que se puede destruir con cualquier cosa.

Pero tu Palabra me dice: "No tengas miedo gusanillo mío. Yo soy tu salvador" (Is 41, 14).

Eres mi roca, eres mi seguridad, un poder infinito que me defiende y que está a mi favor, sólo si yo me confío, me entrego a ti y a tu proyecto.

Contigo todo terminará bien. Confiar en ti es mi mayor poder. "Fuerza mía, para ti cantaré. Porque Dios es mi protección, el Dios de mi amor" (Sal 59, 18).

Otras veces, me traiciona mi mente limitada, y te imagino como un ser aburrido, triste, monótono. Porque olvido que tú eres la fuente de la vida y de la alegría, que de ti brota toda la actividad del universo, que eres vitalidad y dinamismo puro.

Y cuando logras entrar en un corazón, ese corazón se llena de vida y de gozo.

Tu Palabra me dice que cuando me dejo encontrar por ti, inmediatamente me llevas sobre tus hombros, lleno de alegría, y comienza la fiesta (Lc 15, 6. 23-24).

Tú eres un Dios capaz de gritar y bailar de alegría (Sof 3, 17).

Pero suelo perder la conciencia de las cosas importantes. Y así como pierdo conciencia del aire que respiro, o de la luz que ilumina todas las cosas, o del espacio infinito que

me rodea, así también pierdo conciencia de tu presencia y de tu amor.

Dame tu luz, Señor, para que vuelva a descubrirte.

Que tu gracia despierte una vez más la dulce alegría de tu amistad.

Quiero caminar sumergido en tu amor, sostenido en tu gracia.

Mi corazón es pobre y se cierra. Pero yo sé que tu amor poderoso puede derribar los muros de mi indiferencia, y, poco a poco, lo lograrás, Dios mío.

Tu amor triunfará.

Creecer en el deseo

Podemos crecer incesantemente en esta experiencia de entrar en la presencia de Dios. Es una búsqueda que no se acaba. El crecimiento consiste en un penetrar cada vez mayor en Dios con el deseo del amor.

De hecho, los grandes maestros de teología y de espiritualidad nos enseñan que sólo con el amor “tocamos” a Dios, sólo por el amor alcanzamos un contacto directo con él. Santo Tomás de Aquino llamaba a esto “connaturalidad”, y san Buenaventura “abrazo”. El amor tiene un poder unitivo que no poseen la fe ni la esperanza. Por eso, el deseo que nos permite penetrar más y

más en Dios es un ansia que procede del contacto del amor, contacto que, a su vez, aumenta el deseo, porque nos hace percibir que hay más y más: *No creo haber llegado a la meta ni me considero realizado, sino que prosigo mi carrera para alcanzar a Cristo, que ya me alcanzó a mí. Olvidando lo que dejé atrás, me lanzo hacia adelante* (Flp 3, 12-13).

Nuestro infinito deseo amoroso tiene esa amplitud, porque ha sido creado para saciarse en Dios, el único que no tiene límites: *La caridad, en razón de su naturaleza, no tiene término de aumento, ya que es una participación de la infinita caridad, que es el Espíritu Santo. Tampoco por parte del sujeto se le puede prefijar un término, porque al crecer la caridad, sobrecrece también la capacidad para un aumento superior; este aumento persigue un fin, pero ese fin no está en esta vida, sino en la futura*⁵.

A veces, el dolor, o determinadas sensaciones negativas que se nos cruzan en el camino, indican que Dios se está haciendo presente en la propia vida de un modo novedoso. Él está queriendo iniciar con nosotros un camino inaudito, intentando llevarnos a dimen-

⁵ Santo Tomás de Aquino, *STh* II-IIae., 24, 7, resp. y ad 1.

siones que desconocíamos. Las angustias suelen ser un modo que Dios tiene de pedirnos más y por lo tanto de ofrecernos más.

Él nos pide que entreguemos ciertas resistencias y excusas para poder elevarnos a lo insospechado. Porque si bien el Espíritu quiere introducirnos en la plenitud de la verdad (Jn 16, 13), hay en nuestro interior oscuras trabas que impiden el avance del Espíritu. Quizás, la experiencia mística nos parece muy bella, pero no la deseamos para nosotros, no nos atrevemos a ella. Entonces, el dolor, la angustia, o simplemente la insatisfacción y la rutina, nos hacen “sentir” la necesidad de entregarnos más y de aceptar la novedad que Dios ofrece, la atracción de entrar en lo más profundo de su misterio inagotable.

Porque el encuentro de amor con Dios sólo es real, si no le ponemos límites, si no lo postergamos, si no frenamos su dinamismo de crecimiento. O crece o se muere. O crece o es falso. Pero si le ponemos límites, la dimensión más profunda del corazón gritará de dolor en medio de las ocupaciones y los placeres terrenos. Y esas ocupaciones y placeres no podrán gozarse del todo, dejarán sabor a nada, gusto a poco, sensación de vacío.

Penetrarlo todo

El crecimiento que Dios nos ofrece en esta experiencia de su presencia es también una invitación a captar y vivir mejor la realidad. No se trata de un panteísmo, como si Dios se identificara con el universo, como si, entrando en Dios, penetráramos en un universo divino. Nada de eso. Lo que sucede es que, a medida que ingresamos en Dios con el amor y el deseo, vamos adquiriendo la mirada de Dios, su propia luz nos ilumina para mirar el mundo, para descubrirlo mejor, para ver cosas que antes no éramos capaces de descubrir. Penetrar en Dios es también penetrar mejor en la vida, en el universo. Y esto se plenificará en el cielo, cuando nos unamos perfectamente a Cristo resucitado, y tengamos una relación maravillosa con todo lo que existe. Por eso, el deseo de Dios se convierte también en un deseo de sabiduría. No el saber puramente intelectual, sino esa sabiduría que viene de Dios y que es una luz interior para mirar el mundo cada vez más como lo mira Dios. Esa luz nos ayuda a vivir realmente bien, y por eso es más deseable que cualquier otra cosa en el mundo: *Oré y descendió sobre mí el espíritu de sabiduría. La preferí a los cetros y a los tronos, y tuve por nada*

las riquezas en comparación con ella. No la igualé a la piedra más preciosa, porque todo el oro, comparado con ella, es un puñado de arena; y la plata, a su lado, será considerada como barro. La amé más que a la salud y a la hermosura, y la quise más que a la luz del día, porque su resplandor no tiene ocaso (Sab 7, 7-10).

Con la vida cotidiana

Pero para que podamos crecer en el encuentro con Dios y en la sabiduría espiritual, es necesario pedir el auxilio del Espíritu Santo y estar atentos con el corazón a sus impulsos que nos invitan a confiar más, a entregarnos más, a servir mejor a los hermanos, a ser más generosos. Invocándolo y obedeciendo sus impulsos, el corazón será movido por él y nuestra vida entrará más y más en el misterio divino.

Pero recordemos también que el sentido de unión amorosa con Dios, este gozo de pertenecerle, necesita expresiones frecuentes que lo alimenten.

En este sentido, para crecer en la vida espiritual, no interesan tanto los momentos largos de oración que se realicen cada tanto. Son más eficaces los momentos pequeños de oración, pero continuos, que

se consagran a Dios en medio de las distintas actividades. Esos instantes de elevación hacen que las actividades tomen su sentido más profundo como expresiones de nuestro amor que se entrega. Esos instantes le permiten a Dios impregnar con su presencia nuestra vida real y cotidiana, purificarla, embellecerla, perfeccionarla más y más.

El deseo de Dios no expresa nuestra unión amorosa con él, sólo expresa la necesidad interna de trascendencia y de totalidad. Pero llega a expresar la pertenencia amorosa real cuando se convierte en pequeñas manifestaciones de oración, aunque más no sea encendiendo una vela, besando un crucifijo, ayudando a alguien, tratando de ver en él a Jesús, o diciendo a Dios "te quiero", mientras caminamos por la calle, etc.

Así, gozamos pequeños instantes de trascendencia en medio de lo cotidiano, y podemos lograr que todo lo que somos y toda nuestra vida se eleven en la presencia de Dios y expresen nuestro deseo espiritual.

Un Dios que me desea

Por último, tenemos que decir algo espléndido: Ese Dios que te atrae y te

impulsa a desearlo más y más, es, en primer lugar, un Dios que tiene un infinito deseo de ti.

Es un Dios que ha querido necesitar de nuestro amor, y por eso puso en nosotros la necesidad de “recibir” su ternura y de sostener nuestra debilidad en su cariño.

Por eso, el día que logramos vencer nuestras resistencias, nos aflojamos, renunciamos a nuestros miedos y nos dejamos tomar por los brazos del Padre, ese día alcanzamos la paz que tanto buscamos. El día que nos dejamos amar por él, todo se serena. Ese día comenzamos a vivir el cielo en la tierra, aun en medio de muchos problemas y preocupaciones.

La Biblia nos presenta a un Dios que se alegra y salta, y baila de alegría cuando puede salvarnos, cuando puede recuperarnos, cuando lo dejamos que nos libere. Vale la pena releer con el corazón Sofonías 3, 16-18: *¡Dios salta, grita, da vueltas de alegría por mí!*

Pero, detrás de esta imagen de Dios que nos presenta la Biblia, hay una verdad muy profunda:

Por un misterio que no alcanzamos a entender, el Dios perfectísimo, acto

puro, ha querido necesitar de la criatura humana. Por eso, nuestra relación de amor con él es verdaderamente mutua. En la encarnación, Dios se ha hecho vulnerable. Y por un misterio que traspasa el tiempo y el espacio, el Jesús que sufría por el abandono de los hombres, se hace presente en nuestras vidas y es herido por amor a nosotros, y halla consuelo y gozo cuando nos recupera.

Nuestro Dios, por una decisión libre que procede de su amor perfecto, ha querido anhelar nuestra amistad y lamentarse por nuestro rechazo: *¡Si volvieras, si a mí volvieras!* (Jer 4, 1).

Jesús fue un reflejo sublime de esa opción por nosotros cuando derramó lágrimas de amor frente a la ciudad de Jerusalén (Lc 19, 41), o cuando le reclamaba: *Jerusalén, Jerusalén, cuántas veces quise recibirte como la gallina junto a los pollitos bajo sus alas. ¡Pero no quisiste!* (Mt 23, 37).

San Juan de la Cruz, gran místico y doctor de la Iglesia, ha expresado este misterio en el *Cántico Espiritual*, presentando a Jesús como un ciervo herido por tu amor, que te llama "paloma", y que se goza cuando tu corazón se eleva de amor, cuando tu vida "vuela". Porque cada vez que en tu vida hay un creci-

miento, un avance, una maduración en la vida cristiana, él es el ciervo herido y afiebrado, que “se refresca” con tu amor.

*Vuélvete, paloma,
porque el ciervo herido
por el valle se asoma,
y al aire de tu vuelo
fresco toma.*

La experiencia de los místicos da testimonio de esta relación mutua entre Dios y un ser humano, donde Dios es verdaderamente “alcanzado” como término de nuestro amor⁶.

Como ejemplo podemos mencionar el caso de la beata Ángela de Foligno, que, luego de sus experiencias místicas, percibía que Dios le decía algo así: *Ángela, Dios está lleno de ti*⁷.

Porque él, que todo lo tiene y nada necesita, se adapta a nuestro modo de amar y opta por dejarse tocar por nuestro amor, por dejarse amar verdaderamente y elevar nuestra capacidad de amar a una dimensión infinita.

Pero esto, tan alto, sólo puede ser obra suya, iniciativa suya, impulso

⁶ Santo Tomás de Aquino, *I Sent.*, 30, 1, 2.

⁷ Ángela de Foligno, *Libro espiritual*, 20, 2.

suyo que nosotros acogemos. En el fondo del corazón humano, sólo podemos ser receptivos, porque no somos dioses, sino criaturas, porque el amor divino no se fabrica ni se compra, sino que se recibe.

Somos de Dios, y él quiso hacerse nuestro; ésa es la alianza más honrada que sigue sosteniendo nuestra vida cuando todo lo demás se cae. Esa alianza nos hace felices también –y sobre todo– cuando ya no nos queda otra cosa donde podamos apoyarnos. Esa alianza nos sostiene cuando el deseo ya no se deja engañar por cosas de este mundo, y entonces nos apoyamos en el autor y origen de ese mismo deseo, *que nos creó para él, de manera que nuestro corazón esté inquieto hasta que descanse en él.*

2. *Saberme reconocido*

A veces, cuando quiero orar, creo que tengo que hacer un esfuerzo para descubrir a Dios, para reconocer que él está presente. Pero puede suceder que, en realidad, lo que haga falta sea exactamente lo contrario: no preocuparme tanto por reconocerlo a él, sino descubrir que él me reconoce a mí. No pensar tanto en estar atento a él, sino recordar que él está atento a mí.

Es dejarme mirar por él, dejar que me contemple, permitir que él, con su mirada de amor, bañe mi vida, inunde todo mi ser con su mirada serena.

Él me llama por mi nombre, me reconoce perfectamente, porque él es Dios, y tiene una inteligencia infinita, una capacidad de captar todo a la perfección, sin que nada pueda escapar a su atención. Por eso no hay cosa que yo pueda ocultarle. No hay sentimientos ni planes que sean secretos para él, como dice el Salmo: *Señor, tú me penetras y me conoces... Cuando la palabra todavía no llegó a mi lengua tú ya la conoces entera... Y si le pido a las tinieblas que me*

cubran, y a la noche que me rodee, para ti ninguna sombra es oscura y la noche es tan clara como el día (Sal 139, 1. 4. 11-12).

Puede suceder que esto nos moleste, pero es inevitable. No podemos pedirle a Dios que no nos conozca, que no penetre nuestros pensamientos. No podemos apartarlo para que él ignore algo, no podemos esconderle ni siquiera lo que nos escondemos a nosotros mismos. Porque él es Dios, perfectísimo, que todo lo penetra, y no puede dejar de ser Dios. Por eso, la mejor manera de conocernos a nosotros mismos tal cual somos, es aceptar que él nos conoce perfectamente y dejar que nos ilumine para ver nuestra propia realidad.

No hay que tenerle miedo a esa mirada de luz. Porque él nos mira con más cariño que nosotros mismos, nos contempla con más compasión y ternura que nosotros mismos, nos tiene más paciencia que la que nos tenemos a nosotros mismos. Por eso, si nos dejamos mirar por él, podemos aprender a amarnos, a aceptarnos, a valorarnos y respetarnos a nosotros mismos:

Miren hacia él y quedarán resplandecientes, y sus rostros no se avergonzarán (Sal 34, 6).

A su mirada no se le escapa nada bueno que podamos hacer o sentir, porque *hasta un vaso de agua será recompensado* (Mt 10, 42). Muchas veces, hacemos cosas buenas sin advertir su valor, pero para él, que todo lo ve, tienen un valor inmenso.

Por eso mismo, cuando Jesús elogia a los benditos por todo lo que hicieron por él, ellos se asombran, y le preguntan: *Pero, Señor, ¿cuándo te vimos hambriento y te dimos de comer?* (Mt 25, 37). Él está siempre atento a todo lo bueno que pueda haber en nuestra vida, porque nos ama, porque somos suyos. Entonces, no tiene sentido escapar de su mirada, no hay nada que temer.

Lo terrible para nosotros sería escapar de esa mirada paciente, generosa, sanadora. No hay nada peor que quedarnos solos con la mirada del mundo y con la propia. Esas miradas sí son crueles. No tienen piedad, no tienen comprensión. Tampoco tienen poder para sanar lo profundo del corazón. Es mejor dejarnos mirar por él.

Un Dios atento

Quedándonos bajo esa mirada nos sentimos reconocidos, descubrimos que

somos importantes para él, que él tiene toda su atención puesta en nosotros, y entonces sí nosotros podemos reconocerlo a él, descubrirlo a él, estar atentos a él.

Fijémonos en lo que le sucedió a María Magdalena cuando fue al sepulcro y lo halló vacío. Allí, en el jardín, encontró a Jesús, pero estaba tan absor-ta en su angustia y en su queja, que no descubría que era Jesús.

¿En qué momento lo reconoció? Cuando se sintió reconocida por él, cuando él le dijo su nombre: ¡*María!* (Jn 20, 14-16).

También nosotros, si tratamos de descubrir que él nos reconoce a nosotros, podemos tomar conciencia de su presencia e iniciar un diálogo con él. Porque nadie dialoga con gusto cuando siente que la otra persona no le está prestando atención. Y si bien podemos disculpar a las demás personas porque a veces están preocupadas por sus problemas y necesidades, y por eso no nos prestan atención, no podemos pensar que a Dios le sucede lo mismo. Él tiene una infinita capacidad y un amor sin límites que le permiten prestar toda su atención a cada uno sin distraerse por problemas o necesidades.

Pero esto suele oscurecerse en nuestra conciencia por una idea errónea del ser divino. Porque concebimos a Dios como una trascendencia que es lejanía. Algunos, por una catequesis deficiente, no han llegado a descubrir que Dios está perfectamente en todos los lugares, en cada rincón, con todo lo que esto implica. Por eso, tampoco pueden pensar que Dios esté atento a las súplicas de todos con plena presencia en cada uno. Así, imaginan a Dios como si fuera un padre de muchos hijos que no es capaz de estar atento permanentemente a todos, y que hasta confunde los nombres de sus hijos.

Conviene recordar entonces que Dios Padre no tiene esas carencias. Él es acto puro de ser, liberado de los límites del tiempo y del lugar. Es un puro "ahora" y "aquí" en todas partes. Puede estar totalmente atento con la mente y el afecto a todos al mismo tiempo, y a cada uno en particular. Su inteligencia y su amor son infinitos e inagotables, pero no lejanos. Están plenamente presentes en toda criatura y, en especial, en el ser humano, creado a su imagen y llamado a la intimidad con él:

Si el conocimiento que Dios tiene de las cosas fuese sólo general y no particular,

*entonces ese conocimiento no sería perfecto y así tampoco sería perfecto su ser divino...Es necesario que Dios esté en todas las cosas y en lo más íntimo de ellas.*⁸

Quizás nos cuestione pensar que Dios conoce bien nuestras angustias y, sin embargo, no nos ayuda. Pero precisamente, si él conoce las angustias de cada uno, podemos saber con certeza que de ese dolor él podrá sacar algo valioso e importante para la propia vida. Si él permite algún dolor es porque sabe perfectamente que de allí puede salir algo bueno, que de eso podemos aprender algo que necesitamos. Entonces, aunque suframos, tenemos la seguridad de que la vida no es un caos ni una fatalidad. Ningún sufrimiento será inútil, porque, en medio de todo lo que nos suceda, estará siempre Dios.

Pero si bien es así, a veces nos cuesta reconocer su mirada de amor. Ayudémonos con una oración: *Te doy gracias, Señor, porque estás aquí conmigo, porque soy importante para tus ojos, porque me prestas toda la atención que necesito, porque siempre estás. Mírame, Señor. No quiero escapar de ti, porque te necesito. Y ya no quiero ocultarte nada. Todo mi ser está ante ti. Mírame, Señor.*

⁸ Santo Tomás de Aquino, *STh*, I, 14, 6; 8, 1.

Hacia mi centro de vida y bondad

Hay una forma negativa y enfermi-za de luchar contra Dios. Es cuando levantamos paredes para lograr que él no se apodere de nuestra autonomía, como si su presencia fuera a debilitar nuestra libertad y nuestra vida.

Hay una dimensión, que es el centro de nuestro ser, donde somos nosotros mismos con independencia de todo lo que sucede fuera de nosotros o en nuestra propia superficie. Cuando dejamos que esa dimensión profunda ocupe el primer lugar, parece como si por un instante se olvidara todo, se superara todo. Todo se simplifica y llegamos a percibir el valor de nuestra identidad, la identidad personal, única e irrepetible que Dios ha regalado a cada uno y que permanece aunque todo se termine.

En ese núcleo vital de nuestro ser, debajo de la superficie psicológica, puede producirse el encuentro con Dios más sincero, más libre, más alto. Allí puede brotar la adoración más generosa y humilde, el reconocimiento más claro de que él es el importante y vale más que todo, por encima de todo y más allá de todo.

Allí es posible una experiencia única de oración.

Cuando no somos capaces de llegar a ese núcleo de nosotros mismos, nos atrapan miles de deseos insaciables, angustias, preocupaciones, ansiedades.

Sabemos que allí sólo Dios puede llegar. Nadie más. Pero si no queremos que él actúe allí, siempre habrá algo que clamará pidiendo vida. Entonces nos venderemos ante cualquier cosa para sentir alguna satisfacción, o nos angustiaremos buscando reconocimientos, afectos, aplausos, puestos, o pretendemos alcanzar alguna seguridad acumulando cosas, logros, proyectos de todo tipo. Haremos todo lo posible para ocultar el clamor interior.

Pero ese núcleo profundo seguirá gritando de dolor y de vacío, y nunca estaremos cómodos con nosotros mismos. Es lo que decía san Agustín de su época mundana:

Era yo para mí mismo un lugar de desdicha en el cual no soportaba estar⁹.

Además, en esta huida de Dios y de sí mismo, el hombre pierde la conciencia de quién es él mismo en reali-

⁹ San Agustín, *Confesiones* IV, 7.

dad y cuál es la finalidad de su existencia. Se pierde en su función social, en la apariencia y en la figura, y deja de tener conciencia de sí mismo, de su yo real. San Agustín lo expresaba muy bien cuando decía: *Me convertí en un oscuro enigma para mí mismo*¹⁰.

Pero esto sucede, porque sólo Dios ve con plena claridad quién soy yo, y sólo él puede revelármelo en el encuentro íntimo con él, si es que me atrevo a entrar con él en el núcleo de mi ser.

Si no se produce ese encuentro conmigo mismo *en Dios*, mi identidad real permanecerá oscura para mí mismo: *Este yo abarca algo más que la mera diferenciación respecto de los demás, algo más que el núcleo conciente de la persona, algo más que el resultado de la historia de mi vida. El yo significa: Dios me llama por mi nombre, un nombre inconfundible. Soy una palabra que Dios pronuncia sólo en mi interior*¹¹.

Es cierto que a veces tengo miedo de enfrentarme con mi realidad. Pero la verdad es que eso que me da miedo enfrentar, todavía no es el núcleo más

¹⁰ Ibídem IV, 4.

¹¹ Anselm Grün, *La oración como encuentro*, Nercea, Madrid, 1997, p. 18.

íntimo de mi ser. Porque, en lo más hondo de mi ser, está todo lo bueno y lo bello que Dios creó, todas las semillas de bondad y de luz que Dios puso en mí y que claman por desarrollarse.

Allí, en lo más íntimo, no están mis maldades, mis intenciones torcidas, mis deseos depravados, sino el germen de algo maravilloso. Porque Dios no crea monstruos, crea preciosas posibilidades.

Llegando a ese núcleo de nuestro ser y dejándonos iluminar por Dios, es posible que comencemos a superar todo lo que nos da miedo y lo que nos da asco de nosotros mismos. Porque allí nos encontraremos con una bella posibilidad, con un manantial de hermosura y de vida. Eso también es parte de nuestro ser real. Y entonces le permitiremos a Dios que despierte con su gracia todo lo bueno que él mismo puso en nosotros.

3. *Mi cuerpo en Dios*

El cuerpo también puede acompañar la oración. Nos ayuda a expresar lo que queremos decir a Dios por medio de determinados gestos y posturas: manos juntas, brazos en alto, postración, etc. Una espiritualidad que ignora al cuerpo es una espiritualidad de un ser medio muerto, mutilado, enfermo. En cambio, una espiritualidad está llena de vida cuando toma al hombre entero.

La valoración cristiana del cuerpo no consiste en amarlo dándole al cuerpo todos los gustos, sin límite alguno. Las propuestas consumistas actuales sólo explotan al cuerpo, no lo aman. Al cuerpo se lo ama brindándole algo más que el ansia por poseer lo que ofrece el mercado. Hay que brindarle la posibilidad de integrarse en la presencia de Dios, porque así le permitimos realizar su mayor nobleza.

Igualmente, hay que amar al propio cuerpo tal como es, aunque no sea joven, fuerte, proporcionado o atractivo. Porque si nos dejamos llevar por el culto al cuerpo joven que nos presentan la publicidad y los medios de co-

municación, terminaremos odiando nuestro cuerpo real y deprimiéndonos cuando se vaya deteriorando. Éste es un modo de no aceptarnos ni amarnos a nosotros mismos que nos lleva a no sentirnos amados por Dios y nos quita el gozo de entrar en su presencia.

Porque el rechazo del propio cuerpo es una evasión de la realidad. Odiarnos al cuerpo real por tener una falsa idea del cuerpo humano, como si fuera un cuerpo sin límites, sin desgaste, invulnerable, siempre bello. Esa falsa idea provoca sólo angustia y termina apartándonos del Dios creador y de su plan para nuestra vida.

Es mejor alcanzar la armonía valorando el cuerpo concreto, real, que es una admirable creación de Dios pero es limitado, sujeto al desgaste, lleno de condicionamientos; es sólo una pequeña parte del universo que espera ser amada como es, cuidada, respetada, que no necesita muchas cosas, sino pequeñas caricias cotidianas, simples placeres, no la multitud de satisfacciones que la mente inventa e imagina.

Hay que lograr entonces que la mente acepte al cuerpo real y lo respete en sus límites, y que el cuerpo ayude

a la mente a vivir el presente a través de los ejercicios de respiración y relajación, a través de la gimnasia y la buena alimentación, hasta que experimentemos que somos realmente una sola cosa, una unidad personal de cuerpo y alma: *Conocí mi segundo nacimiento cuando mi alma y mi cuerpo se amaron y se casaron* (K. Gibrán).

La mejor manera de valorar al cuerpo es enseñarle a orar. El cuerpo puede expresar cosas muy profundas, si nosotros cargamos de significado las distintas posturas: *Al arrodillarnos damos a entender nuestra incapacidad delante de Dios, y cuando nos postramos confesamos nuestra nada*¹².

Dios mismo, que nos hizo seres corpóreos, espera que también nuestra corporeidad se dirija a él en la oración. Ése parece ser el significado de un curioso relato de la Biblia: Cuando Moisés oraba con los brazos en alto, el pueblo ganaba la batalla, pero cuando bajaba los brazos el pueblo era derrotado a tal punto, que tuvieron que colocarse dos hombres a su lado para tenerle los brazos levantados hasta que terminara la batalla (Éx 17, 12).

¹² Santo Tomás de Aquino, *STh*, II-IIae., 84, 2, ad 2.

Cuando todo el ser se unifica en la plegaria, la oración nos permite llegar mejor a Dios porque todo, también el cuerpo, se orienta en el mismo sentido.

La actitud corpórea como ofrenda de sí

¿Y qué sucede cuando el cuerpo cansado no nos permite estar lúcidos, despiertos, atentos a la presencia de Dios?

Esta respuesta es importante para *millones de pobres gentes, de humildes trabajadores sujetos a un trabajo a menudo agotador para poder sobrevivir*¹³.

Digamos, en primer lugar, que la calidad de la oración no depende de la capacidad de concentración de la persona, ni de la serenidad mental propiciada por un largo descanso, ni de la posibilidad de aplicar rigurosos métodos de oración, ni de la capacidad de razonar lúcidamente o de meditar. Porque *leyendo el evangelio no parecía que Jesús hubiese querido hacer de la oración algo raro, algo reservado a unos cuantos hombres que gozan de la calma y del reposo necesario*

¹³ R. Voillaume, *En el corazón de las masas*, Madrid, 1961, p. 94. Luego CM en texto.

para toda meditación fructuosa (ibíd). Más bien hay que decir que vamos hacia Dios con todo nuestro ser, y vamos como podemos (CM 95). Puede suceder que, en una vida de trabajo humilde, monótono y cansador, donde no se considera ninguna grandeza espiritual, precisamente allí se den las mejores disposiciones para la acción secreta de la gracia.

Después de una jornada agotadora, la oración ante el Santísimo tendrá una sencilla aridez, pero no dejará de ser verdadera unión con el Señor.

El cuerpo cansado, perseverando delante de Dios, no es un estorbo, sino, el que nos permite estar con Dios sin oponerle resistencias, dejándonos tomar por él: *Se trata únicamente de estar realmente presente delante de Dios, no por medio del pensamiento, de la imaginación o de los sentimientos, los cuales quizás vagabundeen por otro lado, sino por el deseo de la voluntad, constantemente reajustada. A veces, la única manera al alcance de poder expresar esa voluntad real, será permaneciendo físicamente presentes, de rodillas, a los pies del Sagrario. Y esto bastará. Esta aspiración silenciosa de vuestro ser hacia Dios, si es auténtica, representa infinitamente más que la meditación o la lectura (CM 102. 109).*

Esto es sumamente útil para iluminar los días y períodos en que debemos sobrellevar una actividad más intensa y cansadora. Vale también para los días en que, por cualquier motivo, nuestra mente esté atontada o atolondrada, y entonces nuestra simple presencia física ante Dios es un modo de entregarnos a él y ofrecerle nuestras vidas: *Ya no tengo un alma dispuesta para orar, pero siempre tengo a mi cuerpo. Se lo entrego a Dios, lo arrodillo, lo mantengo fielmente a los pies del Señor. Y con mi cuerpo, mi interior da testimonio de su presencia ante Dios*¹⁴.

Puede ayudar, en esa situación, expresarlo con palabras como éstas:

Señor, mi mente, mi imaginación, mis afectos, todo mi ser parece estar lejos de ti; estoy distraído, vencido, perturbado. Pero así como estoy quiero entrar en tu presencia y adorarte. Estaré aquí un momento, contigo, Señor. Perseveraré un rato en tu presencia, al menos con mi cuerpo, plantado, firme aquí ante ti. Que al menos mi cuerpo, quieto bajo tu mirada, sea mi humilde ofrenda, mi silenciosa adoración a ti, mi Dios amado.

¹⁴ J. Mouroux, *Sentido cristiano del hombre*, Madrid, 1956, p. 57.

Escuchar mi propia voz

También la capacidad de hablar es parte de nuestro cuerpo. Puede ser muy útil hablar a Dios en voz alta. No estamos hablando en un sentido figurado o poético. Se trata lisa y llanamente de usar el sentido del oído y escuchar la propia voz diciendo las cosas más profundas.

Cuando un hombre y una mujer se aman, pero no confiesan su amor, *su silencio significa que ese amor no ha alcanzado el punto de autoentrega y auto-donación...* Y lo que es cierto para el amor entre un hombre y una mujer es cierto a su manera para el amor entre Dios y el hombre¹⁵.

Escuchar la propia voz diciendo algo importante produce un efecto peculiar. Nos compromete, nos convence, nos confirma en lo que queremos y decidimos. Cuando le decimos algo a otra persona en voz alta, al sacarlo de la intimidad escondida, nuestras palabras nos atan.

Cuando le decimos a alguien en voz alta "te quiero", entonces la relación con esa persona se hace más intensa, deja

¹⁵ B. Lonergan, *Method in Theology*, Londres, 1972, p. 113.

de ser pura imaginación y esa persona comienza a formar parte real de nuestra vida.

Por ejemplo, podemos pensar la posibilidad de casarnos con alguien, pero cuando llegamos a decir en voz alta a esa persona “quiero casarme contigo”, es porque ha dejado de ser una posibilidad y comienza a ser una realidad. El hecho de decirlo en voz alta hace que la decisión se haga más firme y segura. Cuando nos escuchamos diciendo algo, sentimos que la cosa va en serio.

Por eso es fundamental que a veces hablemos con Dios en voz alta para decirle algunas cosas muy importantes: que lo amamos, que necesitamos su ayuda, que queremos ofrecerle algo.

Puede suceder, por ejemplo, que, en alguna situación de gran amargura, nos cueste hablar con Dios, entrar en su presencia. Pero si en esa angustia llegamos a decirle en voz alta: “Señor, te necesito”, es posible que esas palabras ayuden a abrir el corazón para permitirle a Dios que nos devuelva la paz.

Usar la voz también nos ayuda a advertir la presencia de Dios, porque nos concentra mejor en él, recoge nuestra atención y nos orienta a un encuen-

tro personal, íntimo, cercano. Por ejemplo, podemos decir en voz alta lo siguiente:

Señor, Jesús, yo sé que estás aquí conmigo. Aunque no te vea, estás aquí. Aunque no lo sienta, estás con todo tu amor, me estás escuchando. Abre mi corazón para que te reconozca, porque estás aquí, Señor, estás aquí conmigo.

Si de verdad amamos a Dios, o al menos deseáramos amarlo, hay que decirlo. Y sobre todo decirselo de manera que lo escuchemos y descubramos así cuánto hay de verdad o de apariencia. Entonces intentaremos que en esas palabras quede sólo la carga de verdad que tengan, aunque sea pequeña. Basta que esa pequeña verdad sea sentida como real para que nos motive a entregarnos más.

Hay también otras experiencias espirituales donde se usa la voz. Podríamos mencionar el canto, que muchas veces es de gran ayuda para entrar en la presencia de Dios, para recoger nuestra atención, nuestros afectos, nuestra sensibilidad...

Pero, además del canto, donde usamos canciones con letras conocidas, la Biblia nos habla de una especie de "oración en lenguas" ¿De qué se trata?

San Pablo explica que se trata de una forma de expresión que sirve sólo para comunicarse con Dios, no para comunicarse con aquéllos que no pueden comprenderlo (1Cor 14, 2). Pero además, la misma persona que usa esta forma de expresarse no puede comprender con su mente lo que dicen sus palabras (14, 14). Sin embargo, esta oración produce frutos, edifica realmente a la persona (14, 4), y en su espíritu es una verdadera oración, aunque la mente no comprenda (14, 14).

¿Qué significa esto? Que a veces, cuando nos entregamos a la oración, el Espíritu Santo puede regalarnos una experiencia de profunda comunicación con Dios y de liberación interior, porque nos permite expresar lo que hay en lo profundo del corazón sin tener que usar palabras comprensibles. Sentimos que ya no necesitamos armar frases o buscar palabras adecuadas. De hecho, es lo que sucede cuando suspiramos, cuando lloramos, cuando gemimos, etc. A veces, en los procesos terapéuticos, se produce una experiencia semejante, con efectos notablemente liberadores. Veamos un ejemplo: *Durante una sesión, animé a Cindy a relajar un poco su mandíbula, de modo que pudiera empezar a emitir sonidos*

*en respuesta a una pieza de música (...). Con mi estímulo, los sonidos de Cindy se iban haciendo más y más fuertes, mientras seguía la música y se desinhibía cada vez más (...). La alenté a continuar hasta que el sonido sonara lleno y se expresara desde lo más profundo de su ser*¹⁶.

Alguna vez es necesaria esta liberación de las cosas profundas del corazón en la presencia de Dios. ¿Cómo se logra?

En primer lugar, pidiendo al Espíritu Santo que nos ayude a “gemir” en nuestro interior (Rom 8, 15); pero también intentando expresar lo que hay dentro de nosotros con una melodía, con una sílaba repetida, con un gemido audible, con una canción que, poco a poco, va perdiendo la letra y se va convirtiendo en un susurro; o dejando que una melodía espontánea brote sin esfuerzo, con espontaneidad, sin controlarla demasiado. Pero, sobre todo, cargando esos movimientos de nuestra voz con aquellas cosas, dulces o dolorosas, que guardamos adentro, que necesitamos expresar y nunca hemos logrado manifestar del todo en la presencia de Dios.

¹⁶ C. Braddock, *Las voces del cuerpo*, Bilbao, 1999, pp. 72-73.

Es ciertamente una experiencia liberadora, que nos ayuda a “aflojar” nuestro interior cargado y nos permite relativizar, por un momento, la importancia de las cosas que nos agobian, nos aturden, nos angustian.

La respiración.

Otro ejemplo clásico de integración del cuerpo en la oración es el de orar con la respiración.

La espiritualidad divulgada por los *Relatos de un peregrino ruso* muestra un modo de incorporar el ritmo de la respiración en la oración. Se inspira pensando “Señor Jesucristo”, y se espira pensando “ten piedad de mí”. Aquí es clave la participación del cuerpo, porque no se requiere un determinado estado emotivo o mental, sino simplemente pensar en Jesús al compás de la respiración: *La oración no pide ninguna alteración de la psicología normal de todos los días. Se invoca el Nombre de Jesús con la mayor calma en la tranquilidad interior. No se exige ningún esfuerzo psicológico. Al contrario. Por eso mismo, esta forma de oración es absolutamente accesible a todas las personas*¹⁷.

¹⁷ J. Comblin, Introducción de *A invocação do Nome de Jesus*, San Pablo (Br), 1984, p. 18.

Por un momento, uno se acepta tal como está, con su estado de ánimo, su situación mental, sus angustias, miedos y tristezas, y simplemente comienza a tomar conciencia del movimiento de la respiración, del aire que entra y llena sus pulmones y luego es expulsado. Poco a poco, va entrando con su mente, su corazón y su sensibilidad en ese ritmo y comienza a incorporar a Jesús. De manera que, progresivamente, comienza a ser Jesús el único importante, reinando sobre las propias preocupaciones y sensaciones. Y mientras entra el aire, se piensa en su Nombre, como si él mismo entrara con su paz, su poder y su amor. Y al soltar el aire se le pide que tenga piedad, como expulsando con ese aire toda perturbación interior.

Tomar conciencia de la respiración no sólo ayuda a integrar al cuerpo en la oración. Ayuda también, porque sana la ansiedad. ¿Por qué? Porque la ansiedad es una tremenda distracción, una aceleración de la mente que no puede quedarse quieta en ningún pensamiento. Y es el cuerpo el que nos hace estar aquí, sólo aquí y no en otra parte. De manera que estar atentos al cuerpo, a la respiración, a una sensación determinada, nos ayuda a estar aquí, sólo aquí. Y Dios está aquí, en

este presente y en este lugar. Aquí mismo quiere encontrarse conmigo.

Cooperación con la gracia

Otro modo de incorporar el cuerpo a la oración es realizar determinados ejercicios con el cuerpo que nos permitan alcanzar cierta relajación psicofísica, para orar con más calma y concentración.

Pero hay que aclarar que la relajación no le da valor sobrenatural a la oración. Una persona puede ignorar las técnicas de relajación, y puede tener también algunas perturbaciones psicológicas, y, sin embargo, su oración puede ser muy sincera, muy valiosa, muy agradable a los ojos de Dios.

Igualmente, alguien puede hacer cursos de relajación y concentración, y creer que su oración es magnífica, pero quizás en su oración haya mucho de vanidad, de egocentrismo, de sensaciones psicológicas, y poco de verdadero encuentro con Dios.

Es cierto que si logramos orar de un modo más sereno, gozoso y armonioso, eso es bueno a los ojos de Dios, porque él ama nuestra felicidad, pero eso no es lo esencial, ya que lo que vale a los ojos de Dios es el amor.

Todo lo que permita un mayor gozo en el encuentro con Dios puede beneficiar la vida espiritual, porque puede evitar que escapemos de la oración para hacer otras cosas más gratificantes.

Hay que decir también que la relajación permite que la oración sea del hombre entero, con sus distintas dimensiones en armonía, ya que el interior del hombre también se ve perjudicado por un cuerpo tensionado, y es como si la oración tuviera que desarrollarse en contra de las inclinaciones del cuerpo. Por eso, la relajación del cuerpo nos ayuda a reposar el interior y a concentrarlo mejor en la presencia de Dios.

Finalmente, hay que aclarar que una oración donde salimos de nosotros mismos y el cuerpo relajado está pacíficamente integrado en el encuentro con Dios, de ninguna manera nos aísla de la vida y del mundo. Al contrario, nos hace entrar más profundo en la vida misma y así nos libera de la tristeza del aislamiento, amplía nuestras relaciones con el universo exterior, perfecciona nuestro contacto con la realidad, nos integra mejor y más gozosamente en el mundo donde vivimos: *La relajación ha de expandir la atención hacia el vasto espacio, incluyendo amorosamente todo lo percibido (...). Y la tristeza*

*se presenta cuando uno se olvida de mirar a su alrededor con un sentimiento de afecto*¹⁸.

Esto se hace evidente en el relato del peregrino ruso, que, como vimos atrás, integraba en el movimiento corpóreo de la respiración su invocación a Jesús. La relajación y el estado de concentración que se produce gracias a este ejercicio, lejos de encerrar a la persona en sí misma, la saca de su pequeño mundo (porque le permite salir de sí misma) y amplía su capacidad de encuentro, de contacto, de amor hacia todo lo demás: *Pasé todo el verano recitando sin cesar la oración de Jesús, y me sentía absolutamente tranquilo (...). Cuando me encontraba con la gente, me parecía que eran todos tan amables como si fueran mi propia familia (...). Y la felicidad no solamente iluminaba el interior de mi alma, sino que, además, el mundo exterior me aparecía bajo un aspecto maravilloso (...). Los hombres, los árboles, las plantas, todo me resultaba familiar (...). Y admiraba la obra maravillosa del cuerpo humano*¹⁹.

Por todo esto tenemos que decir que los ejercicios de respiración, de relajación

¹⁸ E. Borús, *Aprendiendo a vivir*, Bilbao, 1996, p. 96.

¹⁹ *Relatos de un peregrino ruso*, Buenos Aires, 1990, pp. 25.96.

o de concentración, pueden ser una verdadera cooperación con la gracia de Dios –si es que estamos en gracia de Dios–, para que esa gracia llegue a todos los sectores de la propia existencia –el cuerpo, el sistema nervioso, la emotividad, etc.–, de manera que podamos gozar en la presencia de Dios con todo nuestro ser.

Las imágenes de nuestro cuerpo

A veces, el cuerpo nos distrae porque posee una memoria. Hay una memoria “sensible”, que son las sensaciones intensas que hemos vivido y que se reviven, cuando tomamos contacto con algo semejante a aquello que las provocó en el pasado.

Puede suceder, por ejemplo, que hayamos tenido un accidente de tránsito y, en lo peor de la angustia, tuvimos, ante los ojos, una imagen de la Virgen. Entonces, es posible que la memoria sensible nos lleve a sentir cierto desagrado cada vez que volvemos a ver una imagen parecida.

Creeremos que se trata de un problema espiritual, cuando, en realidad, es sólo la memoria sensible que revive las sensaciones negativas de aquel momento traumático.

En este caso, la clave está en no escapar de lo que sentimos, en no disimularlo. Lo mejor es reconocerlo y enfrentarlo. Al que tuvo un accidente se le recomienda que no deje de hacer la misma actividad para que el trauma no se ahonde en la memoria corporal, que es también del alma. Por eso, no conviene desechar esa imagen que nos lleva a revivir la angustia, ya que de ese modo cualquier imagen parecida terminará alejándonos de la oración. Se trata, más bien, de ayudar al cuerpo a asociar esa imagen a sensaciones positivas.

Una forma de ayudarlo puede ser detenerse a mirar esa misma imagen escuchando una música que nos transmite confianza y serenidad, o recordando escenas positivas, etc.

Por otra parte, si no tenemos deseos de orar, es importante que estemos atentos a las señales de nuestro cuerpo: es posible que sintamos alguna molestia o rigidez en el estómago, en los brazos, en las piernas, o que los músculos del cuello y los hombros estén tensos, o que estemos presionando los dedos de los pies, o apretando los ojos y las muelas, o que estemos respirando con poca profundidad. De hecho, muchas veces, cuando estamos angus-

tiados, tristes, nerviosos o llenos de imágenes y recuerdos que nos atormentan, basta respirar profundo durante cinco minutos para recuperar la calma y el gusto de vivir. Por eso, unos simples ejercicios de respiración y de relajación antes de orar, pueden permitirnos no solamente “cumplir” con un momento de oración, sino, además, hacerlo con gusto, con deseos, y experimentar con todo nuestro ser lo bueno que es entrar en la presencia de Dios.

Es útil detenerse a contemplar cada parte del cuerpo, pies, manos, ojos, tórax. Sentir cada parte. Sentir el peso y la temperatura de cada parte del cuerpo. Observar los dolores y las sensaciones negativas, que también se experimentan en el cuerpo, como un nudo en la garganta, un peso en los hombros, una molestia en el estómago, y ordenarle a cada parte que se serene, que se libere, que entregue su malestar: “Calma, calma, calma...”.

Otras veces, cuando intentamos entrar en la presencia de Dios, se apoderan de nosotros sensaciones negativas que repercuten también en el cuerpo. Sentimos molestias, cosquillas en las piernas, picazón, etc. Finalmente, casi sin darnos cuenta, nos hemos levantado y

hemos abandonado la oración. Detrás de estas sensaciones, suelen estar los llamados perseguidores interiores, viejas ideas que llevamos en el interior y que nos alejan de la presencia divina. Es importante detectar cuándo, detrás de ciertas sensaciones negativas, se esconden esas ideas perseguidoras. Por ejemplo, quizás a un niño su padre le inculcó la idea de que estar quieto es cosa de mujeres, o que hay que estar siempre haciendo algo útil, etc. Entonces, cuando ese niño crece y trata de orar, comienza a sentir cosquilleos en su cuerpo, que, en realidad, son causados por esa idea que da vueltas en la mente. Descubrir ese mecanismo interno es la mejor manera de quitarle poder para que no nos domine.

Además, la aparición de nuevos signos emotivos negativos nos permite percibir el llamado al crecimiento, nos permite escuchar a Dios que nos pide y nos ofrece algo más, algo mejor: *Las emociones negativas proponen interrogantes especiales a las personas religiosas: ¿Qué tienen que ver estos sentimientos con nuestra vida con Dios? Los sentimientos malos nos hacen infelices, pero muchas veces traen beneficios. Un beneficio de la emoción negativa nos llega a veces del examen de conciencia que ella provoca. La tristeza emo-*

cional desafía los patrones comunes: ¡Hay algo que no va! Nuestros modos normales de pensar y de obrar ya no funcionan. Luchando con nuestro miedo o nuestra ira, confundidos por nuestra vergüenza o sentimiento de culpa, arribamos a una certeza más profunda: Aquí hay algo más de lo que ve mi mirada. Aun la depresión, el más interno de los sufrimientos, puede ser el modo que tiene el cuerpo de advertir que el ambiente se nos ha hecho intolerable²⁰.

Para apagar las imágenes negativas y concentrarnos mejor en la plegaria, también puede ayudarnos el ejercicio de las sensaciones conscientes: Estar atentos por un momento a un solo objeto, no importa si nos parece bello o nos parece feo. Porque una montaña nos agrada porque la vemos, y una ciudad nos cansa porque dejamos de “verla”, porque ya no le prestamos atención a sus detalles, uno por uno, y sólo la miramos superficialmente mientras la mente divaga por miles de lugares interiores. Estar atentos a un solo objeto por vez, es un modo de vivir el presente que nos ayuda a estar “aquí” cuando queremos orar. Pero no se trata de “pensar” sobre ese objeto. Es solo percibir-

²⁰ E. Whitehead-J. Whitehead, *Sombras do coração*, San Pablo (Br), 1997, pp. 12-13.16.

lo, captarlo con toda nuestra atención, sin buscar una utilidad, sólo para tomar pleno contacto con ese ser, con sus formas, colores, textura, temperatura, perfume, etc. Este ejercicio produce un efecto positivo en la oración, porque una persona incapaz de concentrarse en las cosas, tampoco podrá concentrarse fácilmente en la presencia de Dios.

Imágenes y sensaciones a favor

Las sensaciones y las imágenes sensibles, a menudo, son presentadas como enemigas de la oración profunda. Sin embargo, cuando decimos que es el hombre entero el que se encuentra con Dios, eso nos plantea la necesidad de incorporarlas de alguna manera.

De hecho, puesto que el hombre no piensa sin imágenes, aun en los estados místicos más altos, hay alguna imagen acompañando esa experiencia. Cuando pensamos en Dios, sin duda, hay alguna imagen en la mente, aunque sea una luz, un abismo, un hueco negro. Porque es propio de la naturaleza humana pensar con imágenes.

Lo mismo podemos decir de las sensaciones, que son reacciones de la emotividad ante lo que está en la mente y en

la voluntad. Esto implica que Dios mismo puede comunicarse con el hombre a través de imágenes o sensaciones. De hecho, los místicos, cuando describen sus experiencias, hablan frecuentemente del resplandor de la luz o del fuego. Veamos ejemplos: *Una luz abrasadora de extraordinario resplandor que venía del cielo se adentró en toda mi mente. Cual llama que no quema, pero que enciende, inflama todo mi corazón y todo mi pecho como el sol que calienta un objeto con sus rayos*²¹.

En este ejemplo de Hildegarda, podemos advertir cómo no se trata sólo de la visión interna de una luz, sino también de una sensación de calor que la acompaña. El fuego es una imagen apropiada por brindar esta doble experiencia de luminosidad y de calor²². Veamos otros ejemplos: *¡Oh fuego y abismo de amor! Fuego que siempre arde y no consume*²³.

*Es un amor que calienta el alma, como el sol reaviva las flores del campo*²⁴.

²¹ Santa Hildegarda de Bingen, *Scivias*, 1.

²² Para el caso de los místicos orientales como san Simeón, cf. G. Maloney, *The Mystic of Fire and Light*, Nueva Jersey, 1975, p. 8.

²³ Santa Catalina de Siena, *Diálogo*, Avila, 1925, 588ss.

²⁴ Silvano del Monte Athos, citado por Sofronio en *Silvano*, Turín, 1978, p. 314.

*Mi corazón se quema de amor, y este fuego de amor yo no lo puedo explicar*²⁵.

*Cristo se me presentaba como sol brillante con resplandeciente luz, cuyos rayos caían perpendiculares sobre mi corazón, sintiéndolo abrasado con fuego tan ardiente, que pensé que me consumía, porque me penetró toda*²⁶.

De hecho, santa Teresa de Ávila hablaba de un dardo divino que *llegaba a las entraña*, produciendo un dolor agradable que no podía desear que se me quitara²⁷. Ella misma reconoce que en el encuentro con Dios *el cuerpo no deja de participar en algo, y también mucho*²⁸.

Cuando una experiencia de Dios es auténtica, y sobre todo cuando adquiere intensidad, tiende a provocar determinadas sensaciones "favorables". Por eso tenemos que decir que, si habitualmente aparecen sensaciones desagradables cuando pensamos en Dios, eso indica que hay algo que debe ser sanado, algo inadecuado que perturba la experiencia de Dios. Es importante recono-

²⁵ Santa Catalina de Génova, *Diálogo*, 3, 2.

²⁶ Santa Margarita María Alacoque, *Autobiografía*, París, 1876, 381s.

²⁷ Santa Teresa de Ávila, *Vida*, XXIX.

²⁸ *Ibíd*, 166.

cer esas sensaciones que pueden llegar a alejarnos de la oración, intentar reconocer las raíces de esas sensaciones, y tratar de desarrollar sensaciones favorables a través de imágenes positivas y motivaciones variadas, como la música, la poesía, etc.

Esto no significa que se deba dar prioridad o excesivo espacio a las sensaciones, sino que no es conveniente ignorarlas por completo.

Un trabajo personal sobre las imágenes y las sensaciones puede permitir que la acción de Dios en el corazón despierte también imágenes y sensaciones favorables que, en lugar de perturbar la experiencia espiritual, la faciliten y la hagan más armoniosa e integradora de las distintas dimensiones de la existencia.

De hecho, los maestros espirituales reconocían que la producción de determinadas experiencias corpóreas, como consecuencia del contacto espiritual, era parte del dinamismo del encuentro con Dios. Veamos dos ejemplos:

Por cierta redundancia del espíritu reciben sensitivamente recreación y deleite en ellos, y por ese deleite los sentidos y potencias corporales son atraídos al recogimien-

*to interior, donde el alma está bebiendo las aguas de los bienes espirituales*²⁹.

*Así como la pasión del cuerpo tiene mucho poder para inclinar al alma, también los afectos del alma tienen una gran fuerza para mover las inclinaciones físicas y cambiar las cualidades corpóreas*³⁰.

La presencia de estas sensaciones favorables no debe entenderse como una debilidad o una imperfección “permitida”, sino como el signo de la fuerza y la perfección de una experiencia espiritual que ha logrado sanar la sensibilidad y arrastrarla a su favor. Por eso decía santo Tomás de Aquino que es parte de la perfección *que el hombre sea movido al bien no sólo por el querer espiritual, sino también por la inclinación sensible*, como lo expresa el Salmo 83, 3, al decir que *el corazón y la carne se alegran por el Dios vivo*³¹.

Entonces es bueno que cada uno, en su camino espiritual, busque también desarrollar imágenes y sensaciones positivas, que no perturben, sino que ayuden en la tendencia hacia Dios. Sólo habrá que discernir adecuadamente

²⁹ San Juan de La Cruz, *Cántico espiritual*, 40, 6.

³⁰ San Francisco de Sales, *Tratado del amor de Dios*, VI, 15, 1.

³¹ Santo Tomás de Aquino, *STh.*, I-IIae, 24, 3.

para evitar que esa búsqueda nos lleve a dar más importancia a las imágenes y sensaciones que a Dios mismo. Es decir, habrá que comprobar que el camino de búsqueda que vayamos haciendo cumpla realmente su finalidad de poner la imaginación y la emotividad al servicio de la experiencia de Dios y no al revés.

Es un interesante desafío: entrar enteros, con todo lo que somos, en la fascinante presencia de Dios. No es echarle agua al vino, sino convertir el agua en vino finísimo. Es darle a nuestra sensibilidad la altísima nobleza de integrarse en el encuentro con Dios.

Restaurar su imagen

El ser humano es un espíritu encarnado, y por eso todo lo que piensa procede de imágenes producidas por el cuerpo: los ojos, el cerebro, las sensaciones variadas. Sabemos que también para pensar en Dios usamos imágenes que nuestro cuerpo ha captado de las cosas de este mundo. Así, gracias a la belleza que percibimos en las cosas, podemos decir que Dios es bello. Pero, al mismo tiempo, tenemos que recordar que no es bello como las criaturas, sino

de otra manera, con una belleza infinitamente mayor. Porque si no recordamos esto, terminaremos viendo en Dios los defectos que vemos en las cosas de este mundo. Eso, que sucede frecuentemente, debilita el impulso hacia la intimidad con Dios.

Sucede, por ejemplo, cuando decimos que Dios es padre, pero olvidamos que él no tiene los defectos de los padres de la tierra, que son limitados y débiles.

Pero las experiencias de este mundo no sólo nos ayudan a pensar en Dios. También nos ayudan a poder amarlo. Las experiencias positivas de amor que tenemos con algunos seres humanos son las que pueden ayudarnos a desear una relación de amor con Dios. Por el contrario, si en nuestra vida no hay experiencias sinceras, generosas y profundas de amor con otros seres humanos, es posible que nos hallemos cerrados frente al amor de Dios, que no nos dejemos amar por él. Por eso, hay que tratar de estar atentos a las experiencias positivas de amor que podamos tener, aunque sean pequeñas. Por ejemplo, una mujer puede rechazar a Dios porque tuvo una mala experiencia con su padre, e identifica a Dios con esa figu-

ra. Pero si esa mujer ha logrado tener una relación positiva de amor con su esposo, o con alguna otra persona, debería partir de esa relación para imaginar una relación positiva con Dios.

El amor de Dios es mucho más bello, infinitamente más perfecto, sano, libre y precioso que cualquier amor humano. Por eso siempre en nuestra fe hay un lugar para la duda y la negación. A veces, tenemos que decir: "Dios no es así", o "quizá Dios no sea como lo imagino". Y simplemente adorar su misterio que nos supera.

Consideremos el testimonio de los ángeles, seres perfectísimos, de indescriptible belleza, que, sin embargo, se gozan en la alabanza a Dios. Y el testimonio de muchas personas consagradas que necesitan levantarse temprano por para asegurarse un encuentro con el Amado que les da fuerza, gozo, serenidad y luz. Eso es porque ellos en su experiencia religiosa perciben al verdadero Dios, porque no están dominados por imágenes falsas que distorsionan el fascinante rostro de Dios.

Si no alcanzamos a descubrir qué es lo que enferma nuestra relación con Dios, pidámosle a él mismo la gracia y la luz para reconocer la raíz de nuestro

rechazo y así iniciar un camino para sanarnos y liberarnos en su presencia.

También es bueno tratar de enriquecer nuestra imagen de Dios meditando sobre sus atributos y repitiéndolos lentamente en la oración, como suelen hacer los hermanos del Islam: *Maravilloso, agradable, santísimo, bellísimo, luminoso, paciente, pacífico, majestuoso, generoso, alegría, sabiduría, digno de toda alabanza, el viviente, el eterno, el amor, todopoderoso, roca firme, verdadero, fuerte, la novedad, el único, etc.*

Junto con la convicción de ser amados por él, es indispensable que lo veamos también como el Dios firme, lleno de poder y de gloria, un Dios en el cual podemos apoyarnos, porque es roca firme, un Dios en cuyos brazos podemos arrojarnos sin sentir que son los brazos frágiles de un abuelo que puede dejarnos caer. Nadie se arroja en brazos débiles. Por eso, una imagen de Dios que sea amor y ternura, pero no firmeza y poder, no basta para sostener una vida espiritual.

4. Distintas formas de reconocer a Dios

Nuestra conciencia de estar realmente en la presencia de Dios puede darse de distintas maneras y en distintos estados. Por ejemplo, se puede tener una seguridad interna de estar en la presencia de Dios, pero sin una conciencia psicológica o emotiva de esa presencia.

El creyente sabe que, más allá del vaivén de su emotividad y de su conciencia, hay cosas seguras de las que no puede dudar.

Nosotros sabemos que existen las estrellas, aun cuando no las vemos. Sabemos que existe un universo inmenso, infinitamente más grande que el pequeño espacio donde nos movemos, pero que existe también cuando perdemos la conciencia de ello, cuando estamos abrumados por las preocupaciones de nuestro pequeño mundo. Aunque perdemos la conciencia de esa inmensa grandeza, sabemos que existe, más allá de nuestra conciencia.

De la misma manera, sabemos que Dios está, que está presente, que está atento a nosotros y que nos escucha, aunque nuestra situación psicológica y emotiva nos impidan “sentirlo”, aunque no podamos reconocerlo de un modo lúcido, gozoso y vivo.

El creyente sabe que Dios es más grande que nuestro pequeño corazón humano, mucho más grande que nuestros estados de ánimo. Él trasciende infinitamente todo lo que nosotros alcanzamos a descubrir o reconocer en nuestra intimidad, y ninguna sensación nuestra puede pretender abarcarlo y captarlo. Por eso, no hay que pensar que a una espiritualidad le falta vida, porque no tiene mucha sensibilidad, y tampoco hay que pensar que está llena de vida sólo porque está cargada de sensaciones positivas.

Cuando nuestra mente está embotada o dispersa, cuando nuestra emotividad está inquieta y perturbada, igualmente podemos orar, sólo porque hemos alcanzado la “convicción” de que él está presente con toda su atención y su amor para escucharnos. Podemos saber que estamos en su presencia también cuando nuestra mente está aturdida o reducida en su amplitud,

también cuando no lo “sentamos” presente.

Nuestros pensamientos, sentimientos y estados de ánimo no pueden medir ni negar su presencia, porque son demasiado pequeños para contener a Dios. Si es que no olvidamos lo que estamos diciendo cuando pronunciamos la palabra “Dios”.

Cinco formas de reconocer a Dios

Pero esto nos exige recordar que en la oración puede haber cinco formas diferentes de conciencia de la presencia de Dios: la conciencia sensible, la conciencia mental, la conciencia psicológica, la conciencia sobrenatural y la conciencia extática. Veamos cada una de ellas:

a. La conciencia sensible

Es la atención puesta en determinadas imágenes externas (un crucifijo, un rostro de Cristo, etc.) o internas (figuras que imaginamos e identificamos con Dios: puede ser simplemente una luz, un abismo, etc.).

Estas imágenes nos permiten sacar la atención de nosotros mismos, de nuestras preocupaciones, de otras co-

sas que nos distraen, y depositar esa atención en algo religioso.

Las imágenes internas pueden ser engañosas. Una persona llena de odio, por ejemplo, puede tener ilusiones místicas que no son un verdadero encuentro con Dios, porque Dios es puro amor y no puede coexistir con el odio.

b. La conciencia mental

Podría llamarse también “doctrinal”. Es una seguridad que tenemos de la presencia de Dios que procede de una educación religiosa, de la reflexión teológica, de las convicciones intelectuales que se han ido desarrollando con los años. Esta convicción puede estar presente también en un hombre sumergido en el pecado, o en una persona con grandes dificultades de concentración o carente de sentimientos religiosos, pero con una fe firme que no falla. Se trata del aspecto material y menos importante de la fe, pero que puede brindar una convicción intelectual que no vacila y un fuerte sentido de pertenencia al cristianismo.

Es decir: la persona no duda de la existencia de Dios, ni de su presencia, ni de que Dios tiene toda su atención puesta en su persona cuando ora. Po-

dríamos decir con el apóstol Santiago que hasta el demonio tiene esta fe imperfecta. No duda de las verdades de la fe ni puede negarlas (Sant 2, 19).

Pero esta fe es suficiente para permitir que una persona ore y se dirija a Dios con la seguridad de que Dios está atento a su plegaria, aun cuando él no sienta nada ni tenga una conciencia gozosa de la presencia de Dios.

c. La conciencia psicológica

Es una situación de serenidad y gozo, marcada por una sensación de armonía interior, que puede prolongarse un largo rato. Ésta puede alcanzarse gracias a ejercicios de respiración, relajación y concentración. Hoy disponemos de técnicas variadas: la música, los aromas, el yoga y otros recursos pueden permitir a una persona entrar en un estado agradable que puede llamarse "oración", pero que, a veces, no es más que un conjunto de sensaciones internas. La persona "se siente bien" en esta supuesta oración y considera que ha entrado en la presencia de Dios, casi como si hubiera "comprado" esa experiencia de Dios con diversas técnicas.

Pero también es cierto que una persona puede vivir un auténtico mo-

mento de encuentro con Dios disfrutando de esta experiencia de armonía, viviendo su oración con la mente aquietada, su emotividad armonizada y su cuerpo relajado.

d. La conciencia sobrenatural

Es la conciencia real de la presencia de Dios que viene del amor, y sin la cual las anteriores formas de conciencia tienen poco valor, o no valen nada.

Es una seguridad interior real y profunda de que Dios “está”, me escucha, me acompaña y me ama. Porque la virtud de la caridad es la única que produce un contacto directo con Dios, y así nos hace “saber” y gustar de su presencia. No se trata de una euforia psicológica, ni tampoco de una gran concentración mental en la oración. Es reposar en Dios con un sereno gozo, sabiendo que todo está seguro en sus brazos, con una alegría que es calma y seguridad de estar bien sostenidos en la vida, sabiendo que todo tiene sentido.

No es una cuestión meramente mental, porque la persona puede tener una escasa capacidad de concentración y distraerse, o puede estar algo adormecida en la oración, o quizás no sepa explicar

nada de lo que cree. Y, sin embargo, está viviendo una experiencia profunda de estar en la presencia de Dios, que procede, en definitiva, de la gracia santificante actuando en el corazón.

Pero esta conciencia sobrenatural también puede estar unida a las tres anteriores, ya que esta experiencia puede producirse frente a una imagen religiosa (conciencia sensible) y siempre con alguna imagen interna. También puede ir acompañada de una profunda reflexión teológica y de una convicción doctrinal conseguida en una buena catequesis (conciencia mental o doctrinal). También puede producirse junto a un estado de armonía emotiva y de agradable concentración, o con fuertes sentimientos positivos (conciencia psicológica). Asimismo, puede darse en un altísimo grado por la acción de la gracia, y, sin embargo, debido a diversos condicionamientos, no tener grandes emociones, o presentar una pobre formación doctrinal, e incluso con errores, y una escasa capacidad para concentrarse en una meditación o en un texto bíblico.

Las tres primeras formas de conciencia pueden adquirirse con ejercitación, empeño y técnicas humanas. Pero la conciencia sobrenatural, que supone

un contacto real y directo con Dios por el amor, sólo puede ser obra de la gracia divina, y por eso debe pedirse, suplicarse a Dios como un regalo.

Esta conciencia sobrenatural supone que vivimos en amistad con Dios, que la vida íntima de Dios ha transformado nuestro corazón egoísta; y esto supera de tal manera las capacidades de nuestra naturaleza humana, que no puede ser comprado ni adquirido ni alcanzado con las manos del hombre. Sólo podemos rogarle a Dios que nos regale esa experiencia, y tratar de disponernos a recibirla en un camino de oración y de obras buenas.

Pero si estamos en gracia de Dios y entonces gozamos de esta conciencia sobrenatural, podemos lograr con nuestro empeño un crecimiento en esa experiencia sublime; y con determinadas técnicas, podemos lograr también que la gracia de Dios, que ya hemos recibido, se explaye mejor en nuestra mente y en nuestra sensibilidad, y así podamos vivirla con mayor gozo y con mayor presencia mental.

e. La conciencia extática

El crecimiento en la conciencia sobrenatural puede alcanzar grados altísimos, hasta las cumbres de la vida mística.

tica donde el hombre parece rozar el cielo. Esta conciencia superior es la que alcanzan los místicos en un grado particular de la santidad. Si leemos las obras de san Juan de la Cruz, santa Teresa, san Buenaventura y otros, podemos ver cómo ellos describen todo un camino espiritual; y, al final de ese proceso, observamos que se llega a una experiencia plenificante que suele llamarse "éxtasis", "matrimonio espiritual", "contemplación unitiva", etc.

Los que estamos lejos de alcanzar tal estado de conciencia de la presencia de Dios, al menos, podemos dejarnos estimular para buscar el crecimiento que Dios nos ofrece.

Veamos ahora algunos textos de grandes místicos que nos describen esta "conciencia extática": *El alma dada del todo a la admiración y al amor de Dios se halla fuera de sí misma, arrebatada, elevada hacia él. Si alguien se deja arrastrar por la pasión del amor humano llega a dejarlo todo para entregarse al amado. ¿Será de maravillar entonces que el amor divino, causado en nuestra alma por el mismo Dios, nos absorba de tal manera, que lleguemos a olvidarnos de todas las cosas para mirarlo y amarlo sólo a él?*³².

³² San Francisco de Sales, *Tratado del amor de Dios*, VII, 6.

¡Oh, cuán dichosa es esta alma que siente siempre a Dios descansando y reposando en su seno! Dios está allí de ordinario como si descansara en un abrazo con la esposa, en la sustancia de su alma, y ella lo siente muy bien y lo goza habitualmente. Él la absorbe profundísimamente en el Espíritu Santo, enamorándola con primor y delicadeza divina³³.

Dios toma la voluntad, pero me parece que toma también el entendimiento, porque no discurre, sino que está ocupado gozando de Dios como quien está mirando, y ve tanto que no sabe hacia dónde mirar³⁴.

Se llega a trascender y traspasar no sólo este mundo sensible, sino también a sí mismo. Es necesario que se dejen todas las operaciones intelectuales, y que el ápice del afecto se traslade todo a Dios y todo se transforme en Dios. Y ésta es la experiencia mística y secretísima, que nadie la conoce, sino quien la recibe, y nadie la recibe, sino quien la desea, y nadie la desea, si el Espíritu Santo no lo inflama hasta la médula³⁵.

³³ San Juan de la Cruz, *Llama de amor viva*, Canción IV, 15.17.

³⁴ Santa Teresa de Ávila, *Vida*, XII.

³⁵ San Buenaventura, *Itinerarium VII*, 2. 4.

Cómo reconocer una experiencia auténtica

Si queremos saber si nuestra espiritualidad está verdaderamente viva, suele ser conveniente hacer un discernimiento sobre nuestra manera de orar. El discernimiento nos permite descubrir si, en verdad, entramos en la presencia de Dios, cuando nos detenemos a orar, o si se trata simplemente de un engaño de nuestra imaginación y de nuestra sensibilidad.

¿Por qué? ¿Acaso orar no es siempre una cosa buena? ¿Puede ser malo orar?

De hecho, dice san Pablo que a veces *Satanás se disfraza de ángel de luz* (2Cor 11, 14). Y los místicos, muchas veces, nos han advertido que las experiencias espirituales pueden ser falsas y engañosas.

Por ejemplo, alguien puede pasar todo el tiempo de oración echándose culpas, sintiéndose rechazado y odiado por Dios. Entonces, esa oración lo destruye, lo enferma más todavía, lo sumerge en un mar de angustia. Por lo tanto, hay que decir que esa oración no es entrar en la presencia de Dios, sino entrar en uno mismo para contemplar morbosamente la propia miseria.

Otro ejemplo: alguien puede buscar la oración porque es una manera de volver al útero de su madre y escapar del mundo, porque no es capaz de amar a nadie ni quiere comprometerse con nadie, y se empeña en no asumir los límites de la vida concreta. Esa oración, que no ayuda a la persona a integrarse mejor en la comunidad, que no la impulsa a entregarse a la vida, a servir, a amar, tampoco es entrar en la presencia de Dios. Es, más bien, escapar de Dios para sumergirse en el abismo de la propia nada. Es una oración alejada de la vida y orientada a la muerte. Esa espiritualidad no puede dar vida.

Cuando de verdad entramos en la presencia de Dios salimos de nosotros mismos, y contemplando al Dios de amor, nos brota el deseo de agradarle con una vida entregada. Además, se nos iluminan los ojos y comenzamos a mirar a los otros como Dios los mira, descubriendo todo lo bueno que hay en ellos; y el corazón se nos ablanda, de manera que vamos aprendiendo a quererlos con todas sus imperfecciones, como Dios los ama, deseando su felicidad.

Por eso, hace falta, cada tanto, un buen discernimiento para descubrir si nuestra oración es realmente ese salir

de nosotros mismos que nos hace entrar de verdad en la luminosa presencia de Dios.

¿Qué criterios habrá que tener en cuenta para descubrir si nuestro modo de orar es entrar en la presencia de Dios y llenarnos de vida o es simplemente meternos dentro de nosotros mismos?

Este discernimiento, para que sea completo, debería seguir cinco pasos:

a. Signos internos

El primer paso consiste en preguntarnos qué producen en nuestro interior los momentos de oración personal. Cada uno puede revisar lo que sucede dentro de sí al finalizar un momento de oración y preguntarse:

¿Cómo salgo de la oración? ¿Se produce una calma interior, se serenán mis nerviosismos, mis angustias, mis miedos? ¿Se produce una especie de sereno gozo interior? ¿Me siento más firme por dentro, más seguro, más fuerte, más vivo?

Pero este tipo de preguntas no basta, porque uno se puede engañar con las sensaciones interiores. Y, por lo general, lo que llamamos "paz" no es más que la indiferencia del que no se preocupa por nada ni por nadie, es la se-

renidad del egoísta que resuelve sus propios problemas y se queda tranquilo, aunque los demás se mueran a su alrededor. Igualmente, lo que a veces llamamos "alegría" suele ser sólo un momento de exaltación psicológica.

b. Inclinaciones

Entonces, para discernir bien, hay que agregar otro tipo de preguntas que tienen que ver con nuestro compromiso con Dios y con el prójimo, porque cuando realmente entramos en la presencia de Dios, esa plenitud de vida que es Dios nos incentiva a vivir en plenitud, nos inclina a entregarnos, a ser mejores. Podrían hacerse entonces las siguientes preguntas:

¿Habitualmente salgo de la oración con deseos de agradar a Dios con una vida mejor, sintiendo que él, el único grande, lo merece todo? ¿Salgo de la plegaria íntima con ganas de servir a los demás, de perdonar, de sembrar la unidad, de cumplir una bella misión en esta tierra?

Estas preguntas son sumamente importantes, porque nos permiten descubrir si realmente hemos "salido de nosotros mismos" en la oración o si sólo

estuvimos entretenidos con nuestros sentimientos y nuestra imaginación: *La experiencia de una real y celestial unidad (la única que genuinamente alcanza la realidad y no las versiones neuróticas) lleva a los creyentes a una solidaridad con la humanidad y con la creación misma. La más alta versión de esto, el modelo más completo, es el santo, donde todas las barreras han desaparecido. La auténtica experiencia religiosa amplía la simpatía y la compasión humana; otorga al creyente un corazón grande capaz de abrazar al mundo entero en comunión y generosidad*³⁶.

c. Efectos externos

Pero esas preguntas tampoco bastan, porque siguen siendo subjetivas (deseos, ganas, inclinaciones), y todos podemos engañarnos a nosotros mismos, ocultarnos cosas, disfrazar la realidad, creer que nuestra vida es buena sólo porque tenemos algunos buenos deseos y excelentes propósitos, pero que, en realidad, no estamos verdaderamente dispuestos a llevar a la práctica. Es necesario, entonces, detenernos a ver qué producen en los demás nuestras actitudes, nuestras reacciones,

³⁶ R. Holloway, *Why belief?*, Oxford, 1997, pp. 40-41.

nuestra forma de relacionarnos, de vivir y de hablar. Y si descubrimos que ellos suelen quejarse de nuestras ironías, o de nuestra indiferencia, o de nuestras actitudes agresivas, posesivas o egoístas, eso puede indicar que, en nuestra oración, no abrimos demasiado el corazón, que nuestra forma habitual de orar no nos ayuda a entrar de verdad y con todo nuestro ser en la presencia del Dios que sana, libera e impulsa al amor. La relación con Dios no está tocando la vida concreta, no está vivificando nuestra existencia.

d. Consulta fraterna

Para que este discernimiento sea más auténtico, es bueno tener un criterio más externo y objetivo todavía: que cada tanto preguntemos a algunas personas de confianza cómo nos ven, qué opinan sobre nuestras actitudes, qué creen que deberíamos cambiar, etc. Esto nos ayuda a no encerrarnos en nuestros propios criterios y nos obliga a ampliar nuestros esquemas mentales. No hay que olvidar que, mientras más nos abramos a los demás, mejor estaremos dispuestos para que Dios pueda llenarnos de su vida.

e. Discernimiento comunitario

Pero también podemos utilizar a los demás cuando hacemos esta consulta, porque buscamos personas que piensan como nosotros, o consultamos a personas débiles, incapaces de decir lo que piensan realmente, o presentamos nuestra duda de tal manera, que el otro responda lo que nosotros esperamos. Por eso, suele ser necesario consultar a un grupo donde estemos integrados: sea el grupo familiar, el grupo de la parroquia en el cual participamos, etc.

f. Discernimiento pastoral

Finalmente, cuando tenemos dudas sobre nuestras intenciones reales, sobre algunas actitudes y opciones, es bueno acudir al “discernimiento pastoral”: consultar con toda la sinceridad posible a un consejero espiritual para que nos ilumine en nuestro discernimiento. Porque a veces nuestros amigos, o los miembros de nuestra comunidad, no nos dicen todo lo que opinan sobre nosotros para no lastimar la relación.

Pero es necesario que la consulta al asesor espiritual sea hecha de verdad buscando la luz de Dios, la verdad de la propia vida, y no pretendiendo dar

una buena imagen. Debemos manifestar al asesor toda nuestra verdad, sin seleccionar lo que le contamos, para que él pueda, así, iluminar nuestra situación real.

Además de la consulta espiritual, si estamos integrados en una comunidad, es importante consultar con el párroco o con una autoridad, porque esas personas tienen la misión particular de velar por toda la comunidad, y, mirando el conjunto, pueden percibir cosas que nosotros no vemos.

Todos estos pasos en el discernimiento nos ayudarán a descubrir que vamos por buen camino; pero también nos pueden llevar a advertir que nuestra manera de orar no es adecuada, porque no produce buenos efectos de vida en nuestro interior, en nuestra forma de encarar la existencia, en la relación con los demás, en la comunidad. Quizás esto sucede porque nos entretenemos demasiado en nuestros sentimientos o estados de ánimo, quizás porque escapamos de Dios por tenerle miedo, o por no querer enfrentar algo ante sus ojos, quizás porque olvidamos que Dios nos comprende como un buen padre y nos tiene más paciencia que nadie, quizás porque nuestra oración se ha converti-

do en una lectura o en una reflexión demasiado intelectual, quizás porque nos sentimos demasiado seguros de nuestras capacidades y proyectos, o porque algunas cosas de la vida se han convertido en nuestros "dioses", etc. Todo eso puede producir un falso encuentro con Dios que no nos dará ni vida, ni luz, ni plenitud. Por ese motivo, es tan importante un buen discernimiento.

Y el discernimiento nos puede indicar un camino más auténtico para que podamos penetrar más y más en la presencia de Dios que nos devuelve la vida.

5. *Incorporarlo todo*

Todo lo que yo le diga a Dios y todo lo que diga de él, tiene que ser cada vez más real. Que lo amo, que confío en él, que él me hace fuerte, todo puede ser verdad, pero tiene que ser cada vez más verdadero. Y eso se prueba en las situaciones difíciles, en los momentos de vergüenza, miedo, desilusión, en las circunstancias más duras.

Allí es cuando, más que imaginar salvaciones falsas, tengo que entrar en su presencia y declararlo a él como salvador. Si en esos momentos me hago fuerte en él, entonces mi relación con él será cada vez más sincera, más real. Por ejemplo, cuando uno está sumergido en una angustia, en una gran dificultad, puede decirle a Dios algo como lo siguiente:

Con tu amor yo puedo enfrentar esto. Es más, con tu amor yo debo enfrentar este desafío que me invita a dar un paso más en mi vida. Esto que me sucede seguramente será para algo bueno. No hay duda. Por eso renuncio a encerrarme en mi dolor y contigo estoy

dispuesto a hacerle frente, a ponerle el pecho. Yo sé que contigo todo terminará bien. Tengo la certeza de que esto no podrá conmigo.

En ese sentido, recordemos los estimulantes consejos de Teilhard de Chardin: *Confía ciegamente en ese Dios que te quiere para él. Piensa que estás en sus manos tanto más fuertemente apretado, cuanto más decaído y triste te encuentres. Vive feliz, vive en paz, que nada te altere, que nada sea capaz de quitarte la paz del corazón: ni el cansancio físico, ni tus carencias morales. Recuérдалo, todo lo que te oprime y te preocupa es falso. Te lo aseguro, en nombre de las leyes de la vida y las promesas de Dios. Por eso, cuando te sientas afligido o triste, adora y confía.*

¿Pero en qué sentido podemos decir que todo lo que nos oprime y preocupa es falso? ¿Quién puede llegar a convencerse de semejante cosa?

Juliana de Norwich parecía expresarlo cuando, al salir de un éxtasis, exclamaba feliz: *Todo irá bien, todo acabará bien, todo, todo será para bien*³⁷.

Porque *el místico no sabe en el plano de lo racional, pero sí sabe en los niveles profundos, sobre todo en el centro lumino-*

³⁷ Juliana de Norwich, *Revelaciones*, pp. 27-32.

*so del alma. Ignorante en un nivel, el místico es sabio en otro nivel*³⁸.

Esta experiencia de sabiduría no está reservada a los más altos niveles místicos. Puede alcanzarse de una manera ocasional, por ejemplo, cuando nos serenamos en un feliz contacto con la naturaleza, en esos bellos momentos que ayudan a reconstituir la armonía anímico-corpórea. Y en algunas ocasiones privilegiadas, el ocio contemplativo permite un encuentro con la creación que nos hace penetrar en lo más profundo de la intimidad, donde alcanzamos a percibir los altísimos silencios de Dios. Porque las criaturas tienen un valor significativo que es superior a su valor real³⁹, y el hombre contemplativo, aunque su vida espiritual sea imperfecta, alcanza a percibirlo. Las criaturas se trascienden a sí mismas en el interior del ser humano, y allí manifiestan al que es infinitamente más maravilloso que ellas. En el corazón del hombre, ofreciendo su pequeña luz, las criaturas le hablan de Aquél que está en el origen de su discreta hermosura,

³⁸ W. Johnston, *Enamorarse de Dios*, Barcelona, 1998, p. 66.

³⁹ San Buenaventura, *III Sent.*, dist. 9, a. 1, q. 2, ad 3.

e invitan al hombre a deslumbrarse con la belleza del que las engalana con reflejos de su divina belleza:

*Mil gracias derramando
pasó por estos sotos con presura.
Y yéndolos mirando, con sola su figura,
vestidos los dejó de su hermosura*⁴⁰.

En esas ocasiones de encuentro extático con la naturaleza, la dimensión religiosa logra impregnar por un instante al hombre entero, en cuerpo y alma, permitiéndole alcanzar, en una intuición celestial, una clara conciencia del límite y la fragmentación de las preocupaciones cotidianas. Allí percibimos que, más allá de todo lo que nos preocupa, todo terminará bien, todo puede ser para bien.

La convicción de que “todo lo que nos oprime es falso” no surge entonces de un razonamiento intelectual que pueda ser explicado; es simplemente una intuición mística que nos devuelve la calma y la esperanza, y nos muestra que, por más grande que sea un problema, no es nuestra angustia interior la que lo resolverá. El camino es nuestra humilde entrega incorporada en los

⁴⁰ San Juan de la Cruz, *Cántico espiritual*, canción V.

misteriosos, sublimes y supremos caminos de Dios.

Simple y concreto

Por eso es verdaderamente útil y fecundo para nuestra vida depositar en la presencia de Dios lo que nos angustia y nos perturba profundamente.

Todo tiene que ser integrado con sencillez en la oración. Porque si no hablamos con Dios de lo que nos inquieta, él se convertirá cada vez más en un extraño para nuestra vida, y será imposible entrar en su presencia. Entramos en su presencia con nuestra vida real y concreta, o no entramos.

Recordemos, como ejemplo, la famosa oración de Tomás Moro. Él incorporaba a su oración las cosas más simples, más ordinarias de la vida cotidiana. Su oración no se caracterizaba por grandes reflexiones ni maravillosos pensamientos. Él llevaba a la oración la verdad sencilla de su vida. Por eso, era capaz de detenerse a pedirle a su amigo Dios cosas como las siguientes: *Concédeme, Señor, una buena digestión, y también algo para digerir. Dame la salud del cuerpo y prudencia para saber cuidarla. Concédeme un alma santa, con sentido para*

la belleza y la pureza; para que todo lo malo que veo en el mundo no me llene de temor, y sepa ubicarme bien en cada situación. Dame un alma que no sepa de aburrimientos, lamentos y suspiros. Y no permitas que me preocupe demasiado por esa cosa mezquina que se llama "yo". Concédeme, Señor, buen humor, para que sepa gozar de un poco de felicidad en esta vida, y para que ayude a otros a gozar de ella. Amén.

Esta forma simple de orar no es superficial ni mediocre, porque tiene el gran valor de la sinceridad y de la sencillez de corazón. De hecho, santo Tomás Moro murió mártir, entregó la vida por sus convicciones, precisamente porque la relación con Dios que lo sostenía era simple y sincera, real. No era un castillo hermoso, pero falso, no era una mística bella, pero que nada tuviera que ver con las preocupaciones verdaderas del corazón y con la vida concreta.

Expresiones personales

También hay que incorporar en esta presencia las formas de oración a las que estamos habituados, las que aprendimos desde niños, las que nos han servido en momentos difíciles, las que reza el pueblo de Dios. Nada tiene que ser

despreciado, todo vale, todo puede servir para expresar el deseo del corazón, para llegar a Dios.

Los signos sensibles, los lugares, los objetos, los perfumes que nos motiven, todo puede ser utilizado por Dios para llegar a nosotros.

Por eso, san Buenaventura enseñaba que el ideal no es pasar de lo exterior a lo interior para descubrir la acción de Dios en el alma, sino también lograr encontrar a Dios en todo: *El hombre perfecto no es el que encuentra a Dios en la intimidad, sino el que también puede encontrarlo en el mundo exterior*⁴¹. San Francisco era un buen modelo, porque *degustaba en los seres creados, como si fueran ríos, la misma Bondad de la fuente que los produce*⁴².

Y aunque todo puede hablarnos de Dios, en la vida de cada uno de nosotros, existen algunos signos particularmente valiosos y expresivos: cosas, lugares, canciones, imágenes que Dios suele utilizar de una manera especial y diversa con cada uno de nosotros para que recuperemos el sentido de nuestra vida, el deseo de entregarnos, el gozo de su amistad.

⁴¹ San Buenaventura, *II Sent.*, 23, 2, 3.

⁴² San Buenaventura, *Legenda Maior* 9, 1.

Existen signos maravillosos que la providencia de Dios pone en nuestro camino personal. Volver a esos lugares donde nos encontramos con él con mucho gozo, volver a escuchar aquella canción que nos motiva a orar, volver a encontrarse con ese signo que Dios utiliza. Esto puede ser, en ocasiones, el mejor recurso para que no se produzca un vacío espiritual en nuestra vida.

Anselm Grün ha desarrollado el valor de los “rituales” personales, presentando la aparición de esos rituales – que cada uno inventa bajo el impulso divino– como una necesaria expresión sacramental que refleja la autenticidad del amor a Dios y ayuda a recuperar el sentido profundo y gozoso de la actividad cotidiana: *Reacciono alérgicamente cuando alguien sueña con amar mucho a Dios, pero en su vida concreta no se hace visible nada de ese amor a Dios. Si nuestra relación con Jesucristo es auténtica, se ve por la organización que se hace del día, y para ello las primeras horas de la mañana son decisivas. Los rituales matutinos deciden, si lo que nos mueve son los plazos fijados para nuestras tareas o si ponemos todo cuanto hacemos bajo la bendición de Dios*⁴³.

⁴³ Anselm Grün, *El gozo de vivir. Rituales que sanan*, Estella, 1998, pp. 56-57.

Las cosas más profundas que quisiéramos decirle a Dios a veces necesitan algo más que palabras; requieren alguna manifestación, un gesto muy personal que sólo yo puedo encontrar para llevar a su presencia todo lo que tengo en mi interior: *Aunque mis palabras pueden encontrar algunas limitaciones, los gestos pueden ayudarme a expresar los sentimientos más profundos; por esto puedo cruzar las manos sobre el pecho y expresar a Dios mi nostalgia de intimidad. Un hermano me ha contado que algunas veces se mete bajo las mantas, en la cama, y le dice a Dios todo lo que de otra forma nunca tendría el valor de decirle. Así comunica a Dios los sentimientos que brotan de su corazón sólo por la noche, al calor de la manta.*⁴⁴

La súplica que alivia

Comúnmente lo que nos impide entrar en la presencia de Dios, es que quisiéramos pedirle otras cosas que nos preocupan o nos atraen. Pues bien, es posible que esas cosas, de alguna manera, no estén en total contradicción con la voluntad de Dios, y nada impide que nos detengamos a pedirle esas cosas

⁴⁴ Anselm Grün, *La oración como encuentro*, Madrid, 1997, p. 36.

para que nuestro corazón se quede en paz y así pueda entrar en adoración y alabanza.

La Palabra de Dios nos invita a suplicar lo que necesitamos para recuperar la paz interior:

Descarga en el Señor tu peso, y él te sostendrá (Sal 55, 23). No se inquieten por nada. Mejor, en toda ocasión, presenten a Dios sus peticiones (Flp 4, 6). ¿Hay alguno afligido entre ustedes? Que ore (Sant 5, 13). Confía a Dios todas tus preocupaciones, porque él se preocupa por ti (1 Ped 5, 7).

De hecho, la súplica ya es un comienzo de adoración a Dios, porque al pedirle algo a Dios reconocemos que no somos autosuficientes, que dependemos de él, que lo necesitamos, que él es el todopoderoso, que él es bueno y puede actuar en nuestras vidas.

El que nunca se detiene a pedir ayuda a Dios, el que es incapaz de decirle de corazón que necesita su auxilio, es alguien que posiblemente no cree en Dios; o tiene una imagen de un Dios débil, incapaz de actuar en el mundo, indiferente, incapaz de amar al ser humano.

Por eso, la súplica puede ser una buena manera de entrar en la presencia de Dios. Pero se trata de pedirle todo

lo que necesitamos, todo lo que nos preocupa. Y también de contarle por qué le pedimos eso, expresarle toda nuestra preocupación, nuestros deseos, nuestra necesidad interior.

Es decírselo hasta que sintamos la seguridad interna de haber dejado todo en sus manos, sabiendo que así todo terminará bien. Porque él se ocupará de eso y, de una forma o de otra, dará una respuesta a nuestra necesidad: *Todo lo que pidan en la oración, crean que ya lo han conseguido, y lo obtendrán* (Mc 11, 24).

También podemos pedirle algunas cosas que no sabemos si responden a su voluntad. Podemos pedírselas como lo hace la Liturgia: *Concédenos también aquello que no nos atrevemos a pedirte.* Pero también podríamos hacerlo de la siguiente manera: *Señor, mira dentro de mí este deseo tan intenso. Concédemelo de la manera que sea posible para mi bien y mi felicidad, concédemelo de la manera que no me aparte de tu amor y de tu luz.*

La súplica hecha con toda el alma nos introduce en la intimidad divina. Nos serena de tal manera, que finalmente sólo Dios es el importante y nada nos perturba. Así él puede ser el objeto de nuestro amor, de nuestra más profunda adoración, de nuestra sincera atención.

Incorporar el dolor.

Penetrar y trascender

Pero hay súplicas insistentes que no son escuchadas. Algunos sufrimientos se hacen presentes en mi vida con una lacerante agresividad, y Dios no me libera de ellos.

Puedo entonces afinar la mirada interior y descubrir que ciertos problemas tienen una determinada función en la propia vida, un “para qué” deseado por Dios. De hecho, la Palabra de Dios nos habla de determinadas pruebas que nos permiten crecer: *Consideren como un gran gozo, hermanos míos, el estar rodeado por toda clase de pruebas, sabiendo que la calidad probada de la fe produce la paciencia en el sufrimiento (Sant 1, 2-3).*

Dios no nos miente prometiéndonos una vida sin dificultades, porque ese engaño termina produciendo una rebeldía permanente ante el dolor y nos aleja de su presencia.

La fortaleza, necesaria para avanzar y asumir desafíos, y la humilde confianza de colocarnos en los brazos de Dios, requieren dificultades que nos estimulen a ejercitarlas y desarrollarlas cada vez más. Pero el ejercicio de esas virtudes nos prepara para nuevas y más pro-

fundas alegrías en el encuentro con él: *Estarán tristes, pero su tristeza se convertirá en alegría. Se les alegrará el corazón y nadie podrá quitarles esa alegría* (Jn 16, 20.22).

E Señor nos ofrece su fuerza en el dolor (1 Ped 5, 7; Is 40, 29). Pero, además, podemos ofrecer nuestro dolor a Dios para que se haga fecundo y se convierta en bendición para los demás: *Y si mi sangre fuera derramada para completar el sacrificio y la ofrenda de la fe de ustedes, me alegraría por ustedes* (Flp 2, 17).

Todo eso es cierto. Sin embargo, no es suficiente. Porque, en definitiva, la clave está en que permitamos al Espíritu Santo que nos lleve a una unión mística con Jesús en medio del dolor.

El primer paso para alcanzar esa altísima unión es pedir la gracia de aceptar y ofrecer ese dolor y de encontrarle un sentido. El segundo paso es aceptarlo confiadamente y expresarlo, por ejemplo, con palabras como éstas: *Acepto unirme a ti también en el dolor, en el límite. Por eso, acepto lo que tenga que enfrentar por este problema, sabiendo que terminará bien. De este mal sacarás algo bueno para mi vida y para mis seres queridos. Creo que puedes hacerlo y sé que lo harás.*

Si se trata de dolores pasados, pero que reaparecen permanentemente en nuestra memoria y se reavivan, porque no los hemos sanado, es importante que alguna vez logremos entrar en la presencia de Dios, y junto con él, abrazados a su amor y sostenidos por su brazo, asumamos la angustia de penetrar con la imaginación en aquel momento doloroso, para que el Señor sane la herida.

Es entrar a fondo en el mismo dolor del cual intentamos escapar sin lograrlo; y así, entrando y reviviéndolo a fondo con el Señor, llegar a trascenderlo. Trascenderlo es penetrar en el misterio de la pasión de Jesús, unirnos a él en el misterio de su entrega, y entonces resucitar liberados junto con él. Así es posible decir: *Todo lo puedo en aquél que me conforta* (Flp 4, 13).

De esta manera, haremos una experiencia sublime de estar en la presencia de Dios con todo, absolutamente todo lo que es parte de nuestra vida, sin esconder nada, y daremos un maravilloso salto hacia la Pascua. Entonces, Dios será realmente el Dios de toda nuestra existencia, y nuestra espiritualidad nos llenará de vida.

Oración para una espiritualidad llena de vida

Señor, mi Dios lleno de gloria y de vida. En ti todo es vitalidad y dinamismo, en ti no hay sombras de muerte ni de fragilidad.

Aquí estoy, como pequeña criatura, débil y limitado. Pero sé que con tu amor soy fuerte, y que tu vida puede penetrar mi pequeñez. Contigo se abren siempre nuevos caminos y la existencia se renueva.

Por eso estoy ante ti, para que me enseñes a abrirte el corazón, para que todo mi ser reciba tu luz, tu poder, tu belleza.

Te ruego, Dios mío, que me enseñes a orar, que me ayudes a destruir las falsas imágenes que tengo de ti. Quiero cambiar todas las costumbres y estructuras que ya no me sirvan para encontrarme contigo. Dame una santa creatividad para crecer sin cesar en la vida del Espíritu. Regálame, Señor, una espiritualidad llena de vida, que se renueve cada día.

Que todo mi ser entre en tu presencia, que pueda adorarte con todo lo que soy y te permita entrar en todas las dimensiones de mi ser: en mi mente, en mi imaginación, en mis afectos, en mi cuerpo.

Entra también en mi vida cotidiana, para que te reconozca en medio de mis trabajos, mis relaciones, mis proyectos, mis límites, mis angustias, mis alegrías, mis sueños. Quiero vivirlo todo contigo, que camines conmigo, que cantes conmigo, que respires conmigo.

Atráeme hacia el amor sin límites, hacia ese abismo de vida que eres tú. Llévame contigo hasta las cumbres de la vida mística, para que conozca todo lo que eres capaz de hacerme probar. Dame audacia y valentía para atreverme a esa aventura, para que puedas penetrarlo todo.

Quiero entrar en tu amistad con toda mi sinceridad, para que bañes con tu luz todo lo que pienso, todo lo que siento, todo lo que vivo. Ya no pretendo ocultar nada a tu mirada de amor ni escapar de ti, mi Dios lleno de vida.

Guíame, Señor. Descubre todos mis engaños y mentiras. No dejes que confunda el camino. Enséñame a discernir, para que no me desgaste en experiencias que son pura apariencia.

Toca mi interior, mi Dios, para que viva de ti, para que me deje llevar por tu Espíritu donde quieras, como quieras, cuando quieras. Para que mi camino me oriente siempre a ti, para que siempre esté contigo, para que sepa de verdad que sólo en ti está la fuente de la vida. Amén.

Índice

Presentación	3
1. Despertar el deseo.....	6
2. Saberme reconocido.....	21
3. Mi cuerpo en Dios.....	31
4. Distintas formas de reconocer a Dios	61
5. Incorporarlo todo	80
<i>Oración para una espiritualidad llena de vida</i>	<i>94</i>

Se terminó de imprimir en Talleres Gráficos
D'Aversa e hijos S.A.; Vicente López 318/24,
B1878DUQ Quilmes, Buenos Aires, Argentina.

Colección

Ser Feliz 5

La espiritualidad es fuente de vida. Encontrarse con Dios ayuda a vivir mejor.

Por eso, las personas creyentes que viven tristes, cansadas, débiles por dentro, tienen que preguntarse qué le falta a su trato con Dios

Para que el encuentro con Dios sea una fuente de vitalidad y de alegría, debe tocar toda la existencia concreta: los afectos, la imaginación, el deseo, y hasta el cuerpo, tienen que entrar en la presencia de Dios.

Sin embargo, puede ocurrir que una persona reconozca con su mente que Dios está presente, pero su corazón no logra comunicarse con él porque le tiene miedo, o lo rechaza, o, por algún motivo, desea escapar. Entonces, entrar en la presencia de Dios para poder orar no es sólo tener la atención puesta en Dios y reconocer que él está presente. Es arrojarnos con todo nuestro ser, llenos de confianza y gratitud, deseosos y necesitados, en sus brazos de amor.



SAN PABLO

