Grupo Compañeros de Jesús

Retiro 2 y 3 de febrero de 2013

**Asistentes**: Lola, Maricarmen, Dolores, José Luis, Fco. Manuel, Francisco José y Víctor.

**Programa**

**Sábado 2 de febrero de 2013**

11:30 Acogida y reunión para comentar el plan del retiro. Primer documento: **El umbral de la oración profunda.**

12:30 Trabajo personal

13:45 *Comida*

14:30 *Descanso*

15:30 Continuación del trabajo personal

19:00 Comunicación

19:45 *Cena*

**Domingo 3 de febrero de 2013**

08:30 *Desayuno*

09:00 Reunión y Segundo documento: **Vías para recuperar la interioridad**

12:00 Eucaristía

13:00 Comunicación

14:00 *Comida*

15:00 Recoger la habitación.

15:30 Despedida

**Horarios de la liturgia de las horas en Escalonias**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Laborales** | **Domingos y Festivos** |
| **Vigilias** | 04:30 | 04:30 |
| **Laudes**  | 07:00 con Eucaristía | 07:30 |
| **Tercia** | 08:15 | 10:00 |
| **Eucaristía** | - | 12:00 |
| **Sexta** | 12:45 | 13:15 |
| **Nona** | 15:00  | 16:00 |
| **Vísperas** | 18:30 | 18:30 |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **Completas-Salve** |  |

 | 20:45 | 20:45 |



EL UMBRAL DE LA ORACION PROFUNDA[[1]](#footnote-1)

Umbral es un término que evoca en nosotros un cierto mensaje de respeto y de espera atenta y es usado aquí para indicar toda la seriedad y respeto con e1 que debe disponerse todo aque1 que quiera entrar en esa experiencia trascendental que es e1 diálogo con Dios.

En el caso de la oración profunda franquear e1 umbral es una armonización previa de todo el ser, unos pasos previos, elementales, que habrá que dar. Si bien e11os solos no constituyen de suyo 1a oración profunda, es cierto que nos ofrecen una participaci6n de 1o que vendrá después en un estadio más hondo, en la verdadera "experiencia de oración". En este primer día de retiro nos dedicaremos exclusivamente a franquear “el umbral”

*Una escalada armoniosa y pacífica*

Cuando una persona se decide a entrar en meditación, debe saber que penetrar en e1 umbral es ya una obra de arte. Es como una escalada, de abajo hacia arriba, es decir, desde 1os niveles inferiores del ser, hasta los superiores. E1 clima general para que esta escalada tenga verdadero éxito es e1 de una tranquila y profunda distensión[[2]](#footnote-2).

Para mayor claridad dividiremos esta armonización ascendente de 1a personalidad en cuatro niveles o estratos. Cada estrato ha de ser pacificado cuidadosamente, como si todo dependiese de é1. Y en realidad así es, porque los cuatro se influyen mutuamente con una profunda interacción. Cada uno, por tanto, depende en su tranquilidad del nivel anterior. Cuando la distensión haya penetrado hondamente en los cuatro niveles, entonces la armonía será perfecta, la obra de arte estará cumplida y las puertas más profundas del ser humano se habrán abierto silenciosamente a la visita del Señor.

1. *Pacificación del nivel corporal-muscular*

Es e1 primer paso, imprescindible, puesto que es base para todo 1o demás. La tensión de nuestros músculos, aun 1a más insignificante, constituye un enemigo de primer orden ya en el umbral de 1a meditación[[3]](#footnote-3). Enemigo tanto más larvado y sutil, cuanto más inadvertidas o descuidadas sean nuestras tensiones musculares. Un músculo tenso está haciendo un trabajo independiente de la meditación, por su cuenta; es un contestatario que nos hace la guerra sin querer colaborar.

“Cualquiera que se dedique a la meditación no debe olvidar el cuerpo… En pocos campos de la experiencia humana 1a interacción de mente y cuerpo es tan importante, e incluso tan delicada, como en éste”[[4]](#footnote-4) . E1 papel desempeñado por e1 cuerpo en la meditación, es tanto más importante cuanto mayor sea el interés y 1a dedicación con que queramos orar.

San Ignacio de Loyola es quizás e1 maestro de oraci6n que en la tradición cristiana occidental desciende a darnos con mayor precisión 1o que podríamos 11amar una técnica del cuerpo en oración”. Como los maestros del zen oriental, 1lega hasta regular el uso de 1a vista, los movimientos de reverencia antes de orar, 1a cantidad de alimento durante un tiempo de oración especialmente intensa y, naturalmente, las diversas posturas corpora1es[[5]](#footnote-5).

Santa Teresa de Jesús, en su santo desorden estilístico, no nos ha dejado ningún tratado sistemático sobre el uso del cuerpo en oración; sin embargo, como sucede con los que son realmente maestros, deja escapar de vez en cuando preciosos consejos y observaciones que nacen siempre de la propia experiencia. Cuando habla, por ejemplo, de un nivel de oración tan profundo como el de la oración de quietud, se detiene un momento para hacer esta rápida descripción del “cuerpo orante", subrayándonos al mismo tiempo la importancia de la inmovilidad corporal:

*“No osa bullirse ni menearse, que de entre las manos parece se le ha de ir aquel bien, ni resolgar (respirar) algunas veces no querría...".*

Otro gran maestro del espíritu, S. Francisco de Sa1es, descenderá también hasta el detalle al hablar del cuerpo en 1a oración: con su flexibilidad acostumbrada, parte del principio de1 amor, ordenado a1 cuerpo, como parte esencial de 1a totalidad de 1a persona llamada a participar de 1a experiencia espiritual.

Por lo tanto, en la tradición cristiana se afirma que cuando 1a oración ha alcanzado un auténtico nivel de profundidad se puede concluir que el cuerpo estará también integrado en el conjunto de una experiencia meditativa que requiere la totalidad del ser humano.

Hay muchas personas inquietas, tensas, para quienes la oración profunda es algo desconocido o desgraciadamente relacionado con la hora de lucha contra las distracciones y el aburrimiento. No advierten que la primera batalla eficaz que deberían intentar ganar es la de una auténtica distensión muscular.

Antes que las posturas mismas de la meditación, debemos vigilar que cada músculo, cada parte del cuerpo se vuelva receptiva y apta para la oración profunda. Toda la extrañeza y .escepticismo que estas afirmaciones puedan producir desaparecerán cuando e1 escéptico posea el mínimo de fe suficiente para tomarse 1a molestia de poner en práctica fielmente los ejercicios que vienen a continuación. El primero, en su sencillez, es de los más eficaces para obtener el coeficiente de distensión necesario para la oración profunda.

EJERCICIO 1

*Elegir cualquier posición de reposo para la meditación. Las manos han de estar preferentemente tocándose, una sobre otra o entrelazadas tranquilamente. Los ojos cerrados o entornados y descansando con tranquilidad en un punto cercano, aproximadamente a un metro. Es preferible mantener el torso recto, pero sin excesiva preocupación, sobre todo en los primeros ejercicios, porque la rectitud sea perfecta. Una vez así, la persona se esforzará por entrar dentro de sus propias sensaciones corporales, recorriéndolas y explorándolas conscientemente, una por una, en diferentes partes de su cuerpo.*

*Sentir el roce de 1os vestidos en 1os hombros. Sentir la espalda en contacto con el respaldo de 1a silla. Sentir las manos, en contacto 1a una con la otra y quizás los latidos de la sangre que se perciben rítmicamente a través del contacto de las manos. Entrar en mis sensaciones de frío o calor, de dureza a blandura, que percibo a1 contacto con mi propio asiento, banco, etc. Sentir 1as rodillas y 1as piernas. Sentir 1os pies en contacto con 1os zapatos.*

*Reposar brevemente en cada sensación, sin quedarme en ella más de un minuto, y pasar a 1a siguiente.*

La primera sorpresa que este sencillo ejercicio nos ofrece es la de comprobar cómo existían una buena colección de pequeñas o grandes tensiones escondidas en diversos músculos. Al *entrar* en cada zona corporal 1os músculos se aflojan y la distensión se produce en esa zona. Es, pues, importante e1 entrar en pleno contacto con 1a sensación, sin confundir esta experiencia con un mero "pensar' e1 cuerpo. Con la práctica el ejercicio no nos empleará más de un minuto, y aún menos.

Una vez que el primer nivel haya entrado en pacífica distensión, apenas tendremos conciencia de los propios músculos. Esto significará que podemos ocuparnos de dar el siguiente paso.

*2. Pacificación del nivel respiratorio*

Una tranquila armonización de1 ritmo respiratorio a1 unísono de la distensión muscular es también imprescindible para 1a meditación. Si 1a respiración no fluye de un modo límpido y sereno, sin apenas advertirse, pondrá obstáculos a 1a armonía general.

El ejercicio de pacificación de este nivel no quiere decir sin embargo, que la persona que desea orar profundamente deba emplearse a fondo en complicados ejercicios respiratorios. A muchos 1es bastará con una breve tranquilización de1 propio ritmo respiratorio. Otros quizás encontrarán una excepcional ayuda practicando e1 siguiente ejercicio'

EJERCICIO 2

*Controlar suavemente la respiración de modo que ni sea demasiado contenida, ni demasiado fluida. Si se advierten obstrucciones en las vías respiratorias, imaginar e1 aire circulando limpiamente por e11as, sin encontrar ningún obstáculo.*

*Una vez controlada así 1a respiración, contar despacio, de uno a diez, siguiendo atentamente e1 ritmo de cada inspiración o expiración del aire, pero no a los dos movimientos.*

*Si antes de llegar a diez viene una distracción, comenzar nuevamente la cuenta. Con la práctica bastará emplear apenas un minuto para tranquilizar la respiración.*

Una vez obtenida la pacificación de este nivel podemos pasar al nivel siguiente. Es importante no detenerse nunca más de 1o necesario en este ejercicio. Con e1 tiempo, la sola atención a la respiración, prolongada indefinidamente, podría constituir un elemento de peligro. Ciertos temperamentos pueden alcanzar un notable nivel de pacificación y serenidad interior al practicar esta técnica durante varias horas; pero hemos de subrayar siempre que nuestro objetivo es entrar en oración profunda: quedarse en la simple tranquilidad natural, además de otros peligros que este hecho llevaría consigo, significaría quedarse en el umbral, sin pasar más allá; sería ceder al encanto de “coger las flores”, esas flores que S. Juan de la Cruz nos dice que se han de dejar serenamente intactas en e1 camino[[6]](#footnote-6).

*3. Pacificación del nivel sentimental-emocional*

Al hablar de 1a pacificación de los sentimientos y emociones, no entiendo solamente un sentimiento o una emoción notablemente percibida. Es claro que en primer lugar hemos de pacificar esas zonas más alteradas del psiquismo. Pero normalmente no encontraremos grandes tempestades emocionales para pacificar. En cambio fácilmente encontraremos, con un poco de atención vigilante, pequeñas tensiones emocionales acumuladas a 1o largo de la jornada anterior a la meditación, o bien provocadas previamente por la jornada que está por venir.

De modo semejante a 1as tensiones musculares, estos sutiles sentimientos se colocan medio ocultos en un terreno no demasiado consciente, y desde allí bombardean la armonía de 1a personalidad, impidiéndola entrar en una oración más plena y profunda. Una conversación en la que no hemos logrado expresarnos bien, una pequeña compra mal hecha, la visita que esperamos mañana, el proyecto cuya realización tenemos entre manos, etc., etc., pueden constituir otras tantas causas de sutil tensión sentimental-emocional.

Para lograr la pacificación de este nivel ayudarán los siguientes ejercicios, cuidadosamente practicados (elegir uno de ellos)

EJERCICIO 3

*Me repetiré a mí mismo frases muy breves, que expresen e1 estado de ánimo que deseo conseguir: “estoy tranquilo y sereno…”, me encuentro completamente en paz..”, “nada me preocupa…”*

*Si se prefiere, bastará una sola palabra repetida lentamente, ta1 como "serenidad…”, "paz...", “tranqui1idad…”, “silencio…”*

*Cualquiera de estas o parecidas expresiones repetidas lentamente al ritmo tranquilo de la respiraci6n, bastará a ciertos temperamentos para conseguir 1a pacificaci6n del nivel emocional. Pocas repeticiones serán suficientes.*

EJERCICIO 4

*Para aquellas personas que posean suficiente imaginación visual, será útil este otro ejercicio:*

*Visualizar un lago límpido y tranquilo. Identificar mi estado de ánimo con las aguas de ese lago. Si se percibe alguna oscilaci6n sentimental, dejar tranquilamente que se manifieste en 1a superficie del agua, en forma de pequeños rizos de las olas o quizás, de un mayor- oleaje. Una vez conseguida esta identificación, poco a poco y por medio de un acto consciente de mi voluntad, pacificar y tranquilizar la superficie alterada del lago, hasta conseguir la calma absoluta. He de poder ver e1 agua tersa y 1ímpida y el horizonte extendiéndose hasta e1 infinito, todo el1o como reflejo de mi propia serenidad interior.*

EJERCICIO 5

*Este ejercicio es parecido al n. 1. Consiste en dirigir el foco de mi atención hacia mi estado sentimental actual. Como quien se limita a comprobar tranquilamente la decoraci6n de una habitación oscura enfocando sus rincones con una linterna, he de comprobar, simplemente y sin hacer ningún juicio adyacente, mis propios sentimientos. He de mirar 1o que aparece en mi actualmente, con despego, como quien contempla desde fuera.*

*Hay personas que se sentirán ayudadas en este ejercicio si verifican verbalmente su exploración: “ahora estoy con ta1 o cual sentimiento..”, ”estoy levemente intranquilo, ansioso, contento, triste, etc. por causa de...”*

Este último ejercicio, cuidadosamente practicado, es de un efecto sorprendentemente eficaz para 1a tranquilización de 1os sentimientos. De modo parecido a 1o que ocurre con las tensiones musculares, cualquier tensión emocional desaparecerá con una simple mirada de exploración pacífica y desapasionada. Bastará, pues, con escoger uno de los tres ejercicios precedentes, para conseguir con un poco de práctica e1 efecto buscado.

Lo dicho hasta aquí nos facilitará la penetración, casi total, en el umbral de la oración profunda o meditación. Queda sin embargo un ú1timo estadio en esta armoniosa escalada. Es el más sutil y delicado de conquistar en nuestra ascensión: e1 entendimiento. Cuando hayamos dado el paso de la tranquilización del nivel intelectual, podemos decir que el umbral de la meditación queda ya atrás, perfectamente franqueado.

*4.- Pacificación del nivel intelectual*

Hemos visto que estamos tratando de un dinamismo de elevación gradual que lleva consigo 1a oración profunda o meditación. Un dinamismo que ciertamente requiere e1 esfuerzo de toda la persona. La pacificación y mutua integración de los tres primeros niveles de la personalidad, el nivel corporal-muscular, e1 respiratorio y e1 sentimental-emocional prepararán los caminos del Señor, conduciendo a 1a persona hasta e1 umbral de la oración profunda. Pero para franquear definitivamente este umbral es necesario aún dar e1 ú1timo paso: el de la pacificación del nivel intelectual.

Sólo entonces e1 individuo que ora comprenderá experimentalmente el secreto escondido en la oración profunda. Una vez allí dentro, atravesado el umbral, la persona que ora es consciente de un misterioso progreso en su camino de oración, un progreso que la conducirá más allá de todo discurso intelectual, más allá del pensamiento y de la imagen, hasta una suprema soledad y simplicidad. La expresión "silentium mysticum", usada por nuestros mayores, trata de indicar de a1gún modo un estado de conciencia que de suyo no es expresable con palabras o imágenes. Veamos, pues, cuál es el paso definitivo que conduce a este gran silencio orante.

Santa Teresa ha tratado como pocos maestros sobre la dificultad de pacificar y silenciar este último nive1. En su propia persona tuvo que experimentar muchas veces a lo largo de su vida la dualidad de una personalidad profunda, abierta a la silenciosa presencia de Dios, mientras que el entendimiento andaba por la superficie de la conciencia, interfiriéndolo todo con su acostumbrada movilidad y falta de sosiego. La santa, para expresar más claramente su experiencia personal de interferencia interior, llegó a personificar con su estilo desenfadado esta movilidad intelectual.

Así compara al entendimiento con un viajero inquieto que no tiene el menor deseo de volver a casa para descansar, sino que va buscando otras posadas adonde estar"; otras veces el entendimiento se convierte en una agobiante cantidad de troncos secos que ahogan la débi1 centella de la presencia divina, recientemente encendida en 1o más profundo del ser; es también 1a paloma que revolotea inquieta acá y allá, buscando su alimento sin llegar a integrarse en la profundidad interior etc.

Todas estas imágenes nos podrán aclarar qué es 1o que en realidad significa 1a pacificación del nivel intelectual. Quien desee comprobar experimentalmente cómo nuestro entendimiento es un viajero incorregible, bastará con que cierre 1os ojos y trate de reducir a la inmovilidad e1 flujo de sus pensamientos. seguramente nuestro viajero tratará por todos 1os medios de poner en movimiento todas sus argucias, con tal de poder escabullirse y evitar nuestra invitación al reposo y a la calma. ¿Cómo conseguir entonces el descanso del viajero?

Ante todo hemos de tener bien presente lo que sería un modo equivocado y aun perjudicial de pacificar a este nivel. Consistiría en hacer frente a nuestro inquieto vagabundo, tratándolo de reducir por la fuerza. El papel de la voluntad es ciertamente necesario en esta labor; pero no consiste tanto en que la voluntad se esfuerce por sujetar directamente al entendimiento inquieto, sino más bien que lo convierta en un *entendimiento vigilante*. Mantener al viajero en estado de vigilancia será la gran misión de la voluntad.

La corriente de espiritualidad oriental nos ofrece tres imágenes que son ya clásicas para expresar p1ásticamente 1o que acabamos de decir y a1 mismo tiempo introducirnos en una técnica de la vigilancia.

*La imagen del pastor*. un pastor (el entendimiento vigilante), en pie y firmemente apoyado en su cayado, vigila silenciosa y atentamente a su rebaño (pensamientos-imágenes). El rebaño podrá moverse por aquí y allá, podrá desplazarse a1 prado vecino o descender hasta un cercano charco de agua.., pero el pastor permanece siempre inmóvi1, erguido y tranquilamente vigilante, sin abandonar un solo momento su actitud.

*La imagen del hombre junto al río*. Un paseante (entendimiento vigilante), se ha sentado a la ori1la de1 río para contemplar el agua" La corriente (pensamientos-imágenes) pasa invariablemente ante él: aparecen briznas de hierba, hojarasca y otros objetos que van desfilando en silencio ante sus ojos. pero el hombre sigue tranquilamente en su puesto, quieto en la ribera del río, limitándose a mirar sosegadamente el paso del agua.

*La imagen del ama de casa en la ventana*. Un ama de casa (e1 entendimiento vigilante) decide interrumpir por un momento su atareada labor y descansar un poco asomada a su ventana. Lo hace así y el panorama exterior le muestra una cal1e de 1a ciudad por la que van desfilando rápidamente los peatones y e1 trafico propios de 1a moderna civilización urbana (pensamientos-imágenes). El ama de casa, apoyada en e1 marco de su ventana, se mantiene tranquila e inmóvil. Su única actividad es dedicarse a mirar 1as personas y los vehículos que cruzan velozmente bajo el campo de su vista.

Estas imágenes nos introducen en la actitud de la “vigilancia activa”, tan necesaria para 1a pacificación intelectual y para la entrada en oración profunda. En las tres imágenes hay un elemento inmóvi1, e1 entendimiento vigilante, y un continuo flujo de elementos transitorios: los pensamientos, las imágenes y en una palabra familiar en la ascética tradicional, las distracciones. Cualquiera que desee orar profundamente tendrá que habérselas con este flujo y reflujo de las distracciones, tanto más frecuentes cuanto más solicitada esté la persona por otros asuntos ajenos a la oración.

No nos extrañemos de el1o. Los santos son los primeros en quejarse de este forcejeo contra 1as distracciones, y no creo pecar de irreverencia preguntándome si siempre supieron tratarlas de1 modo adecuado, y aun poniéndolo en duda por sus mismos testimonios. Sta. Juana Chantal, por ejemplo, confiesa que con frecuencia su oración se reduce a "distracciones y un poco de sufrimiento".

Ciertamente que la técnica de "actitud vigilante” no es una panacea para suprimir las distracciones radicalmente, pero en todo caso sí disminuirán notablemente y en muchos casos desaparecerán. En estos términos y no en los de "lucha directa", hemos de concebir nuestra labor de pacificaci6n del nivel intelectual. No se trata, pues de no pensar nada", lo cual sería poco menos que imposible, sino en ponerme a mirar tranquilamente lo que pienso, sin seguirlo, sin identificarme con e1 flujo de mis propios pensamientos o imágenes, es decir, como un espectador imparcial que mira desapasionadamente e1 escenario de sus propios pensamientos.

En realidad, todo resulta mucho más sencillo en la práctica y requiere más paciencia que otra rara virtud. La sencillez del ejercicio que proponemos a continuación puede sorprender a algunos. Una vez más repetiré que la práctica contiene la única -respuesta eficaz y definitiva, especialmente para los espíritus po1émicos e escépticos. El lector es libre de creer o no en la eficacia de unos métodos que son consecuencia de una sabiduría secular y experimentada. Pero no creamos ingenuamente que sabemos en qué consiste la validez de un método si no lo hemos practicado.

Por otra parte quisiera recordar aquí la actitud fundamental que es el punto de partida y al mismo tiempo la finalidad de todo el mecanismo de nuestra ascensión: no se trata de ningún juego, sino nada menos que de un asunto de amor entre dos agentes libres que se entregan y se buscan progresivamente. Se trata de buscar a Dios, o mejor aún, de conseguir con todos 1os recursos de nuestro ser 1a paz y el silencio interior que abrirán de par en par 1a puerta a Aqué1 que dice: "yo estoy a la puerta y llamo; si alguno oye mi voz y abre 1a puerta, entraré" (Apoc. 3,20) .

Con e1 respeto y la profunda humildad de quien intenta aprender a escuchar y a abrir la puerta, una puerta cuya apertura es indispensable en 1a oración profunda, hemos de acercarnos a 1a práctica de los ejercicios que facilitan e1 camino más allá de1 umbral.

EJERCICIO . 6

*Una vez pacificado e1 nivel muscular, respiratorio y emocional, con los ojos cerrados o tranquilamente fijos en un punto cercano, me dedicaré con calma a vigilar simplemente 1os pensamientos o las imágenes que van surgiendo dentro de mí. Lo esencial de este ejercicio consiste únicamente en saber vigilar, o mirar. Se ha de evitar por tanto el seguir los pensamientos o el emitir cualquier clase de juicio sobre e1los. Cuando 1os pensamientos o imágenes desaparezcan, tomar conciencia de todo mi ser, como un conjunto armonizado y luminoso, con todos sus niveles en paz, abierto a la presencia de Dios.*

La actitud de vigilancia que se propone en este ejercicio, dentro de su sencillez, supone un trabajo considerable y un notable espíritu de sacrificio y de paciencia, que no será posible mantener sin la ayuda de 1a gracia. En términos evangélicos consiste en que los siervos se mantengan incansablemente con las lámparas encendidas, atentos a la venida de su Señor.

"VÍAS PARA RECUPERAR LA INTERIORIDAD"

(Extracto de una conferencia de Luis López-Yarto. Aula Arrupe, miércoles 26-XI-03)

UN PROBLEMA QUE NO ES NUEVO

No sé si han visto una película de Icíar Bollaín, que se titula "Te doy mis ojos". Se trata de la historia de una pareja con enormes problemas. La película pretende ser un alegato contra la violencia en la pareja. Al final de la película la esposa, que deja atrás una vida de matrimonio llena de incomprensión, de incomunicación, y muy vacía, dice delante de la cámara, pensativa, que a lo mejor sale adelante. Desde luego el espectador está convencido de que esta mujer va a salir adelante. Y va a salir adelante, dice ella, porque "empieza a conocerse a sí misma". Ella se ha dado cuenta de que es capaz de rencor (tiene una madre que es problemática, una hermana que le hace darse cuenta de que ella es capaz de envidia), de amistad (empieza a tener amistades nuevas) y, sobre todo, de que es capaz de vibrar con el arte (va a lograr la felicidad en gran parte a través de Tiziano)

Lo que lamenta de su marido, que es un hombre bruto pero bueno, es que no acaba de entrar dentro de sí, y mira que lo intenta a lo largo de su vida, porque llega a ir hasta a terapia. Pero aquello resulta demasiado difícil para él. Hay un momento en que tienen una escena junto al Tajo en que ella dice: "Probablemente tienes demasiado miedo; esto te hace incapaz de tocar tu interioridad".

Para unos la película acaba bien, porque esta chica empieza un camino de crecimiento que se adivina grande; para otros acaba mal, porque la pareja no parece que vaya a acabar en reconstrucción. En cualquier caso, lo que triunfa es que se abre un camino a la esperanza para las personas que creen que es posible tocar el fondo interior y profundo que tenemos las personas.

*Lo que nos preguntamos hoy aquí es si es posible tener una interioridad*, una vida interior seria. La interioridad es posible pero, lamentablemente, según han dicho gentes muy importantes a lo largo de la historia, casi siempre llega demasiado tarde.

Así lo decía, por ejemplo, Teresa de Ávila a sus monjas:

"No es pequeña lástima que no nos entendamos a nosotras mismas, hijas mías, ni sepamos ni siquiera quiénes somos. Muchas veces nos detenemos en estos cuerpos por lo que hemos oído, y por lo que dice la fe sospechamos que tenemos alma, más los víveres que puede haber en ella o quién está dentro de ella, o el valor que ella encierra, pocas veces los consideramos."

Se ve que el problema es que somos unos superficiales, y es que ni sospechamos lo que tenemos dentro, y esto era una cosa que estaba ya vigente en el siglo XVI, y no sólo en la post-modernidad.

El camino de la interioridad es difícil, pero necesario; *el camino hacia la verdad pasa por la interioridad de uno mismo* (si uno no se entera de quien es no se entera de lo que es nada), y en el fondo trabajar la interioridad es buscar la propia identidad para luego poderle decir alguna palabra un poco auténtica al mundo.

Para comprender algo del camino, de las vías hacia la interioridad, he podido darme cuenta de que se usan dos metáforas: una es la metáfora de! volcán y la otra es la metáfora de la peregrinación.

# LA METÁFORA DEL VOLCÁN

Un volcán consta de tres partes fundamentales: abajo hay una cámara ardiendo de materias en estado líquido, incandescentes, la cámara magmática; la chimenea, por la que ese magma puede o puede no salir a la superficie; y el cono volcánico formado por esa materia incandescente cuando sale al exterior. Si ese cono volcánico está en zonas tropicales, de ese algo incandescente y temible porque quema y destruye, puede nacer un bosque tropical, cubrirse de verdor. Esto sucederá sólo si esa masa logra salir porque encuentra una chimenea adecuada, tiene una erupción que no encuentra demasiadas trabas y se pone en contacto con el mundo real, con la atmósfera.

En esta metáfora del volcán que utilizaba la psicología de principios del siglo XX hay un pesimismo bastante profundo, porque se supone que nuestra interioridad por una parte está encerrada y por otra parte es peligrosa, porque está hecha de impulsos tremendos (básicamente sexuales, agresivos) Hay que tener mucho cuidado cada uno consigo mismo porque como se desmande su interior puede organizar no un bosque tropical, sino una destrucción arrasadora.

Algo notamos en lo que hay fuera: algunos síntomas, gestos, de los que hay que sospechar; por ejemplo cuando vemos a una persona que hace un gesto raro, que disimula, suda, se pone nerviosa,..., tenemos que pensar: ¿qué habrá ahí dentro, qué está ocultándose a sí misma, qué no está queriendo tocar? Pero siempre este "qué habrá ahí dentro" es una pregunta entristecida: ¿qué terribles cosas, qué maldades? En el fondo, lo que está detectando esta postura es que nuestra vida interior, nuestra interioridad, nos da miedo.

*Hay que perder el miedo*. El volcán es algo tremendo. Nuestra vida interior nos produce ansiedad, nos produce angustia, en gran parte porque es desconocida, y también por otras razones. Si no ¿por qué no entrar confiadamente en él, por qué no entrar a solas y tocar lo que hay dentro? Y este emprender el camino hacia el interior es un viaje arriesgado. Por eso nos hacemos tantas veces los distraídos.

En el fondo quizá lo que nos ocurre es que nos da tanto miedo entrar en nosotros porque intuimos una cosa que es verdad. Si entramos en nosotros mismos vamos a encontrar dolor, porque dentro hay dolor, un dolor que nos ocultamos pudorosamente, porque en nuestro interior tenemos una historia, que es como una película que tiene argumento, y como todo desconocido intuimos que es entrañable pero también dolorosa.

Y nosotros intuimos que si entramos en nuestro interior vamos a encontrar heridas, y las hay, porque en la vida que hemos ido viviendo nos hemos ido arañando, haciendo jirones, y también otras muchas cosas. Pero el miedo nos viene de esas cosas: la herida del amor, del querer, la añoranza de un amor enorme que a lo mejor no hemos conseguido y que no hemos tenido desde la infancia (el amor absoluto de la madre, que no se ha vuelto a repetir), o sentimientos de abandono, o el amigo/enemigo que es la soledad.

Claro es que una sociedad bastante hedonista como la nuestra, con el placer al alcance de la mano, por fuerza se convierte en una sociedad no interiorizante, porque *para estar dispuesto a tocar la interioridad personal hay que estar dispuesto a mirar de frente a algún dolor y plantarle cara*.

El dejarse llevar demasiado por el miedo es peligrosísimo en esta vida, porque nos entrega en manos de nuestras defensas, y las personas que están siempre defendiéndose para no sufrir (es decir, las personas que le tienen demasiado miedo a la muerte) la verdad es que no viven.

# LA METÁFORA DEL CAMINO

En la cámara magmática hay fuego, y no hay que ser ingenuos. Pero nosotros tenemos que utilizar también otra metáfora, la metáfora del camino. Ir hacia uno mismo es como hacer un viaje integrador. ¿No os habéis preguntado nunca por qué se ha puesto tan de moda hacer el Camino de Santiago o todos los caminos posibles? Todo el mundo en verano anda hacia alguna parte. Pues probablemente detrás de todo esto hay una fantasía profundamente humana, que realmente gobierna nuestras acciones: la imagen es el ponerse en camino hacia algo.

Esto de la interioridad es un peregrinar hacia algún sitio. Porque dentro de nosotros también hay cosas buenas, y ese perder el miedo es caer en la cuenta de que nosotros no tenemos sólo las fuerzas ciegas de la naturaleza (principios del siglo XX), sino que *también tenemos fuerzas sabias*. Usando metáforas muy conocidas podríamos decir: nosotros no somos sólo una caldera de vapor ahí dentro, que hay que contener como sea y mirar para otro lado como si no existiera, nosotros también nos podemos comparar con el sistema solar, donde hay unas energías bárbaras pero donde no hay nada que canalizar.

Esta realidad de que nosotros somos también un interior sabio, con fuerzas constructivas, positivas, es algo que me gustaría explicar ahora a través de la metáfora del camino. *Entender de verdad que nosotros tenemos también fuerzas positivas es haber abandonado para siempre la soledad*, porque nada acompaña tanto como encontrarnos dentro objetos positivos, valores, cosas buenas, cualidades,... Eso hace más compañía que nadie.

Para eso tenemos que empezar pensando que nuestra chimenea no está tan separada del interior, que somos una unidad, que caminar hacia dentro es encontrarse con cualquier parte de nosotros mismos, que nosotros reflejamos nuestra interioridad a través de mi mano, de un gesto, de los ojos que miran.

El camino de la interioridad sería como un diálogo entre nuestras distintas partes. Caminar hacia la interioridad es poner a dialogar nuestras distintas partes, sobre todo nuestro fondo afectivo (sentimientos), la conciencia (lo que pensamos) y nuestras palabras y acciones. No poner barreras entre unas cosas y otras: no decir lo que no pensamos, pensar lo que no sentimos, es romper el camino hacia la interioridad. Caminar hacia la interioridad es poner de acuerdo las tres cosas. Una persona ha dado con su interioridad cuando *siente profundamente, sabe lo que siente y dice lo que sabe*. Por eso se le nota desde fuera.

Claro que siempre existe el fantasma de que si yo empiezo a dialogar conmigo mismo, o como decía Teresa de Jesús, si yo entro en mi castillo interior, a lo mejor mi castillo está vacío, o a lo mejor mi castillo está oscuro, o a lo mejor lo habitan otros y no yo. ¡Mira si descubro que mi vida me la han estado viviendo otros! Si me he pasado la vida dando gustos, respondiendo a las expectativas de otros. ¡Mira si entro en mi castillo y las habitaciones están ya ocupadas, si hay okupas en mi interior!

Para emprender el camino hacia mi interioridad hay que seguir teniendo valor para encontrarnos el dolor que haya pero también hay que revestirse de valor para seguir adelante.

Lo primero que habrá que hacer será hacerse con los aparejos que se necesitan para el camino. Algunas herramientas que sirven para avanzar con más rapidez en este camino se explican en las siguientes páginas.

**1ª herramienta: EL SILENCIO**

Se dice muy fácil, pero aprender a practicar el silencio, meter cuñas de silencio en la vida, supone siempre alguna forma de ruptura, un mandar callar a alguien (interior, a veces). Gregorio Marañón, a quien le gustaba mucho hablar de los ruidos, dijo alguna vez que la salud consiste en el silencio de los órganos. Y desde el punto de vista humano-psicológico la plenitud también consiste, de alguna manera, en el silencio del mundo interior. Hay que acallar algunos ruidos, y esto es difícil, porque eso significa ruptura.

**2ª herramienta: UN MAPA**

Para caminar hacia la interioridad hace falta un mapa, que es *el concepto de nosotros mismos*. Si en 5 minutos cada uno escribiera algo que le sugiriera la frase "quién soy yo" habríamos hecho un pequeño mapa de por dónde se mueve su fantasía, su sentimiento, su palabra, en este mundo. No podríamos movernos por el mundo sin tener una idea, aunque sea provisional, de quién somos. Lo importante no es que sea una imagen muy exacta, que acertemos con lo que somos, sino que sea un concepto de nosotros mismos útil, que sea un mapa útil, que nos sirva para movernos en este diálogo con nosotros mismos. Tiene que ser un mapa un poquito claro: *lo importante no es lo que seas, sino se trata de lo que creas ser*. Y para eso hay que contrastarlo con la realidad, no negarte a los datos.

Tengo que hacerme un concepto de mí mismo que sea realista, y para esto tengo que escuchar a otros que me dicen quién soy.

Tengo que tener un concepto propio que sea flexible, no rígido. Esas personas que de una vez por todas te dicen "si sabré yo...", no saben nada. Cuando a Marañón le preguntaron qué pensaba de un médico tal tan insigne, decía, "pues que sólo sabe medicina", y decía el otro "pues qué bien, ¿no?". Y la frase lapidaria fue: "El que sólo sabe medicina, ni medicina sabe".

**3ª herramienta: LA FORMACIÓN**

Como ocurre con muchas otras cosas en la vida, para saber de mí tengo que tener alguna formación. Creo que mucha gente se convierte en alguien abandonado a la superficialidad porque no se ha cultivado mucho. Hace falta una formación intelectual: creo que hay que formarse un poco en antropología y un poquito en teología.

*Hay que saber qué es ser persona humana*. Si yo he formado dentro de mí una idea optimista de lo que quiere decir la humanidad, ser persona, probablemente estoy bien equipado para moverme, movilizarme, para entrar dentro de mí. Desgraciadamente esto es escaso y la mentalidad autoritaria y radicalmente conservadora tienen una idea muy negativa de lo que significa ser persona humana y de lo que es la humanidad. Te dicen: "no te fíes ni de tu padre".

**4ª herramienta: MÁS GENTE**

Una manera de hacer el camino hacia la interioridad es ir en compañía. No se puede saber quién soy en soledad; *sólo se puede saber quién soy con profundidad mirándome ante los otros*. Realmente nos hace falta un proceso de relación de cierta profundidad para entrar en nosotros mismos. A veces la dificultad de entrar en mi interioridad, de poner en diálogo mis distintas partes es tan grande, que ese camino no lo puedo hacer sin una compañía muy cualificada.

**5ª herramienta: EL BINOMIO ORACIÓN-MEDITACIÓN**

Últimamente se está escribiendo mucho sobre el valor terapéutico de la meditación. Nadie se extraña de ello, aunque algunos sí del valor de la oración.

Sin embargo yo no entro en mi interioridad cuando sé quién soy yo ante los otros, sino cuando sé quién soy desde el Otro.

**6ª herramienta: ESTAR ABIERTO A EXPERIENCIAS CUALIFICADAS**

Quiero hacer mención con esto a un concepto ya antiguo en psicología. Una manera de ponerse en contacto con la interioridad era con el camino lento y paulatino de ir recorriendo la vida pasito a paso, pero que de vez en cuando la vida ofrecía una oportunidad de dar pasos de gigante en poco tiempo teniendo algunas experiencias muy particulares que te hacen de repente sentir que eres una unidad, que formas una unidad con el mundo; esto es lo que algunos llaman *una experiencia cumbre*.

Hay experiencias cumbres muy simples, que no son el martirio o pintar las Meninas. Como un buen estornudo. Una dosis de naturalidad y de poder familiarizarnos con todo lo que soy y perderle el miedo. Yo tengo unos gestos y unos sentimientos, y vivo un drama con un serial de televisión.

Habría que reconocer en uno mismo la capacidad de tener experiencias de cierta plenitud, no inhibirlas. Bajar a la plaza, como decía Alexandre.

La interioridad tiene que ver con el *ser yo mismo del todo*.

**7ª herramienta: SENTIDO COMÚN**

A nadie se le escapa que, cuando uno va a Santiago a pie, cuando va a otros viajes, hace falta descansar. Uno no puede estar en el camino hacia la interioridad como iba Don Quijote hacia el trono de una Dulcinea que no existía.

Hay que descansar. Tener sentido común es mirarse a uno mismo con suficiente tolerancia como para saber que a veces es posible permitirse un "mecanismo de defensa”, *en la vida a veces hay que saber descansar de la batalla con la interioridad.*

Podríamos decir: en este camino hacia la interioridad personal se pueden señalar etapas.

a) Al principio suele haber un *timbre de alarma*: un suceso en mi vida que es duro o maravilloso. Normalmente hay algo que me zarandea, y que se podría decir que es el momento de shock. Algo que desconfirma lo que yo creía que era mi vida y que me hace indagar algo más, o que me desconfirma lo que era yo, o algo que me dice "así no podemos seguir". Es decir, hay un momento que solemos llamar "descongelamiento". Estamos todos muy bloqueados, y ese descongelamiento se puede decidir por uno mismo (por ejemplo, apuntándonos a una actividad donde yo sé que pasan cosas)

b) Esto suele durar poco en las personas sanas, porque las personas sanas pronto experimentan un segundo momento que es el momento del repliegue. Curiosamente, cuando se va avanzando en el conocimiento propio hay un momento en que uno se repliega, porque tenemos miedo al dolor, a encontrarme todos esos fantasmas que mencionaba al principio. Es la época del "total, aquí no pasa nada, tampoco es para tanto, estas cosas son propias de mi edad, de mi condición social, tampoco vamos a hacer rarezas,...". Algunos incluso cuando se les dice que tienen una vida vacía su respuesta defensiva o de retroceso es: "¡Y a mí que me gusta!".

c) Pero esto se puede mantener poco tiempo, porque una persona que por buena voluntad ha empezado a reaccionar le fallan estas cosas, y antes o después se impone la realidad con sus preguntas y respuestas. En esta tercera etapa lo que hay que hacer es abrir los oídos a las preguntas e intentar responder.

Comienza el diálogo con la realidad. Igual que un niño con su inicial vida interior empieza a preguntar "qué e esto", nosotros empezamos a preguntarnos "qué es esto que me pasa, qué son estos sentimientos, estas reacciones, qué será esto que pasa fuera". Sobre todo empieza un diálogo con nosotros.

Ojalá en este momento nos dé la vida alguien alrededor con quien realmente podemos hablar y que nos pueda decir cosas, que nos pueda devolver datos. Se comienza a hacer primeros ensayos de otra manera de pensar, de sentir, de estar en paz con mi mundo interior, y entramos en velocidad de crucero. Pero esta velocidad de crucero siempre está amenazada, porque hay que alimentarla constantemente. La tentación de decir "para qué atender a estas cosas, lo mejor es cerrar los ojos y seguir en la barahúnda que me ha agobiado siempre.

**PARA TERMINAR, UN POEMA DE SAN AGUSTÍN...**

Habría muchas más cosas que comentar sobre la búsqueda de uno mismo, pero sólo nos vamos a quedar con una recomendación de San Ignacio de Loyola. Nos dice que una cosa que ayuda a la interioridad es no tener mucha ambición de lo enciclopédico, no saber muchas cosas: "No el mucho saber harta y satisface el ánima, sino sentir y gustar de las cosas internamente". Es la *pasividad activa*. Son consideraciones que podría perfectamente formular la psicología actual con otra coloratura y sonarían perfectamente aceptables.

Además, *no está la cosa en pensar mucho, sino en amar mucho*. La psicología está recuperando la palabra "compromiso": "es necesario el compromiso (dice James Marcia) para desarrollar una identidad". Robert Stemberg dice: "el amor nunca es amor verdadero si sólo consiste en afecto y en pasión. Para que sea verdadero y haga crecer a los dos tiene que llevar consigo alguna forma de compromiso". Es como retomar una palabra antigua.

El camino a la interioridad aterriza con compromisos con la realidad y con los demás. Y es necesario aprender a ponerse en los puntos de vista de los otros para aprender a conocerme a mí mismo. Ahora estamos en condiciones de apreciar esta preciosa cita de San Agustín:

"Tarde te amé, belleza tan antigua y tan nueva, tarde te amé.

El caso es que Tú estabas dentro de mí y yo estaba fuera.

Y fuera te andaba buscando, y como un engendro de frialdad

me abalanzaba sobre la belleza de tus criaturas.

Tú estabas conmigo; era yo el que no estaba contigo.

Me tenían prisionero lejos de ti aquellas cosas

que si no existieran en ti serían algo inexistente.

Me llamaste, me gritaste, y desfondaste mi sordera.

Relampagueaste, resplandeciste, y tu resplandor disipó mi ceguera.

Exhalaste tus perfumes, respiré hondo, y suspiro por ti.

Te he paladeado y me muero de hambre y de sed.

Me has tocado y ardo en deseos de tu gracia."

***Una vez leído este texto, tómate tu tiempo para reflexionar sobre estos puntos y apúntate tus conclusiones***

* **Intenta buscar cuáles son esos miedos que te impiden entrar en tu mundo interior.**
* **¿Cómo te ves con respecto a las herramientas que aquí se describen? ¿Usas todas? ¿Cuáles son las que crees que necesitas más en este momento de tu existencia?**
* **¿Qué cambios crees que has de introducir en tu vida para ir mejorando tu vida espiritual?**
* **Plantéate hasta qué punto estás dispuesto a aceptar cambios en tu proyecto de vida a partir de los descubrimientos que vayas encontrando en tu interior.**
1. Basado en Experiencias de ORACION PROFUNDA, MARIANO BALLESTER. Segunda edición. Coedición:

Centrum lgnatianum Spiritualitatis y Secretariado lnternacional del Apostolado de la Oración. Roma, 1978. [↑](#footnote-ref-1)
2. Así 1o afirman unánimemente 1os especialistas y concretamente .B. Lotz, K. Tilmann, J.M. Déchanet y H. Caffarel que son nuevos propagadores de unas técnicas de oración que, a pesar de su abertura, pueden situarse fundamentalmente en una línea de tradición occidental; mientras que W. Johnston, H. Waldenfels, E. Lasalle y K. von Dürckheim se muestran decididamente interesados por la metodología de la meditación que nos ofrecen las grandes religiones orientales. El tema de la distensi6n en la vida cristiana, 1o trata de un modo ameno y actualizado Bernard Basset, S.J., en su obra *How to Be Really W'ith It (Guide to the Good Life)*, Doubleday, New York, L970, 77-90. De manera más amplia y profunda K. Von Dürckheim trata de la sabiduría de la distensión en su obra *Hara*, como fruto de sus contactos con los maestros de espiritualidad japonesa. [↑](#footnote-ref-2)
3. Se usará indistintamente el término de "oraci6n profunda” y e1 de “meditación”. Si bien en los tratados clásicos de ascética y mística e1 término "meditación" se refiere a la llamada oraci6n discursiva, actualmente, sin embargo, la palabra “meditación” aparece cada vez más fuertemente influenciada por las diversas tradiciones de 1a espiritualidad oriental. Con ello ha llegado a adquirir un significado de notable profundidad muy distinto de la tradicional meditación discursiva. [↑](#footnote-ref-3)
4. W. Johnston, S.J., *Christian Zen*, trad. ital. Elsa Codronchi, Coines edíz. Roma , 1974, 89. [↑](#footnote-ref-4)
5. Ver, por ejemplo el libro de 1os Ejercicios 1os nn. 76, 81, 75, 77. [↑](#footnote-ref-5)
6. Cf Cántico espiritual, III , 5. [↑](#footnote-ref-6)