

Interioridad: Proyecto de vida

Tomo I

EL YO INTEGRADO

Interioridad: Proyecto de vida

Tomo I

EL YO INTEGRADO

Lucilo Echazarreta Sarabia, OAR



Editorial
UNIAGUSTINIANA

Echazarreta, Lucilo

Interioridad : proyecto de vida / Lucilo Echazarreta ; prólogo Enrique Gómez. – Bogotá: Editorial Uniagustiniana, 2018.

3 volúmenes; 23 cm.

ISBN 978-958-56529-4-1

1. Teología pastoral 2. Vida espiritual 3. Espiritualidad
4. Meditaciones I. Gómez, Enrique, prologuista II. Tít.
253 cd 21 ed.

A1598918

CEP-Banco de la República-Biblioteca Luis Ángel Arango

© Editorial Uniagustiniana, Bogotá, 2018

© Lucilo Echazarreta Sarabia, OAR

ISBN Obra Completa (impreso): 978-958-56529-4-1

ISBN Obra Completa (digital): 978-958-56529-8-9

ISBN (impreso): 978-958-56529-5-8

ISBN (digital): 978-958-56529-9-6

Universitaria Agustiniiana, Uniagustiniana

P. Carlos Alberto Villabona Vargas, Rector

Editorial Uniagustiniana

Ruth Elena Cuasialpud Canchala, Coordinadora de Publicaciones

Mariana Valderrama y Catalina Ramírez, Asistentes editoriales

Proceso de evaluación

Recepción: 5 de mayo de 2017

Evaluación de contenidos: agosto de 2017

Aprobación: noviembre de 2017

Proceso de edición

Julio Mateus, Corrección de estilo

CMYK Diseño e Impresos SAS, Diseño y diagramación

Xpress Estudio Gráfico y Digital SAS, Xpress Kimpres, Impresión

Campus Tagaste, Av. Ciudad de Cali n.º 11B-95

coor.publicaciones@uniagustiniana.edu.co

Impreso y hecho en Colombia. Depósito legal según Decreto 460 de 1995.

Derechos reservados conforme la ley. Prohibida su reproducción parcial o total en todo formato o medio sin previo permiso escrito por la Universitaria Agustiniiana.

Contenido

Introducción. Rutas de interioridad	11
Capítulo 1. Autoconocimiento	57
Capítulo 2. El hombre, capaz de Dios	79
Capítulo 3. Inteligencia, para “leer dentro”	103
Capítulo 4. La memoria, compañera de viaje	135
Capítulo 5. Voluntad, fuerza de amor	171
Referencias bibliográficas	193

Prólogo

La escondida senda: interioridad, metáforas y mística

Tengo un maestro amigo que cariñosamente me llama Esdrújulo. Desconozco el porqué, aunque lo intuyo. El caso es que cuando Lucilo me invitó a prologar esta joya, no solo humana o cristiana, sino también literaria, y me sumergí en sus densas páginas introductorias y en sus correspondientes derivaciones temáticas, inconscientemente me vinieron a la cabeza las esdrújulas con las que nombro estas apostillas doblemente innecesarias, pues lo que el lector tiene en sus manos no requiere de comentarios. Tan solo de sosiego, lectura y saboreo.

Escribo un catorce de diciembre, día de los poetas, como el veintidós del mes pasado lo fue de los músicos. Sin quererlo queriendo, en el trascurso de las clases he pronunciado aquello de *la música callada, / la soledad sonora*, famosos oxímoron del místico abulense. Desconozco si ha sido el azar el que me los ha sugerido en el intervalo de esta aventura, propia del senderista sagaz y arriesgado que recorre una geografía cuanto menos esquiva, o si lo han sido las reiteradas insinuaciones del autor: “interioridad habitada”, “interioridad objetiva”, “interioridad buscada”, “interioridad trascendida”, “interioridad encarnada”, “interioridad activa”.

Todos estos sintagmas suenan a combinaciones opuestas, porque pareciera que lo inherente a la interioridad, esa tendencia —*trending topic*, dicen los ingleses— tan divulgada en los ámbitos educativos y en los gimnasios espirituales, es que se la califique como vacía, subjetiva, consumida, encerrada, desencarnada o pasiva. Precisamente por ello vinculo el contenido de este vademécum —en boca del autor— a la experiencia sanjuanista: porque los oxímoron citados pre-anuncian “la cena que recrea y enamora”, realidad que solventa el psicologismo de supermercado con el que nuestros coetáneos suelen confundir el proceso plenificante o, mejor dicho, felicitante sobre el que versan las ráfagas descriptivas que aquí se contienen.

Sé que el onubense universal también emplea dicho recurso retórico para titular uno de sus poemarios y que incluso lo barajó para designar toda una etapa. En él, el símbolo remite al campo y al jardín, al *locus amoenus* en el que el poeta funde su espíritu con la naturaleza, quizá atisbando una vida más profunda, pero a todas luces insuficiente. Porque con la simple quietud de los sentidos, para no

sentir que se siente, no se satisface la urgencia social generada por la rapidación desenfrenada que nos aprisiona, a decir del papa Francisco. Entender así la interioridad equivaldría a quedarse en los resortes necesarios para ella, olvidando su itinerario, sus ritmos y, sobre todo, su meta. O la interioridad desemboca en grandes encuentros que nos tornen seres tensionantes que degustemos la densidad de la vida, en todas sus dimensiones, o vagaremos errantes por los agujeros negros de la vaciedad y el sinsentido.

Es entonces cuando entra en juego, en la *poiesis* del proyecto que cada uno es, el paradigma de la no dualidad o, mejor dicho, de la comprensión holística de este proceso. La división de la obra en tres apartados (yo-Dios-otros) no puede menos de evocar la propuesta cosmoteándrica que ideara Panikkar (hombre-Dios-mundo), con la que insistía en una realidad: la interrelación interplenificante que da consistencia sistémica a todo lo que es. La interioridad remite así a existencia en su conjunto y dicha forma de plantear la vida requiere de la trascendencia en un triple nivel: trascendencia en lo que soy, trascendencia desde quien me hace ser, trascendencia con quienes soy.

Darí la sensación de hallarnos ante un galimatías. Sin embargo, el autor nos recuerda que se trata de la cotidianidad de la vida. Los personalismos comunitario y dialógico del siglo pasado han intentado solucionar la inevitable bipolaridad del sujeto entre sustantividad y apertura; ponen de manifiesto que aquella se aúna y fortalece a través de esta, y viceversa: esta solo acontece con garantías cuando aquella la catapulta. En definitiva, uno solo puede ser 'él' cuando se descentra en el otro. He aquí la esencia de la interioridad habitada o trascendida.

Esta división tripartita refleja, a la vez, la personalidad y el recorrido existencial del autor de estas páginas. Uno capta en la primera el bagaje psicopedagógico que estudió y el quehacer formativo que ha desempeñado a lo largo de su vida. De igual manera, uno advierte en la segunda su arraigada fe y su espiritualidad profunda al apelar como razón de sentido al Dios padre de nuestro Señor Jesucristo, como lo describiera san Pablo (*cf.* 2Cor 1,3). Por último, en la tercera uno se recrea en la aplicación de quien se ha curtido en la experiencia callada de la convivencia diaria, al unísono apasionante y arriesgada.

Asimismo, cada apartado se divide en cinco bloques, de los que se podrían decir muchas cosas para intentar desentrañarlos. Pero es lógico y normal que un prologuista no exprima la fruta por adelantado, al modo de los tan temidos *spoilers* de películas o series. Solo así su contenido llegará con todo su sabor y riqueza a sus destinatarios, aquellos que se den por invitados a surcar los entresijos de su propio paisaje interior y la profundidad del misterio que es el otro y son los otros. Por ello únicamente añado dos apreciaciones.

La primera, el lector reconocerá en las fuentes de estos desarrollos, sin minusvalorar otras lecturas realizadas para su confección, las tres grandes pasiones

que, desde hace años, acompañan a este orante que, con alma de poeta, versifica experiencias ajenas para hacerlas suyas y para ofrecerlas a quienes quieran orar con ellas: la personalidad y la enseñanza del gran Maestro a través de una asidua y perspicaz lectura de la Escritura; la búsqueda compartida de Agustín de Hipona, de corazón inquieto y, por consiguiente, piedra de toque de toda propuesta sobre la interioridad; y la evocadora palabra artística de tantos poetas y escritores que han legado para la posteridad vivencias humanas que solo una exquisita sensibilidad puede elevar a pensamientos inmortales y lugares universales.

La segunda, el lector se aprovechará del didactismo de un educador que ha recogido el guante lanzado hace dieciséis años por Juan Pablo II a quienes viven el carisma agustiniano: fungir como pedagogos de interioridad en un tiempo aquejado de miradas unidimensionales y planas. Más que ante marcos teóricos, nos hallamos ante materiales con los cuales el autor pretende que creyentes, profesores, adolescentes y jóvenes aprendan la escondida senda que los haga sabios: sabios porque saben y saborean lo que son y lo que somos; lo que viven y lo que vivimos. Esta es la razón de ser del acervo de textos, parábolas, ejercicios, dinámicas y prácticas de interiorización y de oración individual y grupal que se dan cita en estos quince bloques.

Hecha esta presentación, solo me resta pedirte que tomes la delantera y nos sigas guiando, maestro, amigo.

Enrique Gómez, OAR

Introducción. Rutas de interioridad



Los tres bloques (Yo-Dios-Los otros) están comunicados en continua relación.

Interioridad habitada

El término ‘interioridad’, como valor de la persona, se ha abierto un largo camino en estos últimos años tanto en las ciencias pedagógicas y áreas escolares, como en el ámbito de la dirección personal o empresarial. Interioridad es el ámbito de los encuentros transformantes. Se trata de una disciplina del espíritu que comprende todo lo referente a la persona a partir de lo que la constituye en su ser más dinámico: la psicología personal, los valores que mueven al individuo, las aptitudes —esas riquezas profundas que el hombre tiene como semillas— y las expectativas o metas hacia las que cada uno debe orientar su potencial interno. Lo que la interioridad exige es que el hombre viva de modo muy consciente, tanto intelectual como afectivamente, todas estas potencialidades del ser para trazar un proyecto en el que se despliegue la persona con horizonte de sentido. Escuelas como la de inteligencia múltiple o de inteligencia espiritual se aproximan cada vez más a proponer la interioridad entre sus vectores.

Tres van a ser los grandes bloques en que desarrollaremos el potencial de la interioridad: yo, Dios, los otros. Iniciando la exploración del primer apartado, el Yo, comprobaremos que la interioridad nos adentra en estos cinco caminos: autoconocimiento, el hombre “capaz de Dios”, inteligencia, memoria, voluntad-amor.

La persona, vista tanto en su germen nuclear como en su proyección expansiva, contiene estas tres dimensiones que se irán desplegando y conociendo: yo-Dios-los otros; las tres parcelas se verán más y más relacionadas entre sí a medida que se profundice cada una de ellas porque, más que linealmente, la exploración de la interioridad nos lleva a movernos en espiral, percibiendo así un crecimiento simultáneo.

La única encuesta —hipotética— que arrojaría un resultado positivo del ciento por ciento sería la que preguntara: “¿Usted quiere ser feliz?”. En efecto, todos buscamos la felicidad: la interioridad es camino verdadero hacia la felicidad, ya que muestra la riqueza de la propia persona y los itinerarios para desarrollar con plenitud ese germen en expansión; el logro de ese desarrollo armónico es la felicidad, y la senda escondida para acceder a ella es la interioridad, que a su vez es raíz de toda estructuración de la persona, la energía que lleva a la maduración holística del ser humano.

El logro máximo de la felicidad descansa en este trípode: yo-Dios-los otros. La interioridad, si acoge la dimensión de fe cristiana y comprende que el hombre es un ser abierto a la trascendencia, unifica en un solo río estos tres cauces que parecen diferentes. El hombre que se busca a sí mismo y anhela su propia felicidad, en efecto busca a Dios, y encontrando a Dios se encuentra a sí mismo, percibe las redes de sinapsis que lo unen a los demás, y como descanso de este

proceso halla la felicidad. La interioridad es la casa de los valores, espacio personal de confluencia de todos los caminos hacia dentro y hacia el exterior de la persona. Es la casa de las relaciones, o como diría el poeta Luis Rosales, “la casa encendida”, ámbito donde adquiere calor verdaderamente humano y sentido profundo todo lo que el hombre es y todas sus relaciones. Es como el fogón del hogar en torno al cual se teje la urdimbre familiar.

El buceo en el yo personal, eso que podemos denominar autoconocimiento, nos llevará a descubrimientos muy valiosos: el silencio, la contemplación, la admiración, la creatividad. Pero no olvidemos que estas herramientas son solo medios, así que hemos de poner alma a todos esos hallazgos, es decir, hay que iluminar todo con la máxima intensidad posible, y este grado extremo lo imprime la luz de lo trascendente. No puede reducirse la interioridad a meditación zen, a yoga, a producción de estados emocionales, a vacío interior, a silencio profundo. Algunas escuelas de interioridad limitan su campo de acción a la mera psicología, al autoanálisis, a la autoescucha, al vaciamiento emotivo, al antídoto antiestrés, pero niegan toda trascendencia, y con estas técnicas, aun buscando la verdad y hallando parcelas de ella, cierran la ventana herméticamente a esta luz maravillosa que viene de Dios. Podría calificarse su hallazgo como ‘interioridad vacía’. Cuando a una planta se le priva de la luz del sol, por mucho que se la atienda con otros cuidados intensivos siempre carecerá de lo esencial para su función clorofílica: la luz solar.

La fe cristiana y el entramado de verdades que dimanen de ella nos revelan los más hermosos tesoros de nuestro ser, cimientos del yo personal, y, además, nos brindan el *chip* de las conexiones profundas al abrirnos al mundo de las relaciones, por lo que a este tipo de interioridad lo llamaremos ‘interioridad habitada’.

La luz de conocimiento espiritual que dimana de esta ‘interioridad habitada’ nos muestra verdades fundantes del yo personal. Mencionamos a continuación algunas de las verdades que constituyen el yo-persona, verdades que son piedras angulares del hombre y que, a la vez, se muestran como senderos los cuales hay que explorar poco a poco y vivir más y más cada día. Tales piedras angulares del ser se pueden interpretar también como fogonazos de luz que orientan todo el camino por recorrer y dan claridad tanto al diario vivir como a los proyectos de cada persona. Enunciamos algunas de esas verdades:

- Soy persona.
- Soy persona que se construye a sí misma.
- Soy persona que se construye a sí misma en relación con los otros.
- En esa relación conmigo y con los demás está Dios como principal interlocutor y principal presencia.
- Soy hombre ‘creado’ para descansar en Dios.

- Tengo un cuerpo y un alma que me hacen templo de Dios.
- Soy una continua 'tensión' hacia Dios.
- Soy una persona 'a imagen y semejanza de Dios'.
- Soy persona falible y frágil, necesitada de otros.
- Soy esa clase de ser que, en el listado de los mamíferos, más tiempo y cuidados requiere hasta lograr independizarse de las atenciones maternas.
- Soy, pues, muy dependiente del amor de los otros y de sus cuidados hacia mí.

La interioridad habitada comprende al hombre como ser en relación. Aun estudiando expresamente el yo, como se hará en un primer apartado, y comprobando que es un yo formado por sus facultades esenciales (memoria, entendimiento, voluntad y amor), aun así solo comprendemos en su totalidad este 'yo' cuando vemos la segunda cara de la moneda: Dios y los otros. Más aún, el yo se va a desarrollar a plenitud precisamente en tensión hacia los demás. Un experto en interioridad como san Agustín no duda en plantear el trabajo del conocimiento del yo de modo concomitante al del conocimiento del Tú de Dios y del tú social, cuando su planteamiento sobre la interioridad se ancla en estas máximas:

- “Que me conozca a mí; que te conozca a ti, Señor” (*Soliloquios* 2,1).
- “¿Quién eres Tú para mí?, ¿qué soy yo para ti?” (*Confesiones* 1,5).
- “¿Y qué soy yo para ti, para que me mandes que te ame, y si no lo hago te molestas contra mí y me amenazas con grandes miserias? ¿Acaso es pequeña la miseria de no amarte?” (*Confesiones* 1,5).

Vivir en tensión hacia uno mismo

El hombre, pues, es 'ser en tensión hacia', una tensión espiritual que le empuja a caminar buscando más altura a sus proyectos y más profundidad a sus raíces.

La interioridad tiene un símbolo: el corazón. Todo lo que registran los cinco sentidos corporales, así como lo que perciben el alma, la inteligencia y el amor, toda la actividad inteligente, emotiva y sensorial, todo lo que se agita en nuestra casa interior, es transmitido al centro de operaciones constituido por esa simbólica centralita del corazón, de manera que este se constituye en el símbolo de la unificación personal, de la percepción y la fuerza que nos impulsa a la acción. Por este motivo san Agustín lanza aquella máxima tan evocadora con la cual invita a la interioridad: “Volved, volved al corazón”. Volver al corazón es abandonar las rutas del escapismo y miedo al autoconocimiento, rutas muy transitadas hoy día

con mochila cargada de superficialidad, déficit de autoestima y devaluación de los demás, para introducirse en un curso sobre “cómo ser experto en mí mismo”. Volver al corazón es desandar caminos de exterioridad y retornar a la propia casa donde se logra recuperar el equilibrio personal caldeando en su medida óptima todas las cualidades de la persona, reconociendo con sinceridad la grandeza y las miserias del propio corazón, y viviendo la propia interioridad como impulso para ser yo, para ser mejor, para ser feliz. Volver al corazón es también encontrar los puntos esenciales de encuentro, los nexos conectores que dan vida al yo y lo hacen capaz de desplegar sus aplicaciones. Es la casa habitada, la casa encendida en la que sentimos nuestro palpitar como un dulce ritmo de vida. Acudimos a la poesía para que nos haga sentir el gozo del retorno a casa, la vuelta al hábitat idóneo, al nido primordial:

*¡Qué bien le viene al corazón su primer nido!
¡Con qué alegre ilusión torna, siempre, volando, a él; con qué descuido
se echa en su fresca ramazón, rodeado de fe, de paz, de olvido!*

Juan Ramón Jiménez

El conocimiento del yo lleva ciertas responsabilidades añadidas, una de las cuales es la fidelidad al propio ser. Sin esta ineludible respuesta de nada serviría su paso previo de autoconocimiento. Suele decirse entre amigos: “yo soy sincero”, “yo soy claro”, “yo soy auténtico”..., pero qué poco frecuente es ser fiel a uno mismo. ¿Por qué? Primero, es necesario un autoconocimiento verdadero; segundo, se requiere gran fuerza de voluntad para vivir respondiendo al yo auténtico. Puede ayudarnos a entender esta situación la conocida parábola de Tony de Mello:

El santón sufi Shamse Tabrizi cuenta acerca de sí mismo la siguiente historia:

“Desde que era niño se me ha considerado un inadaptado. Nadie parecía entenderme. Mi propio padre me dijo en cierta ocasión: ‘No estás lo suficientemente loco como para encerrarte en un manicomio, ni eres lo bastante introvertido como para meterte en un monasterio. No sé qué hacer contigo’.

Yo le respondí:

‘Una vez pusieron un huevo de pata a que lo incubara una gallina. Cuando rompió el cascarón, el patito se puso a caminar junto a la gallina madre, hasta que llegaron a un estanque. El patito se fue derecho al agua, mientras que la

gallina se quedaba en la orilla cloqueando angustiada. Pues bien, querido padre, yo me he metido en el océano y he encontrado en él mi hogar. Pero tú no puedes echarme la culpa de haberte quedado en la orilla”’. (*El canto del pájaro*)

El hombre necesita de puntos cardinales para orientarse en el mapa de su vida. Uno de los signos de orientación dice “hacia dentro”; es la indicación más infrecuente, porque se prefiere caminar hacia afuera, hacia arriba, hacia abajo, pero no abunda el peregrino que camine hacia dentro, hacia sí mismo, siendo que solo en esa dirección se encuentra la totalidad del ser, el sentido al propio hecho de caminar y la gracia para vivir en santidad. Miguel de Unamuno nos ofrece un texto muy expresivo a este respecto:

Me dices en tu carta que si hasta ahora tú divisa ha sido: ¡Adelante!, a partir de ahora será ¡Arriba! Deja eso de adelante y atrás, de arriba y abajo; deja de jugar a progresismos y carquismos; déjalo a los progresistas y a los retrógrados, a los ascendentes y descendentes, que se mueven tan solo en el espacio exterior, y busca el otro, tu ámbito interior, el de tu alma. Lucha por meter en ella el universo entero, que es la mejor manera de derramarte en él... En vez de decir: ¡Adelante! o ¡Arriba!, di: ¡Adentro! Reconcéntrate para irradiar. Déjate llenar para que reboses luego, conservando el manantial. Recógete en ti mismo para mejor darte a los demás, todo entero e indiviso. “Doy cuanto tengo”, dice el generoso. “Doy cuanto soy”, dice el héroe. “Me doy a mí mismo”, dice el santo; di tú con él al darte: “Doy conmigo el universo entero”. Para ello tienes que hacerte universo, buscando dentro de ti. ¡Adentro! (Unamuno, 1996, p.80)

Perspectivas de la interioridad

Antes que definir la interioridad, resultará más práctico presentar distintas perspectivas de ella, con lo que podrán apreciarse mejor las líneas de fuerza que desarrolla esta profunda realidad.

Interioridad, realidad objetiva. En el hombre se da efectivamente una riqueza que lo diferencia de cualquier criatura; en ese sentido, interioridad es la misma realidad constitutiva del hombre, identificada en los siguientes rasgos:

- Alma espiritual.
- Filiación de Dios.
- Imagen y semejanza de Dios.

- Facultades exclusivas del hombre: memoria, entendimiento, voluntad, capacidad de amor.
- Capacidad de conocer y acoger a Dios: hombre ‘capaz de Dios’.

Este es el ‘núcleo duro’ de la interioridad, el *software* personal, lo que realmente hay y está en el fondo del ser humano, realidades que conforman la esencia propia y profunda del hombre.

La imagen que mejor recoge la esencialidad del yo interior es el tesoro escondido, tal como lo presenta el evangelista Mateo (Mt 13,44). El tesoro escondido, encontrado por un hombre que vende todo para adquirir el campo y la riqueza que esconde. En el mapa del ser humano aparece una zona especialmente activa que envía señales de vida humana, de inteligencia, de amor, de vida divina; ese es el tesoro, el núcleo vital que hay que cavar y descubrir en el interior de la persona.

Interioridad, actitud de búsqueda. Interioridad es vivir una actitud consciente y efectiva de conocimiento y valoración de la realidad objetiva que es en sí la persona. Se trata de tener conciencia de quiénes somos; se exige un trabajo de búsqueda, manifiesto en el estudio de las realidades objetivas que constituyen al ser humano y el gusto por cavar en el campo del yo para descubrir cada vez mayores riquezas. La búsqueda está hecha también de meditación, de contemplación, de oración. Esta faceta de la interioridad exige que el hombre sea muy consciente de lo que lleva entre manos, conociendo intelectualmente lo que es en sí mismo como persona, para, en un segundo término, llevarlo al máximo nivel de crecimiento. Se reclama de nosotros, pues, una autoconciencia, pero también una ‘acción’, que es un estado activo de búsqueda, hallazgo y conocimiento; la parábola habla de encontrar, hallar, cavar, esconder, ir, comprar, vender... la vida es, entonces, un programa activo de descubrimiento del tesoro interior. Incitando a esta actitud de búsqueda, santa Teresa invitaba a sus hermanas a ser conscientes de que “no estamos huecas por dentro”.

Interioridad, cultivo del yo. En este enfoque, la interioridad consiste en el cultivo de las riquezas, facultades y potencialidades específicas del hombre; el cultivo del mundo interno.

Si lo aplicáramos a un ambiente escolar, podríamos explicar que interioridad consiste en despertar en el alumno o en el joven todas las potencialidades para que sea capaz de descubrir su dimensión humana y espiritual. Se trata, entonces, de cultivar la inquietud constante por el cuidado del mundo interno de la persona, orientarla al cultivo de las dimensiones profundas de su ser haciendo que

cada actividad educativa explicita la realidad de la interioridad, hacer consciente al joven del objetivo primario que es conocerse y valorarse a sí mismo en toda su riqueza —física, intelectual, afectiva, espiritual— y tener así una experiencia auténtica de su yo, dando cabida a sus emociones, reflexiones, autoconceptos y autovaloraciones. Llevar al joven a ser consciente de su yo —conciencia— y a simpatizar con su yo —autoestima, conocimiento de sus emociones— hasta hacer que sea protagonista de su vida, que viva plenamente la vida y no solo que la vida pase por él; es facilitarle al joven el acceso a las relaciones más fecundas con Dios, con los otros y con la naturaleza, así como hacerle vivir plenamente la riqueza del día a día.

Desde este punto de vista, la interioridad se asemeja al agricultor que cultiva la semilla de trigo y acompaña su crecimiento con distintas labores agrícolas en las diversas estaciones del año en todo su proceso de maduración, hasta verla convertida en una espiga granada.

De modo semejante, aquí la interioridad podría ser vista con el símbolo del auriga, ese guía experto cuyo magisterio consiste en saber guiar a sus corceles uncidos a la carroza hacia la meta propuesta, lo cual equivale a conducir el yo personal, con sus tesoros de riquezas espirituales, intelectuales y afectivas, hacia los objetivos que le son más propios.

La interioridad es también fuerza que impulsa a crecer, *dinamis* del yo, potencia germinal. Para esta significación de ‘fuerza’, la imagen más precisa la encontramos en la parábola del grano de mostaza y de la levadura (Mt 13,31-33). La pequeña semilla crece hasta hacerse un arbusto grande: muestra el crecimiento en expansión del reino de Dios, un crecimiento hacia fuera, desarrollo expansivo que crea las extensiones del hombre y teje con ellas su mundo de relaciones: Dios, los otros, el mundo. En segundo lugar, la levadura hace fermentar toda la masa; ahora lo que se da es una transformación desde el interior, la virtualidad de la levadura actúa desde adentro: muestra el crecimiento en intensidad. En el cultivo de la interioridad no se producen solo actividades hacia fuera sino, ante todo, dinamismo hacia dentro: autoconocimiento, autovaloración, crecimiento de los valores espirituales. En el ámbito del plantel educativo, interioridad será educar (*educere*), llevar a cada discente a descubrir su mundo interno, donde residen las mayores riquezas de la persona y surgen las motivaciones generadoras de futuro.

Interioridad, como acción. La acción y las fecundas actividades no están dissociadas de la interioridad, sino que son su producto natural. La acción revierte en el espíritu del que actúa reciclando su propio ser, por lo que esta se convierte en nutriente del yo, en una espiral de crecimiento: yo-acción-yo.

La acción más profunda de la interioridad es la ‘relación’. El producto originario de la interioridad no es ‘hacer acciones’, sino crear relaciones válidas. Por eso, en esa vertiente de interioridad entran casi todos los sectores que vamos a estudiar en este itinerario, porque evidentemente o son acciones o son relaciones, y en ese sentido podemos adelantar aquí los siguientes núcleos esenciales de relación expansiva del ser humano: Dios, la naturaleza, la sociedad, los amigos, las instituciones educativas, el trabajo y la familia.

La semilla encierra en su pequeña almendra una ingente potencialidad oculta: la capacidad de germinar. Así, la semilla es el pequeño germen, casi invisible, donde se concentra todo un cosmos. Pero, a la vez, en ese pequeño grano concentrado se da el potencial explosivo, ese que el hombre va a desarrollar en su dimensión religiosa (hacia Dios) y social (hacia los demás). La semilla encierra, pues, en un mismo punto germinal, lo que tiene de riqueza interior hacia dentro, y lo que atesora de riqueza interior hacia fuera. El grano de trigo guarda en sí toda una espiga.

Interioridad, conducción del yo. El hombre es ‘pastor del ser’. El ser humano, a través de la autoconciencia y la autodeterminación, toma las riendas de sí mismo, dirige su propio ser como un pastor a su rebaño (multitud de factores variados y disgregados), guiándolo a la construcción de la unidad de sí mismo. Él mismo, el hombre pastor de sí, decide sobre sí, alimenta su propia necesidad, se orienta hacia metas de futuro, en un continuo diálogo íntimo, en una comunión atenta y consciente consigo mismo. El filósofo existencialista Martin Heidegger afirmaba que el hombre, al igual que el filósofo y el poeta, es “el pastor del ser”; que el ser arroja al hombre a la existencia para que lo vele y custodie. El hombre interior es el que guía su propio ser hacia la vida más plena, después de conocer profundamente la esencia de su naturaleza, de haberse acercado a auscultar su propio corazón y de haber valorado sus potencialidades, carencias y sueños. La interioridad es el ejercicio del pastoreo del yo por el que guardo, custodio y acreciento mi ser. Hay que mantenerse a la escucha del ser, decía Heidegger. Para dominar el arte de este pastoreo hay que ser filósofo, amante de la sabiduría, experto en el conocimiento de uno mismo, y hay que ser también poeta, tener impulso creador para ir formando el ser personal y lanzarlo a la máxima plenitud, hacia las praderas de la creatividad, la belleza y la mística.

El “pastor del ser” ha de ser además experto en unidad. En efecto, el hombre es arrojado a la existencia y en ella, como incontables ovejas de un rebaño en la tormenta, se dispersa de mil maneras, disgregándose en pedazos rotos, por consiguiente ha de ser el pastor que reúna todos los fragmentos del ser en un solo rebaño, compacto. El pastor conducirá al ego a la unidad curando heridas

afectivas, unificando energías contrapuestas, disolviendo luchas internas entre el ‘yo’ y el ‘nosotros’, clarificando motivos, pasiones y fuerzas compulsivas... En un ser tan disgregado y roto como el hombre, el pastor del ser ha de recoger los pedazos y reconducir el yo a un todo unitario y armónico donde la inteligencia y el corazón caminen juntos, donde el yo y el nosotros interactúen productivamente, donde mi casa y la casa de todos —el mundo— convivan en buena vecindad, donde las pulsiones bajas y los ideales altos tengan su vértice de fuerza común.

Propedéutica de la Interioridad: ejercicios de aproximación.

En el proceso de descubrimiento y ejercicio de la interioridad hay mecanismos y herramientas que, si bien de por sí no son propiamente vivencia de interioridad ni necesariamente muestran una autenticidad de la persona espiritual, cuando son empleados como medios para lograr un escalón superior a lo que ellos son en sí se convierten en intermediarios que facilitan el acceso al terreno de la interioridad y, a veces, incluso tales medios son condiciones imprescindibles; diríamos que forman el pórtico de acceso a la catedral de la interioridad. Tales herramientas, más que ideas, son actividades, más que piedras en la construcción son pasos de acercamiento. Elementos como el silencio, la contemplación y otros muchos, son pasos de aproximación a la realidad profunda de la interioridad. A esta se accede por medio de un ejercicio propedéutico que consiste en preparar los ojos del corazón y los ojos de la mente al encuentro con la realidad interior. Estas acciones son llamadas ‘propedéuticas’ porque preparan o facilitan en el hombre la actitud requerida para estar de modo habitual conectado con el ser verdadero. Este trabajo lo entendemos como ejercicio propedéutico, trabajo previo a la interioridad consistente en ejercitarse de manera que se posea de forma habitual el dominio de los siguientes instrumentos. Dichos pasos de aproximación son los siguientes:

- Silencio
- Atención
- Soledad
- Concentración
- Admiración
- Creación
- Palabra significativa
- Amor a la verdad
- Reflexión
- Examen de conciencia
- Estudio

- Autoanálisis
- Meditación
- Contemplación
- Vigilancia

Muchos de estos medios están correlacionados entre sí, se ejercitan no alternativa, sino simultáneamente, y las ventajas que aportan a la persona se multiplican al ser frutos muy afines entre sí. Así, por ejemplo, podríamos decir que tanto el silencio, como la vigilancia, o la concentración, traen el mismo fruto: ponerme en disposición de entender el yo en profundidad. En cierto modo podríamos sintetizar diciendo que todos estos medios no son sino un deseo profundo de conocimiento y una puesta en ejercicio de todas las fuerzas y energías conducentes al gran encuentro personal que es la interioridad. Y es importante señalar que todos estos medios, valores y actividades de concentración y acercamiento al yo forman parte del escuadrón de virtudes relegado al olvido en nuestro tiempo presente, tiempo en el cual lo que prevalece es el gusto por la exterioridad vana. Recuperar todo este ejército de virtudes humanas y espirituales será algo muy saludable para el crecimiento personal de las generaciones presentes.

¿Cuál es el signo que elegimos para representar a todos los intervinientes en este trabajo propedéutico? Proponemos los siguientes:

Interioridad, lugar de reposo. Disfrutar “a solas, sin testigo, del bien que yo más quiero [...]”, como decía el poeta agustino fray Luis de León, es un premio que la interioridad regala a quien ha ido descubriendo y cultivando el ser personal “como huerto bien regado”, en palabras del salmista. La personalidad bien estructurada, como casa bien arreglada, invita a disfrutar de los bienes que en el interior se poseen, haciendo que el disfrute sea contemplación, alabanza al Creador, recarga de energía, programación de nueva vida. La casa interior de uno mismo debe ser el lugar donde se da el máximo gozo. Quien huye de su casa es porque en ella no se dan las condiciones de paz y equilibrio con qué poder vivir de manera feliz. Del mismo modo, la persona equilibrada en sus actos, en sus emociones y en sus actitudes encuentra en sí misma el mejor ámbito para el reposo fecundo. En el Evangelio encontramos un pasaje en que Jesús invita a sus discípulos con estas amables palabras: “Eran tantos los que iban y venían, que no tenían tiempo ni para comer. Entonces Jesús les dijo: ‘Vengan, vamos a un lugar tranquilo para descansar a solas’” (Mc 6,31). Cuando hacemos del yo íntimo nuestro lugar de reposo, no estamos levantando muros ni proponiendo aislamiento, porque en ese lugar del yo encontraré todo lo que es valioso y, sobre

todo, tendré activados los puntos de conexión eficaz que me relacionan con los demás. Por eso, esta faceta de la interioridad como lugar de reposo impulsa a la oración, que es diálogo y palabra esencial. Invita también a la creación, como forma de manifestar con la belleza creada la inspiración interna. Invita a la alabanza al Señor porque Él es quien construye nuestra casa más allá del trabajo de los albañiles, y es él quien guarda nuestra ciudad por encima de la vigilancia de los centinelas, como expresa el salmo 126. Es Él quien en realidad nos invita al reposo, a un reposo con él: “Vengan, vamos a un lugar tranquilo para descansar a solas”. Oigamos desde el interior estas palabras consoladoras de Jesús que siguen invitando a descansar con él y a aceptar su yugo suave: “Venid a mí todos los que estáis cansados y agobiados y yo os haré descansar. Tomad mi yugo sobre vosotros y aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón” (Mt 11,28-29). En definitiva, interioridad es una gracia de Dios, sobre todo cuando nos hace descubrir a Dios mismo y que a su vez nos hace capaces de sentirnos invitados por Él a descansar en Él.

Estampas de interioridad

Después de haber mostrado las diversas facetas de la interioridad, contamos con los elementos suficientes como para dar unos flases o instantáneas de la misma; no son definiciones, sino simples fognazos de luz que nos van haciendo entender cuál es el ser de esta realidad un tanto huidiza. Hemos tomado las diversas ‘poses’ de nuestra estrella para aventurarnos ahora a poner los siguientes pies de foto:

- Interioridad habitada.
- Interioridad trascendida.
- Interioridad, casa de los valores.
- Interioridad, raíz de la persona.
- Interioridad, lugar de descanso.
- Interioridad, tarea suave.
- Interioridad, espacio del alma.
- Interioridad, actitud de búsqueda.
- Interioridad, la escondida senda.
- Interioridad, lugar de los encuentros transformantes.
- Interioridad, escuela de escucha.
- Interioridad, escuela de atención.

El silencio: pasos de acercamiento

El silencio es la metáfora del acercamiento. En él se simbolizan todos los demás medios que componen el gimnasio espiritual de adentramiento en la interioridad. Se ha mencionado antes el ‘ejército’ de fuerzas que nos orientan a la interioridad, a las que hemos llamado también ‘pasos de acercamiento’. Sería muy largo especificar cada uno de esos medios diferenciándolos de otros muy semejantes, motivo por el cual el conjunto lo referimos aquí a uno de ellos que puede simbolizar todo este grupo de auxiliares de la interioridad: el *silencio*.

El silencio es el paradigma de los medios que sirven a nuestro itinerario de crecimiento interior; es herramienta necesaria para llegar a la interioridad porque es medio imprescindible para la comunicación, ya que solo en el silencio podrá resonar la voz del yo, la voz de Dios y el clamor de los hombres que nos rodean. El silencio es como la hoja en blanco donde se puede ir escribiendo toda una vida.

El silencio consiste en estar totalmente receptivo ante el ser que tengo frente a mí; estar abierto a toda su comunicación; llegar a ‘escuchar’ incluso las emociones y sentimientos subyacentes en quien me habla; me permite ver y valorar los gestos, los silencios, las miradas, las flexiones de voz...; me alarga el oído y la vista para llegar a entender los mensajes no verbales de mi interlocutor, quizá para intuir su dolor o su gozo; llegar a estar totalmente receptivo a toda su persona. El silencio es una profundización de mi actitud como receptor y una optimización de mi actitud como hablante. El silencio facilita la comprensión y, de este modo, se convierte en vehículo de diálogo, adiestramiento que nos prepara para el acto de la comunicación proactiva.

El silencio me hace estar totalmente integrado para, después de haber escuchado, poder expresar lo más conveniente y curativo, la palabra o la actitud más oportuna que sirva de bálsamo o reconfortante a esa persona que me ha hablado. Conviene no perder de vista que, a veces, esa persona que me ha hablado soy yo mismo; continuamente estaré atento a las voces del gran ‘otro’.

En nuestro peregrinaje por el interior siempre hay que volver al silencio, idea programática que tomamos del maestro de silencio y meditación interior Pablo d’Ors:

Al principio me preocupaba mucho cuando, por algún motivo, dejaba de meditar algunos días. Con el tiempo me di cuenta de *que siempre volvía al silencio*, que había algo en él que me llamaba. En la meditación hay algo que, una vez que se ha apoderado de ti, es difícil de erradicar. También es difícil saber con precisión de qué se trata. Es como si hubiéramos nacido para estar sentados en silencio; o

como si hubiéramos nacido para acompañar la propia respiración, o para repetir incesante y lentamente una jaculatoria, en la esperanza de llegar algún día a disolernos en ella. (2014, p.75)

Meditación y atención. El silencio no es ausencia de sonido, mutismo; es plataforma interior. Cuando el silencio es auténtico, vive en vecindad con la contemplación, con la oración y con la capacidad de admirar, es gozo en el yo personal, es activar la consciencia, es pórtico a la meditación. Cultivar el silencio es uno de los ejercicios propedéuticos de mayor urgencia en la sociedad y en la pedagogía de nuestro siglo. D’Ors propone una “biografía del silencio”, como método para lograr el acceso al yo personal y a sus manifestaciones más sublimes. De su sabrosa obra citada resulta difícil escoger unos fragmentos para dejar otros en el tintero, pues se trata de un opúsculo que resume sabiduría esencial —hecha vivencia y palpito— en cada una de sus páginas. Permítasenos citar otro texto amplio que servirá para entender cómo del tronco del silencio brotan, como ramas, casi todas las virtudes que capacitan para vivir la interioridad:

Para convertirme en alguien que medita, aparte de sentarme a diario... no tuve que hacer nada especial. Todo consistía en ser lo que había sido hasta entonces, pero *conscientemente, atentamente*. Todo mi esfuerzo debía limitarse a controlar las idas y venidas de la mente, poner la imaginación a mi servicio y dejar de estar yo —como un esclavo— al suyo. Porque si somos señores de nuestras potencias, ¿por qué hemos de comportarnos entonces como siervos?

La atención me fue conduciendo al *asombro*. En realidad, tanto más crecemos como personas cuanto más nos dejamos asombrar por lo que sucede, es decir, cuanto más niños somos. La meditación —y eso me gusta— *ayuda a recuperar la niñez perdida*. Si todo lo que vivo y veo no me sorprende es porque, mientras emerge, o antes incluso de que lo haga, lo he sometido a un prejuicio o esquema mental, imposibilitando de este modo que despliegue ante mí todo su potencial. Por esta razón, para meditar no importa sentirse bien o mal, contento o triste, esperanzado o desilusionado. *Cualquier estado de ánimo que se tenga es el mejor estado de ánimo posible en ese momento para hacer meditación*, y ello precisamente porque es el que se tiene. Gracias a la meditación se aprende a no querer ir a ningún lugar distinto a aquel en que se está; “se quiere estar en el que se está, pero plenamente. Para explorarlo. Para ver lo que da de sí”. (D’Ors, 2014, p.26)

Meditar no es difícil, lo difícil es querer meditar. Proseguimos citando el libro *Biografía del silencio*, apasionante relato experiencial que invita a comprender la meditación y la interioridad, y a adentrarse en la práctica de estos caminos de interioridad.

[...] *Ser consciente consiste en contemplar los pensamientos.* La conciencia es la unidad consigo mismo. *Cuando soy consciente, vuelvo a mi casa; cuando pierdo la conciencia, me alejo,* quién sabe adónde.

Diría más aún: *ni siquiera debe tomarse conciencia de lo que se piensa o se hace, sino simplemente pensarlo o hacerlo.* Tomar conciencia ya supone una brecha en lo que hacemos o pensamos. El secreto es *vivir plenamente en lo que se tenga entre manos.* Así que, por extraño que parezca, ejercitar la conciencia es el modo para vivir plácidamente sin ella: totalmente ahora, totalmente aquí.

Lo bueno de la meditación es que, en virtud de mi ejercicio continuado, empecé a *desechar de mi vida todo lo quimérico y a quedarme exclusivamente con lo concreto.* Como *arte* que es, *la meditación ama la concreción y refuta la abstracción...* La realidad, por el contrario, no huye; somos nosotros quienes huimos de ella. *Hacer meditación es tirarse de cabeza a la realidad y darse un baño de ser.*

Más aún: *meditación y vida deben tender a ser lo mismo.* Medito para que *mi vida sea meditación; vivo para que mi meditación sea vida.* No aspiro a contemplar, sino a ser contemplativo, que es tanto como ser sin anhelar.

Tanto el *arte* como la *meditación* nacen siempre *de la entrega; nunca del esfuerzo.* Y lo mismo sucede con el *amor.* El esfuerzo pone en funcionamiento la voluntad y la razón; la entrega, en cambio, la libertad y la intuición.

En verdad, la capacidad de *observación,* lo que Simone Weil llama *atención,* es *la madre de todas las virtudes.* (D'Ors, 2014, p. 47)

Concentración. Del silencio fácilmente avanzamos a otros pasos de acercamiento, por ejemplo, a la concentración: “Cuando nos entregamos completamente a lo que hacemos, nada nos resulta gravoso y todo nos parece ligero. El gravamen se deja sentir cuando la entrega cede. Cualquier actividad realizada concentradamente es fuente de una dicha indescriptible” (D'Ors, 2014).

Vigilancia. Asimismo, del silencio y la concentración podemos pasar a ejercitar la vigilancia. Vigilancia es la tarea de estar con todo el ser en todo lo que se es y en lo que se hace. Por tanto, también es aplicable al hecho de concentrarse en el estudio, en el orar, en el contemplar, en el obrar... La creciente dificultad para la concentración es una epidemia de nuestro tiempo. El hábito de concentración de la persona en cada una de las acciones que realiza, apurando la lupa de sus facultades humanas, intelectuales y espirituales, resulta hoy día

una actitud que se bate en retirada, acosada por la dispersión que domina el panorama del siglo XXI. Veamos unas palabras de Hesiquio de Batos, monje de la Antigüedad, quien vivió aproximadamente entre los siglos VIII y X, sobre el arte de la vigilancia:

La vigilancia es un *método espiritual* que, mantenido con perseverancia y ardor con la ayuda de Dios, *libera totalmente al hombre* tanto de sus pensamientos y palabras llenos de pasión como de sus acciones perniciosas. La vigilancia proporciona también un *conocimiento certero del Dios* incomprensible y *abre a los misterios divinos* y escondidos. La vigilancia hace observar todos los mandamientos de Dios, tanto los del Antiguo como los del Nuevo Testamento, y concede a todos los bienes de la vida futura. La vigilancia es propiamente la *limpieza de corazón*. . . una pureza que raramente se encuentra hoy en día, por culpa de nuestra negligencia. Esta es la vigilancia que Cristo exaltó cuando dijo: 'Felices los limpios de corazón, porque verán a Dios'. (*Gran Filocalia*, vol. III, p.15, en Javier Melloni Ribas, *Los caminos del corazón*, p.22)

Isaías de Gaza, anacoreta que comenzó su vida monástica en Egipto, en el siglo V, cuenta esta parábola que versa sobre la primacía entre el trabajo corporal y la vigilancia:

Del *abbá* Agatón:

Él tenía una gran vigilancia en todo, y afirmaba que, sin ella, el hombre no puede progresar en ninguna de las virtudes. Una vez, un hermano le preguntó:

—¿Qué es más grande, el trabajo corporal o la vigilancia?

Él respondió en estos términos:

—El hombre es semejante al árbol: los trabajos corporales son las hojas; la vigilancia, el fruto. Si el asceta no tiene vigilancia, es como el sicómoro que, visto de lejos, es frondoso, pero cuando uno se aproxima a él y no encuentra ningún fruto, lo considera seco y estéril. (De Gaza, *Vida y doctrina de los padres del desierto*, p. 355)

Es de notar que aquí la vigilancia no es presentada como medio para mayores logros o trabajos, sino como el fin de la acción del hombre, el fruto logrado que adquiere un valor emblemático, motivo por el cual en gran medida interioridad es equivalente a plena atención.

Interioridad activa

Iniciemos con un ejercicio que nos pone en situación. Escribe en un papel las cinco cosas más importantes para ti en este momento... Ahora, pregúntate: “¿He escrito en primer lugar ‘yo’, o al menos, aparece ese ‘yo’ entre mis cinco preferencias?”. ¡Despierta!: lo primero que debes querer, cuidar y ser importante para ti, ¡eres tú mismo! La interioridad es activa y el primer objeto que es transformado es el propio yo. Veamos los lineamientos con los cuales la interioridad trabaja el propio yo.

La interioridad focaliza su lupa en las riquezas reales que atesora el hombre. Fijémonos por ahora en estas tres maravillas del ser humano: es capaz de conocer, de amar y de ejecutar acciones con fuerza de voluntad y decisión propias. Por el contrario, llama la atención ver con qué frialdad y baja presión hacemos las cosas cada día, como si las personas estuviéramos desinfladas. Es una llamada de interioridad el resucitar la fuerza interior para ponernos en un nivel óptimo de concentración en la acción, lo que redundará en más alto rendimiento.

La interioridad es conocimiento del yo. Algunos hombres se han propuesto caminar hacia su corazón, explorar las riquezas y limitaciones de su zona vital; lucen en su puerta el letrero clásico: *Gnosce te ipsum* (“Conócete a ti mismo”); caminan con las luces de la razón buscando la verdad más profunda, aquella que dice: “yo soy”. Esta verdad poliédrica les llevará a descubrir nuevos ámbitos de conocimiento; saben que la verdad es el alimento del alma. Estos pocos hombres son los sabios.

Interioridad es sabiduría y santidad. Hay personas capaces de superar los obstáculos y seguir su ruta con determinación imperturbable, están conectadas a una fuente de energía interna que les mantiene en una dirección prefijada sin que dificultad alguna desactive su proyecto. Estos seres conectados al yo profundo son los santos, aquellos que han hallado una milagrosa simbiosis y fusión entre la gracia de Dios y la voluntad personal, haciendo con ambas una misma realidad interior. Así vivimos la interioridad como energía que nace del yo y proyecta hacia fuera orientando a encuentros decisivos y construcciones valiosas.

Interioridad es conocer lo que soy y lo que estoy llamado a ser. Se produce en la interioridad una fuerza doble de autoconocimiento cuyos

focos son: lo que soy y lo que estoy llamado a ser. Este segundo aspecto exige la responsabilidad de avanzar hacia el futuro, compromiso para asumir las misiones que Dios y la sociedad me han encargado, empeño para realizar las tareas que configuran mi futuro. ‘Responsabilidad’ es una palabra que nace de la palabra ‘respuesta’, haciéndonos entender así que el hombre, cuando vive la interioridad, está ejercitando su ‘capacidad de respuesta’.

Ser yo, es ser creativo. A su vez, para que esta respuesta sea ejercida en plenitud se requerirá que la persona actúe con creatividad, con capacidad de generar novedad, capacidad de desarrollarse en caminos nuevos. La creatividad es el distintivo de originalidad con que el hombre pone su sello, como su huella dactilar, en todo lo que hace. La proyección del yo en la acción imprimirá en cada tarea realizada su sello de autenticidad personal.

Conocer el yo es definirlo. En este proyecto de vida definimos al hombre a partir de su máxima esencialidad: ser ‘capaz de Dios’; el ser humano tiene como esencialidad propia la facultad de conocer a Dios. De este modo, se define al hombre no por su limitación en un aquí y en un ahora, sino por lo que es en posibilidad. La interioridad valora al hombre como un ser no encerrado ni terminado, sino como una capacidad; esta capacidad es la de ‘conocer’ a Dios y, más aún, la de ‘albergar’ a Dios. Vista así la interioridad en esta fase de estudio del yo, más que entender al hombre como limitado a sus coordenadas terrenas, lo define en su *potencia*, proyectándolo a lo más excelso, ya que lo pone en comunicación con Dios.

Interioridad es trascendencia. El ser humano contiene una riqueza esencial que le viene del más allá: está habitado por Dios. Incluso la presencia de Dios en el centro de la persona, en su corazón, constituye lo más verdadero del yo. Como dice san Agustín: “Dios es más íntimo a mi yo que yo mismo”. Toda la vida del hombre está referida a esta realidad, Dios, cuya virtualidad podemos apreciarla como “lo totalmente otro y lo absolutamente superior” y, en la contemporaneidad, lo totalmente íntimo a mi ser. Sin esta interacción yo-Dios cualquier tipo de estudio o camino de interioridad que quiera proponerse carecería del aliento de vida trascendente y correría el riesgo de quedar limitado a formalismos estereotipados de conducta. La trascendencia plenamente realizada no es sino Dios, motivo por el que nuestra fe cristiana nos dice que hemos sido llamados a participar de la dignidad de Dios, de su vida plena: “Dios nos ha llamado, por medio del Evangelio, a participar de la gloria de nuestro Señor Jesucristo” (Ef 2,19-22).

Interioridad es formación. La formación, la autoformación y la formación continua son proyectos exigidos por la interioridad. Desde el núcleo de la persona brota una fuerza que empuja al autoconocimiento para descubrir las fuerzas internas del sujeto; en segundo lugar, brota un impulso hacia la realización concreta de esas posibilidades en caminos de vocación, despliegue laboral profesional, crecimiento de familia, estudios, ejercicio de la profesión, etc. Todo este bagaje de crecimiento descansa en la formación. Vivir la interioridad es caminar en una tensión continua de formación intelectual, humana, profesional, espiritual. Se requiere un proyecto de aprendizaje continuo de interioridad, como nos lo ofrece el Antiguo Testamento en el profeta Elías, quien tuvo que aprender a ver a Dios distinguiéndolo netamente de las otras presencias falseadas que aparentaban ser manifestación de Dios (1Re 19,12). De modo semejante, nuestro siglo ofrece muchos espejismos que nos deslumbran y tenemos necesidad de una formación permanente para lograr mantenernos en el camino de la verdad; por eso, en estos últimos años el *discernimiento* está siendo presentado como una punta de lanza de la espiritualidad. Esta actitud de formación tira continuamente del hilo del yo para sacarlo y hacerlo productivo. Sirva el siguiente ejemplo, de los pozos: los pozos artesianos conservan en su profundidad el agua sana y fresca de manera permanente; esa es su gran riqueza; pero hace falta una soga y un cubo que se lancen al fondo y saquen esa riqueza líquida. Eso es la formación: el trabajo por apreciar el agua del interior y el subsiguiente esfuerzo para emergerla y regar el huerto, o sea, para hacerlo productivo. Tanto la primera parte (ver y apreciar), como la segunda (técnica para hacer emerger), deben conjugarse a lo largo de toda la existencia de manera que se viva la interioridad como un proyecto de vida.

El tiempo, un gran don. La formación de la persona siempre tiene una dosis grande de autoformación porque, para alcanzar eficacia, exige que sea asumida por el individuo con total conciencia, ejercitando en ello las virtudes de la responsabilidad, la atención y la concentración. El individuo es responsable de su crecimiento personal, afectivo e intelectual en un grado casi absoluto. Pues bien, para que esto se dé hay que tener en gran aprecio *el tiempo*. La persona consciente es 'avara del tiempo', no deja que se pierda este don en la pasividad o en la indiferencia. La interioridad educa a la persona en la valoración del tiempo como don, regalo que nos es otorgado para que lo llenemos de actividad profunda y creativa, como quien en el cuaderno en blanco va escribiendo su diario con la tinta y el sudor de cada día. "El tiempo es oro", dice la sabiduría popular; "el tiempo es gracia", decimos desde una visión de interioridad cristiana.

Interioridad es relación. En este itinerario que presentamos, la interioridad está siempre vista ‘con relación a’. La esencialidad del yo es relación, de modo que la persona solo se conoce ‘con relación a’ y solo crece ‘en relación con’ otros. La relación es eje transversal de la persona madura, eficiente y feliz. Así, la verdadera interioridad se manifiesta en una persona cuando su vida está atravesada y entrelazada de relaciones vitales: con el yo, con Dios, con los amigos, con la familia, con el mundo del trabajo, con la creación como casa común, etc. La persona que vive en interioridad transmite a través de sus relaciones vida verdadera, comunica auténtica novedad, habla palabra sanadora capaz de dar vida a quien le escucha. Cuando uno habla con una persona de auténtica interioridad, sale enriquecido inevitablemente; por el contrario, cuando no hay interioridad las relaciones se vuelven intrascendentes, son meras concomitancias de voces o de presencias inertes, la palabra no comunica sustancia y la vida deja de emitir transfusiones de vida a los que están en el entorno. Cuando la vida es plena y rica se da el efecto maravilloso que hace que las relaciones personales resulten *trascendentes*. Un manantial no solo hace brotar agua, sino que todo su contorno se viste de verdor y vegetación, brota vida alrededor del hontanar; de igual modo, cuando la persona vive lo que es con autenticidad y gozo, sus relaciones con las otras personas generan novedad: fuerza de orientación, luz como modelo de imitación, alivio en la sequedad, confianza en las dificultades, ayuda eficaz.

Así entendemos la interioridad: un modo de vivir y ser tan pleno de sentido que las relaciones con los demás, consigo mismo o con Dios no quedan encerradas en un tiempo ni en una parcela limitada, sino que trascienden, tienen empuje de vida más allá, son una validación de vida eterna porque encaminan hacia Dios, hacia el más allá, animan a uno mismo y a los otros a vivir la vida de Dios, que es la máxima relación. La vida del hombre interior hace que sus relaciones traspasen los límites de lo terrenal y lo circunscrito al tiempo, haciendo que los prójimos puedan regustar bienes de eternidad, puedan entender bienes de futuro. El hombre de interioridad, mediante su conversación, su trato y su convivencia con los semejantes, siembra semillas de eternidad y de bienes no perecederos en los demás. *Una persona de interioridad es comunicativa*; una persona de mera exterioridad será solo habladora... Cuando uno habla con alguien de verdadera madurez, adquiere mayor peso específico. Hasta en el hablar se conoce al hombre interior, y como dice la Escritura, “en el mucho hablar no faltará pecado” (Prov 10,19); por eso no será necesario que el hombre interior sea locuaz, más bien puede ser parco en palabras pero estas ir preñadas de sentido, tocar el corazón del oyente, ser capaces de transformar a quien las oye. No son muchas, sino auténticas.

La hospitalidad de la escucha. Tenemos que educar la capacidad de escucha. La persona madura realiza el acto de escuchar como una acción de intensidad especial. El tiempo de escuchar forma parte, como el silencio, del pentagrama y compás de la sinfonía comunicacional. El avanzado en madurez escucha las emociones de su ser, escucha a Dios y al prójimo, abre toda la capacidad de recepción ante el otro. Escuchar es dar hospitalidad espiritual al hablante en un ambiente de acogida casi religiosa, porque en el fondo escuchar es un don que nos refiere al Creador, ya que hay un solo escuchante perfecto: Dios. Hablar con Dios es más importante que hablar sobre Él, advierte san Agustín. Cuando el acto de escuchar tiene que ver con relaciones de liderazgo o acompañamiento educativo, conviene tener muy en cuenta que escuchar y hablar es la esencia del diálogo, pero sobre todo es la sustancia de la oración; por ello resulta muy sabia la advertencia de san Agustín cuando dice que en la actividad educativa o catequética muchas veces es más provechoso que el maestro hable con Dios del alumno, y no que hable al alumno de Dios. En una educación de acompañamiento y empatía, de sello humanista, el maestro escucha a los discípulos y por eso, en un segundo paso, hará arder sus corazones (el suyo y el de sus discentes).

Escuchar (no el mero oír), es salir del amor, querer o interés propios. Si escuchar es la primera forma de hospitalidad, la destreza de escuchar se convierte en el arte de amar, en buena acogida del otro menesteroso, desvalido y peregrino, al que se regala tiempo y espacio, anchura y libertad. Lo primero que dificulta este acto de radical desapropiación de uno mismo para saber escuchar es, precisamente, estar demasiado lleno de sí, concentrado en que nadie se ponga de por medio en la trayectoria hacia mi objetivo. Como dice J.B. Metz, “La más breve definición de religión: ‘interrupción’”; el otro interrumpe siempre mi egoísmo. Debemos, entonces, activar la destreza de la escucha, que tiene su lugar originario en el silencio de la oración contemplativa, pues hoy vivimos en contexto de ruido visual y acústico, de era digital, de consumismo... hay tal exceso de cosas (en su inmensa mayoría banalidades), tal cantidad de información (casi siempre efímera), que resbalamos por la superficie de todo sin darnos tiempo de entrar en su meollo más profundo. En tal sentido, se afirma que la sociedad vive la parábola del ‘patinador’: patinar por la piel de las cosas, y hacerlo a gran velocidad para no hundirnos.

De las informaciones nos damos por enterados, pero enterarse de las cosas todavía no es ningún conocimiento, las informaciones no cambian nada, carecen de consecuencias. Por el contrario, la vida del espíritu es una vida de silencio que hace posible la resonancia en la cual se sedimentan las cosas... mientras entregan lentamente sus significados y activan la búsqueda de nuevas conexiones. La actitud orante y las transformaciones que en ella acaecen están en las antípodas del mero darse por enterado; lleva al corazón y lo hace ‘políglota’, es decir, capaz de com-

prender la razón originaria, propia y específica de cada uno de los fenómenos; es capaz de traducir la peculiaridad de cada interlocutor. De ahí provienen la alegría y la esperanza: de la posibilidad de experimentar la novedad permanente de todo lo que viene, pues al leer la existencia *ante* Dios, en el horizonte de la salvación, todo se torna interesante y se baña con la luz misericordiosa de su amor... y también se dilata la capacidad de percibir en toda su hondura la maldad del mal.

Las coordenadas que acompañan a la capacidad de relación son: silencio, escucha, atención, diálogo, oración. Todas estas ramas del yo personal van creciendo simultáneamente y sus influencias mutuas hacen crecer la personalidad humana en el cultivo de la humildad, en el gusto por lo pequeño y en la tarea bien hecha, haciendo que la vida toda sea una liturgia, la liturgia de estar continuamente relacionado con los ejes sagrados de la existencia y de actuar con sentido de veneración hacia esos focos vitales; servir religiosamente a la vida, que, una vez más lo decimos, es el yo, es Dios y son los demás. Toda la vida de interioridad, en cierto modo, es la vivencia de esta gran liturgia en el tiempo limitado de cada día o de cada ciclo vital.

Actitudes para ingresar a la casa del yo

Hemos visto cómo se manifiesta la interioridad en movimiento, en actividad. Ahora, de manera paralela, podríamos preguntarnos cuáles son las actitudes que nos agilizan la participación en el juego de la interioridad, como quien está acostumbrado a vivir en esta dimensión. Enunciaremos aquí algunas de esas actitudes:

Ejercitar el diálogo interno. Soy mi interlocutor a lo largo de casi todo el día. Pero ese 'diálogo conmigo mismo' puede ser torrencera de visiones insustanciales, o llegar a ser autoconocimiento, pregunta, pericia para el análisis, perspicacia para considerar las motivaciones internas, estímulo para orar, acicate para trabajar, etc. Con la finalidad de que sea diálogo interno debo dejar participar en él a todos mis 'contertulios': aficiones, debilidades, caprichoso ocultos, propósitos... y especialmente, habrá que poner en diálogo y debate a estos dos personajes: el yo ideal y el yo real. Por una parte, el gran personaje de las 'ilusiones', de lo que sueño ser, de lo que aspiro a ser; y por otra, frente a él, el yo más pobre y real, ese personaje pequeño pero veraz que viene a mostrarme o definirme como lo que logro cada día, lo que realizo, los pasos efectivos que doy, los pasos pequeños con los cuales he avanzado. El debate principal se da, pues, entre el gran yo ideal y el humilde yo real; de esta confrontación dialogal sacaré realismo, sinceridad, compromiso eficaz.

*Converso con el hombre que siempre va conmigo
—quien habla solo espera hablar a Dios un día—,
mi soliloquio es plática con este buen amigo
que me enseñó el secreto de la filantropía.*

(Machado, *Retrato*).

Actitud de búsqueda. El ser humano tiende hacia el crecimiento, pero cuando se desorienta de sus metas o pierde el sentido de sus orígenes esa fuerza decae en pasividad y desorientación. El hombre es pasión, inquietud, busca una plenitud intelectual, social y familiar. Ese anhelo alcanza su descanso pleno solo en Dios: “Nos hiciste, Señor, para ti, y nuestro corazón está inquieto hasta que descanse en ti”, exclama san Agustín en la primera línea de sus *Confesiones*.

Gusto y arte en leer el interior. Saber leer en profundidad a las personas, tener el sentido fino para entender tanto sus riquezas como sus necesidades, saber aplicar el oído al corazón y a la voz de los otros, todo eso hará que el yo personal recupere sensaciones, adquiera ideas espirituales con las cuales configurar una intimidad llena de sensibilidad espiritual y llegar a cultivar amistades que alimenten la vida interior. De la intimidad brotará también la originalidad creativa.

Seguir la escondida senda. Los padres de la espiritualidad hablaban del ‘recogimiento’, invitando así a llevar una ‘vida recogida’. ‘Recogida’ puede ser, ante todo, ‘concentrada’, vida concentrada en lo que se lleva entre manos, vida atenta a lo que el hombre es en sí como criatura de Dios. También esta vida recogida era presentada como ‘anhelo de claustro’, expresión que es como toque de campana para invitarnos a concentrarnos en el cultivo del yo, en el gusto por la oración, en el estudio formativo, en la llamada al silencio, en la búsqueda de lo profundo... Los repiques de esta campana asimismo nos advierten sobre la necesidad de saber huir de las exterioridades que quieren atrápanos el corazón con la forma de vivir el mundo, formas que van en contra de la interioridad e incluso asaltan y toman el claustro interior, formas que invitan a una vida de mediocridad y dispersión. Seguir la escondida senda requiere además aprovechar acciones concretas que acostumbran al alma a vivir en programación: ejercicios espirituales, jornadas de silencio, talleres de oración. Para enriquecernos con los variados medios de interioridad de que se dispone en la vida espiritual hace falta, pues, ejercitar el anhelo de claustro interior.

Gusto por la sintonía con Dios. Si se mantiene una relación con Dios en forma de diálogo (oración) y de obediencia (vida, trabajo, responsabilidades),

estaremos alimentando de agua viva el principal afluente que conduce a la interioridad, que no es sino la sintonía afectiva con Dios. Si hay flujo afectivo entre el yo y Dios, habrá riqueza interior. Por tanto, deberemos dar algunos pasos en esta dirección: cultivar la oración, vivir la presencia de Dios, ser conscientes diariamente de que en toda actividad Dios está presente en nosotros; madurar el simple ‘rezar’ en orar, y el ‘orar a ratos’ en oración continua. Estos son pequeños pasos con gran futuro, pues con ellos lograremos acrecentar la riqueza interior del alma, la gracia de Dios en nuestro ser, lo cual constituye lo esencial de la interioridad.

Actitud de recogimiento, espíritu recoleto. Frente a las tentaciones de la vida actual: consumismo, aceleración, dispersión, se necesita practicar el recogimiento, que es retiro fecundo. ‘Recoleta’ significa ‘recogido en uno mismo’ y retirado de lo extrínseco para vivir en plenitud lo que uno es. Es concentración, es recapitulación de todas las potencialidades para vivirlas con máxima atención.

Actitud de amistad. El ejercicio de la interioridad diríamos que afina las dendritas y las sinapsis del amor, afina las relaciones humanas con tono espiritual y profundo hasta llevar al hombre a encuentros de amistad auténtica. Vivir la vida con amistad, ser amable y llegar a entablar relaciones profundas es un eje transversal que transita la vida de una persona madura. Previa o contemporáneamente al cultivo de la amistad, la persona habrá reforzado su capacidad de resolución de conflictos, aprendido a gestionar los desencuentros personales y grupales y logrado ciertas destrezas comunicacionales.

Por eso, cuando nos topamos con este tipo de personas que saben hacer del encuentro una amistad y de la amistad una fiesta, nos percatamos de haber encontrado el gran tesoro capaz de cambiar nuestra vida.

Distintos pueden ser los muchos encuentros entre conocidos que no llegan a producir el fruto del amor recíproco que llamamos amistad. El ejemplo de estos ‘amigos’ múltiples, distantes, anónimos y hasta desconocidos, lo hallamos en algunos ventanales de internet, donde se nos informa: “Tiene usted 257 amigos”, o “Pulse ‘me gusta’”, “Acaba de conquistar su seguidor número 1350”. Este tipo de relaciones nos lleva a una ‘amistad’ de anonimato; por el contrario, cuando se da el encuentro entre dos personas que viven el tesoro de su vida interior, se produce esa dichosa comunión de dos espíritus que llamamos amistad.

Cultivar la mirada, cultivar el deseo. El hombre camina con los pies, mas en su vida profunda lo hace con otro tipo de pasos, con los deseos.

Por eso, el convertido Agustín de Hipona escribe: “Si quieres cambiar tu vida, cambia tus deseos” (*Sermón 345*). El trayecto y la orientación de la vida de una persona están señalados por sus deseos, así que es necesario educarlos para saber anhelar lo bueno; tener el olfato agudo, como un sentido divino, para presentir el bien; estar ávido de saborear lo verdaderamente bueno y hambrearlo. Educar los deseos es habituarse a lo noble; ejercitarse en lo que conduce al bien, en lo que educa, en lo que construye la personalidad; saber mirar lo bueno, saber ver el bien para saber desearlo. Educar la mirada y educar el deseo; San Agustín lo expresó: “Sin duda, lo que deseas aún no lo ves, pero el deseo te hace capaz de sentirte colmado cuando llegue lo que debes ver”.

Actitud de orden. Cada uno de nosotros está internamente estimulado, y de manera continua, para mostrar el afecto, la simpatía, la atracción y el amor hacia muchos objetos y prójimos. El amor no puede estar quieto, siempre está buscando qué amar, es un fuego que busca consumir más y más. Cuando se ejerce esta actividad del amor o de los afectos de manera desbordada se produce la autodestrucción y desfiguración de aquello que es objeto de nuestro ‘amor’. Más que amar, lo que se está realizando es ‘chupar’, absorber frenéticamente aquellos afectos que producen satisfacción inmediata al yo. Debe ‘ponerse orden en el amor’, que es lo que los antiguos maestros espirituales llamaban *ordo amoris*, el orden del amor; ordenar los distintos amores en una escala de valores. No está el acierto en amar todo, ni en amar mucho, sino en amar con orden lo que hay que amar, y en el grado en que hay que amar cada cosa o persona pues no todo merece el mismo esfuerzo de nuestra alma, y, por supuesto, en no amar lo que no merece ser amado. Hay que señalar valores, prioridades, fines, medios, y separarlos de los antivalores, a veces considerados como valores. Con seguridad este ‘orden del amor’ se concretará en cosas prácticas, haciendo que la persona trace un ordenado proyecto de vida, haga de su jornada un espacio de tiempo fructífero, dedique sus energías a lo importante más que a lo urgente, y logre poner orden en la agenda de su día a día. “Amad y no améis; amad unas cosas y no améis otras. Hay, en efecto, cosas cuyo amor es provechoso y cosas cuyo amor es un estorbo. No ames lo que te es un estorbo si no quieres encontrarte con un tormento. Lo que ames de la tierra es un estorbo” (San Agustín, *Sermón 311,4*).

¿Definir la interioridad o describir sus pasos?

Para cerrar este capítulo introductorio, más que definir vamos a intentar describir la realidad que llamamos ‘interioridad’.

Interioridad es la gran riqueza psíquica y espiritual *que contiene la persona* en su cuerpo material, en sus facultades psíquicas e intelectuales y en sus dones espirituales, regalos otorgados por el amor del Creador que nos constituyen persona humana. De este modo estamos presentando ‘lo que es’, una visión ontológica de la interioridad, ya ello se corresponde una *actitud de respuesta humana*, que es la que convierte la interioridad en *toma de consciencia* y acto de conocimiento profundo de esas realidades.

Consecuentemente, esto requiere unas acciones de autocentramiento para ‘entrar a conocer’ esas riquezas, y ‘cultivar’ y multiplicar adecuadamente tales potencias. Ambas acciones llevan dirección, la de abrirnos a un *horizonte de sentido*, y que buscará tres metas: a) la meta esencial, llegar a la relación con Dios; b) la meta volante previa, haber entrado al yo; c) la meta de vida relacional con los otros. Los tres objetivos logrados (yo, Dios, los otros), sumados simultáneamente, aun en proceso de búsqueda y de no finalización absoluta, producirán en el hombre dos logros: la *felicidad* y la *autorrealización*.

Esta síntesis esquemática presenta la interioridad como descripción de un proceso, evitando dar una definición; no obstante, para enriquecer conceptualmente esta descripción añadimos a continuación unas ideas que aclaran la significación del término ‘interioridad’.

Realidad ontológica. Interioridad es una realidad ontológica, está ahí; es un valor, o mejor, la suma de todos los valores esenciales de la persona. Constituye la esencia de la persona.

Pero interioridad es también el valor por el que nos hacemos conscientes de la riqueza que nos alberga, ejercicio de atención y conocimiento. Este rasgo de la interioridad va íntimamente ligado a la *inteligencia*; en efecto, el atento ejercicio de la inteligencia forma parte esencial de todos los pasos o componentes de la interioridad.

El *cuerpo*, dimensión física del hombre donde se asientan las riquezas y las capacidades, es cimiento de la interioridad, por lo que su cuidado, su alimentación, su descanso, salud y crecimiento armónico son parcelas que deberán ser atendidas desde una vida de interioridad.

El cuerpo es el punto de encuentro de lo material (corporalidad) con lo espiritual (alma). En el conjunto cuerpo-alma se dan el contacto, la percepción y la comunicación, no vivimos una interioridad ‘desencarnada’.

En el ejercicio de la interioridad se da la implicación de toda la persona (emociones, mente, espíritu) para provocar la apertura al mundo interior, a las implicaciones de vida y a la relación con los otros y con la trascendencia; el culmen es llegar a la experiencia o conciencia de Dios. Por tanto, una auténtica interioridad es aquella que ha sabido conducir a la persona de los pasos o fases de autocentramiento a la donación.

Interioridad es ejercicio de búsqueda y creación. En segundo lugar, la interioridad es acción. La interioridad podríamos seccionarla en distintos aspectos que la forman a modo de estratos; estos serían los sedimentos que la componen: autoconocimiento, autodominio, crecimiento personal, manejo de relaciones personales, vivencia de las emociones, desarrollo interior, disponibilidad hacia los otros, sentido universal de la existencia, respuesta vocacional.

Con base en la idea anterior, podemos definir la interioridad como ‘virtud’, porque efectivamente es una *fuera* que nos pone en un movimiento de *búsqueda* y *respuesta* continua a los requerimientos de nuestro yo verdadero.

Interioridad es camino de profundización en la dimensión humana que lleva al sujeto a mayores niveles de humanización y, por tanto, de divinización, pues en la medida en que llevamos el desarrollo humano a su plenitud lo estamos configurando como hijo de Dios. “Hablar de interioridad es hablar de una realidad espiritual sin la cual el hombre carece de humanidad” (Insunza, *Una pedagogía con Dios al fondo*, pp. 94y ss.). La interioridad en la Biblia queda simbolizada y en cierto modo identificada en el corazón; el *Libro de los Proverbios* recomienda: “Hijo mío, por encima de todo cuida tu corazón porque en él están las fuentes de la vida” (Prov 4,23).

Arte y pedagogía de la interioridad. La interioridad tiene su arte de ejercitación, por lo cual decimos que también existe la pedagogía de la interioridad. Los ejercicios de interioridad son bastante educativos y además ejemplo emergente en la pedagogía moderna, hoy la interioridad muestra tendencia en la educación. Dichos ejercicios buscan facilitar el contacto con el mundo interior, favorecer que toda la persona se abra a un encuentro rico consigo misma y con Dios, educar para vivir la creación desde la experiencia de unidad cósmica, experimentar que la oración es parte vital de la interioridad. La experiencia de interioridad va de la mano con la oración, ambas hermanas son camino directo y vivencial para internalizar el diálogo con Dios; en definitiva, para llegar a vivir en Dios. La interioridad es el gran valor educativo de la pedagogía y la antropología en el siglo presente, porque resulta ser el lugar de las grandes preguntas, de las certezas y convicciones más personales, aparece como la casa de la verdad.

Interioridad trascendida. En el programa que iremos desarrollando proponemos una interioridad trascendida. ¿Qué significa el calificativo ‘trascendida’?: que más allá del camino de ahondamiento en el yo personal,

se abren horizontes que sobrepasan ese yo. Esta interioridad trascendida lleva en sí el impulso para las relaciones con el Transcendente, es el eje del encuentro y el diálogo con Dios, se constituye en cofre que atesora la vida de Dios en cada persona, da sentido religioso a la relación con los demás y conecta con la creación entera como casa común donada por Dios. En suma, se trata de la interioridad habitada por Dios. 'Trascendida' indica que esta interioridad:

- Exige al hombre renovarse continuamente.
- Pide a la persona superar sus limitaciones y pecados.
- Impulsa a la autotranscendencia.
- El conocimiento del yo queda transformado al ser comprendido con luz espiritual y religiosa.
- Hace secuencia continua entre el tiempo y la eternidad.
- Al hombre, limitado y material, lo comprende como religado y referido a Dios.
- Declara que el peso específico de la persona es el amor.
- Expresa que la felicidad que busca todo hombre se encuentra trascendiendo lo humano, se halla en Dios.
- Afirma que el ir hacia sí mismo y el centrarse en sí mismo no significa que uno se baste a sí mismo.
- Esta interioridad hace crecer al hombre hacia la comunidad fraterna y la comunión con la Creación.
- Se orienta hacia una realidad trascendente: Dios.
- Es interioridad 'trascendida' porque nos hace capaces de salir de sí mismos.
- Trasciende la materia y la razón, pasa a la fe.
- Una vez que con esta interioridad entra el hombre en sí, encuentra la lógica de la trascendencia: es capaz de ver la realidad con los ojos de Dios.
- Así lo resume un sabio que supo ver la realidad desde la novedad de Dios, que logró ver la realidad 'trascendida':

Debemos trascenderlo todo hasta llegar a la misma trascendencia. Debemos trascender lo que nos paraliza, lo que nos embaraza, lo que nos encadena, lo que nos impide levantar el vuelo, hasta llegar al único que nos basta, más allá del cual no hay nada y más acá del cual están todas las cosas. (San Agustín, *Comentario al salmo 76,1*)

Interioridad	
no es	sí es
Repliegue sobre uno mismo, olvido de los demás.	Volver a las estructuras constitutivas del hombre, que son el <i>ser</i> , el <i>conocimiento</i> , el <i>decidir</i> y el <i>amar</i> .
Evasión y huida de la realidad.	Vinculación con nuestra propia <i>conciencia</i> .
Alienación.	Encuentro con la propia <i>verdad</i> .
Autocontemplación estéril.	Camino hacia la <i>trascendencia</i> .
Meta o lugar de llegada.	Paso o camino hacia <i>lo profundo del hombre, de la sociedad y de Dios</i> .
Hallazgo de la soledad y la nada.	Descubrimiento de la <i>pertenencia a Dios</i> .
No se reduce a un método de autoconocimiento o introspección.	Dar el paso <i>al nosotros y a Dios</i> .
Narcisismo, misantropía, autismo espiritual.	Éxtasis de <i>unión con Dios</i> y comunidad de <i>encuentro con los hermanos</i> .
Egocentrismo, adoración del propio yo.	Ayuda a <i>salir de la idolatría del yo</i> .
Aislamiento.	Viaje hacia el conocimiento de uno mismo para <i>salir de sí mismo</i> .
Autosuficiencia egocéntrica.	<i>Autoestima</i> .

El gran maestro

Las personas aprendemos las lecciones de la vida de muchas maneras: unas veces, siguiendo enseñanzas; otras, imitando ejemplos; en otras más, a partir de nuestros propios errores. Una de las maneras más prácticas de aprender es tener presentes modelos de identificación, a esas personas que quisiéramos imitar, a las que deseáramos parecernos, aquellas cuyas virtudes u obras las deseáramos para nosotros. En el camino de la interioridad tenemos no pocos modelos, entre los que se hallan, sin duda, personas que nos rodean; los santos; grandes personajes de la ciencia, el arte, la política; son los maestros de la historia, maestros que han sido capaces de construir su propia identidad en la excelencia y, a la vez, trazado caminos de hermandad o de progreso para una nación o para el mundo. Contamos con lumbreras cuya calidad humana los ha convertido en maestros y modelos. Sin embargo, si queremos dar con el arquetipo primordial de una vida humana en plenitud, tenemos que acercarnos a la figura de Jesucristo.

Tres aspectos de la vida de Jesucristo, maestro y modelo de interioridad

- El yo: Cristo, el hombre plenamente integrado. En su inteligencia y en su voluntad no hay incoherencias. Hay en su identidad una íntima unión entre el ser Dios, hijo del Padre, y el ser hombre, hijo de una mujer. Su yo es plena ‘capacidad de Dios’, en él se realiza a cabalidad la humana condición de ser capaz de conocer y albergar a Dios en su yo, de tal manera que forman una persona sus dos naturalezas, la divina y la humana. Hay identidad inherente entre su autoconocimiento, su autoconciencia, su amor y su relación con Dios y con los otros. Algunos textos que pueden presentar esta integración perfecta del yo de Jesús podrían ser estos:
 - “Sepa la gente toda que Dios ha hecho Señor y Mesías a este Jesús a quienes ustedes crucificaron” (Hch 2,36).
 - “Jesús iba creciendo en sabiduría, en edad y en gracia, ante Dios y ante los hombres” (Lc 2,52).
 - “Este es mi Hijo, el Amado, en él me complace: escuchadle” (Mt 17,5).

- El relacionado con Dios: Jesucristo es el Hijo del Padre; su vida toda depende del Padre, de Él sale y hacia Él se encamina; todo el recorrido no consiste en otra cosa sino en estar relacionado con el Padre, obedecerle, ser testigo del amor de Él. La persona que se realiza y crece en la íntima unidad con Dios no es otra que Jesús. En esta relación se abren perspectivas de crecimiento personal de alcance insospechado: crecer es ponerse en el camino de Dios; crecer en personalidad es obedecer a Dios. Jesús pone en práctica un camino interior de soledad y silencio para entrar en oración con el Padre, sobre todo durante la noche o a la madrugada, en lugares desiertos.
 - Jesús les dijo: “Mi alimento es hacer la voluntad de aquel que me ha enviado y llevar a cabo su obra” (Jn 4,34).
 - “Yo y el Padre somos una sola cosa” (Jn 10,30).
 - “La fama de Jesús crecía más y más, a tal punto que multitudes acudían para oírle y ser curados de sus enfermedades. Pero él buscaba siempre lugares solitarios dónde orar” (Lc 5,15-16).

- El hombre ‘para los demás’: Jesús tiene la vida en plenitud, está relacionado con su ser persona como hombre de modo simultáneo a como lo está con la persona de Dios Padre. Y de esta interacción emana la fuerza para ser una persona con los demás hombres, una vida para los demás. Los tres polos de

integración se dan plenamente en Jesús, y solo así logra ser un don salvífico para los hombres.

- “El Hijo del Hombre ha venido a buscar y salvar lo que estaba perdido” (Lc 19,10).
- “El sábado se hizo para el hombre, y no el hombre para el sábado” (Mc 2,27).
- “Yo he venido para que tengan vida y la tengan en abundancia” (Jn 10,10).

El Resucitado. Jesucristo es prototipo del hombre perfecto, realidad que se manifiesta en los tres polos o estadios que acabamos de presentar. Pero la centralidad de Jesucristo como persona plenificada y totalmente lograda llega a verificarse en el hecho de su resurrección, cuya fuerza vital hace que él vuelva al Padre y de ese modo se convierta en el paradigma de lo que seremos nosotros en un camino de crecimiento transformador: seres resucitados que encontraremos una vida de plenitud en el encuentro final con el Creador. El Jesús peregrino por los caminos de Galilea es modelo de vida terrenal, pero en el Resucitado hallamos el arquetipo inspirador de nuestra existencia, tanto en el caminar diario como en las aspiraciones trascendentes que llevamos inscritas en el alma como anhelo primordial.

Vivir una continua liturgia

En un cristiano, vivir la interioridad se asemeja a una continua liturgia espiritual, al modo de María, madre de Jesús, quien “guardaba todas estas cosas en su corazón” (Lc 3,51), en un continuo ejercicio de atención para conocer a su hijo Jesús, darle cabida en su mente y en su corazón, y ayudarle a desarrollar plenamente su misterioso proyecto personal. La sencilla vida de cada jornada consistió en ayudar al crecimiento de su hijo, ser presencia acompañante, verlo crecer hacia su definitiva misión. Con estas actitudes, la vida de María manifiesta plena interioridad como crecimiento de su persona, y también plena liturgia porque está dedicada y ofrecida al crecimiento de Dios en la casa humilde de Nazaret. Un dialogal misterio por el que, siguiendo esta dinámica de relación, cada día era más ella misma, captaba las riquezas de su corazón y crecía en lo profundo, a la par que “Jesús crecía en gracia, sabiduría y edad” (Lc 3,50). Cuando María vive su cotidiana vida como una continua liturgia se manifiesta la interioridad como fiesta de silencio y comunicación. No hacen falta palabras; en el silencio de la vida diaria hay comunicación con Jesucristo; en el silencio del corazón se da la presencia de Dios, porque la interioridad es una casa habitada.

Para interiorizar

Los quince capítulos de este itinerario de *Interioridad: proyecto de vida* ofrecen una serie de materiales —frases célebres, citas bíblicas, textos significativos, poemas, parábolas y oraciones— cuya finalidad es hacer que el lector o participante de grupo haga auténtico ejercicio de interioridad, motivo por el cual muchos de estos textos vienen seguidos de un espacio titulado “Para interiorizar”, en el que se registran apuntes, preguntas o aplicaciones para ayudar al lector a superar la mera lectura y adentrarse en actitud y ejercicio de interioridad. ¿Cómo sacar provecho de este ejercicio programado a lo largo de todo el libro? Veamos.

Atención y concentración. Antes de leer el texto, poner el alma en actitud de escucha. Pedir al Espíritu: “Abre la luz de mi mente y enciende tu fuego en mi corazón para entender y gustar lo que quieres comunicarme, y dame fuerzas para cumplir lo que me mandas [...]”. Procurar la calma interior; ralentizar la respiración buscando silencio, sintiendo paz, calma, quietud interior. Poner toda la atención en lo que voy a hacer: tratar de conocerme y fortalecer mi existencia. En este momento debo activar, en especial, la atención y la concentración.

Entender. A continuación, leer pausadamente el texto —poema, parábola, cuento...— hasta entenderlo. Luego, leer los puntos breves que aparecen bajo el título “para interiorizar” (en los que se ofrecen explicaciones al texto, preguntas y propuestas al lector), hasta comprenderlos uno a uno, con precisión. Leerlos más de una vez, despacio, absorbiendo su contenido. Es importante ‘entender’.

Tomar conciencia, hacerme consciente. Reflexionar es profundizar, sumergirse en lo profundo del yo para entender y asimilar las realidades y riquezas que me brinda el pasaje; ser consciente de ello; ‘digerir’ los mensajes del texto como la planta asimila el agua que la riega; tomar conciencia de que esos datos son nutrientes para mi yo; ser consciente de la importancia de esas realidades en mi vida; tratar de huir de la superficialidad y la prisa, para captar lo nuevo que se me está ofreciendo.

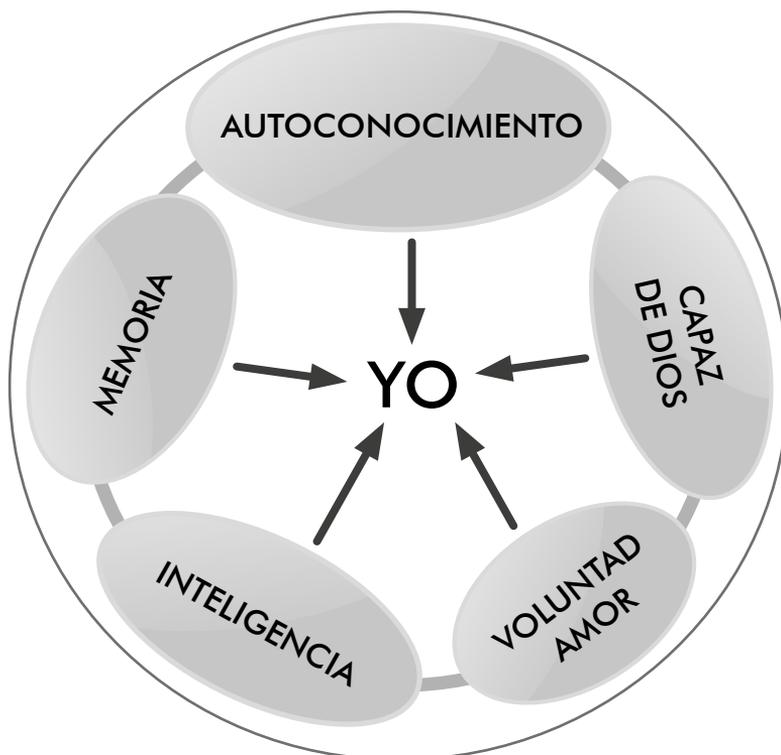
Todo lo que lees son toques a tu puerta, llamadas que invitan a que te asomes a tu interior y a entrar en él. Las ideas son como lluvia que empapará tu tierra sagrada. Deberás guiar el agua convenientemente a los rincones de tu huerto, a los vectores de tu interioridad. Aquí la actitud primordial es tomar conciencia, hacerme consciente.

Meditación. Cada uno de los puntos breves deberá ir seguido de un silencio meditativo que conduzca a las siguientes reflexiones: ¿Qué dato revelador

contiene lo que he leído? ¿Qué tiene de aplicable a mi persona? ¿Qué sugiere para mi vida? ¿Qué caminos me está indicando para mi existencia? Es esta la parte de la interioridad relacionada con la acción, donde se busca el cambio, el crecimiento y la transformación de la persona. A esta fase la llamamos *meditación*. Cuando se haya concluido este paso, se leerá de nuevo el texto inicial.

- Hacer la lectura de estos textos de manera pausada, concediendo a cada pasaje el tiempo necesario para asimilarlo de manera que sea efectiva la práctica de la interioridad y pueda producir frutos. No apresurarse.
- Uno de los objetivos de “para interiorizar” es acostumbrar a la persona a que convierta todas las acciones, lecturas, pensamientos y trabajos de su vida en un ejercicio de interioridad. Lograr que lo que hace un hombre durante toda la jornada lo haga conscientemente, con sentido, con un ‘para qué’, con espíritu de libertad y gozo. La interioridad se trabaja como un valor que debe llegar a convertirse en hábito. Las líneas fuertes de actuación de la persona son tres: las palabras, los hechos y las relaciones; en estas tres direcciones hay que hacer efectiva la interioridad como acción. Y los sectores que profundizamos en nuestro programa son otros tres: yo, Dios, los otros; a estos tres vectores hay que dirigir los planteamientos, el ejercicio y la actividad propios de la interioridad.
- La práctica de estos ejercicios “para interiorizar” te deberá conducir habitualmente a adquirir alma de contemplativo; a la vez, te vigorizará para que actúes con energía a lo largo de cada jornada.
- Es conveniente que se realice la lectura y meditación de estos contenidos en horas programadas para sacar mayor rendimiento al ejercicio en forma de itinerario o proyecto de vida.
- Tanto al inicio como al final del ejercicio conviene que eleves una breve oración al Espíritu Santo, que es quien abre nuestras mentes y da calor de vida a nuestros corazones.
- Entre los materiales que brinda cada capítulo hay dos que contienen especial fuerza para el adiestramiento en interioridad, son los titulados “Ejercicios y dinámicas” y “Para orar”. En cada caso se explican los pasos oportunos para su realización eficaz, sea de forma individual o grupal. Tenemos la esperanza de que todas estas propuestas prácticas de interioridad sean verdaderos caminos de crecimiento personal y sirvan como auténtico proyecto de vida.

El Yo integrado



El Yo configurado por las facultades humanas, realidades ontológicas: Memoria, entendimiento, voluntad-amor, autoconocimiento y capacidad de acoger a Dios. Las facultades son fuerzas que están en mutua relación. Las fuerzas van dirigidas al centro del Yo formando su esencia.

El núcleo vital

El apartado primero de nuestro proyecto se centra en el estudio del yo. Podemos calificarlo como el ‘yo integrado’, o el ‘núcleo vital’, y en él hallamos los siguientes elementos: 1) autoconocimiento; 2) hombre, capaz de Dios; 3) inteligencia; 4) memoria; 5) voluntad-amor. A continuación presentamos algunos ejes transversales con los que la interioridad traspasa los cinco elementos enunciados. Veamos.

Memoria, entendimiento y voluntad han sido en la historia de la filosofía clásica y la espiritualidad las tres señales de identidad con las que el hombre es descrito como ser principal de la creación e ‘imagen de Dios’, ya que *recordar* a Dios, *entender* a Dios y *amarlo*, son las tres ejecuciones sublimes de las potencias humanas (memoria, entendimiento y voluntad), que revelan la esencia del hombre y la ponen en acción dirigiéndola a Dios, de quien es imagen y semejanza. De ahí la ‘conectividad’ posible entre Creador y criatura y la conexión real que se da por iniciativa de Dios entre la criatura humana y el Creador. Se vive así la conexión existente cuando por parte del hombre es aceptado este diálogo que le brinda el Creador, dando así respuesta a la iniciativa de Dios. Ocurre, pues, una situación de flujo relacional entre el hombre y Dios.

La interioridad en la que aquí nos movemos es una interioridad habitada, no un desierto poblado de aullidos, no. Algunas versiones hablan de interioridad ‘trascendida’, es decir, que no se queda en el solar del yo, en el patio de desierto o soledad, sino que rebasa ese ámbito del propio yo y sube la escala hacia Dios. En esta visión formulamos la interioridad como el núcleo vital en que me encuentro con las personas, haciendo, por tanto, que tal núcleo vital sea ante todo ‘centro relacional’. En primera instancia, me encuentro y relaciono con mi yo más pleno, que no es soledad, ni silencio, ni vaciedad; mi yo es como la ‘central nuclear’ que vive y genera vida: mi alma, mi inteligencia, mi memoria, mi voluntad y mi capacidad de amar. Eso es lo que encuentro cuando, en el ejercicio de autoconocimiento, accedo a mi propia persona.

En segundo lugar —no de importancia, ni de secuencia temporal— encuentro la Persona de Dios en mí, la transfusión de su vida hacia la mía. El encuentro con Dios no se da en ‘el exterior’, sino en el ámbito interno. Además, el encuentro con Él de inmediato se revierte como encuentro con un yo que al ser habitado por Dios resulta infinitamente enriquecido, de tal modo que este segundo paso de acceso al mundo de Dios de modo simultáneo me abre el acceso a mi yo más auténtico y completo, a mi persona total iluminada, enriquecida y habitada por una presencia divina.

Al descubrir a Dios más profundo y verdadero en mí que mi propio yo, estoy admitiéndolo como causa, origen y meta de mi vida; por tanto, aquello que

encontré como mi ‘yo personal’ (alma, capacidad de albergar a Dios, inteligencia, facultad de amar), todo eso lo redescubro ahora como donado por el mismo Dios Creador, quien ha querido que quedara en lo íntimo de mi ser la huella divina de su fábrica al otorgarme esas facultades tan extraordinarias. San Agustín expresó que “somos moneda de Dios” para indicar que llevamos en nuestro íntimo ser la imagen grabada de Dios. Una vez más, entendemos que la interioridad pone en sincronía de actuación todas las potencialidades del ser humano.

El tercer paso del proceso es la relación con los otros. La veremos en el tercer apartado de este itinerario, pero podemos adelantar que abrirse a la relación con los otros desde un yo que acabamos de presentar como enriquecido y habitado por la divinidad, implica una visión en la que ‘los otros’ no son vistos como ‘de fuera’, sino prójimos cercanos que viven entre los círculos de mi yo y de mi Dios. En definitiva, lo nuclear del yo y lo radical de la persona es ser “posibilidad de felicidad y de realización para los demás, y en consecuencia, para sí misma” (Albarrán, 2016).

Centro y culmen del ‘núcleo vital’ del yo es la *gracia santificante* que Dios nos da. La vida de gracia, don de Dios, don que reside en la persona y vida del alma humana, es sin duda la quinta esencia de la persona en su conjunto como ser corporal y espiritual. Esta situación tan privilegiada del hombre habrá de tenerse en cuenta en un proceso de adentramiento al yo, de dos maneras especialmente: como riqueza y como actividad. Como riqueza, supone el gran regalo por el que el hombre participa de la vida divina; como actividad, exige el aceptar la gracia de Dios como don (y no resulta fácil, a veces, el saber recibir lo que se nos regala), actividad que consiste también en cuidar, mantener y hacer que se acreciente ese don divino. Este don divino no es solo una fuerza que nos ayuda a trabajar o una especie de vitamina para crecer en lo intelectual, por ejemplo, sino algo infinitamente más significativo: es la vida de Dios en mí, aquello que los antiguos padres de la Iglesia llamaban ‘perijóresis’, circulación de la vida divina trinitaria en el alma humana. Cuando este concepto entra a formar parte de una antropología y una espiritualidad, todo el conocimiento, toda la realidad y todos los objetivos de la interioridad quedan configurados de una manera nueva.

Textos bíblicos para relacionarnos con el yo

Algunos pasajes bíblicos describen de manera muy plástica lo que significa esta interioridad enfocada hacia el yo integrado. Veamos algunos.

- Dios habita en nuestro interior. “Cristo habita por la fe en nuestros corazones” (Ef 3,17).

- Así, tenemos los cimientos sobre los cuales elevar nuestra construcción: Cristo. Amarlo y comprenderlo nos lleva a enriquecer nuestro ser recibiendo en sí aquello para lo que efectivamente había sido creado y ser colmado de la plenitud de Dios. La persona realizada vive en Dios: “Quien se aparta de la verdad y no permanece fiel a la doctrina de Cristo, no vive unido a Dios; el que permanece fiel a la doctrina de Cristo, ese sí vive unido al Padre y al Hijo” (2 Jn4,9). Añadamos aquí esta acotación: no hay vida en Dios, si no hay verdad. La verdad es camino y reposo en Dios, camino de libertad; por eso, en esta sociedad, donde la apariencia y el engaño pasan como monedas de uso legal, se imposibilita la vida plena. Y la verdad es doctrina, exigencia y compromiso; no es un gesto de ritual, sino una acción que empeña todas mis potencias y facultades.
- Construcción de la personalidad. “Nadie puede poner otro cimiento que el que ya está puesto, que es Jesucristo” (1 Cor 3,11).
- Ser templo y casa de Dios. Esto se da porque somos ‘capaces de Dios’. Pertenece a la familia de Dios:

Pertenece a la familia de Dios, porque han sido edificados sobre el cimiento de los apóstoles y de los profetas, siendo Cristo Jesús la piedra angular [...] Y unidos a Él también ustedes se van incorporando al edificio, por medio del Espíritu Santo, para ser morada de Dios. (Ef 2, 19-22)

- Llamados a participar en la dignidad y gloria de Dios, de su vida en plenitud de felicidad. “Dios nos ha llamado, por medio del Evangelio, a participar de la gloria de nuestro Señor Jesucristo” (2 Tes 2,14).
- Se transformará nuestro cuerpo miserable en cuerpo glorioso. El autococonocimiento nos lleva a descubrir esta dimensión trascendente, hombre resucitado. La interioridad no solo descubre lo que el cuerpo es, sino lo que es en potencia, o sea, el hombre aprecia que debe llegar a ser lo que su íntimo anhelo le provoca y su instinto espiritual le dice: vivir para siempre. “Él transformará nuestro cuerpo miserable en un cuerpo glorioso, semejante al suyo, en virtud del poder que tiene para someter a su dominio todas las cosas” (Fil 3,21).
- Soy vivido por otro. Es lo que llamamos la interioridad habitada, aquella que descubre en mí no un yo aislado, sino un yo cuya esencia es la relación, un yo habitado nada menos que por Dios: “Ya no soy yo, es Cristo quien vive en mí” (Gal 2,20).
- La luz de la vida. Interioridad, luz de la vida, luz para el camino, luz que permite la orientación, y esa luz es Jesús: “Yo soy la luz del mundo; el que me sigue tendrá la luz de la vida” (Jn 8,12). La luz está en tus ojos,

porque interioridad es visión clara, purificación interior; se impone educar la mirada: “Tus ojos son la luz de tu cuerpo; si tus ojos están sanos, todo tu cuerpo tendrá luz. Pero si tus ojos están enfermos, todo tu cuerpo tendrá oscuridad” (Mt 6,22).

Integrar la persona es un ejercicio activo

El descubrimiento del yo no es estación de llegada, sino un pequeño paso con gran futuro, porque de las riquezas y potencialidades que la persona ha encontrado en la estación del ‘yo personal’ nacerán caminos a modo de proyectos con los cuales pueda seguir avanzando en la construcción de la personalidad. Algunos indicadores de ruta y ejercicios prácticos podrían ser estos:

- La Palabra de Dios. Leer la Palabra conduce a una alta cota de autoconocimiento y autoanálisis. Meditar algunas frases del Antiguo —y sobre todo del Nuevo Testamento— que pueden aplicarse a mi propia vida, como píldoras que tienen la suficiente fuerza y suavidad para producirme salud y ponerme a caminar.
- Subrayar algunos versículos de la Biblia que me resulten orientadores.
- Con seguridad, también se puede escribir cada día una frase del Evangelio que me haya servido de estímulo.
- Escribir las propias ‘confesiones’ es ejercicio de interioridad saludable. ¿Qué se hizo aquella costumbre ejercida antaño por algunas personas curiosas de escribir el *Diario*?
- Dar paso a la cultura emergente y sana del *slow*. Vivir lo lento. Para evadirse de la sociedad de la prisa, de la sociedad del espectáculo y el consumismo, dar tiempo, hacer una parada, adiestrarse en el gusto por lo lento, vivir la filosofía de la lentitud, que equivale a crecer en lo ‘apenas perceptible’: en intimidad, escucha, agradecimiento, oración, creación artística... Es la ‘pausa’ ignaciana de la vida diaria. En la era de las comunicaciones instantáneas, saborear una palabra, expresar bien un saludo, hacer pausa, mirar detenidamente. En la sociedad de la religiosidad epidérmica y sociológica, viaje a la fragua interior, contemplar el fuego, sentir su calor, oír su crepitar.
- Vivir la verdad. Solo la verdad es hermosa. La belleza genuina es reflejo y manifestación de la verdad que, al contemplarse, nos hace mejores y, al cabo, también nos salva.
- Las veinticuatro horas del día son una meditación, transcurren como pasos en el mismo hilo, ese hilo que unifica mi camino es la concentración plena en la vida del yo.

El sonámbulo. (Parábola)

Regrese a usted mismo como a su hogar

Era una tarde soleada de un hermoso día de verano, cuando en el aeropuerto de aquel pequeño país llegaba un vuelo con un pasajero muy importante: era el dueño de la fábrica más grande de aviones del mundo. Un hombre de negocios con una gran fortuna, mucho éxito y fama. Lo esperaba una gran cantidad de periodistas, reporteros, cámaras y luces. Todos querían conocerlo y entrevistarlo.

Cuando ya estuvo en tierra solo dijo: “Vengo a pasar unas vacaciones tranquilas. No concederé ninguna entrevista”. Luego fue llevado a una bella cabaña, a las afueras de la ciudad, con imponente vista a un lago y a unas montañas cubiertas de nieve.

A la mañana siguiente, el hombre de negocios salió a dar un paseo por un bosque cercano a la casa donde pasaba sus vacaciones. Al llegar al final del bosque se encontró con una humilde y modesta cabaña. Le causó curiosidad ver aquella casa en medio de tanta soledad y decidió llamar a la puerta. Fue atendido por un anciano que vivía, desde hacía mucho tiempo, en ese lugar. Con una amabilidad increíble le invitó a entrar para que compartiera con él una taza de café. El hombre de negocios le preguntó: “¿Cómo haces para vivir tan apartado de la gente, con tan pocas cosas en tu cabaña?”.

El ermitaño le respondió: “Tengo todo lo que un hombre necesita para ser feliz y para vivir”.

“Pero la verdadera felicidad está en el poder, en el dinero, en el éxito, en alcanzar todo lo que quieras”, dijo el hombre rico.

“Nos han hecho creer que solo lo material cuenta y así hemos dejado de vivir en plenitud. Solo son rótulos que cuelgan de seres humanos programados para creer que allí se encuentra la felicidad. Los más auténticos sueños de una persona son los que conducen a una vida más sana, más plena y más consciente”, dijo el anciano. Pero el dueño de la empresa más grande de aviones replicó: “Todo hombre debe ser dueño de algo, para sentir la fuerza de la vida: para que los demás vean quién puede llegar lejos y quién no. ¿Cómo vivir en un lugar como este, sin tener a alguien que vea lo que usted puede hacer, sus capacidades, sus logros?”.

“Cada noche las estrellas y el cielo son testigos de lo que hago, y en el día el sol y las nubes ven cada cosa de la que soy capaz. Eso es suficiente. Soy dueño de mi vida, soy un hombre libre”, indicó el extraño viejo.

El hombre de negocios dijo: “Yo vivo como un rey. Tengo todo lo que un hombre desea. No entiendo cómo llegar a desprenderse de todo lo material y ser feliz”.

“¿Sabe lo que es un sonámbulo?”, preguntó el anciano.

“Por supuesto que sé lo que es”, aseguró, arrogante, el hombre de negocios.

Tomó la palabra el viejo y comentó: “El sonámbulo camina sin tener conciencia de lo que hace. Actúa por algo que no sabe de dónde le viene. Vive a ciegas. Regrese a usted mismo como a su hogar. Obsérvese. Después de un tiempo usted no tendrá que hacer ningún esfuerzo, porque a medida que las ilusiones comienzan a derrumbarse, usted empieza a conocer cosas que no pueden describirse. Eso se llama felicidad. Por esa razón, los místicos y los profetas no se preocupaban por el éxito o el fracaso. Ellos vivían en otro mundo: el mundo de los despiertos”. (Briceño, 2005, p.58).

PARA INTERIORIZAR

La parábola anterior nos introduce en algunas realidades de la interioridad a la vez que nos conduce a ciertas preguntas.

- Interioridad: “Regrese a usted mismo como a su hogar”.
- Asentarse ante la imponente vista de un lago y unas montañas nevadas puede ser pórtico a la interioridad, o ser simplemente consumismo hedonista. Lo mismo podría decirse del simple hecho de vivir en una mísera choza.
- ¿Qué es lo que necesito para ser feliz?
- Escribo lo siguiente: “Cinco cosas que necesito para ser feliz” (después, me preguntaré: ¿Y qué me está impidiendo conquistar esas cinco cosas que me harían feliz? ¿Por qué no empiezo ya a conquistarlas?).
- Una vida más sana, más plena, más consciente. Ese es el fruto de la interioridad.
- ¿Cuáles son las ‘programaciones’ erróneas que descubres en tu vida?
- El sonámbulo camina sin tener conciencia de lo que hace.
- El sonámbulo parece vivir despierto y consciente.
- La libertad, como la de los místicos y profetas, premia con la felicidad.
- Interioridad es vivir desde dentro; ¿te atreves?
- Interioridad es encender los ojos.
- Interioridad es educarme con corazón e inteligencia, con *corazón* y con *razón*: *co-razón*.

Disponer el corazón para el gobierno de la isla

Consejos de don Quijote a Sancho para el buen gobierno de la ínsula:

Dispuesto, pues, el corazón a creer lo que te he dicho, está, ¡oh hijo!, atento a este tu Catón, que quiere aconsejarte y ser norte y guía que te encamine y saque a seguro puerto de este mar proceloso donde vas a engolfarte, que los oficios y grandes cargos no son otra cosa sino un golfo profundo de confusiones.

Primeramente, ¡oh hijo!, has de temer a Dios, porque en el temerle está la sabiduría y siendo sabio no podrás errar en nada.

Lo segundo, has de poner los ojos en quien eres, procurando conocerte a ti mismo, que es el más difícil conocimiento que puede imaginarse. Del conocerte saldrá el no hincharte como la rana que quiso igualarse con el buey, que si eso haces, vendrá a ser feos pies de la rueda de tu locura la consideración de haber guardado puercos en tu tierra.

[...] Los no de principios nobles deben acompañar la gravedad del cargo que ejercitan con una blanda suavidad que, guiada por la prudencia, los libre de la murmuración maliciosa, de quien no hay estado que se escape.

Haz gala, Sancho, de la humildad de tu linaje, y no te desprecies de decir que vienes de labradores, porque viendo que no te corres, ninguno se pondrá a correrte, y préciate más de ser humilde virtuoso que pecador soberbio. Innumerables son aquellos que de baja estirpe nacidos, han subido a la suma dignidad pontificia e imperial; y de esta verdad te pudiera traer tantos ejemplos, que te cansaran.

Mira, Sancho: si tomas por medio a la virtud y te precias de hacer hechos virtuosos, no hay para qué tener envidia a los que padres y abuelos tienen príncipes y señores, porque la sangre se hereda y la virtud se aquista, y la virtud vale por sí sola lo que la sangre no vale.

[...] Procura descubrir la verdad por entre las promesas y dádivas del rico como por entre los sollozos e importunidades del pobre.

Cuando pudiere y debiere tener lugar la equidad, no cargues todo el rigor de la ley al delincuente, que no es mejor la fama del juez riguroso que la del compasivo.

Al culpado que cayere debajo de tu jurisdicción... muéstratele piadoso y clemente, porque aunque los atributos de Dios todos son iguales, más resplandece y campea a nuestro ver el de la misericordia que el de la justicia. (Cervantes, *Don Quijote de la Mancha*, parte II, cap. XLII).

PARA INTERIORIZAR

- Estos son algunos consejos que don Quijote da a Sancho para que sea un buen gobernante de su ínsula Barataria. He aquí los “consejos que han de adornar tu alma”, (porque a renglón seguido le proporciona aquellos avisos que le han de servir para adorno del cuerpo). La ínsula Barataria puede ser metáfora de esa vida que me toca explorar, conocer y gobernar adecuadamente: mi vida.
- La sorprendente isla de mi vida me ha sido dada por gracia.
- La acción más importante: gobernar mi vida.
- Lo primero es el temor de Dios, porque de Él dimana la sabiduría.
- “Poner los ojos en quien eres”: atención continua a tu propio ser, vigilancia de ti mismo. ¿Qué espero yo, qué esperan otros y qué espera Dios, de mí?
- “Procurando conocerte a ti mismo, que es el más difícil conocimiento”. El autoconocimiento es empresa que requiere dedicación, tiempo y esfuerzo.
- El encuentro con el propio yo producirá humildad, suavidad y prudencia en el trato con los demás, aceptación del origen humilde y de las propias limitaciones, administrar justicia con equidad y apertura a la misericordia.

Escuchar la sabiduría

La Palabra de Dios nos explica qué es la sabiduría y exhorta a vivirla.

La Sensatez pregona, la Prudencia levanta la voz. En puestos elevados junto al camino, plantada en medio de las sendas, junto a las puertas, a la boca de la ciudad, en los accesos a los portales grita: “A vosotros, caballeros, os pregono, y dirijo la voz a los plebeyos; los incautos, aprended sagacidad; los necios, aprended a tener juicio. Escuchad, que hablo sin rodeos, abro los labios con sinceridad; mi paladar repasa la verdad y mis labios aborrecen el mal; todas mis palabras son justas, ninguna es desatinada ni tortuosa; son claras para el que entiende y rectas para el que comprende. Recibid mi corrección y no plata, un saber más precioso que el oro; porque la sensatez vale más que los corales y ninguna joya se le puede comparar. Yo, Sensatez, soy vecina de la Sagacidad y consigo el trato de la Reflexión —odiar el mal es respetar al Señor—. Orgullo y soberbia, mal camino y boca falsa, los detesto. Son míos el consejo y el acierto, son míos la prudencia y el valor. Por mí reinan los reyes y los príncipes dan decretos justos, por mí gobiernan los gobernantes y los nobles dan sentencias justas. Yo amo a los que me aman, los que madrugan por mí me encuentran. Yo traigo riqueza y gloria, fortuna sólida y justicia; mi fruto es mejor que el oro puro, mi renta vale más que la plata. Camino por la vía de la justicia y sigo las sendas del derecho, para legar riquezas a mis amigos y colmar sus tesoros” (Prov 8,1-21).

PARA INTERIORIZAR

- He aquí los integrantes del séquito de la sabiduría:
 - Sabiduría, sensatez y prudencia, tres acciones y actitudes del hombre interior.
 - Sagacidad, juicio, reflexión.
 - Corrección.
 - Consejo, acierto.
 - Prudencia, valor, justicia, derecho.
- Considero cada una de las virtudes y dones anteriores y reflexiono qué detalle aporta cada uno de ellos a mi vida para que pueda ser una existencia realizada en la senda de la sabiduría.
- Los caminos opuestos a la sabiduría son el orgullo y la soberbia.
- La sabiduría es el tesoro mayor que el seguidor de Dios puede esperar de Él, buen juicio para orientar su vida y éxito otorgado por el Creador.

Capítulo 1. Autoconocimiento

El viaje de la vida

La vida es un viaje que atraviesa infinidad de parajes, afronta toda clase de dificultades y alternativas, y en el avance lento de cada día el caminante percibe que está condicionado en su itinerario por dos realidades: quién es este caminante, qué facultades tiene, cuántas fuerzas le quedan o cuántos sueños le impulsan; en segundo lugar, a dónde va, cuál es su meta. La biografía de un hombre es el caminar entre estos dos puntos, el de partida: el yo caminante, y el de llegada: el para qué, o el hacia dónde, el sentido de la vida.

La interioridad es como la esfera que abarca todo el periplo de este viaje, analiza y pone a punto las estrategias y medios necesarios; pone a punto el yo de la persona que viaja cargado de cualidades, limitaciones, miedos, y que porta una ruta de navegación en su mapa de vida y unos sueños en su corazón. En segundo término, divisa —y revisa— la meta o puerto a donde hay que llegar, y ese puerto tiene sus señales y premios. Por supuesto, está también descrito el periplo que hay que recorrer sorteando peligros y tormentas. Es el viaje de la vida; no el viaje a ninguna parte, sino la travesía única y definitiva, el viaje sin retorno.

La interioridad es el ‘arte de marear’, o sea, el arte de saber avanzar en el mar sin perderse, proseguir con la máxima seguridad y, en cada andadura, no solo saber disfrutar del viaje, sino también saber alcanzar el puerto definitivo. Así vista, la interioridad es una ruta de viaje que tiene en cuenta todos los elementos de la aventura; por tanto, interioridad es ‘proyecto de vida’.

Desde la interioridad, precisamente, el viaje es hacia el interior de uno mismo, por lo que esta técnica de navegación nos adentra en sí mismos, alcanzando así el propio conocimiento. “Conócete a ti mismo” es la primera exigencia de la filosofía; la primera tarea del yo, ese navegante que se quiere lanzar al mar de la vida, va a ser la de autodescubrirse, autoconocerse y autovalorarse. El prefijo griego *auto* significa ‘a sí mismo’, algo dirigido ‘al propio yo’, de manera que se invita a la persona antes de zarpar hacia su horizonte soñado, o mejor, a la vez que va navegando, a conocerse a sí misma, descubrir sus potencias y estimarse en su justo valor. El ejercicio de autoconocimiento es primordial y a él ayudan otros grumetes expertos, todos ellos de la familia ‘auto’, como son la autonomía, el autoanálisis, la autodependencia, la autoconciencia, el autoconocimiento.

El ejercicio del autoconocimiento ha de ser envolvente, abarcar también todas las circunstancias que afectan al 'yo' desde el exterior. Entre estas 'circunstancias' cabe señalar las siguientes líneas de conocimiento: claridad de la ruta a seguir, los pasos del itinerario; claridad de la meta que se persigue, quizá como utopía apasionante; e importantísimo, el conocimiento de los pasajeros que, codo con codo, forman parte de la tripulación en la expedición de mi vida, aquellos con los que debo contar. Si Ortega y Gasset dejó claro que "yo soy yo y mis circunstancias", debemos admitir que la circunstancia más influyente, aquella que más se adhiere a mi yo, son las personas con quienes realizo cada jornada de navegación.

El autoconocimiento es el núcleo vital de la interioridad. El ejercicio continuo de autopercepción ha de revelarnos el ADN de nuestra propia esencia y existencia, tanto lo que somos en el fondo interno como lo que somos o tendemos a ser en el 'yo externo'. Para seguir gradualmente los pasos de nuestro proyecto de interioridad, en este primer capítulo exploraremos el 'ego', bucaremos en el yo.

Volver la mirada hacia nuestro interior nos hace percibir si todo gira armónicamente en torno a ese centro vital que llamamos 'yo' (como giran matemáticamente los astros movidos por una fuerza central que los mantiene en equilibrio), o si, por el contrario, el 'ego' está disgregado, desquiciado y, por tanto, todo lo que se mueve a su alrededor lo hace en forma caótica.

Las preguntas inevitables son: ¿Qué soy? ¿Quién soy? ¿Qué tengo en mi núcleo vital? ¿Qué es ser persona? ¿Qué es ser hombre? A estos y otros miles de interrogantes podríamos adelantar algunas claves de lectura de la persona: 'eres lo que amas', 'en el hombre interior habita la verdad', 'mi amor es mi peso', 'en el interior del corazón soy lo que soy'... Estas ideas —como hojas de ruta proporcionadas por san Agustín, sabio en la reflexión filosófica sobre el hombre y conocedor experimentado de los peligros que han de sortearse para dirigir de manera correcta el rumbo de la vida— presentan un yo sumamente rico, ofrecen una visión de la persona con características sublimes. ¿Hasta dónde 'sublimes?', hasta llegar incluso a afirmar que somos personas amadas por Dios, creadas por Dios, templos de Dios, y si somos pilotos de tal altura también nuestra meta es llegar a descubrir ese mismo Dios como puerto de la paz, del equilibrio y la realización personal. El creyente no puede limitarse a una interioridad alicorta, una ruta de navegación o proyecto de vida donde no haya Estrella Polar ni norte, donde no destelle la luz de Dios que devela el origen y centro de la persona y el 'para qué' y el 'hacia dónde' del caminar de cada criatura humana. La experiencia religiosa, con el entramado estructural que proporciona una fe bien entendida y vivida con coherencia, es el mejor ámbito en el que se puede conocer la interioridad y en el cual desarrollarla. Estamos hablando, pues, de una interioridad cristiana que específicamente aporta al valor interioridad la certeza de ser hijos amados de Dios, la proyección de la vida hacia una trascendencia, y la vivencia de

la presencia de Jesucristo en el yo personal como amistad profunda que anima a vivir un itinerario de valores humanos y evangélicos en compañía de hermanos.

Cuando una persona logra conectar con esta presencia de lo divino en su ser, se da en ella el descubrimiento del tesoro escondido de su persona y el desvelamiento de un amplio horizonte vital antes inimaginable; descubre su ser más profundo y, a la vez, proyecta ese ser hacia realidades humanas y religiosas trascendentes, que le darán plena alegría y capacidad de comprometerse con realidades que rebasan su propio yo limitado y que prolongan su existencia más allá de los límites del egocentrismo. Desde esta perspectiva, la interioridad es una semilla pequeña y germinal que se expande con fuerza creadora hasta ser un árbol gigantesco.

La autodependencia

La interioridad busca el desarrollo armónico de la persona, desde el comienzo del viaje que hemos descrito, hasta su llegada a puerto. Por lo tanto, el equilibrio personal, la serenidad, el sentimiento de alegría y paz, y hasta el toque de humor, son algunas señales por las cuales se puede afirmar que una persona está asentada en la interioridad y se conoce a sí misma.

La interioridad no es intimismo cerrado, ni egocentrismo estéril, propios de quien se encierra en su castillo interior; no. La profundidad de la interioridad es como una semilla que lleva su propio dinamismo imparable de crecimiento. ¿Hacia dónde debe impulsar la interioridad a la persona?, hacia el compromiso creciente consigo mismo, con los demás y con la sociedad que la circunda. De ahí deducimos que quien no impulsa sus fuerzas hacia realidades fecundas y socializantes, no vive la interioridad; quizás viva ensimismada, aislada, clausurada, mas eso no es signo de autenticidad personal.

De igual modo, cuando se da la situación opuesta, es decir, el activismo desenfrenado que quiere abarcar todo intentando satisfacer las múltiples curiosidades del corazón humano, pero por otra parte manifiesta alergia a mirarse a sí mismo para analizar sus razones, sentimientos y motivos, se está demostrando que ahí tampoco hay interioridad y se corre el peligro de agotamiento por falta de retroalimentación.

Recordemos que el prefijo 'auto' nos orienta hacia el yo y tenemos varios 'autos' en los cuales apoyarnos: autoconocimiento, autonomía, autoestima, autoanálisis. Estos medios sirven para conducir a la persona a sí misma, para volver la mirada al propio interior. Si todo gira estructuradamente en torno al núcleo del 'yo', las radiaciones de ese movimiento serán armónicas, como una constelación de astros. No obstante, en la familia 'auto' hay un miembro peligroso: el

‘autismo’, o centramiento enfermizo en el propio yo, cerrazón. Además, hay otro miembro que, aunque pudiera parecer espurio y advenedizo, no lo es: la ‘auto-dependencia’, dependencia verdadera de sí mismos, de nuestros conocimientos, del dictamen de nuestra conciencia, de nuestro proyecto de vida, de nuestras decisiones, errores y éxitos. En una psicología sana uno no debe depender de las otras personas o de ciertas presiones impuestas desde afuera, como son los miedos, las rutinas, la tentación de la comodidad, la pasividad, la indolencia, la falta de opinión personal. En efecto, es muy frecuente el sentir muy vivos estos síntomas enfermizos. Una sana interioridad conoce y reconoce que los efectos que rodean a la persona los ha producido esta y que culpar a los demás es arrojar piedras sobre el propio tejado; conoce y reconoce la interioridad que nada de cuanto me sucede es culpa de otros, sino más bien causa de mi acción y, mejor aún, oportunidad que se me brinda siempre para mi propio crecimiento. A fin de llegar a tomar esta actitud de autonomía y autodependencia, el valor ‘autoestima’ tiene mucho que ver, ya que la ayuda de esta amiga es definitiva; autoestima es autoconocimiento y, a la vez, aprecio de mi ser.

Uno de los sabios y santos que ha llevado a su máximo nivel la interioridad es san Agustín, tanto en su vida como en sus obras escritas, sobre todo en *Confesiones*. Desde joven este hombre inquieto planteó los dos polos de la interioridad basándose en la necesidad del conocimiento: “Sólo busco una cosa: que me conozca, que te conozca, Dios mío” (*Soliloquios* 2,1-1). En consecuencia, la interioridad es conocimiento de las propias facultades, del cuerpo, del carácter, de las zonas oscuras, de Dios, de la vida de Dios en mí, de mis relaciones con los demás, ¡siempre conocimiento!, consciencia de uno mismo. De este doble impulso, yo-Dios, tronco de la vida humana, se generan todas las ramas que constituyen la vida plena y verdadera del árbol de la vida. Aplicar nuestra inteligencia a esta dupla yo-Dios, para conocerla y basar en ella la vida toda, es la sustancia de la interioridad, que se inicia, pues, como conocimiento, consciencia y autoconcepto.

Hoy toda persona repite como un cliché de modernidad que quiere ser ‘auténtica’, verdadera, pero quizás pocos son conscientes de que para ser tales se exige actuar conforme a lo que se es. De este ser depurado deriva la actividad, la misión y la vocación en la vida. Es necesario entrar en el interior y hacer espeleología en las cuevas de ese subterráneo personal para conocer y hacer crecer las potencialidades que encierra la persona en sus naves interiores y, así, lograr vivir la vida con acierto, es decir, edificar una vida auténtica y verdadera.

Conocernos también es tener desplegado el mapa del yo activado con las señales de la conciencia moral, esa guía que nos hace capaces de discernir entre el mal y el bien y nos permite actuar con libertad eligiendo lo válido, lo hermoso, lo éticamente bueno, y asumir las consecuencias de nuestras acciones. La auto-

conciencia me hace saber que soy el actor responsable, el protagonista de mis actos y, por consiguiente, vivir la autoconciencia es tomar las riendas de mi vida.

Ejercitar el autoconocimiento es una forma de turismo interior. Hoy día las personas están empujadas a salir de sí y buscar cosas lejos, en cambio lo que propone la interioridad es bucear dentro de sí. San Agustín expresa:

Los hombres salen a hacer turismo para admirar las crestas de los montes, el oleaje proceloso de los mares, el fácil y copioso curso de los ríos, las revoluciones y giros de los astros. Y, sin embargo, se pasan de largo a sí mismos. No hacen turismo interior. (San Agustín, *Confesiones* 10,8)

Después de hacer este turismo interior, ¿qué se descubre en lo profundo del ser humano?, ¿qué conclusiones nos revela el autoconocimiento? Lo primero es que la persona en su realidad profunda tiene inteligencia, es capaz de amar, de decidir libremente, tiene la facultad admirable de la memoria racional y posee un alma espiritual que aviva la vida como fuego encendido en el interior del hogar.

Como segunda conclusión, se desvela el trascendental misterio de que la persona es 'capaz de Dios': Dios cabe en la persona, está en ella, su vida está en sintonía con la vida de cada hombre y de cada mujer. Dios es alojado en la morada interior del hombre. En consecuencia, la persona está relacionada con Dios y es su tarea más sublime es descubrir las rutas y los signos para comunicarse con ese Dios verdadero.

En tercer lugar, la persona es un ser de relaciones, de sinapsis con muchas otras realidades: capacidad de amar, gusto por la amistad, relación con el trabajo, creador de la familia. La persona es parte de una comunidad, está llamada a la solidaridad.

Quizás el espíritu poético sea una herramienta excepcional para el autoconocimiento. Jorge Luis Borges afirma que el quicio de una historia personal está constituido por aquel momento en que un hombre descubre de una vez y para siempre quién es; en efecto, el acto de la interioridad por el que una persona llega a conocerse marca el inicio de una vida verdadera. Otro poeta, Gerardo Diego, anima a conocerse para ser fiel a sí mismo: "A la hora de la verdad, que es la de buscarse a sí mismo en lo objetivo, uno olvida todo y se dispone a no ser fiel más que a su propia sinceridad".

Una vez determinadas —por ahora de modo genérico— las riquezas y facultades del ser personal, a continuación iremos analizando de forma práctica en este libro cada una de estas facetas como ejercicio de interioridad; camino y ejercicio que nos llevará a conocer la riqueza de la que estamos hechos y a gestionarla hacia su máxima plenitud.

Aceptar las señales de los otros

El autoconocimiento pide examinar por uno mismo las cualidades, gustos, actitudes, pero es bueno contrastar estas autopercepciones con los conceptos de los demás. Es grande en nuestros días la importancia del guía personal como ayuda en la exploración del yo. Y aún más, cuando el bagaje interior se desea proyectarlo como vocación o proyecto de vida, conviene asegurarse bien de que la radiografía personal que nos hemos trazado ha sido la correcta, porque estamos tratando de programar toda una vida con base en esos conceptos. En este caso conviene acudir al símil del entrenador de fútbol, maestro que sabe orientar a cada jugador: el jugador ve el balón y el espacio reducido en que se mueve, pero el entrenador es quien tiene la panorámica completa del equipo y del terreno de juego, goza de una visión más objetiva, por tanto es quien puede guiar de manera óptima a cada deportista para su bien particular y el éxito del grupo. Quien desoye los *feedbacks* que emite el prójimo, no anda acertado en los caminos de interioridad y autoconocimiento. Para aclarar plenamente ‘mi vocación’ como camino de futuro, es más que aconsejable escuchar la opinión de aquellos que están cercanos a mi vida. Este escuchar al otro no es infidelidad al propio yo, ni duda sobre la centralidad de la persona, sino ampliación de los cauces de autoconocimiento.

Realidades que encuentro en el yo

El planteamiento doble agustiniano “que me conozca, que te conozca, Dios mío”, lleva en sí una concepción del hombre muy específica en la que el yo se define con doble vertiente: por una parte, la de conocerse y relacionarse consigo mismo, y por otra, la de relacionarse profundamente con Dios. Admitida esta antropología, la tarea del autoanálisis exige al hombre respuestas en aspectos que no son solo psicológicos y antropológicos, sino en campos que tocan la fe y la espiritualidad como sectores centrales de la persona. En síntesis, los aspectos que debemos analizar son los siguientes:

- Conocimiento de mis facultades, físicas, intelectuales, afectivas.
- Conocimiento de mi cuerpo.
- Conocimiento de la realidad del alma.
- Conocimiento de mi carácter.
- Conocimiento de Dios.
- Conocimiento de la vida de Dios en mí.
- Conocimiento de mis relaciones con los demás.
- Conocimiento de mi relación con el medioambiente.

La máxima “conócete a ti mismo” es el primer capítulo de nuestra ruta de navegación. Sin conocerse uno a sí mismo todo conocimiento resulta falto de basamento y, además, no conducirá a ningún objetivo; sin autoconocimiento la acción resulta ciega. La primera piedra de la interioridad es el conocerse. La interioridad se presenta así con los siguientes trazos:

- Interioridad es el arte de encender los ojos.
- Interioridad es vivir desde adentro.
- Interioridad es volver al corazón.
- Interioridad es conocer los tesoros de mi propia persona.

Con seguridad, cada peregrino de este itinerario podrá añadir algunas frases más que retraten la interioridad desde la perspectiva del autoconocimiento.

Indicadores para el autoconocimiento

En la actualidad los entrenadores físicos y psicológicos de los deportistas, los *coaches*, son muy valorados, precisamente porque se buscan altos rendimientos en todos los ámbitos, incluido el del deporte. Imaginamos a un entrenador hablando a los deportistas antes de salir a competir; podemos sentir la fuerza de sus enseñanzas porque, en el fondo, necesitamos indicadores y maestros que saquen de cada uno de nosotros lo máximo. Sus palabras de fuerza tratan de agitar el ser profundo.

Para ser auténtico debes actuar conforme a tu modo de ser, a lo que tú eres por dentro. De este ser se deriva tu actividad, tu misión o vocación en la vida. Es necesario, pues, conocerse, entrar en tu interior y hacer espeleología en las cuevas de tu rico tesoro para poder vivir verdaderamente tu vida, para hacer crecer todas las potencialidades que encierras en las naves interiores de tu ser.

Interioridad es autoconciencia: ser consciente en cada momento de lo que haces, de lo que hacen tus compañeros, de la situación del terreno de juego, de la potencialidad de tus rivales... tener conciencia de quién eres, ser conscientes de lo que vives ahora, de tus actos, del por qué y para qué estás en el terreno de juego...

La interioridad nos extiende con claridad el mapa de la conciencia moral; esa guía que nos hace capaces de discernir entre el mal y el bien, nos permite actuar con libertad eligiendo lo que consideramos válido, y asumiendo las consecuencias de cuanto hacemos. La autoconciencia me hace conocer que soy el actor, el responsable y el protagonista de mis actos, y de que, en consecuencia, debo tomar las riendas de mi vida. La autoconciencia es un saber profundo que me dice: ‘no deberé culpar a nadie’.

La interioridad es buscar respuesta a esta triple pregunta: ¿Qué es el hombre? ¿Qué soy yo? ¿Quién soy yo? Pero no sirve oír respuestas de otros, la respuesta ha de ser ‘en primera persona’: ¿Qué sé de mí? ¿Qué digo de mí? ¿Qué o quién soy?

La interioridad, cuando abarca todos los ámbitos que en sí debe abrazar, se convierte en un espacio de variadas confluencias donde me encuentro conmigo mismo, con Dios y con los demás. Interioridad es la casa de los valores, la casa de las relaciones.

Cultivar la interioridad me hará ser un gran ‘experto en mí mismo’, a diferencia de la epidemia moderna de desconocer el propio yo. Este autodesconocimiento (desconocimiento propio o desencuentro con uno mismo) producirá una estima deficiente (y errónea a la vez), que me arrastrará al desprecio de los demás y de Dios mismo.

Para conocerse uno a sí mismo necesita una visión completa. Volvamos al campo de fútbol, orientados por el entrenador. El futbolista desarrolla su juego en el rectángulo verde, con la presión del resultado, el griterío en la grada, el nerviosismo que los elementos circundantes producen en él; estas presiones son las que pueden desenfocarle de su máximo rendimiento. Por eso, quien mejor le conoce y orienta es el entrenador, que dirige desde ‘fuera del rectángulo de juego’. Quiero decirte con este ejemplo que, para conocerte, es necesario tener orientadores que focalicen tus energías en ti mismo, entrenadores que amplíen tu visión del juego, maestros del espíritu que te hagan sacar de ti tu máximo rendimiento al ver tus aptitudes.

Resultados del autoconocerse

Una vez que he buceado en mi interior, ¿qué descubro? Esencialmente hallo un tesoro: mi ser. ¿Y cómo es mi ser? Estas serán las cualidades principales que habré podido descubrir en mi mapa personal:

1. *Un ser que es un yo*, una persona, una realidad única y profunda, dotada de inteligencia, capaz de amar, con memoria racional, capaz de Dios (Dios cabe en el hombre, el ser humano es *capax Dei*, capaz de conocer y alojar a Dios, cuya vida alienta la existencia humana). Además, un ser con memoria, entendimiento, voluntad.
2. *Un ser relacionado con Dios*: Dios me habla; yo hablo a Dios; descubro las rutas para relacionarme con el Dios verdadero.
3. *Soy un ser de relaciones*, de sinapsis con muchas otras realidades: soy capaz de amar, tengo gusto por la amistad, estoy relacionado con mi trabajo, mi familia; soy comunidad, vivo en solidaridad, formo parte de la naturaleza.

Una vez que hemos encontrado estas facetas y potencialidades en el ser, a continuación las vamos analizando de forma práctica en este manual de interioridad, que ayudará a utilizar correctamente esas facultades desde la interioridad y a sacarles rendimiento humano y espiritual, porque lo vamos a vivir todo desde una perspectiva cristiana. Si Cristo es el hombre perfecto, es decir, el molde excelente de persona, será conveniente que tendamos hacia esa imagen perfecta como objetivo de la construcción de nuestra personalidad.

Píldoras de autoconocimiento

- Para ser auténtico, cada uno debe actuar conforme a lo que es.
- De lo que se es en verdad se derivará la propia misión o vocación en la vida.
- Para acertar con esa misión es necesario previamente conocerse a sí mismo. La filosofía socrática se sintetiza en esta máxima: “Conócete a ti mismo”.
- Conocerse desde la interioridad abarca dos campos de estudio: conocer las facultades propias —memoria, entendimiento, voluntad y capacidad de amar— y conocer a Dios. A quien logra este conocimiento lo llamamos ‘hombre de interioridad’, en contraposición de quien no ejercita el autoconocimiento, que con toda probabilidad será un ‘hombre disperso’, ‘hombre hacia fuera’, ‘hombre superficial’.
- El conocimiento personal consiste, además, en trazarse unas metas claras en la vida y unos medios conducentes a ellas; luego, se debe evaluar si se camina coherentemente o no hacia tales objetivos.
- Se busca el conocimiento de nuestras propias potencialidades —inteligencia, voluntad, sentimientos, memoria, imaginación, instintos, aficiones, fuerzas espirituales, creatividad...— para tomar las riendas de nuestra propia vida, es decir, aplicar dichas facultades a las posibilidades de acción que nos ofrece la realidad en que vivimos.
- Quien se conoce a sí mismo es como el buen jugador de póquer: sabe sacar el máximo rendimiento a las cartas que la vida le ha dado en suerte.
- El conocimiento personal se relaciona con la prestigiosa familia ‘auto’: autoconocimiento, autorrealización, autoconcepto, autonomía, autoaceptación, autoestima.
- La interioridad, desde la luz cristiana, busca los valores del alma. El autoconocimiento que buscamos ha de bucear en el interior de la persona para conocer sus virtudes y defectos, sus fortalezas y debilidades; incluso habla de ‘gracia’ y ‘pecado’.
- El autoconocimiento conlleva verdad y humildad. “Andar en humildad no es sino andar en verdad”, dice santa Teresa (6 *Moradas* 10,7).

- Para conocerte a ti mismo es importante que te dejes ayudar por los demás, que te ven desde afuera sin apasionamiento, como ve el entrenador por fuera del rectángulo de juego y dirige a sus jugadores.
- Autoconocimiento es vivir conscientemente y cuidarse: verse a sí mismo, dirigirse a sí mismo, exigirse a sí mismo, corregirse a sí mismo; estar pendiente de uno mismo y verse con sincera valentía.
- Cuando se usa el sentido del humor, se facilita el conocimiento de uno mismo.
- El conocimiento personal se hace a lo largo de toda la vida.
- El conocimiento personal es una condición previa y necesaria a la autoestima.
- El hombre que se conoce a sí mismo y equilibra sus potencialidades hacia una meta digna se siente realizado, se ve feliz, goza de autoestima, disfruta de paz consigo mismo, tiene confianza en sí, se siente en plenitud. Pero este resultado final tan maravilloso requiere del primer paso: “conocerse a sí mismo”.
- Lo contrario del autoconocimiento es la dispersión, la desidia, la desorientación, el vivir sin norte ni horizontes.
- Es necesario no solo un ‘cómo vivir’, sino sobre todo un ‘para qué vivir’.

Materiales

Palabras nutrientes, autoconocimiento

- “Conocer a otros es inteligencia, conocerse a sí mismo es sabiduría. Manejar a otros es fuerza, manejarse a sí mismo es verdadero poder” (Tao Te Ching).
- “El misterio final es uno mismo” (Oscar Wilde).
- “El verdadero y único viaje es el viaje interior” (Rainer Maria Rilke).
- “La libertad reside en saber quién eres en realidad” (Linda Thomson).
- “A los que corren en un laberinto, su misma velocidad los confunde” (Séneca).
- “Cuando no sabemos a qué puerto nos dirigimos, todos los vientos son desfavorables” (Séneca).
- “De querer ser, a creer que se es, va la distancia de lo trágico a lo cómico” (José Ortega y Gasset).
- “Conocerse a sí mismo es el principio de toda sabiduría” (Aristóteles).
- “Sin el conocimiento de uno mismo, sin comprender el funcionamiento y las funciones de su máquina, el hombre no puede ser libre, no puede gobernarse a sí mismo y siempre seguirá siendo un esclavo” (G. Gurdjieff).
- “La manera de ganar una buena reputación, es la de tratar de ser lo que se desea parecer” (Sócrates).
- “Yo soy dos... por lo menos” (José Antonio Marina).

Textos bíblicos

- “Entonces se abrieron sus ojos y conocieron que estaban desnudos; y cosieron hojas de higuera y se cubrieron” (Gn 3,7).
- “Porque por las obras de la ley ningún ser humano será justificado delante de Él, pues por medio de la ley viene el conocimiento del pecado” (Rm 3,20).
- “Estas cosas os las he escrito a vosotros que creéis en el nombre del Hijo de Dios, para que sepáis que tenéis vida eterna” (1 Jn 5,13).
- “Entonces el ciego contestó: ‘Si es pecador, no lo sé; una cosa sé: que yo era ciego y ahora veo’” (Jn 9,25).
- “Y volviendo en sí, se dijo: ‘Cuántos de los trabajadores de mi padre tienen pan de sobra, pero yo aquí perezco de hambre’” (Lc 15,17).
- “Ustedes recen así: ‘Padre nuestro que estás en el Cielo’” (Mt 6,9).
- “Hermanos, considérense afortunados cuando les toque soportar toda clase de pruebas” (St 1,2).
- “Si decimos que no tenemos pecado, nos estamos engañando a nosotros mismos, y la verdad no está en nosotros” (1 Jn 1,8).
- “Miren qué amor tan singular nos ha tenido el Padre: que no solo nos llamamos hijos de Dios, sino que lo somos. Por eso el mundo no nos conoce, porque no lo conoció a Él” (1 Jn 3,1).
- “Amados, a pesar de que ya somos hijos de Dios, no se ha manifestado todavía bien lo que seremos; pero sabemos que cuando él aparezca en su gloria, seremos semejantes a él, porque lo veremos tal como es. Y si es esto lo que esperamos de él, querremos ser santos como él es santo” (1 Jn 3,2-3).

El hombre que se conoce a sí mismo

1. Dedicar tiempo a la reflexión personal y examina sus actos.
2. Se deja orientar por su propia conciencia.
3. Es hombre de oración: Dios, el mejor interlocutor y maestro.
4. No tiene miedo al silencio ni a la soledad. Gusta del ‘turismo interior’.
5. Admite sus errores.
6. Conoce sus virtudes y sabe orientar sus potencialidades hacia el máximo logro.
7. De cada error aprende una lección. De cada éxito saca un estímulo.
8. No es vacío ni superficial, no se extravía en la multiplicidad de las cosas vanas. Va a lo sustancial.
9. Distingue con nitidez lo que es de lo que tiene; lo que es de lo que hace; lo que es de lo que anhela.
10. Cultiva con entusiasmo su vida espiritual.

La autoestima, reflejo de interioridad

La interioridad es el centro de la energía de la persona, la casa de los valores. Una consecuencia importante que produce la interioridad es la autoestima. Conviene apreciar las relaciones existentes entre autoestima e interioridad:

- Conocerse a sí mismo y conocer a Dios es la raíz del comprenderse, quererse, autoestimarse.
- No salgas fuera de ti mismo, hacia la dispersión o superficialidad. En ti encontrarás la verdad, a Dios, y también la fuerza para relacionarte con los demás.
- ¡No a la superficialidad y a la indiferencia ante lo que me rodea! Busca tiempo para analizar las cosas, para examinarte y conocerte.
- Desde la interioridad se llega al planteamiento de las preguntas radicales y cuestiones últimas.
- Interioridad es conciencia de mí mismo, es tarea de fidelidad a mí mismo, exigencia de responsabilidad.
- ¡Sé tú mismo!
- Sé amigo de ti mismo, compréndete, perdónate, trátate con sano humor, pero también exígete.
- “Conócete, acéptate, supérate”, es un hermoso programa de vida personal propuesto por san Agustín, el santo que recorrió la interioridad como camino para comprenderse.
- Sé tú mismo quien lleve las riendas de tu vida.
- San Agustín exclama: “Cuando yo me adhiera a ti con todo mi ser, ya no habrá para mí penas ni pruebas, y mi vida, toda llena de ti, será plena” (*Confesiones* 10, 28,39). Y también: “Señor, que te conozca a ti, que me conoces. Que yo te conozca como soy conocido por ti” (*Confesiones* 10,1).
- Autoestima no es independencia, autocomplacencia, egocentrismo ni autonomía absoluta. Debes salir de la idolatría del yo.

El silencio fecundo

El autoconocimiento exige unas condiciones. Tenemos que crear en torno a nosotros una zona de silencio. La verdad no se descubre en la turbamulta, ni a Dios se le puede captar cuando se oye demasiado el ruido de las cosas y se desparra una en las realidades materiales, ni los intereses verdaderos de la persona se captan en el vértigo de la exterioridad. Pero no todo silencio es fecundo; hay silencios estériles, cobardes, de rendición, de rencor... No valoramos el silencio estéril, sino *el silencio fecundo*, porque:

- Nos lleva a *reflexionar* sobre nuestra vida: razones, metas, fines, proyectos.
- Nos facilita el *conocimiento* interior.
- Nos ayuda a *plantearnos* las preguntas profundas: quiénes somos, a dónde vamos, qué queremos hacer con nuestra vida.
- Nos impulsa a *revisar* nuestras acciones.
- Nos mueve a *contemplar* la belleza, la grandeza de Dios, el valor de cada persona, la hermosura de la Creación.
- Nos inspira para *crear* acción, belleza, arte, música.
- Nos permite *gozar* de los placeres auténticos: amistad, estudio, logros, trabajo, amor, creación, contemplación.
- Nos ayuda a *estudiar*.
- Nos impulsa a *orar*: hablar con Dios como se habla con un amigo.

La voz de la conciencia y el conocimiento de sí mismo

Un niño se paseaba una vez por un jardín después de haber estudiado sus lecciones, y tomaba el fresco un día de verano. De repente, una rana salió saltando de la hierba y cuando vio al niño se detuvo. Él se agachó y cogiendo una piedra para dejarla caer sobre el animal, le pareció en el momento de hacerlo que alguna cosa se lo impedía. Tiró la piedra a un lado y fue corriendo a donde estaba su madre.

—¿Qué era, mamá, lo que no me dejaba soltar la piedra?— dijo él contándole el caso a su madre.

—Era tu conciencia —replicó la madre—. Y si oyes siempre su voz, serás sabio y feliz, hijo mío. (Santander, *100 valores para la vida*, p.97)

PARA INTERIORIZAR

- Se suele decir 'la voz de la conciencia'. ¿Cómo 'habla' la conciencia?, por el conocimiento. Conciencia es el conocimiento que el ser humano tiene de su ser, su dignidad, sus límites y sus obligaciones.
- Cuando las opiniones sobre la moralidad o ética de una acción son diversas, la 'voz de la conciencia' es la que habla claro.
- La conciencia es una conexión con Dios; es Él quien ha dejado inscrito en el hombre ese código de conocimiento, comportamiento y moral. Desde el primer sello de la creación el hombre lleva y debe ser llevado por la conciencia.

Concentración es 'preocupación'

Apotegmas. El mismo dijo: “Me veo como un caballo errante que no tiene dueño, y el que lo encuentra lo monta, y cuando lo abandona, otro lo atrapa y lo monta, y luego se va”. Él dijo también: “Me parezco a un hombre al que sus enemigos han atrapado, lo han atado y echado en una fosa de cieno (Jer 45,6); y si grita a su dueño, ellos lo muelen a golpes para que se calle”. Dijo también: “Soy semejante a un gorrión con la pata atada por un niño: si afloja el hilo, alegre se eleva y piensa que ha sido desatado, pero si el niño tira lo hace descender; así me veo yo. Digo esto, pues es necesario que el hombre esté preocupado hasta su último aliento”. (De Gaza, 2006, p. 81)

PARA INTERIORIZAR

- La concentración en lo que soy como persona debe ser intensa, hasta asemejarse a la 'preocupación'.
- Si no estás atento a tu persona, serás caballo errante, hombre maltratado, pájaro atado por la pata.
- Es buena la 'preocupación' por tu vida si ella te lleva a la 'ocupación', pasar del sufrimiento estéril a la acción curativa y creadora.
- Atención es cuidado. Estar atento a ti mismo es cuidarte.
- El conocerte a ti mismo supone, también, pasear por tus zonas de error, andar por tus parcelas de pecado.
- El dolor forma parte de la vida. Asímelo en tu mente y en tu vida diaria, está en tu mano hacer que se convierta en fuerza generadora. “Una persona que no ha sufrido es una iglesia que aún no ha sido bendecida”, dice el poeta Luis Rosales.

Conocer mis máscaras

No te dejes engañar por mí, (parábola)

No te dejes engañar por mí. No te engañen mis apariencias. Porque son solo una máscara; tal vez mil máscaras que me da miedo quitarme, aunque ninguna de ellas me represente.

Aparento sentirme seguro, que todo va de maravilla, tanto dentro como fuera. Aparento ser la confianza personificada, poseer la calma como una segunda naturaleza, controlar la situación y no necesitar de nadie.

Pero no me creas, te lo ruego. Exteriormente puedo aparecer tranquilo; sin embargo, lo que ves es una máscara. Debajo, escondido, está mi verdadero yo en la confusión, en el miedo, en la soledad.

Pero lo escondo. No quiero que nadie lo sepa. Me invade el pánico ante el solo pensamiento de mostrarlo.

Por eso necesito constantemente crear una máscara que me oculte, una imagen pretenciosa que me proteja de la mirada perspicaz. Pero, paradójicamente, esa mirada es mi salvación. Mi única salvación. Y yo lo sé.

Efectivamente, cuando esa mirada viene acompañada de aceptación, de amor, entonces se convierte en lo único que puede librarme de mí mismo, del mecanismo de barreras que he levantado.

Ayúdame a derribar estas barreras con tus manos fuertes, a la vez que delicadas, porque un niño es siempre algo muy frágil.

¿Quién soy yo? te preguntarás.

Soy alguien a quien tú conoces muy bien.

Soy cada persona que encuentras.

Soy tú mismo.

(Bautista, *Cuentos para el crecimiento*, pp.27 y ss.)

PARA INTERIORIZAR

- Nuestras máscaras nos conocen bien, pero, ¿nosotros las conocemos igualmente?
- Lo malo de las mejores máscaras es que necesitan nuevas sobremáscaras.
- “A algunos hombres los disfraces no los disfrazan, sino que los revelan. Cada uno se disfraza de aquello que es por dentro”, dijo Chesterton.

Buena fama – Mala fama

Sin fama se puede vivir, sin honor no vale la pena vivir.

La fama la da la publicidad. El honor, la dignidad.

El honor viste, la fama disfraza.

El honor nutre, la fama empalaga

(Albert Schweitzer).

PARA INTERIORIZAR

- El ser es lo que hay que nutrir. Pero al ser se le pegan materiales falsos que simulan muy bien su apariencia de ser. Esta familia advenediza está formada por: el parecer, el decir, el tener.
- La sinceridad, la humildad de reconocer nuestros errores y limitaciones, nunca nos hará más débiles, sino más dignos.
- El ser es a la verdad, lo que el árbol a la savia.

No estar ‘distráido’ de uno mismo

No es pequeña lástima y confusión que, por nuestra culpa, no entendamos a nosotros mismos ni sepamos quiénes somos. ¿No sería gran ignorancia, hijas mías, que preguntasen a uno quién es, y no se conociese ni supiese quién fue su padre ni su madre ni de qué tierra? Pues si esto sería gran bestialidad, sin comparación es mayor la que hay en nosotras cuando no procuramos saber qué cosa somos, sino que nos detenemos en estos cuerpos, y así a bulto porque lo hemos oído y porque nos lo dice la fe, sabemos que tenemos almas. Más qué bienes puede haber en esta alma o quién está dentro de esta alma o el gran valor de ella, pocas veces lo consideramos; y así se tiene en tan poco procurar con todo cuidado conservar su hermosura: todo se nos va en la grosería del engaste o cerca (tapia) de este castillo, que son nuestros cuerpos. (Santa Teresa, *Las Moradas* 1,2)

PARA INTERIORIZAR

- Ser consciente de lo que soy, para no vivir vacío y desorientado.
- Ser consciente de uno mismo es no estar distraído.
- Interioridad es saber quién soy y quién habita en mí.

- Interioridad es cultivar la hermosura del jardín interior.
- ¿Para quién cuido la belleza de mi jardín personal?
- ¿Quién habita en mi más profundo yo?
- ¿Cuido más las tapias, las cercas o exteriores apariencias de mi persona, que mi verdadera morada interior?

Ejercicios y dinámicas

1. Valores, temores, deseos

Responde este cuestionario:

<i>Los valores que rigen mi vida son:</i>	<i>Lo que más temo en la vida es:</i>	<i>Lo que más me gustaría en mi vida es:</i>

2. Memoria, entendimiento, amor

Responde las siguientes preguntas relacionadas con las realidades que llenan estas tres facultades humanas: memoria, entendimiento, voluntad-amor:

- Escribo: ¿cuáles son mis mejores recuerdos?
- Escribo: ¿cuáles son mis peores recuerdos?
- Reflexiono y escribo: ¿Qué espero de mis dotes intelectuales, qué pido a mi inteligencia, cómo cultivo mi inteligencia?
- Reflexiono y escribo: ¿Cuáles son mis deficiencias o errores en el modo de emplear la inteligencia?
- Reflexiono y respondo: ¿Soy una persona con fuerza de voluntad, firmeza de decisión, entrega de amor a los demás?
- ¿Es el amor lo que mueve mis decisiones y mis actos?

3. Autoanálisis

Medita y responde brevemente a estas preguntas:

“No pretendamos entender el mundo sólo con nuestra inteligencia. También nuestros sentimientos pueden ayudarnos a comprenderlo” (Gustav Yung).

- ¿Me rijo en mis actos por el conocimiento, o por la corazonada?
- ¿En mi vida predomina el intelecto, o el corazón?
- ¿Hay equilibrio en mi ser entre fuerzas afectivas y entendimiento?
- ¿Me veo a gusto en la soledad? ¿Me gusta el silencio?
- ¿Busco tiempos de reflexión personal, examino lo que hago, me auto-evalúo?
- ¿Me considero una persona ordenada, o desordenada?
- ¿Saco rendimiento a mis capacidades, o no?
- ¿Siento que soy autónomo?
- ¿Siento que tengo autoconocimiento?
- ¿Creo que tengo acertada autoestima?

4. Examen de interioridad

Puntúa de uno a diez tu grado de aceptación y realización en las siguientes acciones-actitudes:

- Busco momentos de silencio.
- Suelo contemplar las cosas, me quedo maravillado ante la creación, aprecio las cosas hermosas, los detalles emotivos...
- Me gusta la soledad.
- Hago oración a Dios de forma personal.
- Reflexiono las cosas y sucesos de la vida.
- Suelo hacer autoevaluación, examen de conciencia.
- Cada cosa que voy a hacer la pienso y programo.
- Procuro tiempos largos de reflexión, tiempo de retiro; he frecuentado ejercicios espirituales, día de desierto, etcétera.

5. Aliados y enemigos

Completa el listado de las dos columnas siguientes, anotando otras realidades que favorezcan la interioridad o la dificulten.

Aliados de la interioridad

Conocimiento de la propia persona
 Autoestima
 Trascendencia
 Autodisciplina
 Equilibrio
 Estudio
 Formación personal
 Orden
 Capacidad de diálogo
 Creatividad
 Diálogo y amistad con Dios
 Autoconciencia

Enemigos de la interioridad

Superficialidad
 Docilidad a las modas y opiniones
 Consumismo
 Materialismo

6. Dinámica de interioridad: el corazón-persona

El siguiente ejercicio de interioridad servirá de ayuda para adentrarse en el autoconocimiento. Puede realizarse de forma individual o grupal y en su totalidad o por partes.

Dibuja un corazón; dale, si puedes, cierta forma de persona. Piensa que esta imagen es tu persona.

Escribe en esa imagen-corazón todos los ríos de sensaciones que surgen de él; y las relaciones o influencias que a él le llegan desde fuera. Como guía:

- Lo que siento hacia mí mismo: ¿rechazo, afecto, odio, temor?
- Lo que siento hacia la familia y los prójimos: ¿cariño, odio, desamor, apego, confianza, interés, despreocupación...?
- Lo que siento en general hacia la vida misma: ¿desesperanza, alegría, confusión, agradecimiento, perplejidad, miedo, esperanza...?

Escribe ahora dentro del corazón esta palabra: 'Dios'. Y reflexiona: "En el corazón está la imagen de Dios; en lo más profundo de mi ser está Dios". Piensa que vas caminando hacia ese corazón, diciéndote en voz baja estas palabras de san Agustín: "Vuelve al corazón; mira allí qué es lo que tal vez sientes de Dios; allí está la imagen de Dios. En este hombre interior habita Cristo, y en ese hombre interior serás renovado según la imagen de Dios" (*Tratado sobre el Evangelio de San Juan* 18,10-11). Reflexiona: "¿Está Dios en ese río de sensaciones que corre hacia tu corazón? ¿Está Dios en las relaciones que brotan de tu corazón hacia los demás?". Describe cómo sientes a Dios dentro de ti.

Describe lo que sientes hacia Dios: ¿desconocimiento, cercanía, adoración, frialdad, confianza, temor...?

Sigue completando tu dibujo del corazón-persona y prosigue tu análisis ante este diseño, que representa lo más verdadero de tu persona:

- Dibújale oídos, el corazón tiene oídos: ¿qué oye de verdad mi corazón? En el corazón está el maestro interior que habla: ¿Siento palabras de Dios a través de mis emociones, sentimientos, conocimientos, amor...? ¿Hablo con Dios? ¿Cómo lo intento? ¿Escucho a mi Maestro interior?
- Los oídos del corazón: ¿estoy atento a oír la verdad sobre mí mismo, sobre las personas y sobre las cosas, o me conformo simplemente con opiniones superficiales y vagas que no son la verdad?
- Dibújale boca, la voz del corazón: ¿Qué dice mi corazón de su propia verdad? ¿Soy sincero, o engaño con mis palabras? ¿Qué te sugiere el aforismo: “De la abundancia del corazón habla la boca”?
- Dibújale ojos, los ojos del corazón: ¿Cómo veo a las personas, las cosas, los acontecimientos? ¿Tengo mirada de amor, de desprecio, de indiferencia...? Ante mi propia vida, ¿estoy atento a ver la realidad, o la falsifico según mi interés o comodidad? ¿Cómo me gusta que me vean los demás?
- Dibújale manos, las manos del corazón. ¿Mi persona es generosa para con los demás; es afable y cercana para la amistad, o es esquiva y egoísta?
- Dibújale raíces, las raíces del corazón. Como árbol que hunde sus raíces en lo sustancioso, en la tierra fecunda, en el corazón para dar fruto abundante, ¿de qué ideas, de qué realidades, de qué fortalezas alimento mi vida?
- Dibújale un círculo exterior, círculo de diálogo. Escribe dentro del círculo lo que desea tu corazón, el clamor del corazón. El “clamor del corazón” del cual hablan los salmos es el deseo continuo de la vida eterna, meta y patria a la que avanzamos; es anhelo, deseo de llegar a Dios, de poseerlo y de contemplarlo cara a cara. ¿Está Dios entre mis deseos? ¿Es Él mi primer y principal anhelo, o es un objetivo alejado y poco significativo para mí?
- Dibújale pies, el corazón que camina. ¿Mi vida es avance, búsqueda, conquista y búsqueda de objetivos altos, o es parálisis, falta de ánimo, vida de cansado?
- El corazón, templo de Dios: “El templo de Dios que sois vosotros, es santo” (2 Cor 3,17). ¿Veo que en mi vida habita Dios? ¿Vivo mi existencia con sentido de dignidad?
- El corazón se alimenta del Espíritu Santo. ¿Me nutro de doctrinas cómodas, poco exigentes y falaces, o me exijo sinceridad y valor para fortalecerme con la verdad, con el bien, con doctrina sólida, con las realidades de Dios?

- El corazón y el cielo tienen la misma puerta: “Esfuézate por entrar en el tesoro de tu corazón, y verás el tesoro del cielo. Ya que el uno y el otro son una misma cosa. Considera que los dos tienen la misma entrada” (San Isaac el Sirio, *Centurias* x). ¿Cómo lograr que mi vida se comunique con la vida de Dios a través de la mística de cada día?

Para orar

Oración de interioridad: el autoconocimiento

Abramos el Génesis: Creación del hombre.

Para conocerte a ti mismo, ¿qué mejor que buscar el relato de tu propio origen? Sabiendo en qué circunstancias fue creado el hombre podremos adivinar su esencia y su finalidad, lo que es y para qué ha sido puesto en el mundo. La primera descripción de interioridad que podemos hallar en la Biblia se hace presente ya en su capítulo primero: la creación del hombre:

Entonces Yahvé Dios formó al hombre con polvo de la tierra; luego sopló en su nariz aliento de vida, y el hombre tuvo aliento y vida.

Yahvé Dios tomó al hombre y lo puso en el jardín del Edén para que lo cultivara y lo cuidara. Y Yahvé Dios le dio al hombre un mandamiento; le dijo: “Puedes comer todo lo que quieras de los árboles del jardín, pero no comerás del árbol de la Ciencia del bien y del mal. El día que comas de él, ten la seguridad de que morirás”.

Dijo Yahvé Dios: “No es bueno que el hombre esté solo; voy a hacerle una compañera a su semejanza”.

Entonces Yahvé Dios formó de la tierra a todos los animales del campo y a todas las aves del cielo, y los llevó ante el hombre para que les pusiera nombre. Y el nombre de todo ser viviente había de ser el que el hombre le había dado.

El hombre puso nombre a todos los animales, a las aves del cielo y a las fieras salvajes. Pero no se encontró a ninguno que estuviera a su altura y lo ayudara. Entonces Yahvé hizo caer en un profundo sueño al hombre y éste se durmió. Le sacó una de sus costillas y rellenó el hueco con carne. De la costilla que Yahvé había sacado al hombre, formó una mujer y la llevó ante el hombre. Entonces el hombre exclamó: “Esta sí es hueso de mis huesos y carne de mi carne. Esta será llamada varona, porque del varón ha sido tomada”.

Por eso el hombre deja a su padre y a su madre para unirse a su mujer y pasan a ser una sola carne. Los dos estaban desnudos, hombre y mujer, mas no sentían vergüenza. (Gen 2,7-24)

Haz presente en tu imaginación el fresco imponente de Miguel Ángel que representa en la Capilla Sixtina el surgimiento del hombre de las manos de Dios. Admira la potestad y la fortaleza de ese Padre Creador. Admira, también, ese punto de contacto de ambas manos, la de Dios y la de Adán: el dedo del Padre trasmite el chispazo de vida. Admira la belleza de la figura humana. Contempla cómo ambos están a la misma altura, como significando la dignidad del hombre, imagen y semejanza de Dios.

En el relato de los orígenes se presenta al hombre creado a imagen y semejanza de Dios: “Y creó Dios al hombre a su imagen. A imagen de Dios lo creó. Varón y mujer los creó” (Gn 1,27). La inteligencia, la inocencia de su alma, la santidad de su espíritu y la belleza de su ser son un símil de la misma realidad de Dios. Contempla y admira en ti el milagro de tu grandeza y dignidad. En un primer muestreo de tu interioridad encuentras nada menos que la imagen de Dios grabada en tu ser; como una moneda lleva impreso el rostro del rey, así tú tienes impresa en tu alma la imagen de Dios. Eres “moneda de Dios”, dice san Agustín en el *Sermón 90*.

Eres creado para ‘señorear’ el universo. Eres enviado a poner el nombre a las cosas y a los animales, porque no te dejarás someter por las cosas creadas, sino que has de ser su guardián y señor. No has de ser su esclavo, sino su señor, he ahí un nuevo aspecto de tu dignidad personal. Toma conciencia de tu responsabilidad ante todo lo creado.

El soplo que transforma la estatua de barro es la vida de Dios. Eres barro, creatura, limitación, pero llevas el hálito de vida, la respiración de Dios dentro de ti. Su soplo de vida hace pensar que hombre y Dios respiran al unísono, viven en sintonía. He ahí otro milagro de tu interioridad, respiras en Dios.

En este relato reconozco mis orígenes: barro, sí; pero transformado por el soplo de Dios. Admiro el paraíso en que se me ha colocado con todo amor. Reconozco la tarea que se me ha impuesto. Siento la responsabilidad que tengo ante la naturaleza, casa común de la humanidad. Me hago consciente de los límites que tengo desde mi propia creación. Avivo mi conciencia de que he sido creado para el amor y la relación. El primer contacto de mi mano tuvo lugar con el dedo del Creador.

Capítulo 2. El hombre, capaz de Dios

Viaje al centro de nuestro ser

Pasamos la página del autoconocimiento y, ¿qué se encuentra a continuación en ese reto que nos hemos planteado de conocer la propia persona? Hallamos algo quizás inesperado, un tesoro que formulamos así: “el hombre es capaz de Dios”, la persona encierra en sí la potencialidad de ser albergue del Dios personal. Esta sorpresa es comparable a la que le sucede a un agricultor que no posee más que un pequeño huerto y, tras mucho esfuerzo en su cultivo, un día al cavar para plantar las lechugas da con un cofre. Sorprendido, lo abre y ve admirado que está lleno de joyas. El precioso hallazgo cambia su vida, deja de cultivar coles y lechugas y se lanza, con entusiasmo imparable, a una vida de mayor empresa y más altos vuelos. Cambia la percepción que tenía sobre aquel pequeño terruño, cambia incluso la visión que tiene de sí mismo y, en sus proyectos, evoluciona hacia maneras de vida más creativa mientras se repite lleno de gozo: “he encontrado el gran tesoro que ha cambiado mi vida”.

De modo semejante, el autoconocimiento se ha presentado como un primer trabajo del que se irá desplegando el mapa que nos revela este nuevo paso (ya señalado en el del oráculo de Delfos como *gnosce te ipsum*, conócete a ti mismo), mostrando las ricas facetas del ser humano: capacidades intelectuales, fuerza para querer y amar, atracción hacia las relaciones humanas y sociales. Mas entre todo este caudal de hallazgos en el ‘hombre interior’, hay uno que no lo podemos recolocar en la periferia humana, sino en el núcleo performativo del ser. Es la potencia que hace al hombre *capax Dei*, capaz de albergar en sí a Dios, y tal distintivo no es accidental, sino nuclear, en el estudio del hombre. Por esta razón la interioridad que ejercitamos definirá al hombre como ‘capaz de Dios’ y apreciará en esta primera y radical marca humana el rasgo diferencial del hombre ante la restante cadena de seres de la creación. Los sabios antiguos, al querer definir al hombre, lo retrataron con estas tres palabras: *homo capax Dei*. Se trata, pues, de una verdad ontológica que afecta de lleno el concepto de interioridad y de proyecto humano.

Decir que una criatura es ‘capaz de Dios’ obliga a reorientar en esa dirección los análisis y los procesos de ayuda de la persona humana, como sucedió al

pobre agricultor que descubrió en su campo un tesoro que cambió su visión y su proyecto vivencial.

Al ir descubriendo lo que es el 'yo', puede distinguirse claramente que algunas de las facultades inherentes a ese núcleo personal no son vestidos externos, sino médula profunda que constituye la identidad, es decir, no son valores periféricos o decorativos, y menos aún prescindibles, sino realidades que conforman la propia identidad, el ser-yo.

Uno de estos datos esenciales, quizá el chispazo de luz más al origen del hombre y que reorienta la finalidad del ser humano y todo el estudio sobre él, es el que venimos analizando: el hombre es capaz de Dios, puede descubrirlo, está conectado con Dios y es capaz de acogerlo, de retenerlo. El hombre, en sí mismo, es capacidad de lo infinito, albergue de Dios. ¿Cabe un descubrimiento mayor en el interior del hombre? Por eso este tema, en lugar de examinarlo en los capítulos siguientes, que hablan de las relaciones del hombre hacia fuera, lo abordamos con nivel preferencial en este primer capítulo, que estudia las bases nucleares del yo y de la persona.

El descubrimiento de este dato cambia la visión de la vida humana por completo. Si todo nuevo conocimiento que conquistamos modifica nuestro modo de ser, ¡cuánto más lo transformará el conocimiento de que Dios, que es nuestro origen, habita en nuestro ser! Así como el cántaro está formado para retener el agua, y la retiene, así el yo está hecho para retener a Dios en su forma de vasija, con lo que ahora aquel pobre barro que es el hombre adquiere sentido, cobra vida nueva, se llena de entusiasmo, de posesión de Dios. Precisamente, la palabra 'entusiasmo' viene del griego y significa 'lleno de Dios'.

Podría haber sido un ser destinado al silencio, a la soledad, a la incomunicación. Podría haber sido diseñado como crustáceo, como arácnido, como un ser cerrado en su nada, al estilo de la *metamorfosis* de Kafka. O quizás, podría haber sido destinado a una relación solo con seres semejantes al yo, con los familiares y amigos. Pero no: se ha abierto infinitamente la ventana de los telescopios humanos y llegado a sondear profundidades insospechadas en el origen de la vida humana. Profundizando en las raíces del ser-hombre se descubren horizontes infinitos: 'Dios en mi radar, Dios en mi pantalla, Dios en mi vida. ¡Puedo conectar'.

El *Catecismo* de la Iglesia católica abre su exposición en el capítulo primero con este título: "El hombre es 'capaz' de Dios". Y a continuación ofrece esta cita: "Tú eres grande, Señor, y muy digno de alabanza... Nos has hecho para ti y nuestro corazón está inquieto mientras no descansa en ti" (San Agustín, *Confesiones* I, 1).

Esta frase, tan conocida en la historia del pensamiento humano, se encuentra en las primeras líneas de las *Confesiones* de San Agustín. Pero, ¿por qué nuestro corazón está inquieto buscando a Dios y por qué no se aquieta ni tranquiliza

hasta que lo alcanza? Es de capital importancia dar con la respuesta. ¿Por qué? El propio Agustín lo aclara en ese mismo capítulo: porque Dios se ha dado a gustar levemente por el corazón del hombre que, a partir de esa gustosa experiencia inicial, anhela y corre tras los encantos que ha saboreado: “Y eres Tú mismo quien le estimula a que halle satisfacción alabándote...” (*Confesiones* 1,1,1). Es decir, Dios se ha puesto a sí mismo como ‘cebo’ en lo profundo del hombre para que este lo siga y persiga con una intensidad capaz de rehacer su vida como proyecto de anhelo en pos de Él. La interioridad deberá detectar este primer impulso que siente el hombre hacia Dios, o lo que es lo mismo, preguntarse con el *Catecismo*: “¿Por qué late en el hombre el deseo de Dios?”. La respuesta aporta verdades luminosas para vivir la interioridad. Dice así:

Dios mismo, al crear al hombre a su propia imagen, inscribió en el corazón de éste el deseo de verlo. Aunque el hombre a menudo ignore tal deseo, Dios no cesa de atraerlo hacia sí, para que viva y encuentre en Él aquella plenitud de verdad y felicidad a la que aspira sin descanso. En consecuencia, el hombre, por naturaleza y vocación, es un ser esencialmente religioso, capaz de entrar en comunión con Dios. Esta íntima y vital relación con Dios otorga al hombre su dignidad fundamental (*Catecismo de la Iglesia católica*, Compendio, núm. 2).

En el punto 1 del *Catecismo* hallamos unas líneas clarificadoras también para nuestro tema, cuando se pregunta: “¿Cuál es el designio de Dios para el hombre?”. A lo que responde: “Dios... en un designio de pura bondad, ha creado libremente al hombre para hacerle partícipe de su vida bienaventurada” (Compendio, núm. 1).

Estos dos puntos iniciales forman un hermoso pórtico del templo de las verdades humanas y cristianas, y revelan unas luces sumamente clarificadoras sobre lo que es la interioridad, por cuanto manifiestan los contenidos estructurales de la persona. Merece la pena destacar estas verdades como líneas de fuerza con las cuales ejercitar el desarrollo personal a través de la interioridad:

- Dios inscribió en el corazón del hombre el deseo de verlo.
- Esto tiene un primer origen en el hecho de que el hombre fue creado a imagen de Dios.
- Dios no cesa de atraer al hombre hacia sí (aunque a veces este lo ignora).
- Esta atracción de Dios no distorsiona ni enajena al hombre, sino que lo conduce hacia sí mismo, hacia la plenitud, hacia la verdad, hacia la felicidad.
- En consecuencia, el hombre por naturaleza es capaz de entrar en comunión con Dios.

- Esta relación íntima y vital con Dios otorga al hombre su dignidad fundamental.
- Dios ha creado al hombre para hacerlo participe de su vida bienaventurada.

En el punto que estamos presentando viene muy a mano subrayar que Dios es el hondón de nuestra interioridad, porque al decir de san Agustín, Dios es *intimior intimo meo*, más íntimo a mí mismo que mi propia intimidad. La persona, cuando escucha a su ser-yo, no se asoma a la nada, sino a la imagen de Dios, que es la propia interioridad. “Jamás nos acabamos de conocer, si no procuramos conocer a Dios”, afirmó santa Teresa (*Moradas* 1,2-10).

Vamos a terminar la presentación teórica de este tema con una historia que se atribuye a san Juan Crisóstomo y que podríamos titular: “Cuestión de olfato”:

Érase una vez que se era un galgo que olió una liebre, la rastreó, la oteó y con sorprendente agilidad se lanzó en su búsqueda y captura.

La liebre puso pies en polvorosa en su acelerada huida. El galgo, atraído por el sabroso botín, no quería quedarse atrás.

En ese momento, una jauría de galgos divisó la carrera de su colega canino y, en un abrir y cerrar de ojos, se unió a él. La liebre, viendo aumentado el grupo perseguidor, arreció con más ímpetu su fuga, buscando lugares de difícil trayecto para sus viles y malintencionados enemigos.

En otro momento, una segunda jauría de galgos divisó la tropa canina en fatigosa pero audaz marcha y se adhirió también a ella. La liebre, al ver de nuevo aumentada la cola de galgos, sacó fuerzas de flaqueza en su casi desesperada causa. El primer galgo, que no quería perder la tajada, no cedía y aceleró con nuevos bríos y la primera y segunda jauría lo imitaron para no perder distancia.

Y si los galgos no cedían, menos la liebre que se jugaba el pellejo, poniendo su último hálito vital en lograr ágiles vueltas y revueltas, buscando despistar a sus rivales, llevándolos al desánimo.

Y así fue. La primera jauría pronto desistió ante tan duro empeño y se paró a tomar un respiro. La segunda jauría, viendo a aquéllos, también se detuvo para cobrar el aliento. Al final, sólo quedó la liebre perseguida por el primer perro. ¿Y por qué? Porque solamente éste era el que la había visto y olido. Los otros galgos corrían por pura atracción.

Así, concluye san Juan Crisóstomo, son los creyentes que no han “olido” a Dios, no han hecho experiencia de Él y lo siguen de “memoria”. (Bautista, 2006, p.83)

Aplicando esta historia a un ejercicio de interioridad, podríamos anotar estos tres rasgos finales:

- ‘Oler’ a Dios es sentir algo propio de Él, en el interior de mi persona.
- Es necesario comprender lo que Dios ha puesto en mi propia persona. Y, después, llegar a ‘sentir’ que esos rastros y cebos de Dios en mí forman parte de mi ser.
- ‘Oler’, ‘rastrear’, ‘otear’, ‘correr tras la caza’... ¡son acciones propias de la interioridad!

Para vivir la ‘capacidad’

Veamos, a modo de estampas breves, algunos ejercicios que la persona deberá realizar para adentrarse en el misterio humano por el que es capaz de albergar a Dios y pasar simultáneamente a las actitudes con las que debe responder a la riqueza de su ser interior, riqueza que, lógicamente, impele a unas acciones adecuadas.

- ‘Ser capaz de Dios’ es una realidad que debe asumirse como don que nos rebasa; se trata de un *misterio* en nuestra vida, un tesoro regalado por el Creador. Por otra parte, ser capaz de Dios repotencia todas las facultades humanas —memoria, entendimiento, voluntad, amor— y reinterpreta todo el ser de la persona.
- Ser capaz de Dios es *el gran descubrimiento* del hombre. Entre sus muchas cualidades, esta se convierte en generadora de energía: nos constituye como personas abiertas en relación, hace que nos sintamos ligadas con otros y con Dios, personas entusiasmadas (llenas de Dios), con un destino más allá de toda frontera terrena y con posibilidades de tener relaciones profundas con los demás precisamente por contener en sí aquella primaria y fundante relación que es la familiaridad con Dios, alojada en lo profundo del ser humano.
- Ser capaz de Dios es *estar capacitado para conocerlo*. Para que una persona pueda conocer alguna cosa tiene que haber correspondencia o cierta relación entre la mente que conoce y la cosa conocida. ¿Y cuál es la semejanza o relación entre Dios y yo? En el Génesis la palabra de Dios lo explica al indicar los orígenes del hombre: “Hagamos al hombre a nuestra imagen y semejanza” (Gn 1, 27). Por tanto, a pesar de la distancia entre Dios y el yo-persona, hay un punto de contacto. ¿No te has fijado en la imagen de la creación del hombre magistralmente plasmada por Miguel Ángel en la

Capilla Sixtina? Hay un punto de conexión entre el dedo del Creador y la mano de Adán, como significando una continuidad de corriente. Por eso soy 'capaz de Dios', porque hay un punto de comunión que el mismo Dios ha querido instaurar y mantener, un punto de encuentro. La principal vía de acceso al concepto *capax Dei* es la *inteligencia*. En consecuencia, el hombre tiene la obligación innata de aplicar su inteligencia en la búsqueda de Dios y de su proyecto creador. Deberá actualizar constantemente con el recto uso de la inteligencia la 'capacidad' de albergue divino que lleva en sí. El intelecto humano se deberá emplear, pues, en estas líneas de investigación-acogimiento:

- El yo no está cerrado al misterio de Dios.
- El yo humano se conoce plenamente desde la Revelación de Dios. Podemos conocer y hablar de Dios, no tanto porque lo investigamos, sino sobre todo porque Él se manifiesta claramente al hombre. Y desde esta Revelación recibimos luces para comprendernos a nosotros mismos.
- El intelecto humano ha de saborear la sabiduría de Dios, reconociéndolo no como un Dios genérico, un ídolo más, sino como Dios personal, Dios amor, Dios Padre.
- El intelecto humano, guiado por la Revelación, admite que la manifestación plena de Dios se da en la persona de Jesús. Estudiar y conocer a Jesús es, pues, tarea de formación continua de nuestra mente.
- La mente humana descubre que en Jesús se da la plenitud del ser hombre, por lo que conocerlo es conocer el verdadero modelo humano. Conocer al Dios de Jesús es conocer el verdadero hombre entre los hombres. El sendero de interioridad nos pide en este caso seguir o imitar este modelo perfecto que es Jesús.
- La inteligencia desempeña un papel primordial en el concepto de dignidad humana. Sin inteligencia no hay dignidad. Si no se hace uso correcto de esta facultad otorgada por el Creador como sello distintivo humano, no hay respuesta acorde a la altura del ser hombre.
- La inteligencia ha de usarse en plena armonía y colaboración con la fe; no hay oposición entre razón y fe, ambos son dones para trabajar unidos en una persona.
- La inteligencia debe llevarte al conocimiento de la verdad. Y cuando esa verdad racional se ilumina con la luz de la fe, esa facultad tan alta te habrá llevado a la sabiduría, que es saboreo, disfrute del bien, de la verdad y de la belleza. Dios es el nombre de estas tres realidades.

- Soy capaz de Dios, porque a través de la *Revelación*, Dios se ha manifestado con palabra clara y hechos inteligibles, sobre todo en Jesucristo, que es Palabra de Vida Eterna. Por ello, la Revelación de Dios a los hombres es otra vía segura de acceso a Él, junto con la inteligencia y el deseo.
- Soy capaz de Dios porque Dios mismo me ha llamado a *participar en su propia vida divina*. Increíble, ¿verdad? Ese misterio que toca nuestro ser lo expresa el libro del Génesis así: “Y sopló el Señor Dios aliento de vida al hombre” (Gn 2,7). En ese soplo de vida se manifiesta que el hombre es capaz de recibir, participar y gozar del ser de Dios. Imagínate el misterio y el regalo: la vida de Dios corre por tu vida. Algunos filósofos dicen que Dios es ‘algo’ connatural al espíritu humano, quizá pueda sonar a exageración optimista. Por eso los pensadores de los caminos del espíritu suelen aclarar que participamos de la vida de Dios porque Dios mismo ha asumido nuestra carne en su precariedad y fragilidad, sometiéndose Él mismo a su propia creación para reportar al hombre su verdadera dignidad haciéndolo hijo en el Hijo Jesucristo, y haciéndonos coherederos de la casa de Dios en Jesucristo. La Revelación nos descubre *la vida íntima de Dios* que supera nuestra inteligencia. Con la Revelación todos los hombres con certeza firme y sin mezcla de error, podemos conocer las verdades religiosas, verdades suficientes para llegar al desarrollo pleno de nuestro ser, que puede así ser visto como una luminosa catedral habitada por la luz de Dios. El templo de la interioridad del hombre, donde se acoge a Dios, deja penetrar la luz del conocimiento por medio de estos tres vitrales: el conocimiento (la inteligencia), el afecto (el deseo) y la fe (la Revelación). Como podemos apreciar, los aportes de la inteligencia y la fe se suman con gran armonía para formar el autoconocimiento humano.
- Soy capaz de Dios porque la búsqueda de Dios, como *la búsqueda de la felicidad* o el anhelo de algo superior a mí, lo llevo clavado en mi alma a modo de acicate que me impele a buscar siempre algo más y más grande. El *deseo de Dios* está clavado como una espina amorosa en el corazón del hombre. Por tanto, el *deseo*, el *anhelo*, es otra vía de acceso que va paralela a la inteligencia en la búsqueda de Dios. Este deseo de Dios no es algo accidental, sino sustancial en la estructura del yo-persona. Eso significa no solo que busco a Dios, sino ante todo que Dios atrae al hombre hacia sí por medio del cebo que ha sembrado en su corazón, casi a la manera como el animal siente inevitablemente el celo en su ritmo biológico. Viendo esta fuerza de atracción, entiendo además que mi vocación o llamada más profunda es la unión con Dios, la comunión con Él. Así, si sigo este anhelo profundo de mi corazón podré comprender mi vocación más

alta, la de estar en comunión con Dios y, en consecuencia, si mantengo fidelidad a esta llamada encontraré la felicidad, porque precisamente Dios me está indicando estos caminos para que yo sea feliz. La búsqueda de la felicidad y la búsqueda de Dios caminan juntas: quien busca a Dios busca la felicidad y quien halla la felicidad ha encontrado a Dios. San Agustín exclama: “Mi amor es mi peso y me lleva a donde quiera que voy” (*Confesiones* 3,9,10), al expresar la fuerza de atracción que, como un imán, arrastra al ser humano hacia lo que ama. Hemos sido creados con ese ‘celo’ o tendencia inevitablemente hacia Dios, y tendemos a Él como el sediento a la fuente. El hombre es un ‘rastreador de Dios’, guarda en su memoria ancestral el olor de Dios, y tras Él corre anhelando dar ‘a la caza alcance’, en palabras del místico san Juan de la Cruz.

- Soy capaz de Dios porque *mi ser busca el amor*, un descanso seguro y absoluto, de modo semejante a como el niño desea reposar en el regazo de su madre para lograr el triple objetivo de: ser, ser feliz y ser en plenitud. Como parte de este nuestro proyecto de interioridad es importante trabajar nuestros deseos, purificar los proyectos, analizar los amores que tenemos, para que estos no nos despisten sacándonos del camino verdadero. Debemos purificar las emociones, sentimientos y gustos para lograr descubrir a Dios y, así, desearlo como el amor primero. Nadie ama lo que no conoce, por consiguiente deberemos purificar los ojos del alma para ver a Dios, purificar los amores para amarlo.
- Soy capaz de Dios porque *Dios me ha hecho semejante a Él*; porque Dios me ha dado inteligencia para conocerlo y amor para amarlo; inteligencia y amor también para relacionarme con toda su creación y de manera primordial con los hombres. Amor, bondad e inteligencia es lo que más me asemeja a Dios. Todo hijo se precia y honra de llevar los rasgos de su padre en su físico y en su carácter. Amor, bondad, inteligencia, son esos rasgos del Padre, somos imagen de Dios, *imago Dei*. En efecto, los grandes pensadores que marcaron los lineamientos filosóficos de estudio sobre el hombre, a la definición *capax Dei* solían añadir el concepto *imago Dei*, el hombre es ‘imagen de Dios’.
- Soy capaz de Dios porque reconozco en mí una *potencia creadora*. Mi inteligencia no se queda en el logro del conocimiento, ni siquiera en el conocimiento de Dios, sino que me impulsa a dos campos nuevos: en primer lugar, me permite introducir en el horno del afecto y el amor los conceptos y verdades hallados por la razón, para que reciban calidez emocional y alma, cual verdades que, si antes eran frías, ahora son puestas en el horno del corazón; y en segundo lugar, la inteligencia me impulsa

a traspasar una nueva línea fronteriza haciendo que todo ese acervo de verdades-afectos, conocimientos-amores llegue a cuajar en un plan de vida y acción. La potencia creadora de que hablamos me impulsa a crear, hacer, participar con el Dios Creador en la construcción del mundo.

- Soy capaz de Dios significa: soy capaz de *conocerlo*, soy capaz de *acogerlo* y soy capaz de *comunicarlo*. De estos tres amplios horizontes podrá surgir un programa de interioridad que implique de manera holística a toda la persona en el proyecto de vivir consciente y plenamente lo que ya es: la presencia habitada del misterio divino.
- Soy capaz de Dios porque, cuando produzco la *rotura de mis relaciones con Él*, siento mi vacío personal; más aún, mi desplome absoluto. ¿Has pensado lo que significa el doloroso término quirúrgico ‘raspado de matriz’?; la interrupción de este ‘embarazo’ por el que Dios habita en mí y lo acojo en mi interioridad, emite una larga serie de mensajes de alarma, es el miedo al vacío que trae las siguientes ‘lecciones negativas’:
 - ¿No me siento *deshecho* cuando no encuentro sentido a mi vida?
 - ¿No me hallo *alocado* —dislocado, descolocado, distraído, enajenado— cuando apago la mecha trascendente de mi vida?
 - ¿No me siento como una casa de locos cuando no tengo un amor firme y trascendente que oriente todos mis amores, afectos, ilusiones y proyectos? Ya lo dijo san Agustín: “Un corazón desorientado, es una casa de fantasmas”.
 - ¿No me siento solitario y mudo cuando mis relaciones y palabras se quedan encerradas en la mera inmanencia cerrada a la trascendencia?
 - ¿No siento ansias de hablar con Alguien que me responda con Palabra de Vida y Verdad?

En tales ‘experiencias negativas’ percibimos que es el hombre quien interrumpe las vías de acceso y comunicación hacia sí mismo y hacia fuera. Eso es el pecado: desentendernos del hecho de ser albergue divino, desesperar de nuestra ‘capacidad’ de Dios, lo cual es como amputar por nosotros mismos una parte esencial del ser.

En efecto, cuando falta en el ser humano —en el yo más profundo— este ámbito en que anida Dios, la estructura humana se va descomponiendo como nido deshabitado. El alma del hombre, su cámara más rica y vital, pide ser habitada por el Ser Supremo, aquel con quien tiene la mayor consonancia y sintonía, aquel que fue su Creador y quiere ahora albergarse en el nido del alma humana. Nuestra interioridad es la placenta de Dios.

Materiales

Palabras nutrientes: 'hombre capaz de Dios'

- “Lo que somos, es el regalo de Dios para nosotros. En lo que nos convertimos, es el regalo de nosotros para Dios” (Eleonor Powell).
- “Queda la sensación de que Dios también está en el viaje con nosotros” (Santa Teresa de Jesús).
- “Existe un vacío con forma de Dios en cada corazón” (Blaise Pascal).
- “Dios a menudo nos visita, pero la mayoría de las veces no estamos en casa” (Joseph Roux).
- “El poeta es un espía de Dios” (William Shakespeare).
- “La existencia del hombre tiene la forma de ‘hacia Dios’ y ‘desde Dios’ (Romano Guardini).
- “La primera razón de mi esperanza consiste en que el deseo de Dios, la búsqueda de Dios, está profundamente grabada en cada alma humana y no puede desaparecer” (Benedicto XVI).
- “No nos imaginemos huecas por dentro” (Santa Teresa de Jesús).
- “Si has comprendido del todo, no es Dios lo que has encontrado” (san Agustín).

Textos bíblicos

- “No temas porque yo estoy contigo” (Gn 26,24).
- “Vete al mar, echa el anzuelo, y el primer pez que salga, cógelo, ábrele la boca y encontrarás una moneda” (Mt 17, 27).
- “El Reino de los Cielos es semejante a un tesoro escondido en un campo que, al encontrarlo un hombre, vuelve a esconderlo y, por la alegría que le da, vende todo lo que tiene y compra el campo aquel” (Mt 13, 44).
- “¿No sabéis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo? Él habita en vosotros porque lo habéis recibido de Dios. No os poseéis en propiedad, porque os han comprado pagando un precio por vosotros. Por tanto, ¡glorificad a Dios con vuestro cuerpo!” (1 Cor 10, 20).

El cirio

Los novicios rogaron al abad que les revelara el secreto de la sabiduría.

—No lo tengo —les contestó el abad.

—Entonces —replicaron desalentados los novicios—, ¿dónde podríamos alcanzarlo?

—El secreto de la sabiduría —sonrió el abad— no se alcanza, se recibe.

—Enséñanos a recibirlo —replicaron ellos con insistencia.

—Cuando se hayan echado las tinieblas, id al lugar de la reunión y allí encontraréis un libro que os descubrirá lo que buscáis. Leedlo hasta el fin. Entretanto, no hagáis más preguntas.

Fueron donde les había dicho el abad, pero en el lugar de la reunión no había más “libro” que un pequeño cirio encendido. Allí estuvieron hasta que se consumió del todo.

—¿Qué leísteis? —les preguntó el abad al día siguiente. Los novicios fueron diciendo:

—El cirio se consume.

—Solo para dar luz.

—Y calor.

—Silenciosamente.

—No deja cenizas.

—Persevera hasta el fin.

—Os dejáis lo más importante— observó muy serio el abad.

—¿Qué es?— preguntaron todos al unísono. El abad abrió lentamente la puerta y se marchó.

(“En la búsqueda de Dios nadie puede suplirnos”, había dicho el abad muchas veces).

PARA INTERIORIZAR

- ¿Qué solución tiene la cuestión que queda planteada en la parábola?
- Que el cirio está solo; que cumple su misión en silencio; que deja de existir; no hay solución ninguna; nadie puede solucionar el problema personal de cada uno...
- ¿Es el cirio ‘capaz de luz’? ¿Es la cera capaz de iluminar?
- ¿Cómo es posible que el cirio se convierta en luz?
- ¿Mi persona es como el cirio?

Historia de Sachi

La pequeña Sachi tiene ahora cuatro años. Al poco tiempo de nacer su hermanito, Sachi empezó a pedirle a sus padres que la dejaran sola con el recién nacido. Los padres no sabían por qué pedía su hija tal cosa, temían que quizá fuera a mostrar algún gesto de agresión por los naturales celos ante su pequeño hermano, pero no podía ser esto, porque la niña siempre se había mostrado candorosa y dulce con el bebé. Los ruegos de que la dejaran sola con el niño fueron apremiantes y, finalmente, los padres decidieron permitirselo.

Regocijada, fue al cuarto del bebé y cerró la puerta de golpe, a prisa, pero quedó una rendija abierta, suficiente para que sus padres, con gran curiosidad y ansia, espieran lo que sucedía en la habitación. Vieron que la pequeña Sachi caminaba despacio hasta donde estaba sonriente su hermanito, acercaba su cara a la de él y le decía bajito: “Bebé, bebecito, dime cómo es Dios. Empiezo a olvidarme”. (Mitllman, citado en Santander, *100 valores para la vida*, p.89)

PARA INTERIORIZAR

- *Memoria Dei*, memoria de Dios. En nuestro ser guardamos la memoria de Dios, sus huellas dactilares en nuestro barro.
- Memoria de Dios es también el anhelo continuo que el hombre tiene de felicidad completa. El hombre desea una perfección y plenitud que solo en Dios podrá alcanzar. Si el hombre siente en su interior el deseo de plenitud, es que Dios ha sembrado en su corazón esa semilla de trascendencia por la que todo el ser humano queda referido a un bien absoluto, como dirigido hacia Dios por una memoria interna que lo impulsa.
- La pureza de vivir en el Paraíso terrenal puede entenderse como la vida de un recién nacido en la que no ha sido desfigurado aún el molde del Creador. Vida original es vivir en el Paraíso de Dios.

Cómo era

¿Cómo era, Dios mío, cómo era?

Juan Ramón Jiménez

*La puerta, franca.
Vino queda y suave.
Ni materia ni espíritu. Traía
una ligera inclinación de nave
y una luz matinal de claro día.*

*No era de ritmo, no era de armonía
ni de color. El corazón la sabe,
pero decir cómo era no podría
porque no es forma, ni en la forma cabe.*

*Lengua, barro mortal, cincel inepto,
deja la flor intacta del concepto
en esta clara noche de mi boda,*

*y canta mansamente, humildemente,
la sensación, la sombra, el accidente,
mientras ella me llena el alma toda.
(Dámaso Alonso, *Poemas del alma*)*

PARA INTERIORIZAR

- No es fácil definirla riqueza que es Dios en nuestro interior, “decir cómo era no podría”. Quizá lo más aproximado: “luz matinal de claro día”.
- Pero el corazón lo entiende: “el corazón la sabe”. Las verdades esenciales pueden ser captadas por el corazón.
- Ya la simple capacidad de albergar tan misteriosa presencia despierta todo el mundo afectivo y creativo del ser humano en un intento de comprensión: *ritmo, armonía, color, forma, lengua, barro, cincel...* Seguramente, solo desde el arte o desde la mística se accede al misterio interior.
- Mas, de todos modos, la presencia es real, totalizadora: “ella me llena el alma toda”.

No bastan los ojos

Había una vez una mujer que era ciega, pero además de la enfermedad que padecía, odiaba a todo el mundo, menos a su novio que le amaba mucho y este estaba dispuesto incluso hasta quedar ciego para que su novia pudiera ver.

Un día, la joven fue llevada a una clínica donde recuperó la vista. Un poco tiempo después supo que su novio había quedado ciego en un accidente.

Por fin, llegó el día en que se encontraron y aquella mujer que odiaba a todo el mundo, por las cosas de la vida también odió a muerte a su novio por el estado en que se encontraba y le despidió de su vida para siempre.

Pasado un tiempo, el joven le dirigió una pequeña carta a quien había sido su novia con estas palabras: “Cuida tus ojos, amor, como si fueran míos”. ¡Le había dado sus ojos para que pudiera ver! (Santander, 2012, p.13)

PARA INTERIORIZAR

- No bastan los ojos de la cara para ver a las personas, se requiere la luz del amor. A veces el egoísmo, el centramiento excesivo en el yo, impide ver hacia fuera.
- ¿Qué otros títulos propones para la parábola anterior?
- ¿Podemos prestar y regalar los ojos a otros para que vean? Si he descubierto que tengo la riqueza de ser ‘capaz’ de Dios, mi trato con los demás comienza ahora a ser tarea de iluminación y campaña ocular: hacer que mis amigos vean en sí ese mismo tesoro de que son portadores.
- La interioridad me hace ver a los otros con un deseo verdadero de conocerlos y de que se conozcan.
- La interioridad me hace vera los otros como casa encendida, casa con vida íntima, hogar de riqueza profunda.
- La interioridad me acerca a la verdad del prójimo y también a la mía, hasta llegar a intercambiar los puntos de vista: “Cuida tus ojos, amor, como si fueran míos”.

Plegaria: Mi amor es mi peso

*Todos los cuerpos tienden hacia el lugar que les es propio,
movidos por su peso.*

*Pero no todos los pesos tiran hacia abajo:
la rama tierna en primavera asciende hacia la copa de la luz,
el fuego caracolea hacia lo alto,
la piedra cae maciza y vertical a tierra,
cada ser es movido como por un peso atómico
hacia su latitud específica.*

*Quiero echar aceite debajo del agua
y se remonta sobre ella.
Vierto agua sobre el aceite
y se sitúa bajo ella.
Planto un esqueje en dirección a la tierra
y se vuelve para crecer hacia arriba.
Todos los seres buscan el lugar que les es propio,
la querencia en que descansan,
el punto de equilibrio en que encuentran la íntima paz.*

*Pero cuando las cosas no están ordenadas,
vagan inquietas,
confusas en su desarmonía.
Si las ordeno
recuperan nuevamente su epicentro de equilibrio estable,
como el alivio sosegado del corazón
después de un pálpito nervioso.*

*Mi amor es mi peso,
él me lleva a donde quiera que voy.
Es tu don, Señor, el que me refunde por dentro
y transforma mi tara de peso bruto
en peso molecular y alado
que tiende matemáticamente hacia ti,
como perro ciego divinamente orientado.*

*Es el don de tu Espíritu
el que me refunde y me eleva a lo alto,
como el fuego,
como el aceite,
como la rama primaveral que asciende a la luz.*

*Mi amor es mi peso,
sí, mi amor es como un instinto ciego y divino
que me mueve y me dirige
con una libertad de nuevos horizontes,
con la esclavitud de ser lo que soy llamado a ser.*

*Mi amor es mi peso que me pone alas.
Mi amor es mi peso
y me lleva a donde quiera que voy.*

(Echazarreta, 1995, p.286)

PARA INTERIORIZAR

- El ADN del hombre es el amor.
- El amor, pues, lo que define al yo-persona.
- ¿En verdad es la fuerza del amor la que pone los basamentos de tu sentir, de tu obrar, de tu relacionarte con los otros?
- ¿Te ves gobernado acertadamente por el amor, o quizá sientes que los ‘amores dislocados’ te están arrastrando por un laberinto?
- Cuando el amor es ordenado —*ordo amoris*, lo llamaban los sabios— vives la paz interior y caminas seguro.
- ¿Qué estoy haciendo con la fuerza del amor que Dios ha puesto en mí? Paul Claudel reclama: “Vosotros los que veis, ¿qué habéis hecho de la luz?”.
- Enriquecer esta sesión de interiorización leyendo de san Agustín (*Confesiones* 3, 9-10.)

Imágenes bíblicas de interioridad

Quítate las sandalias

El ángel de Yahvé se le apareció a Moisés en forma de fuego, en medio de una zarza. Vio que la zarza estaba ardiendo, pero que no se consumía. Dijo, pues, Moisés: “Voy a acercarme para ver este extraño caso: por qué no se consume la zarza”. Cuando vio Yahvé que Moisés se acercaba para mirar, le llamó de en medio de la zarza, diciendo: “¡Moisés, Moisés!”. Él respondió: “Heme aquí”. Le dijo: “No te acerques aquí; quita las sandalias de tus pies, porque el lugar en que estás es tierra sagrada” (Ex 3, 2-5).

Entrar en el interior de uno mismo es tocar el misterio, y para ello se necesitan las disposiciones humanas apropiadas y la disposición religiosa. La tierra que estás pisando es tu propio misterio. Pisa sin sandalias, camina con todos los sentidos.

Distintos aspectos de la interioridad

Desde la luz de la Palabra podemos entender la interioridad como: lugar, tienda, camino, corazón, secreto, entrañas:

Lugar: “En la casa de mi Padre hay muchas mansiones; os lo digo porque voy a prepararos un lugar” (Jn 14, 2). La interioridad indica dos lugares: el centro de nuestro ser y el centro familiar de la Trinidad divina. Por tanto, indica dos encuentros esenciales: con uno mismo y con Dios.

Tienda del encuentro:

Tomó Moisés la tienda y la plantó para él a cierta distancia fuera del campamento; la llamó Tienda del Encuentro. De modo que todo el que tenía que consultar a Yahvé, salía hacia la Tienda del Encuentro... Yahvé hablaba con Moisés cara a cara, como habla un hombre con su amigo (Ex 33, 7-11).

El tabernáculo para hallar a Dios es el propio ser personal; pero hay que ir transformándolo para que logre ser en verdad una 'tienda del encuentro'.

Camino a donde está mi Padre: "Y entrando en sí mismo dijo... 'Me levantaré, iré a mi padre'... Y levantándose, partió hacia su Padre" (Lc 15, 17-20). Caminando por senderos de interioridad descubrimos que no estamos solos, que somos hijos. Que tenemos casa adonde acudir confiadamente en cualquier situación.

Corazón donde María guarda los misterios: "María, por su parte, guardaba todas estas cosas y las meditaba en su corazón" (Lc 2, 19). Las verdades transformadoras no están ya dichas ni terminadas: van creciendo, si se sabe alimentarlas.

Secreto: "Tú, en cambio, cuando vayas a orar, entra en tu aposento y, después de cerrar la puerta, ora a tu Padre, que está allí, en lo secreto; y tu Padre que ve en lo secreto, te recompensará" (Mt 6,6). Tu Padre que ve en lo secreto: la vida programada para la galería no tiene más paga que la vanidad del halago efímero, un crecimiento en el propio prestigio. Ese gesto de exterioridad es lo opuesto a la actitud verdadera de interioridad donde acontece el encuentro con Dios.

Entrañas que manan agua viva: "El que crea en mí, como dice la Escritura, de su seno correrán ríos de agua viva" (Jn 7,38). Cuando la persona descubre que está habitada por el misterio de Dios, deja de ser tierra árida, se convierte en fuente.

Ojos del corazón: "Iluminando los ojos de vuestro corazón para que conozcáis cuál es la esperanza a la que habéis sido llamados por él; cuál la riqueza de la gloria otorgada por él en herencia a los santos..." (Ef 1, 18). Podemos pasar toda una vida sin ver lo esencial, llegar al final de nuestra existencia sin haber visto lo que es la vida. Podemos haber vivido sin saber ni hacia dónde ni para qué ni por qué.

Ejercicios y dinámicas

1. Riqueza interior

Se puede realizar el ejercicio de forma personal o en grupo.

Materiales que se pueden disponer para realizar este ejercicio: espejo, puñado de tierra, planta viva, animal vivo.

Contempla en un espejo tu ser, tu físico, tu fuerza y salud.

Contempla, tratando de visualizar internamente, tu alma, tus potencias, tu mente, tu capacidad de amar.

Contempla ahora un trozo de barro o tierra, y a continuación, una planta viva. Luego, contempla y distingue las propiedades de un animal.

Después, responde a estas cuestiones (escribe las palabras esenciales en tu cuaderno):

- a. ¿En qué me parezco al barro, a la planta, al animal?
 - b. ¿En qué aspectos los supero?
 - c. ¿Cuál es la mayor riqueza que atesoro en mi ser?
 - d. ¿Quién me ha otorgado esa riqueza de mi yo que me hace superior a otros seres?
- Exponer en el grupo las apreciaciones personales.

2. Interioridad: capaz de Dios

Para realizar este ejercicio de modo individual o grupal:

- Haz una lista de diez cualidades físicas y espirituales que de alguna manera te asemejan a Dios.
- Pistas del policía espiritual: reflexiona con calma y anota brevemente en tu cuaderno:
 - a. Dos sucesos en mi vida que me han hecho ‘ver a Dios en mí’.
 - b. Dos personas en mi vida que me han hecho ‘ver a Dios o acercarme a Él’.
 - c. Dos verdades científicas que me han hecho ver a Dios.
 - d. Dos frases interesantes que me han hecho ver cercano a Dios.
 - e. Dos reflexiones o meditaciones personales que me han hecho ver cercano a Dios.

Exponer en el grupo las conclusiones de cada participante.

3. Interioridad y compromiso

Medita y responde:

- ¿Me tomo en serio el conocimiento de Dios?
- ¿Qué hago para conocer a Dios?
- ¿Vivo en mi ajetreo diario la presencia de Dios?
- ¿Cómo respondo al amor de Dios en mí?
- ¿Me siento dichoso por el hecho de que Dios habita en mí?
- ¿Qué hago para conocer la voluntad de Dios, sus mandatos y proyectos?
- ¿Es importante para mí la voluntad de Dios?

4. Preguntas sobre mi capacidad de Dios

Reflexionar personalmente cada una de estas preguntas:

- ¿Había pensado alguna vez que ‘soy capaz de Dios’?
- ¿Qué significa para mí ser ‘capaz de Dios’?
- ¿Qué medios debo usar para conocer mejor en mi persona la capacidad de ser albergue de Dios? Algunos posibles medios: Biblia, oración, estudio, contemplación de las cualidades personales, diálogo con otras personas, meditación personal...
- ¿Qué implicaciones tiene para mí la palabra ‘capaz’ en el contexto en que lo estamos aplicando a Dios: conocerlo, sentirlo, hablarle, temerle, obedecerle, explorarlo...?
- ¿Qué acciones debo realizar para explorar o descubrir mi capacidad de Dios? Pensar y explicar en grupo cómo puedo conocer y apreciar mi posibilidad de aceptar y acoger a Dios a través de los siguientes pasos u otros que me parecen oportunos:
 - a través de la admiración,
 - a través del silencio,
 - a través de la alabanza,
 - a través de la oración,
 - a través del arte,
 - a través del trabajo,
 - a través del amor, etcétera.

5. Ritmos de silencio y vida

Sitúate en un espacio de silencio, donde no haya ruidos exteriores. Siéntate cómodo, cierra los ojos, relájate y escucha tu silencio, silencio que llegas a sentirlo como un ritmo interno: trata de escuchar el rumor de tu respiración, de sentir el aire que entra y sale, oye su susurro. Trata de apreciar cómo se expande y se aprieta tu pecho al ritmo de la respiración...

Luego, pon la mano en tu pecho y trata de sentir el tac-tac de tu corazón; piensa cómo ese latido le transmite a ella una sensación de vida, es como un chispazo de vitalidad.

Mientras palpas de esta forma tus ritmos de silencio y vida, tras unos minutos:

- Hazte esta pregunta mentalmente: ¿De dónde surge este ritmo de vida?
- En un segundo momento, acompaña esta situación repitiendo mentalmente: “Dios es más íntimo a mi interior que lo más profundo de mi ser”.
- Termina con esta plegaria breve: “Haz, Señor, que me conozca y que te conozca. Amén”.

6. Lleno-vacío. Capaz-incapaz

Para realizar esta dinámica en grupo, usa estos dos signos:

- a. Dos cajas, una de las cuales tiene bonita presentación; la otra, con presentación descuidada, contiene un regalo significativo. Preguntar qué caja se desea; abrirlas; comentar después cuál de ellas es la que realmente resultó valiosa y por qué; qué misterio contiene la caja con regalo, qué significan los papeles del envoltorio elegante, cómo puede engañarnos la apariencia, cómo la riqueza a veces está en el interior de las personas y no se capta a primera vista, etcétera.
- b. Presentar dos jarrones o vasijas. Uno tiene orificios en el fondo y pierde el líquido, mientras que el otro puede contenerlo. Verter agua en ambos jarrones, intentando llenarlos. Reflexión para hacer en grupo: ¿Qué jarra es la valiosa? ¿Por qué? La jarra con agujeros no puede sentirse llena, siempre será algo vacío, inútil; no es ‘capaz’ de contener el agua, fin para el que fue creada... La jarra íntegra sí es ‘capaz’. Aplicando estos símbolos a la persona humana, ¿qué enseñanzas podemos sacar?

7. El yo capaz de Dios, en conexión con la totalidad

Tras haber estudiado en qué consiste el ser “capaz de Dios”, trata ahora de responder a la siguiente dinámica que pretende poner tu persona a funcionar de manera integral. Se trata de contestar a: ¿Cuáles son las *acciones prácticas* que debo realizar con referencia al *Yo*, a *Dios* y a *los demás*? Cada uno de estos tres bloques (yo, Dios, los demás) propone unas parcelas específicas de acción; así por ejemplo, el bloque del *yo*, en el apartado *inteligencia*, exige alguna acción concreta que podría describirse de un modo semejante a esto: “Estudiar y comprender con claridad por qué mi yo es capaz de Dios; cómo llegar a definirlo y entenderlo...”. Del mismo modo, el bloque *Dios*, apartado *Verdades de fe*, exige una acción concreta que podría expresarse más o menos así: “Aclarar cuáles son las verdades de fe más centrales para conocer a Dios, y diferenciarlas de otras cosas, ideas o costumbres que son erróneas y no conducen a Dios...”. Completar escribiendo una o varias *acciones concretas*, de modo semejante a las anteriores, rellenando cada una de las líneas del casillero 3.

Cuando se haya respondido por escrito a todo el cuadro, hacer una puesta en común. Aclarar conceptos y hacer un mutuo enriquecimiento contrastando resultados. El material resultante de este cuestionario dará un buen retrato de lo que cada persona es en ese momento, pues los aspectos que aquí se analizan constituyen los ejes de formación integral de la personalidad.

1. Bloque	2. Partes de cada bloque	3. Acción concreta que se propone
Yo	Inteligencia	1.
	Memoria	2.
	Voluntad	3.
	Amor	4.
Dios	Verdades de fe	5.
	Descubrimiento del Dios verdadero	6.
	Oración	7.
Los demás	Sociedad	8.
	Amigos	9.
	Escuela	10.
	Trabajo	11.
	Familia	12.

Para orar

El óbolo de la viuda

- Jesús se sentó frente al arca del Tesoro y miraba cómo echaba la gente monedas en el arca del tesoro: muchos ricos echaban mucho. Llegó también una viuda pobre y echó dos moneditas de poco valor. Entonces, llamando a sus discípulos, les dijo: “Os digo de verdad que esta viuda pobre ha echado más que todos los demás, pues todos han echado de lo que les sobraba; ésta, en cambio, ha echado de lo que necesitaba, todo cuanto poseía, todo lo que tenía para vivir. (Mc 12, 41-44)
- La persona lleva en sí el tesoro de la Verdad. Verdad exige totalidad, entrega absoluta, sinceridad en el donarse. Esas cualidades y tesoros es lo que demuestra tener en su espíritu la ancianita pobre al echar “dos moneditas de poco valor”. Lo que regala es todo su ser.
- La interioridad exige deseo de totalidad, absoluta donación en lo que se es y se hace. ¿Estás ‘entero’ en cada una de las pequeñas acciones de tu vida diaria? ¿Está todo tu amor en cada ‘gesto de amor’, o lo tuyo solo es pose y fachada, das cosas sin darte a ti mismo, das de lo que no te importa o no te hace falta? Importa sobre todo esto: estar entero en cada cosa que haces, en cada cosa que das, en cada cosa que dices.
- Cuando vivimos en la autenticidad es cuando nos exponemos a la mirada del único que ve en lo escondido, y entonces somos valorados en nuestra pequeñez, valorados con criterio de amor, y con ojos de amor. “Ésta ha echado más que los demás”. Echa tu monedita auténtica.
- La viuda está escondida en la pobreza, oculta en la pequeñez que nadie mira, pero atrae la mirada de Jesús. Tu vida, pues, no ha de depender de aplausos externos ni de cómo te ven los demás; depende de la verdad de tus monedas, sean pocas, sean pequeñas, o sean grandes. La autenticidad y la totalidad, son exigencias de la interioridad.
- En la pequeñez de tu persona solo se fijan los que saben apreciarte y te aman.
- La senda escondida de la interioridad, tarde o temprano, te llevará al reconocimiento de los demás. Pero ante todo, el Maestro de interioridad, Jesús, observa, ve y valora tu ser en profundidad.

El rostro de Moisés irradiaba

Luego, bajó Moisés del monte Sinaí y, cuando bajó del monte con las dos tablas del Testimonio en su mano, no sabía que la piel de su rostro se había vuelto radiante, por haber hablado con Él. Aarón y todos los israelitas miraron a Moisés, y al ver que la piel de su rostro irradiaba, temían acercarse a él. Moisés los llamó. Aarón y todos los jefes de la comunidad se volvieron a él y Moisés habló con ellos. Se acercaron a continuación todos los israelitas y él les conminó cuanto Yahvé le había dicho en el monte Sinaí. Cuando Moisés acabó de hablar con ellos, se puso un velo sobre el rostro. Siempre que Moisés se presentaba delante de Yahvé para hablar con Él, se quitaba el velo hasta que salía, y al salir decía a los israelitas lo que Yahvé había ordenado. Los israelitas veían entonces que el rostro de Moisés irradiaba, y Moisés cubría de nuevo su rostro hasta que entraba a hablar con Yahvé. (Ex 34, 29-35)

- Contempla una jarra de vidrio vacía. Introduce, luego, una vela encendida en la jarra. Contempla.
- ¿Has subido al Sinaí de la escucha y la recepción?
- La dignidad del hombre reside en el tesoro que lleva dentro de sí.
- Dios da sus tablas o mandatos, Dios da sus principios de vida. Dios te traza caminos; ¿los has entendido, los has acogido, orientan tu vida como senderos de luz?
- Una manifestación de ser ‘capaz de Dios’ es que lo eres de entender sus mandatos y de acogerlos como caminos de felicidad.
- El contacto con Dios transforma. La posesión de Dios enciende la vida, las palabras, las acciones.
- ¿Reflejas la gloria de Dios en tu vida?
- “No irradiamos luz porque no ardemos por dentro”, decía el santo agustino Tomás de Villanueva.
- Después de haber meditado lo anterior, en forma individual o en grupo, se termina escribiendo una oración personal que se pone en común.

Colmados con la plenitud

“Que el Padre os conceda, según la riqueza de su gloria, que seáis fortalecidos por la acción de su Espíritu en el hombre interior, que Cristo habite por la fe en vuestros corazones para que, arraigados y cimentados en el amor, podáis

comprender con todos los santos cuál es la anchura y la longitud, la altura y la profundidad, y conocer el amor de Cristo, que excede a todo conocimiento, para que os vayáis llenando hasta la total Plenitud de Dios” (Ef 3, 14-20).

PARA INTERIORIZAR Y ORAR

- Iniciamos contemplando una jarra vacía; hacemos silencio; después la llenamos de agua. Se meditan los aspectos siguientes:
 - Plenitud del yo interior. Es Cristo el que plenifica, el que llena de sentido. Solo el amor es capaz de dar sentido a la vida: “Pon amor en las cosas que haces y las cosas tendrán sentido. Retírales el amor, y se tornarán vacías” (San Agustín, *Sermón* 138,2).
 - La perfección es Cristo. La construcción de mi vida es basarme en la persona de Cristo: su palabra, su vida, sus actitudes, sus sentimientos.
 - De Cristo, que es la cabeza, todo el cuerpo recibe organización, cohesión y vida según la actividad propia de cada una de las partes, y así el cuerpo, que somos todos nosotros, va creciendo y construyéndose por medio del amor.
 - ¿Tengo el recipiente de mi vida lleno de Cristo, o más bien de otras cosas que me dejan vacío o me contaminan con aguas insalubres?
 - En mi hombre interior, ¿me siento vivir en plenitud de Dios, o más bien me siento vacío, con una vida de superficialidad y abandono...?
- Finalizar la oración, individual o grupal, escribiendo una oración al Señor en la que le pido que dé plenitud a mi vida y me saque de la vaciedad. Poner en común esta plegaria.

Capítulo 3. Inteligencia para “leer dentro”

La ‘interioridad’ es la lente que nos hace ver lo distintivo y esencial de nuestro ser como personas; de esta introspección resulta un importante dato: la inteligencia es uno de los rasgos esenciales que primero descubrimos y que con mayor claridad nos distingue como ser humano. Es la facultad que, además de realizar el análisis sobre sí misma, nos permite producir pensamientos, coordinar conceptos, relacionar causa y efecto, prever consecuencias y resultados, adelantar conclusiones y otras muchas labores exclusivas del ser humano.

Etimológicamente, inteligencia viene de *intus* (dentro) y *legere* (leer): “leer por dentro”, llegar a desentrañar la verdad de las cosas más allá del cascarón, desenmascarar la realidad, bajar o subir a la verdad profunda o trascendente. De estas nociones resulta patente que hay una semejanza, casi de hermandad, entre interioridad e inteligencia.

Como definición práctica de inteligencia, proponemos la de: “Facultad humana que ayuda a resolver los problemas adecuadamente”. ¿Qué tipo de problemas: los intelectuales, o los prosaicos que nos depara diariamente la vida? Veamos. La inteligencia nos hace jugar con sabiduría las cartas que se nos han repartido en el póker de la existencia y así nos permite lograrlos resultados más favorables posibles. Esta descripción nos hace ver la inteligencia en acción dirigida hacia la operatividad del ser humano, como fuerza que orienta la vida en sus acciones, en sus decisiones, o en el avance de futuro. A esta visión ‘funcionalista’ de la inteligencia habrá que añadir la faceta intrínseca e inevitable de ‘conocimiento teórico’ que en sí lleva nuestro intelecto, porque debe quedar claro que la inteligencia tiene también una faceta enorme de trabajo *ad intra* (hacia adentro), consistente en conocerse a sí misma; conocer las facultades del hombre, la constitución del ser humano, las riquezas espirituales de la persona, sus posibilidades de trascendencia. De esta doble conjunción entre intelecto que, por una parte conoce la realidad del hombre, e intelecto que, por otra, proyecta a la persona hacia su operatividad y desempeño en el mundo, resulta el potencial cognitivo holístico que conecta armónicamente con nuestro concepto de interioridad: conocer el yo, la trascendencia, a los otros y al mundo; y saber relacionarse enriquecedoramente con todas estas esferas de la realidad.

La inteligencia se ha fragmentado

Los estudios sobre la inteligencia humana han llevado a la determinación científica casi unánimemente seguida de diversificar el monolito del intelecto humano en variantes y clases aplicables a cada manifestación del ser humano. En definitiva, se trata de explicar que la inteligencia no es un constructo cerrado y completo, sino más bien la facultad dúctil y maleable que puede aplicarse a las diversas potencialidades, sentimientos, emociones, proyectos y conflictos del ser humano. Se conjuga con la creatividad, el carácter y las aspiraciones de la persona. Ya no se quiere ver al hombre con un coeficiente de inteligencia (CI) adosado siempre a su espalda a modo de matrícula, sino que se le concibe como un ser con incontables facilidades, aptitudes y gustos para los cuales deberá usar de maneras muy variadas todos los potenciales que existen en su ser hasta lograr los objetivos que se proponga. De tal manera que hoy en día podemos admitir, siguiendo la corriente de los expertos, que inteligencia es precisamente el modo concreto y distinto con que la persona usa los caudales intrínsecos para lograr sus objetivos, acertar en sus respuestas a las solicitudes de la vida, guiarse de forma conveniente en el trato con los demás y frente a la realidad, y solucionar los conflictos del diario trajinar.

La inteligencia se ha diversificado en inteligencias múltiples, y cada una de sus criaturas adquiere un apellido nuevo, formando así toda una familia de fuerzas —unitarias y diversas— que se apoyan mutuamente y están dispuestas a acudir en ayuda del individuo en cada circunstancia concreta si este sabe manejar de modo adecuado el ítem propio de cada uno de estos ayudantes familiares. La familia ‘inteligencia’ va creciendo y se ramifica en diversos vástagos especializados en atender determinado sector humano, que ahora es multifactorial: inteligencia interpersonal, intrapersonal, lógico-matemática, lingüística, emocional, espiritual, creativa, etcétera.

Determinadas clases de inteligencia son en especial aplicables para el cultivo de la interioridad, o más bien, la interioridad será la que ‘hable’ orientando al individuo sobre la conveniencia de usar una u otra forma de inteligencia, algo así como si el ‘hombre interior’ ejecutara en cada momento los ‘cambios de registro’ más convenientes para las distintas situaciones. Veamos algunas formas de inteligencia que nos resultarán utilizables, siempre pensando en nuestros tres grandes campos de acción: conocer el yo, conocer la trascendencia, conocer a los otros y al mundo.

Inteligencia intrapersonal. Orienta al autoconocimiento, a la introspección: nos ayudará a poner nombre a los sentimientos, a tener cierta claridad de las emo-

ciones y determinar linderos a los instintos, intentando que estas tres realidades sean impulsos sanos para la acción y no tanto fuerzas ocultas del inconsciente. La tarea es esa precisamente: sacar a la luz difusos trastos del sótano para poder trabajar con esas fuerzas de manera acorde a los objetivos conscientes. Tiene raíces comunes con la inteligencia emocional.

Inteligencia interpersonal. Esta teje la red de las relaciones. Capacidad de entender y organizar las relaciones con otras personas, disponer bien mis capacidades para el compromiso, para la amistad, para la vida en sociedad. Es la facultad que optimiza las relaciones y los trabajos en grupo.

Inteligencia lógico-matemática. Luz necesaria para ver el camino, luz del pensamiento antes de dar un paso. “Antes de actuar, pensar”, decían los antiguos. Será de gran ayuda para entender los aspectos teóricos de la vida; por ejemplo, para afrontar la existencia desde la racionalidad, desde la lógica, sin dejarse aplastar por el simple sentimentalismo o fuerzas irracionales, tan de uso en estos tiempos.

Inteligencia lingüística. Junto con su hermana anterior, ha sido la estrella de lo que se entendió siempre por inteligencia. La capacidad de expresar con claridad algo es señal de que se entiende la realidad conceptual de la que se habla o escribe. Esta inteligencia ayudará a verbalizar con precisión, a entender los vocablos propios de la psicología, de la fe, de la persona. El cuidado de la persona, su crecimiento, todo cuanto la afecta, es de importancia para un camino de interioridad; por tanto, esta nos invita a poseer un conocimiento preciso del ser humano y a familiarizarnos con todo lo que a él atañe, por lo tanto, también a un uso preciso de la lengua. No debe olvidarse que el logro de la palabra es un indicador evolutivo que distingue al *homo sapiens* del mero animal. En realidad, solo se conoce con certeza aquello que se sabe expresar con precisión. Trabajo intelectual de gran envergadura para el crecimiento de la persona ha de ser el de ejercitarse en expresar —a través de la escritura y de forma oral— con precisión los conceptos e ideas, sin dejarse atrapar por el facilismo ramplón que impera hoy en el ejercicio de la comunicación.

Inteligencia espiritual. Este tipo de inteligencia, que se ha abierto amplio campo en el siglo XXI, resulta en especial cercano a nuestro concepto de interioridad, ya que suele definirse como la capacidad que tiene la persona de dotarse a sí misma, y de dotar al mundo y a su acción de finalidad o sentido. A veces tal sentido, o ‘paraqué’, es trascendente, aunque muchos teóricos de esta línea no abren sus ventanas a dicha trascendencia. ¿Cuáles son los rasgos característicos de la inteligencia espiritual? Veamos algunos:

- Capacidad para trascender lo físico y material.
- Capacidad para experimentar estados de conciencia elevados.
- Capacidad para dotar de sentido religioso o sagrado las acciones, personas o relaciones.
- Utilización de recursos espirituales para solucionar problemas.
- Capacidad para afrontar el sufrimiento y darle significado.
- Frecuente pregunta del por qué o para qué de las cosas y de la vida.
- Preguntarse por las cuestiones esenciales: ¿Quién soy? ¿De dónde procedo? ¿Para qué estoy aquí?
- Capacidad de responder a las cuestiones filosóficas para encontrar sentido a la vida a través de las preguntas frecuentes del por qué o para qué de cada situación vivencial.
- Búsqueda de respuestas fundamentales.
- Actitud de trabajar en contra de lo convencional.

En definitiva, la inteligencia espiritual nos permite entender el mundo, a los demás y a nosotros mismos buscando los horizontes de sentido, incluso trascendiendo el límite de lo material e incluso la barrera del dolor, hasta llegara tocar los linderos que pertenecen al mundo de lo religioso. Sin embargo, estaremos errados si no admitimos que la simple inteligencia, la inteligencia sin adjetivos, también está llamada a hacerse preguntas sobre la trascendencia.

Si llenamos esta inteligencia espiritual de sentido religioso y trascendente hasta admitir los valores de nuestra fe cristiana, estaríamos ante una buena herramienta para aunar inteligencia y fe, vida humana y trascendencia, autonomía del hombre y relación con su Dios Creador.

Las potencialidades de esta inteligencia son útiles para trazar un proyecto de vida trascendente, en el que los valores espirituales y cristianos tengan consistencia, se reconozcan como bienes reales y sean adquiridos progresivamente mediante el ejercicio racional. Nos invita este tipo de inteligencia a madurar en la fe cristiana, a crear actitudes coherentes con la persona y sus destinos finales, a programar las relaciones inmanentes y trascendentes con acciones de vida espiritual, oración y relaciones personales auténticas que producen una intensificación de la vida personal entendida como vida en Dios y vida de Dios en mí. Esta inteligencia aportará un rayo de luz racional y lógica a todo el sistema de creencias y fe, y a su vez hará que las facultades del hombre —sobre todo las clásicas, memoria, voluntad-amor, inteligencia— se vean empapadas de una luz religiosa que no lastra la fuerza de estas facultades, sino que les añade virtualidad. Es la inteligencia que ayudará a fusionar los llamados ‘valores humanos’ con los bienes trascendentes, regalos de Dios. Dará cabida a todos los medios naturales para el crecimiento personal (yoga, meditación trascendental, uso de

las inteligencias variables, métodos de crecimiento, programas de concentración y atención...), pero enriqueciendo todas estas técnicas con la potencialidad nueva que le infunde la visión espiritual trascendente, o más aún, proponiendo a cada una de esas técnicas una finalidad definitiva. No nos limitaremos, pues, a 'escuchar el silencio' (que no es poco), o a lograr un alto grado de concentración (que ya es gran don), o a participar en la filosofía de la lentitud (que resulta medicinal en estos tiempos de prisas), o a contemplar la naturaleza (que es ya un gran logro interior), sino que transformaremos esos ejercicios en estados de vida real, haciendo que toda la energía humana se encamine en un itinerario de espiritualidad transformante, en un proyecto vital con total apertura a lo divino, en una autorrealización feliz y en fecunda relación con los otros y con el mundo, usando para este global proyecto la racionalidad y la inteligencia como medios capaces de involucrar todas las potencialidades humanas y dirigir las en la línea exitosa de la autorrealización y la autotrascendencia.

Inteligencia emocional. Para utilizar de manera adecuada este tipo de inteligencia en acciones referentes a la interioridad, escogeríamos la principal característica que ofrece: conocer las propias emociones, sentimientos y estados de ánimo y, a partir de ahí, dirigir este caudal de fuerzas emotivas hacia resultados inteligentes y soluciones óptimas. ¿Hacia qué acciones concretas se orienta el 'conocimiento emocional?', hacia el conocimiento de uno mismo, hacia el autocontrol de los sentimientos y las emociones, hacia el refuerzo de la motivación por medio del uso de herramientas pertenecientes al ámbito del sentimiento tales como el optimismo, la fuerza de decisión y el entusiasmo, hacia el control de los impulsos evitando sus consecuencias negativas, y finalmente, hacia la sociabilidad, que en este caso consiste en la percepción de las emociones de los otros para un posterior acercamiento funcional a cada persona según su mundo emotivo, es decir, un ejercicio de relaciones sociales consistente en saber afrontar a cada persona a partir de lo que esta 'cuece por dentro'. Como puede comprenderse, este tipo de inteligencia resulta muy aplicable a nuestro programa de interioridad; en efecto, nos orienta en el autoconocimiento de las emociones y nos guía a continuación en los encuentros relacionales que se dan en el trabajo, en la amistad, en la familia y en toda relación con los demás: saber comprender a las personas y lograr acceder a su vida desde sus fibras profundas, desde sus sentimientos; ponerse en sus zapatos.

Pórtico. Inteligencia del éxtasis. El pórtico es el espacio previo al ingreso, lo que abre la puerta, pero nosotros lo hemos dejado para el final. Las grandes catedrales suelen tener un pórtico que invita al peregrino a prepararse anímicamente para ingresar al encuentro con el misterio que se va a dar cuando dé el paso siguiente hacia el ámbito interior de la casa sagrada. Ese 'pórtico de la gloria' conviene andarlo lentamente, vivirlo despacio sintiendo los efectos de preparación para la

admiración, el éxtasis, la sintonía con lo otro luminoso. Con este símil podemos entender de qué hablamos cuando decimos ‘inteligencia del éxtasis’. Se trata de una llamada a pararse en el pórtico de la inteligencia para ingresar con fruto y provecho en el interior maravilloso del intelecto. No existe la clasificación científica de inteligencia; sin embargo, me atrevo a proponer aquí un tipo de actividad mental reglada y con exigencia lógica para que muchas personas, en especial los jóvenes, puedan alcanzar estados de vida y conocimiento altamente productivos y no se vean privados de esta riqueza mental y emocional por estar inmersos en una cultura que usa todos los antídotos contra este tipo de conocimientos. Me estoy refiriendo a la necesidad creciente que se da en nuestra sociedad de cultivar un tipo de ‘inteligencia para la mística’, o bien podríamos hablar de ‘pórtico de entrada’ que facilitará al hombre su acceso al éxtasis (no alvértigo), a la admiración, a la contemplación, al silencio sonoro, a la meditación transformante, a la capacidad de sorpresa, a la creación artística... Se están desertizando estas parcelas; ejercitémoslas, porque se trata de una función más de la inteligencia humana, quizá la más evolucionada, aquella facultad que nos conecta con las verdades más íntimas y, a la vez, últimas o trascendentes. Esta que llamamos ‘inteligencia del éxtasis’ nos lanza al conocimiento más profundo, donde la inteligencia se empapa de sabiduría, mística y visión. Esbochemos algunos rasgos:

- Es admiración ante el hecho de poder entender.
- Valora la inteligencia como don y misterio, sello de semejanza con lo divino.
- Encamina a alcanzar la experiencia de lo sublime.
- Capacita para la ‘experiencia cumbre’, vida en Dios.
- Sigue la pedagogía de los ‘mistagogos’ imitando la catequesis de los catecúmenos en la primitiva Iglesia, con la *mistagogia* se intentará hoy día conducir a los iniciados en la interioridad hasta los misterios de lo divino, introducirlos en el goce del encuentro con lo numinoso de la verdad, pasar del conocimiento a la sabiduría, de lo visible a lo invisible, llegar a tocar la experiencia mística.
- Es disfrute de los valores eternos.
- Escucha con docilidad al Espíritu de Dios.
- La inteligencia del éxtasis enseña a vivir en Dios.
- La inteligencia del éxtasis está actuada por el Maestro interior.

Tanto usar el intelecto iluminado por la fe, como aproximar la inteligencia a la actitud sapiencial cristiana, nos aproxima al gozo espiritual; son caminos necesarios en estos tiempos de modernidad opaca. Dedicemos tiempo a estas parcelas cultivables de nuestra mente con acciones pedagógicamente programadas desde la infancia que lleguen también a la adultez.

Inteligencia y zonas marginales

Los nativos digitales

¿Qué son los ‘nativos digitales’? Las investigaciones modernas hablan de una peculiar relación neurológica de quienes han nacido con los medios informáticos en uso y aprendido a hablar, crecer, leer, jugar con estos medios. Quizá también han entrenado su corazón a amar en estas coordenadas digitales. ¿Qué orientaciones educativas y propuestas (terapéuticas, quizá), se pueden ofrecer a estos grupos? Tres componentes han de formar el fármaco educativo: inteligencia, interioridad y fe cristiana. Como tres colores de un mismo rayo de luz, a estos grupos de mente digital y corazón de pantalla: a) hay que iluminarlos haciéndoles ver las ‘realidades reales’, la lógica, la verdad y el sentido común de las cosas con nuevos lenguajes que penetren en su verdadero intelecto: atención mantenida, apertura a lo concreto, a lo inmediato y carnal; b) su conexión con la vida hay que afinarla, no se pueden perder en la pantalla de vidrio sin tocar carne: participar en relaciones humanas, trabajos comunes, creatividad cooperativa, proyectos humanos; utopías no galácticas, sino humanitarias; ejercicio no de virtualidad, sino de virtud y calor humanos; c) acompañamiento emocional: estos “nativos digitales” deberán ser conducidos hacia el conocimiento de las emociones, al manejo de los afectos para fortalecer sus relaciones de amor; deben aprender a amar de corazón a corazón, porque tienen el peligro —flotantes en la virtualidad de los medios— de crear un campo afectivo irreal de amor distante, frío, sin respuesta, con color pero sin calor humano. El tacto frío del computador portátil no puede ser todo el abrazo de amor que sienten estas personas, y mirar a la pantalla durante horas no debe desentenderlos de mirar frente a frente a los prójimos de carne y hueso.

Los nacidos en la cultura digital se benefician enormemente del dominio de los medios técnicos de comunicación, buscan todo en la red, y ese es precisamente el error: pensar que todo está en esta. Resumiendo, la medida que se ve más oportuna para incorporar a la generación digital al mundo es hacerle ‘experimentar contacto real’: tener contacto con el mundo de la naturaleza, con el mundo sufriente de los hombres de hoy, y echar mano al trabajo asumiendo las responsabilidades de la vida social.

Recién apareció la encíclica *Laudato si* del papa Francisco, y en el tema dedicado al deterioro de la calidad de la vida humana relacionado con la degradación social escribe unas reflexiones que encuadran a la perfección con los planteamientos que venimos haciendo; habla de que el mundo digital, al igual que el ruido dispersivo de la información, pueden conducir a una ‘contaminación

mental', al tiempo que tiende a cambiar el modo de las relaciones reales con los demás cuando están totalmente canalizadas por la Internet:

Esto permite seleccionar o eliminar las relaciones según nuestro arbitrio, y así suele generarse un nuevo tipo de emociones artificiales, que tienen que ver más con dispositivos y pantallas que con las personas y la naturaleza. Los medios actuales permiten que nos comuniquemos y que compartamos conocimientos y afectos. Sin embargo, a veces también nos impide tomar contacto directo con la angustia, con el temblor, con la alegría del otro y con la complejidad de su experiencia personal. Por eso no debería llamar la atención que, junto con la abrumadora oferta de estos productos, se desarrolle una profunda y melancólica insatisfacción en las relaciones interpersonales, o un dañino aislamiento. (Papa Francisco, *Laudato Si*, numeral 47)

Los que nacieron en la incubadora de Internet tienen una fisonomía intelectual muy particular y, en verdad, nutrida de herramientas modernas para el aprendizaje. Contrastando con estas pericias, nos vienen a la mente los 'analfabetos funcionales', aquellos que no tienen ningún acceso ni conocimiento del mundo de las tecnologías de la información y las comunicaciones (TIC), privándose así de sus grandes posibilidades para el desarrollo del conocimiento, que ya está siendo en el siglo XXI el indicador del desarrollo social y humano. A estos nativos analfabetos habrá que zambullirlos en las aguas de los 'medios' para que aprendan a nadar en forma eficiente de acuerdo con los tiempos. Ejercer la facultad de la inteligencia hoy exige sin paliativos acercarse de pleno a las TIC. Es seguro que la interioridad, que invita a la contemplación y al realismo de tocar vida concreta y sufriente, invita también en la actualidad a capacitarse en las técnicas modernas del conocimiento.

La escuela del *focusing*

Focusing viene a significar "enfoque corporal". Esta técnica es utilizada en psicoterapia manejando los sentimientos y deseos no suficientemente expresados a nivel consciente; atiende lo que el cuerpo siente, para reconstruir la sensación sentida y darle un espacio con el objetivo de que pueda convertirse en una fuerza con la cual afrontar los problemas de la vida. Esta forma de autoconocimiento y autocontrol corre el riesgo de presentar como real lo que no habita sino en ciertas percepciones poco claras y no verbalizadas del sujeto. ¿Resulta eficiente este camino? ¿Es un camino de interioridad? El cristianismo es una espiritualidad encarnada que tiene en cuenta la totalidad del ser humano: dimensión corporal, emocional, racional, social. Las acti-

tudes que promueve son conocidas: escucha, conciencia de proceso, apertura, autenticidad, aceptación, reconocimiento, confianza, agradecimiento; capacidad de mirarse por dentro y reconocer la ‘experiencia’ de Dios como cierta percepción paradójica de presencia-ausencia, búsqueda-encuentro, fusión-unión.

En la escuela del *focusing* se habla de experiencia de profundidad, centramiento e infinitud, y de la vivencia de sensación sentida entre la persona y Dios. Esto mueve a vivir la relación con Dios no como algo centrado en la cabeza, sino que aquí la persona se deja afectar por los sentidos y afectos. Este movimiento ayuda a abrirse a la escucha; a experimentar el proceso y cierta transformación interior, aproximándonos a la visión de san Pablo: “El cuerpo es templo del Espíritu” (1 Cor 6,19). El cuerpo es el principal escenario donde se despliegan los lineamientos de nuestra espiritualidad. La corporalidad es el lugar donde reside la experiencia humana y por ello esta corriente analiza las sensaciones, las emociones y los sentimientos, conjugándolas con un análisis de la consciencia inteligente, consciencia que es capaz así de descubrir la conexión entre ámbitos corporales y espirituales, conscientes e inconscientes, conceptuales y preconceptuales. Esta corriente educa para una vida auténtica de la persona al aplicar un grado alto de conciencia a la experiencia vital diaria. Estas son algunas de las ofertas interesantes que brinda el *focusing* para nuestro camino de interioridad. Una vez más, no obstante, indicaremos que todo camino de conocimiento que prescindiera o quede escindido de la inteligencia no debe merecer con facilidad el nombre de espiritualidad o interioridad.

El movimiento *mindfulness*

Esta escuela pone su acento en la ‘atención plena o consciente’, atención pre-conceptual. Insiste en el ‘darse cuenta’ a nivel profundo de cómo estamos o nos sentimos y de cómo respondemos a cada provocación de la vida. A cada reto de nuestra agenda, sobre todo de la agenda imprevista, puede responderse de manera reactiva, o bien —como enseña esta técnica— se puede responder teniendo en cuenta todos los aspectos de la situación y siendo plenamente consciente de ellos. En la primera forma somos arrastrados por la inercia de la costumbre, resultamos poco conscientes de nuestras motivaciones, no somos analíticos con la acción de respuesta, es como si viviéramos con el ‘piloto automático’. En el segundo caso, ejercitando la atención plena se es más consciente de los motivos, de la respuesta que damos y de la situación en que nos movemos, rompemos así los hábitos reactivos producto de una visión distorsionada de nuestra

realidad. Este movimiento suele utilizar el control de la respiración como modo de mantener la atención.

¿Cómo sacar utilidad a dicha corriente desde la interioridad? Algunos escritores aplican esta teoría y su técnica de respiración a la oración cristiana, del siguiente modo: usando para la inspiración la invocación *Abba* (con toda la conciencia de lo que significa sentir que recibimos la vida de Dios Padre), y la invocación *Jesús* para la expiración (avivando en este paso el deseo de ponernos en sus manos para vivir como él). Más adelante veremos formas semejantes de oración desde la espiritualidad cristiana.

Este movimiento desarrolla una de sus líneas doctrinales en la *autocomprensión* y la *autoaceptación* tendiendo una mirada amorosa y misericordiosa hacia los otros y hacia uno mismo. También este aporte resulta práctico para la relación con los demás desde una empatía netamente cristiana. Pueden tomarse como base las palabras de Jesús: “Sed compasivos como vuestro Padre celestial es compasivo” (Lc. 6,36) y “Amar al prójimo como a uno mismo” (Lc. 10, 27).

Hemos visto hasta aquí algunos de los nuevos aportes al estudio de la inteligencia, fuertemente imbuidos de elementos sensitivos, volitivos o inconscientes, razón por la que los hemos colocado en las ‘zonas marginales’ de la inteligencia. Todas estas escuelas dedican espacio al conocimiento y, de modo simultáneo, a la autopercepción. Pueden ser asimiladas al ejercicio de interioridad en tanto logren esos dos objetivos, pero también convendrá matizar que, en la medida en que releguen la racionalidad y se adentren en medios “cognitivos” preconceptuales o extraconceptuales corren el riesgo de resultar poco útiles al camino de interioridad si alejan al hombre de la calzada principal de su peregrinaje, que es la racionalidad. Antes de adentrarse en estas alternativas al intelecto, resultará acertado pensar que “la inteligencia y el sentido común se abren paso con pocos artificios”, en frase de Goethe.

Relación entre inteligencia e interioridad

La interioridad se manifiesta como la actividad y actitud de tener despierta la mente, tenerla bien orientada. La inteligencia puede descaminarse, perder fluidez neuronal, y lo que es peor, hacerse opaca a determinados campos del conocimiento importantes y, por tanto, atrofiarse. Al ser la inteligencia el sello distintivo del ser humano y centro operativo de su red de relaciones y actividades, no cabe sino admitir que el hombre debe cultivar la inteligencia, cuidar y poner a rendir tamaña facultad cuasi divina. “Debe” significa que es una tarea primordial, que ha de cuidar, avivar y manejar exigiendo al máximo de sus posibilidades ese centro de operaciones que es el *software* humano. Pues bien, la interioridad (que aparece

tan hermanada con la inteligencia), se presenta en este campo como actitud, tarea y orientación. La interioridad es una *actitud* que azuza a la inteligencia para que esté actuante, despierta, en intensa búsqueda de la verdad. Y no olvidemos que la verdad es la adecuación de la mente a la realidad, una concordancia máxima y no un simple confucionismo de opiniones y creencias; es una búsqueda ardua. Como *tarea*, la interioridad propone objetivos, acciones y metas que solo con la inteligencia recta se pueden alcanzar. Y como *orientación* la interioridad va enfocando en un giro continuado de trescientos sesenta grados el radar de la inteligencia para que esta no descuide los campos de conocimiento que, acaso por desidia social o por malformación educativa, en nuestra sociedad no suelen ser investigados: el hombre es capaz de Dios, el hombre es relación con otras personas, el hombre es comunión con un Dios trascendente, el hombre se realiza entregándose a los otros, el hombre puede alcanzar la verdad, y otras verdades nucleares que de ningún modo deben quedar por fuera del campo de estudio.

No vamos a entrar en disquisiciones neuronales o psíquicas sobre el estudio o composición de la inteligencia. Sencillamente, para nuestro proyecto, baste sintetizar que la inteligencia es el principal centro de energía que pone al ser humano en disposición de actuar como ser racional superior a los otros animales. Ni siquiera la acción que realiza hacia fuera de sí mismo tendría sentido sin el primer acto del conocer; en efecto, del axioma latino clásico *Nihil volitum, nisi praecognitum* (“nada puede ser querido si no es previamente conocido”), se deduce que incluso aquello que el hombre realiza *ad extra* (“hacia fuera”), o aquello que ama fuera de sí, o lo que desea alcanzar fuera de sus límites, proviene y recibe su impulso original de un rayo de luz inicial al cual llamamos conocimiento. El mandato de la primera lección de la filosofía antigua, el oráculo de Delfos y el mundo del conocimiento del siglo XXI coinciden en su objetivo expresado con el eslogan ¡*Gnosce!* (“¡Conoce!”).

Inteligencia y conectividad

La inteligencia ‘lee dentro’ y, a su vez, la interioridad orienta hacia lo interno del ser humano. ¿Qué relación de semejanza y qué diferencias puede haber entre ambas fuerzas?

Hablando en términos de filosofía cristiana, es el alma humana la central operativa que contiene todas las fuerzas mentales y espirituales del hombre, y las despliega a través de diferentes facultades y sentidos. Sin embargo, presentamos aquí la inteligencia como la formalización de esas fuerzas en estructuras racionales concretas y expresables, razón por la que la entendemos como base primordial de conectividad del hombre. Si el cerebro contiene miles de miles de

neuronas y entre todas hay una comunicación a través de las sinapsis o chispas eléctricas que las relaciona, dando así unidad a las funciones mentales, del mismo modo la inteligencia es la facultad que nos relaciona con toda serie de facultades y acciones del hombre; es el centro de despliegue de las relaciones humanas *ad intray ad extra* que van expandiéndose a modo de un mapa vital en el cual se sitúan y distinguen con claridad los aspectos del yo, las relaciones con los demás y con el mundo, y las conexiones con la trascendencia. A eso nos referimos cuando decimos que la inteligencia es la matriz de la conectividad humana. La definición que *wikipedia.org* de conectividad se aplica perfectamente a nuestra visión de la inteligencia humana:

Conectividad es la capacidad de un dispositivo (ordenador personal, etc.) de poder ser conectado, generalmente a un ordenador personal u otro dispositivo electrónico, sin la necesidad de un ordenador, es decir, en forma autónoma. Asimismo, es el grado de conexión entre entidades sociales, gubernamentales y de cualquier índole entre sí.

Por su parte, la interioridad actúa en este caso como acicate que azuza a la inteligencia a desarrollar plenamente su función. Aquí la interioridad se presenta como actitud y propósito que despierta y mantiene la tensión intelectual en las líneas esenciales del ser humano: su yo, su relación y su trascendencia. La interioridades la cosmonauta que orienta el telescopio del cerebro hacia los mundos verdaderamente significativos para la persona, mantiene la tensión o la perseverancia en esta búsqueda de mundos habitables para ella (mundos de las verdades que dan sentido), y no deja que la potente visión de la inteligencia pierda su enfoque distorsionándolo hacia aspectos intrascendentes para el hombre o se opaque y no capte con nitidez los objetivos genuinamente humanos. Con una figura clásica, que quizá sea exagerada, podríamos decir que la interioridad es la *mayéuticade la inteligencia*: orientadora, impulsadora, matrona que la sostiene en su auténtica misión. *Mayeuo* es el verbo griego que define la vocación y actividad de las parteras.

No podemos decir que se funciona con inteligencia si no hay interioridad, ni puede pensar alguien que obra con interioridad si no se hace guiar por la inteligencia.

¿Y cuáles son los conceptos y mundos significativos para el hombre que nos debe mostrar en pantalla la inteligencia? Son los que a lo largo de este manual iremos desplegando y con los que la inteligencia muestra especial conectividad. Veamos aquí de manera sucinta los más importantes.

Inteligencia y autoconocimiento. Solo la inteligencia es capaz de conocerse a sí misma, afirma el filósofo Jaime Balmes. Además, llega a analizar los campos

colindantes, cuales son los afectos, los motivos, las sensaciones, como sustratos también importantes de nuestro yo. Todos estos materiales que forman el temperamento son completados por los provenientes del estudio y las relaciones sociales, formando el conjunto unitario que llamamos carácter. Pues bien, la inteligencia debe conocer el carácter propio de su misma persona y a esto añadiremos las metas que forman su proyecto vital. Todo este árbol complejo de ramificaciones o instancias vitales es conocido y monitoreado por la inteligencia; a eso le llamamos autoconocimiento. La interioridad debe preguntarse si mi inteligencia llega a transmitirme una foto fidedigna de lo que soy, porque el conocerse a uno mismo es el kilómetro cero de todo itinerario de vida. La interioridad se ocupará, además, de que este autoconocimiento no sea una carga tóxica que desanime a la persona, sino todo lo contrario, el autoconcepto ha de ser reconstituyente vital, ya que la interioridad lleva en sí estas tres virtudes (y recordemos que ‘virtud’ significa ‘fuerza’): humildad, esperanza y autoestima.

Inteligencia y voluntad. La inteligencia presenta a la persona los amplios mapas de acción y proyectos que, en un segundo tiempo, hay que saber seleccionar para monitorear todas las posibilidades humanas camino a la excelencia, a la autorrealización y a la felicidad. Incluso habrá que ejercitar la poda de algunas ramas del árbol programático. No solo de la inteligencia, sino también del fondo de nuestros sentimientos y emociones, brotan muchos ‘sueños’, y así decimos: “tengo un sueño en mi vida”; esos anhelos, un tanto difusos y muy acariciados —los sueños— necesitan ser trabajados por la inteligencia para convertirlos en proyectos, que es algo así como poner tren de aterrizaje a nuestras ilusiones. Cuando se logra esa claridad de proyectos y a ella se une la voluntad, prácticamente podemos aventurar que se ha logrado el éxito anunciado por el dicho popular “querer es poder”. La voluntad lleva en sí las energías para la acción humana, por eso solemos denominarla ‘fuerza’ de voluntad, que es la que mantiene activo al hombre en la consecución de sus propósitos. Esta fuerza tiene tres momentos importantes de impulso para la acción: el de la *decisión*, para iniciar la obra; el de la *perseverancia* para superar las dificultades y tener continuidad; y el de la *responsabilidad*, para asumir con libertad las consecuencias de lo que uno ha realizado. Inteligencia y voluntad son la esencia del ser y del poder humano. En definitiva, inteligencia y voluntad, si van aliadas, son los predictores más fiables de la excelencia. Entonces, ¿la inteligencia y la voluntad aliadas son un equipo que gana siempre y puede todo? Convendría recordar aquella máxima o plegaria para la vida: “Señor, dame amor para aceptar las cosas que no puedo cambiar. Dame fuerza de voluntad para cambiar las cosas que sí puedo cambiar. Y dame inteligencia para distinguir las unas de las otras”.

Inteligencia y amor. Aclaremos aquí que la voluntad tiene en sí una segunda rama de fuerza, que es la capacidad de amar. Por tanto, el amor camina con

la voluntad. A la ‘fuerza de actuar’ que hemos visto, ahora se añade la ‘fuerza de amar’, que es la que confiere, por decirlo así, ‘dignidad’ a nuestros actos y a nuestra vida. ¿De qué manera da dignidad? Con varias aportaciones: otorga sentido ético a nuestra vida, pues la facultad del amor deberá buscar en las acciones los fines de bondad y bien; da el valor añadido de autorrealización, por ser la facultad de relación más autoconstructiva; permite a la persona ofrecerse a sí misma para que sus proyectos tengan sentido pleno, incluso le invita a un ‘desvivirse’ para que otros seres tengan vida y así desarrollar todo lo que tiene encomendado a su alrededor: hacer crecer, cuidar, ocuparme, responsabilizarme, son los verbos del amor; finalmente, el amor es la virtud que abre a las relaciones personales, las cuales, en definitiva, van construyendo la identidad más genuina del ser humano, entre ellas la relación con la Persona trascendente. “La inteligencia da bondad, justicia y hermosura; como un ala, levanta el espíritu; como una corona, hace monarca a aquel que la ostenta”, afirmó José Martí. La interioridad consistirá aquí en el arte de poner a funcionar de manera armónica la inteligencia, la voluntad-fuerza y la voluntad-amor. Si hay conexión de estos tres elementos, la proyección de una vida humana está perfectamente garantizada.

Inteligencia y descubrimiento de Dios. Hay científicos que quieren ver la cara oculta de la Luna, les motiva esta posibilidad apasionante. De modo similar, a nuestra inteligencia hay que orientarla para descubrir el dato trascendental del hombre: Dios. Se requiere que cada uno de nosotros dedique tiempo, estudio, aplicación, a los horizontes que nos revelana Dios, dedicarse a la ciencia de Dios. Dios no va a forzar tu inteligencia penetrándola con una presencia milagrosa para que lo veas; Dios ya ha creado tu inteligencia para que lo busques, lo encuentres y lo entiendas. La inteligencia sigue siendo el mejor camino de acercamiento a Dios. ¿Y la fe? Ya hablaremos de ella, pero, cuidado: la fe, desconectada de la inteligencia, puede resultar un oscurantismo. La luz de la fe unida a la de la inteligencia es el modo natural de entender al Creador, que ha tenido a bien otorgarnos ambas luces. Aquí la interioridad tiene una misión de puente: hacer compatible el mundo natural con el sobrenatural creando comunicación entre la inteligencia y la fe. Ambas, unidas, forman el gran telescopio que nos hará ver la cara oculta de Dios.

Inteligencia y vocación. En este campo la conectividad es también múltiple. Vamos solo a mencionar, a modo de datos prácticos, algunas acciones que la interioridad debe facilitar. Primero, el enfoque de la inteligencia hacia el conocimiento de las facultades personales, de las aptitudes y los sueños con horizonte de programa. En segundo lugar, habrá que emplear la inteligencia para acertar en la elección de un camino de vida al cual llamamos vocación, acorde con las posibilidades y deseos que hemos visto como riquezas de nuestro haber

personal. Y en tercer lugar, posibilidades, sueños y proyectos han de cristalizarse en metas con significado vital —eso es una vocación vivida— mediante un proceso de selección de objetivos y acierto en la elección de los mejores medios para lograr las metas buscadas.

Inteligencia, amistad y relación con los otros. Pensadores como Aristóteles o san Agustín afirmaban que la amistad es lo más importante en la vida humana. Por otra parte, la relación con los otros, como proyecto social, es presentada por las corrientes modernas de pensamiento como la finalidad primordial de la inteligencia práctica. Personalidad inteligente, según estas corrientes actuales, es acertar en las relaciones con los demás, ser experto en tejer redes, las redes del cooperativismo humano. “Nuestra felicidad depende de que sepamos integrarnos en un proyecto social”, sostiene José A. Marina (2004, p.175). En esta presentación de nuevos objetivos para el intelecto humano la interioridad deberá convertirse en lo que Heidegger llamó “pastor del ser”. La filosofía y la poesía eran vistas por este filósofo existencialista como los pastores que conducen a la persona hacia su propio conocimiento y realización. Diríamos, entonces, que la interioridad es ahora ese pastor del ser que sabe conducir a la inteligencia hacia las zonas más fecundas y hermosas de la persona: la amistad, la experiencia comunitaria, las relaciones de cooperación, la creación de urdimbres afectivas.

Inteligencia y formación académica. La actividad del estudio y la formación académica a lo largo de la vida marca una franja amplia e importante de la existencia de cada hombre y cada mujer. La formación intelectual va a ser, al decir de los modernos economistas, la condición para un futuro de progreso personal tanto económico como de elevación social. La inteligencia, como herramienta de formación, es, por consecuencia, la llave para la realización económica personal en el siglo XXI. Estudiaremos el tema de la formación académica en un próximo capítulo.

Inteligencia y trabajo. La interioridad significa en este punto actitud de aliento, fuerza de perseverancia. El proyecto de una vida está hecho de un trenzado de coordinaciones que, cuando se dan armónicamente, llevan al logro. El engranaje entre las capacidades, metas, objetivos, vocación, crecimiento, suele verse entorpecido por el desgaste, el desánimo, la falta de coherencia, que finamente llevan a la persona a claudicar de su proyecto. El éxito está garantizado si se mantiene activa la motivación. El trabajo es ‘fuerza’ mantenida, esa tenacidad requerida para alcanzar logros. La resiliencia y el sentido del deber, así como la capacidad de postergar el refuerzo del logro, son las estructuras psicológicas predictoras de éxito en la vida. El trabajo es el producto de una vocación vivida; además, es el medio social necesario para vivir de manera encarnada el proyecto de vida, la aventura diaria y ordinaria que es la familia, el prosaísmo de la acción rutinaria

que acaba escribiendo una vida heroica, o el riesgo de intentar pisar las cumbres más elevadas. La inteligencia, sin esfuerzo, produce solo entelequias; trabajo e intelecto, como socios, se convierten en empresa altamente productiva.

Inteligencia y familia. Vivir en familia obliga a tener muy ágiles todas las sinapsis de comunión neuronal y las líneas de comunicación afectiva porque la familia es la casa de las relaciones. La relación con el entorno familiar es un buen test sobre la propia inteligencia; en el entorno familiar se pone a prueba la inteligencia emocional como urdimbre de afectos de diversas personas que, por encima de la diversidad, forman un todo unitario, a la vez que se han de poner en funcionamiento todas las demás potencialidades de la inteligencia y sus relaciones: vocación, voluntad, programas de vida. Fracasas en la familia no deja de ser el fracaso de una persona y el fracaso de la inteligencia.

La inteligencia, como estamos viendo, es el centro de comunicaciones intra-personales e interpersonales. La interioridad deberá ser la vigilante que anime a esta facultad cognitiva a coordinar todas las actividades y fuerzas que hemos ido viendo como constitutivas de un proyecto de persona: autoconocimiento-capacidad de atención y de concentración-voluntad-amor-descubrimiento de Dios-vocación-amistad-relación social-trabajo-familia-estudio, y otros muchos terminales operativos que tiene en sí la inacabable tarea de ser persona. He ahí la ‘conectividad’ de la inteligencia.

En definitiva, desde un proyecto de interioridad, la inteligencia es el arte individual, pero también coral y mancomunado, de lograr la realización plena, la felicidad, la dignidad humana y la convivencia cordial.

Materiales

Palabras nutrientes, inteligencia

- “No hay ninguna lectura peligrosa. El mal no entra nunca por la inteligencia cuando el corazón está sano” (Jacinto Benavente).
- “Se mide la inteligencia de un individuo por la cantidad de incertidumbre que es capaz de soportar” (Immanuel Kant).
- “Hay alguien tan inteligente que aprende de la experiencia de los demás” (Voltaire).
- “La inteligencia anula al destino. Mientras un hombre piensa, es libre” (Ralph Emerson).
- “La inteligencia es útil para todo. Suficiente para nada” (Henri Frédéric Amiel).

- “El verdadero barómetro de la inteligencia es una vida feliz y efectiva” (Wayne Dyer).
- “La verdadera inteligencia actúa silenciosamente. Es en la quietud donde encontramos la creatividad y la solución a los problemas” (Eckhart Tolle).
- “Así como el hierro se oxida por falta de uso, así también la inactividad destruye el intelecto” (Leonardo da Vinci).
- “Como el águila, las inteligencias realmente superiores se ciernen en la altura, solitarias” (Shakespeare).
- “Inteligencia, don que nos descubre con mayor claridad las riquezas de la fe” (Padres de la Iglesia).
- “La calidad nunca es un accidente; siempre es el resultado de un esfuerzo de la inteligencia” (John Ruskin).
- “La inteligencia consiste no solo en el conocimiento, sino también en la destreza de aplicar los conocimientos en la práctica” (Aristóteles).
- “La inteligencia es como un río; cuanto más profunda, menos ruidosa” (Anónimo).
- “La tontería se coloca siempre en primera fila para ser vista; la inteligencia detrás para ver” (Isabel de Rumania).
- “Las inteligencias poco capaces se interesan por lo extraordinario; las inteligencias poderosas, por las cosas ordinarias” (Víctor Hugo).
- “Las inteligencias grandes discuten las ideas; las inteligencias medias, los sucesos; y las pequeñas, las personas” (Anónimo).
- “Los hombres inteligentes quieren aprender; los demás, enseñar” (Anton Chejov).

Textos bíblicos

- “Por lo cual también nosotros, desde el día en que lo oímos, no cesamos de orar por vosotros, y de pedir que seáis llenos del conocimiento de su voluntad en toda sabiduría e inteligencia espiritual” (Col 1,9).
- “Para que andéis como es digno del Señor, agradándole en todo, fructificando en toda buena obra, y creciendo en el conocimiento de Dios” (Col 1,10).
- “Si tenéis celos amargos y contención en vuestro corazón, no os jactéis, ni mintáis contra la verdad; porque esta sabiduría no es la que descende de lo alto, sino terrenal, animal, diabólica. Porque donde hay celos y contención, allí hay perturbación y toda obra perversa. Pero la sabiduría que es de lo alto es primeramente pura, después pacífica, amable, benigna, llena de

misericordia y de buenos frutos, sin incertidumbre ni hipocresía. Y el fruto de justicia se siembra en paz para aquellos que hacen la paz” (Sant 3,13).

- “No ceso de dar gracias por vosotros, haciendo memoria de vosotros en mis oraciones; que el Dios del Señor Jesucristo, el Padre de gloria, os dé espíritu de sabiduría y de revelación para su conocimiento; alumbrando los ojos de vuestro entendimiento, para que sepáis cuál sea la esperanza de su vocación, y cuáles las riquezas de la gloria de su herencia en los santos” (Ef 1, 16-18).
- “Si alguno de vosotros tiene falta de sabiduría, pídala a Dios, el cual da a todos abundantemente y sin reproche, y le será dada” (St 1,5).
- “El principio de la sabiduría es el temor del Señor, y el conocimiento del Santo es inteligencia” (Prov 9,10).
- “Y dijo al hombre: “He aquí, el temor del Señor es sabiduría, y apartarse del mal, inteligencia” (Jb 28,28).
- “El principio de la sabiduría es el temor del Señor; buen entendimiento tienen todos los que practican sus mandamientos; su alabanza permanece para siempre” (Sal 111,10).
- “¿Quién es sabio y entendido entre vosotros? Que muestre por su buena conducta sus obras en mansedumbre y sabiduría” (St 3,13).

Inteligencia en acción

No hay una inteligencia abstracta, independiente... Lo que hay son comportamientos inteligentes o estúpidos, y, en último término, personas inteligentes y personas estúpidas. Son inteligentes aquellas que aplicando sus recursos consiguen resolver adecuadamente los problemas teóricos y problemas prácticos. Es fácil ver la diferencia entre problemas teóricos y problemas prácticos... Por ejemplo, todo el mundo conoce la solución para combatir la obesidad: que las calorías tomadas sean menores que las calorías quemadas. Pero cualquiera que haya hecho una dieta de adelgazamiento sabe que esa clara solución teórica no le es de gran ayuda.

Es inteligente quien sabe salir bien parado de la situación en que está. Si la situación es científica, lo hará haciendo buena ciencia; si la situación es económica, sacando un beneficio; si es familiar, construyendo una relación afectiva satisfactoria; si es personal, consiguiendo una vida feliz y digna. En este sentido se puede hablar de inteligencias sectoriales, múltiples, pero creo que hay que admitir que la gran inteligencia se demuestra precisamente en la acción encaminada a la felicidad y a la dignidad.

Un comportamiento inteligente pone en juego todos nuestros recursos: intelectuales, afectivos, volitivos y sociales. Su finalidad no es conocer, sino actuar adecuadamente. La felicidad es su último objetivo. A esta capacidad de la inteligencia para dirigir la vida la llamaban los antiguos *sabiduría*, y es interesante comprobar que la psicología moderna se esfuerza en recuperar este concepto.

La inteligencia se despliega en la acción y, en especial, en la acción dirigida a la felicidad". (Marina, 2004, p. 48)

PARA INTERIORIZAR

- Inteligencia para vivir. Más urgente que inteligencia para pensar.
- Pero saber pensar es importante para, acto seguido, ejercitar la secuencia entre las ideas, los medios, los objetivos y los logros.
- Se deben manejar acertadamente todos los recursos intelectuales, emotivos y afectivos para construir una persona inteligente.
- Una vida digna y feliz es el objetivo de la inteligencia plena, de la sabiduría.
- Una vida digna y feliz se construye sobre la verdad, como la casa construida sobre la roca que aguanta todos los embates de la naturaleza.

Condiciones de la felicidad o para qué sirve la inteligencia

Para aumentar la probabilidad de ser feliz el ser humano debe ser capaz de realizar una serie de actividades. Las seis decisivas son:

- Elegir las metas adecuadas.
- Resolver problemas.
- Soportar el esfuerzo y recuperarse de los fracasos.
- Valorar las cosas adecuadamente y disfrutar con las buenas.
- Tender lazos afectivos cordiales con los demás.
- Mantener la autonomía correcta respecto de la situación. (Marina, 2004, p. 51)

PARA INTERIORIZAR

- Todos buscan la felicidad, pero el problema, según dice san Agustín, es que la buscan donde no está.
- Ten en cuenta que la felicidad no es una estación de llegada, sino un trayecto de camino. Se trata de ser feliz mientras se construye esa felicidad. Lo cotidiano debe aportar felicidad a la persona.
- Repasa las actividades decisivas expuestas arriba para lograr la felicidad. Cada una de ellas debe formar parte de tu proyecto de vida. Si hay armonía en todas esas acciones, el mosaico de tu vida se irá desplegando como escenario de paz y felicidad.
- Usar bien la inteligencia es convertirla en sabiduría, y esta nos da la felicidad.
- La felicidad requiere programación, trabajo, esperanza.

La inteligencia creadora

Hay un uso rutinario y un uso creador de la inteligencia. La creatividad es un gran recurso humano, gracias al cual satisfacemos una de nuestras grandes motivaciones. Con el ser humano entró en el universo la innovación. No hemos parado desde entonces. La creatividad nos permite descubrir posibilidades nuevas en la realidad, aumentar, pues, nuestros poderes. Consiste en hacer que algo valioso que no existía, exista. Esta definición es válida para múltiples actividades, artísticas, científicas, técnicas, prácticas, cotidianas, afectivas. Constituyen una poética de la acción. (Marina, 2004, p. 136)

PARA INTERIORIZAR

- La inteligencia va unida a la acción. Solo así se da el milagro humano de crear.
- Cuando uno trata de descubrir nuevas posibilidades para su vida y para la sociedad, está empleando la inteligencia en forma creadora.
- Resulta muy estimulante que la acción se convierta en “poética”, es decir, en novedad creativa y en belleza atrayente. La acción, la actividad humana y el trabajo representan la forma poética primera de la humanidad.
- Para hacer bien —con amor de joyero miniaturista— las obras cotidianas es preciso que se viva la ‘poética de la acción’.

Conocimiento espiritual en los sabios del desierto

Veamos algunos textos de los sabios espirituales cristianos del desierto que nos enseñan cómo el uso recto de la inteligencia, expresión del alma y de la interioridad, acercan al conocimiento de lo trascendente. Así el hombre interior capta la imagen de Dios, capta la Belleza, entiende los mensajes interiores de las cosas sensibles porque ha llegado a auscultar el corazón de las cosas. Estos autores, que pertenecen a la espiritualidad llamada *filocalia*, están aunados en la obra *Centurias sobre la teología y la economía*, y pertenecen al Oriente cristiano, distribuidos desde el siglo IV hasta el siglo XIV (ver Melloni Ribas, *Los caminos del corazón*, p. 95). Este modo de interioridad de los padres del desierto hace ver la relación mutua entre inteligencia y espíritu.

- *Vasos comunicantes entre inteligencia y espíritu.* Dios ha ofrecido al hombre interior, que es su alma, lo que hay de inteligible y de espiritual en la creación sensible. Ya que, del mismo modo que en el hombre, el espíritu está unido a los sentidos, así también en toda la creación sensible la belleza espiritual se percibe en el corazón de cada cosa. No hay nada en las cosas sensibles que esté privado de la conexión con el espíritu. (Calixto el Patriarca)
- *Presencia de Dios en el interior de todos los seres.* “El Señor habita en el contemplativo a través del conocimiento verdadero que este tiene de los seres” (Máximo el Confesor). Dicho de otro modo, ya que las criaturas llevan la huella del Creador, conocer la profundidad de las criaturas es un modo de entrever a Dios. Las cosas creadas permiten un acceso indirecto a Dios a través de la presencia que el Creador tiene en sus criaturas, presencia que se conoce por el nombre de ‘providencia’. A través de las ‘razones’ de las cosas, el espíritu descubre “la providencia de Dios que dirige el mundo, de la cual ningún recodo de la Creación está privado, ya que la providencia es la ‘razón’ (*logos*) absoluta que ha moldeado la materia para hacer el mundo” (Calixto Cataphygiotés).
- *Penetrar de conocimiento las cosas, las artes, las letras, para conocer su bondad.* “El espíritu considera la bondad y la sabiduría de Dios ocultas en las criaturas, considera la potencia y la providencia que se hallan en las artes, y considera también la sabiduría que se halla en las letras y en las palabras” (Pedro Damasceno).
- *Sin embargo, la primera noticia de Dios en la Creación no satisface al contemplativo.* El hombre que comprende las razones espirituales de lo visible aprende que existe un Creador de las cosas que se le muestran, pero con

ello deja sin escrutar la cuestión de saber quién es el Creador. Porque, en efecto, la Creación visible permite comprender claramente que existe un Creador, pero no permite comprender quién es el Creador. (Máximo el Confesor).

PARA INTERIORIZAR

- La inteligencia bien ejercitada sabe leer en las cosas la huella del Creador.
- La naturaleza y toda la creación son el libro abierto que Dios muestra al hombre.
- La materialidad que nos rodea es signo también del Espíritu creador. Así, la materia es continuamente un camino hacia el Espíritu para quien sabe verla con profundidad espiritual.
- La inteligencia, el espíritu, el alma, son facultades tan sublimes, que no podemos creer sino que viven en concomitancia, en intercomunicación, en forma de vasos comunicantes.
- Dos libros se nos han entregado para conocer a Dios: La Biblia y la Creación.

La inteligencia tiene parte activa en el conocimiento de Dios

Los Padres Filocálicos conciben la experiencia de Dios como una transformación integral del hombre, en la que la capacidad cognitiva también queda implicada. Para ellos la facultad de conocer está ligada a las zonas más íntimas de nuestro ser y, según sea la disposición de nuestro corazón, se vela o se desvela el conocimiento de Dios. Todo esto fue dicho de un modo mucho más claro por el mismo Jesús: “Felices los limpios de corazón, porque verán a Dios” (Mt 5,8). La meta es la visión de Dios. El camino, la limpieza del corazón. (Melloni, *Los caminos del corazón*, p. 17).

PARA INTERIORIZAR

- Los padres de la filocalia —religiosos del Oriente de siglos atrás, centrados en la espiritualidad contemplativa— se caracterizan por ser los padres ‘vigilantes’: se ejercitan en vivir con ‘atención continua’.
- La experiencia de Dios supone una transformación integral y la inteligencia o facultad cognitiva tiene parte primordial en este proceso.

- La inteligencia abre el mejor libro de oración.
- Estar vigilante es poner todas las facultades humanas al servicio del conocer.
- La limpieza del corazón consiste en usar la inteligencia con la misma intención del Creador: buscar el bien y la verdad para dirigirlos a la voluntad, que será la que los ponga en acción.
- Dios aparecerá siempre en el punto de mira de toda inteligencia recta y pura.

Inteligencia, dame el nombre exacto

¡Inteligencia, dame
el nombre exacto de las cosas!
Que mi palabra sea
la misma cosa,
creada por mi alma nuevamente.
Que por mí vayan todos
los que no conocen, a las cosas;
que por mí vayan todos
los que ya las olvidan, a las cosas;
que por mí vayan todos
los mismos que las aman, a las cosas...
¡Inteligencia, dame
el nombre exacto, y tuyo,
y suyo, y mío, de las cosas!".

(Juan Ramón Jiménez, *Eternidades*).

PARA INTERIORIZAR

- La inteligencia se adecua a la realidad, busca exactitud.
- Sin embargo, a veces, tendremos que conformarnos con el desvelamiento, con la mera aproximación a la verdad.
- La inteligencia produce autoconocimiento. Pero si va unida a Dios, se convierte en fuerza de creación y en camino que hace que los demás vayan a la realidad; sobre todo, a la realidad de sí mismos.
- El conocimiento espiritual o interior de los seres sensibles, de las cosas, ya es un don de Dios.
- Los antiguos padres del desierto en el oriente, llegan en este punto de la inteligencia espiritual a profundidades que revelan campos fecundos de la interioridad: el hombre y la creación tienen un sello propio que nos señala al Creador.

- “Del mismo modo que en el hombre el espíritu está unido a los sentidos, así también en toda la creación sensible la belleza espiritual se percibe en el corazón de cada cosa”, comentan los Padres del desierto.
- “No hay nada en las cosas sensibles que esté privado de la conexión con el espíritu” (Padres del desierto).

Los talentos bien y mal administrados

Es también como un hombre que, al ausentarse, llamó a sus siervos y les encomendó su hacienda: a uno dio cinco talentos, a otro dos y a otro uno, a cada cual según su capacidad; y se ausentó. Enseguida, el que había recibido cinco talentos se puso a negociar con ellos y ganó otros cinco. Igualmente, el que había recibido dos ganó otros dos. En cambio, el que había recibido uno se fue, cavó un hoyo en tierra y escondió el dinero de su señor. Al cabo de mucho tiempo, volvió el señor de aquellos siervos a ajustar cuentas con ellos. Llegándose el que había recibido cinco talentos, presentó otros cinco, diciendo: “Señor, cinco talentos me entregaste; aquí tienes otros cinco que he ganado”. Su señor le dijo: “¡Bien, siervo bueno y fiel!; en lo poco has sido fiel, al frente de lo mucho te pondré; entra en el gozo de tu señor”. Llegándose también el de los dos talentos, dijo: “Señor, dos talentos me entregaste; aquí tienes otros dos que he ganado”. Su señor le dijo: “¡Bien, siervo bueno y fiel!, en lo poco has sido fiel, al frente de lo mucho te pondré; entra en el gozo de tu señor”. Llegándose también el que había recibido un talento, dijo: “Señor, sé que eres un hombre duro, que cosechas donde no sembraste y recoges donde no esparciste. Por eso me dio miedo, y fui y escondí en tierra tu talento. Mira, aquí tienes lo que es tuyo”. Mas su señor le respondió: “Siervo malo y perezoso, sabías que yo cosecho donde no sembré y recojo donde no esparcí; debías, pues, haber entregado mi dinero a los banqueros, y así, al volver yo, habría cobrado lo mío con los intereses. Quitadle, por tanto, el talento y dáselo al que tiene los diez talentos. Porque a todo el que tiene, se le dará y le sobrarán; pero al que no tiene, aun lo que tiene se le quitará. Y a este siervo inútil, echadlo a las tinieblas de fuera. Allí será el llanto y el rechinar de dientes” (Mt 25, 14-30).

PARA INTERIORIZAR

- El talento era una moneda, pero pasó a significar de forma general la capacidad o dones intelectuales.
- La interioridad te lleva a comprender estas cuatro actitudes insinuadas en la parábola evangélica:

- a. Humildad: entender que todo lo has recibido.
 - b. Autoestima: no tienes grandes riquezas, ¡“eres” una gran riqueza porque alguien te ha confiado algo!
 - c. Memoria agradecida: valora con admiración y agradecimiento tu historia anterior. Recuerda lo que eras: “un siervo”. Ahora, en esa baja se te ha brindado un futuro de dignidad.
 - d. Vocación: se te ha dado una llamada a ser ya no siervo, sino señor de ti mismo, construyendo la vida en referencia a la comunidad: “entra al banquete de tu Señor”.
- Los dos empleados primeros dieron rendimiento con sus talentos: tuvieron la humildad de obedecer, la autoestima como esperanza que genera esfuerzo, producción, actividad. Ejercitaron la memoria para recordar lo que eran, para recordar lo que el Maestro les había mandado, y para advertir la confianza puesta en ellos. Realizaron la vocación, por eso se les premia con ser gobernadores de otras ciudades o administradores de caudales más abundantes. Llamados para liderar.
 - El empleado malo y perezoso no tuvo humildad, tuvo miedo y pereza. No tuvo autoestima, sino instinto de conservación. No ejerció la memoria agradecida, sino que actuó desenraizado del pasado y desinteresado del futuro. No advirtió que era llamado a algo importante, vocacionado para construir relaciones dentro de la comunidad y se autoexcluyó de la familia: “Echadlo a las tinieblas de fuera”.

Canto de la sabiduría

Aplicaos a mis palabras y afanaos por ellas: ellas os instruirán.

La sabiduría resplandece y no se enturbia su fulgor, gustosa se deja contemplar por sus amantes y se deja hallar por los que la buscan.

Ella se adelanta dándose a conocer a los que la desean.

Si la buscas desde temprano no tendrás que afanarte, la encontrarás sentada a tu puerta.

Meditar en ella es la inteligencia perfecta, y el que se queda velando por ella estará al amparo de preocupaciones.

Ella misma busca por todas partes a los que son dignos de ella; se les aparece benévola en el camino y, cualquier cosa que mediten, les viene al encuentro.

El principio de la sabiduría es el deseo sincero de ser instruido por ella; querer su inspiración es amarla; amarla es guardar sus leyes; guardar sus leyes es asegurarse la inmortalidad; y la inmortalidad da cabida cerca de Dios, de modo que el deseo de la sabiduría conduce al Reino. (Sab 6, 11-20)

PARA INTERIORIZAR

- Cuando la Biblia habla de Sabiduría, deberíamos escribirla con mayúscula y entenderla como conocimiento de la voluntad de Dios. La interioridad tiene como primer paso el ‘conocimiento’. La Sabiduría, que es don de Dios, no podrá alojarse en ti si no es a través de la inteligencia, que es también un don de Dios para toda criatura.
- La voluntad de Dios, esto es, lo que Dios quiere para cada hombre, lo revela a cada conciencia personal, por eso “se da a conocer a los que la desean”.
- “El deseo sincero de ser instruido por ella” habrás de avivarlo continuamente; la Sabiduría es el plus insospechado de conocimiento espiritual que se da a la inteligencia bien utilizada.
- Pide a Dios el don de la sabiduría —mejor, el de la Sabiduría— para tener claro tu camino y así ser también luz en el camino de otros. ¿Cómo? Con el recto uso de tu conocimiento estás actuando de forma racional y digna. A este proceso Dios añadirá la nueva luz de su conocimiento o Sabiduría.

Píldoras de sabiduría para la vida

- “Feliz el hombre que ha hallado la sabiduría, dichoso el que adquiere la inteligencia. Mejor es poseerla que tener plata; el oro no procura tantos beneficios. No existe perla más preciosa y nada de lo que codicias se le puede comparar” (Prov 3,13-15).
- “No reprendas al burlón, te tomará mala voluntad; reprende al sabio y te amará” (Prov 9, 8).
- “Al insensato, su camino le parece bueno, mientras el sabio escucha consejos” (Prov 12,15).
- “El hombre prudente oculta su sabiduría, mientras el corazón de los tontos publica su necedad” (Prov 15,10).
- “Un reproche produce más impresión al hombre sensato que cien golpes a un tonto” (Prov 17,10).
- “Al tonto no le gusta reflexionar sino contar lo que siente” (Prov 18, 2).

- “El consejo es como un agua profunda en el corazón humano; el hombre inteligente no tiene más que sacarla” (Prov 20,5).
- Hijo mío, si tu corazón es sabio, mi propio corazón se alegrará. Y me regocijaré en todo mi ser cuando hables con criterio” (Prov 23, 15-16).

PARA INTERIORIZAR

- Los aforismos del libro de los *Proverbios* son deliciosos, como golosinas inesperadas en el amplio mapa de los textos del Antiguo Testamento.
- En este libro la sabiduría, culmen de la inteligencia, enseña a vivir las cosas y relaciones de cada día: buenas y malas compañías, saber escuchar los consejos, pereza y presteza, comportamiento justo o injusto, sinceridad y adulación, verdad y mentira... Todo ello bajo una visión magistral: la sabiduría es esa intuición interior que te hace ver las cosas con los ojos de Dios. Por eso, no es una visión ‘visionaria’, sino iluminadora, educadora, magisterial; luz en el sendero.
- “El hablar sincero es como besar en la boca” (*Proverbios* 24, 26). San Agustín escribió: “La verdad es un matrimonio entre las palabras y los hechos” (*Sermón* 88,12).
- El ser humano está constitutivamente abierto a la trascendencia, razón por la que ha de ocuparse en otear los paisajes de lo divino y reconstruirlos mentalmente de manera que sean factibles, alcanzables, como rutas de camino y campos operativos. Eso es tarea primordial de la inteligencia.
- “El trabajo de la inteligencia debe desentrañar el sentido divino que ya naturalmente tienen todas las cosas; y con la luz de la fe, percibimos también su sentido sobrenatural, el que resulta de nuestra elevación al orden de la gracia” (san Josemaría Escrivá, *Es Cristo que pasa*, núm.10).

Ejercicios y dinámicas

1. Los tres talentos

Se entregan a los participantes tres monedas distintas. (A continuación, puede ambientarse con la lectura de la parábola de los talentos (Mt 25, 14-30). El que habla, tiene la mano en alto mostrando la primera moneda, y comunica:

a. *Talento dinero*

Se ha explicado que esta moneda tiene el valor para comprar cualquier idea, cosa o sueño. Según eso, cada uno dice qué es lo que más le gustaría adquirir en su vida.

b. *Talento inteligencia*

Se muestra la moneda acompañada de un libro. Cada uno dice qué es lo que más le gustaría comprender o entender.

c. *Talento tarea*

Se muestra la moneda en alto con una herramienta. Cada uno dice qué es lo que más le gustaría hacer o realizar en su vida.

Después de haber escuchado las opiniones de cada participante, se realiza una oración individual escrita y se socializa. Para hacer esta oración, animar a los oyentes a tener en cuenta: bienes que hemos recibido para ponerlos al servicio de los otros, productividad, generosidad, actitudes que fomentan la generosidad, miedos y celos que paralizan la acción humana. Pregunta: ¿Cómo debo utilizar la inteligencia para “responder a los talentos” y generar el bien?

2. Mi inteligencia en red

En esta dinámica se trata de representar las relaciones de la inteligencia.

Se dibuja un triángulo y se escribe dentro de él: *Inteligencia*.

En el exterior de cada línea del triángulo se escribe una de las siguientes palabras: *Yo, Dios, Los otros*. Se hace un círculo alrededor de cada una de estas palabras.

Se traza una flecha desde el centro del triángulo a cada círculo. Y en esta flecha se escriben palabras que expresen qué función debe cumplir mi inteligencia respecto al yo, a Dios, y a los otros. Por ejemplo, en la flecha que une el centro con el yo podrán escribir: autoconocimiento, guía, luz, orientación para la vida, estudio, etcétera.

Comentar en el grupo lo que ha escrito cada participante. Cada uno mostrará así su ‘inteligencia en red’, es decir, cuáles son las acciones que la inteligencia le exige para estar conectado con los terminales principales: yo, Dios, los otros.

En vez de triángulo, podría dibujarse un cuadrilátero, en cuyo caso, en el cuarto lado añadiríamos: “Naturaleza-Creación”.

Para orar

Los pensamientos, oración de la inteligencia

Nuestros pensamientos son la película vista continuamente por Dios. Dice san Agustín: “Del mismo modo que nuestros oídos escuchan nuestra voz, así los oídos de Dios escuchan nuestros pensamientos” (comentario *Salmo* 148, 2).

El hilo continuo del pensar tejido por nuestra mente no queda oculto; esa película tan particular y aparentemente muda, desconocida para todos, la sigue Dios. ¡Qué caudal de emociones, de recuerdos, de palabras... transcurren por esa pantalla de nuestra vida a lo largo del día, secuencia de imágenes llenas de auténtica vida interior! ¿Podríamos intentar hacer algo válido con esta película ininterrumpida de pensamientos?

Haz consciente en ti esta idea: “Como yo oigo las palabras, Dios escucha mis pensamientos”.

Dios está oyendo-viendo lo que pasa por mi inteligencia, por mi memoria, por mi afecto. Sería interesante poder presentar a tan singular espectador una sesión continua de mi película interior y que esta cumpliera las expectativas que Él tiene de su criatura. Debo avivar mi consciencia de que mis pensamientos pueden ser convertidos en un modo especial de oración, por el mero hecho de que Dios los recibe y ve. Igualmente, mis palabras ocultas, mis emociones, mis enfados silenciosos o mis gozos, todo forma la serie de fotogramas vivos que está recibiendo Dios procedentes de mi profundo interior.

Me centro ahora en las personas. Desde la interioridad habitada por rostros y seres amados, admiro en mi pensamiento y en mi corazón la imagen de las personas, encuentro un significado especial a mi recuerdo de cada una de ellas, siento su presencia en mi vida; trato de borrar cualquier imagen negativa, anulo la coloración pesimista que quizá les di; supero algunas miradas sombrías y abro mi mente para verlas con los ojos de Dios. Esta sucesión de personas que aparecen en la proyección de mi vida puede completarse con la sesión de las cosas, sucesos, historias, que vienen a mi pensamiento continuo.

No se deberá reducir este trabajo mental a una sesión, ni a un ejercicio, sino que deberá irse afianzando como una actitud: ser consciente de forma continua

de que lo que pienso, lo estoy proyectando como mi 'película' ante Dios, quien lee los pensamientos.

¿Cómo vivir esta situación de comunicación con Dios, que siempre ve y escucha mi interior?

- Intentaré que los pensamientos con los que planifico mi acción cada mañana tengan la intención de colaborar con la creación de Dios.
- Intentaré que mi imaginación cree abstracciones o imágenes positivas.
- Haré que mis pensamientos sean frutos de una actividad mental que busca el bien, la verdad, la belleza.
- Activaré mi inteligencia para que cuanto proyecte sea lo bueno y lo bello.
- Seré consciente de que los pensamientos son, además de abstracciones mentales, cargas de energía que afectan al organismo fisiológico y a la realización de proyectos. Si son proactivos, crearán bondad y acción; si son negativos, producirán parálisis.
- Ejercitaré mi espíritu para que tenga una mirada limpia, unos pensamientos que estimulen hacia la verdad, la bondad y la belleza.
- Proyectaré mis pensamientos hacia una vida ordenada, serena, luminosa:

La lámpara del cuerpo es el ojo. Si tu ojo está sano, todo tu cupo estará luminoso; pero si tu ojo está malo, todo tu cuerpo estará a oscuras. Y si la luz que hay en ti es oscuridad, ¡qué oscuridad habrá! (Mt 6, 22-23).

- No dejaré que aniden en mis imágenes, ensoñaciones y pensamientos virus que dañen y manchen mi alegría verdadera: "Lo que sale del interior del hombre, eso es lo que contamina al hombre" (Mc 7,20).
- Seré consciente de que en el camino hacia Dios no se camina con los pasos del andar, sino con los pasos del afecto. Nuestros pasos son nuestros amores, en versión de san Agustín.
- Esa voz que me acompaña durante el día con sus imágenes y durante la noche en forma de sueños, es una herramienta para vivir en actitud de oración continua: ora continuamente quien tiene de forma continua puesto el anhelo en Dios, afirma san Agustín.
- Atenderé a esas 'palabras mudas' de la película del pensamiento, a mis emociones, a mis sensaciones, para que todas ellas manifiesten la alegría de vivir, la felicidad de estar en Dios y el deseo de colaborar en su plan creador.
- La galería de personajes —con sus retratos físicos y espirituales— que repaso a diario en mi mente, que me vienen insistentemente al recuerdo, me servirá para apreciar sus cualidades, para 'hablarles' amigablemente,

para llevarlos a Dios: “Señor, todas estas personas que pasan una y otra vez por mi pensamiento, tenlas presentes en tu mirada”.

- Piensa de vez en cuando: “Que los pensamientos internos de mi mente sean una gozosa película en la que Dios, que la ve, disfrute viendo complacido estas muestras de una vida interior profunda, verdadera, positiva, optimista”.
- Que los pensamientos a lo largo del día sean una ‘*memoria Dei*’, una memoria agradecida de Dios, reconocimiento de Él en mi ser y admiración de las facultades mentales que me dio para poder sentir, pensar, razonar, recordar, imaginar...
- Orientar de modo adecuado los pensamientos y las acciones. Los pensamientos son energías para el momento, vitaminas. Intentaré hacer que tengan origen genuino y que su finalidad sea la más oportuna. San Agustín escribe en sus *Confesiones* esta plegaria: “Tu gracia, Señor, inspire nuestras obras, las sostenga y acompañe, para que todo nuestro trabajo brote de ti como de su fuente, y a ti tienda como a su fin”. Una oración de la liturgia recoge perfectamente nuestra actividad ‘interna y externa’, cuando dice: “Acoge, Señor, en el día de hoy, nuestros pensamientos, palabras y obras”. Una hermosa manera de invitar al Señor a que sea espectador atento de nuestra película interna y una forma de sentir que camino acompañado por Dios.

La inteligencia, luz primordial

Acudamos al Génesis, donde se explica que Dios creó la luz en el primer día:

En el principio creó Dios los cielos y la tierra. La tierra era caos y confusión y oscuridad por encima del abismo, y un viento de Dios aleteaba por encima de las aguas.

Dijo Dios: “Haya luz”, y hubo luz. Vio Dios que la luz estaba bien, y apartó Dios la luz de la oscuridad; y llamó Dios a la luz “día”, y a la oscuridad la llamó “noche”. Y atardeció y amaneció: día primero. (Gn 1, 1-5)

Leer el texto del Génesis en voz alta. Mientras se lee, se prende un cirio que signifique la fuerza iluminadora de Dios: “Hágase la luz”. Después, dejar un tiempo de silencio para contemplar la luz; la luz que alumbra es Cristo.

Se pueden comentar los siguientes puntos para orientar a los participantes a comprender cómo la inteligencia humana es también una gran luz para nuestra vida:

- La inteligencia es como la luz; imagina tu vida sin ella: podrías acercarte a cierto conocimiento de las cosas a través de los sentidos, pero de modo muy limitado. La luz es el hábitat natural para conocer.
- Sin luz, conoceríamos las cosas 'solo a tientas'.
- La inteligencia es el modo natural de captar y conocer. Cuando hay luz se progresa en el conocimiento de la realidad, cuando hay inteligencia se avanza en el conocimiento de la verdad.
- El autor del Génesis quiere explicarnos verdades interiores al hombre, más que verdades científicas. Observa cómo relata el origen de la luz en el primer día de la Creación, y solo en el día cuarto anunciará la creación del Sol. ¿Por qué? La luminosidad es el ámbito donde todo tiene orden y capacidad de ser entendido. Dentro de la luz de Dios todo tiene orden y armonía. La luz que Dios da al hombre es la inteligencia. La inteligencia es como 'la luz primordial'. Así la inteligencia puede verse como el 'primer paso' o primer día para que todo comunique un sentido y pueda ser entendido. La inteligencia, como la luz, es el ámbito natural en que nos desenvolvemos a diario. La inteligencia, la luz, el primer día... tres coordenadas para situarte en la vida y proseguir tu propia creación.
- Por otra parte, la luz simboliza a Dios. Dios espiritual, luminoso, origen, dador de sentido, misterioso... se aproximan, de alguna manera, la luz de la inteligencia y la luz que es Dios.
- Cada participante escribe una oración dando gracias a Dios por el don de la inteligencia como luz para su vida. Enseguida, cada uno expone en voz alta sus reflexiones y su plegaria escrita.

Capítulo 4. La memoria, compañera de viaje

La memoria es la facultad humana que ha sufrido la peor propaganda, a pesar de que su trabajo es fundamental. Es una incomprendida. La inteligencia humana es como el *software* del ordenador, capaz de entrelazar hipótesis, relacionar conceptos y adelantar consecuencias, pero al igual que nuestro ordenador, también ella necesita datos almacenados con los cuales poder realizar su labor como inteligencia pura. En cierta manera, debemos entender la memoria como la fuente nutriente que surte de materiales a la inteligencia para, luego, ser por esta depurados en conexiones, premisas, ilaciones lógicas, silogismos, conclusiones, programas. No obstante, en efecto ha sufrido de mala fama y la situación empeora: antaño se decía que “la memoria es la inteligencia de los tontos”, eslogan de gran éxito; hoy en día, el acoso contra esta función del cerebro llega a tocar los linderos jurídicos pertenecientes a los derechos del niño, al punto de considerar como injustas, opresivas y tentativas contra la dignidad de la persona y su calidad de ser racional a toda institución o docente que haga aprender de memoria a sus alumnos ciertos conceptos.

Sin duda, el hecho mecánico de memorizar no es de por sí ejercicio de la inteligencia y sabemos también que algunas prácticas educativas han caído en el abuso de la memorización sin comprensión. Pero la inteligencia siempre se abre camino y muestra a las claras que, sin caer en aquel despropósito, debe admitirse que el suministro memorístico de datos, almacén acumulativo de todas las riquezas, hace que la inteligencia tenga óptimas posibilidades de hacer su propio trabajo, que es, ante todo, entender. ¿Entender qué?, lo que guarda en sus anaqueles la memoria. Y una vez entendido, ¿olvidarlo?: no, sino volverlo a depositar en las gavetas de la memoria plenamente identificado, intelectualizado y comprendido. Llegados a este paso es cuando están preparados los dispositivos mentales para que la persona actúe con inteligencia eficaz, a partir de datos disponibles para un proyecto con miras al avance intelectual. Entonces, ¿hay relación entre memorizar y aprender? No olvidemos que cuando compramos nuestra computadora preguntamos qué capacidad de memoria tiene. Derivemos ahora la pregunta hacia la computadora que somos los apellidados *homo sapiens*: ¿Tiene el hombre memoria? ¿Cuál es su capacidad límite? ¿Está atrofiándose este potencial humano quizá por falta de uso? ¿Está subempleada o desprestigiada en las aulas y en nuestro diario proceder? De hecho, los chinos que inventaron

la tinta tienen un proverbio: “La tinta más pobre de color vale más que la mejor memoria”.

Al acudir al ingente caudal memorístico de *Wikipedia* hallamos datos que responden a nuestro planteamiento:

El cerebro de un individuo adulto contiene unos cien mil millones de neuronas, ciento diez billones de interconexiones o sinapsis entre estas; y el científico Carl Sagan opina que tenemos la capacidad de almacenar en nuestra mente información equivalente a la de 10 billones de páginas de enciclopedia.

Oír esto causa pasmo y admiración, a la vez que despierta la responsabilidad de la persona para poner en alza semejante mina de riqueza ejercitando al máximo esta facultad.

Retomando el hilo perdido de la pregunta sobre si hay relación entre memorizar y aprender, leemos también una sucinta respuesta en *Wikipedia*: “En términos prácticos, la memoria (o, mejor, los recuerdos) es la expresión de que ha ocurrido un aprendizaje. De ahí que los procesos de memoria y de aprendizaje sean difíciles de estudiar por separado”. La memoria es un ejercicio de rastreo entre los datos del pasado de la persona; deberemos concluir entonces que quien retiene en la memoria, asimila bastante como aprendizaje. La memoria es una excelente servidora que camina de la mano con la inteligencia, suministrándole a esta los datos oportunos para que Minerva —la excelente señora del conocimiento— cree y abra luces. Por eso, al profesor sabihondo que repitió ante sus alumnos: “La memoria es la inteligencia de los burros”, un alumno inteligente le respondió: “Ya tenemos otro burro más”.

Romperé una lanza a favor de la memoria recordando la siguiente anécdota: después de muchos años me vi con un compañero de estudios y al contarnos las andanzas vividas a lo largo de tanto tiempo, me decía: “Lucilo, me he casado gracias a las poesías que aprendimos de memoria en el bachillerato. ¿Recuerdas que el profesor de Literatura nos hacía aprender de memoria —y a veces recitar— los poemas? Aquello era imposible, pero en verdad me gustaba y yo metí mucha ‘materia poética’ en el almacén de mi caletre. Encontré una muchacha preciosa; ‘¿cómo enamorarla?’, me preguntaba. Percibí que lo que la encandilaba era oírme recitar los poemas que yo había aprendido a los 15 años. Me casé con ella por ‘las poesías de memoria’”. He ahí, sin querer extrapolar la anécdota, lo que es memoria, memoria inteligente, quizás memoria emocional o, en todo caso, memoria para novios con futuro. La memoria es una compañera imprescindible para el viaje de la vida.

Memoria desde la interioridad

La memoria es la función del cerebro que permite codificar, almacenar y recuperar los recuerdos del pasado, manteniendo así una conexión real entre lo que soy en el presente y lo que fui, entre lo que vivo y lo que viví; dicho de otro modo, lo que soy está asentado en sustratos anteriores, que son los cimientos de mi casa y las raíces de mi personalidad actual. La memoria permite retener experiencias y con esta facultad logramos hacer que, en buena forma, el pasado siga vivo en nosotros, efecto que nos traerá resultados muy favorables, y a veces, también efectos dañinos cuando no se ha sabido ‘procesar’ dicho pasado.

Si contemplamos esta facultad humana desde la interioridad lo primero a concluir es que la interioridad deberá tomar aquí la actitud del banquero avaro, es decir, aficionarse en atesorar todo lo valioso del pasado y no dejar que se pierda ninguna riqueza con la cual pueda seguir nutriéndose la persona; interioridad con afición de coleccionista, con el gusto de aquellos antiguos bibliotecarios que almacenaban ordenadamente y cuidaban cada libro como un ser vivo, fichándolo, clasificándolo en su orden y echando en falta la ausencia y pérdida de cualquier volumen de sus anaqueles como si se les hubiera perdido un tesoro, cada libro era un ahijado. Una interioridad banquera, coleccionista, bibliotecaria; quizás, apurando aún más la comparación, interioridad que gusta en guardar y conservar.

Para acompañar estas comparaciones acude oportuna a nuestra imaginación la estampa evangélica en la que María, viendo cómo Jesús crecía y, no comprendiendo en totalidad aquel tesoro inabarcable que Dios le había puesto en el centro de su vida para cuidarlo, echa mano de la ‘memoria’ con el deseo de conservar todo en su fuerza y perfume originales para asimilarlo e ir entendiéndolo poco a poco: “María, por su parte, guardaba todas estas cosas, y las meditaba en su corazón” (Lc 2,19). Esta pincelada espiritual revela con claridad lo que estamos presentando como interioridad-memoria: guardar, cuidar, conservar... para ir leyendo poco a poco en profundidad cada una de esas ‘cosas’ conservadas en el corazón. Sumando esta imagen a la anterior del bibliotecario cuidadoso, podríamos decir que la memoria es la ‘biblioteca del corazón’.

Esta imagen pudiera parecer que invita a ver la interioridad exclusivamente orientada hacia el pasado, como memoria de material no activo, memoria anclada en el pasado. Mas no es así, ya que la interioridad es el arte de sacar lineamientos y proyecciones hacia el futuro del banco de los recuerdos. Esta perspectiva hacia delante, o de futuro, también la podemos acompañar con otra estampa del Evangelio, aquella en que el padre es hábil para sacar lo viejo o lo nuevo según convenga a la familia:

¿Habéis entendido todo esto? Ellos respondieron: “¡Sí!”. Entonces les dijo: “Por eso todo escriba convertido en discípulo del reino de los cielos se parece a un padre de familia que saca de su arcónlo nuevo y lo viejo. (Mt 13, 51-52)

La interioridad será ese padre de familia que cuida el activo histórico de la persona y, por otra parte, lo sabe poner en acción para abrir futuro al manejar las conexiones vitales nuevas que en cada momento requieren el crecimiento y bienestar de la persona.

Una imagen más sobre la interioridad: vivirla —ya lo dijimos en otro capítulo— es semejante a vivir una continua liturgia, al modo de María que cuidaba, guardaba y meditaba todas las cosas de su hijo Jesús en el corazón, en un intento creciente de servicio, conocimiento y adoración. Este modo de vivir María en interioridad hace que toda su vida se convierta en contemplación del hijo y en liturgia doméstica. Además, viendo cómo cada día Jesús iba creciendo en edad, gracia y sabiduría, ella va creciendo también y será cada día más ella misma, alimentada por las riquezas que acumula en su corazón. De igual manera, en forma misteriosa la interioridad nos invita a vivir los hechos fundantes de nuestra historia con un sentido de adoración, no tanto adoración a lo viejo, sino de éxtasis que escruta el futuro. En esta tensión que se da entre lo anterior por considerar y lo nuevo por crear, la interioridad hará de la vida personal una liturgia de la consciencia y la contemplación. Algunas corrientes de la llamada memoria espiritual van más allá, cuando afirman que es memoria de lo eterno para lo eterno.

Memoria Dei, vestigios de Dios en mi ser

Pongámonos en actitud de correr hacia Dios y hacia la plenitud humana, pero no tanto corriendo hacia adelante, sino, primero, tratando de sacar las luces del interior. “Conocerse significa reconocer y descubrir en sí mismo la imagen de Dios”, afirma A. Cencini. Si el hombre descubre a Dios dentro de sí, toda la perspectiva analítica y vital cambia ciento ochenta grados. La ‘*memoria Dei*’ es una idea filosófica proveniente de los pensadores cristianos de los primeros siglos, según la cual no es que se recuerde a Dios con la facultad de la memoria, sino que Dios está en el alma, que a su vez es imagen de Dios. Dios habita en el alma y en ella ha dejado impresa de alguna forma su imagen; en ella el hombre sigue sintiendo nostalgia del paraíso porque aún persiste cierto calor y caricia del Dios alfarero, del barro inicial, cierta remembranza de la casa perdida. Por tanto, el hombre tiene en sí vestigios de Dios que, aun siendo leves, son suficientemente orientativos. La tarea es saber rastrear estas huellas del Creador

en el ser humano. Estamos, así, ante una memoria con vocación espiritual, enraizada en el alma, creación de Dios, por la que se ejerce la introspección máxima buscando las huellas de Dios en el yo personal. La espeleología del cristiano consiste en encontrar restos de Dios en su propia vida. Cuando la Administración Nacional de la Aeronáutica y del Espacio (NASA) envía un satélite explorador, se sueña con detectar signos de vida en tal o cual planeta. Algo similar nos proponemos desde esta interioridad de la “*memoria Dei*”: observar si hay signos de vida divina en nuestro ser humano. Los santos y sabios de los primeros siglos explicaban que las semillas de Dios estaban diseminadas en todos los rincones y especies de la Creación, de modo que todo gesto de bondad o manifestación de crecimiento, por muy material que pueda parecer, revela la presencia de Dios espiritual y creador. Los gérmenes de Dios, decían estos filósofos, estaban llenando la tierra de signos divinos, a los cuales denominaban *semina Verbi*, semillas del Verbo.

La ‘*memoria Dei*’ lanza su sonda hacia las señales abismales del yo, descubre uno de los sustratos más ricos de la persona, sumergido en el fondo del ser: la imagen de Dios. Por otra parte, reconocer la huella de Dios en los estratos humanos hará que valoremos con sentido religioso los demás dones que constituyen el yo personal: la inteligencia o la memoria serán vistas como sellos de la divinidad en el ser personal. Y finalmente, la ‘*memoria Dei*’ hará que todas las energías personales se enfoquen hacia un más allá trascendente al tratar de descubrir plenamente a ese Dios que ha sembrado en la persona el deseo de buscarlo. Lo que aquí estamos diciendo encaja a la perfección con aquella definición inicial que dimos del hombre: *homo, capax Dei*. El hombre es capaz de Dios, y guarda en sí sus huellas para seguir rastreándolo. Aún más, guarda en sí un impulso innato que lo lanza a esta búsqueda, de tal modo que cuando dice san Agustín en sus *Confesiones*: “Nos hiciste para ti y nuestro corazón está inquieto hasta que descanse en ti”, afianza esta actitud de búsqueda: “Eres tú mismo quien le estimula a que halle satisfacción alabándote”. Dios mismo estimula a la búsqueda de Dios.

La memoria obligará a interpretar los tesoros constitutivos de la persona como manifestación de Dios. Cuando se admite la presencia de Él en la propia historia formando los repliegues y sustratos del pasado, se derivarán actitudes como la humildad, la gratitud hacia el Creador y, sobre todo, el proyecto englobante de integrar dicha historia en el círculo o en el camino de Dios, haciendo de la prosaica novela personal una gran historia sagrada en la que Dios es protagonista y donde la persona actúa quizá como coprotagonista, mas no ya como actor principal.

La memoria que nos ha descubierto a Dios hará que se interpreten las riquezas personales como regalos de Dios. Se impone hacer un escaneo de los mejores dones del ser, que son las facultades esenciales, por los que la persona llega a ser consciente de que ha sido creada a imagen y semejanza de Dios.

Hay que lanzar con absoluta libertad de espíritu la sonda de la memoria —con la inteligencia y el afecto— en las profundidades del ser para auscultar las voces y los ecos del hombre más interior. La interioridad aquí se convierte en instancia que exige a la memoria alcanzar los límites del profundo humano donde detectar huellas, presencias y semejanzas de Dios sembradas en nuestro ser. Somos creados a imagen de Dios, por lo tanto en nuestra constitución física, psíquica y espiritual sin duda habrá estampas que nos revelan quién es Él, cómo es, cómo nos ha diseñado, para qué nos ha creado.

Adelante analizaremos cuáles son estos signos de semejanza entre nosotros y Dios, signos que estudia con profundidad filosófica san Agustín. Pero ya podemos hacernos aquí algunas preguntas que nos animen a esta espeleología personal capaz de revelarnos datos del Creador, porque por las obras se conoce a su autor: ¿Qué anhelos encuentro en mi espíritu que puedan descubrirme a Dios? ¿Qué constitución interna tengo por la que se me revela la persona de su creador? ¿Qué forma de ser, de pensar y amar descubro en mi ser que me sirven de parámetros para intuir o ‘dibujar’ a Dios? Esta es una tarea continua que irá realizando la interioridad día a día: recordar para vivir. Por tanto, la memoria ya no es mero archivo del pasado, sino una pregunta hacia el futuro.

Memoria del éxodo

La historia de nuestra existencia es una biblioteca llena de aventuras que narra una sola vida, la propia, y la va haciendo avanzar hacia un final abierto, aún por escribir. El final de esta historia —todavía por alcanzar— está influenciado por los hechos del pasado, pero, sobre todo, se va realizando con la fuerza que ejerce —la meta, como utopía y atracción— en la vida del presente, en el camino de cada día y en los cambios de rumbo que se hacen para alcanzar esa meta. De este modo el presente, el pasado y el futuro están en mutua interdependencia. Importa mucho comprender la fuerza que ejerce cada ‘tiempo’ en el proceso de mi vida, pues así podré optimizar mi presente, iré perfilando mi mejor meta o futuro, e incluso seré capaz de ir leyendo mi pasado cada vez con mayor precisión.

Como se narra en el Antiguo Testamento, todos hemos tenido un éxodo largo de etapas, tiempos de pruebas y camino incierto, siempre atraídos por una gran esperanza: la tierra prometida que llamamos felicidad. No es una buena práctica psicológica vivir recordando el pasado de manera que él nos ancle en el ayer; por el contrario, hay que tener en cuenta que los avatares del peregrinaje han ido formando los sustratos de memoria histórica que han de ser impulsos para proyectarnos al futuro, siempre atraídos por la tierra de promisión, que en

este proyecto de crecimiento concretamos como el logro de la felicidad, el de la personalidad madura, y el disfrute de la convivencia armoniosa.

Los escritores del Antiguo Testamento son magnífico ejemplo de lo que es la interioridad, escribían en el presente los grandes relatos del pasado. ¿De qué manera? Con memoria de éxodo leían los sucesos y los reinterpretaban. ¿Cómo y para qué? Lo hicieron de forma que se convirtieran en sucesos vivos capaces de generar luz orientadora para el hoy. Además, procuraron que la verdad del gran relato pasado tuviera fuerza y alcance suficientes para impulsar a todo un pueblo hacia un futuro, poniéndolo a caminar hacia adelante después de haber contemplado su pasado éxodo. Los grandes relatos, además, crearon comunión de pueblo; se logró así que la historia, al ser 'rehistoriada', expresara toda su fuerza contenida y se convirtiera en proyecto de futuro, personal y comunitario. Aún más: el diario acontecer, es decir, el presente vivido de cada uno de esos escritores bíblicos, les permitió leer y entender el gran relato del ayer, o lo que es lo mismo, vivir auténticamente el presente, arrojaron luz sobre la historia del ayer y le confirieron significados ricos antes no vistos ni imaginados. Así, el cúmulo de historia pasada se va revitalizando continuamente, deja de ser archivo del pasado y se convierte en memoria hacia delante. Cada autor sucesivo ha reescrito o versionado la historia sin falsificarla y, a la vez, le ha sabido expresar su verdad más honda.

En el camino de la Biblia hay un largo rastro de memoria histórica del pueblo de Israel. La memoria es un concepto profundamente enraizado en un pueblo que viene del amor de Dios y sigue el itinerario marcado por su creador.

La Biblia habla de la memoria de Dios para con el hombre y de la memoria del hombre para con Dios. Todo recuerdo recíproco implica acontecimientos pasados en que haya existido una relación de uno con otro; y tiene por efecto, al hacer presentes estos acontecimientos, renovar esa relación. Tal es seguramente el caso entre Dios y su pueblo. La memoria bíblica se refiere a contactos acaecidos en el pasado, en los que quedó establecida la alianza. Evocando estos hechos primordiales, refuerza la alianza, o sea, induce a vivir el "día de hoy" con la intensidad de presencia que emana de la alianza. El recuerdo es aquí tanto más oportuno cuanto que se trata de acontecimientos privilegiados que decidían sobre el porvenir y lo contenían ya anticipadamente. Sólo el fiel recuerdo del pasado puede garantizar la buena orientación del porvenir (*Vocabulario Bíblico*, Memoria: <http://hjpg.com.ar/vocabib/art/memoria.html>).

En los textos que relatan la liberación de Israel percibimos con claridad la riqueza que encierra el concepto de memoria histórica tanto para una nación como para una persona. Hacer memoria de los hechos significativos del pasado en que ha habido un encuentro con Dios, una alianza o pacto de relación, amistad,

fideliad, de itinerario obediente hacia una tierra de promisión, no solo hace a la persona 'recordar' estampas de su álbum viejo, sino que la induce a vivir el hoy con la intensidad de presencia que emana de la alianza. La riqueza de esta visión es aún más maravillosa cuando admitimos que en los acontecimientos del pasado se presagian los hechos de la vida presente, y que una buena orientación hacia el futuro está garantizada solo con el fiel recuerdo del pasado. El pasado, bien entendido, es profético.

En síntesis, la vida de cada persona tiene su éxodo propio, sus hitos que hacen volver la mirada a sucesos pasados que, a su vez, señalan el futuro. La memoria histórica está relacionada con la memoria religiosa, y desde esta altura de la interioridad se puede ver la historia de cada ser humano como una historia sagrada, con sentido humano y divino. De este modo la memoria histórica deviene en memoria salvífica.

Por lo tanto, también en mi historia todo tiene su sentido, su lugar, su razón. El propósito de la interioridad deberá ser en este capítulo el refundar la vida pasada de la persona de forma que se convierta en historia sagrada, desde la cual se vaya iluminando con fuerza de creación el presente continuo —quizás prosaico— de la persona. La memoria hace que el hombre esté siempre en actitud de interioridad, en conexión con sus raíces, viendo qué proyecciones hacia el futuro despuntan en los hechos del ayer, interpretando lo que sucede aquí y ahora a la luz de las experiencias anteriores, reescribiendo su antiguo testamento para lograr dar a luz cada día una buena noticia, una nueva persona, un nuevo testamento. La interioridad ayudará a tener conciencia de Dios, presencia y recuerdo de Él en lo vivido hasta hoy. De este modo el hombre logrará ser el protagonista de su propia historia y su futuro, sin dejarse paralizar ni por el ayer ni por el mañana. Para hacernos avanzar animosos al éxito de la tierra prometida la memoria nos presenta una estampa y un relato, anticipos de la felicidad: la narración del paraíso terrenal, aún no perdido del todo. La interioridad retomará aquel capítulo de la historia personal y grupal de felicidad originaria para revitalizar el presente e impulsarnos a la utopía, futuro soñado de la felicidad inacabable.

Almacén de vida y molde espiritual

Emociones, sensaciones, pasiones y afectos forman un equipo que se ha ganado la atención de los psicólogos y analistas de la persona; es un equipo casi invisible, trabaja en lo oculto de esta, desde el sótano de la casa, pero maneja las máquinas y calderas que mueven gran parte de la logística del edificio, y conviene tener bien controlada la enorme energía de este equipo emocional. ¿Qué provecho práctico podemos sacar desde la interioridad a este equipo con todas

sus energías emocionales? Vamos a ser concretos con algunos planteamientos y breves datos prácticos.

Para sacar el mayor rendimiento a la memoria de los afectos y emociones conviene hacernos las siguientes preguntas:

- ¿Cómo he conjugado a lo largo de mi vida mis emociones, juicios y actitudes? ¿He ido haciendo memoria de mi vida —versionando emociones y sentimientos— de manera que las energías emotivas me empujan en la actualidad hacia proyectos nuevos?
- Hacer memoria de mis actitudes y sentimientos: ¿Cuál ha sido mi estilo de tratar a las personas: indiferencia, distancia, timidez, desprecio, rechazo...?
- Diario de mi evolución: ¿Cómo he vivido las distintas etapas de mi vida? ¿Qué dificultades relacionales o emotivas he superado? ¿Qué barreras quedaron aún sin superar? ¿Qué sucesos del ayer siguen hiriendo mis sentimientos en el presente? ¿Heridas viejas aún no sanadas?
- Maduración de afectos, progreso emocional: ¿Qué logros he tenido en mis relaciones personales? ¿Trato a los demás desde el narcisismo inmaduro, quizá no superado, o voy avanzando etapas hacia la madurez? ¿Va desapareciendo el egocentrismo para lograr cotas de amor gratuito, entrega a los demás, regalo de mi tiempo y mi ternura?
- ¿Qué lecciones estoy aplicando en mi vida actual aprendidas de mi pasado, en orden a convertir los afectos y sentimientos en fuerzas proactivas?
- ¿Soy una persona que cae una y mil veces en la misma piedra del temperamento descontrolado o de las emociones desbordadas que llegan a contaminar mi red de relaciones?

El conjunto de emociones, recuerdos y sucesos del pasado ha ido formando en la persona un acervo de vivencias que forman en cierto modo el molde de personalidad espiritual de ese ser. Es como decir que aquel pasado ha forjado la manera de sentir y proyectar el presente y el futuro, como si se tratara de un constructo personal que hay que asumir de ahora en adelante para entablar las relaciones hacia el interior y el exterior y proyectar la vida personal, porque, de algún modo, aquel pasado es ya el barro y la masa de lo cual estoy hecho y debo contar. Veamos dos casos en los que se pone de manifiesto cómo se ha fraguado el fondo vivencial y auténtico de una persona a partir de los hechos del pasado.

El primer personaje que nos sirve de modelo es el profeta Oseas, activo hacia el 720 a.C. Entretejiendo las emociones y recuerdos del ayer, el profeta Oseas, que ha sufrido el engaño de su esposa, llega a descubrir la urdimbre de su vida nada menos que en esta infidelidad de la que ha sido objeto por parte de su amada, a partir de ese molde vital tan hiriente comprende que debe

rehacer su vida. Incluso, desde esa base existencialista y adolorida da el salto para poder entender la historia de Israel como la de una larga infidelidad del pueblo elegido hacia su Dios Yahvé, desajuste que es 'arreglado' por parte de Dios con la oferta de un inicio de romance, entablando un nuevo noviazgo, ofreciendo un nuevo viaje de bodas. Hay un cambio de visión. Ahora es el amor gratuito y fiel de Dios el que es entendido y proclamado por Oseas. Desde ese amor comprende ahora de qué materia está hecha la masa de su propio ser, de forma que su historia amorosa personal llega a convertirse en el molde con el que Dios actúa en su vida y en la de su pueblo, y da luces para entender el proyecto que desde ese fundamento se le sugiere al profeta, a tal punto que a partir de esa experiencia tan dolorosa el profeta va a sacar claridades para reorientar la vida de su nación. En definitiva, este personaje de la Escritura, profeta, y aparentemente fracasado en su vida matrimonial, nos hace pensar que ciertos surcos profundos de nuestra historia pasada llegan a conformar la estructura espiritual de una vida, un modo particular de existencia que se constituye como el modo de actuar Dios en esta.

He ahí la importancia que tiene para la interioridad fecunda ahondar en esos surcos profundos que Dios ha ido marcando en nuestro rostro interior, como rasgos de la propia fisonomía, o como rescoldos que siempre alientan en el fondo del alma. Todo ello forma una especie de molde interior que se constituye en el modo concreto con que me viene y recibo la gracia de Dios. Desde esos sustratos profundos se irá descubriendo la acción de Dios en nuestra vida diaria, y la voz de ese profundo yo orientará el modo de crecer en todos los aspectos de la persona. Leer el libro de Oseas desde esta luz sería un buen ejercicio de interioridad; podría mostrarnos que Dios también nos está proponiendo historia viva, revitalizadora y hermosa, a partir de las historias más hirientes, prosaicas o desconcertantes de la vida pasada. Resulta necesario llegar a comprender la historia personal porque ahí se descubrirán los constructos relacionales, esas formas primordiales o moldes que han forjado cada vida en determinada forma de relacionarse; a partir de ahí se podrá avanzar de manera correcta a los capítulos que comprenden la relación con Dios y con las personas.

Otro ejemplo de cómo la historia personal, tejida de emociones y sentimientos, llega a constituirse en el molde y modo como Dios se presenta en nuestra vida, lo podemos tomar del caso de la joven Etty Hillesum, quien describe en su diario personal la atroz y absurda vida que sufre por la persecución nazi a los judíos y su ingreso al campo de concentración de Auswitch, donde, sobreponiéndose a las calamidades, inesperadamente va encontrando senderos de luz. Del surco más fuerte de su historia, que es el dolor de una vida asfixiada por el odio y el sin sentido, va logrando hallar los hilos para repensar su vida hasta lograr verle sentido, aun en esas circunstancias de opresión y proximidad a la muerte.

Esta reclusa sufre también por la situación que tienen que soportar los demás judíos. Y precisamente en esas circunstancias desesperantes es cuando comienza un camino de interiorización personal:

Viernes... Y ahora parece que los judíos no podrán más entrar en los negocios de fruta y verdura, que deberán entregar sus bicicletas, que no podrán subir más a los tranvías ni salir de la casa después de las 8 de la noche. Sí, me siento deprimida por estas disposiciones; esta mañana, por un momento, he percibido estas normas como una amenaza plomiza, que buscaba sofocarme, pero no es por la disposición en sí. Me siento simplemente muy triste, y entonces esta tristeza busca confirmación. No son nunca las circunstancias exteriores, es siempre el sentimiento interior (depresión, inseguridad, etc.), lo que da a estas circunstancias una apariencia triste o amenazante. En mi caso, funciona siempre del interior al exterior, nunca viceversa. A menudo las disposiciones más amenazadoras —y son muchas actualmente— van a quebrarse contra mi seguridad y confianza interior, y una vez resuelta dentro de mí, perdono mucho de su carga temerosa. (Hillesum, 2016, p.101).

La joven Etty, a sus 27 años, viendo el sufrimiento que la rodea a ella y a la sociedad, se refugia en la experiencia religiosa interior y en la oración íntima:

[...] Las amenazas y el terror crecen día a día. Me refugio en la oración como un muro oscuro que ofrece seguridad, me refugio en la oración como si fuera la celda de un convento; ni salgo, tan recogida, concentrada y fuerte estoy. Este retirarme en la celda cerrada de la oración se vuelve para mí una realidad siempre más grande, y también un hecho siempre más objetivo. La concentración interna construye altos muros entre los cuales me reencuentro yo misma y mi totalidad, lejos de todas las distracciones. Y podré imaginarme un tiempo en el cual estaré arrodillada por días y días, hasta no sentir los muros alrededor, lo que me impedirá destruirme, perderme y arruinarme. (Hillesum, *Diario*, 18 de mayo de 1942)

De nuevo, como en el caso de Oseas, vemos que esta joven descubre un molde interior cuya masa es la desolación, la persecución y el abandono, una masa hecha de dolor personal y tragedia nacional a través de la cual se manifiesta Dios a su vida, por medio de la cual logra sacar la máxima expresión de sí. El barro del dolor es el conducto de ida y vuelta de la gracia de Dios. El molde de la desolación se convierte en el modo propio de ser persona y en la metáfora de su relación con Dios, solo desde la interioridad puede asumir la tragedia y el dolor personal como molde de encuentro consigo misma y con Dios, solo desde este molde de su profundo yo puede afirmar esta joven que su tristeza interior no proviene de los difíciles condicionamientos externos, sino de su

interior, que una vez adentrada en su interioridad disuelve y perdona con facilidad la dureza cruel de los hechos externos y que, aunque agobiada por la humillante persecución, nada la puede destruir, perder o arruinar porque conserva el gozo interno de vivir arrodillada ante Dios. Esta joven reclusa ha producido el milagro de vivir el interior con fuerza de transformación hacia el exterior. “En mi caso —afirma—, funciona siempre del interior al exterior, nunca viceversa”. En efecto, aquí vemos la historia de un alma que, de la desgracia personal, ha sabido dar el salto a “una realidad siempre más grande, hecho siempre más objetivo”. La masa personal de dolor se ha convertido así en el molde auténtico de relación con la propia persona, con Dios y con los demás.

En síntesis, diremos que la memoria —de éxodo, memoria agradecida y archivo de emociones— nos debe aproximar a nuestra propia historia para hacernos ver las hendiduras que esta ha marcado y que siguen indelebles en la persona hasta el punto de ser ya modos propios, estratos o moldes de integración del yo, como cauces por donde nos hemos abierto a la vida, a los otros y a Dios. Sobre todo, quizá, esta historia se ha convertido en el testamento —antiguo y nuevo a la vez— por el que Dios se ha manifestado y sigue haciéndolo.

Memoria agradecida

“Memoria agradecida” es una expresión puesta en circulación por el papa Francisco en su documento “La alegría del Evangelio”. La memoria es una dimensión de nuestra fe cristiana. La realidad espiritual que habita en cada hombre individual está tejida de sucesos religiosos y momentos de encuentro con lo sagrado que han marcado los hitos del ser profundo. Estos hitos del pasado conviene recordarlos y hacer de ellos lugares de felicidad, vasos de reposo espiritual adonde acudir para mantener vivo nuestro presente de valores, de fe, de relación con Dios. Una forma peculiar cristiana de retener estos dones del pasado en vaso seguro, es agradecerlos a Dios y a las personas que, instrumentos de Él, han ido mostrándonos modelos de vida desde la fe.

El papa Francisco recuerda como ejemplo de memoria agradecida el hecho de que los apóstoles jamás olvidaron el momento en que Jesús les tocó el corazón y los llamó: “Era alrededor de las cuatro de la tarde [...]” (Jn 1,39). El momento en que Dios ha cambiado la vida de una persona hay que mantenerlo vivo y agradecerlo. Junto con Jesús, la ‘memoria’ nos hace presente “una verdadera nube de testigos” (Hb 12, 1). Algunas personas han incidido de manera especial para hacer brotar nuestro gozo creyente: “Acordaos de aquellos dirigentes que os anunciaron la Palabra de Dios” (Hb 13,7); a veces se trata de personas sencillas

y cercanas que nos iniciaron en la vida de la fe... (2 Tm 1,5). El creyente es fundamentalmente 'memorioso' (*Evangelii Gaudium*, 13).

Los sucesos religiosos van formando un sustrato que lleva consigo creencias, experiencias de lo divino, relación profunda con el mundo y las personas, proyectos de vida basados en la forma nueva de ver la propia existencia como donación a los demás. Todo ello a partir de una llamada concretada en un encuentro con una persona: Jesús, camino, verdad y vida. Es, por tanto, un sustrato que está alentando energía continua a la construcción del ser. ¿Cómo olvidar cada una de estas experiencias religiosas? Más bien, desde la interioridad, se nos insta a que las mantengamos en la mente y revivamos con agradecimiento. La memoria agradecida invita a investigar cómo ha actuado Dios en las distintas situaciones y etapas de mi vida, cómo ha ido Él siendo copartícipe de mis historias de vida. La interioridad nos invita a ser creyente atento, a mantener una actitud de contemplación del pasado en la que se va descubriendo cómo Dios se ha hecho uno conmigo y, a partir de ahí, voy ejercitando la virtud del agradecimiento que se convierte en diálogo amable con Dios. Por eso, la 'memoria agradecida' la hemos de considerar como forma de vivir la fe.

Memoria orante

Escribir las memorias fue un ejercicio de introspección muy querido en algunos escritores antiguos, labor que no tenía nada de exhibicionismo, al estilo de las 'memorias' que gustan escribir algunos autores de nuestro tiempo. Hacer memoria de la vida personal capítulo a capítulo, en un intento de autoconocimiento para lograr ver el sentido de la vida, es un proyecto encomiable que, de alguna manera, todo ser que desea vivir una vida consciente debería realizar. Una forma apasionante de escribir las memorias fue la que realizó san Agustín, quien acertó a dar a su libro *Las confesiones* dimensiones profundas y originales: supo ver la realidad de los hechos desde la lupa fina de la verdad y la conciencia (así como de la humildad), alcanzó a percibir cómo y cuándo fue actuando Dios silenciosamente en su vida, comprendió que su historia personal ya no era tan personal ni exclusiva, sino que el auténtico protagonista de esta fue Dios y, logró escribir sus memorias —película de una vida de interioridad— de la mano con Dios, tejiendo su meditación escrita en forma de conversación continua con su alma y con Él. Estos rasgos, sumados, nos enseñan lo que es una memoria orante. La interioridad conduce a la memoria hacia el templo de la oración y la bautiza 'memoria orante'.

Veamos de manera sucinta algunos ítems que nos pueden orientar en este camino:

Paso horas recordando mi vida, pero, ¿logro hacer de ese recuerdo una ‘memoria orante’? ¿Logro ver que la cuerda de mi existencia está tejida con un segundo hilo que no soy yo, sino que es Dios, fuertemente trenzado con el hilo de mi propia existencia? Es conveniente no perder el tiempo recordando la vida como materia inerte, y ganarlo convirtiendo todo ese material en plegaria auténtica, donde habrá reconocimiento, consciencia, humildad, gratitud, alabanza, reconocimiento del pecado y del error, lecciones, aprendizaje y expectativas de futuro. Nuestra vida es como un campo, al decir de san Agustín, que puede ser fecundo o convertirse en un erial:

En ti se halla el perfecto descanso y una vida imperturbable. El que se adentra por tus puertas penetra en el gozo de su Señor sin recelo alguno y se hallará extraordinariamente bien en el sumo Bien. Yo, por mi parte, me alejé de ti y anduve errante, Dios mío, de tus caminos, durante mi adolescencia, demasiado desviado de la estabilidad que me proporcionabas, y me convertí en un paraje miserable. (*Confesiones*, 2, 10)

El presentismo

La cultura posmoderna no es amiga de grandes cosmovisiones, ni se afana por construir relatos complejos, sino que se caracteriza por la foto fija del momento presente, de ahí que muchos eslóganes modernos sean semejantes a aquellos del Renacimiento: *carpe diem*, ‘aprovecha el día’ o el ‘presente’. En efecto, las corrientes de autoayuda o de filosofía aplicada repiten la idea de centramiento en el aquí y ahora, en la realización de lo que se tiene entre manos y en el disfrute que se me brinda en el instante. Si esto quisiera conducirnos a una mayor concentración mental que haga maximizar las fuerzas y resultados del yo, estaríamos en un camino correcto, pero no parece ser así. Lo que indican muchas veces estas corrientes es que no hay que mirar al pasado, ni al futuro (que advierte de consecuencias, de responsabilidad o culpabilidad), sino solo vivir el presente para, aislado de toda conexión temporal, gozarlo como quien come una manzana. En eso consiste el *presentismo*. ¿Es esto posible en el hombre, es inteligente, es digno, es coherente?

No creo que se pueda admitir en un humanismo sano el principio de ‘vivir el hoy’ como intento de no soportar contemporáneamente la carga del ayer, la experiencia y la fuerza de lo vivido. Ni tampoco el hombre con conciencia e inteligencia, capaz de prever, puede anclarse en un recortado espacio del presente para intentar desligarse del futuro, porque toda obra del presente deberá estar orientada a un futuro de crecimiento personal. De hecho, una de las ma-

nifestaciones más claras de la inteligencia humana es la capacidad de ‘prever’, de ‘adelantarse’ a los hechos para tomar así previamente direcciones correctas. El presentismo no es propio del hombre; quizá pueda serlo del animal, que no tiene necesidad de ilar los tres tiempos de su vida, y aun esto es dudoso porque “gato escaldado del agua fría huye”.

El hombre racional y sano vive el hoy mirando por el retrovisor —que permite encuadrar este hoy en las experiencias del ayer— y con las luces enfocadas hacia adelante; el hombre camina conjugando los tres tiempos. Recuerdo, al visitar una imponente catedral de Castilla, que el guía explicaba las pechinas de un baldaquino diciendo que ahí estaban representadas las cuatro virtudes cardinales. La virtud de la prudencia estaba representada por una Virgen que parecía mirarse en un espejo que portaba en la mano. El guía intentó explicar la escultura refiriendo que quizá esa simbología fuera un error, porque más que la virtud de la prudencia la imagen parecía estar representando la vanagloria o el orgullo, ya que parecía estar admirando su propia hermosura, a lo que uno de los visitantes respondió: “No es así. La virtud de la prudencia camina firme hacia adelante, pero va mirando en el espejo lo que deja o lo que queda atrás, o lo que viene desde atrás”. Es decir, que la acción del presente necesita el retrovisor para seguir uniendo el paso del ahora con los pasos dados en el ayer.

Recuerdo los tiempos de colegial cuando en la tarde de los domingos el fraile del colegio nos proyectaba una película usando aquellas máquinas de cine tan dignas de museo que engarzaban el rollo haciéndolo resbalar suavemente por varios discos hasta hacerlo pasar por el foco de luz y salir proyectada la imagen en la pantalla. Cuando se recalentaba la cinta plástica se producía un fognazo y se paralizaba la proyección; comenzaba el griterío de los chicos; el fraile cortaba el trozo de cinta afectado, lo pegaba con cinta aislante y volvía a ponerse en movimiento el rollo: de nuevo aparecían la historia en la pantalla y el silencio. La película —más propiamente el espectador expectante— volvía a su ritmo vital: recordar lo contado, ver el presente en las imágenes actuales y anhelar-advinar el apasionante final. Eso es vivir el tiempo en toda su dimensión. ¿Y el trozo de la cinta que cortó el técnico? Ese lo cogía yo con cuidado, como un recuerdo, lo miraba y trataba de adivinar qué escena representaba; era una sola filmina sin movimiento, sin historia, sin final, sin sentido. Eso es el ‘presentismo’, una diapositiva seccionada.

Cuando se dice “vive el hoy y céntrate en el aquí y ahora”, pareciera indicarse que debemos reducir la vida al foco del presente, a lo que tenemos a medio metro de la nariz, a los hechos inmediatos del aquí y el ahora; en tal fórmula va inserto un deseo de no sufrir cargas indebidas, como receta para lograr ser más felices. El presentismo es compañero del relativismo, de la búsqueda del placer

inmediato, la cultura de lo rápido y la falta de trascendencia. El presentismo es un presente estéril que no cree en meta alguna, y si no hay meta ni *para qué*, o sea, futuro, ¿qué importa el origen o el *de dónde*? Hoy se vive sexo rápido, comida rápida, vida rápida; de modo semejante, el centramiento fijista en el aquí y ahora consiste en vivir rápido y desconectado de todo contexto. En un correo de internet leí este mensaje: “Desde que el sexo se volvió fácil de conseguir, el amor se volvió difícil de encontrar”. De modo semejante podríamos reflexionar: querer gozar del presente desconectado del ayer y del mañana, es querer disfrutar del color y perfume de una flor arrancando la del jardín.

Deberemos tomar actitudes más coherentes, pues el hombre es inteligente y no puede cerrar los ojos para vivir cercado en el presente, ni cerrar la inteligencia para no ver lo que viene adelante, ni ocultar la memoria para no tener que cotejar los hechos actuales con los sucesos y experiencias de la vida anterior, que se convierten en maestros de caminos certeros y en huida de trochas que fueron desastrosas. Sí es correcto evitar que el pasado y el futuro ‘paralicen’ la vida, aquel con el freno de las experiencias dolorosas y este con el freno del temor o el miedo a afrontar acciones novedosas. El presente realista evita esos frenos y hace que fluya la vida armónica en los tres tiempos de la persona. Por el contrario, el confinamiento en lo inmediato prefiere cerrar los ojos y anclarse en el aquí, en lugar de memoria es un mecanismo de olvido. Imaginemos esta realidad con el caso del hombre que guía un coche: no se entiende conducir un vehículo sin mirar hacia adelante y, a la vez, sin ver por el retrovisor lo que quedó atrás, o lo que viene de atrás, que puede afectarme. Mi actuación aquí y ahora en la conducción del presente de mi vida sigue teniendo tres tiempos simultáneos, esto sí es vivir el presente continuo, el presente con lógica y sentido humano.

Materiales

Palabras nutrientes, memoria

- “Somos nuestra memoria, somos ese quimérico museo de formas inconstantes, ese montón de espejos rotos” (Jorge Luis Borges).
- “¡Qué pobre memoria es aquella que solo funciona hacia atrás!” (Lewis Carroll).
- “La memoria es el único paraíso del que no podemos ser expulsados” (Jean Paul).
- “La memoria es como una red: uno la encuentra llena de peces al sacarla del arroyo, pero a través de ella pasaron cientos de kilómetros de agua sin dejar rastro” (Oliver Wendell).

- “Hay que tener buena memoria después de haber mentido” (Corneille).
- “La imaginación está hecha de convenciones de la memoria. Si yo no tuviera memoria no podría imaginar” (Jorge Luis Borges).
- “La memoria es el centinela del cerebro” (William Shakespeare).
- “Gracias a la memoria se da en los hombres lo que se llama experiencia” (Aristóteles).
- “La buena memoria es principio de la sabiduría” (Séneca).
- “Vive tu memoria y asómbrate” (Jack Kerouac).
- “Olvida los favores hechos, pero no los recibidos” (san Juan Bosco).
- “Si hay una facultad de nuestra naturaleza que puede considerarse maravillosa es la memoria” (Jane Austen).

Textos bíblicos

- “Bendito sea Dios y Padre de nuestro Señor Jesucristo, que nos ha bendecido con toda clase de bendiciones espirituales, en los cielos, en Cristo; por cuanto nos ha elegido en él antes de la fundación del mundo, para ser santos e inmaculados en su presencia, en el amor; eligiéndonos de antemano para ser sus hijos adoptivos por medio de Jesucristo, según el beneplácito de su voluntad, para alabanza de la gloria de su gracia con la que nos agració en el Amado” (Ef 1,3-6).
- “Acordaos de vuestros dirigentes, que os anunciaron la Palabra de Dios y, considerando el final de su vida, imitad su fe. Ayer como hoy, Jesucristo es el mismo, y lo será siempre” (Heb 13,18).
- “Jesús progresaba en sabiduría, en estatura y en gracia ante Dios y ante los hombres” (Lc 2, 52).
- “Al acercarse y ver la ciudad, lloró por ella diciendo: ¡Si también tú conocieras en este día el mensaje de paz! Pero ahora ha quedado oculto a tus ojos” (Lc 19, 41-42).
- “Al día siguiente, Juan se encontraba de nuevo allí con dos de sus discípulos. Fijándose en Jesús que pasaba, dice: ‘He ahí el cordero de Dios’. Los dos discípulos le oyeron hablar así y siguieron a Jesús. Jesús se volvió, y al ver que le seguían les dice: ‘¿Qué buscáis?’. Ellos le respondieron: ‘Rabbi —que quiere decir ‘Maestro’—, ¿dónde vives?’. Les respondió: ‘Venid y lo veréis’. Fueron, vieron dónde vivía y se quedaron con él aquel día. Era la hora décima” (Jn 1, 35-39).
- Dice el que da testimonio de todo: “Sí, vengo pronto”. ¡Amén! ¡Ven, Señor Jesús!” (Ap 22,20).

- “En el principio creó Dios los cielos y la tierra. La tierra era caos y confusión y oscuridad por encima del abismo, y un viento de Dios aleteaba por encima de las aguas. Dijo Dios: “Haya luz”, y hubo luz, y vio Dios que la luz era buena... Y atardeció y amaneció: día primero” (Gen 1, 1-5).

La oración del profesor guía

Frente a la responsabilidad, frente a la sorpresa y a la alegría, estoy consciente de que, aunque profesor guía, no soy nadie para pretender modificar los corazones, las actitudes de mis alumnos/as.

En este momento percibo que estoy encargado de la obra de alguien más grande, a quien llamo Dios. He sido elegido para acompañar a un grupo de hijos/as de ese Padre Dios, personas ya y personas por hacerse, que en definitiva son en lo más profundo hermanos/as míos/as.

Leo aguantando el aliento:

Yo soy el buen pastor.

El buen pastor da su vida por las ovejas.

No es como el asalariado, que no es pastor ni dueño de las ovejas: éste ve venir al lobo, deja las ovejas y huye, y el lobo hace estragos y las dispersa. Tiene su sueldo, no le importan las ovejas.

Yo soy el buen pastor.

Yo conozco mis ovejas, y ellas me conocen a mí, así como mi Padre me conoce y yo conozco a mi Padre.

Yo doy la vida por las ovejas. (Jn 10, 11-15)

Mi memoria me juega malas pasadas. Por esa razón he preparado con mucho cuidado y cariño mi “álbum de estrellas”.

Este “álbum de estrellas” consiste en una carpeta manila rayada con cuarenta rectángulos que contienen cada uno la fotografía con nombres y apellidos de cada muchacho/a. En la parte externa: año escolar, colegio y sección.

De vez en cuando contemplo cada rostro y pienso qué estará esperando de mí. ¿En qué medida puedo sentirme guía, pastor de estas ovejas que se me han encomendado?

En la soledad de mi habitación, en el desorden de mi oficina o en la solemnidad de una capilla he tomado el “álbum de las estrellas” y me he dirigido a Dios.

Por nombre y apellido doy gracias por cada uno/a de ellos/as. Intento dar gracias por alguna cualidad que he redescubierto —a veces me tranco aquí— y pido luces para serle más cercano, más atento.

Uno por uno, sin saltar a nadie.

Me siento fortalecido, arraigado, ágil, sorprendido y desprendido.

(Antonio Marquiegui, *La quiatura*).

PARA INTERIORIZAR

- ¡Qué diferencia entre la ‘nómina de alumnos’ y el ‘álbum de estrellas’!, la distancia entre la burocracia y el afecto educativo.
- Pasos de la acción: ver la foto, recordar lo vivido con esa persona, convertir las emociones que me fluyen en plegarias. Memoria historia, memoria oración, memoria agradecida. Resultados: la memoria se ha convertido en amor orante.
- Dice san Agustín que el buen maestro o, en su caso, catequista, más que hablar a los alumnos de Dios, habla a Dios de sus alumnos. La plegaria al Buen Pastor nos hará imitar las actitudes de Jesús con sus discípulos: ante todo, los amaba. Eso significa “yo conozco mis ovejas y ellas me conocen a mí”.
- Profesor, padre, catequista, directivo... en tu lista alfabética de alumnos o de prójimos, hay algunos señalados como imposibles, insoportables. Sí, es cierto, pero ten paciencia, la vida da muchas vueltas, puede el futuro sorprenderte con estrellas en el barro.

La memoria creadora

Memoria creadora. Esto suele llamar la atención porque parece que la memoria es la facultad de la repetición, no de la innovación. Es una falsa creencia. No se puede crear sin tener muchos conocimientos. Lo que ocurre es que se trata de un tipo de memoria peculiar, a la que he llamado, precisamente, *memoria creadora*. Hay memorias activas y memorias inertes. Las memorias activas almacenan los datos dentro de redes activas, de operaciones, que le van a permitir utilizarlas en contextos diferentes y en relaciones distintas. (Marina, *Aprender a vivir*, p.136)

El entierro de la zorra (parábola)

Cuenta una antigua fábula que las gallinas encontraron una zorra tendida en medio de la vereda. Sus ojos estaban cerrados y su cola no se movía.

—¡La zorra está muerta!— gritaron las gallinas—. ¡Hay que enterrarla!

Todas las gallinas y los pollitos se hicieron presentes; el gallo cavó la fosa en un campo de trigo; era un sepelio solemne de verdad.

En cuanto el cortejo fúnebre llegó a la fosa, la zorra de un salto salió del ataúd y se comió todo el cortejo gallináceo.

La noticia voló de un gallinero a otro; se comentó el hecho hasta por radio. Pero la zorra no se alarmó y cambió de ciudad.

El astuto animal dejó pasar algunos meses y de nuevo se tendió en medio de la vereda, cerrando sus ojos. Llegaron las gallinas del lugar y gritaron:

—La zorra está muerta! ¡Hay que sepultarla!

Todas las gallinas y los pollitos se hicieron presentes; el gallo excavó la fosa en un cultivo de maíz; los cantos de los gallináceos se oían a kilómetros a la redonda; era un sepelio grandioso.

Cuando estuvieron a punto de bajar el ataúd a la fosa, la zorra dio un salto, se abalanzó sobre el gallo, sobre las gallinas y los pollitos, y se los comió.

La noticia corrió como reguero de pólvora de un gallinero a otro, y hubo llantos y lamentos. La misma televisión local reveló el suceso.

La zorra no se desalentó. Sabía bien que las gallinas cuentan con poca memoria, y siguió viviendo feliz, toda su vida fingiéndose muerta.

(Mateo Bautistas, *Cuentos para la espiritualidad*, San Pablo, p.73).

PARA INTERIORIZAR

- ¿Saco provecho de los datos de mi memoria? ¿Percibo que la memoria puede hacerme creativo? ¿Qué pasos debo dar para lograr esa creatividad?
- Considera la importancia que tiene la memoria para trazar proyectos de vida sustentados en la experiencia, pero también “proyectos de fuga” justificados, tratando de no subrayar una vez más aquel dicho: “El hombre es el único animal que tropieza dos veces en la misma piedra”.
- “La zorra no se desalentó. Sabía bien que las gallinas cuentan con poca memoria”. ¿Cómo ando de memoria vital, memoria de experiencia, la que me propone buenas prácticas de vida?

Los amplios salones de la memoria

Trasciendo las fuerzas vitales y sensitivas de mi naturaleza, y escalo ahora gradualmente hasta mi Creador. Recalo en los solares y en los amplios salones de la memoria, donde están los tesoros de las incontables imágenes de toda clase de cosas que se han ido almacenando a través de las percepciones de los sentidos. Allí están almacenados todos los productos de nuestro pensamiento. Los hemos ido adquiriendo mediante aquello que ha caído bajo el radio de acción de los sentidos. También está en nuestra memoria en custodia y depósito todo cuanto no ha sido aún devorado y sepultado por el olvido.

Cuando me hallo dentro de ella, solicito que haga acto de presencia lo que quiero. Hay algunas cosas que se presentan enseguida, mientras que otras se hacen bastante de rogar, y es como si fueran saliendo de unos compartimentos más secretos. Algunas se precipitan de manera atropellada, y cuando alguien anda en busca de otra cosa, se plantan en medio como diciendo: “¿No seremos nosotras, por un casual?”. Y yo las aparto con la mano del espíritu de la faz de mi recuerdo, hasta que se disipa la niebla que rodea el objeto que yo busco, y éste aparece ante mi vista saliendo de su escondrijo...

Allí se conservan clasificadas por especies todas las cosas que se introdujeron, cada una por su puerta de acceso. La luz, los colores y formas de los cuerpos, a través de los ojos; por el oído, toda clase de sonidos; por el olfato, todos los olores; por la puerta de la boca, todos los sabores; por el sentido que se extiende por todo el cuerpo, la dureza, suavidad, calor, frío, aspereza, pesadez o ligereza correspondiente tanto al exterior como al interior de los cuerpos. La memoria almacena todas estas cosas para recordarlas, o para revisarlas en este gran almacén en sus compartimentos secretos e indescriptibles, por llamarlos de alguna manera. Todas ellas entran en la memoria, cada una por su propia puerta, y quedan en ella depositadas.

Pero no son las cosas mismas las que entran, sino las imágenes de las cosas percibidas. Allí están listas y a disposición del pensamiento que las recuerda. Nadie sabe decir cómo se han formado estas imágenes, aunque resulte cosa evidente cuáles son los sentidos que las han captado y depositado en nuestro interior... Cada cosa la recuerdo como y cuando me place. Y así, sin oler nada, distingo el olor de los lirios del de las violetas, y sin gustar ni tocar cosa alguna, sino con el simple recuerdo, prefiero la miel al almíbar y lo suave a lo áspero.

Todas estas operaciones las realizo yo interiormente, en el palacio espacioso de mi memoria. Allí se me presentan el cielo, la tierra y el mar, así como la totalidad de las sensaciones que de ellos he podido experimentar, excepto aquellas que ya olvidé. Allí me encuentro yo conmigo mismo y me acuerdo de mí mismo, de lo que he hecho, del tiempo y lugar donde lo hice y de los sentimientos que tuve durante mi actuación. Allí están todas las cosas que yo recuerdo y que son fruto de mi experiencia personal o de referencias de otros. De esta misma reserva voy tomando personalmente y de manera continua las semejanzas de las cosas experimentadas por mí o creídas por analogía con las experimentadas. Después de confrontarlas y cotejarlas con las pasadas, deduzco de ellas acciones futuras, acontecimientos o expectativas, y vuelvo a pensar en ellas como cosas presentes. “Voy a hacer esto, lo otro y lo de más allá”, digo para mis adentros en este amplio desván de mi espíritu, abarrotado de tantas imágenes de miles de cosas, y se sigue esto o lo otro. “¡Oh, si ocurriese esto o aquello!”, “¡Dios me libre de esto y de aquello!”, digo para mis adentros, y mientras lo digo, tengo ante mí las imágenes de todo cuanto digo, salidas del mismo tesoro de la memoria. Sin la presencia de estas imágenes, no podría decir de ellas nada en absoluto.

Grande es esta potencia de la memoria, muy grande, Dios mío. Es un santuario vasto y sin fronteras. ¿Quién ha tocado fondo en él? Y siendo ésta una potencia de mi espíritu y una parte integrante de mi naturaleza, de hecho me veo personalmente incapaz de abarcar la totalidad de lo que soy. En ese supuesto, ¿es el espíritu tan angosto como para abarcarse a sí mismo? En caso afirmativo, ¿dónde puede estar aquello que de sí mismo es incapaz de abarcar? ¿Estará fuera de él? ¿No estará en él? ¿Y cómo es que no lo abarca? Esto me deja profundamente admirado y lleno de estupor. Se desplaza la gente para admirar los picachos de las montañas, las gigantescas olas del mar, las anchurosas corrientes de los ríos, el perímetro del océano y las órbitas de los astros, mientras se olvidan de sí mismos, y no se maravillan de que yo, al nombrar todas estas cosas, no las veo con mis ojos. Y, sin embargo, sería incapaz de hablar de ellas si interiormente no viese en mi memoria las montañas, el oleaje, los ríos y los astros que personalmente he tenido ocasión de contemplar, ni el océano del que he oído hablar, con dimensiones tan grandes como si los viese fuera. Con todo, yo no las he absorbido al contemplarlas con los ojos ni están en mí tal como son en realidad, sino sus imágenes. Sé, eso sí, por cuál de los sentidos de mi cuerpo he recibido la impresión de cada una de ellas. (San Agustín, *Confesiones* 10, 8, 12-15).

PARA INTERIORIZAR

- Asómbrate ante el portento de la memoria. Admirar la grandeza de la facultad que tienes, ya es un primer principio para entenderla. Es un 'santuario vasto y sin fronteras'.
- La memoria abarca un horizonte inimaginable. Sin embargo, ni aun así abraza la totalidad del ser humano, cuyo espíritu es aún mayor. El misterio del hombre es inabarcable, incluso para las propias facultades del hombre, tales como la memoria y el intelecto.
- La memoria y el resto de facultades están orientadas a lograr la plenitud de la persona, esta es la meta.
- Si no puedo abarcarme a mí mismo ni siquiera con los potenciales de la memoria y del intelecto, ¿dónde estará ese 'resto' de mí mismo que no puedo comprender? ¿Acaso estará 'depositado' en Dios? ¿Acaso parte de mi yo está en la memoria de Dios y en su inteligencia, no en la mía? Eso es lo que intuye san Agustín en su análisis antropológico y espiritual.
- Conviene activar las actitudes de admiración y oración ante esta facultad. Admiración de lo que poseemos y oración a quien nos la ha donado.
- La memoria es la fuente de la interioridad. Es como un lago de aguas ocultas bajo tierra, que va fluyendo a mi vida mientras suministra los datos requeridos. Hay turismo exterior para dispersarse en el mundo de fuera. Más hay que cultivar este turismo interior para disfrutar del caudal de maravillas que nos suministra la memoria.

Memoria y felicidad

¿Cómo te busco, pues, Señor? Porque al buscarte, Dios mío, busco la felicidad. Te buscaré, Señor, para que viva mi alma. Mi cuerpo vive de mi alma, y mi alma vive de ti... ¿No es precisamente la felicidad eso que todo el mundo busca? No sé cómo, pero todos han tenido conocimiento de ella; por eso tienen no sé qué noción de ella. Me ocupo en saber si esta noción reside en la memoria. Si reside en ésta, es que hubo un tiempo en que fuimos felices... Y si pudiéramos preguntarles con una única palabra si desean ser felices, responderían sin la menor duda que sí. Y esto no sería posible si no estuviera en la memoria de ellos la realidad designada por la palabra felicidad. Y como resulta que el gozo es un sentimiento que nadie puede explicar sin tener experiencia de él, por eso lo encontramos almacenado en la memoria. Allí se le reconoce cuando uno oye la palabra felicidad. (San Agustín, *Confesiones* 10, 20,29).

PARA INTERIORIZAR

- La memoria tiene olfato de Dios. Guarda en sí arquetipos del bien absoluto, el recuerdo o nostalgia de la dicha creacional, aquella del paraíso terrenal, un arquetipo de la felicidad.
- La memoria hace que buscar a Dios sea buscar la felicidad.
- La memoria es el perro de nuestra vida que sigue el rastro a través del instinto y del olfato. Así busca, así anhela, así corre no hacia el pasado, sino al futuro. Lo que vivió atrás, de ningún modo lo lleva hacia atrás, sino que le empuja hacia delante, en busca de la presa. Se trata de un estilo de memoria que ha impreso en nuestra mente humana la matriz del 'seguir buscando', la señal del 'corazón inquieto'. Quien posee esta memoria busca hacia delante porque gustó en el ayer.
- Así vista, la memoria o la memoria tejida de interioridad, es búsqueda de la felicidad. ¿Búsqueda estéril? No es estéril, porque ya en el presente degusta, en el pasado degustó y degusta también previendo la dulzura del futuro. Es, pues, una búsqueda porfiada, mantenida, como la del perro aquel que nunca perdió el rastro de la liebre, mientras todos los demás desistieron. ¿Por qué? Porque él había oído la presa antes de emprender la carrera. El olfato mantiene la tensión hacia delante...
- ¿Hay un vestigio del paraíso terrenal en nuestra memoria? ¿Por qué sabemos a ciencia cierta lo que es la felicidad, porqué la anhelamos, por qué la busca el ciento por ciento de la gente, porqué si nadie ha tenido esa realidad perfectamente definida y lograda en esta vida?
- Hay ecos de la antigua felicidad, pisadas en la arena de nuestra vida que señalan aquel estado feliz. Y existe, por eso mismo, el proyecto de una casa de felicidad plena a la que vamos caminando.
- En definitiva, nos mueve el amor a la felicidad, el deseo. Ya decía san Agustín que en estos caminos espirituales el hombre no camina con los pasos de los pies, sino con los afectos del corazón, con los anhelos y deseos.
- Eres lo que deseas, eres lo que amas. Y el amor es el que rige el ritmo y la dirección. San Agustín refiere: "El amor es mi peso, y me lleva a donde quiera que voy" (*Confesiones* 13, 9, 10).
- Si busco a Dios, ¿será que lo tengo ya en mi memoria? Considera este texto de san Agustín:
- Lo que ahora me interesa saber es si la felicidad está en la memoria. Porque lo que es cierto es que no la amaríamos si no la conociésemos. Oímos el vocablo felicidad y todos confesamos anhelar la realidad misma... Todos la conocen, y si pudiéramos preguntarles con una única palabra si desean ser felices, responderían sin la menor duda que sí. Y esto no sería posible si no estuviera en la memoria de ellos la realidad designada por la palabra felicidad. (*Confesiones* 10,20,29).

- Hubo un tiempo: “Hubo un tiempo en que fuimos felices, la memoria nos lo indica, porque todos los hombres buscan la felicidad, aun sin conocerla plenamente, y aun habiendo vivido sin ella” (san Agustín, *Confesiones* 10, 20, 29)

La gran expedición en busca de Dios

Mira qué gran excursión he realizado por mi memoria, yendo en busca tuya, Señor. Fuera de ella no te he encontrado. Desde el día en que te conocí, no encuentro nada de ti que no sea un recuerdo personal mío. Desde el día en que te conocí, no te he olvidado. Donde he encontrado la verdad, allí he encontrado a mi Dios, que es la mismísima Verdad. De esta Verdad no me he olvidado desde el día en que la conocí. Por eso, desde que te conocí, resides en mi memoria. En ella te encuentro cuando me acuerdo de ti y me deleito en ti. Estos son mis goces santos con que me ha obsequiado tu misericordia al poner sus ojos en mi pobreza. (San Agustín, *Confesiones* 10, 24, 35).

PARA INTERIORIZAR

- Una vez que he encontrado a Dios, todo lo que hallo de Él es ‘un recuerdo personal mío’; conocer a Dios es principio del comprenderse uno mismo.
- Conocer a Dios es conocer la Verdad. No olvidarse de la Verdad es mantener presente la vida de Dios en el interior.
- Conocer a Dios es ser conscientes de que habita en nuestro ser.
- Dios reside en nuestra memoria: “En ella te encuentro cuando me acuerdo de ti y me deleito en ti”.
- La memoria es el libro de los goces santos.

¿Dónde se ubica Dios en la memoria?

Pero ¿en dónde moras en mi memoria, Señor?... Tú has concedido a mi memoria el gran honor de aposentarte en ella, pero me estoy preguntando ahora en qué sector de la memoria tienes tu domicilio...

Tú eres el Señor Dios del espíritu, y siendo mudables las cosas, tú te mantienes inmutable sobre todas ellas y te has dignado habitar en mi memoria desde que te conocí.

Entonces, ¿por qué ando buscando el lugar donde habitas? ¡Como si hubiera lugares allí! Por supuesto que tú vives en ella, porque me acuerdo de ti desde que te conocí y en ella te encuentro cuando me acuerdo de ti. (San Agustín, *Confesiones* 10, 25,36).

PARA INTERIORIZAR

- Contempla en tu profundidad este concepto: ‘*memoria Dei*’, vestigios de Dios en lo íntimo del hombre... arqueología del misterio dentro de mí...
- Medita: si busco a Dios es porque tengo un ‘modelo’ previo, unas ciertas huellas grabadas en mí, en mi forma específica de ser cuerpo, de ser alma, de ser hombre.
- O, dicho de otro modo, si busco a Dios es porque tengo esas huellas de Dios marcadas por su gracia santificante en mí, esa vida que él trasvasa continuamente a la mía, por la que yo me acerco a Dios, y sobre todo, Dios viene a habitar en mí.
- El recuerdo es un lugar de encuentro con el Eterno.

¿Dónde te encontré para conocerte?

Entonces, ¿dónde te encontré para conocerte? Porque resulta que antes de conocerte no estabas aún en mi memoria. ¿Dónde, pues, te encontré para conocerte, sino en ti sobre mí? Aquí no existen ni emplazamientos ni lugares. Nos apartamos y nos acercamos, pero aquí no hay ni asomo de lugar o espacio. Tú, que eres la Verdad, ocupas un puesto de preferencia en todas partes para responder a los que te consultan. Respondes simultáneamente a todos, aunque te consulten sobre los asuntos más heterogéneos. Tus respuestas son claras, pero no todos las oyen con claridad. Todo el mundo te consulta sobre lo que quiere, pero no todos oyen siempre lo que quieren. Tu mejor servidor es aquel que no tiene sus miras puestas en oír de tus labios lo que él quiere, sino en querer, sobre todo, aquello que ha oído de tu boca. (San Agustín, *Confesiones* 10, 26,37).

El impacto del encuentro con Dios: “Tarde te amé...”

“¡Tarde te amé, belleza tan antigua y tan nueva, tarde te amé! El caso es que tú estabas dentro de mí y yo fuera. Y fuera te andaba buscando y, como un engendro de fealdad, me abalanzaba sobre la belleza de tus criaturas. Tú estabas conmigo, pero yo 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 dispipó 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 paz” (San Agustín, *Confesiones* 10, 27, 38).

PARA INTERIORIZAR

- Buscar a Dios con sinceridad me exige querer oír lo que Él dice; no obligarle a decir lo que yo quiero.
- Dios sintoniza con sus criaturas a través de los ‘sentidos’ humanos: llama, relampaguea, exhala perfume, hay paladeo, hay hambre y sed, hay tacto...
- La tendencia es buscar ‘fuera’. En estos arrabales se contamina la persona: se hace más fea, se aleja del bien, se pierde más y más, se abraza a cosas inexistentes.
- La belleza de Dios permanece perfecta, joven; por el contrario, me avejento y afeo por mi tardanza en buscarlo.
- La tendencia a buscar afuera es lo cómodo, pero aleja de Dios. Buscar adentro es lo auténtico.

Ejercicios y dinámicas

1. Buscando en el baúl de las emociones

El baúl de los recuerdos puede ser un tesoro personal, siempre que logremos leerlo adecuadamente con la finalidad de sacar de su fondo lineamientos que redireccionen o retroalimenten nuestra vida cotidiana. En esta línea, plantéate las siguientes preguntas y trata de responder concediéndote un tiempo de calma para el análisis; puedes también responder por escrito:

- ¿Cómo he ido moldeando mi carácter, teniendo en cuenta las lecciones que me brinda mi memoria histórica personal?
- ¿Estoy agradecido con las personas que pasaron por mi vida?
- ¿Me siento quejoso o indiferente para con las personas que se cruzaron en mi historia?
- ¿Quiénes fueron esas personas imborrables que me hicieron mejor?
- A mi edad, ¿cuál es mi cosecha de afectos positivos y de personas amigas?

- ¿Tengo lleno el corazón de rostros y nombres que me inspiran gratitud y entusiasmo? ¿Avanzo vacío y rápido por la vida, como un autobús sin pasajeros?

2. Analizando parcelas calientes del pasado

Examina tus memorias, y lo que con ellas suele relacionarse: las imaginaciones, los criterios, las motivaciones importantes. Concéntrate en tu pasado y responde mentalmente o por escrito:

- Mis memorias:* “El verdadero arte de la memoria es la atención” (Samuel-Johnson).
 - El mejor recuerdo de mi vida:
 - La experiencia más dolorosa:
 - Algo que nunca podré olvidar:
 - La persona que más me ha influido:
 - La persona a quien he amado más:
 - Cuándo me he sentido más cerca de la muerte:
 - Cuándo me he sentido más cerca de Dios:
- Mis imaginaciones:* “Sin un jugar con la fantasía no hay posibilidad de una obra creativa” (Carlos Gustavo Jung).
Completa las siguientes proposiciones dando rienda suelta a tu fantasía:
 - Me gustaría ser...
 - Si yo fuera millonario, emplearía mi dinero en...
 - Si volviera a nacer...
 - Sería completamente feliz si...
 - Mi peor desgracia sería...
 - Si supiera que mañana voy a morir...
 - Cómo me gustaría morir...
- Mis criterios:* “En donde no hay visión la gente perece” (Proverbios).
 - Lo mejor de la vida es...
 - Lo peor de la vida es...
 - Lo mejor de mí es...
 - Lo peor de mí es...
 - Lo mejor de mi familia es...
 - Lo peor de mi familia es...
 - Lo mejor de mi religión es...

- Lo peor de mi religión es...
- Lo mejor de los jóvenes es...
- Lo peor de los jóvenes es...
- Lo mejor de los adultos es...
- Lo peor de los adultos es...

Después de haber reflexionado y escrito brevemente las respuestas, hacer una puesta en común. Podría presentar cada participante un signo o símbolo que represente lo más sentido de su parcela de vida del pasado. Evaluar cada uno su situación personal sacando conclusiones y propósitos concretos. Escribir una oración personal y leerla en el grupo.

(Tomado de Calvo, *Hacia adentro y más allá. Autoencuentro*, p.20).

3. El creyente es “memorioso”

Ya hemos indicado que el cristiano no debe pecar de olvidadizo. En efecto, “la memoria es una dimensión de nuestra fe que podríamos llamar ‘deuteronomica’, en analogía con la fe de Israel”, afirma el papa Francisco en *Evangelii Gaudium*, la Alegría del Evangelio. La idea básica de la escuela deuteronomista es la correspondencia al amor de Dios; Él ha amado primero a su pueblo y ha cumplido todas sus promesas, el pueblo debe corresponder a este amor amándolo y apegándose a él con todo el corazón. Los apóstoles jamás olvidaron el momento en que Jesús les tocó el corazón: “Era alrededor de las cuatro de la tarde” (Jn 1,39).

Memoria cristiana es memoria agradecida. ¿Cómo sacar rentabilidad espiritual a la memoria? Te lo explicaré con un ejemplo. Cuando una persona tiene una cuenta bancaria, no la echa al olvido, se acuerda de la cantidad que tiene ingresada, no la deja inmóvil, porque en ese caso la cuenta es desactualizada por el banco. Esas mismas actitudes podríamos aplicarlas a nuestro activo bancario espiritual buscando la mayor productividad. ¿Cómo dejar perder las ingentes riquezas que tienes ingresadas en tu cuenta particular? Hazte estos interrogantes para que reactuales tu cuenta: ¿Qué gracias me ha dado Dios en el pasado? ¿Acaso tengo olvidado por entero el caudal recibido? ¿Dónde las tengo activas e ingresadas, en qué aspectos de mi vida me están produciendo intereses? ¿Cómo me estoy enriqueciendo de los ingresos que Dios ha hecho en mi cuenta? ¿Cómo mantener esa cuenta activa? ¿Soy agradecido con el pasado? ¿Soy responsable hacia el futuro buscando maximizar la rentabilidad espiritual? El creyente es memorioso, como memorioso es el que tiene una nutrida cuenta bancaria.

a. Interrogantes a partir de la memoria agradecida

Dedicar tiempo de reflexión a este ejercicio: dividir tu vida pasada en 'etapas' y analizar en cada una de ellas los siguientes aspectos:

- ¿Cuál es la hora presente de mi vida como cristiano? ¿Qué grados de madurez humana y de fe he alcanzado?
- ¿Cuál fue la hora y circunstancia de mi encuentro con Jesucristo?
- ¿Cuál es el pasaje de la Biblia que me marcó para siempre?
- ¿Cuál es el suceso que me conmovió para ser seguidor de Jesucristo?
- ¿Cuál es o cuáles son las personas que me han llevado a Jesús?
- ¿Qué virtudes he desarrollado en mi crecimiento humano y cristiano, a partir de cada uno de los 'encuentros' de fe ya analizados?
- ¿Cuáles han sido las experiencias religiosas más iluminadoras en mi vida?
- ¿Qué acciones debo realizar en el presente para demostrar que estoy 'agradecido' por mi pasado?

b. Película de mi vida

Dividir mi vida en sus etapas principales. Enseguida, repasar estas etapas de historia personal tratando de visualizar:

1. ¿Cómo actuó Dios en las diversas situaciones de mi vida, en momentos de peligro, en circunstancias adversas, en temporadas de entusiasmo, en los tiempos de silencio, en los éxitos, en los fracasos...?
2. ¿A través de qué personas ha estado Dios haciéndose presente en mi vida en cada etapa?
3. ¿Con qué sucesos ha ido manifestándose Dios en mi vida, sucesos favorables o adversos?
4. Una vez vista la película de mi vida y su relación con Dios, ¿puedo decir que he avanzado en el conocimiento, en el amor y en el seguimiento de Cristo, o me he estancado o retrocedido?
5. ¿He visto o percibido que Dios ha estado actuante y presente en ciertas circunstancias o momentos en los que hasta ahora pensaba que estuvo ausente?
6. Tras este repaso de mi vida como 'creyente memorioso', ¿qué conclusiones saco?
 - ¿Dios presente?
 - ¿Dios ausente?
 - ¿Yo, a lo Gary Cooper, 'solo ante el peligro'?
 - ¿Veo ahora mi vida de otro modo a como la he sentido hasta el presente?

- ¿Tengo ahora luz nueva para comprender el ‘guion’ de mi vida?
- ¿He descubierto que en mi vida el protagonista principal no he sido yo, sino Otro?
- ¿He percibido que este Otro, Dios, ha estado siempre como coprotagonista metido en mis zapatos?
- ¿Qué lecciones he aprendido tras este cinefórum sobre la película que lleva por título mi nombre?

c) Incluirme en los pasajes del Evangelio

Esta dinámica es muy ilustrativa cuando se expone en grupo cada reflexión personal. El ejercicio se puede hacer con un solo pasaje evangélico, pero lo ideal es dedicar tiempo, semanas, meses, hasta acostumbrarse a la dinámica siguiente: leer el pasaje del Evangelio y aplicarlo a mi historia personal ‘metiéndome en esa escena’. De este modo, se lee un pasaje y se reflexiona:

- ¿En qué personaje de la escena me siento retratado? ¿Por qué?
- ¿En qué se parece esta escena a alguna situación de mi vida?
- ¿Se ha hecho presente Jesús en mi vida de manera semejante a como lo hace en este capítulo del Evangelio? ¿En qué circunstancia? ¿Cómo lo sentí en aquel momento y cómo lo siento ahora?
- Algunas páginas bíblicas especialmente utilizables para este ejercicio son las siguientes: encuentro de Jesús con el joven rico (Mc 10, 17-30); curación del leproso (Mt 8, 1-4); curación de un paralítico (Mt 9, 1-8); llamada a cuatro de sus apóstoles (Lc 5, 1-11).
- Se puede añadir el siguiente modo, cuando es dinámica grupal: cada participante ‘reescribe’ la historia de la escena cambiando lo que hace o dice el personaje con el que se ha identificado. Por ejemplo: “yo, el joven rico, digo inmediatamente a Jesús: lo dejo todo y te sigo ya [...]”. Comunicar estos ‘cambios de texto’ en el grupo.

Para orar

Escribir tus “Confesiones”

Se trata de hacer oración recordando la historia personal, para lo cual se intentará escribir mis “Confesiones”, lo que significa poner mi vida pasada ante Dios y tratar de verla a la luz de Dios. Se puede empezar con las siguientes oraciones de san Agustín:

Señor, estoy delante de ti manifiestamente. A ti me confieso. No con palabras y voces de la carne, sino con palabras del alma y clamor del pensamiento, que tu oído conoce. Mi confesión en tu presencia, a la vez, callada y no callada. Calla la palabra, grita el afecto. Ni siquiera puedo decir a los hombres una palabra de bien si antes tú no me la hubieras oído, ni tú podrías oírlo de mí si antes tú no me la hubieras inspirado. (*Confesiones* 10, 1,2)

Confiese yo, pues, lo que sé de mí. Confiese también lo que de mí ignoro. Porque lo que sé de mí lo sé porque tú me iluminas. Lo que de mí ignoro únicamente lo sabré cuando mis tinieblas se conviertan en mediodía en tu presencia. (*Confesiones* 10, 5,7).

ORIENTACIONES PARA ORAR

- La memoria orante es descubrir la obra de Dios dentro de uno mismo.
- Para decir mi vida a los demás, para explicarme mi vida a mí mismo y lograr entenderme, antes hay que decirse al Creador, hacerla relato audible para Dios.
- Por otra parte, para decirse a Dios, o sea, para poner la película de mi vida delante de Él, antes que ver mi vida y narrarla, debo intentar oír mi propia vida relatada por Dios. Su palabra narrativa y la interpretación que Él hace, esa es ‘mi confesión en tu presencia’, es decir, mi memoria orante.
- Los trece libros de mis *Confesiones* alaban al Dios justo y bueno por mis *acciones buenas como por las malas* y orientan hacia Él el espíritu y el corazón del hombre. Por lo que a mí respecta, ejercieron sobre mí esta acción mientras los escribía y lo siguen haciendo aún cuando los leo [...]”.
- Con esta emoción sigue leyendo el santo de la interioridad sus propias *Confesiones* y así lo expresa en su obra *Retracciones*.
- Atendiendo al comentario anterior, tengamos en cuenta la importancia de revisar las acciones malas del pasado y ver a la luz de Dios cómo pueden ser ‘reversionadas’ para sacar luz de lo que fue oscuridad. Piensa: Cuando caí en el mal, sufrí un gran infortunio; finalmente, reflaté cuando Dios me sacó a la luz. El levantarme a la luz fue el segundo don de Dios, el primero fue mi caída.

Paso primero:

Para escribir tus propias “Confesiones” ante Dios, ante ti y ante los demás, podrías seguir estos indicadores:

- Date tiempo para recordar tu vida. Ver la película de tu historia, pensarla, visionarla con calma. Y hazlo en forma de narración, cuéntasela a Dios.
- Pide al Espíritu de Dios que ilumine tu entendimiento y tus facultades para ‘rememorar’ tu historia viendo los pasajes ‘fundantes’.
- Divide el largometraje de tu historia en capítulos, atendiendo a etapas, decisiones importantes o acciones que marcaron fases diferentes en tu camino.
- ‘Haz memoria’: visiona, repasa en la pantalla de la conciencia y la memoria tus acciones claves, las actitudes que tomaste en ciertas ocasiones, los criterios que han ido marcando tu caminar, el recuerdo de ciertas palabras o frases.
- Visiona las personas que han aparecido en tu vida.
- Date tiempo para todo este proceso. Puedes también tomar apuntes. El tiempo incluso puede abarcar un proyecto de meses, tiempo que se convierte en costumbre o actitud según las cuales vives pleno en este programa de autoconocimiento y análisis del pasado. Todo lo que recuerdas, ves, piensas, se debe convertir en materia sensible, archivo activo, y tratar de ponerlo ante ti y ante Dios, verlo a la luz de Dios. Requiere de tiempos largos de silencio contemplativo. Debería llegar a ser una costumbre: un sentimiento habitual de presencia de Dios y de oración continua.

Paso segundo:

Huellas divinas. Acercar aún más la lente buscando en la película de tu vida las presencias de Dios:

- Desde la atalaya de mis años, muchos o pocos, ¿qué protagonismo veo que ha tenido Dios en mi historia? San Agustín al meditar y escribir sus experiencias pasadas trata de ponerlas ante la mirada de Dios y afirma:

¿Dónde Tú no caminaste conmigo, ¡oh Verdad! enseñándome todo lo que tengo que evitar y todo lo que debo apetecer, mientras yo te reseñaba mis humildes puntos de vista, los que me fue posible, y te pedía consejo? ... Y en ocasiones me introduces en un sentimiento muy fuera de lo ordinario, dentro de mí mismo, y me arrastras a una dulzura que no sé definir, pero que si llega a alcanzar en mí su plenitud, ignoro lo que habrá que no lo sea ya esta vida” (*Confesiones* 10, 40,65).

- ¿Lo que hice como actor y protagonista de mi historia lo veo ahora como protagonizado por Dios? ¿Adivino en el relato de mis “Confesiones” que Dios ha sido el verdadero protagonista y que yo solo he sido un coprotagonista o, incluso, un actor secundario? Si se hace ejercicio en oración grupal, comunicar a los demás lo esencial de estas etapas de vida.
- En cada etapa de mi vida probablemente habré descubierto que ha aparecido Dios a través de la presencia cercana en Jesús, con una potencialidad y un rostro diferentes. Realiza el siguiente ejercicio: a) poner un título a cada etapa de tu vida; b) poner un nombre específico a ese Jesús diferente en cada fase. Ejemplo: Jesús consolador, Jesús ausente, etc.; c) hacer un ‘mapa bíblico’ respondiendo por escrito a: ¿qué frases de la Biblia me han impactado más en los distintos momentos de mi vida?; d) escoger o diseñar un símbolo que de alguna manera sintetice cada una de mis etapas históricas; por ejemplo: arena, agua, una planta, un reloj...; e) escribir una breve oración a cada uno de esos modos distintos de presencia de Jesús; f) comunicar a los demás, si se trata de oración de grupo, esas presencias de Jesús en mi historia.

Paso tercero:

Llegado a este punto debo, en presencia y diálogo con Dios, ir diseñando también el final de la película, un final hermoso. Tras haber creado entre yo y Dios, entre Dios y yo, la nueva película de mi vida en la *Paramount Films* de la memoria orante, con gran esperanza me voy acercando al final porque entiendo que ese desenlace depende de mi decisión, soy yo quien determina el logro último de mi existencia. Me sitúo como director —mejor, codirector con Dios— de mi propia película: entra la música suave de la orquesta, la imagen va alejándose a planos infinitos, se intuye el fin, y para ese *The end* intento crear una escena digna y solemne que cierre magistralmente este largometraje de mi vida.

- Este final de mi vida, ¿cómo lo pienso?, ¿cómo me gustaría cerrar mi historia? El esbozo que ahora proyecto es todavía un final provisional, porque sueño con crear nuevas escenas, nuevas aventuras, más capítulos interesantes de mi itinerario, más rollos, hermosas historias... ¿Estoy construyendo en la actualidad vida auténtica para un final hermoso? El solemne final se funde con las siguientes palabras de san Agustín: “¡Tarde te amé, hermosura siempre antigua y siempre nueva! ¡Tarde te amé!” (*Confesiones* 10, 27).

- Esta meditación ha de ser muy personal. Este paso tercero puede formar parte de una segunda sesión de oración. Si se hace en grupo, puede ponerse música de fondo mientras se medita. Si se ve oportuno, puede hacerse una puesta en común: “Cómo he programado mi final”. Escribir una oración de esperanza: “Esperamos llegar a un final dichoso”.

Conocer mi vida ante la Palabra

El siguiente ejercicio de oración es para situarse en la vida del pasado a la luz de algunos textos bíblicos. Se lee uno de esos textos y se centra cada participante en esta pregunta: ¿qué sucesos o situaciones de mi vida encajan en esa página bíblica? Presentamos tres textos:

1. Tema de la novia infiel y mimada (ver Ez 16).
2. Cántico de la viña cultivada con esmero y desagradecida (ver Is 5).
3. Visión de los huesos que recuperan vida (ver Ez 37).

Son textos largos; se pueden leer en voz alta entre varios participantes. También se puede hacer, si es oración en grupo, una representación teatral del capítulo. Terminar cada sesión escribiendo una oración personal referida al tema. Puede servir como final la siguiente oración dicha por todos:

Haz que te busque

*Dijiste: “buscad mi rostro”.
Tu rostro buscaré, Señor.
No me escondas tu rostro (Sal 27,8).*

*Haz que te busque,
porque ya tengo muestras de ti, porque algo te conozco,
pero solo de tarde en tarde cae en mi alforja alguna joya o novedad de ti...
Porque te tengo enmarcado en retazos como arrugas...
Siento la pesadumbre del cansancio
que mancha con el polvo de la desilusión la mochila de mi alma.
Empiezo a perder entusiasmo por tu rostro,
quizá siento que no voy a ver más de lo ya visto,
empiezo a no buscar,
siento la pesadez de la inercia que me pega al barro del camino, a lo conocido,
porque no siento ya sorpresa en la caza de tu rostro.
No tengo fuerzas para buscarte,
porque la carcoma de la desidia cierra los caminos a lo sorprendente...*

*Estoy perdiendo la memoria de ti.
Haz que te busque,
Que te siga buscando a pesar de los años,
a pesar de esta sabiduría ciega del cansancio.
Haz Tú que te busque, Dios mío,
que no se apague mi sed de ti, y siga buscándote.
Que no se me apague el recuerdo de ti.
No dejes que me hunda en la desilusión
que diariamente amenaza con su credo de vaciedad:
mirar sin fijarme,
vivir sin fe,
reír sin alegría,
caminar sin meta,
vivir sin vida.
Eso soy yo cuando no te busco a ti,
que es lo mismo que no buscar nada y vivir en la nada.
Haz que te busque con pasos firmes,
cura mis ojos ciegos,
haz que camine en pos de ti,
con los pasos de la oración,
con el gusto de la contemplación,
con el saboreo de tu Palabra,
con el deleite de tu continua presencia,
con el anhelo vivo de la vida eterna,
con la palabra del corazón,
con la "memoria de Dios" prendida en mi ser,
con los pasos del deseo enamorado.
Señor, haz que te busque para encontrarte,
y que te encuentre para seguir buscándote.
Señor, muéstrame tu rostro. Amén.*

(Enrique Sarabia)

Capítulo 5. Voluntad, fuerza de amor

Voluntad, la gran energía vital

La filosofía tradicional ha presentado siempre el alma como el componente espiritual que constituye a la persona; y esta parte espiritual que anima todo el ser humano se manifiesta con diversas facultades, una de las cuales es la voluntad, impulso por el que el hombre es capaz de tomar decisiones. Esta facultad realiza un proceso intelectual que va desde la deliberación de las circunstancias, hasta la decisión de realizar una acción. Todo el ser humano interviene en este proceso, porque en cada acto de la persona interviene la inteligencia, así como los motivos, las emociones, los impulsos y los fines que, desde su proyecto, se propone para su vida. El ser humano es para la acción, de lo cual se deduce la importancia que tendrá para nosotros el conocer la facultad de la voluntad, el formarla adecuadamente y hacer que nos produzca resultados eficaces.

La voluntad solemos rebautizarla como ‘fuerza de voluntad’, energía que llega a convertirse en hábito en las personas que se esfuerzan por superarse o conseguir fines complejos. Vista como ‘fuerza impulsora y bien entrenada’, la voluntad es la que nos da ‘determinación’: voluntad decidida de realizar una acción determinada y que no se detiene ante las dificultades. Esta rama de la voluntad se relaciona con el ‘cumplimiento del deber’, esfuerzo, ánimo. Y para lograr mantenernos en el proyecto decidido necesitamos otra virtud: la constancia, la cual nos impide abandonar en las dificultades y nos sostiene en la empresa; es la virtud que debemos tratar de lograr para liberarnos de los cansancios inmediatos y rendiciones ante la primera adversidad. Necesitamos esta persistencia en la acción para culminar con éxito el trabajo o los planes comenzados, superando el desgaste del camino y los desánimos. ¡Es una virtud que hay que rescatar en esta sociedad de pensamiento *light*, de filosofía blanda, de gimnasia pasiva, sociedad abúlica, sin dinamismo de voluntad! Por último, la voluntad acertadamente acompañada de la inteligencia y la libertad para llevarnos a determinada acción nos conduce a la ‘responsabilidad’, cualidad final de todo acto libre y voluntario. En esta tesitura, responsabilidad significa asumirlas consecuencias de mi acción.

Vista así, la voluntad es la facultad que, sumada a todas las riquezas y virtudes que hemos ido encontrando en el camino del acto voluntario, hace que el ser se

proyecte hacia fuera de sí mismo, realizando, haciendo, ejecutando. La voluntad es siempre 'voluntad de acción'.

¿Sería viable conjuntar amor y voluntad; voluntad, fuerza de decisión y camino de operación? ¿Y no es el amor precisamente la decisión más acertada de la persona, aquella que pone todo el ser en función de servir, querer, colaborar y ayudar a crecer a las personas que nos rodean?; la voluntad está llamada a acertar plenamente en su toma de decisiones: objetivos, metas, trabajos. ¿De qué me sirve dedicarme con gran decisión al buceo submarino, por ejemplo, si eso arruina mis estudios, o no alimenta a mi familia, o perjudica mi salud? Una toma de decisiones deberá ser optimizada por la voluntad: presentar un proyecto de acción buena, efectiva, positiva; ejemplo: estudiar con intensidad durante cinco años una carrera universitaria que permita afrontar el futuro personal y familiar. Asimismo, si la voluntad es errónea puede llevar a realizar acciones equivocadas como los vicios o el abandono en la pereza. En cambio, la voluntad debidamente ubicada en la vida nos llevará a acciones-proyecto, acciones-construcción, aquellas que fortalecen a la persona y la reactivan hacia pasos sucesivos.

Veámoslo de forma directa. Quizás seas una de esas personas que al acabar el día está desquiciada, fuera de su centro, como arrastrada fuera de sí misma. Eso podría ser el estrés. Al estar desencajado de tu eje sientes que te faltan tus raíces; eso produce en ti mucho movimiento, gran actividad que al final del día la ves infecundo, sin sentido. No es raro que eso te lleve al desánimo, al cansancio de ti mismo y a la minusvaloración de tus acciones. ¿No será que la voluntad ha decidido sin acierto lo que debe hacerse, el cómo y para qué hay que realizarlo? ¿O acaso estás actuando a ciegas, sin reflexión ni conciencia de lo que haces, viviendo como un sonámbulo? Estos caminos de acción son los que pueden arrastrarte a la tristeza, al estrés, a la depresión, al agotamiento mental y psíquico. Acabarás derrotado y hundido en el sofá, en la cultura de la queja y la pereza. Y acabarás, también, por formar parte del club de los victimistas, cuyo eslogan es: "el mundo nos maltrata y no nos comprende". Date un tiempo y pregunta a tu voluntad si quiere de verdad, si quiere solo a medias, si estás enfermo de voluntad, si quiere lo bueno, si presenta proyectos de obras auténticas para tu vida o si apenas ofrece castillos de naipes.

La reflexión desde la interioridad te dará luz y energía capaces de rectificar y repotenciar tu alma y todo tu ser hacia trabajos que sí producen cansancio porque son exigentes, pero que no estresan, ni dispersan, ni secan tu espíritu. No esperes que el mundo entero venga a consolarte y hacerte cariños: sal, muévete, deja la 'cultura del sofá', mueve el esqueleto, sal por ti mismo a la pista y... corre.

Lleva a cabo con decisión la obra correcta, avanza entusiasmado en la carrera de la vida y sentirás la retroalimentación de la alegría: “La alegría anuncia siempre que la vida ha triunfado”, escribió Henri Bergson.

La voluntad —sobre todo si la sumamos como capacidad de decidir y como amor— impulsará a la persona para que sea autónoma, porque le dará habilidades y energías para dirigir las riendas de su proceso de crecimiento. ¿Qué entendemos, pues, por persona autónoma? Aquella que aprende a vivir. Por tanto, una persona autónoma es la que tiene recursos propios, elige sus propios fines, tiene un modo personal de seleccionar y asimilar información y puede ajustar la respuesta a su disponibilidad de energía, a sus fines y a la información de que disponga (ver Marina, *Aprender a vivir*, pp.145 y ss.).

Pues bien, sigamos con el planteamiento. ¿No será el amor la ‘acción-proyecto’ más acertada que puede presentarte la voluntad? ¿No es acaso el amor la mejor prueba de la madurez y autonomía de la persona? ¿Cabe mayor obra o ideal arquitectónico que el diseño de un proyecto de amor? ¿No están todas tus facultades interiores creadas para amar? Memoria, entendimiento, voluntad, sensaciones, pasiones, afectividad, ¿no forman todas el depósito de energías y fuerzas destinadas al amor?

Y caben otras preguntas, quizá más infrecuentes: ¿Acaso se puede amar si no hay decisión de amor? ¿No será imposible realizar ese sentimiento tan dulce que es el amor sin una decisión de la voluntad, sin una fuerza de voluntad, sin un proyecto firme de amar?

Por tal motivo, en este capítulo vamos a unir desde la interioridad estos dos frentes: la voluntad y la voluntad de amar.

No obstante, daremos algunas pistas de acción individualizadas para cada una de las dos fuerzas humanas. En definitiva, presentamos como dos ramas del mismo tronco la de la voluntad-decisión y la de la voluntad-amor.

Voluntad-Decisión

Hagamos un ejercicio de interioridad ante el mapa de acción tan importante que nos presenta la voluntad. Sé consciente, sé práctico, sé responsable ante tal riqueza que debes entender y saber manejar como el vehículo de tu acción vital. Por otra parte, es Dios mismo quien ha enriquecido tu persona con esta facultad; conócela y manéjala para optimizar los resultados de tu vida. “El porvenir de un hombre no está marcado en las estrellas, sino en su voluntad y en el dominio de sí mismo”, expresó Shakespeare.

El hombre de voluntad

Hombre de voluntad es el que va flechado hacia la verdad y el bien, sin desviarse ni detenerse por nada ni nadie.

a. Dirigido hacia la verdad y el bien

- Con decisión y fuerza, no hoy sí y mañana no.
- En medio del confusionismo de criterios de “facilismo” y opiniones cómodas, busca la verdad.
- Rodeado de costumbres inmorales o degradantes, busca el bien.
- En medio de pensamiento blando y valores *light*, busca valores auténticos: responsabilidad, amistad, servicio, estudio. En el Evangelio se hallan estos valores profundos.
- “Flechado hacia la verdad y el bien” significa decidido, con voluntad total. La voluntad tiene sus enfermedades y una muy común es ‘querer a medias’, ‘querer y no querer’; una voluntad dividida, más que producir obras, genera agotamiento.

Busca estas virtudes o valores con honradez, apasionadamente. Necesitas formarte y tu educación empieza por las ideas. Debes buscar lo verdadero, lo recto, lo bueno, es decir, lo que coincide con el pensamiento y la voluntad de Dios, que con toda seguridad coincide a plenitud con tu propio bien. Y entonces... ¡flechado, dirigirse con decisión hacia la verdad que te libera, hacia el bien que te enriquece, hacia la belleza que hay en la virtud!, ¡y sin ningún temor! Es un camino de ascensión en el que te sentirás feliz. La fuerza de la interioridad te pone alas en este proyecto. Oye las palabras de Jesús: “El Reino de los cielos es semejante a un tesoro escondido en un campo. El hombre que lo descubre lo vuelve a esconder y, lleno de alegría, vende todo lo que tiene para comprar ese campo” (Mt 13,44).

b. Sin desviarse

A los lados de tu camino, con fuerza de imán, como canto de sirenas, habrá cosas que puedan desviarte de tu ruta:

- Que no te puedan tus caprichos.
- Que no te arrastre el placer.
- Que no te adormezca la comodidad.

- Que no te influya la mala conducta de los demás.
- Que no te cieguen las simpatías y antipatías.
- Que no te preocupe agradar o desagradar.

Si quieres seguir tus gustos, tus ganas, tus sentimientos, te desviarás; tu objetivo ya no será la *verdad y el bien*, aunque te lo parezca, aunque lo justifiques con razones. Hay que poner a funcionar la virtud de la determinación, el éxito comienza en la determinación clara de lo que buscamos y se prosigue en la organización y ejercicio de los medios eficaces para lograrlo, aunque esos medios sean exigentes y, a veces, dolorosos.

c. Sin detenerse

- La continuidad, la perseverancia, es lo que caracteriza a los hombres de voluntad.
- No te rindas a la primera dificultad; tampoco ante las dificultades grandes.
- Otros han podido superar y vencer; ¿por qué tú no? San Agustín se vio impulsado a su gran cambio de vida motivado por esta pregunta.
- Tenacidad, perseverancia, paciencia, son las fuerzas para no detenerse.
- Toma de decisión, iniciar la obra, mantenerse en ella hasta el final: *Finis coronat opus* (solo el final alcanzado da a la obra su sentido). “Empieza: comenzar es tener hecha la mitad; te queda otra mitad, vuelve a empezar y la terminarás” (Ausonio).
- En la historia y también en tu círculo familiar conoces personas que han forjado una voluntad fuerte. Estos fueron los medios:

d. La forja de la voluntad. Manual de uso

- *Necesitas conocerte*. Lo primero es ver los fallos de tu voluntad, tus debilidades. ¡Ojo! Corres el peligro de no verlos ya, pues te has acostumbrado a ellos y, además, ‘como todos lo hacen...’. También debes conocer tus puntos fuertes, las cualidades y virtudes que más has cultivado en tu vida y que puedes tomar como apoyos.
- Te conviene un *estilo de vida ligeramente difícil*. ¿Conoces algún deportista que quiera vencer y no se entrene? Acostúmbrate a comer de todo, a hacerlo todo sin mala cara, a sufrir sin lloriqueos, a privarte de caprichos, a no necesitar esclavos. Sé más activo y menos victimista.
- Proponte *metas buenas*, válidas para tu desarrollo personal y para tu futuro. Retira de tu carrera las metas inadecuadas, vacías o perjudiciales. Cuando lo que se busca es valioso, la voluntad se ve motivada a actuar con más

- convencimiento. Cuando la lucha y el esfuerzo tienen sentido, resulta fácil y estimulante el trabajo.
- No seas un espartano. Sin embargo, familiarízate con el *esfuerzo*, la superación propia con el listón cada día un poco más alto, con el vencimiento de los caprichos y gustos inútiles.
 - Quien se abandona a la *inacción* y a la *pereza* se degrada.
 - Es humillante ceder a nuestro apetito sensible, comodidad y gusto del momento. La voluntad se va entregando en manos de los que deben ser sus servidores: *la señora del castillo queda a merced de sus esclavos*, así lo explica san Agustín.
 - Debes entender *la importancia de las cosas pequeñas. Sé grande en lo pequeño.*
 - Las *ocasiones extraordinarias* acaso no se te presenten nunca, y si llegan, fracasarás ante ellas si no has aprendido a triunfar en la pequeñeces de cada día.
 - *El esfuerzo no debe dejarse para mañana.* Debe empezar *ahora mismo*, queriendo de veras y actuando con firmeza.
 - Hay que *aprovechar la primera ocasión*, la inmediata, esta, sin conceder a la pereza ni un minuto.
 - Comienza la actividad haciendo un *gesto claro de decisión* para señalar su inicio, un cierto ritual que dé solidez a la decisión. (Por ejemplo, para estudiar, hacer el gesto decidido de apagar el televisor, desconectar el teléfono, no escuchar la radio y abrir el libro, sentarme con decisión. Piensa cómo actúa plenamente concentrado el velocista que espera el pistoletazo de salida en la pista).
 - Las *pequeñas victorias* conseguidas irán creando en ti hábitos o costumbres que harán *más fáciles las victorias siguientes.*
 - Tiene gran importancia la *ordenación del tiempo*: una acción en cada tiempo y un tiempo para cada acción. Con buena distribución del horario las labores se van sucediendo de modo suave y agradable, y la voluntad va cumpliendo todo poco a poco con orden, sin desorientación, como sin esfuerzo.
 - *Importa mucho cada acción presente: ‘Haz lo que haces’.* Procura que la voluntad se vuelque toda con *concentración, interés y alegría* en la acción que realizas.
 - Es necesario que la voluntad se ejercite para *convertir el trabajo en placer.* Muchas tareas pequeñas y fáciles nos resultan enojosas porque las hacemos con espíritu disconforme. Esto termina por agotar. *Lo que has de hacer, hazlo cantando.*
 - *Hacer las cosas con entusiasmo*: “Yo hago siempre lo que quiero, porque quiero y amo siempre lo que hago”, decía el escritor Víctor Hugo.

- *Quita de ti el fantasma aterrador de lo difícil; eso que te da miedo hazlo cuanto antes.* Empieza siempre por lo más difícil. Si dejamos lo difícil para un “luego” indefinido, nos sorprenderá ya cansados por el trabajo anterior.
- *Importa empezar el día con buen pie:* levantarse pronto, comenzar ganando puntos a la pereza, cantando, con optimismo y alegría.
- *¡No al desánimo!* “El arte de triunfar es el arte de saber empezar muchas veces” (Ortega y Gasset).
- *El desorden produce mal humor,* como si en una ciudad el tráfico no estuviera regulado. Las tareas se suceden sin orden, se dejan para más tarde las difíciles o importantes, se tropieza con el amontonamiento de tareas atrasadas, los nervios se alteran, no se llega nunca a nada y salta la amargura en tu vida. Así se pierde la libertad interior, pues te sentirás estresado, apesado por las cosas. El desorden es el arte del movimiento inútil, de la ineficacia; agitación estéril.
- Una elección auténtica siempre conlleva el dolor de *tener que renunciar a otras muchas opciones,* quizá también buenas.
- *Por la calle del “mañana” se llega al callejón del “nunca jamás”,* decía la beata venezolana María de San José.
- No digas: “es imposible”. Di: “*No lo he hecho todavía*”.
- *Lo imposible es aquello que tarda más tiempo en hacerse realidad* (A. Pérez Esclarín).
- La *perseverancia* es la raíz del éxito.
- Napoleón propuso *eliminar del diccionario la palabra ‘imposible’.*
- Tu vida será como un tren veloz corriendo por sus rieles. Toma decisiones acertadas que encajen tu vida entera en el camino ágil y raudo del crecimiento: decide amar. *Amar es una decisión que hay que iniciar, mantener y llevar a la culminación.*
- La decisión de amar conlleva un desgaste regalando tu vida a otras personas; mas también una *regeneración constante,* porque el mismo amar será la fuente de tu energía vital.
- Una vida de interioridad hará que la voluntad, como energía de tu alma, sea cada vez más *conforme a la voluntad de Dios en ti.*
- La voluntad ejercida desde la interioridad cristiana te impulsará a obras de alcance trascendente. Recuerda aquella *voluntad de Jesús:* “Padre, aparta de mí este cáliz, pero no se haga mi voluntad sino la tuya” (Mt 26,42).
- *La voluntad va madurando en obediencia.* Es la cúspide del ejercicio de la voluntad verdadera. Asumo el proyecto de Dios en mi vida. Eso es lo que los grandes personajes que aparecen en la Biblia nos muestran, lo que expresa la vida de los santos. Este gesto sublime de entrega obediente a un plan superior, pero sobre todo a Dios Padre, hará que tu ‘fuerza

de voluntad' y la 'voluntad de Dios' se fundan en un solo camino, como dos velas se funden en una al calor de la misma llama. En la fe cristiana se alcanza esta cima paradójica, donde lo que aparece negación de uno mismo, se convierte en vida plena. San Pablo llega a expresar esta fusión de voluntades y de vidas así: "No vivo yo, es Cristo quien vive en mí" (Gál 2,20). Por otra parte, si Dios vive en mí "más íntimo que yo mismo", como dice san Agustín, parece lógico que mi voluntad madure tratando de hacerse en todo igual a la suya, teniendo los mismos sentimientos de Cristo. Esta identificación entre el yo y la persona superior que es Dios representa el máximo de voluntad, libertad y amor. Por tanto, es el máximo logro de mi autorrealización personal.

El esfuerzo de cada día

- "Nunca hice por casualidad nada que valiera la pena, ni llegaron tampoco por casualidad ninguno de mis inventos; llegaron por el trabajo" (T.A. Edison).
- "Los momentos más gloriosos de la vida no son los llamados días de éxito, sino más bien aquellos en los que uno se sobrepone al abatimiento y a la desesperación, y siente dentro de sí un nuevo reto a la vida, y la promesa de futuras realizaciones" (Gustave Flaubert).
- "Procurad que no sean palabras de cumplimiento las que decís a Nuestro Señor, sino esforzaos a pasar lo que él quisiere" (Teresa de Jesús).
- "Un ejército está vencido a partir del momento en que se cree vencido" (Napoleón).
- "El éxito está compuesto por un 5% de inspiración y un 95% de sudor" (Emerson).
- "En la vida hay algo peor que el fracaso: el no haber intentado nada" (Roosevelt).
- "Difíciles son las cosas bellas" (Platón).
- "Solo es digno de libertad el que sabe conquistarla cada día" (Goethe).

Voluntad-Amor

La voluntad es la facultad del querer. Ya hemos visto la importancia que tiene el que los objetos de ese querer sean ajustados a la condición del hombre. Además, entendemos que la tarea más alta y digna que tenemos los humanos no es otra

que la de amar: lo que debemos querer es amar. Por tanto, vamos a adentrarnos ahora en este sentido profundo que el hombre lleva en su voluntad y lo podemos concretar como 'la voluntad de amar'. En cierto modo, incluso hay semejanza entre 'querer' y 'amar'.

Amar es un arte, así lo explicó Erich Fromm. ¿Y qué significa 'arte'? Cuando uno se dedica al arte de la música se ejercita en determinado método para lograr el aprendizaje teórico de la disciplina musical, y se van poniendo en práctica esas teorías, lección tras lección, con el ejercicio del instrumento musical; se requiere una progresión que perfecciona el virtuosismo, una dedicación que lleve a poner a toda la persona en movimiento espiritual y práctico para lograr un objetivo: ser buen pianista, por ejemplo. ¿El arte de amar requerirá también metodología, trabajo, disciplina? Efectivamente, la mayor tarea humana es el amor, y esto no se logra sin una aplicación ordenada de nuestra voluntad, con todos sus pasos: acto de decisión, determinación y constancia en el amor. Cuando se piensa que amar es algo espontáneo, agradable, placentero, que no requiere ninguna 'fuerza de voluntad', con seguridad se está pensando en un sentimentalismo afectivo o sensual que no es amor, o que todavía no alcanza sino las periferias del acto de amor. Hemos dicho 'acto', ¿estaremos equivocados? El amor es acto, no un sentimiento; es una acción, no una canción. El amor humano es ejercicio de servicio a otra persona a la que dedico cuidados, tiempo y acciones para que crezca. Amar, en humano y en cristiano, es ocuparme de que el otro crezca y se desarrolle como persona libre, auténtica, autónoma, feliz... Y eso requiere trabajo, dedicación, emotividad y afectos. Amar es entregar la vida para que otros crezcan y tengan vida; dar es, de por sí, una dicha exquisita.

Desde la profundidad cristiana, desde la interioridad, entenderemos el amor acudiendo al pasaje del Evangelio en que Jesús, en la última cena, despojándose del manto, se levantó de la mesa, se ciñó una toalla, tomó una jofaina y lavó los pies a los discípulos. Este gesto no es 'sentimiento', sino todo un acto de 'remangarse y servir'; es realizar un acto, el de lavar los pies; el gesto de servir. Y el mismo Jesús explica su 'acto simbólico' con estas palabras: "Vosotros me llamáis Maestro y Señor, y decís bien, pues lo soy. Pues si veis que yo, el Señor y Maestro, os he lavado los pies, lo mismo debéis hacer los unos con los otros" (Jn 13, 1-15).

Como venimos diciendo, amar es un camino que requiere todas las potencias de nuestro ser. Erich Fromm advierte que este camino requiere disciplina, concentración, paciencia, preocupación y, finalmente, la práctica. Recuerda que es el mismo proceso del arte musical, el mismo programa que debe seguir quien quiera aprender a tocar el piano; no hay que tener miedo de la 'disciplina', la cual suena mal a nuestros oídos blandos, porque esta no es sino una metodología de trabajo que ayuda a conseguir el objetivo. Por otra parte, es bueno que estas

exigencias que hemos de aplicar en el proceso de amor no sean requisitos temporales, sino permanentes y constantes, de manera que el itinerario de amar no termine, sino que continúe como actitud vital para todas las acciones de nuestra vida, porque desde la interioridad y fe cristianas todos los actos de nuestra vida son o deben ser actos de amor, desde mis estudios, el amamantar a mi bebé o el pasear con mi familia.

Amar es un camino de realización concreta evitando la devaluación de la moneda-palabra 'amor' y pasando a la ejecución práctica de la obra de amor. Acción, actuación, obra, ese es el ejercicio de amor del que hablamos, tarea que no se realiza sin una voluntad sana, decidida.

El amor es entrega, negación de uno mismo, aniquilación. ¿No será esto una contradicción con mi dignidad de hombre, que requiere autorrealización y plenitud? No hay ningún miedo a desintegrarnos o anularnos cuando amamos, porque cuando se ama de verdad es cuando más perfección adquiere la persona, acarrea hacia sí un enriquecimiento de plenitud y autorrealización, de libertad y felicidad plenas. El amor es proyecto de realización. Amando me realizo superlativamente, donándome me enriquezco. Parafraseando a santa Teresa, podemos decir que el amor es mi camino de perfección, un itinerario programado para la plenitud de mi persona, en la medida que busco la plenitud de las demás. También en este punto profundo de psicología humana y, a la vez, de interioridad cristiana, deberemos acudir al Evangelio y ver ahí cómo se conjugan estas dos realidades: la del ego (como ídolo) y la de donación (acción para que el otro tenga vida): "Porque el que quiera salvar su vida (su alma), la perderá; pero el que pierda su vida (su alma) por causa de mí, la hallará" (Mt 16,25). Crece toda mi persona cuando amo de verdad. ¿Y será viable pensar que puedo entregar mi vida sin un profundo ejercicio de mi voluntad? Otra vez hallamos la conjunción armónica en nuestro ser de estas dos fuerzas que se aúnan: voluntad y amor. "Solo el amor es digno de fe", escribió Hans Urs von Balthasar; "Solo el amor es la respuesta al problema de la existencia humana", afirma Erich Fromm, y solo el amor nos da plenitud de vida verdadera y abundante, porque "el amor viene de Dios", enuncia san Juan (1 Jn 4,7). Dios es el amor más deseable como bien supremo y es en Él en quien hallamos la plenitud de nuestro pequeño ser, "porque el amor proviene de Dios".

El amor nos mantiene unidos a las personas, al mundo, a Dios, y por otra parte nos preserva en nuestra genuina individualidad.

Cuando pensamos en el amor, lo que buscamos por lo general es 'que me amen'. Precisamente ese es un error de planteamiento que habrá de evitarse. El amor no reside en que me amen, sino que el amor maduro consiste en amar yo, el amor auténtico está dirigido al crecimiento de mi próximo, de mi prójimo, y deberá tener estas características:

- *El cuidado*: amar es cuidar la vida del otro. Y en relación con la naturaleza, amar es cuidarla.
- *La responsabilidad*: asumo la tarea de velar por el prójimo y acepto responsabilidades como si su vida fuera la mía.
- *El respeto*: hará que yo entienda que el otro es autónomo, que debo querer su diferencia y originalidad y que no debo asimilarlo a mi pensamiento, ni absorber su vida, sino dejarla crecer en libertad y originalidad. Finalmente, el amor maduro, siguiendo a Erich Fromm, conlleva
- *Conocimiento*: solo se ama lo que se conoce, y para amar a la persona con acierto (acierto por el que me acomodo a ella poniéndome en sus zapatos), deberé conocerla, como el médico ausculta primero al enfermo antes de aplicar la medicina. No se olvide que, en la Biblia, conocer significa amar.

Solo el amor produce amor. Para ello se requiere que esto a lo cual estamos llamando ‘voluntad de amor’ o ‘proyecto para amar’, se le dé orden y método. No seamos recelosos con las exigencias de la metodología y del arte, porque el amor es un arte y avanza aplicando su propia metodología.

Amar correctamente exige *poner orden en el amor*. Este dato hoy día parece haberse echado al olvido, y por eso puede uno oír a un amigo: “Amo a mi perro más que a cualquier persona”. Quizá no todo lo que ‘amo’ es correcto. En segundo lugar, hay que amar en el debido orden o grado, por eso tampoco es de recibo el “amo a mi perro tanto como a mi amigo”; y por último, habrá que especificar y poner en fila lógica las distintas cosas que amo con el mérito de cada objeto, con grados correctos: “Amo a Dios; amo a las personas y en ellas a mí mismo; amo a las cosas”. ‘Orden del amor’, un letrero para una casa bien arreglada, porque si no hay un orden válido la casa más bien será un manicomio, un fracaso del amor.

Voluntad de Dios. Con el término “voluntad” se han forjado varios moldes: voluntad propia, fuerza de voluntad, buena voluntad, voluntad de Dios. La voluntad de Dios, obviamente, consiste en intentar conocer lo que Dios tiene “pensado para mí” y seguir su plan. La oración, la meditación, así como el análisis de mis cualidades y de lo que sucede en mi entorno, son algunas voces con las que Dios manifiesta su plan o voluntad sobre mí. Y este plan siempre será bueno, el mejor para mí, porque es la voluntad de mi Creador. En el rezo del padrenuestro digo al Padre: “Hágase tu voluntad así en la tierra como en el cielo”, con lo cual estoy mostrando mi anhelo de ser pensamiento de Dios, docilidad al sueño de Dios sobre mí. Con esta oración esencial estoy pidiéndole a Dios que me dé la buena voluntad, aquella que consiste en imprimir a mis obras el sello de las buenas intenciones. La intención es el mérito que empapa cada obra; por tanto, la buena intención o buena voluntad me llevará a escudriñar el diseño de Dios para mí y a seguir sus caminos suaves, caminos de realización personal y

felicidad. La buena voluntad, como raíz de cada acto: “Es el bien que nos hace buenos. La buena voluntad es la que hace la vida buena y virtuosa. Para comprar el sumo bien de la vida eterna, basta la buena voluntad”, dice san Agustín. La buena voluntad es lo mismo que la caridad: “La caridad también se llama voluntad buena”, asevera el obispo de Hipona. Querer acertadamente, buscar la realización del amor en nuestra vida, vivir con un amor ordenado, dirigir nuestros proyectos existenciales hacia lo que se debe amar, servir a los prójimos y amar al bien supremo que es Dios, son determinaciones que nos conducen a la mejor de nuestras metas humanas, el amor, y por tanto a la felicidad suprema. En consecuencia, el precio de la felicidad eterna está cifrado en el amor bueno, en la buena voluntad. La interioridad nos orienta a que siempre nuestra oración a Dios pida esto: “Señor, que mi voluntad sea buena, que mi voluntad sea amar, que mi amor sea verdadero. Porque si mi amor es pleno, ya poseo el Bien supremo, la felicidad eterna”. La interioridad nos hace latir al unísono con los sentimientos de Jesús: “Venid a mí todos los que estáis cansados y agobiados y yo os aliviaré; porque mi yugo es suave y mi carga ligera”(Mt 11, 28). Buena voluntad es la salud y la fuerza de mi querer, la rectitud en mis intenciones, y todo ello me conducirá a descansar en la amistad del propio Jesucristo, que me invita a vivir con él y de él. Oigamos estas palabras del sabio Agustín:

De nada sirve “saber” la verdad, si, al mismo tiempo, no se “hace” con la vida. Hay que edificar sobre piedra, no sobre arena. Hay que “oír” y “obrar”. El que oye, y no obra, edifica sobre arena. El que ni oye ni obra, no edifica nada. El que “oye” y “obra”, edifica sobre roca”. (*Comentario al Salmo 57,23*)

Voluntad propia y voluntad de Dios

En el camino de interioridad, lo que se descubre es que soy una persona con capacidad de querer, con posibilidad de elegir (libertad), con fuerza para querer o rechazar, amar u odiar, y con libertad para acoger una opción u otra en las distintas situaciones de la vida. Algunos sabios de la vida espiritual invitan a no querer sino lo que debe quererse, entendiendo que la voluntad personal ha de acomodarse a la voluntad de Dios. Así lo expresa san Ignacio en su obra *Los ejercicios espirituales*:

Poniendo toda la fuerza de la voluntad en no querer aquello ni ninguna otra cosa mientras no le mueva sólo el servicio de Dios nuestro Señor, de manera que el deseo de poder servir mejor a Dios Nuestro Señor le mueva a tomar la cosa o dejarla. (*Ejercicios*, numeral 155)

Este criterio es práctico para decantar bien las motivaciones y los fines de las acciones, que son los que verifican la pureza de las acciones. Será útil aplicar este criterio a nuestro ejercicio de la voluntad. En efecto, para purificar intenciones y analizar la rectitud de las elecciones, el criterio ignaciano de “poder servir mejor a Dios” aporta equilibrio del alma para elegir lo más oportuno, y frialdad y valentía para abandonar lo menos oportuno; es la ‘santa indiferencia’, que no consiste en desinterés, sino en tomar interés solo en lo conveniente, dejando con total frialdad lo que no entre en este campo. Claro que esta actitud de vida requiere gran madurez y, sobre todo, un firme convencimiento de que servir al Señor Jesucristo es lo único que vale, lo que da peso específico a nuestra vida si la vemos desde la fe cristiana. En línea creciente de espiritualidad, el santo de los ejercicios espirituales invita a vivir “indiferentes a pobreza o riqueza”.

En consonancia con lo anterior, santa Teresa de Jesús afirma: “En lo que está la suma perfección... es en estar nuestra voluntad tan conforme con la de Dios que ninguna cosa entendamos que quiere Dios y que nosotros no la queramos con toda nuestra voluntad”. De ahí se derivará la santa indiferencia (que no fría indiferencia): “Y que tan alegremente tomemos lo sabroso como lo amargo, entendiendo que lo quiere su Majestad”. ¿Acaso va eso ‘contra natura’? La mística carmelita ya advierte que estas depuraciones del ejercicio de la voluntad y del amor son elevadas: “El contentarnos con lo que contradice a nuestro natural es en verdad difícil. Mas esta es la fuerza que tiene el amor si es perfecto: que olvidamos nuestro contento para contentar a quien amamos”. En este grado de discriminación alta se encuadra la visión que tiene sobre las relaciones humanas, pues la santa relativiza toda amistad o trato personal que no ‘produzca’ o traiga a Dios: los hombres que andan en altura de amor a Dios “no buscan ser queridos de quienes no les ‘dan’ a Dios” (*Camino de perfección* 6,5). La misma santa, lectora de san Agustín, descubre que el santo africano ya había formulado el problema de la decisión humana y el de su decisión trascendental de vida en esta forma: “Todo el problema consistía en querer lo que Tú querías, y en rechazar lo que Tú rechazabas”. Comentando el Salmo 39, sostiene san Agustín: “Solo serás del agrado de Dios cuando Dios sea de tu agrado”. Concluimos, pues, afirmando que desde la interioridad la facultad humana que llamamos voluntad recibe contenido e impulso nuevos: la perfección consiste en que nuestra voluntad sea conforme a la de Dios.

Más aún, de esta elevación de las facultades humanas a lo trascendente se deriva la dignidad del hombre. ¿Cuál es la raíz de la dignidad de la persona humana? La enseñanza de la Iglesia nos responde.

La dignidad de la persona humana está arraigada en su creación a imagen y semejanza de Dios. Dotada de alma espiritual e inmortal, de inteligencia y de voluntad libre, la persona humana está ordenada a Dios y llamada, con alma y cuerpo, a la bienaventuranza eterna. (*Catecismo*, Compendio, numeral 358).

Materiales

Palabras nutrientes, voluntad-amor

- “Ama hasta que te duela. Si te duele es buena señal” (Teresa de Calcuta).
- “Te amo para amarte y no para ser amado, puesto que nada me place tanto como verte a ti feliz” (George Sand).
- “Aprendamos a amar no cuando encontramos a la persona perfecta, sino cuando llegamos a ver de manera perfecta a una persona imperfecta” (Sam Keen).
- “Amar no es solamente querer, es sobre todo comprender” (Francoise Sagan).
- “Ama y haz lo que quieras. Si callas, callarás por amor; si gritas, gritarás por amor; si corriges, corregirás por amor; si perdonas perdonarás por amor” (san Agustín).
- “Amarnos es mirarse el uno al otro; es mirar juntos en la misma dirección” (Antoine de Saint-Exupéry).
- “La gente se arregla todos los días el cabello. ¿Por qué no el corazón?” (Proverbio chino).

Textos bíblicos

Voluntad-decisión

- “Y aunque era el Hijo (de Dios), por lo que padeció aprendió la obediencia” (Hb 5,8).
- “Enséñame a hacer tu voluntad” (Sal 143).
- “Dios, por el gran amor con que nos amó, nos dio a conocer el misterio de su voluntad, según su beneplácito” (Lc 2,4).
- “Padre nuestro... hágase tu voluntad en la tierra como en el cielo” (Mt 6, 10).
- “Pues no hago lo que quiero, sino lo que aborrezco” (Rm 7, 15-24).
- “No te dejes arrastrar por tus impulsos y tu fuerza; harían de ti el esclavo de tus instintos” (Eclo 5,2).

- “Hijo, si te has decidido por servir al Señor, prepárate para la prueba. Camina con conciencia recta y mantente firme, y en tiempo de adversidad no te inquietes” (Eclo 2, 1-2).

Voluntad-amor

- “Dame, hijo mío, tu corazón, y miren tus ojos por mis caminos” (Proverbios 23,26).
- “Dios es amor” (1 Jn 4,18).
- “Os doy un mandamiento nuevo: que os améis unos a otros como yo os amé; en esto reconocerán todos que sois discípulos míos, si os amáis unos a otros” (Jn 13, 35).
- “No hay temor en el verdadero amor” (1 Jn 18).

La voluntad es el núcleo duro

La voluntad forma la base de la persona. En resumen, la voluntad no es un misterio: es un hábito fuerte, aprendido, para inhibir la motivación, movilizar recursos cognitivos, apelar a un criterio superior de evaluación, comparar y aceptar o rechazar. La voluntad se mantiene sobre un núcleo duro: el hábito de obedecer a una norma propia que funciona además como criterio de evaluación. Pradines, un importante psicólogo francés, lo señaló hace años: “Desarrollar la voluntad consiste en contraer hábitos de querer, con lo que llegamos a la paradoja de que querer es cuestión de hábito”. Ahora comprendemos mejor las exaltadas afirmaciones de Kant: “El hombre sólo puede llegar a ser hombre a través de la educación; sólo es lo que la educación hace de él”. Y añade, remachando el clavo: “La disciplina es lo que primeramente ‘transforma’ la animalidad en humanidad... Son muy importantes dos hábitos que fortalecen la dinámica de la voluntad: la capacidad de retrasar la recompensa y la capacidad de soportar el esfuerzo” (ver Marina, *Aprender a vivir*, p. 149).

Deja de ser un vampiro energético

Al mantenerte en una zona de comodidad marcada por el desgaste y el desperdicio sistémico de energía, el paso del tiempo te ha convertido en un autómatas. Y no sólo eso: ¡también en un vampiro! Te sientes tan vacío que te dedicas a absorber inconscientemente la energía de los demás. Por eso en ocasiones tu

simple presencia incomoda a quienes te rodean. ¡Los estás succionando! Durante tres meses descubre cómo crear tu propia energía vital. La fuente es abundante y está en tu interior. Saber qué te carga las pilas y qué te las desgasta es otra forma de conocerte a ti mismo. El reto es que sepas autogestionarte, respetando el equilibrio entre tus horas de actividad y tus momentos de descanso y relajación. Recuérdate cada mañana —después de ducharte con más consciencia— que eres el creador de tu energía vital. Diseña una rutina personal, familiar y profesional que te permita reponer tus baterías. ¡Muévete! Practica deporte y ejercicio físico de forma regular. Es fundamental que sudes o jadees al menos treinta minutos cada día. Procura comer comida. Es decir, alimentos que verdaderamente contengan nutrientes naturales con los que llenarte de energía. Y por favor, quíete a ti mismo y deja de quedar con personas que se quejan y se victimizan todo el día. Bastante tienes contigo para lidiar con otros vampiros energéticos. (Newman, *El prozac de Séneca*, p.66)

PARA INTERIORIZAR

- La voluntad es fuerza para querer, para decidir y para hacer. Por eso da autonomía a la persona. Mueve a la productividad.
- ¡Crea tu propia energía! Es una invitación a no depender tanto de los demás, a no hacer lo que todos hacen, a no dejarte intimidar por el criterio de otros, a ser tú mismo.
- Hacer tu camino y tu deber. Hacer. Moverse. Sudar. ¡No a la cultura del sofá!
- Cuidarse, estar atento a uno mismo, exigirse: “Cuando comemos mal, la medicina no funciona; cuando comemos bien, la medicina no es necesaria” aclaró Séneca.

Las ranas (parábola)

Un grupo de ranas viajaba por el bosque y, de repente, dos de ellas cayeron en un pozo muy profundo. Las demás ranas se acercaron a los bordes del pozo y al constatar lo profundo que era, comprendieron que no había nada que hacer y les dijeron que debían darse por vencidas.

Las dos ranas no hicieron caso de los consejos tan pesimistas de sus compañeras y empezaron a saltar con todas sus fuerzas para salir del pozo.

Las ranas de afuera les gritaban que todos sus esfuerzos iban a resultar inútiles y que era mejor que se rindieran.

Al rato, una de las ranas decidió escuchar los consejos de las compañeras, desistió, se rindió y se dispuso a morir. La otra rana siguió saltando cada vez con más fuerza, a pesar de que las de afuera gesticulaban y gritaban que no insistiera, que sus esfuerzos eran totalmente inútiles.

La ranita porfiada dio un salto increíble y logró salir del pozo.

—Gracias a Dios que lograste salir y no escuchaste lo que te gritábamos —le dijeron apenadas las ranas cuando la vieron a salvo.

—Pero, ¿qué me gritaban? Yo soy sorda y todo el rato estaba convencida de que ustedes me estaban dando ánimos y gritándome que no me rindiera”

(Pérez Esclarín, *Parábolas para vivir en plenitud*, p.82).

La voluntad quiere y no quiere

*Siento, Señor, la gran contradicción de mi voluntad,
que quiere,
pero no quiere.
Manda el alma un estímulo al cuerpo
y al punto es obedecida;
se manda el alma a sí misma
¡y halla resistencia!
¡Qué desgobierno siento en mi interior, Señor!*

*Ordena el alma que se mueva la mano
y ésta ejecuta el movimiento con prontitud.
Ordena el alma que quiera el alma
¡y no se obedece a sí misma!
Siendo su tarea y su esencia el querer
y mandándose a sí misma querer,
¡se desobedece!*

*Pero, si ordena, es que quiere;
si quiere, es ya voluntad.
¡Y, sin embargo, no obedece!
¡Qué comedia ésta en mi propio escenario!*

*Confieso, Señor, mi división interna
entre el sí y el no,
entre el querer y el no querer.*

*Confieso sencillamente que mi voluntad no quiere del todo
y por eso no es soberana del todo.
No es pleno su convencimiento
y no puede ser firme su mandato.
Es como un gobierno en disolución.
La voluntad, en tanto manda de verdad
en cuanto quiere de verdad.*

*¿Por qué mi voluntad me grita:
“ten ánimo”, “desea”, “quiere”?
Porque me falta voluntad,
porque no la tengo completa.
Por tanto, me habla una voluntad sin entereza, diseminada.*

*Cúrame, Señor, esta enfermedad,
pues querer en parte, y en parte no querer,
es una anemia del espíritu.
Fluctuar entre el “quiero” y el “no quiero”
es una enfermedad del alma.*

*Esta alma, por una parte, se eleva a la verdad,
mas, por otra, no se eleva toda ella en vuelo decidido,
sino que permanece parte de ella anclada en tierra
con una sobrecarga de peso:
la costumbre del pecado.*

*Por eso sufro en mí, Señor, como dos voluntades:
la una, verdadera y buena,
pero que no es absoluta ni completa;
la otra, falsa, que se nutre y engorda con lo que a aquella le roba.
Haz, Señor, que mi voluntad verdadera acorrále al mal
sin dejarle el mínimo espacio,
ahogándolo por completo.
Reafirma el fuselaje de mi alma
para que, bien trabada y ensamblada en unidad,
con voluntad soberana
remonte el vuelo decidido hacia ti.*

(Echazarreta, *Nacido para alabarte*, versión sobre san Agustín, *Confesiones* 8,9).

PARA INTERIORIZAR

- El ejercicio de la voluntad es muy exigente. ¿Por qué? Porque exige totalidad en el acto de querer, de decidir y de mantener la decisión; pide poner todos los medios positivos hacia la acción determinada y erradicar las dificultades o trampas que nos engañen.
- Si es total y completa, la voluntad monitoreará exitosamente el proyecto. Si no es total, será como un motor averiado que en el momento de mayor dificultad fallará.
- La abulia y la apatía son consideradas como las enfermedades de la voluntad: falta de iniciativa y decisión, carencia de energía en el mantenimiento de la obra. Es muy frecuente que nos asalten estos obstáculos. Corremos incluso el peligro de aceptarlos como ‘buenos amigos’, justificantes de nuestra ineficiencia.
- Una forma de entender tu falta de voluntad es la que expresa san Agustín: “Mi voluntad quiere, pero no del todo”. Es la voluntad dividida, en lucha interna, anémica, sin fuerza. Una voluntad enferma, anémica, sin energía, no podrá ser eficaz.
- Un ejercicio necesario de interioridad debe llevarte a revisar la fuerza y salud de tu voluntad. Lo que quiero, ¿lo quiero de verdad?; lo que decido, ¿lo decido con totalidad?; las opciones que he tomado, ¿las mantengo en el tiempo, son duraderas, llegan a su meta?

Metamorfosis del amor en la modernidad

El amor romántico capaz de donación total y para siempre parece que ha dejado el paso a las relaciones líquidas y transitorias. Habría quedado para grupos minoritarios el cultivo del amor platónico, del amor romántico y del amor-pasión. Para muchas personas el amor se ha desvinculado de la estabilidad, de la sexualidad, de la alianza matrimonial, de la generación de la vida, de la fidelidad. El matrimonio ya no se entiende fácilmente como “comunidad estable de vida y amor”. Los grandes relatos de los grandes amores no son actuales; en la posmodernidad el amor se ha privatizado y, en consecuencia, su relato se ha fragmentado en episodios heterogéneos. (Fernández, 2015, p. 34)

PARA INTERIORIZAR

- ¿Opinas que en los tiempos modernos el amor verdadero está en declive?
- ¿No te parece que, en contra del amor líquido o desvinculado de todo compromiso real, hay ejemplos hoy día de personas que son testimonio ante el mundo de lo que es amar de verdad? ¿Ves incluso en tu entorno social y familiar amores auténticos, de esos que generan y regalan vida?
- Una opinión autorizada como la del papa Francisco presenta el amor hoy día amenazado de debilidad, que es como decir amor sin compromiso, amor como juego. Dice así: “El individualismo posmoderno y globalizado favorece un estilo de vida que debilita el desarrollo y la estabilidad de los vínculos entre las personas y que desnaturaliza los vínculos familiares” (*El gozo del Evangelio*, 67). ¿Te parece que incluso podemos llegar a desnaturalizar el amor, es decir, a borrarlo para vivir otras formas de relaciones, hasta pensar que el hombre se está ‘degenerando’?

Pero yo sí sé quién es ella (parábola)

Un hombre de cierta edad vino a una clínica para curarse de una herida en la mano. Se notaba que tenía bastante prisa y mientras se le atendía, le preguntó el médico cuál era su urgencia.

El anciano entró en una larga conversación con su médico, explicándole que debía ir a la residencia de los ancianos a desayunar con su mujer, quien llevaba algún tiempo en ese lugar debido a un alzheimer muy avanzado.

Mientras el doctor terminaba de vendar la herida, le preguntó por curiosidad si ella se alarmaría en caso de que él llegara tarde.

El anciano le contestó al doctor:

—No, doctor, ella no sabe quién soy. Hace cinco años que no me reconoce.

El doctor preguntó con extrañeza:

—Y si ya no sabe quién es usted, ¿por qué ese apuro de estar con ella todas las mañanas y desayunar juntos?

El anciano, sonriéndole al doctor y dándole una palmadita en la espalda, repuso:
—Ella no sabe quién soy yo, pero yo sí sé muy bien quién es ella.

(Tomado de Luis G. Santander, *Cien parábolas para crecer*, p.240)

PARA INTERIORIZAR

- El amor no es un sentimiento volátil, es un proyecto, y como tal requiere decisiones, medir tiempos, organizar acciones, coordinar presencias, aclarar pasos, mantener la decisión; llevar el amor a exigencias tan altas será trabajo de la interioridad.
- Amar es saber quién es el ser amado, conocerlo con hondura, sin importar su conocimiento o desconocimiento hacia mí, su aprecio o desprecio. Amar es respetar hasta el máximo la dignidad de la persona que amo.
- Amar es un proyecto de ejercitar afectivamente y efectivamente mi vida. Realizar mi obra, difundir mi fuerza de cariño y cuidado sin necesidad de que se me agradezca, sin preguntar si se me conoce o se me reconoce.
- El amor auténtico está ligado a la memoria amorosa; aquello que en el pasado fue una flor que cautivó mi vida sigo cuidándolo, vigilando su crecimiento, regándolo como la primera vez. Lo que en el pasado fue un valor personal, sigue siéndolo hasta el final. No hay decrepitud, no hay olvido interesado, la memoria amorosa preserva del envejecimiento y del olvido todo lo que llevo adherido a mi existencia. Para las personas que amo, mi amor es un seguro de vida.
- El éxito de la persona es mantener el amor como el proyecto vital por excelencia. Por eso, el amor supera el pasado y trasciende el presente. El amor es memorioso, no envejece ni cae en amnesias; la persona que ama de verdad, a medida que avanza en años, la curva de la edad no le arrastra a la curva del olvido.

Ejercicios y dinámicas

Analizando la voluntad

Ejercicio personal o en grupo. Medita sobre las siguientes cuestiones y responde en forma de meditación o por escrito:

- Relata un acto tuyo que muestre fuerza de voluntad.
- Relata un caso de debilidad de tu voluntad.
- ¿Cuáles son las dificultades mayores que anulan tu capacidad de decidir?
- ¿Cuáles de los principios favorecedores de la voluntad mencionados cumples habitualmente?
- ¿Te consideras 'hombre o mujer de voluntad'? Examinando los textos anteriores, califícate. Explica en el grupo tu situación y el porqué de esa calificación.

- Si tuvieras que elegir entre todas las ideas una sola frase sobre la voluntad, ¿cuál elegirías? Comenta la razón.

Expresar en el grupo las ideas de cada participante.

Para orar

El amor

Se propone como oración uno de los mejores textos que se puedan encontrar y que nos lo regala la Biblia en 1 Cor, 13, 4-8. Pueden añadirse al texto los versículos previos, del 1 al 3, y los posteriores, del 9 al 13. Es la “Carta del amor”, de san Pablo.

Conviene que leas detenidamente cada proposición sobre lo que es el amor.

A continuación, pregúntate: ¿cómo cumplo este dato del amor?, por ejemplo: ‘no guarda rencor’, ‘todo lo disculpa’, etcétera.

Finalmente, dirigierte a Dios Padre, Hijo y Espíritu Santo, Dios amor en comunidad, pidiendo que te dé ese rasgo del amor; ejemplo: “Dios, que eres amor, dame la capacidad de olvidar, perdonar y no guardar rencor; concédeme el saber llenarme de perdón, de un sano olvido del mal, del gusto de dar una nueva oportunidad a mi hermano [...]”.

Después de haber reflexionado personalmente, o de haber hecho una puesta en común, se lee de nuevo, despacio, el texto:

El amor es paciente, es servicial; el amor no es envidioso, no es jactancioso, no se engríe; es decoroso; no busca su interés; no se irrita; no toma en cuenta el mal; no se alegra de la injusticia; se alegra con la verdad. Todo lo excusa. Todo lo cree. Todo lo espera. Todo lo soporta (1 Cor 13, 4-8).

Referencias bibliográficas

- Albarrán, G.(2016). *El pan de la palabra*. Caracas: Paulinas.
- Bautista, M. (2006). *Cuentos sanadores*. Buenos Aires: Editorial San Pablo.
- Bautista, M. (s. f.). *Cuentos para el crecimiento*. Buenos Aires: Editorial San Pablo.
- Bautista, M. (s.f.). *Cuentos para la espiritualidad*. Buenos Aires: San Pablo.
- Briceño, A. (2005). *El libro perdido. Cuentos para crecer en interioridad*. Venezuela: Paulinas.
- Calvo, G. (2002). *Hacia adentro y más allá. Autoencuentro*. El Hatillo, Miranda, Venezuela: Editorial San Pablo.
- D´Ors, P. (2014). *Biografía del silencio. Breve ensayo sobre meditación*, décima edición. Madrid: Biblioteca de Ensayo Siruela.
- De Gaza, I. (1994). *Vida y doctrina de los padres del desierto*. Caracas: San Pablo.
- Echazarreta, L. (1995). *Nacido para alabarte*. Madrid: Editorial Augustinus.
- Fernández, B. (abril de 2015). Relación con Cristo: formación permanente, Revista *Vida Religiosa*.
- Gaza, I. de (2006). *Los padres del desierto*. Editorial San Pablo.
- Hillesum, E. (2016). *Diario de Etty Hillesum. Una vida conmovida*. Barcelona: Anthropos.
- Insunza, S.(s. f.). *Una pedagogía con Dios al fondo*. Madrid: FAE.
- Marina, J. A. (2004). *Aprender a vivir*. Barcelona: Ariel.
- Melloni Ribas, J. (2011). *Los caminos del corazón*. Santander, España: Sal Terrae.
- Newman, C. (2014). *El prozac de Séneca*. Barcelona: Penguin Random.
- Pérez Esclarín (2014). *Parábolas para vivir en plenitud*. Caracas: San Pablo.
- Santander, L. G. (2012). *Cien parábolas para crecer*. San Cristóbal, Venezuela: Lito-Formas.
- Santander, L. G. (s. f.). *100 valores para la vida*. San Cristóbal, Venezuela.
- Tony de Mello (1982). *El canto del pájaro*. Santander, España: Sal Terrae.
- Unamuno, M. de (1996). *Epistolario americano (1890-1936)*. Salamanca: Ediciones Universidad de Salamanca.

Sobre el autor

Lucilo Echazarreta nació en Yécora, Álava (España) en 1951. Ingresó de niño a la Orden de Agustinos Recoletos, en la que profesó como religioso en 1969. Es Bachiller en Teología por la Universidad Pontificia de Salamanca, Baccalaureato en Psicología por La Universidad Pontificia Salesiana de Roma, Licenciado en Filosofía por la Universidad San Buenaventura de Bogotá y Licenciado en Filología Hispánica. Además de la actividad pastoral como sacerdote, ha dedicado su vida a la educación, alentando la formación académica y espiritual de los jóvenes en los seminarios de la Orden y también en alguno de sus colegios en Caracas. Ha cultivado la afición a San Agustín, de cuyas *Confesiones* realizó una versión orante con el título: “*Nacido para alabarte. Orar con San Agustín*”, del mismo modo que siempre ha estado cercano a los estudios y a la actividad pedagógica juvenil y pastoral. En la actualidad sigue siendo formador de los jóvenes en Venezuela.

Su vida diaria ha sido el aula, los alumnos, horario de colegio, formación, exámenes, libros y folios.

El cuerpo de texto del libro
Interioridad: Proyecto de vida Tomo I
El yo integrado
está compuesto en tipos Berkeley Oldstyle 11/13,2.

Esta obra se imprimió en los talleres de
Xpress Estudio Gráfico y Digital SAS, Xpress Kimpres
con un tiraje de 300 ejemplares.

Uniagustiniana
Bogotá, Colombia
Julio de 2018