

Interioridad:

Proyecto de vida

Tomo II

DIOS, EL GRAN ENCUENTRO

Interioridad:

Proyecto de vida

Tomo II

DIOS, EL GRAN ENCUENTRO

Lucilo Echazarreta Sarabia, OAR

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): 978-958-56529-6-5

ISBN (digital): 978-958-5498-00-6

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. Punto de encuentro	11
Capítulo 1. ¡Volved al corazón!	21
Capítulo 2. Los tesoros de la fe	57
Capítulo 3. Descubro al Dios verdadero	87
Capítulo 4. Orar, elevar el alma	113
Capítulo 5. Vocación es relación	167
Referencias bibliográficas	195

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.

Daría 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 exprema 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 entre-sijos 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. Punto de encuentro

Las flores de plástico también son hermosas. Conservan un colorido vistoso y tienen hojas inmarcesibles, es decir, no se arrugan ni perecen. Pero todo es apariencia. En realidad, las flores de plástico no están abiertas ni a la luz ni al aire, son seres cerrados e inertes que, aunque pueden decorar, carecen de vida.

La vida de la flor auténtica es otra cosa. Es frágil y perecedera, pero tiene realidad de existencia vital: es sensible, está abierta al oxígeno exterior, recibe la fuerza de la luz solar, y estas condiciones hacen que se produzca el milagro de la clorofila, por el que la flor es algo vivo, ser que crece, ser que despidе aroma. Y también ser que se aja y perece.

La interioridad verdadera es como esta flor que vive abierta a lo trascendente. El hombre interior, ciertamente, aparece como frágil, pero está conectado con el aire, con la luz, con la vida de Dios, y esa es la razón por la que está verdaderamente vivo, razón por la cual crece continuamente y motivo por el que desprende el buen olor de la gracia divina. Dios es lo más profundo del hombre y lo más sustancial de la entraña humana.

Nos acogemos aquí a un concepto de interioridad como ámbito donde se dan las existencias reales y las relaciones verdaderas, como una caldera de fusión donde se encuentran el yo y Dios, una interioridad habitada por el ser de la persona y por el ser de Dios, sin que podamos llegar a distinguir qué parte es más yo o qué parte es más divina. ¿Solo yo y Dios? En el encuentro con el gran Otro también van incluidos los demás, hombres y mujeres con los que me relaciono y en cierto modo me fusiono para poder ser yo y colaborar en el proyecto de construcción de sus propias personas.

¿Y de qué Dios hablamos? ¿Acaso de un tótem que se presenta como una frase genérica, una estatua o una piedra no sensitiva? No. Tenemos que hacer la aventura épica de superar ciertas visiones de “fe sin Dios”, o de religión sin fe, que hoy nos quieren presentar determinadas filosofías y psicologías cerradas en su materialismo. Debemos hacer un esfuerzo de conocimiento intelectual y purificación de la fe con el objetivo de descubrir una interioridad con Dios, para afirmar que nuestra fe en el Resucitado es la mejor base donde se puede encontrar sentido a la persona. La fe en Jesucristo es también el único impulso profundo para construir la persona con sentido pleno. Algunas ideas del Evangelio

muestran el caudal y la fuerza ingentes de interioridad que brinda Jesús a quienes se acercan a su persona, fuente donde hallamos la plenitud del ser: “El que me ama, cumplirá mi palabra, y mi Padre lo amará, y vendremos a Él y haremos nuestra morada en Él” (Jn 14,23). A veces damos cabida a una interioridad sin salida, cuando acogemos fórmulas como: ‘gran silencio’, ‘capacidad creativa’, ‘vaciamiento interior’, ‘mística del vacío’, ‘sentido del flujo de la vida’..., y valoramos estos conceptos como los objetivos últimos de la interioridad, cuando en realidad solo hay que verlos como herramientas útiles o pasos que nos acercan al encuentro con las realidades fundamentales que se buscan. Cuando la interioridad queda reducida a este tipo de actividades y conocimientos extrínsecos sucede como con la flor de plástico: que la apariencia es hermosa, pero no lleva vida. La persona verdadera lleva vida, es una casa habitada por la vida.

La religiosidad auténticamente vivida permite al espíritu del hombre alcanzar la experiencia de lo sublime, llegar a conectar con un ser de perfección y plenitud que llamamos Dios, y que da el carácter de absoluto a la pobre vida humana. La persona recibe el profundo horizonte de sentido en Dios y lo vive también en Dios. Por eso, este Dios es el alargamiento que la persona requiere para ser ella misma, para ser plena, para ser feliz.

En esta perspectiva se entiende que el hombre esté llamado a la felicidad, a la plenitud y al misterioso encuentro con lo sagrado, encuentro con aquello que supera al mismo yo. Asimismo, esta experiencia imprime en el hombre y en su proyecto vital el sentido de totalidad, propiedad donde se integran todas las facultades de la persona.

Llegados a este terreno sagrado, el hombre y todo su proyecto se llenan de sentido y se ven como algo entusiasmante, como realidad que trasciende lo meramente acotado por los aspectos materiales o por las limitantes espaciotemporales. No solo eso, sino que cuando se vive esta relación con Dios toda persona que está a mi lado recibe también la connotación de sagrada, toda persona es casa de Dios, imagen de Él; más aún, la mejor imagen que Dios ofrece de sí mismo. En cierta manera entendemos a Dios como punto de encuentro. En los grandes centros comerciales o plataformas multitudinarias aparece este indicador: “Punto de encuentro”. En efecto, Dios es el punto de encuentro o, mejor, la casa de encuentro donde recuperamos el sentido de orientación quizá perdido entre la barahúnda de la vida. Dios es el gran encuentro.

Aquí se llenan de sentido las ramas de la interioridad que llamamos oración, o contemplación, o mística. Quizá es la rama del árbol de la vida que está más pegada, si cabe, al gran río de vida que es Dios. Es lo que los psicólogos llaman ‘la experiencia cumbre’.

Los pasos de esta fase

Este capítulo de nuestro proyecto, que por una parte indica los puntos de encuentro en los que hallamos a Dios y, por otra, establece las debidas relaciones con Él, contiene los siguientes cinco temas de estudio:

- “Volver al corazón”, retornar a mi propia casa, donde habita la verdad y habita Dios.
- La verdadera religión, fuente de crecimiento humano y espiritual.
- El encuentro transformante con una persona: Jesucristo.
- Orar, diálogo con Dios.
- Vocación: el mensaje que Dios escribe en el ser de la persona, indicándole lo que esta es y lo que está llamada a ser.

El capítulo se nutre de la fe en la persona de Jesucristo, cuya virtud hace que el hombre pueda construirse formando una unidad en Jesucristo, persona perfecta.

Plenitud de mi yo es construirme como cuerpo de Cristo; ser perfectos, alcanzar la plenitud de Cristo. En Cristo todas las facultades de la persona adquieren orden, organización, cohesión, vida, y así es como puede una persona crecer hasta llegar a asimilarse a él.

Tenemos, pues, un modelo que imitar y, sobre todo, una persona con la cual identificarnos.

El proyecto de mi persona es como una edificación que debo levantar: construir el cuerpo de Cristo en comunidad con los otros. Además, deberé hacer que la cabeza de ese cuerpo sea Cristo. Con estas coordenadas llegaré a formarme como ser armonioso, construyendo una persona que sea templo de belleza espiritual.

El amor es la materia prima de la que está formado mi ser; es el ejercicio primero que debo realizar; es la masa que sustenta todo el edificio de distintas piedras que conforma la sociedad, es lo que hace que esas peñas sean ‘piedras vivas’ y que mi persona sea ‘un templo donde habita Dios’. Para llegar a esta altura espiritual en Dios se exige recorrer simultáneamente el camino horizontal de fraternidad y relación con los demás, puesto que la verdadera interioridad no disocia el vertical proceso de crecimiento hacia Él del proceso horizontal de camino con los hermanos, como tampoco distancia del camino de autoconocimiento, es decir, del yo. La interioridad exige contemporaneidad de dinamismo en los tres vectores de la integración personal: yo, Dios, los otros.

Al construir nuestra personalidad trabajamos “para la edificación del cuerpo de Cristo. Hasta que todos lleguemos a la unidad de la fe y del conocimiento

pleno del Hijo de Dios, a la condición de un hombre maduro, en la medida de la estatura de la plenitud de Cristo” (Ef 4, 12-13).

La vocación ha quedado incluida en este apartado referido a Dios. ¿Por qué no la hemos incluido en el capítulo del ‘yo’? Porque, en definitiva, solo mirándonos en el horizonte de Dios y escuchando su palabra-designio sobre cada uno es como descubrimos la vocación, que, ciertamente, pasa a ser forma esencial del yo, pero conocida después de oír a Dios.

“Vivo constantemente en intimidad con Dios”

Etty Hillessum, joven neerlandesa de origen judío, murió en el campo de concentración de Auschwitz. Fue una muchacha inicialmente distanciada de Dios, pero poco a poco, en medio de la angustia del campo de prisión y aun antes de ingresar a ella, fue haciendo el camino interior de acercamiento a Dios, camino que describe en su *Diario*, donde muestra con valentía el esfuerzo de interioridad que hace para no desintegrarse psicológicamente ante las presiones del nazismo ni sucumbir al desánimo. Para salir de este pozo profundo encuentra el gran secreto: su interioridad; desde ella puede vencer todas las dificultades, pues viviendo en Dios seguirá teniendo sentido su vida.

Benedicto XVI hizo eco en una de sus alocuciones sobre la tragedia existencial de esta muchacha. Algunas líneas de su *Diario*: “Un pozo muy profundo hay dentro de mí. Y Dios está en ese pozo. A veces me sucede alcanzarle, pero más frecuentemente piedra y arena le cubren: entonces Dios está sepultado. Es necesario que lo vuelva a desenterrar”. En su vida dispersa e inquieta antes del encarcelamiento encuentra a Dios precisamente en medio de la gran tragedia del siglo XX, encerrada en la *Shoah*. Esta joven frágil e insatisfecha, transfigurada por la fe, se convierte en una mujer llena de amor y paz interior, capaz de afirmar: “Vivo constantemente en intimidad con Dios”. A partir del 15 de septiembre de 1942 Etty está encerrada en los barracones y es precisamente a partir de ese entonces cuando llega a expresar una íntima relación consigo misma y con Dios tan fuerte como para hacerle ‘entender’ la presencia de Dios en aquella atrocidad diaria del campo de concentración. Llega a sentirse necesaria en los barracones para ayudar a los otros reclusos, a quienes trata de dar vida con pensamientos trascendentes como este: “Cuando se haya llegado al punto en el que se considere que la vida está llena de sentido, y que es bella, también en estos tiempos, precisamente en estos tiempos, entonces parecerá como si todo lo que llega, sólo ha podido llegar de esta manera y no de otra” (*Diario de Etty Hillessum. Una vida conmovida*, 15 de septiembre de 1942).

El maestro interior

Estamos viendo cómo la esfera propia del yo recibe plena comprensión cuando se analiza desde la altura de la ‘esfera de Dios’. Incluso el acto de conocer, tan propio de la inteligencia y por tanto de la parcela del yo, tiene una religiosidad. San Agustín explica que es el ‘maestro interior’ (que no es otro sino Jesucristo), el que otorga el chispazo del conocimiento intelectual haciendo de este un acto espiritual. Es este maestro interior quien confirma y conforma en la verdad a través de un acto que el santo denomina “iluminación”; por esta, el alma y la inteligencia reciben y perciben el conocimiento de la verdad como don de Dios. En ese estilo de pedagogía el maestro exterior o profesor es un mero orientador; se aprende efectivamente cuando el discente ve en su interior —a través de la ‘iluminación’— la verdad que el maestro exterior le propone. A esto le llamamos ‘interioridad intelectual’, porque la referimos al acto de conocer. “La verdad que es consultada en el interior es Cristo”, expresa san Agustín (*El maestro* 14, 46). He aquí el ‘chispazo’ de divinidad e intelección que se dan en el acto de conocer.

Pero hay una segunda lección dictada por ‘el maestro interior’, Jesucristo, y es esta: la presencia de Jesucristo en la vida del hombre es tan fuerte que es su voz interna la que orienta nuestra vida constantemente, pues este maestro interior no calla, está siempre hablando y enseñando la Verdad, y no está lejos de nosotros, sino en nuestra propia casa. Crecer en interioridad exige, en consecuencia, acoger en nuestra propia vida a este maestro interior y escucharle.

¿Entender a Dios?

La vida entera de la persona debería dedicarse a entender a Dios. Algunas personas que se han aproximado a este misterio confiesan con sencillez que están lejos de abarcarlo, que el misterio de Dios es inefable, pero que de todos modos perciben una atracción irresistible hacia el gran amor que Dios revela. Son estos “los pocos sabios que en el mundo han sido”.

Por el contrario, se da el caso de personas que anuncian a los cuatro vientos que han encontrado a Dios, que llegan a entenderlo o dicen haber asimilado fácilmente las verdades divinas. Cuando se da esta segunda actitud en el hombre, ¡atención!: a una persona que declaraba entender a Dios porque había comprendido con facilidad las explicaciones recibidas, san Agustín le escribe: “Si has comprendido absolutamente todo esto, no has comprendido a Dios”.

Textos bíblicos para relacionarnos con Dios

En la Palabra de Dios es lógico que aparezcan oraciones y fórmulas de relación entre el hombre y Dios. Pero más allá de esto, interesa comprobar en los siguientes textos lo siguiente: que la relación con Dios lleva en sí la virtualidad de articular la propia persona.

- Dios habita en nuestro interior. Cristo habita por la fe en nuestros corazones. Tenemos los cimientos donde elevar nuestra construcción: Cristo. Comprenderlo y amarlo enriquece nuestro ser al recibir en sí aquello para lo que efectivamente había sido creado: para ser colmado de la plenitud de Dios.

Que os conceda conforme a las riquezas de su gloria, ser fortalecidos con poder por su Espíritu en el hombre interior; de manera que Cristo more por la fe en vuestros corazones; y que arraigados y cimentados en el amor, seáis capaces de comprender con todos los santos cuál es la anchura, la longitud, la altura y la profundidad, y que conozcan este amor de Cristo que supera todo conocimiento. En fin, que queden colmados hasta recibir toda la plenitud de Dios. (Ef 3, 17-19)

- Construcción de la persona. “Nadie puede poner otro cimiento que el que está puesto, que es Jesucristo” (1 Cor 3, 11).
- Ser templos de Dios. Esto se da porque somos capaces de acoger a Dios en nuestro corazón. Pertenecemos a la familia de Dios.

Pertenecen 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 de la dignidad de Dios, de la gloria del Señor, de su vida en plenitud feliz. “Dios nos ha llamado, por medio del Evangelio, a participar de la gloria de nuestro Señor Jesucristo” (2 Tes 2, 14).
- El autoconocimiento, que forma parte del estudio del yo, llega a ser pleno cuando se ejerce desde la altura del encuentro con el ‘tú’ creador. La interioridad no solo descubre lo que el cuerpo es, sino lo que es en potencia, es decir, ve en el ser lo que debe llegar a ser, que no es otra cosa que el horizonte de la resurrección al que tiende nuestra limitada corporalidad, porque siente que es la gran energía de la resurrección la

que empuja continuamente al hombre a crecer hasta su máxima estatura. En nuestro corazón late un impulso de resurrección. “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, 17).

- Mandamiento-amor. “El amor consiste en vivir de acuerdo con los Mandamientos de Dios. Y el mandamiento consiste en vivir de acuerdo con el amor” (2 Jn 4, 6).
- Para vivir unido a 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 Jn 4, 9). Añadimos una 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 corriente, se imposibilita la vida plena. Estemos atentos: la verdad es doctrina, exigencia y compromiso, no es algo indiferente o vago, sino una acción que empeña todas nuestras potencias y facultades.
- Seremos semejantes a Dios, porque lo veremos tal cual es:

Aún no se ha manifestado bien lo que seremos... Mirad cuán gran amor nos ha otorgado el Padre, para que seamos llamados hijos de Dios; y eso somos. Por esto el mundo no nos conoce, porque no le conoció a Él. Amados, ahora somos hijos de Dios y aún no se ha manifestado lo que habremos de ser. Pero sabemos que cuando Él se manifieste, seremos semejantes a Él porque lo veremos como Él es. Y todo el que tiene esta esperanza puesta en Él, se purifica, así como Él es puro. (1 Jn 3, 1-3)

- Hasta alcanzar en todas sus dimensiones la plenitud de Cristo.

Hermanos: Cada uno de nosotros ha recibido la gracia en la medida en que Cristo se la ha dado. Él fue quien concedió a unos ser apóstoles; a otros, ser profetas; a otros, ser evangelizadores; a otros, ser pastores y maestros. Y esto para capacitar a los fieles, a fin de que, desempeñando debidamente su tarea, construyan el cuerpo de Cristo, hasta que todos lleguemos a estar unidos en la fe y en el conocimiento del Hijo de Dios, y lleguemos a ser hombres perfectos, que alcancemos en todas sus dimensiones la plenitud de Cristo... Viviendo sinceramente en el amor, creceremos en todos sentidos, unidos a aquel que es la cabeza: Cristo. De él, todo el cuerpo recibe su organización, su cohesión y su vida, según la actividad propia de cada una de las partes, y así el cuerpo va creciendo y construyéndose por medio del amor. (Ef 4, 7, 11-16)

El cáliz (parábola)

La gran aventura que nos lleva a encontrarnos con la esencia misma de la vida no está en el exterior, sino en el interior de cada persona:

Cuenta una historia que, una vez, un grupo de los mejores alpinistas del mundo se reunió para subir a las montañas más altas del planeta y allí localizar un tesoro perdido. Éste tenía el poder de convertir a quien lo tocara en un ser eterno. La persona que lograra tocar ese tesoro no iba a morir jamás. Estos hombres, experimentados en recorrer muchas zonas montañosas, en escalar diversos picos llenos de nieve, en caminar por selvas llenas de peligro, ahora se reunían para dar lo mejor de sí y conseguir el tesoro que guardaba el secreto de la eternidad: un cáliz. Un pequeño vaso con el cual un día el Hijo de Dios sació su sed, con el cual el gran Maestro compartió una cena con sus amigos.

Los exploradores poseían un mapa, que generación tras generación había pasado por muchas manos y al final un anciano, antes de morir, entregó a uno de estos escaladores. Dicho mapa marcaba la ruta a seguir y el sitio exacto donde se encontraba el cáliz. El problema se hallaba en que todos los que anteriormente habían intentado buscar este tesoro murieron en el intento. El lugar donde estaba guardada la reliquia era inaccesible para cualquier ser humano, las condiciones climáticas eran extremas. Dicen que fue un ángel del cielo quien logró esconder el cáliz en ese lugar.

Aun así, arriesgaron todo y comenzaron la búsqueda. Los primeros días del ascenso hacia la cumbre fueron relativamente fáciles, pero llegó un momento en que el clima comenzó a hacer estragos en sus cuerpos. A medida que avanzaban, unos cuantos se iban quedando en el camino. Sólo tres, de un grupo muy numeroso, lograron llegar hasta la cima de la imponente montaña.

El lugar era hermoso. Parecía como si estuviera tocando el mismo cielo. Continuaron la búsqueda hasta que llegaron al sitio donde, según el mapa, se encontraba el cáliz, pero no consiguieron nada. Pensaron que todo era fruto de una leyenda y nada más. Sintiendo decepcionados por no hallar lo que tanto buscaron luego de haber hecho tanto esfuerzo, decidieron comenzar el descenso.

Cuando llegaron a un lugar donde harían su primer descanso por la noche, se encontraron con un viejo ermitaño. Un hombre que inspiraba mucho respeto. Sus palabras estaban llenas de sabiduría. Estos le preguntaron: “¿Qué haces aquí?”.

“Vivo en estas montañas desde hace mucho tiempo”, respondió el ermitaño. “Y ustedes, ¿qué buscan por este lugar?”, preguntó.

“Un tesoro... un cáliz que da al que lo toque la vida eterna. Hasta conseguimos un mapa que señala el lugar exacto donde lo encontraríamos, pero todo fue en vano”, dijo uno de los alpinistas.

“¿Puedo ver el mapa?”, dijo el ermitaño. Los hombres le pasaron el mapa. El anciano, de forma muy cuidadosa, lo examinó y les dijo: “La cuestión es que ustedes han buscado en el sitio equivocado”. “¿Cómo? ¿Es que acaso tú puedes interpretarlo mejor que nosotros?”, preguntaron los exploradores.

“Si se fijan en el mapa todas las flechas señalan, al final, a una figura”, dijo el ermitaño.

“Claro, ¡al cáliz! Y se supone que, por las coordenadas, debería estar escondido en una cueva, pero está vacía”, dijo uno de los hombres.

“Eso que señalan la flechas no es un cáliz, es un ser humano. Observen bien, parece un cáliz, pero tiene figura humana”, dijo el ermitaño.

Preguntó uno de los exploradores: “¿Entonces quieres decirnos que lo que estamos buscando es una persona... muerta?”.

Dijo el ermitaño: “No. Lo que indica este mapa es que la gran búsqueda la deben hacer hacia dentro de ustedes mismos. Dentro de sus almas. Es allí donde pueden tocar los elementos que dan la vida eterna: amor, fe, esperanza. Las montañas que aparecen dibujadas aquí muestran los distintos retos por los que debemos pasar en la vida y las flechas señalan las pistas que otros hombres sabios y santos han dejado para que la humanidad no pierda su rumbo. La gran aventura que nos lleva a encontrarnos con la esencia misma de la vida no está en el exterior, sino en el interior de cada persona. Es un camino difícil pero es el que nunca debemos dejar de transitar. Es la única vía que responde a todas nuestras preguntas. Dura toda nuestra existencia y al final logramos palpar la vida eterna. (Briceño, 2005, pp. 52 y ss.)

PARA INTERIORIZAR

¿Estás convencido de que existe la vida interior? ¿Cómo sientes y de qué modo podrías expresar en palabras o en símbolos esa realidad?

- ¿Cuáles son los caminos para llegar a la vida interior?
- San Agustín reconoce: “Tú, Señor, estabas dentro de mí y yo te buscaba fuera”.
- ¿Qué significa “poder convertir a uno en un ser eterno”?
- ¿Tiene que ver la interioridad con “el secreto de la eternidad”?
- El maestro interior nos explica el mapa de nuestra vida. ¿De qué manera percibes que el “maestro interior” habla dentro de ti, habla de ti y te habla de ti?



Dios se muestra al Yo personal a través del corazón-afectividad, de la fe, de la religión, de la oración y de la vocación.

Dios se encuentra en el interior del Yo como lo más profundo del ser humano.

Capítulo 1. ¡Volved al corazón!

El contacto de mi ser con lo sagrado

La aventura más apasionante de una persona es la de adentrarse en su ser. La exploración de la propia alma es aventura con todos los ingredientes posibles: belleza, riesgo, novedad, transformación... Hoy las gentes salen a hacer viajes de turismo, pero, con san Agustín, estamos invitados a la gran aventura del turismo interior, que no es sino conocerse uno a sí mismo y conocer la placenta en que uno ha sido creado, donde ha ido siendo y creciendo: Dios, el mundo y los demás. Otra vez hallamos el trípode vital en que nos vamos formando: yo, Dios, los otros.

Hoy día casi todo nos invita a no entrar en nosotros mismos, a no analizar nuestra vida para no tener que afrontar problemas de conciencia ni con mi persona ni con nadie. Preferimos vivir atrapados en la exterioridad, desparramados en cosas ajenas a nosotros mismos: la fiesta, las novedades, las noticias, la moda, la opinión pública, las últimas novedades en teléfono móvil, o la última noticia ‘bomba’ sobre la vida de un famoso o sobre la política internacional. Incluso la siempre creciente red de información en que nos envuelven los medios cada día no es de por sí un enriquecimiento que favorezca el crecimiento del yo, sino más bien una vía de fuga. Estas cosas intrascendentes atrapan nuestro corazón y nos mantienen en la dispersión, con “los ojos del alma arrojados hacia fuera”; generan hombres superficiales; nos han llevado a tiempo de bulimia estomacal y anorexia cerebral. Estamos ya muy heridos por todos estos males; tan heridos que nos hemos habituado a la enfermedad, vegetamos cómodos en esa situación de indiferencia y anonimato. Por ello necesitamos dar con unos caminos de interioridad, vías que nos conduzcan a la casa interior y nos centren en el ser, en el conocer y en el amar verdaderos y propios del ser humano. ¿Cuáles son estos caminos?

Tres caminos en proceso creciente de interioridad nos presenta uno de los maestros de este arte del peregrinaje interior: san Agustín.

Camino de interioridad

1. El hombre está en la *dispersión*; en este estadio vive disgregado, dividido en tantos trozos cuantos amores desordenados anidan en su corazón. El hombre está despistado, sin pistas para navegar hacia un puerto. Se navega en la desorientación, como un barco a la deriva. En esta situación, un grito de alerta en tu vida: “No quieras salir fuera, no quieras derramarte fuera”. Estamos aún en una fase negativa del camino: no te escapes. Pero de modo casi espontáneo surge el siguiente paso: “Entra en ti mismo”. Estamos en el kilómetro cero.
2. El primer paso es el proceso del *recogimiento interior*. Se comienza a vislumbrar por la gracia de Dios la riqueza que supone el ser hombre unificado por el autodomínio, guiado por el autoconocimiento y centrado en el amor de Dios. El eslogan que nos guía en esta segunda etapa es: “Entra dentro de ti mismo”. “En el hombre interior habita la verdad, pues en tu interior habita la verdad” (san Agustín, *La verdadera religión* 39, 72).
3. En este buceo en la vida interior hallarás el mayor tesoro de tu ser: Dios *dentro del yo*. Este ser supremo no es exterior a ti, sino que, siendo superior, sin embargo está en ti de forma más real que tu propio yo: “Dios es más profundo a ti mismo que tu mismo ser interior”. “Tú estabas dentro de mí, más interior que lo más íntimo mío y más elevado que lo más alto de mí mismo” (*Confesiones* 3, 6-11).
4. *Trascendencia*: conociendo tu ser, hallarás que es limitado, falible, que no es lo máximo. Por eso, se te invita a saltar más allá, a rebasar tus propios límites para entrar en la esfera de Dios y en el ámbito de los otros hermanos. San Agustín te dice: “Trasciéndete a ti mismo”. En este proceso descubrirás que Dios te ha creado para sí y que solo hallarás quietud y verdadero sentido de felicidad cuando descanses en Dios. San Agustín lo expresa así en sus *Confesiones*: “Nos hiciste, Señor, para ti, y nuestro corazón estará inquieto hasta que descansa en ti” (*Confesiones* 1, 1). Resulta de gran interés aclarar qué es la trascendencia y de qué cosas hay que trascender o hacia dónde hay que trascender. La trascendencia supone una cierta purificación interior para elevarnos sobre el yo y alcanzar la máxima dignidad humana. Una sublimación. La trascendencia es el último paso de la interioridad y se ubica en:
 - Trascender el ego solitario dirigiéndolo hacia los demás.
 - Trascender el solo yo pecado, tierra y limitación, para fijar la atención en las sinergias que actúan dentro de la persona impulsándola hacia indicadores de altura espiritual.

La trascendencia hace que el hombre se abra a la realidad maravillosa del alma, se sume a la gracia de Dios, sea consciente del sentido profundo de criatura e hijo de Dios, se abra a la esperanza en la bienaventuranza futura. Se permea el yo de Dios porque su gracia ha permitido que el hombre tenga contacto con lo sagrado; así la trascendencia despegas al ser humano de su tierra y le indica una nueva forma de ser criatura forjada, a la vez, de tierra y de divinidad. Se nos invita a trascender —a sobrepasar— incluso lo mejor de la persona (memoria, amor, inteligencia) para conducir estas potencialidades a sus máximos objetivos.

Vuelve, primero, al corazón

“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 el hombre interior serás renovado según la imagen de Dios” (san Agustín, *Tratados sobre el Evangelio de san Juan* 18, 10).

He aquí una cápsula concentrada del proyecto de interioridad. Se nos invita a entrar dentro del corazón y a pararnos a distinguir sus emociones, a analizar qué es lo que uno siente de Dios y de sí mismo. Es un gesto de acogimiento del corazón en nuestras propias manos para percibir su funcionamiento, sus latidos; es distinguir cuáles son sus amores, porque el hombre es lo que ama. Resulta imprescindible escuchar el corazón y acogerlo.

¡Vuelve primero a tu corazón! Desearíamos llegar de inmediato a la hermosura de Dios, quizá tocar la dulzura del Padre bueno en un instante o saber expresar con nitidez lo que el Creador nos susurra. Es un deseo innato y muy digno; sin embargo, para abrazar a Dios conviene no dar saltos en el vacío. ¿Qué es ‘dar saltos en el vacío’?: querer llegar a Dios sin apoyarnos en lo que tenemos en nuestro ser humano dado por ese mismo Dios, tú mismo eres el peldaño necesario para alcanzar lo inalcanzable, tú eres el medio. Haciendo pie en tu propia vida y ahondando en tu ser es cómo vas a poder descubrir la joya preciosa de Dios en ti. Dicho al modo de los filósofos, en nuestro ser hay vestigios de Dios, huellas que descubren la mano del Creador y su presencia. Por eso, antes de llegar a la meta deseada que es Dios, última cima de la interioridad (y de la dignidad humana), se te ha hablado de tu propia persona para que pises en firme, te afiances en aquellos basamentos que Dios ha dejado en tu ser: inteligencia, emociones, potencialidades. Así puedes entender ese eslogan tan hermoso de san Agustín: “¡Vuelve primero a tu corazón!”. En efecto, para lograr la altura de Dios, retorna primero a la casa de tu corazón. Así lo describe el maestro de los caminos de interioridad en la obra antes citada:

Volved al corazón. ¿Qué es eso de ir lejos de vosotros y desaparecer de vuestra vista? ¿Qué es eso de ir por los caminos de la soledad y vida errante y vagabunda? Volved. ¿A dónde? Al Señor. Es pronto todavía. Vuelve primero a tu corazón: como en un destierro andas errante fuera de ti. ¿Te ignoras a ti mismo y crees poder ir en busca de quien te creó? Vuelve, vuelve a tu corazón. (san Agustín, *Tratados sobre el Evangelio de san Juan* 18, 10)

El corazón no es una estación final; en efecto, estamos llamados a trascenderlo y sobrepasarlo; sin embargo, es una estación inevitable porque:

...el itinerario hacia Dios pasa primero por el corazón. Este aparente rodeo es una característica de la espiritualidad de san Agustín, de la interioridad. Y no porque principalmente nos encontremos con nuestro propio corazón, sino porque hay que buscar y encontrarse con Dios dentro del hombre interior. (Galindo, 2015, p. 43)

San Agustín lo expresa así: “De aquel que te ha hecho, no te alejes ni siquiera para ir a ti”. Cuando el hombre piensa que alejándose de Dios se encontrará a sí mismo, su existencia fracasa, mientras que la salvación comienza con la apertura a algo que nos precede, a un don originario que afirma la vida y protege la existencia, como afirma la encíclica *Lumen Fidei*, en su núm. 19.

La invitación que se nos brinda es a dar los dos primeros pasos del proceso. Si vuelves al corazón habrás salido de la dispersión y habrás logrado el recogimiento interior. (Te faltarán aún dos peldaños más: el encontrar en ti mismo la verdad, al propio Dios más íntimo que tú mismo, y, finalmente, el superarte).

Pasos de alejamiento

El hombre disperso se aleja de la casa de Dios, según la parábola del hijo pródigo, pero aún más, se va desintegrando a sí mismo a medida que malemplea sus propias facultades y se olvida del amor verdadero cuando entrega su corazón a cosas y personas de manera banal. No hace caso al grito de la verdad: “¡No salgas de ti!”. El hombre de espaldas a Dios se va degenerando y resbalando hacia la nada, va desintegrando sus más hermosas facultades, la del conocimiento y la del amor. ¿Cuáles son esos pequeños pasos con los que en la vida diaria el hombre se exilia de sí mismo, de Dios y de los demás? De forma directa y coloquial, se ofrecen algunos cuestionamientos:

- Es mejor no hacerse preguntas molestas, bastantes problemas tengo ya.
- Yo vivo tranquilo sin estar sometido a normas, ni a formas de religión, ni a ninguna autoridad.
- Yo me guío a mí mismo y hago lo que me gusta.
- Yo soy bastante cumplidor, pero mis diversiones y mis fines de semana, eso es otra cosa, tengo que divertirme y a nadie le importa si me paso o no, la diversión es otra galaxia; hay que divertirse a tope, que la vida son cuatro días.
- Yo estudio y busco mi trabajo y mi colocación profesional. Hay que ascender por los peldaños de la vida como se pueda, pero no me vengas con principios morales.
- Yo busco mis criterios de vida donde me gusta oírlos: en los amigos, en la ‘tele’, en mi gusto. No creo lo que puedan decirme personas instruidas, libros especializados, mis padres, la Iglesia, los profesores o los medios serios de información. Esos ‘rollos’ no me van (quizá porque me resultan exigentes).
- Yo prescindo de grandes ideales. Soy como todos y no quiero más que trabajo y diversión. Los antiguos romanos lo decían claro: “pan y circo”.
- Yo no creo en los criterios de moralidad, nada es bueno ni malo. O, mejor, todo es relativo, “según”.
- Yo no asumo criterios morales, que acaban por amargarme la vida. Además, no hago mal a nadie.
- ¿Dios? No sé si existe. De todos modos, nunca lo he visto. No creo que mi vida tenga relación con ningún ser creador superior a mí. Tampoco lo niego, porque algo habrá, quizá, pero no me afecta. Hago mi camino en solitario.
- Incluso hasta pienso que un poco de ‘religión’ es bueno.
- Yo tengo mis propios dioses, que resultan modernos y atraen: mi dios confort-comodidad; mi dios placer; mi dios dinero; mi dios libertad. Estos dioses no son fijos, son cambiantes y no recriminan; a ellos sigo.

Ser consciente de mis pasos de alejamiento

- Observa, primero, que casi todos los pasos de alejamiento inician con un ‘yo’ enfático. Conviene analizar si mi yo está alimentado de egocentrismo y egolatría.
- ¿Has observado si tu énfasis en el ‘yo’ conlleva una afirmación del tú y de Dios, o si más bien significa una barrera ante Dios y ante los demás?

- ¿Cuál es el paso de alejamiento más real en mi medioambiente?
- ¿Cuál es el paso de alejamiento más profundo en mi historia personal?
- ¿Podría trazar en una línea los pasos equivocados que he dado, poniendo nombre a lo que causó ese alejamiento...? ¿Podría hacer una línea histórica de mis pasos ‘perdidos’?
- ¿En qué medida estos ‘errores’ me alejaron de Dios?
- ¿En qué medida me alejaron de los demás?
- ¿En qué forma o manera me alejaron de mí mismo, siendo como enfermedades o pasos hacia la autodestrucción?
- Medita esta idea: nos exiliamos perdiendo nuestra dignidad: “Todos nacemos reyes. La mayoría morimos en el exilio”, dice san Agustín (Sermón 46, 12-27).

Heridas que quedan

Es casi seguro que para lograr plena consciencia de los pasos de alejamiento de una persona, el mejor medio es apreciar las heridas que le han causado, como si los malos pasos y las malas andanzas dejaran cicatrices. Se podría así comprobar que la huida de la casa del Padre, ese vagabundeo que a veces llamamos libertad, hiere a la persona con muchas enfermedades y lacras. Tanto, que podría decirse que ese camino errante conduce a la deformación y a la degeneración de la persona. El caso más grave y patente es el pecado. Y al analizar heridas menos profundas que el pecado, encontramos también secuelas de la dispersión; enunciemos algunas:

- División del propio ser, división del corazón (en tantos pedazos cuantos amores errados sigue).
- La persona no ama ni a Dios, ni al hermano, ni a sí misma.
- La persona vive encadenada en sus vicios, alejada de la órbita de los valores morales.
- Lujuria, placer, sensualidad, egolatría, son síntomas de la dispersión.
- Afectos desordenados, desorganización interior.
- Dificultad para acoger de nuevo los valores y las cosas espirituales.
- Nos tornamos ciegos para reconocer la gravedad del pecado.
- Por eso casi no se puede volver a sí mismo.
- Activismo desorbitado (es decir, fuera de la órbita correcta; no se obra para Dios, sino quizá para consuelo del ego).
- Tibieza en la vida cristiana.

- Peso de maldad y soberbia que empuja hacia abajo, nos dificulta la conversión o entrada en el corazón.
- Nos acostumbra a vivir en el mal y en la mediocridad.
- Con el narcótico del error queda debilitada la sinceridad para reconocer nuestros errores.

Pasos de retorno

Los pasos esenciales de retorno al corazón se dan caminando en y por la gracia de Dios, a través de la relación del hombre con Él. Se da el retorno acercándonos a los grandes ríos de vida: la oración, los sacramentos, la Palabra de Dios, la fraternidad. Esta vertiente trascendente del retorno al corazón la analizaremos más adelante cuando estudiemos sus temas específicos: religión, fe, Dios verdadero, oración. En este momento nos queremos limitar a los pasos de acercamiento centrados en los dos primeros apartados de la interioridad: el “no quieras salir fuera de ti mismo” y el “retorna a tu corazón”.

Regresa el hombre a su corazón, a su ámbito de equilibrio saludable, con los siguientes pasos:

- Aprender a sentir y a distinguir los propios sentimientos. “En mi corazón soy lo que soy”, afirma san Agustín.
- El ejercicio de ‘inteligencia emocional’ nos permite conocer por su nombre los sentimientos y poner apellido a nuestras emociones. Poner nombre es dominar.
- Cultivar los sentimientos y emociones nobles, aquellos que dignifican al hombre, los que te llevan a crear, a realizar empresas, a superarte.
- Dar tiempo al silencio, familiarizarte con él.
- Ser consciente y ejercitar de manera debida lo que tienes más propiamente humano: tu inteligencia y tu amor. Orientar ambas potencias hacia el bien, balancear sus fuerzas, de manera que logres una personalidad equilibrada, ordenada.
- Examinar los hechos y sucesos importantes en tu vida. Tiempo para la reflexión. Que lo que vives no sea como “escribir en el agua”.
- Tomar gusto por el estudio serio, hacer tu plan de estudio y trabajo, poner un horario que organice tu vida.
- No evadirte de las preguntas importantes que afectan a las raíces de tu persona y de tu vida. No darles soluciones chistosas o escapistas, sino afrontarlas, pensarlas, indagar para darles solución.

- Alguno de estos interrogantes pueden ser: ¿Qué soy yo? ¿Qué quiero hacer con mi vida? ¿Cuál es mi puesto en el mundo? ¿De dónde vengo? ¿Cuál es el fin de mi existencia? ¿Cómo hago para lograr ser feliz? ¿Quién es Dios para mí? ¿Qué o quién soy para Dios? ¿Qué significan en mi vida las otras personas? ¿Estoy feliz con la orientación que lleva mi historia? ¿Tengo proyectos de futuro?
- Dar tiempo a la oración.
- Cultivar la intimidad, cuidar el jardín del espíritu, cultivar la verdad, la belleza, la bondad.
- Buscar una persona experta que pueda orientarte y sirva de compañía en tu camino de crecimiento, en tu itinerario de vida cristiana. Atiende al refrán: “Si un ciego guía a otro ciego, ambos caerán en la fosa”.
- Despierta y ejercita los sentimientos nobles de tu corazón: afecto, ternura, amistad, misericordia, y en esa misma medida se borrarán los contrarios: ira, orgullo, agresividad, egolatría...

Ser activo en mis pasos de retorno

Ya es una enorme gracia de Dios el que la persona empiece a dar pasos de retorno, incluso el que se quiera saber cuáles son esos pasos. Porque el mal del pecado puede dejar tan herida el alma que esta ya no desea sino permanecer en el error. Hay personas en perpetua parálisis oculta bajo un agitado síndrome de exterioridad. Santa Teresa lo refiere así: “Hay almas tan enfermas y mostradas a estarse en cosas exteriores, que no hay remedio ni parece que pueden entrar dentro de sí” (*Las moradas* 1,1,6).

Pero, aun en la situación de perversión y desajuste moral, Dios sigue amándonos, sigue persiguiéndonos amorosamente y mantiene vigente su invitación a entrar en el camino de la verdad y del bien. La gracia de Dios es una constante que no falta en ningún momento del proceso de nuestra vida.

Ser consciente de los pasos de retorno al corazón conlleva proyecto programado de transformación personal, pues exige un ejercicio concreto y eficaz de cambio interior.

Lo más significativo de este punto consiste en tener la maestría de ir primero al corazón y desde ahí dar el salto hacia Dios, evitando el apresuramiento de quien busca por atajos llegar a Dios cuanto antes, sin querer entrar primero en su interior. Esa es la propuesta nueva: ¡Vuelve primero a tu corazón! Pero podríamos ahora hacernos la pregunta siguiente.

¿Por qué primero al corazón?

¿Por qué “¡vuelve primero a tu corazón!”, y no directamente “¡vuelve a Dios!”? Veamos. Suele suceder que cuando una persona ha tenido un ‘chispazo’ de encuentro con lo religioso o ha escuchado unas palabras que le empujan hacia Dios, se despiertan proyectos de ascenso inmediato. Urgencia de novedad, impulso de conversión, emociones fuertes, acceso rápido a Dios. Después de mucho tiempo de ausencia, se anhela un encuentro sin intermediarios, un tú a tú urgente y absoluto con Dios. ¿Es esto posible? Cuando una navaja ha quedado oxidada, ¿no será necesario quitarle el óxido? Si así se hiciere, podrá reflejar los rayos nítidos del sol y podrá servir para cortar. Eso puede suceder con la persona que ha quedado enmohecida con un pasado herrumbroso y, de repente, quiere quemar etapas, avanzar todo en un instante y en un golpe de gracia encaramarse hasta la altura de lo divino.

Veamos otro símil. ¿Te atreverías a subir a un ascensor y dirigirte al piso 100, si eres consciente de que ese ascensor hace muchos años está inactivo, descuidado y sin mantenimiento? ¿Y pretendes subir hasta la altura de Dios sin más, después de tanto óxido acumulado en tus mecanismos, de tanto desajuste en tus engranajes emocionales y religiosos, de haber tenido olvidado a Dios y tras tantos años de vida tan tuya que estás enfermo de egocentrismo, alejado de las coordenadas de Él? ¿No sería una temeridad grande, quizá sin retorno, entrar a ese ascensor con la pretensión de ir al piso 100? ¿No crees necesario tomar prevención alguna? ¿No será conveniente revisar primero tu yo, reajustar tu persona, conocerte, hacerte un chequeo médico-espiritual y después, solo después, dar el paso siguiente hacia lo alto? Eso te dice el eslogan sabio agustiniano: “¡Vuelve, vuelve primero a tu corazón!”.

Volver al corazón es como entrar en la fragua para ser refundido por el fuego y los martillazos del herrero. Veamos la razón. Cuando el hombre ha estado errando fuera de Dios, perdido como el hijo pródigo que malgastó su dignidad personal y sus bienes fuera de la casa del padre, no solo ha desbaratado el lote de la herencia, sino que está sometido a una progresiva degradación por la que va perdiendo la dignidad que como hombre creado por Dios había recibido; ha bajado puntos, se ha devaluado. Si el historial de vida marca hitos graves de perversión, podríamos decir que ese hombre ha recorrido un camino al revés y se ha degenerado, ha ido avanzando hacia la nada.

Aplicando este proceso degenerativo a mi propio ser, en primera persona, puedo verme, reconocirme y hablarme, ¿cómo soy en verdad?, ¿qué soy en mi corazón? Pese a que san Agustín recuerda que en el corazón, sede simbólica de las pasiones, las riquezas del alma, la verdad y el amor, no cabe engaño ni false-

dad; que en ese centro vital miro y veo, palpo y escucho, mi corazón ha quedado herido y mi alma ha dejado de ser la dueña de mi casa para operar ahora bajo el mandato de la carne, sigo la batuta del vicio o de las pasiones bajas. En mí ya no mando; en mi casa no mando yo, sino los criados. Mi inteligencia no busca a Dios; mi voluntad no anhela el bien; mi proyecto de vida —o mi vida sin proyecto— ha ido perdiendo altura, ha tomado una deriva hacia la desintegración y su destino es una caída en picada. Así entonces, mejor que avanzar alocadamente en rumbos inciertos, con seguridad me resultará muy curativo el decirme en primera persona estas observaciones del cuaderno de ruta y animarme por sí mismo a retomar el rumbo.

Dicha degeneración humana la vemos retratada en la parábola del hijo pródigo, cuando en su fase primera, el Evangelio de Lucas nos narra magistralmente el proceso de degradación del hijo menor, su ‘camino de huida’. Estos son los pasos de su progresivo resbalar hacia la nada: el haber perdido todo, la penuria de pasar hambre, la desgracia de tener que apacentar cerdos, la aberración de querer comer lo que comían los puercos y la miseria de que ni siquiera eso le era dado. Con semejante caída hacia la autodestrucción entendemos que el corazón necesita una reparación interior. “Cuando el corazón está tan herido, la persona divaga por la región de la muerte”, dice san Agustín, porque se ha degradado en su categoría y dignidad humanas. Por eso nos es imprescindible abandonar la región de la muerte para retornar a la región de la vida e ingresar en el corazón. Esta entrada en el corazón lleva implícita la tarea de rehabilitación del mismo hasta que pueda ir llevándonos poco a poco a vislumbrar la grandeza de nuestro ser, ir retomando la altura y dignidad que siempre tuvo en el proyecto de Dios, e ir paulatinamente situándose en el lugar de cobertura donde el *wifi* de Dios empiece a emitir mensajes. Eso es lo que el maestro Agustín nos indica: ¡Recupera tu dignidad y tu puesto, resetea tu corazón! ¡Ponte en tu lugar! ¡Busca la cobertura y la señal verdadera! Siguiendo este paso, podremos entrar en conexión con Dios; más aún, por este camino llegaremos a conocerlo no lejos ni fuera de nosotros, sino dentro de nuestro yo, y más íntimo a mí que yo mismo.

El lugar del corazón. ¿Existió alguna vez este lugar?

Si nos inspiramos en la Biblia, el corazón del hombre es lo más extraño y sorprendente que hay. El corazón es la casa simbólica —pero real— donde brotan las pasiones, las decisiones buenas o torcidas, las plegarias a Dios, el amor y el desamor. El corazón del hombre es como una central nuclear, como el motor de una nave así es el corazón humano. Nuestra conciencia debería hacer un acto reflejo sobre sí misma admirando el corazón humano, como transitando por

sus estancias, como si viera los actos, los sentimientos, las intenciones que uno alberga en su conciencia. Vemos así el mapa completo de lo que somos. ‘En tu corazón eres lo que eres’, esa es tu verdad, o mejor, tu auténtico ser. Igualmente, cuando uno se acerca a escuchar el tic-tac de este núcleo interior observa que es el motor del amor y comprende entonces que el hombre no se mueve por los pasos de los pies, sino que los pasos del hombre son sus afectos. ¿Y dónde residen esos afectos?: en esa casa interior que llamamos corazón.

En segundo lugar, por este camino de interioridad el hombre ha visto las maravillas que encierra su ser propiamente humano, y entre esas, ha captado la gran riqueza que supone el ser ‘capaz de Dios’, como ya hemos analizado. ¿Y dónde está esa sede para que el hombre dé cabida a lo divino, sea capaz de Dios, y acoja a las personas divinas?: en el corazón. Esa estancia en la cual se puede dar este maravilloso encuentro entre el Creador y su criatura existe de verdad, y la prefiguramos en el corazón humano. El hombre se va constituyendo según las cosas que ama y según la forma como ama. “El hombre es lo que ama”, asevera san Agustín (*Distintas cuestiones*, 35), quien también nos aclara que el amor es el peso y la fuerza que orienta el camino de cada persona, el amor es el peso específico de cada hombre. ¿Cómo avanza el hombre en su camino de crecimiento personal y de interioridad? Ya lo hemos dicho: con los afectos del corazón. Cada amor, equivocado o acertado, es un afecto, por tanto, un paso del hombre; he ahí la trascendencia que tiene en nuestra vida esa sala de máquinas que llamamos corazón, la fuerza motriz de nuestra existencia cotidiana.

Este espacio interior de comunión con Dios existe, nos ha sido regalado como un edén original. Pero muchos no llegan ni a sospecharlo porque nunca han entrado en él, nunca han bajado a este jardín interior. Sin embargo, hay quienes por amor de Dios han hecho el descubrimiento de este maravilloso paraíso interior, eco lejano de aquel paraíso terrenal que describe el Génesis: el Reino de Dios dentro de mí mismo. Los que acostumbren pasear con Dios, como Adán, por ese paraíso, irán descubriendo las fuentes de vida que manan en su ser: “Quien cree en mí, de sus entrañas brotarán ríos de agua viva” (Jn 7, 38).

Esta verdad tiene una importancia decisiva en nuestra vida. Si con perseverancia descubrimos ese ‘lugar del corazón’, nuestros pensamientos, opciones, actos, que con demasiada frecuencia proceden de la parte superficial de nuestro ser (inquietudes, nerviosismos, reacciones inmediatas, revanchas, enfados, gustos, caprichosos...), poco a poco nacerán del centro profundo del alma en el que estamos unidos a Dios por el amor, accederemos a un nuevo modo de ser en el que todo será fruto del amor y entonces seremos libres (ver Philippe, *Tiempo para Dios*, p. 69).

Después de haber realizado el ‘retorno al corazón’ se va produciendo la sanación del yo a través de la integración de sus potencias y la instauración de un

orden en su amor, se van dejando atrás los aspectos psicológicos y filosóficos que nos han sido hasta entonces de gran ayuda para retornar al camino verdadero del yo, y se avanza ya en un proceso continuado de interioridad que adquiere ahora núcleos profundamente cristianos: vivir la presencia de Dios en nuestra vida y vivir la oración como una relación personal con Dios. Se habrá pasado de la instalación en el autoconocimiento del yo, a fases superiores del proceso que se centran en estas dos nuevas adquisiciones: 1) supérate a ti mismo; 2) dentro de ti está la Verdad, está Dios.

El término ‘corazón’ resulta tan trillado en todos los ambientes (juveniles, artísticos, musicales y sociales), que se va devaluando su riqueza significativa, al menos en el sentido religioso y antropológico que aquí queremos darle. Continuando con ideas de Jacques Philippe, tratamos de explicar la inquietud del corazón siempre herido e insatisfecho. En efecto, Dios nos hiere haciendo su proyecto en nosotros, mas dejándonos en un aparente abandono. De este modo, no pretende tanto hacernos perfectos, como unirnos a Él. Cierta perfección, según la imagen que solemos hacernos de ella, nos haría autosuficientes e independientes; por el contrario, estar heridos nos vuelve pobres, pero nos pone en comunicación con Él. Y eso es lo que cuenta: no se trata de alcanzar una perfección ideal, sino de no poder pasar sin Dios, de estar ligados a Él de manera constante, de modo que su amor pueda derramarse en nosotros sin cesar (Philippe, *Tiempo para Dios*, p. 80).

Con respecto a la oración del corazón herido por Dios y siempre en estado de arritmia porque no logra nunca la paz soñada, habrá de añadirse que quizá el objetivo de la oración —y el del camino espiritual— no sea el de hacer cosas o hacerme bueno, sino el de Pablo: “Tened en vosotros los mismos sentimientos de Cristo”.

Como puede deducirse, en nuestro viaje de espeleología interna hemos descubierto hasta aquí que nuestro propio corazón-ser está llamado a vivir y palpar al unísono con otro ser: el corazón-yo camina al ritmo del corazón-Dios, de tal modo que parece tener una especie de telepatía con Jesucristo cuando logra tener sus mismos sentimientos. Descubrimos que ese misterio llamado corazón es la sede privilegiada de los grandes encuentros.

La escondida senda para volver al corazón

Un seguidor de san Agustín, el fraile agustino Luis de León, vivió con intensidad las luchas y trabajos de la vida diaria como profesor en la Universidad de Salamanca, zozobras que le impulsaban a retirarse cuando tenía tiempo a un huerto

llamado La Flecha, junto al río Tormes de aquella ciudad. Allí meditaba, oraba, y retirado al propio corazón en la soledad y contemplación de la naturaleza se inspiraba para sus poemas, cuyos versos brillan como indicadores de una verdadera interioridad. Uno de los más famosos es *Oda a la vida retirada*, que todos hemos recitado alguna vez:

*¡Qué descansada vida,
la del que huye del mundanal ruido
y sigue la escondida
senda por donde han ido
los pocos sabios que en el mundo han sido.*

La vida de interioridad consiste en transitar por “la escondida senda” hasta llegar al saboreo de la sabiduría de Dios, que es lo que realmente nos hace sabios y nos permite entrar en la honrosa titulación de “los pocos sabios que en el mundo han sido”.

Llegados a este punto, intentando dar unos pasos de acercamiento, vamos a proporcionar algunas orientaciones y ejercicios que facilitan la entrada en la escondida senda, habilidades que debemos usar y nos han de situar en el atrio del templo de la interioridad; son como las condiciones previas para ingresar al templo interior del yo.

a) *El silencio*. 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 ruido de las cosas y se desparrama uno en los afanes materiales. Pero no todo silencio es fecundo; hay silencios estériles, cobardes, de rendición, de rencor.

El silencio, un bien escaso

El silencio tiende a desaparecer de la vida humana, sufre un progresivo aislamiento que, a la larga, puede convertirse en un exilio sin retorno. Estar en silencio con uno mismo es un bien escaso y difícilmente alcanzable en las ciudades postindustriales. El ruido lo ha colonizado todo...

La deshumanización del silencio no afecta sólo a la atmósfera exterior, sino al ámbito personal: difícilmente hallamos espacios de silencio personal, momentos de paz y tranquilidad con uno mismo... Nos falta tiempo para hacer lo que realmente nos llena y no tenemos espacios de silencio, de aislamiento y de reencuentro personal.

El silencio da miedo porque en el silencio se revela lo más íntimo de cada uno, lo más personal e intransferible de cada personal. El silencio propicia el viaje hacia la interioridad, hacia el propio mundo. Y este viaje da miedo, porque a través de él se descubre la propia identidad, la propia personalidad. Las voces ahogan este proceso y lo detienen, pero el silencio lo promueve y lo hace posible.

El ruido da cierto sentido de seguridad, como la locura. Por ese motivo se busca tanto. Quien tiene miedo de sí mismo busca compañías ruidosas y rumores estrepitosos. El ruido nos protege de penosas reflexiones.

El silencio denota, en primer lugar, actitud de respeto. En segundo lugar, el silencio es un estado de ánimo que permite reflexionar, expresarse y adentrarse en uno mismo para dar un significado pleno a la propia vida. (Torralba, *El silencio, un reto educativo*)

Volver siempre al silencio

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 disolvernó en ella.

Aquello que uno tiene que recapitular o decirse puede ventilarse en la mayoría de los casos en un tiempo relativamente breve. Pero lo que menos importa de la experiencia del desierto es lo que nosotros creemos tener que decirnos; importa, por contrapartida, lo que el silencio quiere decirnos a nuestro pesar (Pablo D'Ors, *Biografía del silencio*, p. 75).

El silencio es tarea que nadie quiere emprender, camino de poca propaganda, pero si el corazón se habitúa a ahondar en él, se lograrán grandes hallazgos.

El silencio fecundo:

- Me lleva a *reflexionar* sobre mi vida: razones, metas, fines, proyectos.
- Me facilita el *conocimiento* interior.
- Me ayuda a *plantearme* las preguntas profundas: quién soy, a dónde voy, qué quiero hacer con mi vida.
- Me impulsa a *revisar* mis acciones.

- Me mueve a *contemplar*: la belleza, la grandeza de Dios, el valor de los hombres.
- Me inspira para *crear*: el trabajo hecho con amor, belleza, arte, música, escritura.
- Me permite *gozar* de los placeres auténticos: amistad, estudio, logros, trabajo, amor, creación, contemplación.
- Me centra para *estudiar* con atención y concentración.
- Me impulsa a *orar*: hablar con Dios como se habla con un amigo.

PARA INTERIORIZAR EL SILENCIO

- ¿Es el silencio una *fuera*? Repaso los verbos del último bloque, “El silencio fecundo”: lleva, facilita, ayuda, impulsa, mueve, inspira, permite, centra... luego el silencio no es vacío envuelto en más vacío, lleva en sí un núcleo de actividad.
- El ruido interrumpe mi camino hacia el interior. ¿Qué otros ‘ruidos’ —no sonidos—interfieren y cortan mi camino de interioridad?
- ¿A dónde me lleva el silencio? Sigo repasando en el último capítulo los objetivos o campos a los que me lleva el silencio y analizo las palabras: reflexionar, conocimiento, plantearme, revisar, contemplar, crear, gozar, estudiar, orar... Cada una de estas acciones o realidades está esencialmente soldada a lo que el hombre maduro es o realiza. Es la suma de *conocimiento*, más *relación*, más *acción*, más *felicidad*.
- Es el silencio una profundización de mi actitud como receptor, y una optimización de mi actitud como hablante.
- El silencio facilita la comprensión, razón por la que se convierte en vehículo de diálogo. Paradójicamente, nos prepara para comunicarnos de manera plena y proactiva.
- El silencio, cual teléfono ultramoderno, puede ajustarse en ‘modo diálogo consigo mismo’.
- Puede que sea importante lo que yo hable. Pero lo que me diga el silencio (hermano de mi conciencia, susurro de Dios), es lo verdaderamente importante.
- ¿Cómo poder entender la magistral frase: “hemos nacido para repetir incesante y lentamente una jaculatoria, en la esperanza de llegar algún día a disolvernó en ella”?

b) *Laboriosidad y orden*. El retorno al corazón después de haber vivido errante mucho tiempo seguramente ofrecerá un espectáculo desolador: el desastre de una casa desquiciada y en abandono, como lo advierte san Agustín: “Un

corazón desorientado es una casa de fantasmas” (*Comentarios a los salmos* 80, 14). Una respuesta inmediata ha de ser el poner orden en ese corazón, afianzar un orden del amor e ir situando los valores en su debido escalafón. Por ahí podemos llegar a entender que para acceder a esta interioridad un camino seguro será el de la laboriosidad y el orden. San Agustín fue una persona capaz de escribir más de cien obras y realizar un sinnúmero de tareas. En el día trabajaba en las mil cosas que el cargo de obispo le exigía; en la noche oraba y escribía. Es una lumbrera de la humanidad, quizá porque supo ordenar su vida. Él nos dice: “El orden, si lo guardamos, nos lleva a Dios” (*Sobre el orden* 1, 9-27).

Cuando uno cultiva su interior, es una persona que:

- Es ordenada en sus cosas.
 - Es ordenada en la distribución del tiempo.
 - Sabe que hay un tiempo para hacer cada tarea.
 - Sabe que hay un lugar donde dejar cada cosa.
 - Dedicar el tiempo necesario a los demás, a Dios, a los estudios.
 - Es ordenada en sus materiales de trabajo.
 - Lleva al día sus tareas.
 - Tiene su plan de estudio diario.
 - Sigue un método de trabajo eficaz.
 - Aprovecha el tiempo.
 - Sabe dedicar tiempo al descanso y disfrutar al máximo del tiempo festivo.
 - No le gusta ‘matar el tiempo’, sino sacarle rendimiento.
 - Sabe amar con orden.
 - Marca jerarquía en fines, metas, medios y procesos.
 - Entiende que ser laborioso y ordenado es una forma de amar, y no solo de ser.
 - La puntualidad, y otros principios de educación, los vive no como protocolo, sino como amor.
- c) *Las relaciones personales auténticas.* Las personas suelen distinguir fácilmente cuándo un sujeto es profundo y cuándo es superficial, por los mensajes que este comunica al hablar o por la manera como se relaciona con los demás. Un sujeto sumido en la dispersión o en la superficialidad pronto lo hace notar en sus palabras banales, en sus frases estereotipadas, en su mucho hablar y poco comunicar, y en sus modos relacionales carentes de vida y calor. Por el contrario, cuando una persona vive una riqueza interior hará que se revitalicen también los modos de relación con los

otros y que adquieran verdadera vida, calor y autenticidad. Una persona que se adentra en su yo por la interioridad aparecerá como renacida y su forma de contacto con los otros también se verá transformada.

La comunicación con una persona que toca mi mundo interno es una de las acciones más enriquecedoras que puede uno encontrarse en la vida. De vez en cuando Dios nos regala el milagro de conectar con alguien que nos ayuda a caminar a lo profundo de nosotros mismos, haciendo de sus palabras pasos orientadores y convirtiendo su modo de presencia afectuosa en fuerza para que prosigamos entusiasmados en el proyecto de nuestra vida. Ese milagro de presencia enriquecedora en nuestras vidas es una de las experiencias más entrañables en la historia personal. Pues bien, este encuentro enriquecedor solo puede darse en la vía de la interioridad, donde los sujetos están sintonizados en la aplicación ‘modo de comunicación auténtica’.

Para sintonizar nuestro yo en este ‘modo’, y lograr así la riqueza de las relaciones personales auténticas, será práctico ir ejercitándonos en estas dos actitudes globalizadoras:

- Manifestar en mi palabra y en mi vida siempre la realidad del yo, que se expresa hacia los demás con un gran respeto, con un deseo de instruir y orientar, con el afán por animarlos, con el proyecto de ayudarles en lo que sea necesario, con la actitud de plena aceptación, con el sentido de colaboración, con la búsqueda de la complementariedad tratando de colaborar con sus proyectos. Hacer que mis relaciones para con los otros tengan la actitud de ‘cuidado’. ¿Cómo cuidar a los que me rodean? Los cuido con mi palabra amigable, con mi silencio comprensivo, con mi gesto, con mi actitud de ponerme en sus zapatos, con mi aceptación, con mi sonrisa y actitud emocional siempre positiva. Es una relación que se ha de convertir en una dedicación y una entrega. Mi palabra, mi presencia, mi acción de cada momento tienen una misión curativa, optimizadora, educadora, proactiva. Es la actitud positiva que nace cuando la vida se asume como donación amorosa y feliz a los otros. Para ello, conviene tener en mente esta afirmación: el mayor poder y milagro que tiene el hombre en sí mismo es la capacidad de influenciar y hacer felices a los demás, y en consecuencia (solo en consecuencia), de hacerse feliz a sí mismo.
- La segunda actitud es la de estar permanentemente a la escucha, estar atentos, saber entender a las personas que comunican vida con sus mensajes sustanciosos y saber decodificar estos mensajes. A veces comunicarán riqueza, otras veces solicitarán ayuda, a veces incluso el silencio es el

discurso elocuente de un dolor interior, o también de una forma interna de gozo acallado.

Las relaciones son verdaderas cuando se aprende a dirigir el corazón hacia los demás, y cuando se aprende a leer el alfabeto del corazón de los otros.

Las relaciones verdaderas, así como las amistades profundas, son los regalos naturales que Dios ha puesto en el camino de los hombres para que vivan felices.

Para concluir esta invitación a las buenas relaciones podemos decir que unas relaciones preñadas de sentido humano y espiritual están entretejidas por tres filamentos:

- Dios está en el fondo de la relación: valores religiosos, moral, fines elevados, sentido de vida.
- Los otros están en la base de estas relaciones: actitud de ‘cuidado’, de colaboración; mi vida como servicio a los demás.
- Estoy también en la raíz de estas relaciones con mi verdad, mis valores, mi fe, mis sentimientos y mi proyecto vital.

Cuando la persona va haciendo que sus relaciones interpersonales se llenen de sentido es claro que ha logrado previamente entrar en su propio corazón y que está afianzando un camino de crecimiento personal auténtico.

- d) *La oración.* El ejercicio de la oración es, de por sí, un estado de adentramiento en la verdadera interioridad. Orar bien indica ya un notable grado de conquista de la interioridad. Orar es estar en posesión del terreno propio y abrir el diálogo con quien es la Palabra de vida. Se tratará el tema en otro capítulo.
- e) *Autoestima.* La autoestima es un reflejo de la interioridad. Solo habrá autoestima válida donde haya habido una ‘vuelta al corazón’. En una manera inicial, la autoestima es una fuerza de acceso a nuestro propio interior, porque nos estimula al propio conocimiento, sabedores de que “no estamos vacíos” como diría santa Teresa, sino que hay riqueza dentro de la casa-persona. En un segundo momento, la autoestima será el resultado de un yo reconstruido y sanado tras una aceptación sincera de la propia realidad, habiendo examinado lo luminoso y lo sombrío para llegar a una reconstrucción positiva de la personalidad. Si la interioridad es el centro de energía de la persona, se vinculará fuertemente con la autoestima. Veamos algunas ideas centrales que nos indican cómo la autoestima es un reflejo de la 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 mismo y la fuerza para relacionarte con los demás.
 - ¡No a la superficialidad y a la indiferencia! Busca tiempo para conocer las cosas, para examinarte y conocerte.
 - Interioridad es conciencia de sí mismo, y esta es tarea de fidelidad a mi yo y de responsabilidad conmigo mismo.
 - Sé amigo de ti mismo, compréndete, perdónate, exígete.
 - “Conócete, acéptate, supérate”, hermoso programa para tu proyecto de autoestima, itinerario diseñado por Agustín, el santo de la interioridad.
 - Sé tú mismo quien lleve las riendas de tu vida.
 - Autoestima no es independencia, autocomplacencia, egocentrismo ni autonomía absoluta. Debes salir de la idolatría del yo y alejarte de la tribu ‘ego’: egocentrismo, egolatría, egoísmo, ego.
- f) *Humanismo es intimidad*. Entrena tus sentimientos y cultiva tus emociones, se puede. Si tus sentimientos son de dureza para con los otros y de aspereza con todo, irás rozando tu vida a cada paso con las personas y acabarás por hacerte daño a ti y a los otros. El ser hombre con profundidad exigirá que seas sensible, afectivo, capaz de apostar ternura. Una de las cosas que más cuesta a cierto tipo de personas es arriesgar ternura. Lo dice muy bien el papa Francisco en el documento dedicado a la familia, “La alegría del amor”, donde nos invita a que “aceptemos de verdad entrar en contacto con la existencia concreta de los otros y conozcamos la fuerza de la ternura. Cuando lo hacemos, la vida siempre se nos complica maravillosamente” (*Amoris Laetitia*, núm. 308).
- g) *Autoconocimiento*. Es la lección primera de la filosofía de la vida, pero no suele ser la primera en ser estudiada. El autoconocimiento exige disciplina y poner en ejercicio el arte de la *atención*. No solo se trata de ‘oír’ o de ‘ver’ mi interior, sino de hacer una escucha y una mirada intensivas. Las formas de dispersión de nuestra sociedad ante todo nos arrastran a no querer ponernos cara a cara con nosotros mismos, a no conocernos personalmente.
- h) *Memoria espiritual*. Creación de un mapa interior en el que vamos viendo las líneas históricas que me han orientado, los sucesos fundantes que han sido base de mi vida y las personas que han colaborado en la forja de mi persona. No olvidar que Dios está siempre oculto y activo en este mapa biográfico. Hacer pequeños ejercicios de memoria espiritual será la forma

de ir recomponiendo el puzzle de una persona caótica, troceada y dispersa, para ir convirtiéndola en *cosmos*, es decir, en un *orden* armónico que me permita aprender el alfabeto interno de mi existencia.

- i) *Contemplación-admiración*. Admiración es el acto de mirar fijamente, como el lobo a la presa, como el pintor al modelo, como la planta a la luz. La admiración lleva al conocimiento para pasar luego al aprecio de lo que se ha visto y, finalmente, a la contemplación. Es camino de corazón y de cerebro. Aún más, si estos pasos (contemplación-admiración y conocimiento-adoración) se dan sobre las huellas incandescentes de Dios, estamos en el camino de la mística, esa cima máxima y sublime de la interioridad.
- j) *Atención es concentración y 'preocupación'*. Los eremitas de los primeros siglos insistían mucho en la 'atención', como vemos en el siguiente texto:

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. (Tomado de Isaías de Gaza, 2006, p. 81)

“Milicia es la vida del hombre sobre la tierra”, exclamaba el santo Job para provocar la actitud del soldado en cada ser humano, actitud que exige ser consciente del peligro en el que se está a cada paso, identificar con precisión el estado vital en el que se desenvuelve, atisbar el peligro y adivinar por dónde vendrá la emboscada. Este es el soldado espiritual que pone tal fuerza en su atención, que la siente en su alma como una 'preocupación'. En efecto, la interioridad no se desplegará sino cuando anide en una persona que vive concentrada en su proyecto, que pone atención a lo esencial y que eleva estas actitudes al grado máximo.

Para completar este apotegma o enseñanza de los Padres del Desierto conviene tener en cuenta que de nada sirve la 'pre-ocupación' si no hay una 'efectiva ocupación' en el asunto que nos atañe. La pre-ocupación resulta ser una angustia previa y estéril que no nos lleva a la 'ocupación' en el asunto, sino que más bien nos inhibe. La concentración exige atacar el asunto de lleno y resolverlo, de donde se derivará después la disipación de toda preocupación.

Otra indicación necesaria es la de tomar conciencia de que en el mundo moderno una de las carencias más notorias del espíritu humano, y no solo de los

jóvenes, es la dificultad para la atención mantenida y la concentración, virtudes que conviene ejercitar desde el ámbito escolar y educativo con programación curricular. Atención y concentración son, junto al silencio, los grandes aliados de la interioridad.

- k) *Vivir el tiempo*. Imaginemos por un momento que nos falta el aire, ¿qué pasa? Imaginemos que nos falta el agua, ¿qué sucede? ¿Y si se apaga el ritmo cardíaco...? Aire, agua, luz, ritmo del corazón, son las coordenadas en que vivimos. De igual manera, el tiempo es la coordenada en la que se va desenvolviendo toda la actividad de la persona, es como el rollo de blanco papel en el que va apareciendo escrita la biografía de la vida. Sin tiempo, no somos. Pero, por otra parte, con el tiempo solo tampoco somos, porque es esta una realidad vacía que hay que ir diariamente llenando. ‘Somos’, pues, a medida que ‘hacemos’ en el tiempo. Por otra parte, solo somos durante este plazo, el tiempo es limitado, tiene un final y ahí se finaliza la posibilidad humana de hacer y de producir vida. Visto desde esta reflexión, el tiempo forma parte trascendental de la vida humana.

Las personas solemos vivir en la inconsciencia sin valorar el don precioso del tiempo, sin ver que solo llenando de sentido cada retazo de esta página en blanco que se nos brinda tendrá realidad y plenitud la vida del hombre.

El tiempo, visto desde la espiritualidad cristiana, es un don de Dios del que hemos de tener gran estima, evitando todo aquello que sea desperdiciar tan sutil regalo. Efectivamente, solemos usar la expresión ‘no malgastar el tiempo’; pues bien, una primera toma de conciencia en un camino de interioridad será la de no malgastar el tiempo, no permitir que corra vacío hacia la nada. Una segunda opción consistirá en distribuirlo de manera que todas las actividades propias del hombre inteligente tengan cabida armoniosa en esa línea de acción. Una tercera actitud es la de disfrutar los ritmos del tiempo viendo en cada uno de ellos el compás propio de vida agradable que Dios nos está ofreciendo. Veamos algunos ejemplos: 1) *ritmo de cada día*: amanecer, pleno día, atardecer, noche; cuatro momentos en que el cuerpo y el alma sienten, trabajan y oran de manera diferenciada; 2) *ritmo del año*: calendario con muchas cadencias, tiempos de proyectos y siembras, de realizaciones, de cosecha, de revisión; 3) *etapas de la vida humana*: juventud para preparar caminos y soñar utopías; madurez para realizar en el trajín diario los trabajos y programas, que pone acento en la persistencia, en la constancia; ancianidad o madurez acumulada, etapa en la que se degustará la calma de la relación con Dios, la oración sosegada, la vida en perspectiva de contemplación, la sabiduría de la experiencia compartida con los más jóvenes y la entrega confiada de la historia personal en las manos de Dios.

He aquí algunos tiempos y compases de vida que debemos distinguir y ejecutar de modo consciente para disfrutar de la partitura de la vida en cada una de sus horas, momentos y etapas como el gran don de Dios desgranado en la aparente minucia del tiempo.

Un último apunte sobre el tiempo: este tiempo lineal que vivimos es un proceso que va a tener una continuidad eternal; el hilo del tiempo ya no se va a romper, entrará con otro color y modelo en otra dimensión, pero será una continuidad lo que va a haber entre el período que minuto a minuto se me regala ahora y la futura eternidad, fase en que el tiempo dejará de ser tal para ser realidad eterna. En cierta manera, vivir el tiempo presente es una forma de estar ya adentrándonos en el curso de la eternidad; la partitura de nuestra vida ha comenzado aquí, pero se adentrará en la sinfonía de la eternidad sin final. Por otra parte, la eternidad de Dios se hizo tiempo al tomar Jesucristo nuestra carne y asumir nuestra historia y temporalidad, haciendo, por decirlo de algún modo, que la eternidad quede entretejida con nuestro tiempo lineal y limitado; el tiempo deja de ser caduco y toma así carácter de eternidad. La temporalidad se torna eternidad, motivo por el que el humanista Raimundo Panikkar califica al tiempo con el término ‘tempiternidad’, señalando que han quedado en Jesucristo fundidas la temporalidad y la eternidad.

Un modo de vivir la vida consciente, o sea, de volver al corazón, es no perder el tiempo; vivirlo gozosamente; no solo llenarlo de vida, sino convertirlo en vida.

Materiales

Palabras nutrientes, “volver al corazón”

- “¿Qué ganamos con navegar hasta la Luna si no somos capaces de cruzar el abismo que nos separa de nosotros mismos?” (Tomás Merton).
- “Es preciso crear dentro de nosotros una zona de silencio controlando los sentidos y la imaginación” (José A. Galindo).
- “A los que corren en un laberinto, su misma velocidad los confunde” (Séneca).
- “El hombre es un ser en busca de significado” (Platón).
- “La tarea más importante en la vida de un hombre consiste en darse a luz a sí mismo” (Erich Fromm).
- “Por encima de todo cuidado, guarda tu corazón, porque de él brotan las fuentes de la vida” (Prov 4, 24).

Textos bíblicos

- “El Espíritu viene en ayuda de nuestra debilidad” (Rm 8, 26).
- “Venid a mí todos los que estáis cansados y agobiados por la carga, y yo os aliviaré, porque mi yugo es suave y mi carga ligera” (Mt 11, 28).
- “Zaqueo, baja enseguida, que hoy tengo que alojarme en tu casa”. Zaqueo bajó rápidamente y lo recibió con alegría... Jesús le dijo: “Hoy ha llegado la salvación a esta casa, pues también este hombre es un hijo de Abraham. El Hijo del Hombre ha venido a buscar y a salvar lo que estaba perdido” (Lc 19, 1-10).
- Jesús dijo a sus discípulos:
No se preocupen por la vida pensando qué vamos a comer, o con qué nos vamos a vestir. Miren las aves: no siembran ni cosechan, no tienen despensa ni granero, y sin embargo, Dios las alimenta. ¡Cuánto más valen ustedes que las aves! Miren los lirios del campo, que ni hilan ni tejen. Y, sin embargo, les digo que ni el mismo Salomón en todo su esplendor se vistió como uno de ellos. Y si Dios en el campo da tal vestido a la hierba, que hoy florece y mañana se seca, cuánto más hará por ustedes, gente de poca fe. Ustedes piensen que su Padre sabe lo que necesitan. (Lc 12, 22-30)

Crónicas de la dispersión

Si se pudiera retratar en modo periodístico lo que es un alma dispersa y los avatares que sufre en su vida cotidiana hallaríamos crónicas semejantes a estas que nos ofrece san Agustín, conocedor de senderos extraviados y también guía experto en los caminos de interioridad. Algunos viajeros trotamundos tienen el don de hacernos vivir sus experiencias escribiendo con maestría los parajes exteriores a la vez que los sentimientos íntimos que acompañan sus andanzas. Veamos cómo el caminante Agustín describe *el tumulto de los afectos efímeros que se filtran por los sentidos*:

Por los sentidos se filtra la variedad multiforme de las hermosuras corporales y con un tumulto de afectos efímeros arrancan a la persona humana de la unidad de Dios. Con un tumulto de afectos efímeros: de aquí se origina una abundancia trabajosa y, por así decirlo, una copiosa penuria, ya que son muchas las cosas que atraen nuestra atención, pero que nos empobrecen en los valores morales; y esto sucede mientras la persona corre en pos de esto y de lo otro y de lo de más allá, y todo se le escurre de las manos. (san Agustín, *La verdadera religión* 21, 41)

Cómo los amores opuestos hacen añicos el corazón: “Que Tú, Señor, me seas dulce, dulzura sin engaño, dichosa y eterna dulzura, y me recojas de la dispersión en la que anduve dividido en fragmentos cuando, alejado de ti, que eres uno, me desvanecí en el mundo de la multiplicidad” (*Confesiones* 2, 1, 1).

Indicadores agustinianos en la senda de interioridad

- “En el hombre interior habita la Verdad”.
- “Dios es más íntimo a mí que lo más profundo de mi ser”.
- “Adondequiera que voy, conmigo mismo yo estoy”.
- “La interioridad es el recogimiento de uno mismo en sí mismo”.
- “El hombre puede liberarse de todo menos de su conciencia”.
- “La búsqueda de Dios es la búsqueda de la felicidad. El encuentro con Dios es el encuentro con la felicidad misma”.

Poemas y textos para volver al corazón

A continuación se ofrecen unos breves poemas que llevan toda la carga de la interioridad, como suele acontecer con los poetas esenciales:

*¡No corras, ve despacio,
que adonde tienes que ir es a ti solo!
¡Ve despacio, no corras,
que el niño de tu yo, recién nacido
eterno, no te puede seguir!
(Juan Ramón Jiménez, *Eternidades*).*

Dios reza el padrenuestro
*Hijo mío que estás en la tierra
preocupado, solitario, tentado.
Yo conozco perfectamente tu nombre
y lo pronuncio como santificándolo
porque te amo.*

*No, no estás solo, sino habitado por Mí,
y juntos construimos este reino
del que tú vas a ser el heredero.*

*Me gusta que hagas mi voluntad
porque mi voluntad es que tú seas feliz
ya que la gloria de Dios es el hombre viviente.*

*Cuenta siempre conmigo
y tendrás el pan para hoy, no te preocupes,
sólo te pido que lo compartas con tus hermanos.*

*Sabes que perdono todas tus ofensas
antes incluso de que las cometas,
por eso te pido que hagas lo mismo
con los que a ti te ofenden.*

*Para que nunca
caigas en la tentación
cógete fuerte de mi mano
y yo te libraré del mal,
pobre y querido hijo mío.
(J. L. Martín Descalzo)*

Como flechas

*Como flechas ataviadas
de su propio blanco,
tú lanzas todas las cosas hacia el bien,
el universo viaja hacia la luz,
nosotros viajamos de Ti mismo hacia Ti.
(Carmen Cristina Wolf, *Canto al amor divino*)*

Tu conciencia

Entra en ti mismo. Examínate. Júzgate. Espero que demuestres categoría suficiente como para no pretender engañarte a ti mismo. ¿No te dice nada tu conciencia? Me parece que sí, que te ha dicho algo, aunque, tal vez, tú te empeñes en negarlo. No pienses que yo tengo interés en saber lo que te grita tu conciencia. Me basta con que te oigas a ti mismo. A solas. Y sin testigos. (San Agustín, *Sermón* 13, 6, 7)

PARA INTERIORIZAR

- Entrar en el propio corazón abre unas dimensiones insospechadas de conocimiento.
Tarde te amé, tarde te amé, belleza siempre antigua y siempre nueva... Tarde... pero te amé finalmente. En la pared de la casa interior hay un reloj que dice "El tiempo es ahora".
Volver al corazón es apreciar las riquezas de mi interior. "¡Cuántas riquezas atesora el hombre en su interior! Pero ¿de qué le sirven si no se sondea e investiga? (San Agustín, *Comentario al salmo 76*, 9).
- Llegamos a conocer con nuestra propia alma. Debo intentar esta forma de visión "porque pocos son capaces de ver su alma con su propia alma" (San Agustín, *La dimensión del alma* 14, 24).

Volver al corazón: recuperar la interioridad

- No huyas de ti mismo: busca tiempo para estar y hablar contigo.
- Vuelve a tu corazón: concóctate, valórate, potencia tu mundo interior como lo más rico de tu persona.
- Cultiva lo más propio de tu ser: ejercita tu inteligencia, tu memoria y tu facultad de amar.
- Trasciéndete: supérate a ti mismo, asciende más arriba y desde tu yo sal al encuentro con Dios.
- Sigue los pasos del proceso de interioridad:
 - *Conócete a ti mismo*. Es tu gran aventura.
 - *Acéptate*: "Acepta tu imperfección; es el primer paso para lograr tu perfección" (san Agustín, *Sermón 142*, 10).
 - *Trasciéndete*: supera la materialidad y limitación de tu ser hasta alcanzar a Dios. Supera también las fronteras de tu ego y abre caminos hacia los otros.
- Las respuestas a las grandes preguntas de la vida están en uno mismo.
- Estudio: el conocimiento intelectual y el estudio son compañeros de la interioridad.
- El silencio y la reflexión son actitudes del hombre interior.
- Oración: la meta de la interioridad es llegar a Dios, vivir en Él, dialogar con Él.
- Encuentro: la interioridad lleva al encuentro con uno mismo, con Dios y con los demás.

- La interioridad es la casa de los valores: el hombre es un ser trascendente, tiene vida espiritual y divina, y de ahí brotan las exigencias y virtudes que forman el conjunto de los principios orientadores, la casa de los valores.
- “Volver al corazón” significa:
 - a) Encontrar, comprender y valorar la riqueza ilimitada y divina que hay en la persona.
 - b) Hallar el camino para retornar y entrar dentro de esa persona. Ambas llaves las ofrece la interioridad.

Ya en el mundo antiguo se apreciaba que el vicio de la exterioridad era común a los humanos. Por tal motivo, san Agustín invita a dejar margen a la reflexión con estas palabras que parecen dichas en nuestro siglo:

Deja siempre un pequeño margen para la reflexión, margen para el silencio. Entra dentro de ti mismo y deja atrás el ruido y la confusión. Bucea en tu intimidad y trata de encontrar ese dulce rincón escondido del alma donde puedas verte libre de ruidos y argumentos, donde no necesites entablar disputas sin término contigo mismo para salirte siempre con la tuya. Escucha la voz de la verdad en silencio para que puedas entenderla. (*Sermón 52, 19-22*)

El que vive fuera del corazón

- Es superficial.
- No estudia, no cultiva la inteligencia y el espíritu.
- Es un ser dócil ante las modas.
- Es consumista.
- No tiene capacidad crítica.
- Vive desorientado.
- Anda desmotivado.
- Desconoce su propia persona.
- Tiene baja autoestima.
- No se relaciona con Dios.
- Es de relaciones sociales banales.
- Habla mucho; comunica poco.

Retrato del hombre interior

- El hombre interior trata de conocerse a sí mismo para desplegar todas sus posibilidades.

- El hombre interior comprende que Dios no es rival del hombre, sino apoyo para su plenitud.
- El hombre interior busca conocer estas dos realidades esenciales: su persona y Dios.
- El hombre interior busca la felicidad desarrollando sus mejores facultades: memoria, entendimiento, voluntad.
- En el hombre interior habitan la verdad y la Verdad.
- En el hombre interior Dios habla.
- El hombre interior es hombre de comunicación, de oración, de diálogo sincero con Jesús y con los demás.
- El hombre interior inicia un proceso de alejamiento de las cosas materiales y gusto por los bienes espirituales.
- El hombre interior cada vez entiende más a Jesucristo, y así Dios va creciendo en su persona.
- El hombre interior “camina cargado con su prójimo”, ayuda al que tiene a su lado.
- El hombre interior sabe contemplar y disfrutar la Verdad y la Belleza, que es Dios mismo.
- El hombre interior no es un superficial, le gusta ir a la raíz de las cosas.

El escondite de Dios

Dios estaba jugando al escondite con los hombres. Cuando les tocaba a estos esconderse, ideaban artimañas y buscaban sitios seguros. Dios se hacía el despistado, daba vueltas oteando diversos lugares y al fin los descubría.

Pero el problema le vino a Dios a la hora de esconderse Él.

—¿Dónde me oculto para que no me encuentren?

Le resultaba difícil encontrar un sitio seguro y consultó a los ángeles. Estos le dijeron que se escondiera en lo más alto del cielo. Pero Dios respondió que los hombres han construido unos vehículos espaciales que llaman cohetes y que lo encontrarían muy pronto. Le dijeron, por tanto, que se escondiera en las profundidades del mar. Pero Dios les respondió que los hombres ya habían construido unos aparatos llamados submarinos con los que pronto lo descubrirían.

El problema seguía. ¿Qué hacer? ¿Dónde esconderse? Y Dios se acordó del refrán que dice: “Recibe un buen consejo, aunque venga del diablo”, y creyó tener ahí la solución.

—Que venga a mi presencia el tentador, el demonio —ordenó el rey celestial.

El maligno estaba más que extrañado de que Dios lo llamara.

—En tu astucia, ¿dónde crees que debo esconderme para que los hombres no me encuentren, al menos tan fácilmente? —le preguntó Dios.

—¡Oh, sumo Bien y Bondad! Humildemente te aconsejo que te escondas en un lugar donde nunca pensaron buscarte. Escóndete en lo más hondo de su propio corazón y ya verás [...]

No huyas dentro

Cierto día llegó al monasterio un joven peregrino a quien habían dicho que el abad tenía el don de ciencia, de sabiduría y de consejo.

—¿De dónde vienes? —le preguntó amablemente el abad.

—Del otro extremo del planeta —respondió el joven—: me han dicho que usted me enseñaría dónde está Dios.

—En el otro extremo del planeta, dijo el abad con una sonrisa acogedora. Al joven se le cayó el velo de los ojos. Y comprendió que el viaje había merecido la pena.

(*La oración en parábolas*, www.ciudadredonda.org)

Sal de ti mismo (el “nosotros”)

Iba el yo paseándose por la tierra, cuando —de pronto— se le cruzó el tú. El yo experimentó un sobresalto, y al momento se le abrieron los ojos, se despertó su inteligencia, rompió a hablar y dijo: “¡Ah!”. Entonces comenzó a amar y supo que el corazón del yo-tú (el “nosotros”) era sostenido por Dios. Todo ocurrió en un instante.

(*La oración en parábolas*, www.ciudadredonda.org)

Dos monjes exploradores

Dos monjes leyeron en un antiguo libro que en la extremidad de la tierra se encontraba un sitio en que el cielo y la tierra se unían. Decidieron entonces ir a

buscarlo y no regresar hasta que no lo hubiesen encontrado. Preguntaron así por toda la tierra; enfrentaron innumerables peligros, sufrieron todas las privaciones que un semejante peregrinar comporta y todas las tentaciones que pueden alejar a un hombre de su propósito. Habían leído que debía existir en el punto que estaban buscando, una puerta a la cual bastaba golpear para encontrarse frente a Dios. Finalmente consiguieron lo que buscaban, golpearon la puerta, con el corazón temblando por la emoción vieron que se abría, y cuando atravesaron el umbral se encontraron en casa, en su misma celda del convento. Entonces comprendieron que el lugar en donde el cielo y la tierra se tocan se encuentra en esta tierra, allá en donde Dios nos ha colocado.

Ser “explorador” de Dios no requiere recorrer kilómetros, sino explorar tu corazón, caminar con tus sentimientos, ahondar en tu vida...

(Tomado de *Oración en parábolas*, www.ciudadredonda.org)

PARA INTERIORIZAR

- Dios se esconde en mi corazón. ¿Quiero iniciar el juego? ¿Me decido a buscar?
- El mucho ajetreo, el largo kilometraje, no es búsqueda. Probablemente sean huida.
- En el corazón encuentro el yo-tú-nosotros. “Un corazón solitario, no es un corazón”.
- La vuelta al corazón ha de purificar y potenciará estas tres cosas en mi vida: mis conocimientos, mis acciones y mis relaciones.

Ejercicios y dinámicas

1. Interiorizar el cuerpo

El ejercicio trata de “volver al corazón” sintiéndose consciente del propio cuerpo.

1. Hacer silencio absoluto, hasta que se puedan percibir los ruidos exteriores: pájaros, máquinas, voces.
2. Permanecer sentado en el piso con quietud absoluta.
3. Ralentizar la respiración: inspiración-expiración y hacerlas sonoras.

4. En esta calma exterior e interior, poner la mano en el corazón y sentir sus palpitaciones.
5. Dirigir al corazón mentalmente frases o mensajes que expresen bienestar con uno mismo, como: “Vuelvo a casa”, “He retornado a mi corazón”, “Siento la atmósfera de mi hogar”, “Estoy conmigo mismo”, “Me siento tranquilo en mi ambiente familiar”, “Me gusta estar en mi casa”, “Me da tranquilidad oír mi respiración”, “Gozo con seguridad al sentir el palpito de mi corazón”...
6. Expresar por escrito o de palabra: ¿Cómo me he sentido en el tiempo de silencio: a gusto, nervioso, distraído? ¿Cómo me he sentido con la ralentización de mi respiración? ¿Qué he experimentado al sentir el latido de mi corazón? ¿Qué frases o ideas he dirigido a mi corazón?
7. Debatir en el grupo: ¿En qué medida el silencio, la quietud, la calma, el atender al ritmo cardíaco, la concentración, etc., pueden ser medios para entrar en mi propio yo, o para conocer mi persona? ¿Pueden ayudarme a fortalecer la atención? ¿Qué acciones puedo realizar en mi vida diaria para vivir concentrado en lo que hago?

2. Ejercicio de autoevaluación

Responder por escrito:

- Hacer una lista de los diez valores que suelo ejercitar en mi vida diaria
- Hacer una lista de las diez mayores dificultades que encuentro para estar feliz conmigo mismo y satisfecho con lo que hago.
- Hacer la ‘torta del tiempo’: una circunferencia y dividirla en trozos de diferente tamaño indicando a qué cosas dedico el tiempo, considerando una semana: trabajo, estudio, labores de casa, dormir, ver televisión o jugar, aficiones culturales, oración, ir a la iglesia, ayuda a personas necesitadas, tiempo a los amigos, deporte, otros.
- Dibujar una balanza y escribir en un platillo los rasgos de mi persona que me hacen ser “hombre disperso” (por ejemplo: distraído, desatento, perezoso, descuidado en los estudios...); y en el otro, rasgos de mi vida que me parecen los propios de una vida de interioridad (tales como ser ordenado, esforzado, conocer mis cualidades...).
- Comentar en el grupo tanto el resultado de la ‘torta del tiempo’ como los datos de la balanza.

3. Atención a la autoestima

Responder por escrito completando las siguientes frases:

- Puedo mejorar mi autoestima observando...
- Puedo mejorar mi autoestima si evito...
- Puedo mejorar mi autoestima confiando...
- Puedo mejorar mi autoestima pidiendo a los otros...
- Puedo mejorar mi autoestima disfrutando...
- Puedo mejorar mi autoestima si soy capaz de...
- Puedo mejorar mi autoestima relacionándome...

A continuación, exponer en grupo las frases escritas. El monitor podrá sacar conclusiones y dar orientaciones oportunas al grupo o a cada individuo para crecer en auténtica autoestima.

4. Corazón que se aleja y corazón que retorna a casa

Dinámica y oración basadas en la parábola del hijo pródigo (Lc 15, 11-32).

Representar la parábola de la siguiente manera: a medida que se va leyendo pausadamente el texto y con las debidas pausas:

1. Ir marcando significativamente los pasos de alejamiento del hijo pródigo: marcharse, no tener dinero, no tener comida, apacentar cerdos... Y en cada uno de los pasos mostrar la *degradación progresiva* en que va cayendo hasta llegar a un estado límite de no ser (estado de postración, anemia, enfermedad, ruina personal, etc.). (Cada acción de alejamiento previamente ha podido representarse también bajando un escalón cada vez, o de otro modo significativo. Se podrían además señalar los pasos de alejamiento escribiendo estas palabras en folios y darles a estos formas o color de muerte. Cuando en el segundo proceso se describan los pasos de retorno, hacerlo con formas y colores de vida.
2. Subrayar en la representación el punto de inflexión de retorno a sí mismo: “Y volviendo en sí mismo se dijo: ‘me levantaré, iré, le diré [...]’” (por ejemplo, hacer el intento de ponerse erguido, acción de mirarse en un espejo, mirarse y mirar a lo alto repetidamente...).
3. Tercera parte: pasos de retorno. Expresar enfáticamente los ‘pasos de retorno’: “me levantaré”, “se puso en camino hacia su casa”, “aunque no me tengan ya por hijo me conformo con ser uno de los obreros”, “sé que

de cualquier manera estaré bien en aquella casa”; ensaya repetidamente en voz alta: “le diré: ‘padre he pecado’, ¿cómo se lo diré?...”; ensaya los gestos y actitud con que hablará a su padre.

4. Resultado de la acción. Segunda escena de la acción: actitud del padre. Representar de forma expresiva las siete acciones que hace el padre: “lo vio, se levantó, se echó a correr, lo cubrió de besos, dijo [...]”.
5. Comentar en el grupo las emociones que ha producido la representación en cada participante: emociones, sugerencias, proyectos, recuerdos...
6. Segunda parte: “Mis tres caminos”. Dependiendo del tiempo disponible, esta parte podría hacerse a continuación o bien en sesión separada: presentación de estos tres caminos en mi vida personal: a) Escribir cada paso de alejamiento particular en una hoja y colocarla en el ‘camino de alejamiento’; ejemplos: pereza, desinterés por Dios, abuso de lo que daña mi salud, compañías erradas, droga... b) Escribir de igual manera, como empedrando el ‘camino de retorno al yo’, los medios que estoy poniendo para regresar a mi casa-corazón y rehacer mi vida; ejemplos: atención, examinar mi vida, ser consciente de lo que estoy haciendo, acudir a grupo parroquial, leer la Biblia, etc. 3) El gozo de vivir en mi casa. Escribir en el umbral, en la puerta de la casa del padre, las ‘joyas’ valiosas que sé voy a encontrar en mi verdadera casa, tanto en la de mi yo interior como en la del Padre Dios.
7. Comentar en voz alta lo escrito por cada participante.
8. Hacer una oración compartida. Para motivarla podría explicarse el siguiente puñado de ideas sobre la parábola. También estos pensamientos podrían despertar el diálogo común después de la representación:
 - Antes de retornar a casa el joven retornó a sí mismo: “Y entrando en sí mismo se dijo: “me levantaré, volveré junto a mi padre [...]”.
 - El hijo ha pecado, se ha escapado de la casa del padre, pero... no ha perdido la imagen de Dios que llevaba y sigue llevando grabada en su corazón. Y el padre no ha perdido la imagen del hijo. Por ello, el abrazo del encuentro no solo es perdón, sino reconocimiento mutuo: nos reconocemos, ambos nos pertenecemos, ambos somos la misma familia.
 - Eso permite que, incluso en el alejamiento de Dios, en el distanciamiento de tus personas queridas, incluso en tus errores, Dios trabaje para sacar un bien mayor, mucho mayor que lo calculado por el hijo maltrecho: el abrazo, el amor, el perdón, el gozo infinito del cariño del padre, la fiesta, el banquete, la música, la decisión definitiva para su vida.
 - El retornar a ti mismo, el reflexionar: “he pecado, estoy equivocado, debo reconsiderar mi vida, ¿qué puedo hacer para salir de este embrollo”, es ya un paso fuerte de interioridad, es un primer acercamiento a ti y

a la salida del túnel para cualquier situación errónea. Reflexionar es doblarte sobre ti mismo, pensarte, mirarte, verte. Incluso convendría que hicieras el ejercicio de mirarte calmadamente al espejo, doblado, vuelto a ti, replegado en ti.

- El hijo pródigo huyó de la casa del padre, fue soberbio y usó de su libertad de manera inconsciente, mas... en cierto modo no huyó de sí mismo, fue capaz, aunque tarde y solo por la gracia especial de Dios, de valorar su vida como echada a los puercos, se miró a sí mismo, se dijo a sí mismo... se gritó a sí mismo... y eso le salvó. Ten la *conciencia* despierta y los ojos atentos siempre hacia ti mismo. No te vendes los ojos, no quieras hacerte el sueco... Enfrentate con sinceridad a ti mismo. La conciencia es el ajuste de navegación que te acompaña siempre.
- Ejercita el valor y la sinceridad en estas acciones: autoconocimiento, autoconciencia, autocrítica. Conviene que seas fuerte y honesto al juzgarte.
- En verdad, Dios estaba dentro de ese joven, más profundo en ese joven que su propia vida errante y equivocada.

Oración final

Parte final de la dinámica: la oración, escrita u oral, que ha de elaborar cada uno, conviene que se dirija a Dios Padre, expresando principalmente el deseo de retornar a casa: “vuelvo a mi propio corazón, a la casa de mi ser verdadero; y a la casa de mi Padre, que es también mi casa verdadera”.

Orientar la dinámica y la oración de manera que el participante pueda llegar a concluir que el encontrarse a sí mismo lleva simultáneamente a encontrar a Dios y hallar a todos los demás como hermanos de la misma casa.

Complemento: hacer el diseño de una casa y colocarla en el centro del grupo.

Para orar

El retorno al corazón es sinceridad y verdad

Oración siguiendo Mt 6, 1-18. Hacer el bien desde nuestro interior. “Cuando recen, no imiten a los que gustan de dar espectáculo”.

Pasos:

Primero, leer pausadamente el texto del Evangelio.

Segundo, internalizar los datos ambientales de la escena: mano izquierda que no sabe lo que hace la derecha; situación de estar cerrado en la habitación; semblante alegre, perfumado y sereno que oculta la penitencia.

Tercero, interiorizar el texto y la escena con tiempo de reflexión. Como introducción se leen las siguientes ideas que enriquecen el estudio del texto:

- El texto de Mateo nos presenta a Jesucristo advirtiéndole a sus discípulos que hagan las buenas obras —tres son los símbolos prácticos: *oración*, *limosna* y *ayuno*— por amor de Dios, sin deseo de ser vistos ni aplaudidos por la gente, porque en este caso ya habrían recibido la paga, mas solo eso, la paga que puede dar la gente: el premio de la alabanza, el aplauso.
- En estos tiempos de *selfi* —moderna forma de evidenciar la realidad, o de constancia de vida— diríamos que el premio consistiría en salir en la foto.
- En la moderna civilización de la imagen nos dejamos a veces arrastrar por el gusto de “salir en la foto”, ser vistos y aplaudidos. Hoy gusta dar a conocer nuestras obras buenas. Es manejado el eslogan: “Lo que no sale en la ‘tele’ no existe”; o este otro: “Si no estás en Facebook no existes”.
- Jesús se retiraba para orar a solas. Jesús no quiere que sus milagros sean divulgados por los agraciados. Parece que su manera de actuar no es la de la publicidad, sino la de la autenticidad interna.

Cuarto, después de haber meditado durante un tiempo en silencio el texto evangélico, cada uno expresa en voz alta lo que le ha sugerido el pasaje para su vida.

Quinto, escribir una oración personal en forma de decálogo o programa con el título “El retorno al corazón es sinceridad y verdad”. Puede ser incluida con la lectura de los siguientes puntos que podrán enriquecer la oración personal:

- La interioridad exige gran sinceridad y pureza de intención.
- La riqueza de las acciones no está en la obra en sí, sino en la raíz o intención con que se hacen.
- La obra buena se hace dirigiéndola a Dios como finalidad absoluta.
- Estas tres obras clásicas buenas —oración, limosna, ayuno— son ofrecidas aquí como tres llamadas a ser prácticos en nuestra vida de fe, y también son aldabonazos que invitan a adentrarnos en la sinceridad del corazón y en la verdad. Pero por el contrario, si las practicamos buscando la mirada de los demás en un afán de engrosar nuestro *curriculum* para acrecentar el historial de prestigio propio, estaríamos impidiéndonos el ingreso al reino de la interioridad donde acontece el encuentro con Dios.

- Este encuentro interior con Dios se da solo en la sinceridad, en la humildad y en la verdad. Es necesario desvestirse de todo ropaje y abandonar toda pose para orar desnudo frente a Dios.
- El orgullo, la vanagloria y el deseo de aparentar o de que nos reconozcan las acciones buenas, vicia nuestras obras, las devalúa e incluso las puede hacer perversas.
- En los tiempos en que todo es publicidad y ‘automanifestación’, vías *selfi* y Facebook, conviene interiorizar hasta hacer vida personal los siguientes avisos de Cristo: “Cuando hagas limosna no lo publiques a son de trompetas”; “Tu mano izquierda no sepa lo que hace tu derecha”; “Cuando reces, entra en tu cuarto, cierra la puerta y ora a tu Padre que está allí a solas contigo”.
- Aproximación a senderos de interioridad: secreto, sencillez, humildad.
- Los caminos opuestos a la interioridad también vienen citados en estos pasajes evangélicos: “A la vista de todos”, “Espectáculo en las sinagogas y en las calles”, “Para que los hombres los alaben”, “De pie en las plazas para que la gente los vea”.
- El premio se goza por la vía del ocultamiento y la sencillez: “Tu Padre que ve en lo secreto te premiará”.

Finalizar, como se indicó, escribiendo cada participante una plegaria a modo de decálogo o consejos y leerla en grupo. A continuación, siguiendo el pasaje que estamos trabajando, continúa el Evangelio de Mateo en el versículo 9 presentando a Jesús que enseña a orar el padrenuestro. Leer estos versículos del padrenuestro como oración final.

Capítulo 2. Los tesoros de la fe

Rutas en el desierto, o los tesoros de la verdad

Descubrir las pistas del tesoro es una de las expresiones cinematográficas más actuales y ha sido tema muy explotado por la novelística de todos los tiempos. Buscar los tesoros descifrando e interpretando las claves de los mapas que conducen a ellos es una pasión de toda persona marcada por el espíritu de aventura, de riesgo, o simplemente, por todo aquel que tiene espíritu de caminante observador. Ese es nuestro caso en el camino de la interioridad. Somos hombres caminantes; *homo viator*, llamaba al hombre el filósofo Gabriel Marcel. Pero aquí no se trata de ficciones para avivar la fantasía, sino de encontrarnos a nosotros mismos, acabar de edificar la obra perfecta de nuestro ser, “concluir la torre de la perfección”, que nombraba san Agustín, y ponerse en acción con el proyecto de ‘búsqueda y hallazgo de mí mismo’.

Para esta empresa tenemos rutas, indicadores, pistas; contamos con mapas bastante legibles que indican el itinerario. ¿Estamos dispuestos a leer esos códigos con exactitud? ¿Estamos decididos a seguir los pasos que nos dan esos ‘libros sagrados’, tan inspiradores como seguros?

En la primera parte del libro vimos las riquezas que encierra en sí toda persona. En el capítulo anterior presentamos los caminos para poder llegar al ámbito interno del yo, que es la casa de los valores o caja de las riquezas personales, y en el presente capítulo nuestro programa consiste en ir conociendo los bloques o constructos de ideas que pueden sostener la formación de una persona y su crecimiento, al igual que determinar la vocación y objetivos sociales a los cuales se encamina. Así como el agua es lo que es y sirve para lo que sirve porque tiene una determinada composición, de manera semejante podremos ir viendo que el hombre, en buena parte, es lo que es porque lleva en su mente los componentes intelectuales de fuertes constructos: ideas generadoras, filosofía de vida, principios religiosos, valores orientativos y verdades asentadas. En efecto, si el hombre es lo que ama, no deja de ser también verdad de gran calado que el hombre es lo que las verdades que lleva en su mente son. En este estilo de camino de interioridad que venimos trazando hay que apreciar como una gran riqueza humana el cúmulo de verdades provenientes de la fe cristiana. La verdad es la gran solidez en que se basa cualquier realidad. La verdad de la fe cristiana es con

certeza la espina dorsal sobre la que se han trazado las sociedades modernas, se han construido las pedagogías de la humanidad y en general los valores sobre los que ir caminando.

Si el *homo viator* es por definición hombre peregrino, también es verdad que debe dar pasos seguros. La acumulación de vida y pensamiento que ofrecen el Evangelio y la doctrina de la Iglesia son capaces de alumbrar el camino de crecimiento personal aun en las más difíciles circunstancias, ya que su sabiduría es una constelación armónica de luces, fuerzas, orientaciones y gracia en la que toda persona puede crecer equilibradamente, como las plantas de la naturaleza tienden hacia la luz del sol. La gran historia de sabiduría acumulada que suponen los depósitos de la Iglesia provenientes de la fe cristiana resultarán los más auténticos nutrientes con qué alimentarse y las orientaciones más creíbles ante la tarea de la construcción de una persona digna capaz de afrontar todos los horizontes de su crecimiento, sin dejar ciego ninguno de sus vectores. El acervo de *sapientia* o sabiduría cristiana es tan apropiado para el desarrollo de cada persona y de la sociedad global, que tenemos plena confianza en que todo este cúmulo de saber sea a la vez ruta segura y tesoro valioso, camino y molde.

Una visión completa del hombre

Todas las disciplinas dedicadas al estudio del hombre aportan una visión rica sobre el ser humano y tratan de dar desde su peculiaridad una definición del mismo a la vez que intentan aplicar soluciones a sus problemas. Pero esta forma de estudiar al hombre por parcelas resulta siempre incompleta. El problema hombre, el proyecto hombre, el ser hombre, es tan primordial para el humanismo, que exige una visión holística, total e intercultural de lo que es ser hombre. La filosofía aborda este estudio desde una panorámica englobante, sin embargo solo desde la altura de la fe se abarca una visión nítida y total de la persona. No olvidemos que en ayuda de la fe pueden venir todas las ciencias humanas, y especialmente las dos grandes ramas vitales del humanismo, que son la filosofía y la teología. Solo con planteamientos teológicos alcanzamos la definición y la proyección completa del ser-hombre, de su grandeza como criatura hecha a imagen de Dios, de su miseria y pecado, de su historia de paraíso y su drama de vida errante... El hombre es el ser que se despliega en todas sus facetas solo en los grandes relatos de la fe.

El hombre se entiende desde la trascendencia

Una radiografía científica experimental del hombre nos daría una foto semejante a esta: ser de cuerpo, ser de inteligencia, ser que se mueve, ser que tiene sus funciones fisiológicas... lo que aprendimos en el aula de primaria sobre el ser vivo: aquel que nace, crece, se reproduce y muere. Esto es lo que nos vendría demostrado por las ciencias naturales. ¿Y el más allá? ¿Y la pregunta por la muerte? ¿Y mi anhelo de vida eterna? ¿Dios existe? ¿Qué relación puedo tener con Dios? ¿Y mi continua pregunta sobre el porqué del dolor? ¿Dónde hallar la fotografía profunda que me retrate con todos los contornos espirituales y morales, el retrato que recoja todos los dolores, anhelos y proyectos?

El hombre está abierto a la trascendencia. Los sistemas de pensamiento que cierran esta ventana hacen mil y un alardes de demostración, rizan el rizo con mostraciones y argumentos muy racionales. Pero el hombre que resultaría de semejante concepción encerrada en la mismidad del yo sin trascendencia alguna, es opaco, quizá patético. ¡Tanto deseo ardiente para nada! ¡Una “pasión inútil”!, sigue diciendo el filósofo existencialista cerrado a la luz exterior. Viene a la mente la deslumbrante afirmación del poeta Francisco de Quevedo, quien se niega a ver solo polvo en el hombre y niega la inmanencia ciega creando un alarde de trascendencia: los miembros de nuestro cuerpo “[...] serán ceniza, mas tendrá sentido; polvo será, mas polvo enamorado”.

El *Catecismo de la Iglesia católica* se pregunta: ¿Cuál es el designio de Dios para el hombre? “El proyecto de Dios para el hombre es infinitamente perfecto, porque es la realización del proyecto de amor haciendo a los hombres hijos suyos de adopción y herederos de su eterna bienaventuranza” (*Catecismo de la Iglesia católica*, Compendio 1).

¿Por qué late en el hombre el deseo de Dios?, se sigue preguntando el *Catecismo*. La respuesta es una propuesta holística de sentido, todo un programa de interioridad que merece ser asumido como piedra angular para un proyecto de persona:

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 2)

Fe e inteligencia unidas, o cómo caminar en las certezas

Adherirse al proyecto de otra persona exige fe y confianza, virtudes que han de conducir al seguimiento de esa persona obedeciendo su proyecto. De la misma manera, admitir como parte vital el cúmulo de verdades que ofrece la fe católica, pide un gesto de obediencia. Pero, ¿acaso la obediencia o la fe están en oposición a la inteligencia del hombre? Veamos cómo no es así. La fe es una gracia que Dios regala, pero creer es un acto auténticamente humano. Más bien deberemos decir que adherirse a las verdades reveladas por Dios, de quien sabemos que el hombre depende, es fortalecer la libertad y la inteligencia del ser humano, pues así dispone sus potencias en el camino más noble y acertado, aquel que le ha indicado Dios. La inteligencia y la voluntad han sido estudiadas en páginas anteriores y las hemos visto como los vectores de largo recorrido para un proyecto humano. Con esa misma lógica diremos que la fe, la inteligencia y la voluntad humanas cooperan con la gracia divina, razón por la que creer se convierte en un acto del entendimiento. El creador del hombre le otorgó a este entendimiento y voluntad; además, le propone un camino de etapas a seguir. ¿Qué mayor seguridad cabe que el poner nuestras facultades en la línea del proyecto que Dios está indicando?

La interioridad tiene el objetivo de llevar hasta el límite las mejores cualidades y facultades humanas y en tal sentido es un reto de la interioridad la continua exigencia de la fe que apremia al creyente a conocer más y mejor las verdades nutrientes de su propia esencia. A su vez, el conocimiento más penetrante suscitará una fe mayor, cada vez más encendida de amor. “La fe trata de comprender”, dice san Anselmo. La fe es cierta, porque sus verdades proceden de quien es la Verdad y de quien quiere revelar al hombre todo su amor, y se afianza cuando la estudiamos con la inteligencia y la vivimos con la voluntad amorosa. Cuando al razonamiento sistemático de la inteligencia se añade la disciplina de la fe ocurre un efecto cognoscitivo, consistente en que a lo aprehendido por la inteligencia humana se suma una nueva visión enriquecedora que es el *intus legere*, el leer interior, el comprender las cosas desde Dios, fruto de la fe.

De esta fusión o suma de luces —razón y fe— surge una fe que abre los ojos del corazón, potencia la claridad de la mente y anima al hombre a ponerse en camino hacia metas seguras, las más apropiadas a su constitución humana. “Creo para entender y entiendo para creer”, fue la máxima del sabio y santo Agustín. Es axioma sin fundamento el repetir que la fe anula o adormece la inteligencia; sucede todo lo contrario: el hombre cristiano se siente doblemente instado a usar la inteligencia para iluminar racionalmente toda su vida, entre otras cosas, porque ahora tiene un nuevo campo apasionante por descubrir que

es Dios mismo, y en segundo lugar porque admitimos que es Dios quien nos ha dotado de inteligencia.

La interioridad cristiana nos obliga con lógica de maestra a usar con rigor, y a la vez con arte, la inteligencia, con la confianza de que “quien con espíritu humilde y ánimo constante se esfuerza por escrutar lo escondido de las cosas, aun sin saberlo, está guiado por la mano de Dios que, sosteniendo todas las cosas, hace que sean lo que son” (*Gaudium et Spes* 36, 2).

Junto a la sola razón humana, que “puede con certeza conocer a Dios como origen y fin del universo y como sumo bien, verdad y belleza infinita”, Dios ilumina al hombre con su Revelación para que pueda entrar en la intimidad del misterio divino y para que las verdades religiosas y morales, que son las que más en profundidad atañen al hombre, “aun siendo de por sí accesibles a la razón, puedan ser conocidas por todos sin dificultad, con firme certeza y sin mezcla de error” (*Catecismo de la Iglesia católica*, Compendios 3-4).

Cosmos o caos

Todo hombre racional mira y admira la creación y se pregunta por su origen y finalidad. ‘El origen del universo’ es gran titular y capítulo principal en todo libro de pensamiento filosófico y también lo es en la mente del hombre más sencillo. Es una pregunta recurrente. La respuesta *a-tea* —sin Dios— no tiene fuerza para responder filosófica ni científicamente cuando dice que todo se originó por el azar. Dudo que esta respuesta sea creíble por cualquier mente pensante ni aun por un aprendiz de filósofo, esto es instalarse en el caos y ofrecer como verdad la fantasía de que la nada primordial origine un cosmos de ordenación y armonía. Del caos primigenio y de la nada, por un truco a lo Harry Potter, se da el salto al ser, al cosmos y al orden. ¡Increíble!, o más bien, ¡irracional! Dejando disquisiciones banales, admitimos que la respuesta que a esta inquietud nos brindan los tesoros intelectuales de nuestra fe es hermosísima.

Abrimos el Génesis: “Dijo Dios [...]”. El mundo es un producto de la palabra, del *logos*, que significa ‘razón’, ‘sentido’, ‘fuerza creadora’. No es solo razón, sino razón creadora que habla y se comunica a sí misma hacia fuera. Razón que es sentido, y ella misma crea sentido. El relato de la creación nos dice, por tanto, que el mundo es un producto de la *razón creadora*. Y con eso nos aclara que en el origen de todas las cosas estaba no lo que carece de razón o libertad, sino el principio de todas las cosas, la razón creadora, el amor, la libertad. Nos encontramos aquí frente a la alternativa última que está en juego en la discusión entre fe e incredulidad: ¿es la irracionalidad, la ausencia de libertad y la casualidad el principio de todo, o el principio del ser es, más bien, *razón, libertad, amor*?

No podemos arrinconar la inteligencia, debemos valernos de ella en un intento incesante por dar respuestas válidas y racionales a todo lo que tenemos delante. En la filosofía moderna se nos invita, con los polvos del pensamiento blando o de la inteligencia líquida, a acercarnos a la nube informe de cosas desde la nube también informe de emociones y visiones irracionales. Si el hombre está dotado de este privilegio maravilloso que es la capacidad de entender, debemos tomar parte inequívoca en la filosofía que cree en la actividad de la inteligencia, única que da orden, claridad y entendimiento de las cosas, para que, seguidamente o a la vez, pueda el hombre ejercitar un conocimiento también amoroso y religioso. El benemérito Benedicto XVI fue el adalid de la racionalidad como fortaleza de la fe y quiso despertar al mundo en esta línea de pensamiento, y será bueno que asumamos como necesaria esta actividad de nuestra mente, parte imprescindible en nuestro proceso de interioridad.

A pesar de los errores humanos y catástrofes históricas,

la vida sigue siendo buena, porque en el origen está la razón buena, el amor creador de Dios. Por eso el mundo puede ser salvado. Por eso podemos y debemos ponernos de parte de la razón, de la libertad y del amor; de parte de Dios que nos ama tanto, que ha sufrido por nosotros, para que de su muerte surgiera una vida nueva, definitiva, saludable. (Benedicto XVI, *La alegría de la fe*, p. 18)

El genio humano tiene su punto de apoyo en su razón. No dejemos que este don brillante del intelecto dado por Dios duerma en el salón oscuro de la inacción. Despertemos este genio para caminar con las luces de la inteligencia, como nos proponen aquellos versos de Bécquer... *Cuántas veces / el genio así duerme en el fondo del alma, / y una voz como Lázaro espera / que le diga: “levántate y anda”*.

El hombre, proyecto común. La verdad de la familia humana

Decir ‘mi credo’ es una expresión un tanto incorrecta; lo propio será decir y creer en familia: ‘creemos’, porque aunque la fe es un acto personal y una respuesta libre a la iniciativa de Dios, no es un acto aislado. De manera significativa el *Catecismo* inicia con este titular: *Creo - Creemos*. El “creo en Dios” es un acto humano a la vez que un acto eclesial. Nadie puede creer solo, como nadie vive solo; nadie se ha dado la fe a sí mismo, como nadie se ha dado la vida a sí mismo. El creyente ha recibido la fe de otro, como eslabón de una gran cadena que ha venido creciendo por transmisión de la fe en Jesucristo de padres a hijos.

Así pues, uno de los constructos mentales que nos ofrece nuestra fe cristiana es el que contiene las verdades y el sentido de la comunidad: el ser humano no se conoce sino en relación, no crece sino en grupo, y no avanza hacia ninguna parte en el éxodo de la vida si no es comunitariamente. Toda persona o grupo ve claramente que la construcción del hombre está condicionada a la aportación que este recibe desde el ámbito de lo comunitario y lo relacional, de tal manera que sin estas aportaciones el proyecto hombre quedará frustrado. Este conjunto de ideas referentes a la condición social y comunitaria del hombre son de tal calado que debemos asumirlas como parte del proyecto de interioridad. Llegarán a ser verdades sólidas que constituyen nuestro ser, serán también indicadores como rutas en el desierto que dirán hacia dónde caminar hermanadamente para seguir hallando los mejores tesoros y fuerzas de la persona humana y de la sociedad. Por tanto, forman parte de un proyecto sólido de interioridad, proyecto que exige vivir la verdad y seguir buscándola, casi siempre en comunidad. El hombre no es un lobo estepario, ni el infierno son los otros, ni el hombre es un Robinson Crusoe, sino que la entraña de la interioridad humana es la relación y su nido es la familia, de manera que la persona no puede entenderse sino en referencia a los otros.

Toda esta gran familia humana camina alentada por un objetivo de plenitud en Dios. Este proyecto de construcción social resulta luminoso, le dice al hombre que tiene una meta grande, la de llegar a *construir la “ciudad de Dios”*. El inicio del itinerario de interioridad que fue ‘volver al propio corazón’, caminar como peregrino hacia uno mismo y de ahí hacia Dios, se despliega ahora hacia estos horizontes comunitarios como el gran proyecto del universo en Dios, que vamos realizando cuando construimos la aldea global de la comunión. Y es que como ya dijimos, la almendra de la interioridad, que parece encerramiento y clausura, lleva en sí un vigor capaz de generar todo un cosmos hacia fuera, y ese cosmos lo vamos construyendo con el espíritu de ‘la ciudad de Dios’, que empezó siendo la pequeña almendra del corazón humano.

¿Caben aún otros interesantes descubrimientos teóricos en esta línea de comunidad? Efectivamente. La Revelación ha venido hablándonos de diversas maneras a los hombres para que entendamos nuestras realidades más íntimas... ¡y las de Dios! Resulta una aventura indescriptible el adentrarse en el misterio de Dios para llegar siquiera a vislumbrarlo. Descubramos el gran misterio de la verdad, la gran piedra filosofal, afirmando el gran descubrimiento para el hombre: ¡Dios es familia! Increíble, pero la razón humana nutrida por la razón de Dios nos lo dice: Dios es amor, por tanto, Dios no es soledad, no puede ser aislamiento monotemático. Dios es Trinidad en la unidad. Halando de este hilo podríamos hilvanar desde esa urdimbre dos proyectos humanos de largo alcance: el hombre, creado a imagen de Dios, tiene en sí una estructura trinitaria

—memoria, entendimiento y voluntad— y en su constitución laten huellas de la Trinidad; en segundo lugar, el ser pleno del hombre se hace y se despliega en la participación comunitaria, porque Dios, que es su modelo, vive desenvolviéndose continuamente en comunidad relacional. Dios es comunión y el hombre es también comunión. Como sucede en el seno de Dios, el hombre se genera en el amor a base de relaciones, de comunicaciones, de convivencia íntima con el hermano. No hacemos de nuestra interioridad un proyecto de civilización del amor para agradecer a Dios o para obedecerlo, sino más intrínsecamente, lo hacemos ‘porque’ somos hijos de este Dios Trinidad.

El programa de interioridad que venimos recorriendo nos lanza aquí un nuevo reto. Consiste en hacer el camino desde el yo hacia Dios, y desde Dios al yo; en esta dinámica y exprimiendo todas las potencialidades del ego, pasaremos a abrir los afectos, la voluntad y la inteligencia a un proyecto de construcción solidaria con los demás, todo ello inspirado y como empapado en la misma divinidad trinitaria, pues se trata de un proceso generado en esa misma casa de Dios, uno y trino. Partiendo de la Unidad (Dios es Uno) hemos de derivar hacia la Comunidad (Dios es Trinidad) para construir mancomunadamente la “ciudad de Dios”; a la vez, como por efecto de *feddback* o retroalimentación, conocer la unidad de Dios y su proyección en comunidad (camino desde el yo hacia Dios) hará que se vayan desplegando el pleno conocimiento y realización de mi yo (camino desde Dios al yo).

San Agustín es uno de los espeleólogos que ha penetrado los estadios del interior humano buscando con rigor intelectual el ser de Dios, aunque en etapas previas de su vida anduvo caminando también por senderos de desintegración personal. En efecto, este santo recorrió los caminos de alejamiento del yo, y los de retorno a la casa interior, la casa del Padre. Una vez madurada su conversión y decidido a servir a la Iglesia, recibe su vida una fuerza iluminadora increíble. Escribe el libro *Las Confesiones*, que es el diario de su alma en el vértice del encuentro auténtico con Dios y consigo mismo, la historia de un alma al vivo que traspasa los linderos materiales de la existencia humana y penetra en los terrenos de Dios.

Al poco tiempo comienza a escribir dos grandes obras que le van ocupando largos años de su última etapa de vida, *La Trinidad* y *La ciudad de Dios*, dos empresas titánicas por el alcance de sus páginas y la penetración intelectual que desarrolla. En la primera llega a descifrar, en lo que humanamente se puede, el misterio de la Trinidad, y a ella le profesa toda su adoración. Casi a la par, emprende la redacción de *La ciudad de Dios*, donde se representa todo el género humano como peregrino hacia la patria del cielo a través de la historia. La historia, el gran poema de la humanidad, es el éxodo de todos los hombres en el proyecto de Dios formando un solo pueblo en camino. Algunos autores han

visto en esta obra la continuación de las *Confesiones*. Estas fueron confesión individual a Dios; aquella, es la confesión coral de toda la creación y de toda la humanidad a su Creador.

Lo que nos interesa en este dato biográfico es seguir la estela de san Agustín como camino de interioridad: estudio del yo que pide luego un estudio de Dios con el máximo rigor, y a la vez, un estudio sistemático de la familia humana, secuenciado en etapas: yo, Dios, comunidad; el trípode que sabemos sustenta la interioridad, pero trípode puesto ahora en pulso y confrontación con la realidad misma de Dios uno y trino.

Recordamos la leyenda según la cual, cuando estaba Agustín escribiendo el libro sobre la Trinidad y paseaba por la playa de Hipona meditando intensamente sobre el misterio, de improviso vio un niño que con una concha vertía una y otra vez agua del mar en un pocito que en la arena había hecho.

—¿Qué haces, niño? —preguntó el sabio.

—Estoy tratando de meter toda el agua del mar en este pocito.

Agustín replicó:

—¿No te das cuenta, niño, de que es imposible meter todo un océano en tan pequeño pocito?

Y el niño replicó:

—Más difícil es que tú, con tu inteligencia limitada, puedas captar todo el inmenso caudal que es el misterio de la Santísima Trinidad.

Esta leyenda no admite interpretaciones perezosas que vayan en la línea de disuadir al hombre de su inherente oficio de filósofo o de hacerle desistir del esfuerzo metódico de razonar sobre Dios, sino todo lo contrario: hemos de elegir una interpretación de corte operativo, reconociendo que a pesar de la limitación de la inteligencia humana este hombre fue capaz de realizar una incursión tan maravillosa en el seno de la Trinidad que aún hoy sigue dando luz a todos cuantos quieren acercarse a Dios con la inteligencia exigida al máximo y con el corazón en la mano. Pensar a Dios, conocerlo, tratar de asimilarlo desde el raciocinio, es tarea de la inteligencia humana y religiosa, es el reto que nos propone la fe asumida desde la interioridad inteligente.

La inteligencia busca alimentarse de la verdad

La interioridad nos lleva a valorar la facultad de la inteligencia. El hecho de portar este don en nosotros nos conduce a algunas conclusiones prácticas en las que, a su vez, deberá caminar la interioridad. Veamos: la inteligencia, facultad del

alma, es el rasgo distintivo del hombre en el mapa de la creación; esta facultad permite participar de Dios, que es verdad; la inteligencia está hecha para conocer la verdad, y la verdad es su alimento necesario. Por tanto, el motor del entendimiento es el vehículo por el que la persona se nutre de las verdades y de la Verdad. Sin el empleo digno de la inteligencia el hombre se embrutece, degenera. ¡Y cuánto más aún no deberá esta facultad anhelar las verdades más nutrientes para el ser humano, cuales son las verdades salvíficas, aquellas que nos hacen ser personas y nos conectan con Dios!

Un hombre que no busca la verdad con rigor no está viviendo su categoría humana; la pereza mental es una epidemia moderna que puede llevar a la persona a la vaciedad intelectual, propia de aquellos que, como dice la Palabra, “son arrebatados por el viento de cualquier clase de doctrina” (Ef 4, 14). Esta vaciedad se refleja en la dispersión del hombre actual, que rehúye el análisis lógico de las cosas, evita dar tiempo a una formación firme en el conocimiento y en la fe y, por tanto, eludirá también el autoanálisis objetivo. Por eso, en estos tiempos la interioridad deberá ser el antídoto contra la vaciedad que nos envuelve. Las lecciones de ciencias decían que la naturaleza tiene ‘horror al vacío’; algo así es la interioridad: horror al vacío. El autoconocimiento, la labor de la inteligencia, el orden mental, el rigor intelectual, el trabajo desde lo racional, no cabe duda que son medicina contra la simpleza que nos inunda. Ya advierte la Palabra: “La verdad os hará libres” (Jn 8, 32).

Hay también una vaciedad que adopta cierta actitud antiinteligencia, quizá porque se tiene miedo al uso lógico y continuado del análisis intelectual, quizás también porque insensiblemente el hombre actual va resbalando hacia estados dominados por lo sensible, lo emotivo y lo sentimental.

El rigor de pensamiento es, más que una herramienta, una actitud que deberíamos buscar a toda costa, porque a las verdades se va por la inteligencia, y esta tiene sus métodos y requerimientos lógicos. A la ciencia de Dios y a las realidades conceptuales que nos lo muestran se llega por la inteligencia, que cuando viene confirmada por el corazón aporta no solo riqueza conceptual, sino resultados de contenido espiritual porque la verdad es portadora del bien y la felicidad consiste en poseer la verdad.

Desde esta altura filosófica y cristiana desde la que estamos proponiendo el uso de la razón como luz y camino insustituible, incluso nos atreveremos a decir que el pecado es vivir en el error, conclusión que debe llevarnos a despertar todas nuestras energías religiosas y cognoscitivas para desarrollarlas en todas las facetas del diario vivir, incluido el ámbito moral. Y no se objete a la premisa anterior que lo más valioso es el amor, o que el amor supera y aun suple a la inteligencia, porque el axioma filosófico dice: *Nihil volitum, nisi praecognitum* (“Nada hay que pueda ser amado si no es previamente conocido”). Solo cuando se da un uso

riguroso a la facultad del conocimiento podremos encontrar este gran tesoro del interior de la persona, que no es otro que comprender que la felicidad, el bien y la verdad van unidos.

El amor, motor del hombre y de la sociedad

La filosofía que alienta en el fondo de cada persona marca sus decisiones y su forma peculiar de construir su personalidad, de modo que aquel que piensa que es mejor convivir con un perro que con las personas, construye su casa a manera de perrera, y aquel que enfatiza que las personas son el infierno para uno mismo construirá la filosofía de la náusea, y quien opina que el mundo es un asco, gritará: “paren el mundo, que me bajo”. Si por el contrario, la cara amable de las cosas y de las personas o las verdades positivas sobre la sociedad son las que carga uno en su mochila, estas darán energía para proyectar una vida de armonía social que pueda parecerse a la civilización del amor. Se entiende que el bagaje de cultura y de conceptos que almacena la persona constituyen su cuaderno de bitácora, su hoja de ruta que marque rumbos acertados en la construcción personal y social.

Uno de los basamentos de anclaje para un cristiano es el constructo ‘amor’. Como ‘verdad intelectual’, el amor se constituye en piedra angular que sustenta las diversas caras o fachadas de la construcción: Dios es amor; el amor es digno de fe; la civilización del amor es el gran objetivo; el amor es motor de la vida de la persona sana e inteligente. ¡Qué seguridad tan señera, y tan serena, imprime a una persona el saber que es amado, saber que ama y que el amor no va a fallar! He ahí cómo esta verdad esencial de la fe es vital para un camino de crecimiento maduro de la persona. No hay interioridad si no hay amor; no vale la pena entrar a mi corazón si ahí no hay amor o no va a haberlo jamás y no me arriesgo a creer en nada ni en nadie que no me brinde amor y me acoja como amor. Por eso, una de las verdades fundantes del proyecto de interioridad es: “Dios me ama”. Para la antropología cristiana decir Dios es amor, o Dios me ama, significa que se le ha otorgado al hombre el gran impulso de amar, puesto que ha sido generado por amor y construido con pasos diarios de cuidados maternos. Por otra parte, significa que el hombre tiene fuerza para caminar en su crecimiento hasta la más alta cima del bien, de la verdad y del amor, cima que es el mismo Dios.

Si a un hombre se le quita esta pieza fundante en la base de su ser, sucederá como a la torre de fichas de dominó a la que, cuando tratamos de robarle una de sus piezas en la base, le sobreviene el derrumbe. Importa mucho robustecer el concepto auténtico del amor, evitar concepciones facilonas y defenderse de filosofías disolventes que anulan esta fuerza, para que el amor se constituya en

el basamento intelectual y operativo, un firme constructo que sostenga toda la armazón e inspire el proyecto progresivo del ser humano. El amor será un concepto cada vez más envolvente. Sustráele el amor al corazón y a la mente del hombre y obtendrás un ser en repliegue, aniquilado por el miedo: “Ante todo se nos tendría que convencer del gran amor que Dios nos tiene, para no caer en la desesperación sin atrevernos a subir hacia él” (San Agustín, *La Trinidad* 4, 1-2). Si anuláramos el constructo ‘amor’ y el impulso que de él nos viene, el hombre se vería sometido al instinto retráctil.

Concluimos, siguiendo la doctrina del *Catecismo*, que la fe es la adhesión personal del hombre entero a Dios, que se revela; es un don sobrenatural de Dios que hemos de pedir con humildad; es necesaria para la salvación, y es, como un refuerzo educativo, “un gusto anticipado del conocimiento que nos hará bienaventurados en la vida futura” (*Catecismo de la Iglesia católica*, Compendio 184).

Conviene aclarar que el descifrar los mapas de la fe y entender las verdades significantes que nos propone esta escuela de vida es sumamente sencillo. Finalmente, debe recordarse que los grandes bloques de verdades que vamos a estudiar, más que verdades para conocer, se constituyen en principios de vida.

Presentaremos cuatro grandes bloques de conocimientos, con sus mapas de acceso y guías de aplicación. Son estos:

- a) Lo que creo, lo que llevo en mi corazón y en mi mente como verdad sustancial: el Credo.
- b) Lo que sigo y cumplo: los Mandamientos.
- c) Oasis y fuentes que manan como refrigerio y vida: los sacramentos.
- d) El teléfono que me mantiene unido al ente de control: la oración al Padre.

Cuatro tesoros en la vida

Son cuatro tesoros para hacer vida o, si se prefiere, cuatro basamentos sobre los cuales ir construyendo la vida de la persona humana. Hay verdades esenciales, como columnas, sobre las que se construye la existencia. La riqueza profunda de estas verdades es netamente religiosa y también profundamente humana: es mi fe, no hay que dar rodeos. La fe cristiana y católica es la mayor riqueza teórica, filosófica e intelectual en mi existencia. La fe es camino de búsqueda, pero a la vez, tesoro profundo hallado y ya poseído. Esta fe se guarda en cuatro cofres maravillosos. ¿Buscas con deseos de resultados prácticos una guía que te lleve a las grandes riquezas de tu vida? Lee el *Catecismo de la Iglesia católica*, el mejor mapa de ruta hacia ti mismo, hacia Dios y hacia los demás. Se trata de construir la casa —la propia persona— sobre roca para que sea perdurable. Caminar y construir

a la vez, sobre la roca segura de las verdades de la fe. A esta roca firme de certezas sobre la que construimos nuestro edificio la llamamos ‘verdades fundantes’.

1. Lo que creo, lo que creemos

- Mi ‘credo’ recoge la fe, según la cual entiendo mi vida y la proyecto hacia su máxima extensión: Dios.
- ‘Creo en un solo Dios’, porque así lo dice la Palabra: “No tendrás otro Dios más que a mí”. “El Señor nuestro Dios, es el único Señor. Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, con toda tu alma, con toda tu fuerza” (Lc 10,27).
- Creer es entregarse a la Verdad, con la confianza total que nos inspira la Persona que nos habla: Jesucristo, Palabra verdadera y eterna.
- Mi fe es una amistad con Dios, que me lleva a una adhesión efectiva y creciente. Me hace ser práctico y cada día voy creciendo en esa amistad cercana.
- Adorar a Dios es la mayor obra que puedo realizar en mi vida. Nunca es tan grande el hombre como cuando se pone de rodillas delante de Dios, solo de Dios. Ni el dinero, ni el poder, ni la salud, ni el aplauso... solo me arrodillaré ante Dios. “Creo en un solo Dios”.
- “Recitar con fe el credo es entrar en comunión con Dios, Padre, Hijo y Espíritu Santo, y entrar en comunión con toda la Iglesia, que nos transmite la fe y en el seno de la cual creemos” (*Catecismo de la Iglesia católica*, Compendio 185).
- En la vida de los jóvenes y adultos hay muchas ‘verdades’ que o no sirven para forjar la vida de la persona, o, incluso, son falacias destructivas. Necesitamos cimientos sólidos sobre los cuales edificar el hermoso templo de la vida. Esos cimientos seguros son las verdades de nuestra fe, expresadas en nuestro credo y explicadas en nuestro *Catecismo*.
- Decir ‘creo’ a veces es difícil. ¿Cómo sentir la amistad y el amor de Dios cuando me atacan la enfermedad, la desgracia en la familia, el fracaso o la muerte? Incluso en esos momentos has de abandonarte con fe en las manos de Dios. Dios te dice: “Hijo, déjame hacer contigo lo que yo quiero: Yo sé lo que te conviene” (Kempis).
- El depósito de verdades que creo me impulsa no tanto a almacenar conceptos, sino a seguir a una persona: Jesucristo.
- El material de verdades que creo no me hace un crédulo infantil, sino que me constituye en hombre firme y sólido. Las verdades dan seguridad y ánimo, explican el qué de las cosas y el para qué. El credo no me convierte en ingenuo, sino en hombre de seguridad y reciedumbre, con creencias sólidas que hacen decidido su caminar.

Mi padre es el piloto (parábola)

El avión cruzaba el horizonte sobrevolando el océano Atlántico. Comenzó a agitarse levemente y los pasajeros no parecían alarmarse, pero fue creciendo y creciendo la turbulencia; los sistemas de megafonía avisaron del peligro y los pasajeros fueron cambiando su rostro, mostraban su creciente nerviosismo, y no faltaron gritos y escenas de pánico. Mientras tanto, un niño juguetón pasaba por el pasillo sonriente y feliz, como si viviera ajeno al peligro que corría la nave. Una señora le dijo al niño:

—Niño, ponte el cinturón de seguridad, ¿no tienes miedo de que el avión se venga abajo y se precipite en el mar?

A lo que el niño respondió con gran calma:

—No tengo ningún miedo, señora, en la cabina va mi papá, que es el piloto.

PARA INTERIORIZAR

- ¿Confío plenamente en que mi vida la gobierna Dios, mi Padre? ¿Mi vida está regida por la fortaleza, o por el miedo? ¿A qué verdades acudo cuando me siento desorientado? ¿He descubierto que las rutas felices y las no tan felices en mi historia están trazadas para mi bien por el que gobierna la vida?

El credo con sangre

Era un santo. Le llamamos san Pedro, mártir. Su fiesta se celebra el 29 de abril. Había luchado mucho contra la herejía de los albigenses. Para él la verdadera fe era el don más grande recibido de Dios por medio de los apóstoles y la Iglesia. Prefería la fe a la vida. Y tuvo ocasión de demostrarlo. Cayó víctima del odio de los herejes. Vivo todavía, ya en el charco de su propia sangre, escribió en el suelo con sangre esta palabra: “CREO”. Era su expresión más querida y que había resumido toda su vida. (Fraternidad sacerdotal San Juan de Ávila, *El tesoro de nuestra fe*, p. 16)

PARA INTERIORIZAR

- Puede costarnos creer y, sobre todo, ser consecuentes con lo que creemos, pero ahí está nuestra grandeza. La fe es el ideal más grande, por el cual vale la pena vivir y morir, como san Pedro mártir.

2. Lo que celebramos

Si las verdades del credo son revelaciones sobre lo que yo soy, sobre lo que es Dios y sobre mi meta definitiva, las verdades de los sacramentos se manifiestan como las fuentes de agua y de gracia que voy recibiendo para poder hacer todo ese camino. Son los distintos oasis que aparecen en nuestro peregrinar por el desierto. Son vida y alegría, por eso los sacramentos, más que conocerlos, los *celebramos*, o sea, recibimos su gracia en un acontecimiento de fiesta.

- Celebramos el hecho de que Dios nos ama, celebramos las formas como Dios nos regala su amor. Eso son los sacramentos: los ríos por los que Dios nos da el agua de su vida y de su amor.
- Es agua multiforme, con distinta virtud que se acomoda a la necesidad del recipiente.
- En un proyecto de interioridad debemos conocer y disfrutar las mayores riquezas que el hombre tiene. Los sacramentos son este gran regalo.
- El núcleo de los siete sacramentos de la fe cristiana es este: Dios nos ha redimido, nos ha rescatado del mal para reconducirnos a Dios; esa redención se ha puesto de manifiesto con algunos hechos trascendentales en la vida de Jesucristo: ha nacido entre nosotros, ha tomando carne humana, nos ha revelado el amor del Padre, nos ha comprado para Dios con su sangre y su resurrección. Estas realidades de Jesucristo se han convertido en nuestra mayor bendición. Y las hacemos realidad en nuestra vida con signos concretos que reportan la gracia de Jesucristo a nuestra vida. Eso son los sacramentos.
- Celebramos el amor infinito de Dios que nos ha enviado a su hijo para que se haga hombre, sufra, camine, aprenda, se canse como yo. Todo para hablarnos claro: con la Palabra definitiva. Una Palabra que se hace Vida para que tengamos vida.
- La celebración de este amor la realizamos de manera inteligible, con algunos signos claros, vitales: agua, palabra, vino, pan, aceite... Esos son los signos de nuestros sacramentos, son signos eficaces, portadores de gracia, cuyos resultados se manifiestan maravillosamente en nuestra vida: amor, perdón, vida en Dios, plenitud, donación, sentirse hijo de Dios...
- ¿Has pensado que la vida de Dios circula por tus venas? Los sacramentos son los chorros de vida divina en tu ser.

Generosidad total (parábola)

No había otro remedio. Sin una transfusión urgente de sangre, Carlos, un niño de seis años, iba a morir irremisiblemente. Era huérfano. Luis, su hermano de nueve años, no entendía muy bien lo de la transfusión, pero era el único que podía prestarse. Y se ofreció. Lo tendieron en una camilla. Estaba tranquilo, casi feliz: se trataba de salvar a su hermano. El médico le extrajo la sangre que creyó suficiente. Luis quedó en la camilla... esperando.

Se realizó la transfusión. Todo fue bien. Carlos se había salvado. Y Luis seguía... esperando. De pronto, llama al médico y le pregunta ingenuamente: “Doctor, ¿cuándo me muerdo?”.

PARA INTERIORIZAR

- Cada sacramento es una ‘transfusión’ de la vida de Dios para nuestra salud. Los sacramentos son fuentes de vida verdadera para que vivamos en Dios.
- Los sacramentos nacieron de la entrega amorosa de Cristo en la cruz. Del costado traspasado de Cristo manó sangre y agua. De ahí nacieron los sacramentos, del costado amoroso de Cristo que mana salud y vida para nosotros. Por eso los cristianos decimos esta jaculatoria tan profunda: “Sus heridas nos han curado”. Efectivamente, ¿te das cuenta de que Cristo ha entregado su vida por ti, para que tengas vida?
- Los sacramentos te darán fuerza para ser transfusión de vida para tus hermanos: dándoles tu tiempo, socorriendo sus enfermedades y sus cansancios, dándoles tu compañía, tu palabra. ¿Estás dispuesto a morir por los demás, con esas diarias muertes que supone el regalar tu vida —palabra, compañía, ánimo, servicio, tiempo, sonrisa, perdón— a los que tienes a tu lado?

3. Los Mandamientos: caminos de vida y felicidad

Seguramente conocemos de memoria los Diez Mandamientos, y también es probable que los hayamos sentido como yugos pesados que nos oprimen, obligaciones bajo amenaza. Sin embargo, los Mandamientos son las mejores normas de funcionamiento que el Creador ha pensado para su criatura y, mejor aún, son los caminos de felicidad para el hombre.

- Por los sacramentos vamos recibiendo los ríos de agua viva, ríos de gracia que nos conforman más cada vez a Cristo, nos hacen parecidos a él.

Pero, ¿cómo quiere Cristo que sea nuestra vida para parecernos a él? Ese proyecto queda señalado en las leyes o Mandamientos. Y, a su vez, con la fuerza y alimento de los sacramentos es como nos capacitamos para vivir ese proyecto de vida cifrado en las diez leyes.

- Los Mandamientos forman los ‘puntos cardinales’ de nuestro ser. Un mapa nos orienta si sabemos dónde está el norte. Una espiritualidad dispersa, sin anclaje alguno en una normativa, no nos aclara nada y por tanto no nos conduce a ningún sitio; una interioridad que tiene como coordenadas las normas de vida de Jesucristo, tiene fuerza para centrar mi vida, situarla correctamente y propulsarla a alturas maravillosas.
- Jesucristo hace de los Diez Mandamientos un producto concentrado y esencial: “Amar a Dios y amar al prójimo”.
- Conocer a Dios Creador y escuchar lo que Él me manda es como tener en mano el ‘manual de funcionamiento y buen uso’ de mi persona. Seguir las instrucciones del Creador de mi ser ha de llevarme al éxito en mi programa de vida.
- Viviendo los Mandamientos alcanzamos una perla de nuestra interioridad: vivir los sentimientos de Cristo. Activamos en nosotros los pensamientos y deseos de Cristo. Hacemos realidad en nuestro interior el Espíritu y los sueños de Cristo. ¿No te parece esta riqueza interior un gran hallazgo en tu vida?
- Los Mandamientos y preceptos de Dios no son un yugo, sino una luz que ilumina nuestro sendero haciéndolo agradable y luminoso. Este camino lleva a meta segura. Te conduce hasta tu ser más verdadero y, además, trasciende tu ego para llegar a la puerta de Dios y de los demás.
- Los mandatos necesitan codificarse para poder ser asumidos con claridad. Es el Decálogo, diez mandatos. Pero Jesús tuvo la determinación de resumir los Diez Mandamientos en dos: “Amar a Dios con todo tu corazón, y al prójimo como a ti mismo” (Mt 22, 36). Queda muy nítido el itinerario que has de seguir en tu vida: salir de ti hacia Dios; salir de ti hacia el prójimo. “Ama y haz lo que quieras”, expresa san Agustín. No hay peligro: si amas de verdad, caminas bien y darás fruto bueno.
- Ejercítate en experimentar los Mandamientos como amor. Jesucristo nos dice: “Mi yugo es suave y mi carga ligera; venid a mí todos los que estáis atribulados (Mt 11, 30)”. En tu interior has de ver el Decálogo como diez caminos de felicidad, diez principios de realización personal. Caminos hacia la excelencia humano-divina.

El resumen de todo (parábola)

Un rey de la India, llamado Tapsetín, tenía una inmensa biblioteca. Viendo el rey que le sería imposible leer todos aquellos volúmenes, mandó que fuesen escogidos los mejores y que se hiciera con ellos un breve compendio, con lo que todo aquel acervo quedó reducido a cincuenta grandes libros. Después mandó que los cincuenta volúmenes fueran reducidos a un solo libro, en el que estuviera condensada toda la sabiduría. Estando en esta situación, un criado fiel, que se había convertido al cristianismo, le llevó el *Catecismo* católico diciéndole: “Aquí están, en pocas páginas, recogidas todas las enseñanzas de la sabiduría. Si todavía le parece demasiado, tome solo esta página: son los Diez Mandamientos”.

PARA INTERIORIZAR

- Con los Mandamientos en mis manos y con ojos de interioridad puedo conocer el ‘para qué’ estoy en la vida. El lema “Amar a Dios y al prójimo” me muestra la realidad profunda de mi propio yo: soy creado para amar; por tanto, la esencia de mi vida ha de ser la relación, el dar, abrir mis sentidos a los otros, escuchar a los demás, hablar a los demás. Los Mandamientos me recuerdan: ¡Atención, eres un ser para la relación, un yo para los tú!
- El *Catecismo de la Iglesia católica* merece que lo leas y asimiles. En verdad, es la mejor guía de éxito, el mapa completo y sencillo con el cual orientar tu existencia.
- El decálogo se presenta en las “dos Tablas de la Ley”: en la primera solo hay tres preceptos; los dedicados a la atención a Dios; en la segunda, se codifican siete preceptos, los que respectan a la atención al prójimo. ¿No te parece un ‘desequilibrio’ muy bien equilibrado por Dios mismo?
- ¿Entiendes los Mandamientos como cargas insoportables, o como caminos de felicidad?
- Esos Diez Mandamientos, ¿sabes cómo Jesucristo incluso los resume aún más y los reduce a dos esenciales?
- La fe y la verdad son para vivirlas. Los Mandamientos forman la sección operativa de la fe.

4. La oración: hablar con el Padre Nuestro

La comunicación es el engranaje que agiliza los tres polos del hombre: el yo, los otros y Dios. Estas tres centrales terminales de comunicación dan sentido humano al proyecto de vida de un hombre. Además, la comunicación es el mayor gozo

que la persona puede sentir. En este apartado nos referimos específicamente a la comunicación con Dios.

- En el proceso de interioridad vas descubriendo ‘milagros’ grandes en tu vida. Uno de los más asombrosos es: “Puedo comunicarme con Dios, de persona a persona”. La oración es otro tesoro que nos viene de la fe. Hoy no podemos vivir sin el teléfono móvil o celular, nos urge estar continuamente conectados o, mejor, comunicados. ¿Y podremos subsistir si nos falta la comunicación con el Ser verdadero, con la Palabra más creadora, con el amigo más íntimo?
- Jesús oraba al Padre con mucha frecuencia; dos tercios de su vida, dicen los exegetas, los dedicó al diálogo con el Padre. Se retiraba a la montaña y en soledad pasaba las noches en oración. Y este mismo Jesús, maestro de oración, nos enseña a orar. ¿Qué nos enseña?, seguramente la misma plegaria que él dirigía a su Padre. ¿No te parece maravilloso que en tu fuero interno tengas un medio para comunicarte con el Creador del universo, con el hacedor de tu vida? ¿No te asombra que para hablar al sumo Dios utilices las mismas palabras que usaba Jesús para dialogar con el Padre?
- La oración verdadera es uno de los vehículos hacia la interioridad y, más aún, uno de los más granados frutos de la interioridad.
- La oración es la respuesta lógica a los descubrimientos que he hecho en mí: que Dios me ama, que Dios me habla, que Dios me cuida como a un hijo; ante tales ‘provocaciones’ de Dios, ¿cómo no hablar con Él?
- La oración es una relación viva de los hijos de Dios con su Padre, infinitamente bueno. La vida de oración es estar en sintonía con Dios, vivir internamente la presencia de ese Dios. Tener siempre el corazón bajo la ‘cobertura’ divina, estar en sintonía con la Palabra más amorosa y veraz. Gran tesoro en mi vida: ¡hablar con Dios!
- La oración es el encuentro de la sed de Dios con la sed del hombre. “Dios tiene sed de que el hombre tenga sed de Él” (san Agustín).
- Cuando hablamos de corazón a corazón ejercitamos lo mejor de nuestros mecanismos internos: trato, constancia, relación, amistad, intimidad, compañía, amor. En esta línea, santa Teresa de Jesús define así la oración: “Tratar de amistad estando muchas veces tratando a solas con quien sabemos nos ama” (*Vida* 8, 5). La santa, experta en intimidad con Dios, repite la idea: ‘tratar’, ‘tratando’. Lo deberemos entender como invitación al diálogo, a la cercanía, al hablar y hablar, eso es tratar, una presencia cara a cara, diálogo de tú a tú, cercanía, amistad dialogante... En definitiva, la oración abre una veta riquísima para la potenciación de tu persona.

La oración del alfabeto (parábola)

Regresaba un campesino a su casa con su carreta cuando, de repente, se le salió a ésta una rueda. Como llegó la hora de hacer sus oraciones y aún no había superado el problema, el campesino abandonó la reparación de la rueda y se dispuso a rezar. Para su sorpresa, descubrió que había dejado olvidado en su casa el libro de oraciones y, como tenía muy mala memoria, decidió rezar del siguiente modo:

—Señor, como no traje el libro de oraciones, voy a recitar varias veces el alfabeto y tú formas con mis letras las palabras que más te gusten, de modo que te digas a ti mismo las cosas que quieras, cosas que yo sería incapaz de decirte pues, soy un hombre torpe y necio.

Cuando el campesino concluyó, el Señor dijo a uno de los ángeles que lo acompañaban:

—De todas las oraciones que he escuchado hoy, esta ha sido sin duda la mejor, pues ha brotado de un corazón sencillo y sincero.

(Antonio Pérez Esclarín, *Para educar valores*, p. 81).

PARA INTERIORIZAR

- El padrenuestro es la oración que nos enseñó Jesucristo, por tanto es la más apropiada para los cristianos. Pero importa que las palabras se digan con consciencia.
- Después de orar la primera palabra, “Padre”, ya sería suficiente. A veces, incluso sería conveniente terminar ahí.
- La oración sincera que brota del corazón siempre es escuchada por Dios, aunque no esté bien pronunciada.
- Comunicarnos mutuamente la vida de Dios en cada uno de nosotros es el modo más rico de dialogar.
- Hoy día es muy importante saber conjugar el binomio comunicar-orar. Cuando expresamos a los otros nuestra experiencia de Dios, estamos en la cúspide de la comunicación. Cuando hablamos a los otros desde el corazón, estamos orando.

La verdad es el alimento del alma y de la inteligencia

Veamos ahora algunos breves trazos sobre la verdad, nutriente del intelecto y del alma. La interioridad no es vacío, sino riqueza capaz de alimentar todo el proyecto de vida personal; por ello, ha de ser trabajada con rigor racional. Una de las consecuencias que se derivan de una interioridad ‘productiva’ es que apremia al máximo las facultades humanas. La inteligencia necesita ser alimentada con lo que a ella le es coherente: las verdades y la Verdad.

- ‘La verdad es el alimento del alma’. Un hombre sin verdades ni Verdad está vacío mentalmente; será, al decir del salmo, “hoja que arrebatada el viento”, juguete de las opiniones, de las modas, o de lo último que se propague como doctrina política.
- La verdad es la adecuación del entendimiento con la realidad: el concepto que formamos en nuestro cerebro corresponde con la realidad. Debe afianzarse una fe en la razón. La razón humana puede conocer la verdad. Esto permite vivir al hombre en serenidad grande y con firme esperanza.
- Verdad es también desvelamiento de lo oculto, aproximación al misterio que debemos acoger, unas veces como verdad intelectual, otras como misterio salvífico.
- Verdad es también la correspondencia entre lo que decimos y lo que somos: *honestidad*; y correspondencia entre lo que pensamos y decimos: *sinceridad*.
- La verdad tiene una fuerza activa y expansiva: la verdad es hacer el bien, crear, amar. La fuerza propulsora de la verdad hace que la interioridad se manifieste al exterior en frutos buenos.
- Para la teología cristiana la Verdad procede de Dios, es Dios mismo. Esta verdad de Dios toma forma y cuerpo en Jesucristo, Palabra definitiva del Padre.
- “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 Jn 4,9). 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 circulan como monedas de uso diario, se dificulta la vida plena. Reconozcamos que la verdad es doctrina, exigencia y compromiso, incluso obediencia. La verdad, si es activa, si empeña todas mis potencias y facultades, será la que me lleve a estar unido a Dios.

- Conviene *orientar la acción humana en un sentido racional* para saber elegir los medios más propicios al desarrollo personal y a la propia felicidad, sin olvidar que, como dijo el pensador, “sin la inteligencia no podremos alcanzar nada, pero no es suficiente para alcanzarlo todo”.
- El estudio, la investigación, el proyecto de formación continua, son herramientas imprescindibles para lograr la verdad. Son, además, indicadores de interioridad.
- Frente a las verdades efímeras hay una verdad profunda, que significa: aproximación a las raíces del propio ser y encuentro con Dios.
- La verdad es siempre curativa, unas veces en forma dulce, otras en forma dolorosa o amarga, pero siempre la verdad produce el bien.
- La verdad requiere un proceso de atención y de asimilación. San Agustín lo expresa así: “No es lo mismo tener ojos que mirar, ni mirar que ver. Ni es lo mismo oír que escuchar, ni escuchar que entender” (*Soliloquios* 1, 6-12).
- Como exigencia de la interioridad deberemos diseñar un proyecto de construcción de la verdad y de crecimiento en la misma. Dibujamos de manea completa el valor verdad con estas coordenadas: a) conocer la verdad: *estudio*, investigación, lectura, inquietud intelectual, formación; b) vivir la verdad: *honestidad*, coherencia, responsabilidad, honradez; c) decir la verdad: *sinceridad*, veracidad, transparencia.

Materiales

Palabras nutrientes, la fe

- “Es necesidad ser agradecidos con los doctores que nos dan medicinas amargas para curar nuestros cuerpos, y ser ingratos con Dios por las cosas que nos parecen severas” (Anónimo).
- “No hay agnósticos en el infierno” (Anónimo).
- “La sabiduría es la capacidad de ver la vida como Dios la ve” (Kenneth Wingate).
- “Dedícate a ti mismo con la oración disciplinada. Una persona que no ora es un desastre en espera” (Anónimo).
- “Aquel que tiene fe no está nunca solo” (Thomas Carlyle).
- “Como es su fe, así es el hombre y su obra” (Adolfo Kolping).
- “Cuando pones fe, esperanza y amor juntos, puedes criar niños positivos en un mundo negativo” (Zenón de Elea).

- “Da el primer paso en la fe. No necesitas ver toda la escalera, solo dar el primer paso” (Martin Luther King).
- “Así como el hierro se oxida por falta de uso, así también la inactividad destruye el intelecto” (Leonardo da Vinci).
- “El don de la inteligencia nos descubre con mayor claridad las riquezas de la fe” (Padres de la Iglesia).
- “La inteligencia consiste no solo en el conocimiento, sino también en la destreza de aplicar los conocimientos a la práctica” (Aristóteles).
- “Se puede hacer muy poco solo con la fe, no puede hacerse nada sin ella” (Samuel Butler).

Textos bíblicos

- “¡Ánimo, hija!, tu fe te ha curado” (Mt 9, 22).
- “Así como el cuerpo sin el espíritu está muerto, así también la fe sin obras está muerta” (Stgo 2, 26).
- “Con el corazón se cree, y con los labios se profesa” (Rm 10, 10).
- “Si alguno me ama guardará mi Palabra, y mi Padre lo amará, y vendremos a Él, y haremos nuestra morada en Él” (Jn 14, 23).
- “Cuando encontraba palabras tuyas, las devoraba; tus palabras eran mi gozo y la alegría de mi corazón” (Jr 15, 16).
- “Por medio de Moisés hemos recibido la ley, pero la verdad y el don de su amor nos ha llegado por medio de Jesucristo” (Jn 1, 17).
- “Están tan alejados de la verdad que para ellos la religión es un puro negocio” (1 Tim 6, 5).
- “La verdad os hará libres” (Jn 8, 32).
- “Apartarán sus oídos de la verdad y los aplicarán a las fábulas” (2 Tim 4, 3).
- “El amor consiste en vivir de acuerdo con los Mandamientos de Dios. Y el mandamiento consiste en vivir de acuerdo con el amor” (2 Jn 4, 6).

Fundamentar la persona en la fe

Dios es Verdad

Dios es la Verdad misma. Sus palabras no pueden engañar. Por ello el hombre se puede entregar con toda confianza a la verdad y fidelidad de la palabra de Dios en todas las cosas. El comienzo del pecado y de la caída del hombre fue una mentira del tentador que indujo a dudar de la palabra de Dios, de su benevolencia y de su fidelidad. (*Catecismo de la Iglesia católica*, Compendios 215-217)

Dios es amor

Ese es el resumen de toda la revelación de Dios a su pueblo Israel: el amor se compara al amor de un padre y de una madre hacia su hijo. Dios ama a su pueblo más que un esposo a su amada; un amor que vencerá incluso las peores infidelidades, y llegará hasta el don más precioso: “Tanto amó Dios al mundo que le entregó a su Hijo Único” (Jn 3, 16).

Al decirnos san Juan “Dios es amor”, ha ido más lejos: el ser mismo de Dios es Amor. Al enviarnos a su Hijo Único y al Espíritu de amor, Dios nos ha revelado su secreto más íntimo: Él mismo es una eterna comunicación de Amor: Padre, Hijo y Espíritu Santo, y nos ha destinado a participar en Él (*Catecismo de la Iglesia católica*, Compendios 218-221).

El mundo nos habla de Dios

Dios ha hecho el mundo para que exista un lugar donde pueda comunicar su amor y desde el que la respuesta de amor regrese a Él. Ante Dios, el corazón del hombre que le responde es más grande y más importante que todo el inmenso cosmos material, el cual nos deja, ciertamente, vislumbrar algo de la grandeza de Dios. (Benedicto XVI, *La alegría de la fe*, p. 19)

La gramática de la creación

La naturaleza es expresión de un proyecto de amor y de verdad. Ella nos precede y nos ha sido dada por Dios como ámbito de vida. Nos habla del Creador y de su amor a la humanidad. Está destinada a encontrar la “plenitud” en Cristo al final de los tiempos. También ella, por tanto, es una “vocación”. (Benedicto XVI, *La alegría de la fe*, p. 19)

¿Es posible amar a Dios?

¿Es realmente posible amar a Dios aunque no se le vea? Dios no es del todo invisible para nosotros, no ha quedado fuera de nuestro alcance. Dios nos ha amado primero y este amor de Dios ha aparecido entre nosotros, se ha hecho visible, pues “Dios envió a su Hijo al mundo único para que vivamos por medio de él” (1 Jn 4, 9) (Benedicto XVI, *La alegría de la fe*, p. 22).

¿Qué significa 'creer'?

Cuando se dice “yo creo”, significa: “me adhiero a lo que cree la Iglesia”. Por esto, recitar con fe el credo es entrar en comunión con Dios, Padre, Hijo y Espíritu Santo, y entrar en comunión con toda la Iglesia que nos transmite la fe en el seno de la cual creemos” (ver *Catecismo de la Iglesia católica*, Compendios 185-197).

Servidor de la Verdad (oración)

Señor, Tú eres la Verdad.
Como una bandera visible
presides a todos cuantos te preguntan
y respondes bien a las claras a todos a la vez
aunque todos te pregunten cosas distintas.

Tu verdad es luz clarísima
acomodada a cada hombre que pregunta.
Tu Palabra sabia es nítida
y se amolda a cada hombre.
Como la luz en el espectro
se ramifica y colorea y diversifica,
así tu verdad única
se acomoda a la pregunta de cada persona.

¡Oh verdad! Tu respuesta es clarísima
pero no todos la oyen con nitidez.
Jugamos con la Verdad, Señor:
consultamos esperando oír lo que queremos,
pero rara vez obtenemos de ti
respuestas agradables a nuestro gusto.

Muchas veces, tus verdades son amargas,
muchas veces tus soluciones son latigazos
a nuestra calculada mediocridad,
muchas veces tus respuestas son verdades incómodas
que escaldan nuestra tibieza acomodada.

Señor, hazme buen servidor de la Verdad.
¡Oh Verdad! Hazme buen administrador tuyo,

hazme dócil oidor tuyo.

¡Oh Verdad! Hazme tu ministro,

y sé que esto consiste

en no querer oír de ti lo que me gusta a mí,

sino, más bien, en querer de verdad y con todas mis fuerzas

lo que de ti oyere.

(L. Echazarreta, *Nacido para alabarte*, en san Agustín, *Confesiones* 10, 26, 37).

PARA INTERIORIZAR

- Hay verdades con minúscula, y la Verdad, palabra que Dios nos dicta en su Escritura.
- La verdad no es tuya. Eres administrador de la verdad. Un educador en los caminos de interioridad debería ostentar este título: Servidor de la Verdad.
- Interioridad es saber escuchar, asimilar la palabra recibida y obedecerla después en el día a día.
- Es un gran título de experticia en interioridad el de “servidor de la Verdad”. Después de haberla asimilado como carne propia, de haberla servido como pan y haberla enseñado como camino para otros.
- A veces la verdad nos duele. Es entonces cuando suele resultar curativa. A veces queremos oír de la verdad lo que nos conviene, pero esta no se deja manipular. San Agustín nos aconsejaría: No desees que lo que te gusta sea verdad. Al contrario: gusta y ama la verdad, sea cual fuere.

Ejercicios y dinámicas

1. Conocer la verdad para vivir correctamente

Este ejercicio quiere animar al estudio sistemático del *Catecismo* como orientación de vida. Leer alguno de los anteriores puntos de la doctrina de la fe del *Catecismo*; hacer que se entienda su contenido; bajo la orientación de un catequista, comentar los contenidos por los participantes. Podrían hacer este comentario por escrito. Es interesante que los participantes hagan preguntas; suelen ser muchas las dudas y lagunas en los conceptos tocantes a la fe. Y finalizar con una oración, que podría ser tomada de alguno de los puntos o apéndices del *Catecismo*, por ejemplo: el credo, el padrenuestro, las bienaventuranzas, las obras de misericordia, etcétera.

2. Levedad del ser vacío

Esta actividad tiene como objetivo mostrar que una persona sin ideas ni verdades consistentes carece de peso específico y es arrastrada por toda clase de vientos o doctrinas, mientras que un hombre que se funda en la verdad cristiana, que es salvífica, no es arrastrado por cualquier viento y se siente seguro.

Ejercicio: se colocan en el piso unos globos inflados y otros llenos de tierra o de agua. El grupo trata de expulsar los globos soplándolos hasta sacarlos de la sala. Como enseñanza, se hará ver que la persona vacía es fácilmente arrojada de sí misma y de la comunidad, mientras que la que tiene conocimientos y verdades se mantiene firme en el camino.

Otra modalidad de la dinámica: los globos que permanecen han sido llenados de piedritas con citas o palabras de la Biblia; o bien, están atados con un hilo a una Biblia, a un libro de doctrina cristiana, etc., mientras que el otro grupo de globos permanece volátil y ligero.

3. Verdades y dudas

El ejercicio consiste en hacer una mesa redonda en forma de debate, que puede tener estos planteamientos: a) ¿cuáles son las verdades fundamentales de mi fe?; b) ¿cuáles de estas son las que más me ayudan a vivir y a orientarme en mi existencia?; c) ¿cuáles son las dudas que tengo en mi fe?

Tras un tiempo de reflexión, exponer públicamente en el grupo los resultados de cada participante.

Finalizar sacando unas conclusiones prácticas que animen a orientar la vida personal con los criterios prácticos de la fe.

También podría escribirse un “nuevo credo para vivir mi vida”.

Para orar

Orar con el Evangelio

La senda estrecha

Entren por la puerta angosta, porque ancha es la puerta y espacioso el camino que conduce a la ruina, y son muchos los que pasan por él. Pero ¡qué angosta

es la puerta y qué escabroso el camino que conduce a la salvación! ¡Y qué pocos son los que lo encuentran! (Mt 7, 13-14)

Los falsos profetas

Cuídense de los falsos profetas: se presentan ante ustedes con piel de oveja, pero por dentro son lobos feroces. Ustedes los reconocerán por sus frutos. ¿Cosecharán ustedes uvas de los espinos o higos de los cardos? Lo mismo pasa con un árbol sano: da frutos buenos, mientras que el árbol malo produce frutos malos. Un árbol bueno no puede dar frutos malos. Como tampoco un árbol malo puede producir frutos buenos. Todo árbol que no da frutos buenos se corta y se echa al fuego. Por lo tanto, ustedes los reconocerán por sus obras. (Mt 7, 15-20)

Edificar la casa sobre la roca

No bastará con decirme: “¡Señor!, ¡Señor!”, para entrar en el Reino de los Cielos; más bien entrará el que hace la voluntad de mi Padre del cielo. Aquel día muchos me dirán: “¡Señor, Señor! Hemos hablado en tu nombre, y en tu nombre hemos expulsado demonios y realizado muchos milagros”. Entonces yo les diré claramente: “Nunca les conocí. ¡Aléjense de mí ustedes que hacen el mal!”.

Si uno escucha estas palabras mías y las pone en práctica, dirán de él: “aquí tienen al hombre sabio y prudente, que edificó su casa sobre roca. Cayó la lluvia, se desbordaron los ríos, soplaron los vientos y se arrojaron contra aquella casa, pero la casa no se derrumbó, porque tenía los cimientos sobre roca”. Pero dirán del que oye estas palabras mías y no las pone en práctica: “aquí tienen a un tonto que construyó su casa sobre arena. Cayó la lluvia, se desbordaron los ríos, soplaron los vientos y se arrojaron contra esa casa: la casa se derrumbó y todo fue un gran desastre”. (Mt 7, 21-27)

Hacer oración

- Reflexionar sobre estos cuatro signos: la puerta angosta; los profetas falsos; los árboles que dan fruto bueno; el hombre que construye su casa sobre la roca.
- Podría hacerse un dibujo en un folio de esos símbolos clave (puerta, profeta, árbol, casa) y colocar una frase relativa a cada uno de esos signos.
- La Palabra de Dios exige *verdad* y *acción*. Describirlo con palabras, signos, símbolos, etc., teniendo en cuenta los textos leídos (los que dicen y no hacen, los que construyen sobre arena, los que dan hojas y no frutos, lobos y ovejas...).

- Escribir o expresar de forma personal una oración con base en los signos enunciados o en los que sucesivamente se hayan ido descubriendo con el comentario a las lecturas.
- Otro ejercicio de dinámica-oración es el siguiente: leer pausadamente el texto del Evangelio. A continuación, hacer un elenco de las ‘cosas negativas’ que aparecen o se sugieren en los textos (camino que lleva al mal, profetas falsos, lobos feroces, dejarse engañar, cardos, árbol enfermo, espinos, arena, casa arruinada, hombre tonto...); y otro elenco de las ‘cosas positivas’ que aparecen o quedan sobreentendidas (puerta del bien, camino estrecho, uvas, frutos buenos, hombre que cumple la voluntad del Padre, hombre prudente y sabio...).

Otra modalidad: se puede dibujar una balanza y escribir en un platillo los datos negativos y en otro los positivos. Tras un tiempo de reflexión personal, hacer que cada participante exprese hacia dónde y por qué se inclina más su balanza. Puede añadirse a esta dinámica una oración de perdón (platillo negativo) y otra de acción de gracias (platillo positivo).

Capítulo 3. Descubro al Dios verdadero

En el capítulo anterior hemos visto cómo la interioridad lleva al cofre de la fe cristiana, y cómo ese acervo de verdades fundantes construyen la propia interioridad, como nutrientes que le dan esencia y consistencia. En ese cofre de la fe se estudiaron el credo; los sacramentos; los diez caminos de felicidad señalados en los Mandamientos; la oración con la que el hombre habla a Dios; la amistad con Dios, Padre bondadoso y creador. Damos ahora un paso nuevo: “Descubrir al Dios verdadero”.

En este capítulo nos empeñaremos en encontrar al Dios verdadero, porque hay muchas falsificaciones de Él, dioses múltiples, abundante mitología que se ofrece como modernidad religiosa, y están también las grandes religiones de adoración a los ídolos. Hay ídolos nuevos y viejos; entre los viejos están los conocidos: el sexo, el dinero, el poder: siempre han existido ¡y no decaen!; en el nuevo parnaso de la modernidad encontramos ídolos un tanto originales: el tiempo libre, las vacaciones ‘sagradas’, el trabajo, la seguridad, el confort, la comodidad, internet, el teléfono omnipresente, las modas... Ya lo dice la encíclica *Lumen Fidei* (núm. 13), escrita al alimón por Benedicto XVI y el papa Francisco: “Lo contrario de la fe no es la no fe o falta de creencia, sino que es la idolatría”. No se puede vivir sin adorar, sin mirar o admirar como ser supremo a alguien o algo. Por eso es parte de la interioridad utilizar debidamente la inteligencia y la fe para descubrir no cualquier sucedáneo, sino al Dios verdadero, el Único. Podría decirse que acertar en la concepción correcta de Dios —pregunta que se hace todo hombre pensante— forma parte de la deontología que permita andar sanos por la vida, como una higiene de la mente y del alma. En efecto, hay que hilar muy fino en este tema de la religión, porque una religión equivocada es una fábrica de neurosis. La religión llega a tocar las fibras más hondas del sentimiento y las líneas más operativas de la inteligencia, por ello puede hacer del hombre un ser centrado y equilibrado, o un ser caótico desencajado de la realidad. O lo que es lo mismo, la sana religión es vehículo de armonía humana y la religión falsa o equivocada es principio de desajustes personales. ¿Cómo llegar a entender correctamente la religión e incorporarla en la vida humana?

Un solo Dios. Lo primero que se descubre en el planteamiento racional sobre la religión es que solo hay un Dios. Repugna a la inteligencia filosófica el politeísmo; hoy día la religión quiere presentar a un Dios difuminado en todo,

de manera que todo es Dios, volviéndose al panteísmo clásico, cuando la realidad más vital es que ese único Dios es personal, no un genérico ente disuelto en el todo. La relación que se deberá tener con Él será de amor, trato personal y obediencia: “El Señor nuestro Dios, es el único Señor. Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, con toda tu alma, con toda tu fuerza” (Dt 6, 4). Y también: “Volveos a mí y seréis salvados, confines todos de la tierra, porque yo soy Dios y no existe ningún otro” (Is 45, 22; Fil 2, 10).

En segundo lugar, *Dios es comunidad*. Dios es familia. Dios es solo uno, pero no es soledad, no hay en él aislamiento. Dios es Padre, Hijo y Espíritu Santo. Para lograr percibir este misterio en la mente y en el corazón no nos ha sido suficiente la inteligencia, este profundo ser de Dios lo conocemos porque el amor de Dios lo ha revelado mediante la fe. En efecto, la fe descubre tesoros para que gocemos de una vida plena, admirable, como una vista maravillosa que se vislumbra desde la altura de una montaña.

Dios es amor. Cabe interpretar a Dios de modo impropio como el ser castigador. En este error naufragan quienes ven a Dios como un prepotente ser que amenaza, castiga y, además, ocupa sus horas como vigilante de tiempo completo. No es así. Lo que nos llena el ser es la verdad de Dios, y la verdad más profunda es que Dios es amor. No creeré en otros dioses, solo en Dios amor.

Dios es Padre. Todopoderoso y creador, pero Padre. Hemos dicho en páginas anteriores que somos capaces de acoger a Dios, tenerlo en nuestra mente y retenerlo amorosamente en nuestro corazón. Imaginemos qué tesoro supone para la persona el comprender que ese Dios que viene a ella es amoroso, un padre bueno a la vez que poderoso como creador del universo. ¡Qué seguridad tan grande para nuestro ser! ¡Qué libertad!, ¡qué serenidad!, ¡qué paz! Con este Dios sí sentimos que la vida y la persona están plenos, no tiene cabida la desesperación, el sinsentido, no cabe el vivir sin saber por qué ni para qué, pues este Dios auténtico da plenitud al ser y al diario vivir. Habita dentro del hombre. ¡Increíble, pero definitivo para nuestra vida!

Redimidos por Jesucristo. Dios es Padre, Dios es amor, pero pudieran parecer estas afirmaciones muy genéricas, que no llegaran a hacerse vecinas de la cotidiana existencia. Pues bien, Dios ha enviado a su Hijo, que es la Palabra, a que nos hable definitivamente revelándose a los hombres y mostrando su identidad. ¿Cómo lo ha hecho? Pidiendo que su Hijo se encarne asumiendo la historia, las limitaciones, la carne y muerte humanas. Es la encarnación uno de los hechos fundantes de la religión cristiana. El amor de Dios se ha hecho carne, asemejándose así a uno cualquiera de nosotros para que entendamos quién es Dios. Y en segundo lugar, la encarnación no ha derivado en una actuación victoriosa con formas de fuerza y poder extraterreno, ni ha sido llevada a cabo sin dolor, sino todo lo contrario: la redención ha exigido al Hijo de Dios entregar su cuerpo y

alma hasta donar su última gota de vida por nosotros en su muerte y resurrección. Este realismo puede resultar contradictorio para quien no se adentre en estos caminos de verdad; no obstante, la fe cristiana exclama con convencimiento agradecido: “Habéis sido comprados no gratis, sino a gran precio, con la sangre de Cristo” (1 Cor 6, 20). Y también: “Sus heridas nos han curado” (1 Pe 2, 21). El amor ha sido cercano a nosotros abajándose al nivel del hombre herido para que entendamos que en adelante ya no creeremos en un amor etéreo o alejado, sino en el amor hecho hombre y hecho herida para que el hombre sane.

En definitiva, la religión verdadera no es tanto la *religación de nosotros con Dios*, sino más bien el acercamiento de Dios a la humanidad a través de la carne: la *religación de Dios con nosotros*. Con la carne de Jesucristo se construye el puente que nos comunica con Dios.

Hijos de la resurrección. La fe en Cristo no culmina en la contemplación de su muerte, sino que sigue los pasos del Resucitado y así el hombre se siente injertado en este manantial de vida que es la resurrección. Aunque el hombre sigue peregrinando por esta tierra, en el diario caminar goza ya en degustación la vida de la resurrección. Decisiva ha de ser esta parte de la fe, “porque si Cristo no ha resucitado, vana es nuestra fe” (1 Cor 15,14), nos advierte san Pablo. Cuando afirmamos la resurrección decimos también que la vida del hombre está arraigada en la alegría y la esperanza. La religión de Cristo no es de muerte, ni permite tener cara de eterno funeral, como nos dice el papa Francisco, pues en la resurrección se nos brinda la beatitud plena por toda la eternidad. De esta eternidad, tan aparentemente lejana, el cristiano tiene luminosos atisbos, y tiene de ella tan plena certeza que avanza por este camino cantando el himno del caminante con esperanza. La invitación de san Agustín para marchar con gozo hacia la patria definitiva es: “Canta y camina” (Sermón 256, 3). El Dios verdadero es Dios de vivos, no de muertos. La religión auténtica celebra la fe en la vida y en la esperanza de vida eterna.

Hombre herido. La filosofía posmoderna, a semejanza de las creaciones de ciencia ficción, presenta al hombre como ser perfecto, criatura en orden y plenitud de fuerzas con todas sus facultades como recién plantadas en el paraíso terrenal. Pero una fe y una filosofía de ojos abiertos no pueden sino reconocer lo que hay, esto es, testificar que el hombre es un ser herido, limitado, tocado por el pecado, tan tocado que puede llegar a hacer su camino de manera inversa, andar hacia atrás e ir hacia la autodestrucción. Es el pecado —término que hoy no se admite en sociedad— el que ha trastornado la armonía y la libertad del hombre, libertad que se ha visto limitada hasta tal punto que, en realidad, los hombres caminamos casi siempre al borde de la línea roja de la esclavitud. El hombre es un ser contradictorio, siempre atacado por el mal, por eso dice el libro de Jeremías: “Nada más confuso y contradictorio que el corazón del hombre: ¿quién

podrá conocerlo?” (Jer 17, 9). En efecto, una religión verdadera reconoce el mal en el ser humano. A su vez, la fe cierta nos confirma que la ruina del hombre por el pecado ha quedado superabundantemente pagada y reparada por la gracia redentora de Cristo, lo que nos lleva a una de las afirmaciones teológicas más atrevidas de nuestra fe, que se proclama en un marco de resurrección jubilosa en el pregón pascual: “¡Oh, feliz culpa, que nos mereció tal Redentor!”.

Dios me implica con los demás. Descubro al Dios verdadero si mi religión me acerca a los demás y me relaciona con todos. El Concilio Vaticano II dejó este reto grabado en un texto magistral: “Los gozos y las esperanzas, las tristezas y las angustias de los hombres de nuestro tiempo, sobre todo de los pobres y de cuantos sufren, son a la vez gozos y esperanzas, tristezas y angustias de los discípulos de Cristo. Nada hay verdaderamente humano que no encuentre eco en su corazón” (GS 1). La solidaridad con los demás, cercanos o desconocidos, anulará toda tentación de reclusión en el yo, peligro que acecha cuando este camino no es interioridad dirigida al centro de fuerza sino enclaustramiento nihilista y solitario. No se puede confundir la religión verdadera e interior con el desentendimiento de todo lo que está fuera de nuestras propias paredes.

Una religión que afronta los problemas del más allá con rigor y razonamiento sistemáticos. Cuando encontramos al Dios verdadero hallamos respuestas, al menos aproximadas, al problema crucial del dolor y, sobre todo, de la muerte y del más allá. Este Dios es verdad cuando nos descubre mediante su gracia los caminos de verdadero futuro, que son los de la eternidad. “Creo en la resurrección de la carne y en la vida eterna” es una de las afirmaciones del credo más llenas de vitalidad, pues se constituye en la gran fortaleza que nos hace mirar con entusiasmo el futuro superando con dignidad y esperanza la angustia vital ante nuestra propia muerte y la de los seres queridos. Nos aporta la visión más completa y serena, fruto no ciertamente de la inteligencia, sino de la fe que ofrece respuestas positivas ante la pregunta última por el hombre. Por su parte, la razón actúa de manera positiva al reconocer esta propuesta de vida eterna y feliz en Dios como lo más seguro y acorde con el hombre, en coherencia con las hipótesis antropológicas y teológicas que hemos asumido como piedras fundantes. El hecho de que la razón humana admita este dato de la vida eterna como el más ‘acertado’ para el hombre, ya es un acto de inteligencia.

Un Dios que nos hace creadores. Cuando reconocemos a Dios como persona que impulsa al hombre a su propio crecimiento, que exige de este una ‘autocreación’ continua, estamos creyendo en un Dios positivo que no solo crea al mundo y al hombre sino que sigue alentando en el corazón de las personas para que construyan su camino de realización. Con esta concepción de fe forjaremos una mente expansiva, un hombre que mano a mano con Dios sigue construyendo el mundo y reconstruyendo su propia personalidad. Tendremos así una fuerza que

impulsará a la persona y a toda la humanidad hacia un futuro creador. Dios y el hombre, unidos en un proyecto titánico: recrear continuamente el mundo y, más arduo todavía, rehacer continuamente el corazón de la persona hasta lograr el hombre nuevo. En la liturgia cristiana afirmamos gozosos este don recibido por la gracia: “Has dejado la huella de tu gloria en el hombre creado a tu imagen. Tú lo llamas a cooperar con el trabajo cotidiano en el proyecto de la creación y le das tu espíritu para que sea artífice de justicia y de paz, en Cristo, el hombre nuevo”. Afirmamos, pues, una interioridad habitada por Dios, interioridad de energía creadora. El Dios, que es interior y expansión vital, es el Dios de fuerza y futuro, “fuerza tenaz, firmeza de las cosas”, el Dios que nos alienta a crear continuamente. Interioridad que nos orienta al optimismo vital, a la vez que nos religa a la gracia de Dios. Se crea así una dupla de fuerzas generativas, Dios y nosotros, por lo que tenemos siempre presente el dicho clásico cristiano: “Trabaja como si todo dependiera de ti; ora como si todo dependiera de Dios”. Este lema ha sido guía para muchos santos y debemos ser conscientes de que solo ellos son los auténticamente creativos, los verdaderos creadores del hombre nuevo.

¿Qué nos aporta el dato del ‘Dios verdadero’ hallado en la interioridad? Aporta todo. Es el eje verdadero y central en el que giran todos los radios de la existencia humana, dando firmeza y equilibrio, haciendo que avance con armonía la rueda de la existencia. Inteligencia, afectos, proyectos, todo recobra en Dios su sentido pleno. El descubrir y seguir al Dios verdadero brinda un proyecto amable de crecimiento confiado de la persona: la búsqueda de la felicidad es la búsqueda de Dios, dice san Agustín: “La búsqueda de Dios es la búsqueda de la felicidad. Y el encuentro con Dios es la felicidad misma” (*Sobre las costumbres de la Iglesia católica* 11, 18). Conocer esta vida primordial que es Dios permite desvelar la riqueza del yo —criatura preferencial de la creación— con todas sus potencialidades en línea de expansión creativa que se lanzan a amar a Dios y a construir la ciudad de Dios.

La verdadera y la falsa religión

- Cuando se valora la religión desde criterios no religiosos ya no se ve una religión verdadera ni falsa, sino solo un fenómeno social, analizable como cualquier otro, por ejemplo, como quien hace un estudio estadístico sobre la afición al fútbol; ha quedado disecada la verdadera esencia de la religión.
- La fe es la confianza íntima en la relación de amor Dios-hombre, hombre-Dios, la cañada del hueso. La religión suele entenderse desde la fenomenología como el conjunto de elementos externos que manifiestan esa fe y la hacen visible a base de ritos, actos, símbolos, celebraciones,

gestos... Esta aclaración no es de pequeño alcance. En efecto, no pocos hombres se quedan en la parte extrínseca, en el ritualismo externo, sin intentar para nada vivir y ser en lo profundo del corazón aquello que los rituales manifiestan; son como nueces vanas.

- Una fe o una religión que implicara una parte de la persona, solo algunos sectores de la vida o ciertas ramas de la actividad, no puede ser verdadera. Una ‘religación’ —eso significa ‘religión’— auténtica vincula totalmente a la persona con lo sagrado, implica toda la vida con Dios y con las criaturas de Dios.
- Se puede llegar a Dios a través de las cosas creadas. San Agustín escribe: “Está más cerca de nosotros el hacedor de las cosas, que las mismas cosas hechas: en Él vivimos” (Sermón 117, 1).
- La religión auténtica abarca o comprende toda la vida, la totalidad de la persona, y hace de esta una continua tensión hacia la Vida, hacia Dios. Por eso Jesucristo afirma: “Yo he venido para dar vida a los hombres, y para que la tengan en plenitud” (Jn 10, 10).
- Los gestos y ritos de la fe cristiana expresan significaciones orientadas a la vida y a Cristo como vida. De este modo la persona humana lleva escrito en su corazón su propio destino: “Hacer que todas las cosas tenga por cabeza a Cristo” (Ef 1, 10). Resulta este un proyecto vital absoluto y totalizante. Trabajar para que las cosas, las mías y las externas, formen una unidad como cuerpo conjunto alentado por la vida de Cristo, que es la cabeza. Por tanto, estos ‘actos’ no son vacíos, ritos inertes, sino que *el gran acto de religión no es otro que el amor*: ofrecer a Dios una religión pura y auténtica es ofrecer la obediencia del hombre a su plan, de donde se deriva que el mandato central —rito esencial, sacramento esencial si se quiere— no es otro que amar al prójimo como a uno mismo.
- En esta religión auténtica no existe la vaciedad, sino que todo va lleno de vida. Andar por fuera es perderse en la multiplicidad de la nada, mientras que la interioridad nos lleva a andar por dentro viviendo las verdades del corazón: unidad, verdad, expansión del amor hacia el bien.
- Las expresiones más usuales y frecuentes de la religión son la oración, el culto, los sacramentos, la piedad, el sacrificio, el servicio al prójimo, pero todas estas formas externas deben recibir vida y expresión de la fuente del Dios vivo.
- Damos por entendido que fe y religión no son equiparables si hablamos con propiedad. La fe es la sustancia y la religión es solo la manifestación de la misma. La fe es la relación del ser con Dios, y la religión son los gestos o signos exteriores que la manifiestan siempre de manera limitada e imperfecta, de ahí que la raíz y sustancia de la religión está en la vida

entera entregada a Dios y en el amor entre la criatura y Dios. “Por la fe el hombre se entrega entera y libremente a Dios”, dice el Concilio Vaticano II (DV 5).

- Una expresión privilegiada de la fe es la oración o diálogo con Dios. Es firme y segura la oración cuando es expresión de la unión entre el hombre y Dios, por lo tanto será verdadera cuando esté basada en las columnas de las virtudes teologales: fe, esperanza y caridad.
- Admitimos que la fe no se agota en sus expresiones religiosas, pero será difícil sustentar una fe en ausencia total de manifestaciones externas.
- Hoy la religión ha sido desplazada del centro de atención social para colocar en su lugar la política, la información, la economía, los avances científicos, los avatares del mundo. Por tal motivo, es importante que intentemos aquí reubicarla en su lugar propio dándole la importancia que merece. Aun así, corremos el riesgo de tratar de recuperarla solo como antídoto contra el ateísmo o para paliar las angustias del hombre moderno. Si así lo hiciéramos, sería esta una solución errada, reduciría la religión a opio, medicina, laxante; sería la misma religión que fue condenada por Freud o por Marx.
- La riqueza fontal de todo surge del misterio de la Trinidad. Nos ayudará esta fe trinitaria a soslayar el peligro filosófico que consiste en convertir la realidad de Dios en un monolito aislado. Por el contrario, será para los hombres de hoy una fuente de iluminación el hecho de entender la Trinidad, no solo como algo inmanente o cerrado en sí, sino como un gran ámbito de conocimiento y comunión de Dios entre sí, de Dios con nosotros, y de todas las cosas en Dios. La Trinidad no son tres soledades, sino el origen mismo de comunidad, el germen y modelo de la vida social, la fuente de donde mana la vida.
- La verdadera religión se fija en las criaturas de Dios. El criterio de autenticidad son las personas. “No puedes amar a Dios, a quien no ves, si no amas al hombre a quien ves”, advierte san Juan (1 Jn 4, 20). Nuestra fe cristiana se asienta en la encarnación de Jesucristo, y este misterio de la encarnación tiene tal fuerza que maltratar al hombre de carne y hueso es maltratar a Jesucristo, y servirle es servir también al propio Dios: “Lo que hicisteis a uno de estos mis humildes criaturas, conmigo lo hicisteis” (Mt 25, 40). La verdadera religión, confirma san Ireneo, es cuidar a la principal criatura de Dios, cuidar al hombre. Dios se siente feliz viendo vivir al hombre; la mayor gloria de Dios es que el hombre viva.
- Allá donde se explota, se margina o se vende al hombre, se está produciendo la máxima negación de la fe en Cristo y de la verdadera religión. La religión que no cuida al hombre es falsa y, además, puede derivar en

crueldad, en fanatismo, en violencia. Cuando el hombre cubre con un ropaje religioso su conducta de maltrato, explotación, indiferencia o crimen, hemos llegado al grado más péfido: ver como amor lo que es maldad. Y si no hay atención y formación, esta corrupción de la religión se puede colar en nosotros con facilidad. De hecho, basta hacer un examen histórico o personal para ver cuántas actitudes de violencia, desprecio o indiferencia ante el hombre las hemos ocultado bajo expresiones y mantos de fe.

- Es muy aprovechable lo que se nos dice en la encíclica *Lumen Fidei* como advertencia apropiada a la sensibilidad del siglo *xxi* para no pervertir el camino religioso. Ahí se explica con gran claridad cómo lo contrario a la fe no es el ateísmo, sino la idolatría. A su vez, esta conduce al politeísmo, adoración y servicio a la multitud de dioses que nos exigen les entreguemos nuestra vida. Los nuevos altares son el dinero, el poder, la política, el dominio, la comodidad... El pueblo hebreo en el Antiguo Testamento se fabricó el becerro de oro y exclamó: “Este es el Dios que nos ha sacado de Egipto”. Nosotros, en pleno siglo *xxi*, decimos: “Lo único bueno es la vida de placer, lo otro, lo espiritual, no se ve, no sabemos si será o no será verdad...”.
- La verdadera religión es una forma de cultivar la belleza, cuyo origen reside en la bondad, en la verdad y en el bien. La religión profunda hace ver en todas las cosas creadas las huellas de Dios y llega a apreciar que la belleza va prendida a las criaturas como marchamo de autenticidad o etiqueta de verdad. Una línea de espiritualidad cristiana, hermana de la vía de la interioridad, propone llegar a Dios por la *via pulchritudinis*, por el camino de la belleza. Por este camino de la hermosura el alma, la mente y el corazón humanos se abren a la ventana de la admiración y en un segundo paso se lanzan a la actividad de la creación artística, sin olvidar que la mejor creación poética es la de crear la propia persona. La verdadera fe convierte al hombre en poeta. Ya sabemos que la palabra ‘poeta’ proviene del vocablo *poieo*, ‘crear’. El espectáculo de la creación es el libro abierto donde Dios habla con palabra capaz de crear, palabra poética. San Juan Pablo II, en la *Carta a los artistas* (4 de abril de 1999), decía: “A todo hombre le es confiada la tarea de ser artífice de la propia vida; en un cierto sentido, debe hacer de ella una obra de arte, una obra maestra”.
- Contrariamente, hoy día se adopta una postura de ‘esteticismo’, que consiste en revestir de estética todo para enmascarar un profundo vacío. Cuando solo queda el valor de lo bello, pero dissociado de cualquier otro valor, incomunicado con lo bueno o lo verdadero, la estética se convierte en un fin en sí misma, generando así una opción estética-religiosa de consumo donde toda realidad fuerte o toda propuesta exigente de vida queda si-

lenciada. La belleza consiste en la armonía que reina entre los valores que cada cosa ofrece a la mente filosófica, especialmente los valores de verdad, bondad y unidad. Cuando esto es percibido por nuestra mente brilla el valor auténtico de la belleza, que se convierte en camino de penetración progresiva en los misterios de las cosas. La ‘vía de la belleza’ es, pues, un camino de conocimiento, un ejercicio filosófico.

- Platón opinaba que la estética es el esplendor de la verdad. De este modo, todos podemos generar belleza siempre que nos consagremos a la verdad. Si damos a la ‘vía de la belleza’ un sentido profundo, lo bello resultará una experiencia más que un concepto: la experiencia sobreabundante del misterio, o la conciencia de una Presencia.
- Aprendamos a utilizar la belleza como camino del conocimiento para valorar la armonía del ser humano, la armonía del todo y la armónica unidad de Dios en su Trinidad. A partir de ahí, este camino de conocimiento podrá ser también vía de actividad creativa: una fuerza creadora de belleza a través del arte. El esplendor de la belleza nos impulsa a buscar una estética real, no vacía; quiere esto decir que debe tener sus raíces en el fondo más trascendente del ser humano, que es su capacidad de conocimiento, de admiración, de contemplación, de relación, de comunión. Por la vía de la belleza ingresamos al templo de la mística y del éxtasis.
- La verdadera religión invita a un *estilo de vida sano*. La moral cristiana impone normas, pero resulta muy enriquecedor vivirla de forma positiva entendiendo que el Evangelio es una invitación a vivir valores muy maltratados en la sociedad actual pero que pueden ayudar a vivir de forma más saludable: el cuidado de la vida interior, la experiencia de una vida más sobria y sencilla, el desarrollo de la dimensión contemplativa de la existencia, el cultivo de la gratuidad, la recuperación de un corazón más limpio y atento a las llamadas del Espíritu, el disfrute respetuoso y agradecido del cosmos, la vida vivida como alabanza. (José A. Pagola, *Es bueno creer en Jesús*, p. 195).

Religión y fe desde la interioridad

Uno de los psicólogos más apreciados en el siglo pasado, como pensador humanista realizó una propuesta psicológica hecha de cercanía al hombre, experimentación, sentido común y fuerza de proyección para una construcción amable de la persona humana. Se trata de William G. Allport, el clásico autor de *La persona*. Proponía que para alcanzar la madurez psicológica se necesita una fe madura acompañada de una religión que alimente de modo adecuado esa fe. Siguiendo

esta estela forjadora de la persona madura, podemos ofrecer aquí algunos modos positivos de actuar una fe que genere madurez y equilibrio, una fe que se vive desde la interioridad. Veámoslo en forma de claves:

- Fe es compromiso.
- Fe es relación.
- La fe madura es operante: “Las manos de la fe se alzan al cielo, pero a la vez edifican, en la caridad, una ciudad construida sobre relaciones, que tienen como fundamento el amor de Dios” (*Lumen Fidei* 51).
- Fe es situarse en lo profundo de uno mismo. De ahí nace la religión que expresa mi interioridad: inteligencia, emociones, fraternidad, adoración.
- La fe nos acerca a Dios y nos pone en relación existencial con Él. Las verdades sobre Dios nos sirven de escalera, y, por cierto, estamos muy necesitados de “entender” para lograr interiorizar tales verdades. Así se logrará dar el último paso del ascenso: la experiencia de la cercanía y del amor de Dios. “No se cree en Dios por saber muchas cosas sobre Él, sino porque se le acepta como realidad fundante de la propia existencia. Así, *creer en Dios* —datos conceptuales— es correlativo a *creer a Dios* —dato experiencial—” (ver Movilla, *Encuentros vocacionales con jóvenes*, p. 81). Insistimos: desde una interioridad auténtica se nos guía a experimentar al Dios cercanía; mas no será completo el proceso si no hay un Dios entendido, materia y objeto de conocimiento.
- La búsqueda de la felicidad y la búsqueda de Dios, cuando son auténticas, coinciden, al igual que quien busca el bien, busca a Dios: “Poseyendo a Dios seremos felices. Le poseeremos y nos poseerá”, afirma san Agustín comentando el salmo 32 (2, 18).
- La interioridad no es cerrarse en el ego, ni el escaparse hacia la nada, una evasión. Tampoco tiene que ver con una especie de santidad postiza o de egoísmo espiritualista; está muy lejos del apocamiento, la rigidez y la dureza. “Mirándome reflejado sobre mí mismo, me convertí en una penosa y agotadora pregunta sobre mí mismo” confiesa Guillermo de Saint Thierry. No es el lugar adonde nos retiramos, sino la toma de conciencia de que estamos ante Dios, fuente de agua viva que murmura en el interior. No es una pérdida de tiempo navegando en la superficie de una vida piadosa, sino caer en la cuenta de que estamos dentro de Alguien que quiere que todos vivamos en plenitud” (*Vida hacia la interioridad*, www.cipecar.org/es/c/).
- El título inicial del capítulo reza: “Descubrir al Dios verdadero”. Después de haber caminado por estas páginas con pasos de interioridad y afán explorador, descubrimos un panorama insospechado: en definitiva es Dios

verdadero quien se me ha descubierto, para que yo mismo descubra mi ser verdadero.

Camino de verdad

La religión es verdadera cuando nos acerca al abrazo con el Dios vivo. Veamos algunos puntos de *sapiencia* humana y cristiana que harán que caminemos en la religión con acierto, para que así lleguemos al encuentro con el Dios auténtico.

- ‘Religión’ significa *religamiento*, atadura. Por tanto, pide unirse a Dios, relacionarse con él y buscar los caminos auténticos que nos lleven a su encuentro.
- La religión católica y la fe cristiana constituyen el mayor tesoro de valores que podemos conservar. Los valores religiosos son aquellos que tienen que ver con el alma, con los actos que nos relacionan con Dios, con las prácticas de piedad, con los sacramentos, con la oración... La cultura acumulada por la fe católica es el gran hontanar adonde acudir a saciar la sed humana de verdad.
- La religión se manifiesta en muchos actos, costumbres, gestos, ritos, pero todo ello debe llevar a un núcleo esencial: el amor. Más aún, todo ello es el hueso cuya médula es el amor.
- La verdad más profunda sobre Dios es esta: Dios es amor. ¿Y la verdad más profunda sobre mí mismo no será la misma anterior? ¿No será el amor lo más auténtico y genuino de mi persona? ¿La fuerza generadora de mi ser no es acaso que Dios me ama, y que yo puedo amar a Dios, a los otros y a mí mismo? En esa dialéctica del amor que se mueve, dialoga y se interrelaciona seguramente podré hallar la esencia de mi ser, de mi persona y de mis proyectos de futuro.
- Jesucristo es en nuestra fe cristiana la fuente de vida, el modelo de persona, el valor del que irradian todos los demás principios orientativos. Jesucristo dice en el Evangelio: “He venido para que tengáis vida, y vida en abundancia (Jn 10, 10)”.
- La interioridad me descubre la autenticidad de mi religión. Será auténtica mi vida de religamiento con Dios si me impulsa a trascender rebasando las fronteras de mi límite y de mi materialidad, para llegar a lo infinito, a Dios. La interioridad invita, pues, a una ‘amistad’, a un ‘trato de tú a tú’ con el Dios que habita en mí.
- Mi interioridad me hace descubrir maravillas: Dios está en mí. Puedo hablar con Dios. Dios me ama y me pide que le ame. Lo más provechoso

para el hombre es seguir avanzando por esta 'senda escondida' y silenciosa hacia las grandes revelaciones.

Materiales

Palabras nutrientes, religión y fe

- “Una fe que nosotros mismos podemos determinar, no es en absoluto una fe” (Benedicto xvi).
- “La fe es un oasis en el corazón que nunca será alcanzado por la caravana del pensamiento” (Khalil Gibran).
- “Lo que me llena de estupor no es la incredulidad, sino la fe. Lo que me sorprende no es el ateo, sino el cristiano” (Benedicto xvi).
- “La religión es el conocimiento de todos nuestros deberes como mandamientos divinos” (Immanuel Kant).
- “Soy ateo gracias a Dios” (Luis Buñuel).
- “Se cambia más fácilmente de religión que de café” (Georges Courteline).
- “El conocimiento profundo de las religiones permite derribar las barreras que las separan” (Mahatma Gandhi)
- “La religión está en el corazón, no en las rodillas” (Douglas Williams Jerrold).
- “Dios no habla, pero todo habla de Dios” (Oscar Wilde).
- “Estoy convencido de que en un principio Dios hizo un mundo distinto para cada hombre, y que es en ese mundo, que está dentro de nosotros mismos, donde deberíamos intentar vivir” (Oscar Wilde).

Textos bíblicos

- “Quien no tiene a raya su lengua se engaña, su fe no es verdadera” (Stgo 1, 19).
- “No quiero sacrificios ni expiaciones, me diste un cuerpo y digo: ‘Aquí estoy, Señor, para hacer tu voluntad’” (Sal 39).
- “Los ídolos tienen ojos y no ven, oídos y no oyen; sean lo mismo quienes confían en ellos” (Sal 133).
- “Nadie puede poner otro cimiento que el que está puesto, que es Jesucristo” (1 Cor 3, 11).
- “Vosotros pertenecéis a la familia de Dios porque habéis sido edificados sobre el cimiento de los apóstoles y de los profetas, siendo Cristo Jesús

la piedra angular... Y unidos a él también vosotros os vais incorporando al edificio, por medio del Espíritu Santo, para ser morada de Dios” (Ef 2, 19-21).

El bálsamo

Era un árabe. Se llamaba Dervis. Disponía de un bálsamo precioso. Aquel a quien se le ungían los ojos con ese bálsamo, dondequiera que se encontrase, veía tesoros enterrados, perlas, diamantes, oro y plata que ningún buscador de perlas había sido capaz de encontrar. Y veía también el camino que conducía a dichos tesoros. Era un bálsamo maravilloso y en todas partes, en medio de la arena del desierto o en las rocosas montañas, se le abrían caminos para el tesoro. ¿Habéis entendido? (*El tesoro de nuestra fe*, p. 16).

PARA INTERIORIZAR

- La fe descubre tesoros.
- El bálsamo es la fe. Si ungimos nuestros ojos con la fe veremos incluso en el dolor y en la enfermedad tesoros maravillosos.
- La fe es un encuentro transformante.
- La fe no es un barniz o bálsamo exterior, sino gracia y medicina que penetra mi ser.
- La fe es mi ser, no una prenda de quita y pon. Es como el grado del vino, como el aroma, como el sabor del licor. Si al vino se le quita el olor, el sabor, el grado, el espíritu, ¿qué queda? De igual modo, mi ser está fusionado con la fe. Mi ser tiene tanto grado y fortaleza cuanto tenga su fe.
- Las cosas que me suceden a diario, pequeñas o grandes, tristes o dichosas, con la fe cambian de sentido, tienen otra densidad y recobran nuevas dimensiones.
- Una piedra es una piedra, pero con fe, es parte de una catedral. Una persona es una persona, pero con fe es un hermano. Una palabra es una palabra, pero con fe es una fuerza creadora. Una muerte es una muerte, pero con fe es solo eso: una muerte. Y una puerta.

La sed. Buscar a Dios “en persona”

Un joven inquieto se presentó a un sacerdote y le dijo:

—Busco a Dios.

El reverendo le echó un sermón que el joven escuchó con paciencia. Acabado el sermón, el joven marchó triste en busca del obispo.

—Busco a Dios —le dijo llorando al obispo. Monseñor le leyó una pastoral que acababa de publicar en el boletín de la diócesis, y el joven oyó la pastoral con gran cortesía, pero al acabar la lectura se fue angustiado al papa a pedirle:

—Busco a Dios.

Su Santidad se dispuso a resumirle su última encíclica, pero el joven rompió en sollozos, sin poder contener la angustia.

—¿Por qué lloras? —le preguntó el papa totalmente desconcertado.

—Busco a Dios y me dan palabras —dijo el joven apenas pudo recuperarse.

Aquella noche el sacerdote, el obispo y el papa tuvieron un mismo sueño. Soñaron que morían de sed y que alguien trataba de aliviarles con un largo discurso sobre el agua.

(La oración en parábolas. www.ciudadredonda.org).

PARA INTERIORIZAR

- Busco a Dios ‘en persona’.
- Busco a Dios en las personas.
- Busco a Dios en el interior de las personas.
- Y encontraré un Dios personal; mejor, un Dios Persona.

Píldoras para vivir a Dios

- En la búsqueda interior habrás de encontrar la imagen del verdadero Dios.
- “Has de reconocer hoy y recordar que el Señor es Dios, en lo alto del cielo y abajo en la tierra, y que no hay otro. Guarda los Mandamientos y preceptos que te voy a dar hoy” (Deut 4, 39-40).
- El nombre de Dios: ¿el Dios verdadero tiene un nombre? Dios es tan grande que no cabe en nuestra inteligencia limitada, ni lo podemos encerrar con definiciones o nombres. Dios nos supera, nos trasciende. Sin embargo, nos ha dado unas pistas para que podamos entender algo de él. Se nos ha ido presentando a lo largo de la historia y sobre todo en Jesucristo, como:

- *El Dios vivo.*
- *Yo soy el que soy.* Así se reveló a Moisés, que le preguntaba su nombre. Como si Dios se resistiera a decir un nombre concreto. Así se manifiesta como el Dios que existe por sí mismo, el Ser por antonomasia. La plenitud del ser y de toda perfección, sin origen ni fin. Por el contrario, todas las criaturas han recibido de Él todo su ser y poseer.
- *Dios misericordioso y clemente.* Otro nombre que Dios se ha dado a sí mismo. Expresando con este nombre toda la carga de amor infinito que tiene para con sus criaturas, y también su fidelidad a las promesas, que mantiene a pesar de las infidelidades de los hombres. Es un Dios que perdona. Jesucristo, clavado en la cruz por nuestra salvación, es la revelación más clara de la misericordia de Dios.

Dios y tú

*Solo Dios puede darnos la fe,
pero tú puedes dar tu testimonio.
Solo Dios puede dar la esperanza,
pero tú puedes dar confianza a tus hermanos.
Solo Dios puede dar el amor,
pero tú puedes enseñar al otro a amar.
Solo Dios puede dar la paz,
pero tú puedes sostener al desanimado.
Solo Dios es el camino,
pero tú puedes indicárselo a los otros.
Solo Dios es la luz,
pero tú puedes hacerla brillar a los ojos de todos.
Solo Dios es la vida,
pero tú puedes contagiar a los demás el deseo de vivir.
Solo Dios puede hacer lo que parece imposible,
pero tú podrás hacer lo posible.
Solo Dios se basta a sí mismo,
pero Él prefiere contar contigo.*

La idolatría, una muerte anunciada

Lo contrario a la fe no es la no fe, sino que, dada la atracción inevitable del hombre a la religión, el corazón humano desembocará inevitablemente en la idolatría. La fe verdadera exige soportar el misterio, crecer en el silencio, mientras que el

impulso religioso natural y primario del hombre pide inmediatez, concreción, como queriendo tener a Dios en las manos y poseerlo. Veamos a este respecto una página antológica de la encíclica *Lumen Fidei*, “La luz de la fe”:

La fe, por su naturaleza, requiere renunciar a la posesión inmediata que parece ofrecer la visión, es una invitación a abrirse a la fuente de la luz, respetando el misterio propio de un rostro, que quiere revelarse personalmente y en el momento oportuno. Martin Buber citaba esta definición de idolatría del rabino de Kock: se da idolatría cuando “un rostro se dirige reverentemente a un rostro que no es un rostro”. En lugar de tener fe en Dios, se prefiere adorar al ídolo, cuyo rostro se puede mirar, cuyo origen es conocido, porque lo hemos hecho nosotros. Ante el ídolo, no hay riesgo de una llamada que haga salir de las propias seguridades, porque los ídolos “tienen boca y no hablan” (Sal 115,5). Vemos entonces que el ídolo es un pretexto para ponerse a sí mismo en el centro de la realidad, adorando la obra de las propias manos. Perdida la orientación fundamental que da unidad a su existencia, el hombre se disgrega en la multiplicidad de sus deseos; negándose a esperar el tiempo de la promesa, se desintegra en los múltiples instantes de su historia. Por eso, la idolatría es siempre politeísta, ir sin meta alguna de un señor a otro. La idolatría no presenta un camino, sino una multitud de senderos, que no llevan a ninguna parte y forman más bien un laberinto. Quien no quiere fiarse de Dios se ve obligado a escuchar las voces de tantos ídolos que le gritan: “Fíate de mí”.

La fe, en cuanto asociada a la conversión, es lo opuesto a la idolatría; es separación de los ídolos para volver al Dios vivo mediante un encuentro personal. Creer significa confiarse a un amor misericordioso, que siempre acoge y perdona, que sostiene y orienta la existencia, que se manifiesta poderoso en su capacidad de enderezar lo torcido de nuestra historia. La fe consiste en la disponibilidad para dejarse transformar una y otra vez por la llamada de Dios. He aquí la paradoja: en el continuo volverse al Señor, el hombre encuentra un camino seguro, que lo libera de la dispersión a que le someten los ídolos. (*Lumen fidei*, núm. 13)

El tesoro escondido y la perla de gran precio

El Reino de los Cielos es como un tesoro escondido en un campo. El hombre que lo descubre, lo vuelve a esconder; su alegría es tal, que va a vender todo lo que tiene y compra ese campo.

Aquí tienen otra figura del Reino de los Cielos: un comerciante que busca perlas finas. Si llega a sus manos una perla de gran valor, se va, vende cuanto tiene y la compra. (Mt 13, 44-46)

PARA INTERIORIZAR

- Hay un gran tesoro ‘escondido’, pero es ‘encontrado’.
- Hay muchos tesoros perdidos, quizá para siempre.
- Hay tesoros profundos que nunca se sospecharon y jamás se buscaron.
- Una vez descubierto el Dios verdadero en todo su esplendor, se convierte en el gran tesoro de mi vida. Mi vida, más bien, se confunde o identifica con dicho tesoro. Dios en mi interior.
- Hay personas que llevan en su ser enormes riquezas, semillas de abundancia, y nunca se dieron cuenta.
- Si te enamoras de esa perla fina y única, sabrás organizar tu vida hasta conseguirla.
- Hay que buscar, cavar, bucear en tu ser.
- Es posible conseguir esa perla: la joya de tu persona bien formada. Pero hay que actuar, con los verbos que se han mencionado: encontrar, vender, comprar, cavar, esconder... El programa que se requiere es muy activo.
- Ese tesoro de tu interioridad, que es la riqueza de tu ser, tiene también algunas de estas características: es siempre interior, es laborable, es ‘encontrable’, es cultivable.
- Atrévete a apostar todo por aquello que de verdad amas y proyectas en tu vida.
- El verdadero tesoro en el Evangelio es el Reino de Dios, es decir, el proyecto de amor que Dios tiene para la humanidad. Pero trata de verlo también como tu propio ser: un yo enriquecido por la vida de Dios; mi propio ser divinizado; mi persona lograda, el acogimiento al plan de Dios en mí...

La construcción del cuerpo

Así prepara a los suyos para las obras del ministerio en vista de la construcción del cuerpo de Cristo; hasta que todos alcancemos la unidad en la fe y el conocimiento del hijo de Dios y lleguemos a ser el hombre perfecto, con esa madurez que no es otra cosa que la plenitud de Cristo.

Entonces no seremos ya niños zarandeados y llevados por cualquier viento de doctrina o invento de personas astutas, expertas en el arte de engañar.

Por el contrario, estaremos en la verdad y el amor, e iremos creciendo cada vez más para alcanzar a aquel que es la cabeza, Cristo. Él hace que el cuerpo crezca, con una nervatura de articulaciones que le dan armonía, extensión y firmeza, tomando en cuenta y valorando las capacidades de cada uno. Y así el cuerpo se va construyendo en el amor. (Ef 4, 12-16)

PARA INTERIORIZAR

- La religión auténtica me exige obrar, construir. La plenitud de mi yo es construirme como cuerpo de Cristo. Ser perfecto no es sino alcanzar la plenitud de Cristo.
- En Cristo todas las facultades de la persona adquieren orden, organización, efectividad, cohesión y vida. Adquieren también sentido de servicio para los otros miembros.
- En la religión y fe verdaderas tenemos siempre un modelo que imitar, camino que seguir. Es Jesucristo. Tener un modelo ayuda a crecer hacia horizontes válidos porque presenta claramente las líneas de acción.
- La fuerza viene de Cristo y el objetivo es alto: construir mi persona a la vez que “construyo la persona de Cristo”. Semejante fuerza y tanta altura de metas no las pueden proporcionar ni la psicología, ni el yoga, ni la respiración zen, ni las técnicas de automotivación... En nuestro proyecto hay algo —un mucho— que nos trasciende y resulta determinante: “Nadie puede poner otro cimiento que el que está puesto, que es Jesucristo” (1 Cor 3, 11).
- Proyecto firme de interioridad: vida de Cristo en mí.
- Construyo el cuerpo de Cristo vinculándome con los demás miembros del cuerpo, poniendo en ejercicio y al servicio de esta comunidad las fuerzas de trabajo, las cualidades de mi temperamento, la riqueza de mis relaciones y mi capacidad de regalar a los otros tiempo, presencia y afecto.
- Construyo también el cuerpo de Cristo cumpliendo con amor la tarea o labores que tengo asignadas para mi propio crecimiento y para fortalecer el cuerpo de la comunidad.
- De este modo haré que mi persona sea como un templo armonioso, templo de belleza habitado por la luz de Dios.
- La religión auténtica me está descubriendo que el amor es la materia prima de la que se forma mi ser. Amor es la masa que mantiene cohesionado todo el edificio de distintas piedras para construir una sociedad que viva en paz. Y, finalmente, el amor es lo que hace que los ladrillos sean ‘piedras vivas’. La fe en Jesucristo me invita a una hermosa creación: hacer de mi persona un templo donde habita Dios y caben mis hermanos.

Ejercicios y dinámicas

1. La Trinidad y yo

Este es un ejercicio de autoanálisis y meditación personal. Se leerá pausadamente el texto que sigue, haciendo intervalos de silencio y también momentos breves

de explicación por parte del guía. Dejar que el participante entienda y reflexione sobre los puntos que se exponen. El objetivo principal es ver cómo la inteligencia puede acercarnos a ‘conocer algo’ de la Trinidad, analizando las facultades que atesoramos en nuestro propio ser humano. Puede ponerse música apropiada. Se finalizará con una puesta en común, tipo debate, sobre las ideas que se expresan.

Sigamos, pues, el siguiente proceso.

Piensa:

- Yo soy capaz de Dios.
- ‘Capaz’ quiere decir que cabe en mí, que estoy capacitado para acogerlo, que soy capaz de entenderlo...
- Yo soy capaz de Dios porque fui creado a imagen y semejanza de Él.
- Si soy imagen de Dios y tengo semejanza con Él, debería escudriñar afanosamente en mi ser para ver en qué me parezco a Dios. Deberé examinar cuáles son las cualidades más profundas que tengo en mí y que llevan la marca del Creador; huellas de Dios, Creador en mí, que soy su criatura.
- Esas cualidades intrínsecas constitutivas de mi ser con seguridad me indicarán cuáles son las cualidades de Dios, cómo es su forma de ser; dirían los filósofos, *cuál es su esencia*. Es decir, viendo mi ser profundo, quizá pueda llegar a intuir algo de Dios.
- Y, a la inversa, es seguro que entendiendo más profundamente a Dios me voy a entender con más claridad.
- ¿Me decido a adentrarme en este proceso de análisis? Veamos estas tres realidades de mi ser: memoria, entendimiento y voluntad, tres facultades que se ayudan íntimamente, pero son distintas; puedo ver ahí una huella de Dios Trinidad y Unidad.

Veamos otro caso de análisis personal:

- Yo soy.
- Yo amo.
- Yo sé.

‘Yo soy, yo amo el ser y el existir, yo sé que existo’. He aquí una tríada de acciones del alma y de la inteligencia que se producen en nuestro interior de manera diferenciada, pero, a la vez, unitaria.

Otra tríada: ‘yo amo, yo sé que amo, yo amo el existir’. Podría parecer un galimatías, sin embargo sigamos el hilo del pensamiento: ¿el ser, el amar, el conocer, es todo lo mismo? No, y sin embargo constituyen un mismo

yo. Son tres realidades imbricadas que se implican unas en otras, hacen un único yo, mas no se confunden, trabajan en unidad de sinergia aunque son diferentes.

Pues bien, un pensador de mente ilustrada puede observar en estas realidades del ser humano una huella candente del mismo Dios Trinidad, huella que deja al hombre marcado cual hechura de Dios. Vislumbramos a un Dios que es unidad, no obstante vivir en familia de tres personas diferentes. El hombre ha sido creado “a imagen y semejanza de Dios”, y conviene activar la sapiencia humana para ver en la propia persona vestigios de Dios. El Dios Uno y Trino deja pistas en el hombre para poder ser entendido siquiera de manera aproximada. Encontrar al Dios verdadero exige raciocinio, no solo aceptación pasiva de las verdades.

2. La vía de la belleza

Proponemos una reflexión sobre la vía de la belleza. Analizar en privado o en grupo los siguientes conceptos y debatirlos. Al final del análisis podrían hacerse estos planteamientos: ¿Cuáles son caminos de belleza y caminos de fealdad en nuestro mundo? ¿A dónde conducen esos caminos en el mundo juvenil? ¿Lo ‘bello digital’ es auténticamente belleza? ¿El gusto obsesivo por lo estético, por la imagen pulida, en la modernidad, es auténtica belleza? ¿Cómo caminar por los pasos de la belleza hasta hacerla guía y compañera de mi método de conocimiento, o de mi modo de vida? ¿Qué puedo hacer como creador de belleza? ¿Las verdades profundas me tocan, las saboreo como resplandor de la belleza?

El hombre está creado para lo bueno y para lo bello. En efecto, “solo lo que hace al hombre bueno, puede hacerlo feliz” (san Agustín, Carta 130, 3). Cuando el hombre sigue la estela de la belleza está en el buen camino porque la belleza esencial va unida a la verdad, al bien, a la unidad, a la felicidad. Lo que es verdadero es también bueno (se deja comprender) y, por lo tanto, es también bello (usa un lenguaje y unas formas atrayentes). Por este camino llegará a conocer las verdades trascendentales y podrá disfrutar de la armonía que tienen entre sí tales realidades, que llegan a formar un conjunto equilibrado de plena significación. Los Padres de la Iglesia antigua retrataban esta belleza como la dulzura que brota de la ordenación de los conocimientos y de la coherencia entre las verdades de la fe: el dulzor de la verdad. ¿Cómo aprender a utilizar el “camino de la belleza” —*via pulchritudinis*— en nuestra vida? ¿Cómo trazar algunos pasos para que por esta escondida senda alcancemos verdadero conocimiento de la realidad, del mundo, de las personas o de Dios? Con este propósito, anotaremos algunos peldaños que pueden animar a emprender este camino de conocimiento

que, sin dejar de ser racional, añada capacidades al intelecto humano para la percepción de lo trascendente:

- Dostoievski, fascinado por el numen de lo divino, escribió: “La belleza salvará al mundo”.
- La relación estética es la más adecuada para relacionarnos con Dios, como objeto de fe, porque nos obliga a acercarnos a Él contemplativamente y con respeto.
- Es bello solo aquello que toca lo máximo. Es advertido como bello solo aquello por lo cual vale la pena dar la misma vida. La mediocridad —en aspectos religiosos o en la vida cotidiana— resulta desagradable, no atraerá nunca al ser humano.
- El papa Francisco, en la exhortación *Evangelii Gaudium* (núm. 167) invita a seguir la ‘vía de la belleza’ en el modo de anunciar a Cristo, porque seguir a este maestro de vida es fuente de hermosura y alegría: “Es bueno que cada catequista ponga una especial atención a la ‘vía de la belleza’” (*via pulchritudinis*). Anunciar a Cristo significa enseñar que creer en Él y seguirlo no es solo algo verdadero y justo, sino también bello, capaz de llenar la vida de un nuevo resplandor y de una alegría profunda, incluso en medio de las pruebas. Es necesario que la formación en la *via pulchritudinis* sea insertada en la transmisión de la fe”.
- San Francisco tiene reparos en un principio para atender y abrazar a los leprosos. Después los abraza con afecto y naturalidad porque ha visto ahí la belleza de Dios. Los quiere de todo corazón porque su corazón ha sido transformado, su sensibilidad se ha convertido. Ha aprendido a caminar por el camino de la belleza verdadera.
- El camino de la belleza tiene determinados ciclos: asumir que el hecho de entender —la inteligencia en sí— es algo bello y ‘milagroso’: comprobar que todas las cosas tienen su grado de hermosura por el simple hecho de ser; ser consciente de las relaciones armónicas que hay entre las verdades, las realidades y las ciencias, hasta llegar a formar una red de conocimientos siempre creciente; comprender que las verdades del espíritu tienen entre sí una correspondencia armónica y una correlación tan naturales que aparecen como el hermoso libro de la sabiduría; asumir que admirar, buscar y crear belleza es camino de conocimiento.
- Dos textos bíblicos nos pueden acompañar en este camino:
El Señor es el Espíritu, y donde está el Espíritu del Señor, allí está la libertad. Mas todos nosotros, que con el rostro descubierto reflejamos como en un espejo la gloria del Señor, nos vamos transformando en esa misma

imagen con resplandor más creciente, por la acción del Espíritu del Señor” (2 Cor 3, 17-18).

Porque antes sí erais tinieblas, pero ahora, como cristianos, sois luz. Portaos como gente hecha a la luz, donde florece toda bondad, honradez y sinceridad, discerniendo lo que agrada al Señor” (Ef 5, 8-10).

Para orar

Sus ídolos son plata y oro

¿Por qué han de decir las naciones:

“¿Dónde está su Dios?”

Nuestro Dios está en el cielo,

lo que quiere lo hace.

Sus ídolos, en cambio, son plata y oro,

hechura de manos humanas:

tienen boca, y no hablan;

tienen ojos, y no ven;

tienen orejas, y no oyen;

tienen nariz, y no huelen;

tienen manos, y no tocan;

tienen pies, y no andan;

no tiene voz su garganta:

que sean igual los que los hacen,

cuantos confían en ellos.

Israel confía en el Señor:

Él es su auxilio y su escudo.

La casa de Aarón confía en el Señor:

Él es su auxilio y su escudo.

Los fieles del Señor confían en el Señor:

Él es su auxilio y su escudo.

(Del salmo 113)

PARA INTERIORIZAR Y ORAR

- Estos ídolos muestran el retrato del hombre desintegrado en la dispersión: ser inerte y vacío que tiene ojos y no ve, oídos y no oye. Si nuestra religión es equivocada, nos dedicaremos a hacer ídolos, tomaremos la acción errada

de fabricar altares a las cosas. Sin embargo, se pronuncia una maldición de vaciedad para quienes hacen dioses: “Sean igual que los ídolos, aquellos que los hacen, y también cuantos confían en ellos”.

- La vaciedad en una persona, aun con espíritu religioso, puede originarse en la ausencia de fe profunda, camino de ambigüedad o de rutina que va llevando hacia la nada.
- Perdida la interioridad, necesitaremos buscar otras historias, otros ídolos, nuevas verdades que nos entretengan y otorguen al madero inerte de la vida una apariencia de existencia erguida.
- Viendo lo que es un ídolo inerte y ante el retablo de los nuevos dioses de nuestro siglo, deberíamos hacer un examen de conciencia con estos planteamientos: cosas que no veo o no quiero ver; cosas que no oigo; verdades que no me interesan y deberían interesarme... En definitiva, me pregunto si no solo adoro los nuevos fetiches, sino si yo mismo me estoy deshaciendo en el vacío y me estoy convirtiendo en una estatuilla. ¿Se están cumpliendo en mí aquellas palabras: “Apartarán sus oídos de la verdad y los aplicarán a las fábulas”? (2 Tim 4, 4).
- Algo hay que poner en nuestros pequeños altarcitos para sustituir la gran ausencia de Dios: internet, activismo, agenda a reventar, aplauso social, acumulación de currículos, historial impecable, relaciones públicas...
- Se pierde la interioridad, se bloquea el autoconocimiento, se pierde el sentido de trascendencia, se crean verdades atrayentes... Con todo este tinglado puesto de pie, tenemos bien enhiesto y erigido el ídolo del salmo 113, con nuestro nombre en el pedestal: ahora soy yo quien se adora a sí mismo, y quien no ve, no oye y no siente nada sino a sí mismo.
- Este nuevo ídolo del yo admite un pie de foto muy revelador: autorreferencia.
- El nuevo parnaso politeísta está poblado de hornacinas con sus habitantes: dios dinero, dios sexualidad, dios lujo, dios alto *standing*, dios número de seguidores en Twitter, dios comodidad, dios aplauso, dios de la red social, dios internet.
- Entre los temples de los nuevos dioses hay uno que dice: ‘Depende’. Es el dios del relativismo, que da tranquilidad de conciencia para interpretar las normas según convenga y dependiendo de mi estado de ánimo. La devoción a esta deidad corroe toda moral, toda ética y cualquier programación exigente para la vida del hombre. Esta deidad canta siempre la cantinela “me gusta”, “no me gusta”...
- Los ídolos de la modernidad van sumando adeptos como minúsculos focos de atracción, de aspectos variados, imanes que atraen a las personas creando grupos asociativos en torno a ese ‘valor’, como devotos aficionados a algo que tienen su credo propio, fanáticos que adoran a su ídolo musical. Mostrarán como distintivos estilos de ropa, maneras de hablar, signos de comunicación propios. El ídolo Twitter mide a sus fieles por el número de seguidores, que pronto se catalogan como ‘amigos’. Esta tendencia al asociacionismo en torno a ciertos focos de atracción casi religiosa suele estar alimentada por filosofías

modernas como las del pensamiento blando, la moral de mínimos, el pensamiento líquido, el relativismo del 'depende'. El yo es la medida de todas las cosas, la autorreferencia es otra de las doctrinas modernas que se instala en el parnaso de los ídolos. En definitiva, lo que se ha creado es el gran ídolo del 'yo'; la religión resultante, obviamente, es la egolatría.

Precaución y avisos ante los ídolos

- Atención: Son dioses que absorben mucho tiempo.
- Son dioses versátiles: hoy marcan una línea, mañana otra.
- Son dioses volubles: puedo seguir una idea y su contraria.
- Son dioses aparentemente inocuos.
- Son dioses fascinantes, atraen anulando la capacidad de raciocinio.
- Son dioses que no producen nada.
- Son dioses que vacían la mente de sus seguidores.
- Son dioses que impiden toda reflexión personal, buscan seguidores en rebaño.
- Son dioses que no crean personas, sino seguidores que respondan al klik 'me gusta', o al klik 'puntúame'.
- No invitan a pensar, sino a ser anónimos.
- Arrastran al aislamiento, a la incomunicación, porque no hay hermanos sino seguidores numerados; no hay personas, sino nombres virtuales, más que reales.
- Estas fuerzas de los ídolos son vanas, pero tiran de nosotros y nos atraen con el arte del disfraz. En efecto, se presentan como valores muy cotizados, que podrían expresarse en estos eslóganes: "Sé moderno", "La vida actual exige esto", "El pecado es un invento del pasado", "La productividad moderna exige formas actuales", "Vive la vida"...
- Conducen hacia la no vinculación con nada: hoy esto, mañana lo otro; aquí digo sí, mañana digo no...
- Atención con el dios lujo: el gusto por el lujo, objetos de moda, vehículos o instrumentos, signos de modernidad, de estatus social... en nuestra sociedad cada vez tiene más adeptos, unos al descubierto y otros de modo oculto.
- Atención al dios 'mi': Mi tiempo (es mío), mis aficiones (son mías), mis costumbres (son mías), mi vida (es mía)... una cantinela: "yo, me, mi, me, conmigo".
- El dios dinero, *mammon*, siempre existió y sigue vivo. En definitiva, este ídolo es la prueba de la verdad. Son pocos los que la superan.

Abandonemos estos dioses de fuerte atracción; su fuerza seductora podría compararse a la de un agujero negro que absorbe nuestra persona, aniquilándola. Entremos al interior de la verdad: “Abandonando los ídolos, os volvisteis a Dios, para servir al Dios vivo y verdadero” (1 Ts 1, 9).

Oración para poseer a Dios y ser poseído por Él

Ahora te amo a ti solo, a ti solo sigo y busco, a ti solo estoy dispuesto a servir; porque tú solo justamente señoreas, quiero pertenecer a tu jurisdicción. Manda lo que quieras, pero sana mis oídos para oír tu voz; sana y abre mis ojos para ver tus signos; destierra de mí toda ignorancia para que te reconozca a ti. Dime a dónde debo dirigir la mirada para verte a ti, y espero hacer todo lo que mandes. Recibe, por favor, a tu fugitivo, Señor, misericordioso Padre: basta ya lo que he sufrido; basta con mis servicios a tu enemigo, hoy ya puesto bajo tus pies; basta ya de ser juguete de las apariencias falaces. Recíbeme ya como siervo tuyo, que vengo huyendo de tus contrarios, que me retuvieron sin pertenecerles, porque vivía lejos de ti. Ahora comprendo la necesidad de volver a ti; ábreme la puerta, porque estoy llamando, enséñame el camino para llegar hasta ti. Sólo tengo voluntad; sé que lo caduco y transitorio debe despreciarse para ir en pos de lo seguro y eterno. Esto hago, Padre, porque esto sólo sé y todavía no conozco el camino que lleva hasta ti. Enséñame tú, muéstrame tú, dame tú la fuerza para el viaje. Si con la fe llegan a ti los que te buscan, no me niegues la fe; si con la virtud, dame la virtud; si con la ciencia, dame la ciencia. Aumenta en mí la fe, aumenta la esperanza, aumenta la caridad. ¡Oh, cuán admirable y singular es tu bondad! (San Agustín, *Soliloquios* 1, 1-5).

- Digo en voz baja y lentamente la oración anterior. Repito a modo de jaculatoria algunas de las expresiones más hondas. Las dirijo a Dios con el sentimiento y la razón. Es meditación y es diálogo. Las siento como si cada frase fuera una parte de mi yo. Las medito con mucha calma, me doy tiempo para empaparme de cada expresión. Siento mi entrega confiada en Dios:
 - Ahora te amo a ti solo...
 - Manda lo que quieras...
 - Destierra de mí toda ignorancia...
 - Dime a dónde debo dirigir la mirada para verte...
 - Ábreme la puerta porque estoy llamando...
 - Sana mis oídos para oír tu voz... etcétera.
- La meditación pausada me guiará libremente a la alabanza, a la contemplación, a la confianza, a la ofrenda de mi vida, a avivar el deseo de poseer

a Dios y de ser poseído por Él. Solo debo dejarme guiar por la fuerza de esta meditación. La plegaria agustiniana insiste en buscar el camino para ver a Dios y llegar a Él. ¿Cuál es ese camino en mi vida? ¿Estoy siguiendo alguna ruta? ¿En verdad estoy buscando a Dios? ¿Me interesa conocer a Dios para amarlo?

Capítulo 4. Orar, elevar el alma

¿Podemos comunicarnos con Dios?

Para hablar con alguien se necesita una semejanza de rangos, una afinidad en las naturalezas. No hay comunicación ni diálogo entre una piedra y mi persona, o entre un árbol y un perro. Sabemos que la oración es hablar con Dios afectivamente, sí, pero, ¿acaso se da entre Dios y yo tal afinidad o cercanía de esencias que permita ese flujo interpersonal que llamamos diálogo u oración? Hay que responder francamente que sí. En efecto: gozamos de acceso a Dios, podemos hablar con Él porque nos ha hecho “a su imagen y semejanza”, primer hilo de conexión entre ambos polos. Ahondando más en mi interior, encuentro que la gran novedad que me dicta la interioridad cuando está permeada de fe cristiana es que Dios habita en nuestro corazón, en esa sede profunda de los sentimientos, anhelos, amores y tendencias. Existe, pues, una siempre actualizada fibra de vidrio con la que llego a Dios: Dios habita en mí. Dios habita en el alma, que es la sede de mi inteligencia, memoria, amor y voluntad, cauces de fuerza por los que se desarrolla la vida expandiéndose a partir de ese centro vital que llamamos alma. En ese centro profundo del ser del hombre se halla el núcleo más propiamente humano y, a la vez, el que nos familiariza con Dios y, por tanto, nos sintoniza con lo divino. ¡Es posible conectar con el Ser Supremo!

A Dios lo encontramos en la naturaleza, en la belleza de lo creado, en el hombre, en los momentos de oración y celebraciones litúrgicas, pero desde este proyecto de interioridad en que estamos caminando, la gran novedad es que Dios habita en mi propio corazón, más íntimo que lo más profundo de mi ser. Solemos sentirnos llamados a buscar a Dios; sin embargo, en la interioridad vemos que Dios nos busca a nosotros, está esperando.

Las tendencias, anhelos, sentimientos, temores, amores y todo aquello que bulle en la mente, ese río profundo de aguas que corre por nuestro ser, está tocado por Dios. Basta que se vea a la luz de la interioridad para entender todas esas sensaciones y fuerzas de nuestro ser como presencias, instancias o toques de Dios. A veces son golpes, a veces caricias, otras veces ramalazos, pero siempre serán energías de variado voltaje divino que dinamizan el alma. ¿Qué me quiere decir Dios con todo este caudal de emociones, de vida y sentimientos? ¿Hacia dónde me quiere llevar con estos pensamientos? ¿No me está conduciendo

Dios hacia fuentes tranquilas, como buen pastor, para refrescarme con proyectos hermosos, con ideas transformadoras, con palabras que de verdad dan vida? Y toda esa riqueza me la está ofreciendo a través de lo que soy como persona, es decir, a través de la sintonía con mis emociones, del buen uso de mi inteligencia y de mi capacidad de amar.

“Dios habita en mi corazón” puede resultar una frase bonita, pero es mucho más. Por la fe sabemos que Dios está dentro de mí: “¿No sabéis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo?” (1 Cor 6, 19). El vivir convencido de esta realidad es como un relámpago de luz que cambia la forma de ver mi ser para comenzar una relación con ese Dios que palpita en lo más profundo de mi existencia, en la entraña de mi ser personal, y que incluso es más yo que yo mismo, más verdadera su existencia en mí que mi propia existencia. Dice la Escritura: “En él somos, nos movemos y existimos”, como linaje del mismo Dios (ver Hch 17, 28). Es cosa maravillosa, enuncia santa Teresa, que el Dios creador de tantos mundos se acerque tanto a nuestras vidas que se encierre en nuestro propio corazón: “¡Qué cosa de tanta admiración, quien hiciera mil mundos y muchos más con su grandeza, encerrarse en una cosa tan pequeña! A la verdad, como el Señor, consigo trae la libertad, y como nos ama, hácese a nuestra medida” (*Camino de perfección*, 28). Dios se hace a nuestra medida, y así facilita nuestra relación con Él, inicia la conversación. Por lo dicho hasta aquí apreciamos que tenemos afinidad con Dios, que poseemos unos puntos de sintonía por los cuales estamos comunicados con Él y que, por tanto, podemos mantener un diálogo verdadero. Esencialmente, como hemos visto, somos creados por Dios a imagen y semejanza suya. ¿Y cuáles son las principales ‘semejanzas’ que tenemos? Aquellas por las que de manera analógica nos asimilamos al Creador, por las que se nota en nuestra arcilla la marca de sus huellas; son estas potencialidades increíblemente maravillosas que ya hemos recordado: el tener un alma inmortal, el poseer inteligencia, memoria, voluntad y capacidad de amar.

El hombre es relación

Necesitamos de los demás para ser nosotros mismos: *el hombre es relación*. Hoy todos los filósofos y analistas de la psicología humana coinciden en afirmar que el hombre se descubre a sí mismo y se realiza en la apertura al otro, en la relación y donación a los semejantes. Es evidente. Quien se incomunica se ahoga, quien se cierra se asfixia, mas quien abre ventanas y conexiones crece, madura, progresa, es feliz. Sin embargo, hay una cuestión pendiente. ¿Cómo es posible que hoy día algunos pensadores nieguen la utilidad o incluso la posibilidad de que el hombre se relacione con Dios? Si han admitido que la comunicación de la

persona con otros individuos próximos es parte esencial de la salud mental, del crecimiento y de la felicidad, lo más obvio sería aceptar también que la relación de la persona con el Otro, con su Creador, su primera instancia de existencia a la que llamamos Dios, sea la relación más fecunda y se constituya en el diálogo verdaderamente creativo que nos impulsa a ser, y a ser con aquella medida de plenitud a la que estamos llamados por el mismo Creador. En concreto, para no caer en las trampas de la lógica del absurdo, quedemos claros en esto: yo abro mis vías de comunicación a las demás personas, y de una manera muy especial a esas personas que son el Dios de mi existencia. Mi diálogo, ahora, es con Dios; mi diálogo se llama oración.

Elevación del alma. El *Catecismo* define la oración como:

La elevación del alma a Dios o la petición a Éste de bienes conformes a su voluntad. La oración es siempre un don de Dios que sale al encuentro del hombre. La oración cristiana es relación personal y viva de los hijos de Dios con su Padre infinitamente bueno, con su Hijo Jesucristo y con el Espíritu Santo que habita en sus corazones (*Catecismo de la Iglesia católica*, Compendio 534).

Y a continuación, nos explica por qué hay una vocación universal a la oración; nos responde con palabras sabias y claras:

Porque Dios, por medio de la creación, llama a todo ser desde la nada; e incluso después de la caída el hombre sigue siendo capaz de reconocer a su Creador, conservando el deseo de Aquel que le ha llamado a la existencia [...] Es Dios quien primero e incesantemente atrae a todos al encuentro misterioso de la oración. (*Catecismo de la Iglesia católica*, Compendio 535)

Sintetizando: estoy capacitado para hablar con Dios porque tengo cierta similitud con Él, digamos que gozo de gran familiaridad con Él. En segundo lugar, me conviene hablar con Él, porque solo en esa relación dialógica llegaré a crecer hasta el récord de altura para el que he sido diseñado. ¿Y por quién he sido diseñado? Por ese mismo Otro, esa persona a quien llamo Dios y a quien yo dirijo mi diálogo: me conviene dialogar con el que me ha creado. Más aún, es Él quien amorosamente me busca. Ahora nos faltaría una nueva página de este manual de oración: ¿Cómo hablar con Dios?

Hablar con un Dios comunidad

Conceptos claves para ingresar en este capítulo: persona, familia, diálogo. ¿De qué hablamos al mencionar estos conceptos? Orar no es dirigirse a un desconocido, no

es descargar mis emociones ante un ídolo... es hablar persona a persona, cara a cara, es diálogo de ida y retorno. ¿Cómo activar en esta coyuntura la interioridad? Interioridad es la puerta que da acceso a las personas imprescindibles de mi vida: el Padre, generador de vida y de creación; el Hijo, que ha dado su sangre para recrearme; el Espíritu Santo, la persona divina que me mantiene en el amor de Dios, aquella por la que llega a mi ser la vida misma del ser de Dios. Hablar con Dios es ser familia en la familia individualizada de Dios. ¿Hemos pensado esto alguna vez al 'dirigirnos a Dios'? ¿Entendemos que 'hablar con Dios' es atender, escuchar y dirigirme a una persona concreta, distinta de la otra, y de la otra...? ¿Somos conscientes de que hablamos a un Dios-familia, y que lo hacemos desde nuestra pertenencia a esa familia como hijos? No oramos como huérfanos, sino como hijos que se dirigen al padre.

Nuestro Dios no es un monolito, es unidad de tres personas, distintas. Nuestro Dios es comunidad, es familia; por tanto, es como el fuego del hogar en torno al cual se origina y se funde la comunicación de almas. Habrá, pues, que intentar hablar a cada miembro de esta familia de la Trinidad de modo diferenciado, acomodado a lo que cada uno es, al igual que cuando entro en una casa hablo de modo particular a la madre de familia, al padre, o a cada uno de los hijos... ¿Será difícil todo este sistema de diálogo?, ¿no será mejor quedarme callado ante Dios? Se comprende ahora que los conceptos de persona, familia y diálogo adquieren una complejidad riquísima una vez que son aplicados al Dios Trinidad con quien me quiero relacionar.

La escondida senda del Edén o la búsqueda de los orígenes

La interioridad es atención, escucha en máximo grado, concentración, retirarse a uno mismo, recogimiento. Pero el recogimiento en uno mismo sería solo un modo de cerrarse en su soledad, una acción vana, de no ser porque en ese yo se encuentra el Tú divino, la Palabra que nos relaciona con las palabras y con las personas y, ante todo, con la Palabra y la Persona que es Dios. Puede así el cristiano entrar en sí mismo sin miedo al egocentrismo, sin peligro de caer en el narcisismo estéril o en la soberbia, que desvinculan de los demás.

Situémonos, pues, en el centro de nuestro ser ¿Existe un camino para entrar en mi corazón y reunirme allí con Dios, con Jesucristo enviado del Padre? Escuchemos al corazón, observemos las facultades de nuestra existencia, el amor, la capacidad de razón, la fuerza de escucha y el deseo de expansión personal. En esas facultades tan maravillosas que Dios nos ha regalado es donde reside la huella de Él; mejor aún, su presencia caliente, su beso reciente de creación.

Dios nos ama y nos recrea cada día con amor de hoy, no con el mismo amor recalentado de ayer. La Palabra de Dios dice que Él está cerca de mí: “¿Quién puede subir por nosotros a los cielos para acoger la palabra? ¿Quién pasará por nosotros al otro lado de los mares? No; la tienes enteramente cerca de ti, la tienes en tu boca y en tu corazón” (Dt 30, 12-14).

No hay que salir fuera para buscar a Dios lejos, sino aplicar el oído a tu tierra profunda. ¿No has visto en alguna película la escena en que los baquianos y expertos en caminos inhóspitos aplican su oído a la tierra para percibir si se acerca una recua de caballos o si está llegando el tren? La interioridad es escuela de la escucha y de la atención, en especial de la atención a la tierra profunda de uno mismo. Aplica atentamente el oído a tu ser. Concéntrate en solo tu centro, aquietate, aplaca todo deseo de fuga. Hoy y siempre el hombre se dispersa en búsquedas exteriores, cuando por el contrario, lo más enriquecedor es conocerse a sí mismo, pegar el oído a la propia tierra.

Dios es un huésped en mi alma. Para hablar con este Padre Eterno no hay que dar voces, ni salir a buscarlo lejos. Santa Teresa nos invita a verlo como un huésped que se ha invitado a nuestra casa, un amigo que toma nuestra morada interior como su cocina habitual y al que se le cuentan los trabajos de cada día en voz baja, con cariño y tono familiar:

¿Pensáis que importa poco para un alma derramada entender esta verdad, y ver que no ha menester para hablar con su Padre Eterno ir al cielo, ni para regalarse con Él, ni ha menester hablar a voces? Por bajito que hable, está tan cerca que nos oirá; ni ha menester alas para ir a buscarle, sino ponerse en soledad y mirarle dentro de sí, y no extrañarse de tan buen huésped; sino con gran humildad, hablarle como a padre, pedirle como a padre, contarle sus trabajos, pedirle remedio para ellos, entendiendo que no es digna de ser su hija. (*Camino de perfección* 28)

Ponerse en soledad, hablar bajito, mirarle dentro de sí, no extrañarse de tan buen huésped, regalarse con él, hablarle, pedirle, contarle... ¡Qué hermoso camino de interioridad! Más bien aquí la interioridad ya no aparece como camino, sino que es habitación común, castillo interior —“castillo de cristal”, gusta llamarlo santa Teresa— donde se aúnan mi ser y mi Dios.

Para orar de verdad, entra en tu propio corazón, permanece ahí callado, consciente y tranquilo con Jesús que está ya dentro. Hagámosle compañía. Por este camino de entrada al propio corazón descubriremos esos misterios de la vida de oración en Cristo, donde la interioridad es habitáculo, espacio de mutuo encuentro y al que santa Calina de Siena llamaba ‘el lugar del corazón’, la ‘celda interior’.

Este espacio interior de comunión con Dios existe, nos ha sido regalado como un paraíso original. Pero muchos no llegan ni a sospecharlo porque nunca han entrado en él, no han ingresado a este jardín del yo, quizá desconocen su existencia, o quizá ignoran la puerta de acceso. Pero sí hay quienes, por el amor de Dios, han hecho este hallazgo maravilloso: son “los pocos sabios que en el mundo han sido”, aquellos que hallaron la senda escondida de la interioridad:

*¡Qué descansada vida
la del que huye del mundanal ruido
y sigue la escondida
senda por donde han ido
los pocos sabios que en el mundo han sido!*

(Fray Luis de León, *Oda a la vida retirada*)

En esta lira inmortal fray Luis indica las renunciaciones necesarias para alcanzar el gozo de la vida en Dios: el ruido, la mundanal agitación. También nos indica la dirección: ‘huir’ del mundo. Nos orienta cómo es este camino de acceso a Dios: no hay carretera cómoda, sino senda; no es muy conocida, es escondida. Y nos expresa también cuáles son los regalos o premios que se contienen traspasando la puerta de la interioridad: se promete ‘vida’; se da vida ‘descansada’, como la del que está asentado en el lugar que le es propio; se consigue el título de “sabio” porque logró saborear el bien, la verdad y la belleza. Saber el camino y saborear la llegada. Conviene adscribirse a este grupo reducido de sabios buscadores silenciosos y ponerse en ruta. Sería también bueno que pusieras a este proyecto un nombre con sabor de invitación y foto de ruta apasionante: “La escondida senda”.

Este espacio interior es el último reducto vivo del jardín del Edén en que se vivió la relación genuina entre el hombre y Dios como amistad, antes del pecado de Adán, cuando el Creador declara su confianza en el hombre, le brinda su amistad y su cercanía. Dios bajaba cada tarde a conversar con su amigo Adán, criatura afortunada, y le brinda la oportunidad de poner el nombre a las cosas, le entrega a Eva como carne de su carne y le otorga la responsabilidad de cuidar la creación. “Yahvé Dios plantó un jardín en un lugar del Oriente llamado Edén, y colocó allí al hombre que había formado” (Gn 2, 8). Reconquistar este espacio interior es primordial y lo vamos a intentar como la gran aventura: nos presenta al hombre mismo en su estado de gracia pura, tal como Dios lo había creado. Orar desde la interioridad nos hace conocer la realidad creacional, qué somos y cómo somos desde el ‘sueño de Dios’. Es tratar de recuperar la temperatura y vibración del barro recién cocido en las manos del Alfarero Creador y soplado desde su aliento de vida. Siguiendo el relato del Génesis, encontramos que ese

Dios poderoso y creador es amigo dialogante: “Oyeron después la voz de Yahvé Dios que se paseaba por el jardín, a la hora de la brisa de la tarde. El hombre y su mujer se escondieron entre los árboles del jardín para que Yahvé Dios no los viera” (Gn 3, 8).

Este versículo del Génesis resulta revelador para nuestro tema. Efectivamente, Dios sigue viniendo con la brisa del atardecer a hablar en nuestro corazón, pero el hombre se siente fragmentado, ha experimentado la ruptura de la comunicación con Dios y tiene miedo de Él, prefiere esconderse y no tener que afrontar el cara a cara con su Creador ni verse obligado al drama de tener que hablar con Dios desde el hundimiento. Es patente en nuestra vida la desobediencia al plan de Dios, nuestra comunicación con Dios se ve ahora amenazada de interferencias de otros dioses, de cortes y, sobre todo, de miedo. No cerremos nosotros mismos las puertas del paraíso, abramos las líneas de comunicación con el Creador, vivamos la utopía del jardín del Edén recreado en nuestro interior, desde donde seguimos conociendo nuestra identidad original y dialogando como amigos con nuestro creador. De los vestigios del paraíso que aletean en nuestro ser, hagamos una reconstrucción del hombre original.

La oración tiene efecto telescópico. Los telescopios modernos sondean espacios lejanísimos, auscultan orígenes de estrellas, nos devuelven casi a los orígenes del cosmos. De ese modo lo que vemos a través de estos ojos cósmicos ya no es lo que actualmente existe, sino que en realidad es lo que existió hace millones de años, incluso quizá se haya extinguido. Esa es la potencia visual que puedo percibir en la oración. Con esta ‘oración telescópica’ tratamos de situarnos en el origen de la relación del hombre con Dios y viceversa. Fue un origen de amor, de cercanía. La oración ‘efecto telescópico’ podríamos simbolizarla en la pintura de la creación del hombre plasmada en la Capilla Sixtina por Miguel Ángel, de la que ya hemos hecho referencia. Este polifacético hombre del Renacimiento, con su mente creadora de artista, potente como si del telescopio Hubble se tratara, “retrata” en la Capilla Sixtina al hombre recién salido de la mano de Dios, tocando dedo con dedo, sintiendo la energía vital que se transmite en la fuerza del Padre Creador y que circula por Adán, el hombre originario. Eso es lo que la oración trata de recuperar: el estado original de armonía entre criatura y Creador, la vivencia de cercanía, el hombre se siente ahí como recién creado, recién salido de la mano potente de Dios, recién soñado por el proyecto de Dios. Y la oración tiene esa potencia de situarnos no donde estamos ahora, sino donde Dios nos soñó en plenitud de vida cuando nos creó, y donde antes diseñó toda la creación en armonía y diálogo con Él. La oración con efecto telescópico me puede dar nada menos que la imagen original en la que aparece el sueño que Dios tuvo de mí, el amor con el que me pensó y me piensa antes de todos los siglos.

La frescura de la creación con su belleza primigenia sigue alentando en mi ser interior; de alguna manera el Reino de Dios está dentro de mí, como una imagen de lo que fuimos en el diseño original del Creador. Los que acostumbran a pasear con el Dios creador por ese paraíso original que ahora es su vida nueva en Jesucristo, irán descubriendo las fuentes de vida, los ríos, los altos cedros y las flores, las riquezas puestas por Dios en la persona. La gracia de Jesucristo nos sigue recreando continuamente: “Quien cree en mí, de sus entrañas brotarán ríos de agua viva” (Jn 7, 38).

Hubo una película famosa titulada *En un lugar del Edén*. Hoy seguimos buscando ‘un lugar en el corazón’ dónde encontrarnos a nosotros mismos y dónde hallar la verdad y el amor de Dios en su *Big Bang*, en su estado puro de creación del hombre. Así intentamos hallar, sobre todo, que nuestras acciones tengan consistencia creacional. De nuestro corazón afectado por la taquicardia mundana brotan pensamientos, deseos y acciones que con demasiada frecuencia son gestos nerviosos, actos vacuos y superficiales. Así se disparan en nuestra vida inquietudes, reacciones inmediatas, revanchas, enfados, desánimos o entusiasmos incontrolables, gustos caprichosos, acciones sin sentido... La solución a esta avalancha de superficialidades no está en ‘arrancarse el corazón’ de donde proceden nuestras emociones y energías, sino descubrir ese ‘lugar del corazón’ donde poco a poco han de ir naciendo estas energías del centro profundo del alma en que estamos unidos a Dios, y de esa manera, las cosas que hagamos tendrán vida propia y las proyecciones de nuestro ser se enrumbarán por caminos de verdad, bondad y belleza. Existe ese lugar del corazón, y encontrarlo es de una importancia decisiva. Si con perseverancia descubro ese lugar como *hábitat* perfecto de mi ser, comenzarán mis facultades y mis obras a ser coherentes con lo que he descubierto de mi propio ser. Ese centro de atracción al cual confluyen todas las realidades extrínsecas y del cual surgen las capacidades, ese centro que es como mi ADN o mi peso molecular, san Agustín lo refleja así: “Mi amor es mi peso. Ese es el ‘lugar del corazón’ que ando buscando”.

La oración no es perfección

De la oración no se puede decir todo en poco espacio. Solo trazamos aquí unas pinceladas que nos pongan a tono con el arte de ‘elevator el espíritu a Dios’. Será buena una advertencia práctica para finalizar estas breves notas: ¡Cuidado con la perfección!, ¡cuidado con el medir milimétricamente la oración en términos de progreso, perfección, mejoramiento programado! Dios es el que va haciendo su proyecto en nosotros, y para eso, para que sea ‘su’ proyecto y no el nuestro, a veces nos deja en aparente abandono, donde surgen sufrimientos, desánimos,

huidas y hasta protestas contra Él. ¿Por qué? Dios no pretende hacernos perfectos, autosuficientes, triunfantes vencedores en la carrera de la oración, no; Dios quiere simplemente unirnos a Él, de manera que ‘perfección’, ‘avance’, ‘programa de crecimiento’ despiden cierto tufo de soberbia que se manifiesta en la autosuficiencia y ansia de ser independientes de todo criterio de vida. En esencia, consiste en buscar mi plan más que el plan de Dios, buscar más las prebendas de Dios que a Dios mismo. Por el contrario, sentirnos heridos, lentos en el itinerario, caídos o decaídos en la senda nos hace pobres de espíritu, nos vuelve humildes y, por tener alma de heridos, nos pone en comunicación con Él. “Y eso es lo que cuenta, no se trata de alcanzar una perfección ideal, sino de no poder pasar sin Dios, de estar ligados a él de una manera constante, de modo que su amor pueda derramarse en nosotros sin cesar” (Philippe, *Tiempo para Dios*, p. 80). En la oración lo que cuenta no es lo que hacemos, sino lo que Dios hace en nosotros durante ese tiempo y en ese ámbito. En esta dirección, san Agustín define al hombre orante como “mendigo de Dios” (*Sermón* 83, 2). Quizá el objetivo final de la oración no sea hacer cosas, lograr avances exitosos o hacerme bueno, sino acoger en mi corazón el ideal de Pablo: “Tened en vosotros los mismos sentimientos de Cristo” (Flp 2, 5).

La oración tejida de palabra y silencio

Orar es hablar, y para hablar empleamos palabras. ¿Qué es la palabra? El *Diccionario Larousse* la define así: “Conjunto de sonidos o de letras que representan un ser, una cosa o una idea o concepto”. Y también: “Facultad natural de expresar el pensamiento por medio del lenguaje articulado”. La oración es diálogo con Dios, y las palabras que empleamos en él ‘representan nuestro ser’ ante el interlocutor y son expresión del pensamiento interior del hombre. Pero debemos hacer un replanteamiento de fondo: ¿Qué es importante en la oración: la palabra del hombre, o la Palabra de Dios? Es importante que el hombre se exprese, pero, ¿no es más importante dejarle a Dios expresarse?

Cuando nos explican un cuadro famoso en un museo nos dicen que en el lienzo hay una figura y un fondo. La figura está formada por las realidades esenciales que se representan en primer plano, y el fondo es el marco general, aquello que está en segundo plano, a modo de ambiente donde se sitúa y cobra vida la figura. En cierto modo, el fondo es lo que se ofrece para que resalte más la figura. Algo semejante podemos apreciar en el arte de orar: hay una palabra que es la que se dice expresamente, es la palabra-forma que resuena en primer lugar, la que se oye y vibra; pero para que resuene debe estar pronunciada, como

dibujada, sobre un fondo, y ese fondo es el *silencio*, ámbito en el que resuenan y tienen sentido las palabras.

Hay dos clases de palabras en este diálogo, la palabra que pronuncia el hombre y la palabra de Dios. Nosotros hablamos desde nuestra pobreza de palabra, y Dios habla desde la palabra creadora; hablamos desde lo que decimos, y Él habla desde lo que es, desde su esencia; hablamos ‘palabras’, y él dice la palabra única; hablamos y Él simplemente es, y con el hecho de ser manifiesta lo que es su palabra: poder eficaz que genera las cosas y la vida. Esta palabra de Dios es la que conviene que pase a ser figura y primera persona en el cuadro de la oración. ¿Y cuál deberá ser el fondo en ese tapiz de la oración? El fondo más logrado para que resalte la palabra, lo repetimos, es el silencio. Puestos a descifrar el sentido del tapiz oracional, vemos que se conjugan tres términos: oración, palabra y silencio.

La tentación de todo artista es ir directo al tema, a la forma y figura principal que tiene que pintar, con el peligro de descuidar el fondo; sería una obra sin contexto. Para evitar eso, en nuestro caso hemos de hacer un boceto del fondo, donde podamos situar debidamente la riqueza de la palabra. Ya quedó dicho que el fondo de nuestro cuadro es el silencio. ¿Qué aportaciones ofrece el silencio como ámbito donde podamos situar la palabra para que resuene con todo su esplendor?

En el diálogo con las personas, el silencio es parte importante. El silencio consiste en estar totalmente receptivo ante el ser que tengo enfrente; estar abierto a toda su comunicación; llegar a ‘escuchar’ incluso las emociones y sentimientos que están detrás de mi hablante. Me permite ver y valorar los gestos, los silencios, las flexiones; me alarga el oído y la vista para llegar a entender los mensajes no verbales del hablante, quizá para intuir su dolor, o su gozo; llegar a estar totalmente receptivo a toda su persona. El silencio activo me permite ‘meterme en los zapatos del otro’, es el silencio que me hace pasar a un segundo plano para que cobre protagonismo el otro, que es el hablante. El silencio me hace estar totalmente integrado para, después de haber escuchado, saber expresar lo más conveniente y curativo, la palabra o actitud más oportuna que sirva de bálsamo o medicina a esa persona que me ha hablado. Por tanto, el silencio —el silencio escuchante— ha ido engendrando mi palabra más adecuada y verdadera.

Es el silencio una profundización de mi actitud como receptor y una optimización de mi actitud como hablante. El silencio facilita la comprensión, y así podemos verlo como un vehículo de diálogo, una ejercitación interna que nos prepara para el acto de la comunicación plena y proactiva.

Aún más, si se tratara de una persona con responsabilidades directivas, el ejercicio del silencio y de la escucha deberá vivirlos como parte integrante de su

función animadora. A este respecto resultan ilustrativas las siguientes palabras de Amedeo Cencini:

La capacidad de escucha del otro y la delicadeza en la aproximación a la vida y a sus rupturas y contradicciones son características de quien ha aprendido a escuchar cada día el silencio y a encontrarse a sí mismo en el recogimiento. Si responsabilidad significa literalmente *respons-(h)abilidad*, es decir capacidad de respuesta, es en el silencio y sólo en el silencio donde el individuo se siente interpelado, buscado, hasta el punto de no poder eludir la respuesta y el coraje de asumir su responsabilidad. En este sentido, el irresponsable es siempre alguien que nunca está solo, que llena su vida con todo lo que puede ahogar la voz que lo llama e interroga. Llegando a silenciarla. (Cencini, 2002, p. 155)

Pues bien, todos estos rasgos que hemos considerado importantes para que haya palabra verdadera y diálogo con un interlocutor humano, hemos de trasponerlos al diálogo con Dios para comprobar que ese fondo de silencio facilita la escucha de Dios, fuerza la atención en búsqueda de señales trascendentes, hace madurar la escucha y la atención en contemplación, impulsa a la creatividad y eleva las palabras y los sentimientos hasta la categoría del éxtasis, haciendo que las palabras —la Palabra de Dios, que es la protagonista del cuadro— entren en mi ser y lo empapen del don divino. El silencio habrá sido así el nido donde la Palabra de Dios engendra vida en mí y, esta fuerza vital de Dios hará también que mis palabras —mis pobres palabras caducas— puedan tener palpito vital. En definitiva, el fondo de silencio hace que todo lo que sobre él se dibuje se convierta en misterio.

La palabra esencial

La palabra esencial es la de Dios. El Evangelio de Juan se abre con un pórtico maravilloso dedicado a expresar cuál es la entraña de la Palabra. Hay que leerlo y degustarlo versículo a versículo en Jn 1, 1-18; aquí nos limitaremos a hacer algunos subrayados.

En el principio era la Palabra, era el Verbo, y el Verbo era Dios, y todo ha existido por esta Palabra, su eficacia consiste en crear, su verdad es su propio ser. Y la palabra es luz, ilumina el sendero del hombre y el interior de la persona, pero hay hombres que se resisten a la luz, así como también hay quienes acogen en su corazón el don de Dios. La Palabra es carne que nace y se hace hombre en Jesucristo, por la Palabra pone Dios su tienda entre nosotros en la persona de Jesús y en él hemos entendido el amor que Dios nos tiene. La Palabra es Jesucristo.

Hemos de colocar en primer término esta Palabra de Dios: la que crea el mundo y sigue dando a cada ser humano constantemente el aliento de vida.

En el diálogo con Dios he de poner en primer término su Palabra, cuya fuerza continuamente me regenera, su Palabra que es la única luz en mi sendero, su Palabra que es fuego en mi interior haciendo de mi persona un ser rico por dentro; Palabra que va haciendo que me conozca. Y esa palabra no es sonido, es una Persona: es Jesucristo, el Verbo de la Trinidad por quien habla el Padre y por quien nosotros hablamos al Padre.

El protagonismo en el cuadro de la oración, como ya hemos dicho, no es el de mi yo, es el de la Palabra en mí, Palabra que toma asiento en mi vida, con mis circunstancias, carencias, anhelos, Palabra que pone su tienda en mi campo, Palabra que se hace carne mía. Esta Palabra es persona, es Jesucristo que a la vez se convierte para mí en palabra, luz, vida, carne, camino, verdad...

En el tapiz de la oración mi ser es solo eso, el fondo donde el gran artista puede ir pintando, hablando, diciendo. Mi fondo es el ámbito de silencio, de concentración, de atención, de anulación del yo, de acogida al Tú donde la Palabra, Dios, se recrea manifestando sus dotes de artista, de poeta, que para eso es palabra de poeta, palabra creadora.

Benedicto xvi, en su preciosa exhortación apostólica *Verbum Domini*, sobre la palabra de Dios, invita a vivir la palabra para que nuestra alegría sea perfecta:

Exhorto a todos los fieles a reavivar el encuentro personal y comunitario con Cristo, Verbo de la Vida que se ha hecho visible, y a ser sus anunciadores para que el don de la vida divina, la comunión, se extienda cada vez más por todo el mundo. En efecto, participar en la vida de Dios, Trinidad de Amor, es alegría completa (cf. 1 Jn 1, 4). Y comunicar la alegría que se produce en el encuentro con la Persona de Cristo, Palabra de Dios presente en medio de nosotros, es un don y una tarea imprescindible para la Iglesia. En un mundo que considera con frecuencia a Dios como algo superfluo o extraño, confesamos con Pedro que sólo Él tiene “palabras de vida eterna” (Jn 6, 68). No hay prioridad más grande que esta: abrir de nuevo al hombre de hoy el acceso a Dios, al Dios que habla y nos comunica su amor para que tengamos vida abundante (cf. Jn 10, 10). (*Verbum Domini*, núm. 2)

Los maestros espirituales solían advertir: “Que no todo se vaya en palabras”. Y en efecto, estamos en una sociedad locuaz donde no se dan frutos sino hojarasca verbal. Para que la palabra germine en hechos de vida y verdad, se necesita el silencio. Precisamente, en ese mismo documento Benedicto xvi titula un párrafo así: “La palabra y el silencio”, cuyas afirmaciones más reseñables las citamos aquí:

La palabra sólo puede ser pronunciada y oída en el silencio, exterior e interior. Nuestro tiempo no favorece el recogimiento, y se tiene a veces la impresión de que hay casi temor de alejarse de los instrumentos de comunicación de masa, aunque solo sea por un momento. Por eso se ha de educar al Pueblo de Dios en el valor del silencio. Redescubrir el puesto central de la Palabra de Dios en la vida de la Iglesia quiere decir también redescubrir el sentido del recogimiento y del sosiego interior [...] Los misterios de Cristo están unidos al silencio, y solo en él la Palabra puede encontrar morada en nosotros, como ocurrió en María, mujer de la Palabra y del silencio, inseparablemente [...] Así la Palabra de Dios se acoge en el corazón. (*Verbum Domini*, núm. 66)

Concluamos este planteamiento: hay que aprender a hacer y ser silencio, porque en la oración —como en la vida— el protagonismo corresponde a la palabra de Dios que nos habla y nos da su aliento. Y hay que aprender a “hablar” con la palabra: hacer de la Biblia nuestro libro de cabecera y nuevo abecedario.

Permanece tranquilo en tu corazón

Los maestros del espíritu invitan al recogimiento diciéndonos que permanezcamos ‘tranquilos’. Pero, ¿acaso hoy día puede verse la permanencia y la quietud como un valor? Hace algunos años se buscaba ‘el trabajo fijo’, se vivía en un lugar durante toda la vida y se mantenía permanente fidelidad a un matrimonio, a una familia, a un equipo de fútbol, a un grupo institucional. Hoy los valores van por otros derroteros. En nuestro inquieto siglo *xxi* el valor cotizado es *lo nuevo*, el *cambio*, el *reto*, la *sorpresa*. Hoy prima el gusto por el cambio y la experimentación novedosa. Me ha llamado últimamente mucho la atención el siguiente dato: entrenadores de fútbol exitosos a escala mundial, pese a que pueden permanecer en su club de siempre con gloria asegurada y aplauso universal, van cambiando de equipo, de país, de lengua, dejan el puesto y éxito seguros para aventurarse en una experiencia deportiva nueva. ¿Qué está pasando? Sucede que el valor que se abre camino hoy es el *cambio*, que se erige como capacidad de dinamismo y avance, mientras que la estabilidad se ve como algo potencialmente inhabilitante. El cambio, la flexibilidad, la nueva oportunidad, la sorpresa, la ventana a la nueva experiencia son los actuales valores en alza. Esta nueva situación afecta de modo notable a la persona que trata de vivir en profundidad una espiritualidad humanista que le invita a ‘permanecer tranquilo en tu corazón’. El gusto por la aventura del cambio, en definitiva, está afectando no solo a unas costumbres sociales, sino al modo de ser hombre. En efecto, nuestra cultura va disolviendo las relaciones sólidas y los vínculos permanentes:

En el mundo de la modernidad líquida, la solidez de los vínculos humanos se interpreta como una amenaza. Cualquier juramento de lealtad, cualquier compromiso a largo plazo —y mucho más un compromiso eterno— auguran un futuro cargado de obligaciones que, inevitablemente, restringiría la libertad de movimientos y reduciría la capacidad de aprovechar las nuevas y todavía desconocidas oportunidades en el momento en que se presenten. Hoy los compromisos tienden a ser muy mal vistos, salvo que contengan una cláusula de “hasta nuevo aviso”. (Bauman, 2007, p. 28)

Sin embargo, no podemos sino reforzar el convencimiento de que el camino interior exige una fuerte actitud de ‘permanecer tranquilo en tu corazón’, cimiento para una oración capaz de transformar al hombre.

La oración es encuentro con mi yo. El recogimiento en uno mismo solo sería un modo de cerrarse por dentro, algo vano, de no ser porque en ese yo se encuentra el Tú divino, la Palabra que nos comunica y relaciona con todos y con Dios. Puede así entrar el cristiano en sí mismo, sin miedo al egocentrismo estéril, porque ahí encuentra a Dios “más íntimo que su mismo ser”, en expresión de san Agustín (*Confesiones* 3, 6-11). Oración es búsqueda de Dios, pero ante todo es hallazgo hecho carne, cercanía y diálogo. En esta dinámica de búsqueda y hallazgo de Dios el hombre va a la vez buscando y encontrándose a sí mismo. Incluso en la sola búsqueda de Dios el hombre recibe vida: “Cuando te busco a ti, Dios mío, busco la vida bienaventurada. Haz que siga así buscándote para que viva mi alma, porque si mi cuerpo vive de mi alma, mi alma vive de ti, Señor” (san Agustín, *Confesiones* 10, 20-29).

¿Existe un camino para entrar en mi corazón y reunirme allí con Dios, con Jesucristo enviado del Padre? Oigamos de nuevo el texto: “¿Quién puede subir por nosotros a los cielos para tomarla... Quién pasará por nosotros al otro lado de los mares? No; la tienes enteramente cerca de ti, la tienes en tu boca y en tu corazón” (Dt 30, 12-14). De eso se trata, de frenar nuestras ansias de salida y movimiento, de aquietar nuestro corazón, para encerrarnos en él y ver lo que ahí se encuentra. La presencia comunicante de Dios está ahí. Convirtamos en hábito este eslogan: “Permanece tranquilo en tu corazón”.

No hay que buscar lejos. El maestro de la conversión, Agustín de Hipona, nos habla de la dispersión en que se había perdido en su juventud y ora al Señor pidiéndole: “Me recojas de la dispersión en que anduvo dividido mi corazón en tantos trozos como objetos diferentes ha amado, mientras he estado separado de ti, que eres la eterna y soberana unidad” (*Confesiones* 2, 1-1). No hay que buscar lejos, permanece tranquilo en tu ser. Se nos vuelve a invitar a hacer el viaje hacia dentro y donde podamos recomponer nuestro espejo hecho pedazos. La interioridad ofrece agencias de turismo interior.

Santa Teresa de Jesús ve la cercanía de Dios como un huésped amigo, a quien se le habla bajo, sin aspavientos, con presencia y cariño. Ponerse en soledad y mirarle dentro de sí, y no extrañarse de tan buen huésped. ¡Qué hermoso camino de interioridad!

La mayor cercanía confiada es la que realiza Jesús al invitarse a nuestra morada, como sucedió en el caso de Zaqueo, quien además recibe el ‘certificado’ de la visita del Señor con aquella bendición: “Hoy ha entrado la salvación a esta casa” (Lc 19, 9). Haz silencio. Aprende a callar no para parecer muerto, sino para quedarte en silencio. “Para ti, Señor, el silencio es alabanza” (Sal 65, 2).

Descálzate para caer en la cuenta de que estás dentro de alguien. Descubrir esta conciencia y gozarla es interioridad: “Quítate tus sandalias porque el terreno que pisas es un lugar sagrado” (Ex 3, 5).

La soledad sonora es un lugar de encuentro, fundamento para que el hombre pueda comunicar palabra preñada de sentido. Dice Miguel de Unamuno:

Sólo la soledad nos derrite esa espesa capa de pudor que nos aísla a los unos de los otros; sólo en la soledad nos encontramos, y, al encontrarnos, encontramos en nosotros a todos nuestros hermanos en soledad. Créeme que la soledad nos une tanto cuanto la sociedad nos separa. Y si no sabemos querernos, es porque no sabemos estar solos. (*Soledad*, 1962, p. 32; tomado de Santiago Insunza: *Una pedagogía con Dios al fondo*, p. 91).

‘¡Permanece tranquilo en tu corazón!’ resulta para nuestros días desasosegados una convocatoria excelente. Calma, silencio, meditación y oración van de la mano como representantes distinguidos de la interioridad. Estar y permanecer tranquilo en el corazón es entender la misión del que ora como un silenciarse hasta llegar a su ser y escuchar en él el rumor del Espíritu. El vaciamiento interior, con el inevitable desalojo de trastos inservibles, nos abrirá espacios para que el yo se llene de Dios y el silencio nos permita escuchar el sentido de la Palabra fundante. Por su parte, la meditación nos conducirá al centro para ver lo esencial; meditación es disposición y apertura del corazón para escuchar y entender; meditación es aquietamiento de la mente para desidentificarnos del yo egocéntrico y abrir espacio al Ser.

Materiales

Palabras nutrientes, oración

- “La oración es tratar de amistad, estando muchas veces tratando a solas con quien sabemos nos ama” (santa Teresa).
- “Señor, no soy más que leña: préndele fuego” (san Francisco de Sales).
- “Dios no necesita nuestras obras, pero tiene sed de nuestro amor” (Teresa de Lisieux).
- “No le digo nada, ¡le amo!”, respondió Teresa de Lisieux a la hermana religiosa que le preguntó: ‘¿Y qué le dices a Jesús?’”.
- “Procuren ir comenzando siempre de bien en mejor” (santa Teresa de Jesús).
- “Aquellos ratos que estamos en la oración aun tan flojamente estés, Dios los tiene en mucho” (santa Teresa de Jesús).
- “Buscad leyendo y hallaréis meditando” (san Juan de la Cruz).
- “Cada mañana encomendada a Dios las ocupaciones del día” (san Juan Bosco).
- “Como se haga la oración, que es lo más importante, no deja de hacerse todo lo demás” (santa Teresa de Jesús).
- “Contemplar o rezar contemplativamente exige la capacidad y disposición de estar ahí sin hacer nada” (Pedro Finkler).
- “Con solo cinco letras se construye una oración completa: ‘Jesús’” (Alicia Angélica).
- “Cuando se ama, se desea hablar constantemente con el amado, o al menos contemplarlo incesantemente. En eso consiste la oración” (Charles de Foucauld).
- “El contemplativo prefiere amar la maravilla que descubre en vez de tratar de comprenderla” (Pedro Finkler).
- “El hombre crece cuando se arrodilla” (A. Manzoni).
- “El hombre no puede vivir sin orar, lo mismo que no puede vivir sin respirar” (san Juan Pablo II).
- “La oración es el deporte del alma” (Anónimo).
- “El que se arrodilla ante Dios sabrá estar en pie ante cualquier situación difícil” (Leonard Ravenhill).
- “Orar no nos pone en forma para el gran trabajo; orar es el gran trabajo” (Oswald Chambers).

- “Uno de los grandes usos del Facebook y Twitter será demostrar en el último día que la falta de oración no fue por falta de tiempo” (John Piper).

Textos bíblicos

- “Cuanto pidáis al Padre en la oración, creed que ya lo habéis obtenido, y lo obtendréis” (Mc11, 25).
- “Cuando recéis no seáis palabreros como los paganos, que se imaginan que por hablar mucho les harán más caso” (Mt 6, 7).
- “Estad siempre alegres, orad sin cesar, dad gracias a Dios en toda situación, porque esta es su voluntad para vosotros en Cristo Jesús” (1 Tes 5, 16-18).
- “No se inquieten por nada; más bien, en toda ocasión, con oración y ruego, presenten sus peticiones a Dios y denle gracias. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, cuidará sus corazones y sus pensamientos en Cristo Jesús” (Fil 4, 6-7).
- “Pero tú, cuando te pongas a orar, entra en tu cuarto, cierra la puerta y ora a tu Padre, que está en lo secreto. Así tu Padre, que ve lo que se hace en secreto, te recompensará” (Mt 6, 6).
- “Esta es la confianza que tenemos al acercarnos a Dios: que si pedimos conforme a su voluntad, Él nos oye” (1 Jn 5, 14).
- “Dedíquense a la oración: perseveren en ella con agradecimiento” (Col 4, 2).
- “Porque donde dos o tres se reúnen en mi nombre, allí estoy yo en medio de ellos” (Mt 18, 20).
- “Y si sabemos que Dios oye todas nuestras oraciones, podemos estar seguros de que ya tenemos lo que le hemos pedido” (1 Jn 5, 15).
- “Pero a ustedes que me escuchan les digo: Amen a sus enemigos, hagan bien a quienes los odian, bendigan a quienes los maldicen, oren por quienes los maltratan” (Lc 6, 27-28).
- “A eso de la medianoche, Pablo y Silas se pusieron a orar y a cantar himnos a Dios, y los otros presos los escuchaban” (Hech 16, 25).
- “No me escogieron ustedes a mí, sino que yo los escogí a ustedes y los envié para que vayan y den fruto, un fruto que perdure. Así el Padre les dará todo lo que le pidan en mi nombre” (Jn 15, 16).
- “Todos, en un mismo espíritu, se dedicaban a la oración, junto con las mujeres y con los hermanos de Jesús y su madre María” (Hech 1,14).
- “Ya se acerca el fin de todas las cosas. Así que, para orar bien, manténganse sobrios y con la mente despejada” (1 Pe 4, 7).

Anoche cuando dormía

*Anoche cuando dormía
soñé, ¡bendita ilusión!
que una fontana fluía
dentro de mi corazón.*

*Di, ¿por qué acequia escondida,
agua, vienes hasta mí,
manantial de nueva vida
de donde nunca bebí?*

*Anoche cuando dormía
soñé ¡bendita ilusión!
que una colmena tenía
dentro de mi corazón;
y las doradas abejas
iban fabricando en él,
con las amarguras viejas,
blanca cera y dulce miel.*

*Anoche cuando dormía
soñé ¡bendita ilusión!
que un ardiente sol lucía
dentro de mi corazón.
Era ardiente porque daba
calores de rojo hogar,
y era sol porque alumbraba
y porque hacía llorar.*

*Anoche cuando dormía
soñé ¡bendita ilusión!
que era Dios lo que tenía
dentro de mi corazón.*

(A. Machado, *Galerías*, LIX).

PARA INTERIORIZAR

- No es infrecuente que la inspiración de los auténticos poetas llegue a entender la interioridad y alcance a tocar lo divino, ascendiendo por los senderos de la creatividad que suelen tener impulsos místicos. En este poema podemos apreciar algunos símbolos de lo que es interioridad, de lo que es encuentro con Dios por la senda oscura, de lo que es oración como diálogo o como misterio interior. Puede uno ‘interiorizar y orar’ este poema de Antonio Machado fijándose en sus símbolos: fuente, colmena, cera, miel, sol, hogar. ¿Qué mejores metáforas para reflejar el misterio inaprensible —y cercano a la vez— de Dios?

Maestros y caminos de oración

Hay escuelas de oración que son reconocidas por la historia de la espiritualidad católica. En este capítulo vamos a presentar esas escuelas, con el intento de que tales vías de oración lleguen a formar parte de la vida de cualquier persona de la calle. Proponemos que las lecciones de oración enseñadas por estos insignes maestros de la espiritualidad católica sean ejercitadas por los creyentes de a pie hasta llegar a convertirse en actitudes profundas que les capaciten para asentar su vida en la roca firme de la auténtica oración.

Queremos también lanzar un puente entre oración y vida, y este proyecto pasa por la vivencia de la interioridad. La oración no desemboca en el vacío, ni se queda en palabras a lo desconocido; todo lo contrario, requiere un interlocutor personal, que interviene como emisor y como receptor. La oración en su forma profunda es diálogo, y no con uno mismo (como suele suceder), sino con el Otro, el interlocutor mejor oyente y mejor hablante, porque él es la Palabra de Verdad. La oración requiere algunos espacios de preparación para ir quitándonos, como Moisés, las sandalias porque estamos pisando lugar sagrado; pero, enseguida, deberé avanzar en el diálogo tú a tú con Dios e inevitablemente escucharé con atención, también como Moisés, qué proyecto me asigna el Señor en su Palabra.

Dios es el interlocutor profundo, si bien no será fácil atraparlo inmediatamente en la foto, pero él es la Palabra que habla al hombre y tras ella vamos a caminar siguiendo la estela que nos han dejado los maestros de la oración.

Itinerario de san Ignacio de Loyola

“[...] No en el mucho saber, sino en el sentir y gustar”.

San Ignacio, en sus *Ejercicios espirituales*, muestra un programa práctico y directo de oración. Tan directo que puede parecer duro, pero es que la conquista del yo exige esfuerzo, poda y, a veces, tala. Presentamos algunos indicadores principales en su camino de interioridad y oración.

No explicar demasiado

para que el individuo afectado discurra por sí mismo y halle así con más provecho y gusto la verdad, hallada por sí mismo: “porque no el mucho saber basta y satisface el alma, sino el sentir y gustar las cosas internamente” (*Ejercicios espirituales* 2).

LLAMADAS DE INTERIORIDAD

- Búsqueda personal. Buceo al profundo en solitario.
- Gusto y alegría del descubrir los misterios de la persona —y de Dios— por ti mismo, sin mucha explicación exterior.
- No se trata de ‘saber’, sino de *sentir* y *gustar* las cosas internamente. Concentrarte en lo que eres, espeleólogo solitario de tu paraíso aún por descubrir.
- Interioridad no es estudiar, sino rumiar. Orar no consiste en repetir un análisis intelectual, sino en repasar lo mismo, gustar y degustar y volver a gustar lo mismo hasta que la Palabra de Dios digerida se convierta en carne propia. Rumiar.
- Interioridad: lo que satisface al alma es gustar las cosas internamente.
- Interioridad no es mirar y descubrir cosas por fuera, sino desentrañar; abrir las entrañas.
- El *sentir* y *gustar internamente* comprende el uso del raciocinio y el gusto de las cosas externas tanto como de las internas. Puedes quedar absorto ante un paisaje hermoso, al igual que ensimismarte en el misterioso estado de tu propia admiración.

Preguntas esenciales:

¿Para qué estoy en el mundo? ¿Para qué es creado el hombre?

“El hombre es creado para alabar, hacer reverencia y servir a Dios, Nuestro Señor [...] Cumplirá su objetivo o finalidad solamente deseando y eligiendo lo que más nos conduce al fin para el que hemos sido creados” (*Ejercicios* 23).

LLAMADAS DE INTERIORIDAD

- Si una lavadora es fabricada para lavar ropa, ¿qué función tendré que hacer con ella?: ¿hacer cemento?, ¿picar fruta? El *para qué* de cada cosa creada indica el *qué* debe hacer.
- Este ‘para qué’ san Ignacio lo propone como *principio y fundamento*, el primer paso del itinerario espiritual.
- El ser creado, como el árbol, por ejemplo, tiende naturalmente a hacer aquello que el creador le ha impreso: el árbol crece hacia arriba, la piedra cae vertical, la semilla germina y brota, pero, en el ser humano, la propia naturaleza muchas veces ejerce fuerza en dirección equivocada. El hombre debe examinar pues, con cuidado, el ‘para qué’ ha sido creado.
- Un cristiano entiende que el hombre debe obedecer los planes de Dios. La palabra ‘obediencia’ expresa una actitud profundamente cristiana, y no menos humana.
- El hombre y la mujer son creados para *alabar, adorar y servir*, mas no a cualquier ser, sino *solo a Dios*.
- Conociendo esta finalidad primordial, hay que poner los medios: *desear y elegir* lo más oportuno para lo que hemos sido creados.
- Y aquí entran la conducta, la acción, las obras que desarrollamos cada día. ¿Lo que busco y lo que hago me conducen al fin primordial de alabar y servir a mi Creador? Conocer los fines de mi vida exige un examen de mis conductas y acciones diarias. Con seguridad tendré que reconducir muchas actividades de mi vida para que efectivamente sean coherentes con mi esencia, acordes con lo que el fabricante de mi propio ser ha dejado escrito en el ‘manual de uso y mantenimiento’ de mi persona.
- Una vez llegados al terreno de la conducta, hay que ser prácticos: *no realizar aquello que no va de acuerdo con mi ser personal*. No hacer. Rechazar, cortar, podar. Ser directo. Importa el ‘no’.
- Cuidar mucho en tomar buenas decisiones para mi vida. Los árboles crecen haciéndose robustos e inflexibles siguiendo la dirección que tomaron cuando aún eran plantas endebles.
- Importa mucho saber que eso que buscas con tanto ahínco, la felicidad, se encuentra en las coordenadas siguientes: para qué soy; qué quiero hacer con mi vida; coherencia entre lo que hago y lo que pienso; mi persona se desarrolla en el amor; soy nacido para alabar al Creador. El resultado final de esta trayectoria será la felicidad.
- Tener muy claro el para qué de mi ser me ofrecerá también pistas seguras en el viaje de mi vida.
- San Ignacio, experto en vida profunda, utiliza mucho dos verbos: *reflexionar y contemplar*; dos acciones propias de la interioridad.
- Valentía para elegir y desear lo bueno para mi ser, aunque eso vaya contra la corriente o sea visto por algunos como fuera de la modernidad dominante.

La voluntad: Solo busque el servicio de Dios

“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* 155).

LLAMADAS DE INTERIORIDAD

- Purificar las intenciones. Es fácil engañarse uno mismo.
- Analizar la rectitud de mi elección.
- Indiferencia ante pobreza o riqueza.
- Frialidad y equilibrio del alma para elegir lo más oportuno; frialidad y valentía, también, para abandonar lo menos oportuno.
- Examinar el hacer y el no hacer, el elegir una cosa u otra. Ver mi vida y tomar mis decisiones acercándome lo más posible a la óptica de Dios.
- Es la ‘santa indiferencia’, que no consiste en desinterés, sino en tomar interés solo por lo conveniente abandonando con total impasividad lo que no entre en este campo. Claro que esta actitud de vida requiere gran madurez humana y, sobre todo, un gran convencimiento de que el servir al Señor Jesucristo es lo único que vale y lo que da peso específico a nuestra vida.

El fin: Alabar a Dios y alcanzar a Dios para siempre

Los medios, a disposición del fin:

“El ojo de nuestra intención debe mirar rectamente atendiendo al fin para el que he sido creado. La elección que yo haga en todo debe ayudarme a conseguir el fin para el que he sido creado” (*Ejercicios* 169).

LLAMADAS DE INTERIORIDAD

- La intención: es el alma de cada acción. ¿Para qué hago esto? ¿Por qué hago esto? Si nadie conociera mi acción, ¿la seguiría haciendo?
- La intención debe ser recta, ir encaminada muy derecha al fin, sin meandros ni vueltas.

- La intención es la que da el mérito verdadero a las obras. Una obra buena en sí pero hecha con intención viciada, queda desvirtuada y convertida en negativa. Si doy limosna para que me vea la gente estoy haciendo un bien al mendigo, pero un mal para mí mismo. Mi acción sería deshonesta.
 - Importa muchísimo para mi vida el ser consciente de su finalidad, del para qué de mi ser; en consecuencia, deberé direccionar todo hacia él, de forma que cada una de mis acciones sea un paso directo y claro hacia ese ‘para qué’.
 - Los medios deberán estar a disposición del fin.

Salir del yo. Evitar los intereses personales

“Porque piense cada uno que tanto se aprovechará en todas las cosas espirituales, cuanto salga (se retire) de su propio amor, querer e interés” (*Ejercicios* 189).

LLAMADAS DE INTERIORIDAD

- En las cosas creadas de la naturaleza no hay vicio, toda la evolución de su vida tiende a su fin propio. Pero en el hombre se da la posibilidad de vivir en contra del propio ser personal. Se da el ‘amor propio’, el interés personal, la idolatría del ego que, por querer agradar al yo, se convierten en venenos que envilecen a la persona.
- Para orar el primer modo es retirarse del egocentrismo, huir de la autorreferencia, romper el esquema en el que me suelo sentir cómodo y autocomplaciente, poner bajo sospecha mi ‘espacio de confort’.
- Hemos visto el primer modo ignaciano de oración que contiene el para qué está hecho el hombre y el para qué de la voluntad que solo debe buscar el servir a Dios, alabarlo y alcanzarlo para siempre.

Contemplar la significación de cada palabra

“El segundo modo de orar es contemplar la significación de cada palabra de la oración [...]” (*Ejercicios* 249).

LLAMADAS DE INTERIORIDAD

- Principio de interioridad: concentración.
- Actitudes para la vida y ejercicios de oración de vida: atender, comprender, contemplar.
- Principio de interioridad: atención a la palabra, a cada palabra. Exprimir toda su riqueza como si se tratara de una fruta.
- Atención a la '*significación*' de cada palabra cuando hablo, cuando leo, cuando escucho; 'contemplar' la significación de cada palabra como contemplo absorto una foto, o una imagen de Jesús, que es Palabra.
- Atención: "Maestro, ¿qué es atención?". Y el maestro dijo: "Novicio, pon en tu mano una esponja y vierte sobre ella una gota de agua". El discípulo lo hizo. Luego, el maestro le preguntó: "¿Has visto lo que ha sucedido? ¿Entiendes ahora lo que es atención?". El discípulo respondió: "Sí, maestro: absorber completamente".
- Atención es saber lo que hablo, es saber lo que callo, es comprender lo que conviene decir y callar. La palabra debe usarse solo si es verdad, si es buena y si es necesaria. En los maestros de fe y oración puede uno encontrar esta llamada a la palabra veraz, aquella que produce curación. Veamos el siguiente ejemplo sobre como aconseja el sabio se debe usar la palabra:

Una cancela en la boca, puesta por uno mismo, es una ventana de libertad y de bondad en la mente y en el corazón.

Érase que se era un joven discípulo de un maestro sabio. Un día le dijo:

—Oye, maestro, uno estuvo hablando de ti con malevolencia.

—¡Espera! —lo interrumpió el hombre sabio—. ¿Ya hiciste pasar por las tres cancelas lo que vas a contarme?

—¿Las tres cancelas?

—Sí. La primera es la verdad. ¿Estás seguro de que lo que quieres decirme es absolutamente cierto?

—No. Lo oí comentar a unos vecinos.

—Al menos lo habrás hecho pasar entonces por la segunda cancela, que es la bondad. Esto que deseas decirme, ¿es bueno para alguien?

—No, en realidad no. Al contrario...

—¡Ah, vaya! Vamos entonces a la última cancela, que es la necesidad. ¿Es necesario hacerme saber eso que tanto te inquieta?

—A decir verdad, no.

—Entonces —dijo el maestro sonriendo—, si no estás seguro de que es verdad, ni de que es bueno, ni de que es necesario, sepultémoslo en el olvido (Mateo Bautista, *Cuentos para el crecimiento*, San Pablo).

Estemos atentos a los tres indicadores indispensables para usar la palabra de manera fecunda.

- Significación: las palabras suenan, los hechos comunican, la naturaleza muestra, las personas son una sinfonía. ¿Cómo me empapo de los mensajes profundos que continuamente llueven sobre mí? ¿Escucho hasta penetrar la significación de cada mensaje? ¿Soy capaz de descifrar los hondos sentidos de las palabras que me dicen y de intuir la verdad en las palabras que no me dicen? ¿Sé contemplar y entender los silencios de las personas? ¿Nacen mis palabras de la fecundidad del silencio, o de la premura del estímulo que me enciende? Oigamos la advertencia del Libro del Eclesiástico: “Por una palabra que oyó el tonto, siente dolores como una mujer que va a dar a luz. Como flecha clavada en el muslo, así es el secreto en el corazón del torpe” (Eclo 19, 11-12).
- Atención al detalle de ‘cada palabra’: cuidar lo que hablas. Ejercitarte en el uso artístico y creativo de la palabra. Saber lo que dices, prever sus ecos y repercusiones.
- ‘Cada palabra’: atención y comprensión precisas al estudiar.
- ‘Cada palabra’: atención dulce al orar.
- ‘Cada palabra’: atención fina al hablar.

Orar el padrenuestro

Avanzamos en el segundo modo ignaciano de orar. Hagamos ahora el ejercicio de orar desde la atención suma, inmersos en aquello que hacemos al orar, sumergidos en cada palabra de nuestra oración vocal primordial: el padrenuestro. Sigamos los pasos sencillos que nos explica san Ignacio:

El segundo modo de orar es que la persona... diga: “Padre”, y esté en la consideración de esta palabra todo el tiempo que halle significaciones, compara-

ciones, gustos y consolación en consideraciones a propósito de esa palabra; y de la misma manera haga en cada palabra del Padrenuestro o de otra oración cualquiera. (*Ejercicios* 252)

- “Dedicará una hora en decir el padrenuestro”, pide San Ignacio.
- A lo largo de esa hora de oración, hallar significaciones, comparaciones, sorpresas, consuelos y toda la gama de alivios en el lento discurrir por la oración del Señor.
- Ahondar en lo que significa aquel a quien dirijo mi oración. Ahondar en lo que soy yo, que digo la oración; ahondar en la palabra que estoy diciendo. Ahondar.
- Pregúntate: ¿Vivo para alabar a Dios? ¿Oro para alabar a Dios? ¿No me parece perder el tiempo el alabar, el admirar, el bendecir?
- Desde la interioridad debo *orar como hijo de Dios* que soy, no desde una sensación de orfandad. ¿Oro el padrenuestro con las emociones propias del hijo?
- Fijarse en la palabra que digo, fijarse en la persona a quien dirijo mi palabra. Pararme en cada palabra, decírmela sonoramente, oírla, escucharla para mí. ¿Con qué tono emotivo me sale cada palabra en este momento: prisa, frialdad, calidez, inquietado, emocionado?...
- Repetir despacio solo estas palabras: “Padre nuestro”, “Padre nuestro”. Fijar toda la atención en esa invocación; acostumbrarse a repetirla de día, de noche, en distintos momentos, muchas veces, y solo esas palabras.

Orar acompasadamente

El tercer modo de orar, dice san Ignacio, es hacerlo “acompasadamente”.

El tercer modo de orar es que con cada anhélito o respiración se ha de orar mentalmente diciendo una palabra del Padrenuestro o de otra oración que se rece, de manera que se diga una sola palabra entre una respiración y otra; y mientras dura el tiempo de una respiración a otra hay que fijarse principalmente en la significación de esa palabra, o en la persona a quien se reza, o en la bajeza de sí mismo, o en la diferencia de tanta alteza a tanta bajeza propia [...] (*Ejercicios* 258)

Para orar y vivir ‘acompasadamente’:

- Realizar con calma la técnica de oración que nos propone el santo. Silabear cada palabra de la oración para saborearla. Lentitud, medida, compás para rezar el padrenuestro.

- Orar acompasadamente, porque la oración es como la vida, crece y se desarrolla al ritmo acompasado de la vida.
- Orar acompasadamente, sintiendo que la oración es vida, porque la oración transmite aire, sangre, sol y oxígeno a la existencia. Por la ventana de la oración respira el alma.
- Ritmos o compases que hay que auscultar en nuestro organismo y seguirlos como compases musicales en la oración y sobre todo en la oración continua que es la jornada completa y la existencia de cada persona. Algunos ritmos vitales son los siguientes:
 - Compás y ritmo del corazón: tic-tac, sístole-diástole.
 - Compás y ritmo de la respiración: inhalar-exhalar.
 - Compás y ritmo del día: cuatro movimientos: mañana - mediodía - tarde - noche.
 - Compás y ritmo del año: cada año se marca un círculo en el tronco de los árboles, señal para clasificar su edad.
 - Compás y ritmo del crecimiento personal: niño - adolescente - joven - adulto - anciano.
- Orar acompasadamente para vivir acompasadamente.
- Orar acompasadamente para vivir la paz, que es hija de la tranquilidad y del orden.
- Empaparse de la sustancia de cada palabra y proyectarla convertida en acción y riqueza espiritual.
- La oración es una constante vital que nos mantiene, como el tic-tac del reloj, sístole y diástole del corazón.
- Intenta por unos minutos diarios estas actividades o, mejor, ‘inactividades’: fijarse, estarse fijo y quieto, callarse, escuchar los sonidos de fondo, ejercitar la quietud, no realizar movimiento físico. No a la prisa, no a la velocidad hacia la nada. Silencio: haz silencio, busca el silencio absoluto, hasta oír tu respiración. En este momento oigo mi respiración, el leve zumbido de mi ordenador, el reclamo de una grulla, el tac-tac de mi teclado. Y nada más.
- Fijarse y ahondar en la alta significación de aquel a quien dirijo mi oración. Ahondar también en lo que soy, que digo la oración, con mi bajeza y mi dignidad; ahondar en la palabra que estoy diciendo. Ahondar...
- Dar espacio para que recupere toda su densidad y sentido cada palabra:
- Cada palabra en la oración es como una semilla.
- Cada palabra en mi vida diaria es como un cheque en blanco.
- Cada palabra despierta el conocimiento de Dios y de mí mismo.
- Cada palabra evoca sentimientos, despierta mi alma al amor.

- Cada palabra de oración es una respiración: “Por el silencio respira el alma”.
- Cada palabra exige su tiempo y medida, cada palabra exige ser dicha acompañadamente; exige su espacio, su tono, su tiempo, ritmo y oportunidad.
- Cada palabra debe orarse cual signo sacramental.
- Cada palabra tiene una temperatura: su calidez emocional.
- Cada palabra crea un claustro íntimo de silencio.
- Cada palabra, como criatura leve, busca acompañarse a la respiración, al corazón, al latido de la vida.
- Cada palabra, como criatura neonata, busca calor maternal.
- Cada palabra es un microcosmos, del que brotarán galaxias luminosas.

Itinerario con santa Teresa

“Tratar de amistad”

Dios está dentro. Hablarle bajo, que nos oirá

“Donde está Dios allí es el cielo”, dice santa Teresa, y ese Dios está dentro de uno mismo:

Donde está Dios allí es el cielo. Pues mirad que dice san Agustín que buscaba en muchas partes y que lo vino a hallar dentro de sí mismo. ¿Pensáis que importa poco para un alma entender esta verdad, y ver que no se necesita para hablar con su Padre eterno ir al cielo, ni para regalarle con él, ni ha menester hablar a voces? Por bajo que hable, está tan cerca, que nos oirá; ni necesita alas para ir a buscarlo sino ponerse en soledad y mirarle dentro de sí y no extrañarse de tan buen huésped; sino con gran humildad, hablarle como a padre, pedirle como a padre, contarle sus trabajos, pedirle remedio para ellos [...] Las que de esta manera se pudiesen encerrar en este cielo pequeño de nuestra alma, donde está el que hizo alma y tierra, y acostumbrarse a no mirar ni estar adonde se distraigan estos sentidos exteriores, crea que lleva excelente camino, y que no dejará de llegar a beber el agua de la fuente, porque camina mucho en poco tiempo. Es como el que va en una nave, que con un poco de buen viento, llega al destino en pocos días; y los que van por tierra tárdanse más. (Santa Teresa, *Camino de perfección* 46, 1)

Conservar su hermosura

Pide la santa ser cada uno consciente de lo que es, admirar la riqueza del alma y conservar su hermosura atendiendo a la dignidad del ser humano. Conocerse a uno mismo es no estar ‘distráido’ de lo que uno es.

No es pequeña lástima y confusión que, por nuestra culpa, no entendamos a nosotros mismos ni sepamos quién somos. ¿No sería gran ignorancia, hijas mías, que ignorara 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. Mas qué bienes puede haber en esta alma o quién está dentro en 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 de este castillo, que son nuestros cuerpos. (*Las moradas* 1, 2)

Aclara esta idea la santa cuando explica cómo “cuidamos la pintura externa y descuidamos el castillo”, buscando más la apariencia que la realidad.

Castillo de cristal

“Se me ofreció... considerar nuestra alma como un castillo todo de un diamante o muy claro cristal, adonde hay muchos aposentos así como en el cielo hay muchas moradas” (*I Moradas* 1, 2).

Orar y vivir tratando de amistad

- Donde vive Dios hay cielo. Si vive en mí, soy cielo.
- Dios está dentro de ti mismo. ¿Imaginas la importancia de este descubrimiento?
- Este hallazgo de tu vida te permite: hablar con el Padre del cielo, hablando bajito, mirándolo dentro de ti, atendiendo a tan buen huésped de tu casa.
- Ponerse en soledad y mirarle.
- Hablarle como a padre, pedirle como a padre.
- El alma, un castillo de cristal, trono de Dios.
- Quien se encierra en este cielo sin distraerse en exterioridades que lo desorienten, esté seguro de que lleva excelente camino; esté seguro de que

beberá del agua de la fuente, esté seguro de que avanza mucho en poco tiempo, como la barquilla llevada suavemente por el viento.

- Quien ha hecho de su interior cielo tan precioso va en un barco con viento favorable y pronto llegará a puerto.
- Teresa nos invita a vivir nuestra propia biografía orante. El ejercicio de escribir plegarias y oraciones ayuda. Después, poco a poco, será la vida entera tu página de oración escrita con sangre.

Aprendiendo a caminar con la santa Andariega

Teresa, a quien llamaban la santa Andariega, recorrió muchos caminos por la estepa castellana; sobre todo, hizo camino largo para peregrinar al corazón. Su experiencia de oración es tan viva que no podemos menos de traer a este itinerario de interioridad algunos de sus principios de oración, como indicadores que llevan a lo más alto de Dios con pasos cotidianos. Mística y vida diaria se funden en oración. Lo mismo que recorre caminos en condiciones duras para realizar las fundaciones de sus monasterios, del mismo modo sus pasos de oración van derechos al interior del corazón, en un ejercicio de amistad con Jesús que se iba fraguando en el ajetreo del día a día. Esta santa es un ejemplo vivo de lo que significa la interioridad como fuerza expansiva desde el núcleo interno del yo, motivo por el que el trabajo “hacia fuera” realizado por esta monja fue tan grande y eficaz. Solo desde un interior rico se entiende la energía creadora de esta mujer que fue capaz de reformar su orden carmelitana, fundar monasterios, escribir sus experiencias religiosas con minuciosidad (solo obligada por sus confesores), y seguir siendo maestra de vida en pleno siglo XXI. Esto mismo podemos presentarlo con otro modelo bipolar: la mística es capaz de realizar auténticas obras de gran relevancia social; la interioridad, la oración y la mística no son replegamientos estériles. Para hacer el intento de aprender a caminar con los pasos de esta monja valiente y sencilla, vamos a trazar a continuación una calzada de espiritualidad empedrada con frasecillas entresacadas de sus obras.

Enamorarse, orar desde el afecto:

El amor es nuestra raíz más honda; el sabernos amados por Dios es la gran verdad de la oración, el fascinante descubrimiento que nos espera. Teresa, al final de su vida, declara: “Estoy muy vieja y cansada, aunque no en los deseos” (*Carta a Gracián* 14, 5, 78). “Quiso Dios hacerme con más riqueza que yo supiera desear” (*Vida* 10, 5). Y en *Fundaciones* escribe: “Mujercitas flacas, pero fuertes en los deseos”. Hablando a su familia de religiosas, les dice: “Procuren ir comenzando

siempre de bien en mejor” (*Fundaciones* 29, 32). El afecto hace que se acoja bien al huésped divino, como si estuviera hospedado en la clausura de la comunidad: “Viene con nosotras a estar y a comer y a recrear, por puro amor y por favorecernos. Estaos vos con Él de buena gana” (*Camino* 34, 11).

El enamoramiento es para ella como un estado continuo del alma, una situación anímica real. Expresivo es su eslogan espiritual: “Acostumbrarse a enamorarse” (*Vida* 12, 2). El crecimiento espiritual genera armonía y esta no es sino fruto del amor. Enamorarse de esa “preciosa compañía”, del vecino íntimo, Jesús. “Miraos al corazón... si tomáis esta costumbre de estaros con Él” (C 61, 9). “Si os acostumbráis... no os faltará para siempre; ayudaros ha en todos vuestros trabajos, tenerle habéis en todas partes. ¿Pensáis que es poco un tal amigo al lado?” (C 26, 1). Para adquirir esta costumbre enumera una serie de posibilidades: “Entrar dentro de sí... hacer un poquito de fuerza a recoger siquiera la vista... volver los ojos del alma... mirarle dentro de sí”. Porque para enamorarse de verdad hay que “tomar amor, estar en su casa” (C 26, 10). En las ocupaciones diarias Teresa aconseja no perder el hilo de interioridad enamorada: “En las mismas ocupaciones retirarnos a nosotros mismos y recordar que tengo compañía dentro de mí” (C 29, 5). “Poned los ojos en vos y miraos interiormente, como queda dicho; hallaréis vuestro Maestro, que no os faltará” (C 29, 2). Alguien nos espera en lo profundo de nuestro aposento, es amigo y maestro, y con él se puede gozar y crecer.

Vivir una biografía orante

Teresa nos invita a vivir la oración haciendo la memoria de un camino. Parece proponernos escribir una biografía de oración en la que cada uno es protagonista de una historia de amistad con quien sabemos nos ama. Toda Teresa es oración y la oración es su única palabra. Cuando habla de oración se habla a sí misma. Su vida fue lo que su oración. Frente a nuestra cultura centrífuga, que nos lanza a vivir aceleradamente en la superficie, Teresa nos llama a emprender un camino personal que desemboca en el agua viva que sacia la sed. Ese camino pasa por la interioridad, ámbito tan cercano —y a la vez tan desconocido— en este tiempo donde todo son urgencias y vivimos en un nihilismo fatigado, donde radican nuestra grandeza y dignidad. “El alma es como un castillo todo de diamante” (*Las moradas* 1, 1-1). Se trata de abrir nuestro interior a Dios, o mejor, de descubrir que “no estamos huecos” (*Camino* 18, 10): que Dios habla con voz distinta de la nuestra, dentro de nosotros. Haciendo la biografía de nuestro camino de oración con sus etapas, sus momentos dulces y sus tramos de aridez, reconoceremos con transparencia la propia realidad de nuestro camino y de nuestra historia de amistad, y descubriremos que sobre ella siempre ha estado la mirada amorosa de Dios.

Dios se cuele en los espacios ordinarios: “Entre los pucheros anda el Señor” (*Fundaciones* 5, 8). No solo en la capilla, sino que “el verdadero amante en toda parte ama y siempre se acuerda del amado” (*Fundaciones* 5, 169). En los trabajos ordinarios hay acción y mística, al igual que son vasos comunicantes la acción y la oración para que ambas vivan como hermanas siempre unidas: “Marta y María han de andar siempre juntas. Han de andar juntas para hospedar al Señor, y tenerle siempre consigo, y no le hacer mal hospedaje no le dando de comer” (7 *Moradas* 4, 12).

Disculpas para no hacer oración

1. La disculpa repetida en nuestro ajetreado siglo es “no tenemos tiempo”. Oigamos a la andariega y orante Teresa:

No piense que cuando tuviera mucho tiempo tuviera más oración. Desengañese de eso, que tiempo tan bien empleado como es mirar para la hacienda de sus hijos no quita la oración. En un momento da Dios más, hartas veces, que con mucho tiempo; que no se miden sus obras por el tiempo. (*Carta* 2, 2, 1577)

No es problema de tiempo, no está el nudo de la cuestión en el reloj, sino en el corazón. A esta amiga señora destinataria de su carta le recuerda que si el velar por el sostén de la familia le roba tiempo a la oración, ¡bendito robo! La obligación es obligación. La oración no es evasión.

2. “No siento nada”. La oración atractiva y gustosa “es misericordia de Dios quitarla algunas veces, y estoy casi por decir que es tan gran merced como cuando da mucho” (*Carta* 2, 1, 1577). Dios trata con sequedad a los que ve fuertes y maduros. Así escribe Teresa a una señora del mundo:

En lo que toca a las sequedades, paréceme que la trata ya nuestro Señor como a quien tiene por fuerte, pues la quiere probar para entender el amor que le tiene, si es también en la sequedad como en los gustos; téngalo por merced de Dios muy grande. Ninguna pena le dé, que no está en eso la perfección, sino en las virtudes. (*Carta* 7-8, 1558)

3. “No vale la pena orar, porque me distraigo” [...] “No penséis que está la cosa en no pensar en otra cosa y que si os divertís (distráis) un poco, va todo perdido” (4 M 1, 7). A la serie de imaginaciones que nos distraen la llama ella ‘la tarabilla del demonio’. Hay que dejarla dar vueltas, lo que importa es tener firme la voluntad. Lo importante es tener la ‘determinada

determinación' de proseguir en oración a pesar de las distracciones, sequedades, desánimos o tentaciones. Lo que importa es ser 'orantes'. La santa pregunta a sus monjas: "¿Qué tenemos que ser?". Y responde: "Orantes, que es lo más importante" (*Camino* 4, 1).

La oración hace al ánimo amigable

Al terminar el libro *Las moradas* Teresa pregunta: "¿Sabéis qué es ser espirituales de veras? Hacerse amigables. Mientras más santas, más conversables". Conversables quería Teresa a sus hermanas para ser espirituales y de este modo poder acompañar a las personas con las que trataran y atraerlas hacia Dios. Ser espirituales une y crea comunidad: "Es amor unas con otras" (*Camino de perfección* 6, 1) y con la vida de oración "aquí todas han de ser amigas, todas se han de querer, todas se han de ayudar [...]" (C 4, 7). La oración produce pensamientos positivos y hace que los ánimos sean verdaderamente animosos: "Que siempre vuestros pensamientos vayan animosos", esa es la consigna. Y añade: "Si tenéis confianza en Él y ánimos animosos —que es muy amigo su Majestad de esto—, no hayáis miedo que os falte nada" (*Fundaciones* 27, 12). Un rasgo del 'ánimo animoso' es la capacidad de memoria: 'El ánimo para cosas grandes' nace de sabernos en el pasado bendecidos por Dios. Teresa insiste en la necesidad de andar "mirando las muchas mercedes" que Dios hace continuamente. Se debe, pues, traer a la memoria el amor. El ánimo crece recordando que está "Dios dentro de nosotros mismos", que en nuestro interior "hay otra cosa más preciosa, sin ninguna comparación [...], que lo que vemos por de fuera" (C 28, 10); que no estamos huecos, sino habitados por un huésped ilustre.

No desanimarse

No al desánimo; seguir en el camino de oración cuando las cosas no parecen ir bien. "No os desaniméis, si alguna vez cayereis, para dejar de procurar ir adelante; que aun de esa caída sacaré Dios bien" (2 M 9). Debemos hacer lo que podemos, sacando a relucir todas nuestras fuerzas: "Tener gran confianza, porque conviene mucho no apocar los deseos, sino creer de Dios que, si nos esforzamos, poco a poco... podremos llegar" (V 13, 2) a donde deseamos, que no es otra finalidad sino la de tejer una relación amigable con el Señor. La insistencia y la firme voluntad son necesarias: "No son menester fuerzas corporales para la oración, sino sólo amar y costumbre; que el Señor da siempre oportunidad si queremos" (*Vida* 7, 4).

En el camino de oración habrá que cuidar de los peligros que pueden acecharnos, uno de ellos es, dicho en terminología teresiana, *la honra*, pero dicho en palabra actual, el gusto por el aparentar. “La misma honra se pierde con desearla, en especial en las mayorías, que no hay tóxico en el mundo que así mate como estas cosas la perfección” (C 12, 7). Acogemos la receta médica: el amor propio, la vanidad y la presunción son tóxicos que impiden el crecimiento espiritual.

Soledad

Otro principio del itinerario de oración teresiana es la *soledad*. Indica la santa que es necesario ir acostumbrándose a estar en soledad para poder entrar en contacto con el propio ser, para percibir la presencia de Dios y tomar la propia vida en las manos. La soledad es necesaria para tener solidez y, de ahí, sacar energías para ser coherentes. Al principio del camino, invita a “procurar soledad y silencio”, porque en lo profundo del ser humano, donde está Dios, “sólo Él y el alma se gozan con grandísimo silencio” (7 M 3, 11). En efecto, el hombre interior es capaz de llenar el silencio de resonancias profundas del yo y de palabras venidas de Dios. La soledad más rica es estar a solas con Dios, y hay que valorar “lo mucho que importa este entrarnos a solas con Dios” (C 35, 1).

Atención

Ya hemos usado este término varias veces como destreza para la vida de interioridad que nos lleva a un nivel de consciencia superior, para lo cual se requiere una atención sostenida. También es herramienta, por supuesto, para la vida de oración. Teresa buscaba potenciar la implicación voluntaria, la capacidad de aplicarse y el empeño en desplegar las potencialidades y actitudes internas, aquellas tocantes a la intelección y a los afectos. Por eso, el concepto y la palabra ‘atención’ aparecen sembrados a lo largo de sus escritos y se convierten en una constante. “Tener cuidado”, “andar con aviso”, “siempre velar”, “no nos podemos descuidar poco ni mucho”, “andar con gran advertencia”, son frases que salpican sus escritos de camino espiritual. Atención aquí es amor, tener despierto el corazón. Advierte Teresa que la atención es “despertar muchas veces”. De este modo, las pequeñeces de la vida diaria, como ‘pequeñas pajitas’, dejan de serlo para convertirse en oportunidades de amor: “Otras cosillas que también importan harto, aunque son menudas” (CE 17, 1); “poquedades que ayudan para cosas mayores” (V, 31, 23-24). El amor grande no descuida los pequeños detalles.

Atención es intelección. En el mucho verbalismo de plegarias incomprendidas y reiteradas por rutina, la santa advierte un peligro que debe ser corregido haciendo el ejercicio de ‘pensar’, y ‘entender’ lo que decimos verbalmente, cosa obvia pero que en muchas ocasiones de la vida espiritual cotidiana no se cumple. Hay que tomar conciencia de lo que decimos, del sujeto hablante, del interlocutor y de la situación que nos rodea en nuestro tiempo de oración. Así escribe:

Pensar y entender lo que hablamos y con quién hablamos, quién somos los que osamos hablar con tan gran Señor; pensar esto y otras cosas semejantes de lo poco que le [hemos] servido y lo mucho que estamos obligados a servir, es oración mental; no penséis que es otra algarabía ni os espante el nombre. (*Camino de perfección* 25, 3)

No fíemos todo al corazón (a veces, a la rutina, a la memoria, al sueño), hay que atender y entender lo que se dice en la oración vocal, no ser papagayos: “Ha[n] de estar el entendimiento y el corazón en lo que decís. (*Camino*, 21, 10).

Amor al prójimo y misión

La regla de oro que autentifica el crecimiento espiritual es el amor al prójimo. Amar lo que Dios ama y como Él ama. Dice la santa: “Si entendiéseis lo que nos importa esta virtud, no traeríais otro estudio” (5 M 3, 10). “Y cuidado, porque no es difícil, hacer borrones pensando que es santidad” (F 19, 1). Oración conlleva amor al prójimo, y este se declara en una forma de apostolado que es ‘engolosinar las almas’, atraer con dulzura a los demás hacia Dios. “Sabe su Majestad que después de obedecer es mi intención engolosinar las almas de un bien tan alto” (V 18, 8). La contemplación le anima a la acción. La oración afecta a los prójimos endulzándolos para que sigan buscando la dulzura del Creador.

Empuja a sus monjas a la relación. “Mientras más sanas, más conversables”, y las anima a “andar con una santa libertad”; ni “encogidos ni apretados”, les invita a ser “afables y agradar y contentar a las personas que tratamos”, sin falsa experiencia de Dios que “encoja el ánima y el ánimo”. Se ejerce el apostolado desde la clausura: “Dar mil vidas para remedio de un alma” (*Camino* 1, 2); “ande el amor en vuestros corazones, como ha de andar por la meditación, y veréis claro el amor que somos obligados a tener a los prójimos” (*Camino* 20, 4).

La santa, experta en oración, invita a sus religiosas a atraer otras almas a Dios. “Aprovechar almas, ganar almas, allegar almas a Dios”, son los términos indicativos del deseo de empujar a todos hacia Dios. El amor de Dios “es más ensanchador que ocupador”, dice Enrique de Osuna en su *Tercer abecedario espiritual* (tr. 16). No viene a llenar una carencia del corazón, sino a dilatarlo.

Orar con santa Teresa

*Alma, buscarte has en Mí,
y a Mí buscarme has en Ti (santa Teresa, Poesías).*

Estos versos de la santa mueven a orar. Hagamos el ejercicio de meditar los siguientes puntos despacio, tratando de sentir el contacto con el mundo interior, de favorecer el encuentro conmigo mismo y de entablar diálogo con el Señor. Visualizar las imágenes que se ofrecen y vivenciar la experiencia de cercanía y diálogo entre el alma y Dios:

- Buscar en Dios a mi propia alma, porque es a Dios a quien se parece.
- Y, al mismo tiempo, buscar a Dios dentro de mi propio ser, en la interior mina de oro, mi alma.
- Visualizar mi alma como castillo de cristal lleno de riquezas divinas, lleno de Dios.
- Mi interioridad es conocer esta riqueza y saber ser el dueño de esa heredad tan fabulosa.
- Soy consciente de las potencias y gracias de mi alma. Ahí tengo que buscar a Dios. En ese habitáculo luminoso está la luz de la vida. Soy imagen de Dios. Soy “capaz de Dios”, soy, por tanto, “digno” de Dios. Soy criatura de Él, más aún, hijo del Padre Dios.
- Este castillo interior lleva unos cimientos: la oración. “Sin este cimiento fuerte de la oración todo edificio va falso” (*Camino de perfección* 4, 5).
- El camino para alcanzar el castillo interior pasa por la interioridad; atravesándolo descubriré mi grandeza y dignidad.
- Soy interioridad habitada: “No estamos huecos” (santa Teresa, *Camino* 18, 10).
- Dios está dentro: háblale bajito, que te escucha.
- En la contemplación no puedo hacer mucho por mi parte. Es puro don. No la puedo merecer. Es abandono: “No podemos procurar nosotros por muchas diligencias que hagamos” (*Camino* 31, 2).
- Saboreo el silencio, lo convierto en atención. El orante “entiende que sin ruido de palabras le está enseñando este Maestro divino” (*Camino* 25, 2).
- Eres un templo digno: conserva tu hermosura.
- Eres hombre caminante: camina y busca:

*“Alma, buscarte has en Mí,
y a Mí buscarme has en Ti”.*

“Buscarte en mí, buscarme en ti”, eso es amistad.

“Buscarte en mí, buscarme en ti”, eso es tratar de amistad, eso es conversar muchas veces a solas con quien sabemos que nos ama (*Vida* 8, 2).

Itinerario con san Agustín

“Nuestros pasos son los deseos”

Nuestra oración es continua, cuando se ora con el anhelo y el deseo

Tu deseo es tu oración; si el deseo es continuo, continua es la oración. Cualquier cosa que hagas, si deseas siempre aquel sábado de la vida eterna, no interrumpes la oración. Si no quieres dejar de orar, no interrumpas el deseo; tu deseo continuo es tu voz, o sea, tu oración continua. Callas si dejas de amar. El frío de la caridad es el silencio del corazón, y el fuego del amor es el clamor del corazón. (*Comentario a los salmos* 37, 14).

Ensancha nuestro deseo

Dios se quiere dar a sí mismo en plenitud de ser, mientras que nosotros lo que solemos hacer es pedirle cosas. Dios parece retardar su escucha, dilatando así su cumplimiento para que vayamos agrandando nuestros deseos, purificándolos, haciéndolos dignos de Dios, ya que Él se quiere dar a sí mismo, mientras que nosotros lo que le solemos pedir son regalos, dones, cosas... Por eso tenemos que agrandar nuestros deseos, hasta hacernos capaces de albergar el gran don que Dios nos quiere conceder: a sí mismo.

Dios pretende ejercitar con la oración nuestro deseo, y así prepara la capacidad para recibir lo que nos ha de dar. Su don es muy grande, y nosotros menguados y estrechos para recibirlo. Tanta mayor capacidad tendremos cuanto más fielmente lo creamos, más seguramente lo esperemos y más ardientemente lo deseemos. (*Carta* 130, 17)

No pidas nada fuera de Dios; pídele a Él mismo, y te oirá... Todo lo que te dé fuera de mí, es despreciable. Recíbeme a mí, goza de mí, abrázame; aún no puedes poseerme en absoluto. Aférrame con la fe, y te estrecharás a mí. (*Comentario a los salmos* 33, 2, 9).

Cristo ruega en nosotros, reconozcamos en Él nuestras palabras

La doctrina del cuerpo místico de la Iglesia católica es un fecundo vivero de espiritualidad. En esta doctrina se manifiesta que Cristo y su Iglesia forman una unidad, Cristo como cabeza, la Iglesia como cuerpo, lo que produce una situación particular en el ejercicio de la oración, ya que, dándose esta unidad, cuando oramos, oramos a Cristo, sí, pero a la vez oramos con Cristo y oramos en Cristo. La realidad del cuerpo místico abre vectores muy ricos a la oración, tocantes a la persona, a la comunidad y a la relación con Cristo, de modo que la oración, más que personal, resulta ser esencialmente comunitaria y cristológica. San Agustín expresa la novedad de esta realidad teológica aplicándola a la oración y lo expresa así:

Cuando hablamos a Dios con nuestra oración, no separemos de allí al Hijo; y cuando ora el Cuerpo del Hijo, no separe de sí a su cabeza; y sea el mismo Salvador único de su cuerpo, Jesucristo, nuestro Señor, Hijo de Dios, el que ore por nosotros, y ore en nosotros, y sea rogado por nosotros. Ruega por nosotros como Sacerdote nuestro, ruega en nosotros como Cabeza nuestra, es rogado por nosotros como nuestro Dios. Reconozcamos, pues, en Él nuestras palabras, y sus palabras o voces en nosotros. Oramos a Él, por Él y en Él; y hablamos con Él, y habla Él con nosotros. (*Comentarios a los salmos* 85, 1)

LLAMADAS DE INTERIORIDAD

- En el fondo de mi ser hay un latido de Dios, hay un deseo profundo de Dios, porque Dios ha dejado su huella marcada en mí.
- Así como la moneda lleva grabada la efigie del emperador con su inscripción personal, del mismo modo el alma del hombre ha quedado signada en el bautismo por la imagen de su dueño, Cristo Jesús: “Somos moneda de Dios” (*Comentarios a los salmos* 94, 2).
- Mi yo personal siente que debe ajustar su vida a su Creador y que se sentirá desordenado, ‘inarmónico’, hasta que no descanse en Él.
- El mismo Dios ha puesto un gusto en mi alma, como si se tratara de un instinto ciego y luminoso a la vez, o como un cebo que debo olfatear y perseguir insistentemente. Dios se ha dejado saborear por mí y desde ese momento siento que mi única felicidad es encontrarlo por completo. La interioridad es una flecha dirigida hacia Dios. La fuerza que la impulsa no es un acto nacido de mi propia decisión humana, sino que ante todo tiene su origen en el previo saboreo de Dios, de modo que el haberlo ya degustado incipientemente es la

fuerza que lanza la flecha de mi vida hacia la búsqueda. Así entendemos la búsqueda agustiniana:

- “Nos hiciste, Señor, para ti, y nuestro corazón está inquieto hasta que descanse en ti” (*Confesiones* 1, 1).
- Yo soy mis deseos.
- Si deseo cosas de la tierra, soy tierra. Si deseo y anhelo a Dios, ¡soy Dios!
- Mi anhelo es la plenitud, y esa realidad se llama Dios. Pedir cosas menores que esta es prostituir al alma, falsificar mi vida con deseos fraudulentos.
- Elevar los deseos; desear bienes de altura; agrandar la boca de mi saco, porque Dios no me quiere dar cosas pequeñas, sino darse a sí mismo; elevar y agrandar y elevar mis deseos hasta que se conviertan en un solo y gran anhelo. Cuando acudo a Dios pidiéndole cosas con mi vasija en la mano, él me dice: “Ten paciencia, aguarda un poco, esperas poco de mí, busca otra vasija que tenga la boca más grande. Agrandando tu deseo”.
- Como el fuego del hogar, debo mantener siempre encendida el ansia: la de la Vida en Dios. Se requiere perseverancia y continuidad en el anhelo. Somos deseos, avanzamos no con pies, sino con los pasos del alma, los deseos. Pero, a veces, también el alma se cansa. ¡Mantener siempre encendido el anhelo!
- Los deseos también se educan.
- ¿Me canso de desear?
- Tú eres tus deseos: “Eres lo que amas”. “En el corazón eres lo que eres”.
- La interioridad tiene algo de terreno conquistado donde asentamos nuestro campamento; pero tiene mucho de anhelo, de sueño perseverante, tierra por conquistar.
- Interioridad es buscar la unión del alma con Dios; es, pues, mística. El yo se funde en Dios y en Él se refunda.
- Interioridad es volver al corazón. Medítalo una vez más: “Volved, volved al corazón. ¿Qué es eso de ir lejos de vosotros y desaparecer de vuestra propia vista? ¿Qué es eso de ir por los caminos de la soledad y vida errante y vagabunda? Volved. ¿A dónde? Al Señor. Es pronto todavía. Vuelve primero a tu corazón. Como en un destierro andas errante fuera de ti. ¿Te ignoras a ti mismo y vas en busca de quien te creó? Vuelve, vuelve al corazón” (san Agustín, *Tratado sobre el Evangelio de san Juan* 18, 10).
- Estamos desacostumbrados a vivir lo nuestro, a volver al corazón. Vivimos a gusto lejos del hogar. Incluso puede que se nos haya olvidado el camino de retorno.
- ¡Cómo nos gusta ‘andar por fuera’! Toda la agenda es *ad extra*, hacia fuera.
- El camino agustiniano hacia Dios da un rodeo: es una senda que primero desciende al jardín del yo. Y solo desde ahí nace el camino hacia Dios, brota el impulso hacia lo alto.

Orar con san Agustín

- Cuando me haya unido a ti con todo mi ser, no habrá ya para mí dolor ni trabajo, y mi voluntad será viva, toda llena de ti. Pero ahora, como al que tú llenas lo elevas, como no estoy todavía lleno de ti, soy una carga pesada para mí mismo. (*Confesiones* 10, 28, 39)
- Casi siempre estamos ‘cerca’ de Dios. Pero, ¿estoy unido a Él *con todo mi ser*? ¿Soy un ser dividido en mis amores? ¿Soy un escenario de lucha donde pelean mis dos yos: el del amor a Dios y el del amor al ego?
- Mi voluntad ama y quiere muchas cosas. Es un abanico grande de fuerzas, quizá dispersas. Pero se requiere llenar el corazón de *un solo amor*, que mi voluntad ame solo una cosa: “Toda llena de ti”.
- Cuando hay dispersión en mis afectos o en mis proyectos y acciones, la voluntad no tiene fuerza, pierde presión. Para que mi voluntad sea viva y eficaz hay que unificar, evitar la dispersión y entrar dentro de uno mismo, poner el foco en lo vital.
- No al desánimo. Dar alcance a Dios no es tarea a corto plazo; la búsqueda puede llegar a desanimarme. No son buenas las prisas; comprendo que es un proceso largo el de la mística: “Tras de un amoroso lance, y no de esperanzas falto, volé tan alto, tan alto, que di a la caza alcance”, confiesa san Juan de la Cruz. Paciencia y tiempo.
- Señor, todo este camino lo voy haciendo confiadamente hasta que “me haya unido a ti con todo mi ser”.
- Debo tomar conciencia de que formo el mismo cuerpo con Cristo, él la cabeza, yo parte de los miembros. Interioridad es sentir al “Cristo total”. Cristo es un cuerpo conmigo, que soy Iglesia. Y sentir que oro a Cristo, oro en Cristo, y oro con sus palabras.
O lo que es lo mismo: “Tú invocas lo que amas” y “Quien oye está dentro” (*Tratado sobre el Evangelio de san Juan* 10, 1).

Itinerario de la Filocalia

Orar contemplando la belleza

Los monjes de Oriente y los contemplativos retirados al desierto fueron trazando desde el siglo IV un camino de espiritualidad centrado en la soledad, en la vida contemplativa, en el silencio, en la penitencia y en la austeridad, señales distintivas de aquellos buscadores de Dios que vivían el retiro como experiencia

de huida del mundo y como deseo de la contemplación de Dios. La atención, la vigilancia, el silencio, la soledad, el ayuno y otras prácticas humano-espirituales son las armas para el combate espiritual de estos hombres, retirados pero vigilantes, y así lograr la perfección del espíritu. Uno de los puntos neurálgicos de este camino, como es lógico, es la oración. Entre las técnicas más usuales de oración utilizan la que se ha llamado Filocalia. “Filocalia” significa “amor a la belleza”, y más concretamente, amor a la belleza del rostro, de la persona y del nombre de Jesús. “Esa Belleza divino-humana, divino-cósmica, de la que tienen sed los hombres de hoy” (Metropolita Meleitos, *Los caminos del corazón*, p. 14).

Este arte de orar es una de las aportaciones más representativas de la Iglesia ortodoxa oriental.

La técnica consiste en repetir continuamente el nombre ‘Jesús’, dejando que su sonido y su imagen llenen de paz el corazón del orante. Suave y pausadamente repetir: ‘Jesús’. Según el monje Hesiquio de Batos, esta jaculatoria repetida “hace que el espacio del corazón se desborde de alegría y de serenidad gracias a la extrema vigilancia”. La repetición contemplativa de este estilo de ‘mantra’, ‘Jesús’, va envolviendo el sentimiento humano de dulzura, lo va empapando del rostro, del nombre y de los sentimientos del propio Jesús, va acercándonos a aquella contemplación que pide Pablo: “Tened los mismos sentimientos de Cristo” (Fil 2, 5). Es una forma de conocer a Dios: sentir con Jesús.

Se puede también hacer este ejercicio ante un ícono del rostro de Jesús, admirando con gran atención la belleza de su faz, que le refleja el espíritu a través de los rasgos de su mirada: la paz que evoca, la sobriedad y serenidad, mientras se sigue repitiendo muy pausadamente el nombre: ‘Jesús’.

Esta forma de orar piden los Padres del Desierto que sea con la máxima *vigilancia* del corazón, actitud que consiste en estar empapado por el deseo de Dios. La misma inteligencia que hace conocer a los seres ya es un camino de vigilancia y contemplación, pues ve al Creador presente en todas las criaturas, por lo que Máximo el Confesor afirma: “El Señor habita en el contemplativo a través del conocimiento verdadero que éste tiene de los seres”. A través de las ‘razones de las cosas’ el espíritu descubre la presencia providente y creadora de Dios. Juan Damasceno lo explica: “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”, razones por lo cual decimos que el comprender el cosmos y el admirar su belleza forman parte de un acercamiento y adoración a Dios, creador de toda belleza.

El nombre de Jesús se convierte en el ícono o perno en torno al cual gira la oración “Filocalia”:

A partir del momento en que el pensamiento no cesa de decir el nombre de Jesús y el espíritu está totalmente atento a la invocación del nombre divino, la luz del conocimiento de Dios cubre con su sombra toda el alma como una nube inflamada en llamas. (Teolepto de Filadelfia, citado en Mellone Ribas, 1995, p. 79)

Diadoco de Foticea, en el siglo IV, expresó así el poder transformador del nombre de Jesús: “Los que no cesan de meditar en las profundidades de su corazón el nombre de Jesús santo y glorioso podrán un día ver la luz en su espíritu” (ver *Los caminos del corazón*, p. 78). Los orígenes de esta costumbre pueden asentarse en el mismo texto de los evangelios: “Jesús, hijo de David, ten piedad de mí”, que gritaba con insistencia el ciego de Jericó (Lc 18, 35-43). Y lo mismo clamaban los diez leprosos en tierras de Samaria: “¡Jesús, maestro, ten piedad de nosotros!” (Lc 17, 11-19).

Este modo de oración era calificado por los padres del desierto como ‘trabajo’, entendiéndolo como ‘la vida activa’, porque se contenían en estos primeros pasos de oración las fatigas del combate que el hombre sufría en su intento por lograr situarse en este estadio de oración. Cuando eso se había conquistado a base de tiempo y atención, se llegaba a lo que estos eremitas llamaban el ‘lugar del amor’, la contemplación. Veamos un texto que puede orientarnos en este camino de oración:

Entrar en el Sabbat de la vida

Descansando de todo, entran en el *Sabbat* de la vida espiritual. Gozan en Dios solo, colmados de las delicias divinas, y, desbordando de gracia, son incapaces de recitar los salmos o de meditar alguna otra cosa. Algunas veces entran en éxtasis y, de este modo, gozan por algunos momentos, como primicia, de la cima que tanto deseaban. (San Juan Crisóstomo)

Los Padres del Desierto describen en sus *Apotegmas* algunas indicaciones teóricas para la oración, que suelen ir acompañadas de narraciones y ejemplos muy curiosos. Pero lo que llama más la atención es que presentan las diversas prácticas de penitencia y la oración como camino despejado hacia el pleno conocimiento intelectual del yo y de Dios. El abad Doulas les dice a sus discípulos: “Tanto la plegaria como el ayuno tienen la virtud de agudizar el alma y hacer transparente nuestra mirada interior” (Gil de Muro, 2006, p. 91). Efectivamente, la actividad realizada en la transformación del yo, en línea de conversión, sumada a la oración, logrará un corazón higienizado, y desde ahí una inteligencia espiritual que capacita a la persona para discernir las cosas del espíritu y sintonizar con ellas en amable costumbre.

Oración “Filocalia”. El nombre de Jesús

Tratemos ahora de hacer una oración, particular o grupal, siguiendo las orientaciones que siguen:

- Se repite la fórmula o jaculatoria en sus dos hemistiquios: “Señor Jesús, hijo de Dios”, y “ten piedad de mí”.
- Mientras se inspira llenando los pulmones de aire, se recita la primera parte: “Señor Jesús, hijo de Dios”. Sentimos que los pulmones se llenan del nombre Jesús.
- Se expira el aire mientras se dice: “Ten piedad de mí”. Sentimos que expulsamos de nosotros todo sentimiento contaminado, el anhídrido carbónico que oxida nuestro interior, todo lo que tiene aire de pecado.
- A lo largo del día puede repetirse este ejercicio muchas veces, y conviene no variar de frase para que su espíritu se vuelva natural como el aire que respiramos. Así “nos acostumbramos” a respirar a Jesús.
- Pueden emplearse varias frases, preferiblemente bíblicas, dando importancia a que aparezca y suene el nombre Jesús o sus equivalencias:
 - “Señor mío - Dios mío” (Jn 20, 27).
 - “Tu rostro buscaré, Señor - no me escondas tu rostro” (Sal 26, 2).
 - “Jesús, hijo de David - ten compasión de mí” (Mc 10, 48).
 - “Maestro - ¿no te importa que nos hundamos?” (Mc 4, 38).
 - “Señor, no soy digno de que entres en mi casa, - pero di una palabra” (Mt 8, 8).
- Se puede también hacer este mismo ejercicio ante un ícono del rostro de Jesús. Admira la paz, la dulzura, el perdón... que irradia su rostro. Déjate empapar por estas fuerzas del rostro de Jesús mientras repites alguna invocación con el doble movimiento de inspiración y expiración.
- Unifica la palabra, la respiración y el movimiento del corazón. Al estar integradas todas las potencias y partes del hombre en el corazón, “el corazón absorbe al Señor, y el Señor absorbe el corazón, y los dos se hacen uno” (Juan Crisóstomo).
- Hacer, preferiblemente, estos ejercicios en quietud, sentado, sin movimiento. Cuidar lo que pueda favorecer la vigilancia, que consiste en oír la vida, oír la respiración, oír el corazón propio, “tener todos los sentidos abiertos a Jesús”. Trata de vivir en armonía con tus corrientes vitales mientras buscas al Señor en tu corazón. Gregorio del Sinaí, uno de estos Padres del Desierto, recomienda sentarse sobre un asiento bajo, en un rincón oscuro de la celda, y permanecer el mayor tiempo posible con la cabeza inclinada

hacia el corazón, como auscultándolo, repitiendo sin cesar la oración de Jesús: “Señor Jesús, hijo de Dios, ten piedad de mí”.

- Conviene tener en cuenta que orar no es una técnica mecánica. “Nadie puede decir ‘Señor Jesús’, si no es movido por el Espíritu Santo” (1Cor 12, 3). Invoca al Espíritu Santo antes y al final de cada tiempo de oración o, al menos, al inicio de la primera oración de la jornada. Intenta que este anhelo y sentimiento de oración permee todas las horas del día. Lograrás que tu vida diaria sea vida eficiente si haces que tu vida sea un oración continua. Eso es vivir la “atención”. Amasa la harina con la levadura en el trabajo diario.
- También puede ser útil la siguiente consideración. Es posible que estos modos de orar te parezcan ineficientes, pasivos, quietistas; quizá hasta te parezcan imposibles; seguramente te producirán cierto choque o rechazo. ¿A qué se debe todo esto? A que estamos en la sociedad de la prisa, del ruido y del movimiento, encaramados en el gran teatro del mundo donde todo es acción, acción y aplauso, aplauso y decibelios, decibelios y fotos y ‘plausómetro’ y *flash* y *selfy*... Estamos montados en el *show* de la vaciedad, en la pasarela de la nada. ¿No te viene bien, como bálsamo curativo, un poco de calma, de escucha de tu yo, de silencio, de palabra del corazón? Hazte un regalo: iníciate en esta escondida senda. Regálate un *spa* espiritual.

Ejercicios y dinámicas

1. Las constantes vitales, propuesta de vida

En este ejercicio tratamos de sintonizar con el propio cuerpo; ver y sentir sus manifestaciones: escuchar, oír mis latidos, ver, tocar. En segundo lugar, siendo consciente de estas sensaciones corpóreas, intentaré fusionarme con esos signos de vida que emite mi ser. Eso producirá concentración. Al mismo tiempo, meditaremos sobre el significado espiritual que podemos deducir de nuestras constantes vitales, y también qué nos sugiere cada una de ellas para un crecimiento en la vida y un avance en oración. Este ejercicio es dinámica psíquica y ejercicio orante a la vez.

- a) En profundo silencio escucho mis latidos, oigo mi respiración, percibo el henchir y vaciar del pecho con mi respiración, siento mi temperatura, tomo conciencia de mi cuerpo: ser vivo internamente activo.

- b) Tomo conciencia de cómo todo en mí transcurre ‘acompasadamente’, ‘pausadamente’.
- c) Medito cómo en esta aparente calma, silencio y lentitud, se está produciendo actualmente en mi organismo el flujo de materia necesaria, precisa y medida para que mi cuerpo funcione a la perfección, para que mantenga la vida: aire, sangre, temperatura, luz, calor...
- d) Considero cómo mi persona se mantiene viva y crece en un sostenimiento armónico, positivamente pausado, eficaz y ordenado.
- e) Mentalmente imagino cómo estas acciones y movimientos internos los voy dirigiendo de forma consciente hacia un fin, hacia el logro de mi vida; imagino cómo todas estas fuerzas se integran en una propuesta de vida que avanza ‘acompasadamente’, ‘pausadamente’, como un proceso vital en el que se da un futuro, hay esperanza, se goza de paz y alegría, se vislumbra autorrealización, se avanza en una vida en expansión creando un horizonte de futuro.
- f) Si se realiza el ejercicio en grupo, se pondrá en común lo experimentado personalmente; especial atención a la dinámica: vida del organismo interno - vida de expansión hacia fuera.

2. Los ritmos externos de la vida

Este ejercicio completa el anterior. Junto a los ritmos vitales antes vistos podré analizar otros ritmos —también de la vida— que me hacen moverme a su son para crecer en la vida. Algunos son: ritmos de las partes del día, ritmos del año, ritmos de las etapas de crecimiento. Es todo un arte de vida espiritual el auscultar cada uno de estos ritmos y diferenciarlos bien para saber acompasarnos a ellos y así lograr que sean caminos de crecimiento personal. Armonizar todos estos ritmos externos en los que debo desarrollar la historia diaria es como saber escribir las notas musicales y las cadencias adecuadas en el pentagrama que se nos da gota a gota, minuto a minuto cada día. También cabe otra imagen para expresar este fino arte de vivir: avanzar con orden y medida de crecimiento es algo así como construir una bóveda gigante midiendo con precisión las aristas de las nervaduras, la talla y el peso de cada piedra, el grado exacto del arqueo, para que el orden equilibrado mantenga la piedra sostenida casi milagrosamente en el aire; es, definitivamente, construir el ámbito maravilloso de una catedral interior. También podríamos titularlo: “La catedral del tiempo”.

Pasos para realizar esta dinámica-oración:

1. En silencio, concentrarse en el ‘compás o ritmo’ que se desea orar.
2. Tratar de sentir, comprender, ver y oír ese ritmo. Por ejemplo, sentir el tic-tac, o el pulso del corazón. O interiorizar simbólicamente las cuatro fases del día. O imaginar el largo trayecto del año, etcétera.
3. Identificar la riqueza vital que transmiten estos ritmos a mi ser: sangre, aire, tiempo, calor, oportunidades, nacimiento, luz... Preguntarme y meditar: ¿Qué significado tienen estos elementos para hacer crecer mi vida, conducirla, llevarla a horizontes elevados? ¿Qué riqueza me transmiten? ¿Qué propósitos me inspiran? ¿Qué clase de tiempo me regalan?
4. Aplicarle a cada ritmo una imagen o símbolo conveniente. Por ejemplo, podría imaginar cada ritmo como camino, estación, pentagrama, río, estela, canción, edificio...
5. Leer y meditar los textos bíblicos que acompañan a cada conjunto o fase temporal, que se presentan más adelante.
6. Leer y profundizar la idea-eslogan que acompaña a cada conjunto, por ejemplo, en *ritmo del corazón*: “Mi vida depende del funcionamiento de una víscera”.

Meditar los textos bíblicos que acompañan a cada signo vital y a cada fase.

Meditar cómo se dan en la vida y en mi cuerpo el ritmo, la armonía, la secuencia ordenada, la paciencia, el ciclo de acción-inacción, trabajar-descansar, inhalar-exhalar, sístole-diástole, el suceder armonioso de las partes del día, cómo transcurre el tiempo, etcétera.

Meditar: mi vida depende de que ciertas vísceras funcionen. Mi vida depende de que la vida de Dios circule en mí. Mi vida depende de la oración. Mi vida depende de un milagro continuo...

Meditar: mi vida necesita etapas, fases, proceso, orden. ¿Hay desorden en mi vida? ¿Tengo programa personal? ¿Vivo adecuadamente cada etapa de mi vida, cada momento del año o cada parte de la jornada? ¿Estoy llenando de vida el tiempo que se me da? ¿Lo hago midiendo bien los tiempos? La meditación debe ser convertida en oración, para ello sirven los textos bíblicos que acompañan.

Cada uno de los ritmos forma una unidad completa y deberá ejecutarse en tiempos distintos.

A lo largo del día, repetir mentalmente el ‘mantra’ del ciclo elegido, o uno de los versículos sálmicos que se ofrecen, para hacer así de la jornada una oración continua.

- a) Ritmo del corazón: tic-tac, latidos, sístole-diástole. “Mi vida depende del funcionamiento de una víscera”.

Mi vida está sostenida por breves y continuos golpes de sangre, bombeo rítmico de una víscera que recobra máxima importancia, vida sostenida por un flujo interior que exige actividad continua. La vida no se mantiene sin esfuerzo; es sostenida con persistente bombeo de sangre. La vida no se mantiene en la nada, requiere un motor en continua actividad, ser alimentada cada segundo con un bombeo de sangre. Trabajo ingente. (Si quieres averiguar la tarea de tu corazón, saca la cuenta de movimientos de sístole y diástole que deberá realizar a lo largo de tu existencia, contando tus pulsaciones y sacando la cuenta). “Por encima de todo cuidado, guarda tu corazón, porque de él brotan las fuentes de la vida” (Prov 4, 23). Medita estos versos de la liturgia de las horas: *“Atardece, anochece, el alma cesa / de agitarse en el mundo / como una mariposa sacudida [...]”*. Medita a la luz de los salmos y convierte tu reflexión en oración interior:

*Por eso se me alegra el corazón,
se gozan mis entrañas,
y mi carne descansa serena [...] (Sal 15)*

*Él modeló cada corazón
y comprende todas sus acciones...
Nosotros esperamos en el Señor...
con Él se alegra nuestro corazón,
en su santo nombre confiamos. (Tob 13, 1-10)*

*Prolonga tu misericordia con los que te reconocen,
tu justicia con los rectos de corazón. (Sal 35)*

Oh Dios, crea en mí un corazón puro. (Sal 50)

*Mi corazón, como cera,
se derrite en mis entrañas. (Sal 21)*

*Alabarán al Señor los que lo buscan:
Viva su corazón por siempre. (Sal 21)*

- b) Ritmo de respiración: “Todo ser que alienta, alabe al Señor” (Sal 150). ‘Mi vida depende del aire’.

Hacer estos movimientos pausadamente: inhalar-exhalar; inspirar-expirar. Respirar aire puro.

Realizar inspiración y expiración de manera profunda y sonora varias veces. Alimento mis células continuamente absorbiendo oxígeno. No todo es puro, por eso hay que exhalar el anhídrido carbónico, hay que expulsar las toxinas. Movimiento de recoger de fuera vida, y de expulsar la no vida, aquello que imposibilita la vida, aquellas pulsiones malas que nacen de dentro, como dice Jesús: el mal procede del interior del hombre. ¿Cómo respira mi cuerpo? ¿Cómo respira mi alma? ¿Es la oración la respiración de mi alma? ¿Qué aire puro necesito? ¿Qué toxinas debo expulsar de mi corazón?

*No confiéis en los príncipes,
seres de polvo que no pueden salvar;
exhalan el espíritu y vuelven al polvo. (Sal 145)*

- c) Ritmo y compás del día: dispongo de cuatro fases: mañana - mediodía - tarde - noche. Eslogan: “Viviré el día en cuatro tiempos”.

Contemplar: el girar inexorable y lento del Sol, la noche y el día alternantes, las horas caminan acompasadamente... La organización de mi jornada sigue los pasos del Sol, como la Tierra: sale la luz, llega a su cenit, decae y se apaga. ¿Qué significa en la vida de mi espíritu cada una de las cuatro fases? Puedo meditar: la mañana: nacer a la vida; medio día: actividad y trabajo; tarde: el alma se siente cansada; noche: entrega del alma al creador, descanso. ¿Vivo con orden y eficacia las partes del día? ¿Qué me sugiere la frase de san Juan de la Cruz: “En la tarde de la vida seremos examinados del amor”? ¿Estoy atento, vigilante y actuante en las cuatro fases del día? ¿Cómo varía mi estado de ánimo en cada tiempo de la jornada? ¿Qué sugiere a mi vida espiritual cada uno de los cuatro tiempos? ¿Qué modo de oración es el que se acompasa mejor a cada fase del día?

*Mi alma te ansía de noche,
mi espíritu en mi interior madruga por ti. (Is 26)*

*Bendeciré al Señor, que me aconseja,
hasta de noche me instruye internamente. (Sal 15)*

*Mi alma te ansía de noche,
mi espíritu en mi interior madruga por ti. (Is 26)*

*Bendeciré al Señor, que me aconseja,
hasta de noche me instruye internamente. (Sal 15)*

*A ti te suplico, Señor;
por la mañana escucharás mi voz,
por la mañana te expongo mi causa...
Mi alma te ansía de noche,
mi espíritu en mi interior madruga por ti. (Is 26)*

*Dios mío, de día te grito, y no respondes;
de noche, y no me haces caso. (Sal 21)*

*Día tras día te bendeciré
y alabaré tu nombre por siempre. (Sal 144)*

d) Ritmo del año: “Un anillo cada año”.

Cada año deja su huella en el tronco del árbol con un círculo, distintivo por el que podemos averiguar su edad. Cada año forja un anillo oscuro que queda grabado en el tronco de manera indeleble. Incluso puede adivinarse por el grosor y textura de ese anillo, si ese año fue de mucho calor, de lluvia, de sequía, de frío... Este círculo en el tronco es un archivo de datos. Así, puedo examinar cuáles han sido los círculos más significativos en mis últimos años, o cuál es el círculo que estoy forjando en mi tronco este año. ¿Qué señales emite mi último anillo: sequía de Dios, bonanza espiritual, abandono, sequedad, crecimiento, fecundidad?...

*Eres príncipe desde el día de tu nacimiento,
entre esplendores sagrados;
yo mismo te engendré, como rocío,
antes de la aurora. (Sal 109)*

En la Iglesia se nos invita a vivir la oración “Liturgia de las horas”. ¡Qué nombre tan sugerente y poético! Una persona que quiera vivir en actitud orante cada día y todo el año, tiene en esta oración eclesial la mejor forma de santificar la jornada y la vida. Será una decisión sumamente acertada en el camino de crecimiento cristiano y de avance en oración el acostumbrarse a orar tres veces al día (mañana, tarde y noche) con los textos del Antiguo y del Nuevo Testamento que nos propone la Liturgia de las horas, lo que hará que la persona viva en verdadera interioridad haciendo de cada momento del día una liturgia agradable a Dios y saludable al orante.

e) Ritmo de las estaciones del año: “Cuatro estaciones para una cosecha”.
También es provechoso tomar conciencia del ritmo de las estaciones del año: primavera, verano, otoño, invierno, cuatro fases de crecimiento de

vida que van sucediéndose acompasadamente y dando cada una su aportación específica. Las estaciones del año son graduales, y cada una trae su preciosa contribución a la naturaleza. En cada una de ellas cambia la temperatura, incluso la duración del día y de la noche varía. El calor y las lluvias varían también. Un árbol muestra flores y frutos en primavera y en verano; por el contrario, en otoño y en invierno pierde las hojas, parece morir, ¿no será más bien que en estas dos estaciones crece hacia dentro, hacia la raíz?

La vida lleva impreso su ritmo: nace, crece, da fruto y fenece. Cuatro etapas de la vida como las cuatro estaciones del año.

También son cuatro los puntos cardinales con los que localizamos un plano: norte, sur, este y oeste. ¿Me desenvuelvo con orden en mis acciones? ¿Cada año que pasa siento que he crecido en vida profunda? ¿Tengo puntos cardinales que orientan mi vida en forma de proyecto? ¿Cuáles son las coordenadas importantes en mi vida? ¿Qué señales de identidad va grabando en el tronco de mi vida el paso de los años?

- f) Ritmo de toda una vida: “He corrido bien mi carrera” (2 Tim 4-7). “Señor, dame un corazón sensato: enséñame a calcular mis años” (Sal 89).

Fases de la vida: niño - joven - adulto - anciano.

Para vivir cada estadio de mi vida. Meditar: el avance en el crecimiento personal se hace superando etapas y niveles. El proceso de la persona tiene períodos y estadios. Cada uno de ellos aporta a la persona sus riquezas propias y, por su parte, la persona debe vivir coherentemente cada una de estas fases si quiere seguir un ritmo lógico de crecimiento. El ritmo biológico y los ritmos cósmicos existen para equilibrar tanto la vida corporal como la vida espiritual del ser humano.

Mentalmente me sitúo en el estadio o tiempo en que transcurre mi vida: ¿lo estoy viviendo con intensidad? ¿Qué posibilidades me ofrece este estadio de mi vida? ¿Qué actitudes debo activar para crecer en esta etapa de mi existencia? ¿Cómo siento y cómo valoro esta fase de mi crecimiento: con miedo, con expectativas, con indiferencia, con pasión, con desorientación, con optimismo, con desidia?...

Cada punto de meditación, convertirlo en oración utilizando los siguientes textos bíblicos:

*Tú eres quien me sacó del vientre,
me tenías confiado en los pechos de mi madre;
desde el seno pasé a tus manos,
desde el vientre materno tú eres mi Dios. (Sal 21)*

*Has quebrado su cetro glorioso
y has derribado su trono;
has acortado los días de su juventud
y lo has cubierto de ignominia.
Recuerda, Señor, lo corta que es mi vida
y lo caducos que has creado a los humanos.
¿Quién vivirá sin ver la muerte?
¿Quién sustraerá su vida a la garra del abismo? (Sal 88)*

*Señor, tú has sido nuestro refugio
de generación en generación.
... Tú reduces el hombre a polvo,
diciendo: "Retornad, hijos de Adán".
Mil años en tu presencia
son un ayer, que pasó,
una vela nocturna.
Los siembras año por año,
como hierba que se renueva:
que florece y se renueva por la mañana,
y por la tarde la siegan y se seca.
Pusiste nuestras culpas ante ti,
nuestros secretos ante la luz de tu mirada:
y todos nuestros días pasaron bajo tu cólera,
y nuestros años se acabaron como un suspiro.
Aunque uno viva setenta años,
y el más robusto hasta ochenta,
la mayor parte son fatiga inútil,
porque pasan aprisa y vuelan.
... Enséñanos a calcular nuestros años,
para que adquiramos un corazón sensato.
Vuélvete, Señor, ¿hasta cuándo?
Ten compasión de tus siervos;
por la mañana sácianos de tu misericordia,
y toda nuestra vida será alegría y júbilo. (Sal 89)*

*Yo pensé: "En medio de mis días
tengo que marchar hacia las puertas del abismo;
me privan del resto de mis años".
... Levantan y enrollan mi vida
como una tienda de pastores.
Como un tejedor devanaba yo mi vida,
y me cortan la trama.
Día y noche me estás acabando,
sollozo hasta el amanecer. (Is 38, 10-13)*

*Alaba, alma mía, al Señor:
alabaré al Señor mientras viva,
tañeré para mi Dios mientras exista. (Sal 145)*

*Los días del hombre duran lo que la hierba,
florecen como flor del campo,
que el viento la roza, y ya no existe,
su terreno no volverá a verla. (Sal 102)*

g) Para concluir la dinámica-oración

Oración final

*Señor, mi vida pende de un hilo.
Pero tú, Señor, eres el que sostiene ese frágil cordón umbilical.
Señor, que mi vida sea vida contigo. Que mi vida sensitiva se abra a tu vida divina.
Señor, haz que viva intensamente cada fase de mi existencia.
Señor, dame la sabiduría de saber calcular mis años.
Señor, dame la sapiencia necesaria para llenar de vida el tiempo que me regalas.
Señor, dame calma, perseverancia, armonía para copiar los modelos de crecimiento
que has puesto en tu creación.
Señor, que en todos los instantes de mi vida yo sea hábil constructor del templo de
mi existencia.
Señor, que en la urdimbre de mi vida seas tú el centro.
Señor, que mi vida sea una alabanza continua a ti.*

h) Himno de las horas

*Comienzan los relojes
a maquinar sus prisas;
y miramos el mundo.
Comienza un nuevo día.
Comienzan las preguntas,
la intensidad, la vida;
se cruzan los horarios.
Qué red, qué algarabía.*

*Mas tú, Señor, ahora
eres calma infinita.
Todo el tiempo está en ti
como en una gavilla.*

*Rezamos, te alabamos,
porque existes, avisas;
porque anoche en el aire
tus astros se movían.*

*Y ahora toda la luz
se posó en nuestra orilla. Amén.*

(De Liturgia de las horas)

3. Orar en los campamentos de invierno

Orar es elevar el alma a Dios. ¿Y en qué momento siente el alma la necesidad de elevarse a Dios más profundamente que cuando se ve atacada por el mal? Cuando el tiempo era inclemente y desfavorable para hacer la guerra los ejércitos se retiraban a los 'campamentos de invierno', esperando la primavera, el buen tiempo que facilitara su salida al frente de batalla. La oración del cristiano participa también de estos dos movimientos: oración cuando todo es avance, y oración cuando la vida aparece como retroceso, amenaza, temor y miedo. La siguiente oración de la *Carta a los Efesios* nos invita a estar atentos a la vida, a pertrecharnos de las armas de Dios, a estar siempre con el ánimo bien dispuesto, sea en el frente, sea en la retaguardia, o sea en los campamentos de invierno. Leer con detención este texto, meditarlo y convertirlo en oración interior.

Hermanos: Busquen su fortaleza en el Señor y en su invencible poder. Utilicen las armas que Dios les ha dado, para poder resistir a las asechanzas del diablo. Porque no estamos luchando contra fuerzas humanas, sino contra las fuerzas espirituales y sobrehumanas del mal, que dominan y gobiernan este mundo de tinieblas.

Por eso, para que puedan resistir en los momentos difíciles y quedar definitivamente victoriosos, revístanse con la armadura de Dios: que su cinturón sea siempre la verdad; su coraza, la justicia; su calzado, la prontitud para anunciar el evangelio de la paz; que la fe les sirva siempre de escudo para protegerlos y apagar las flechas incendiarias del enemigo malo; pónganse el casco de la salvación y empuñen la espada del espíritu, que es la palabra de Dios. (Ef 6, 10-20)

Capítulo 5. Vocación es relación

¿Qué debo hacer con mi vida? Un proyecto para la acción

La pregunta del hombre al asomarse con consciencia al mundo es: ¿Qué tengo que hacer en esta vida, para qué he nacido?

El hombre ha nacido ‘para’... Somos en el mundo y existimos, pero nos sostenemos en un ‘para’. Llama la atención la cantidad de libros publicados cuyo título está constituido por la preposición ‘para’. Algunos de ellos se presentan con estos titulares: “Nacido para triunfar”, “Nacido para soñar”, “Nacido para alabar a Dios”; “Nacido para...”. Efectivamente, los escritores dedicados a la ayuda del crecimiento, al decidir estos titulares están fijando la atención en la condición de finalidad que tiene la existencia del hombre. Las preguntas iniciales de contenido existencial que la persona se hace en su conciencia y en primera persona son siempre las mismas: ¿Cuál es la finalidad de mi vida? ¿Para qué he nacido? ¿Para qué existo? ¿Para qué valgo? ¿Para qué estoy en este mundo? Es muy cierto que lo esencial de mi vida es que ‘soy’, que ‘existo’. Pero hay que ponerle movimiento a ese ‘ser’. Valga este ejemplo: importa mucho que al andar en ‘bici’ yo permanezca vertical, fijado a ella. Sí, cierto. Pero, ¿cómo lograr mantener el equilibrio?: pedaleando y avanzando, y cuanto más ágil sea mi progreso, más seguro me asiento y permanezco vertical sobre el sillín. De igual manera ha de entenderse la vida: pedalear; la persona afianza la realidad de ser, de vivir y de existir, con la acción: haciendo, navegando, creando... ¡pedaleando!

Este símil nos puede acercar al sentido de la vocación. ¿A qué soy llamado? ¿Hacia dónde dirigir mis pasos? ¿Hacia quiénes o hacia qué amor o en qué obra quiero poner todo mi esfuerzo y dedicación? Vocación viene del verbo *vocare*, ‘llamar’. Por esto mi pregunta vocacional sería: ¿Para qué soy llamado?, o mejor: ¿por quién soy llamado?

Otro ejemplo: el propio lenguaje diario sugiere que las cosas están siempre en relación con otras realidades; es el lenguaje de las preposiciones. Veamos: cuando expresamos un nombre de persona o cosa, esta queda ubicada en un cuadro de relación con otras realidades conectada a ellas, o ante ellas, o contra ellas, o bajo ellas, o para ellas... El equipo conectivo de las preposiciones se

encarga de ubicar cada cosa poniéndola en relación, es decir, conectándola con otros seres. De este modo, cada cosa aparece no como aislada de su contorno, sino ‘dirigida’ hacia algo. Esto nos recuerda también ciertas concepciones filosóficas que definen al hombre como ‘el ser ante el mundo’, porque ante ese mapamundi que se le presenta a la vista, el hombre tiene que tomar la decisión de dirigir sus actos hacia él, y sobre él debe caminar. Somos seres ‘preposicionados’, valga la expresión; seres relacionados, dirigidos con, hacia, para...

Siguiendo este juego de las preposiciones, la persona puede ver su relación con las cosas, y se siente como interpelada para sostener una vinculación con lo que está en su contexto; la persona lleva en sí unas flechas que indican la orientación a la que debe guiar su propio ser.

Haciendo un ejercicio lingüístico-antropológico nos metemos en este juego para ver que el ser personal ya desde el lenguaje se siente dirigido a relacionarse con, a dirigirse a, a provenir de... Pongamos en listado algunas de estas piezas indicadoras: ante, bajo, con, contra, hacia, para... y a continuación escuchemos lo que nos indican. Será un buen ejercicio para ver que mi ser persona es ser relacional, es vocación, ‘persona para...’. Veamos algunos resultados que pueden darse: “voy *a*”, “mi vida va *hacia*”, “camino *con*”, “mi vida está *contra*”, “soy nacido *para*”... En definitiva, este yo flechado de relaciones está situado en la línea que lo comunica con el pasado (proviengo *de*) y lo vincula con el futuro (vivo *para*, valgo *para*, hago las cosas *para*...). Todo esto puede resumirse en un simple principio: ‘soy vocación’; tengo una vocación, una llamada para algo, un impulso hacia una actividad o profesión, y estos fines están insertos en mi propio ser al punto de más que ‘tener’ vocación, ‘ser’ vocación.

La vocación no es simplemente llamada que viene de fuera, sino que nace y se va clarificando en lo más hondo del alma. Vocación es voz que vibra en el yo interior manifestando los componentes del ego activo, impulsando a hacer, mandando hacia fuera, empujando a salir del ego y embarcarse en una aventura de altamar, dejando el puerto de la tranquilidad, que es lugar interior de serenidad donde se aprende a distinguir las llamadas y posibles vocaciones, pero que habrá que dejar un día para zarpar a rumbos definitivos en la actividad profesional y responsable. En ese lugar interior del corazón es donde se aprende a descifrar el alfabeto Morse con que Dios y la vida misma llaman para algo. Hay tiempo de escuchar, tiempo de madurar en el interior, pero deberá también llegar la toma de decisiones para responder con un proyecto de vida de largo recorrido al ‘para qué’ de mi existencia. No debo quedarme siempre en el puerto del autoanálisis. Hay que dar por finalizado el ejercicio de deshojar la margarita y adentrarse en la navegación. Conviene advertir que puerto y altamar son dos escenarios de la vida, de la misma vida.

Distinguir para decidir

¿Cómo distinguir mi vocación? Si aún vivo en una etapa en que no está definitivamente cerrada mi opción de vida, será importante que ponga mi lupa sobre el amplio panorama de posibilidades que me ofrece el mapa social, después de haber escrutado en mi interior los anhelos, las capacidades, el temperamento... para acertar en mi decisión vocacional. Algunas preguntas podrían orientarme: ¿A qué desearía dedicar mi vida? ¿Cuál es mi aspiración esencial? ¿Tengo un sueño al que me estoy dedicando? Ten en cuenta que “las aspiraciones son la mitad de la vida. La indiferencia y apatía son mitad de la muerte”, en palabras de Kahlil Gibran.

Sigue preguntándote: ¿Mis aspiraciones van en la línea del ‘tener’, ‘poseer’, ‘dominar’, ‘aparentar’, en un afán por ser considerado, aplaudido... o van por la senda del servir, ayudar, amar? Acertar en la decisión vocacional es haber hallado la llave de mi futuro. A las cuestiones anteriores, que son las que marcarán el amplio horizonte vital e histórico, puedes añadir las siguientes: ¿Cuáles suelen ser mis gustos? ¿Cuáles son los intereses que me motivan y despiertan mi imaginación? ¿Cuáles son mis habilidades, para qué cosas, estudios o trabajos tengo facilidad? También habrá que dejar de lado muchos caminos hermosos, pero que no son el mío. Me formulo esta pregunta: ¿Para seguir mi camino vocacional estoy dispuesto a prescindir de aquellos proyectos, trabajos y laureles que, aun siendo buenos, no me llevan a la meta propuesta? Saber decir ¡no! también forma parte de la decisión vocacional.

No te desesperes ‘buscando tu vocación’. Ten calma, ella viene a declararse de maneras delicadas pero firmes en tu propia vida. Deja los aspavientos y nerviosismos, confía en ti y en la vida misma. Piensa en esta escena: un niño hacía desesperados intentos por cazar una mariposa, hasta que un anciano sabio le dijo: “No corras agitadamente, así la espantas, así no la tendrás”. Al rato, el niño descansó, se sentó sereno, cerró los ojos... ¡Y la mariposa se posó sobre su pecho!

Deja que la vida misma forme poco a poco en ti tu sueño vocacional. Seguramente habrá mucho de intuición personal, habrá clarificación que surge de tu inteligencia y carácter, no faltarán las buenas directrices de tu familia, te atraerán horizontes de grandeza que has visto en ciertas personas, y habrá, cómo no, bastante de casualidad y de circunstancia imprevisible. Todo este proyecto se irá configurando en ti lentamente, con la sabia y creativa lentitud con que la vida hace crecer al árbol o deja venir las estaciones. Pero abre los ojos, la vida no calla, la vida no para y lentamente te está amasando un proyecto de futuro, fundido en tu mismo ser, de modo que tu vocación o proyecto de futuro crece contigo mismo, al igual que la copa del árbol se va expandiendo unida a la misma

vida del tronco y de las raíces. Eres una misma vida con tu propio futuro, como la raíz del árbol lo es con las ramas, las hojas y los frutos.

Opción fundamental, proyecto de vida, vocación

Casi todas las realizaciones exitosas de la vida son fruto de una convergencia de fuerzas que han interactuado con acierto. El logro de una persona humana exitosa no es excepción. La madurez humana se manifiesta, entre otras cosas, en su capacidad de trascendencia hacia metas de dignidad humana. Pues bien, las tres fuerzas que queremos aquí presentar como directrices que impulsan a metas válidas son: la opción fundamental, el proyecto de vida y la vocación.

La opción fundamental determina, unas veces de manera específica, otras de manera más difusa, el objeto último al que una persona dirige la vida, el valor máximo, el logro más anhelado; más allá de esta opción no hay nada. Es el 'para qué' de toda una vida. Es el *maximum* de realización y el *sine qua non* del modo de entender y 'soñar' la vida. Esta opción se va consolidando a medida que se avanza en madurez y deberá llegar a ser el polo de atracción más fuerte a la hora de determinar la acción de la persona; también será el vértice máximo del individuo en cuanto plasmación de la imagen perfecta de realización. Marca la orientación de la vida, suele llevar un código de ética y moralidad, conlleva una imagen de personalidad, y es el valor trascendental supremo. Los objetos e ideales de esta opción fundamental formarán un constructo sólido, aunque a veces no sea fácil definirlo; lógicamente se construirá con aspectos o valores globalizantes, un tanto quizá abstractos, pero siempre suficientemente fuertes y vivos como para constituirse en fuente de motivación y en aspiración cimera de la vida. Por todo ello, esta opción determina también el modo de vida moral y ético de la persona. Cabe decir que esta opción en algunos individuos puede estar formada por antivalores, o sea, ser una opción errada, que en este caso, más que una meta impulsora de autorrealización, será un camino errático. En efecto, podemos encontrar en algunas personas 'opciones fundamentales' muy raquíticas: disfrutar, no trabajar, enriquecerse al máximo, viajar, acumular dinero, vivir en el lujo, no tener freno en su vida sexual... en este caso será imposible que se dé una persona equilibrada y autoformada. En muchos casos, se da cierta difuminación o indefinición a la hora de querer formular la opción fundamental, pero aun así, estas personas suelen tener, como un imán interno, un núcleo fuerte de atracción que las orienta. Por el contrario, cuando la persona no alcanza a tener este polo de atracción que llamamos opción fundamental, será un ser vagante que no dedica su actividad a nada ni a nadie y que sentirá el cansancio de la vida producido por la vaciedad. Seres sin sentido humano, aunque caminen y

hablen; personas despersonalizadas, puesto que la opción fundamental responde a la pregunta: ¿Qué tipo de persona quiero ser? Estas personas responderían: “no quiero ser; quiero tener y disfrutar”.

La segunda fuerza que está llamada a converger es el *proyecto de vida*. Entendemos por proyecto de vida la realización de una programación del trabajo, del tiempo y de las actividades que plasmen en lo concreto del diario vivir el sumo valor de la opción fundamental —que a veces, como hemos dicho, ha quedado poco definida— y conduzcan hacia ella favoreciendo progresivamente la unificación de todos los potenciales y fuerzas de la persona conducentes a un fin. Este itinerario no es un mero ‘programa’ de actividades, sino que supone el trenzado de motivaciones, actos, decisiones, programas, hitos históricos, itinerarios y objetivos que se van trazando para enrumbar toda la embarcación vital en coherencia con aquella opción fundamental y que van progresando, ordenadamente, hacia su logro. El proyecto de vida es el mapa de ruta con el que el hombre navega hacia su mayor anhelo.

Siguiendo el símil marino, podemos decir que el anhelo supremo queda personificado en la opción fundamental, estrella polar que marca la ruta última y la máxima luz a nuestra embarcación. A medida que el proyecto de vida se va haciendo andadura cotidiana, en cierta forma va descifrando los enigmas de la opción fundamental, los va haciendo inteligibles, más concretos y cada vez más atrayentes, es decir, con mayor fuerza de atracción y mayor eficacia. Algunas veces el proyecto de vida podrá quedar concretado en programas, en proyectos profesionales, en aspiraciones sociales definidas, en objetivos a corto y largo plazo, en logros por alcanzar... También aquí cabe decir que la ausencia de este proyecto de vida delata personas inmaduras o desorientadas en la vida; serán vidas abocadas al naufragio en la desorientación, vidas que carecen de impulso, personas desconcertadas, desconcentradas, que no logran hacer nada efectivo con su tiempo ni con sus cualidades. Por otra parte, es obvio que tal proyecto va continuamente reforzado en su avance diario por la intensidad de la opción fundamental. Ambos, unidos, manifiestan la coherencia de la persona, fortalecen el sentido de ser persona y la proyectan a un horizonte de autorrealización y plenitud. Este proyecto de vida, en nuestro símil de navegación, es la hoja de ruta.

Las dos fuerzas directivas reclaman ir unidas a una tercera: *la vocación*. Esta nos declara por las dotaciones intelectuales y emotivas, así como por los intereses y aptitudes, cuál es la inclinación de una persona hacia una carrera, un trabajo, un arte, o hacia un estado de vida. Siguiendo con el símil anterior, diríamos que la vocación es el barco. En efecto, la vocación expresa las características propias de la persona, como el ser del barco indica el para qué sirve, cómo está dotado, qué tonelaje tiene, qué tipo de embarcación es. Se aclara: la opción fundamental es como la estrella polar, el proyecto vital es como el cuaderno de ruta, y

la vocación es el barco. Para ver esto en un ejemplo concreto, aun a riesgo de excesiva simplificación, una persona podría ver en sí misma los tres pasos del siguiente modo:

Mi máximo deseo es estar relacionado con Dios, alabarlo y obedecerle (opción fundamental); mi dedicación diaria o medio de vida es dedicar mi tiempo al arte de la música religiosa, consagrado a facetas como la educación, la composición musical, todo ello dirigido a propagar la fe en Dios y alabarlo (proyecto de vida); mi vocación es el arte, la capacidad y la afición musical que forman parte de mi ser.

Cuando confluyen estas tres fuerzas de la persona y se da unidad entre ellas, los beneficios que recibe el individuo son trascendentales. Veamos algunos de ellos:

Producen la autorrealización: estas tres sinergias afectan las coordenadas importantes de la persona, aquellas que marcan sus ideales profundos, y sabemos que la persona será madura en cuanto proyecta su ser íntimo hacia el exterior (hacia los otros, hacia Dios, hacia la sociedad); por tanto, este trío de fuerzas bien regulado producirá la madurez personal. A su vez, esta madurez originará una autorrealización plena, no periférica, sino central; no encaminada a proyectos externos o parciales, sino dirigida a sí mismo como proyecto. En esta perspectiva empezamos a entender que, más que tener vocación, el hombre es vocación, el hombre es llamada y respuesta, está direccionado a una trascendencia.

En segundo lugar, estas tres fuerzas direccionales proporcionan al hombre una forma de posicionarse en el mundo desplegando las potencias y cualidades del hombre en unos lineamientos prácticos que son los más adecuados para la maduración, la autorrealización, la plenitud y la autotranscendencia. En definitiva, estas tres fuerzas, al situarnos afianzadamente en el mundo, nos sitúan en el marco de felicidad o bienestar espiritual que le es propio a nuestro ser.

Proyecta a la persona hacia el futuro: por la vocación (por lo que esta tiene de impulso como por lo que tiene de realización), soy un ser en la historia y en el tiempo. Encarno mi ser expandiéndolo en el mundo. Vivo en la dinámica de una realización expansiva. El bien que deriva de esto es que el hombre se siente proyectado hacia el futuro, a la acción.

Proyecta a la persona hacia Dios: en una sociedad en que el “sé tú mismo” parece haberse convertido en la consigna de autenticidad, corremos el riesgo de interpretar la vocación ceñidos a la lógica de la realización, de la perfección y del bienestar individual. La vocación cristiana no nos llama a una realización egocéntrica, sino a una superación de nosotros mismos, ya que la trascendencia de que venimos hablando nos habla de que el verdadero y último sentido del hombre está fuera de él, está en Dios, único capaz de llevarlo a la completa realización de sí mismo. El hombre se realiza plenamente cuando se transforma en una relación para Dios y para los otros.

Favorece una memoria histórica siempre activa: la vocación, con sus dos fuerzas acompañantes, me incita a escudriñar en el hilo histórico personal del pasado todos los signos, señales o hechos que me sirvan de pista para entender mi vida y sacar de ahí indicadores hacia el futuro en un proyecto de vida. Se me invita, pues, a echar una mirada al pasado, a hacer memoria de los hechos y momentos transformantes que he vivido y de los signos que ahora percibo como hitos de mi vocación o camino de futuro. Aquí entra en juego el don riquísimo de la memoria como luz del pasado para hallar el porvenir más propio, aquel que debo ir desplegando desde esta fuerza que llamamos vocación. Hemos dicho que las tres fuerzas nos lanzan al futuro, ahora estamos recalcando que también nos hacen vivir el pasado o revivirlo con sentido de memoria histórica, una memoria perspicaz que logre ser también memoria proactiva programadora de futuro.

Da libertad: más allá de las pequeñas decisiones de la cotidiana libertad, esta tiene carácter ontológico, define al hombre como el ser que se sitúa delante de Dios y emite una respuesta. “La libertad es la capacidad para lo eterno”, escribió K. Rahner. En un contexto moderno en el que se supervalora la autonomía de la persona, es preciso recordar que Dios es aquel que me permite construirme poniéndome ante su rostro, ya que Dios no es la destrucción de la persona, sino el fundamento de la verdadera confirmación del hombre.

Da sentido de vida: una de las fuerzas más destructoras de la persona y de su felicidad es la carencia del sentido de la vida. Tal vacío existencial consiste en no sentir la dignidad de la propia persona y de sus proyectos. El tedio de la vida se da cuando no hay fines altos en las metas de la persona, cuando se vive pero no se sabe para qué se vive. Estas enfermedades del alma causan disfuncionalidades en el hombre, y lo llevan, cuando menos, a un suicidio espiritual y anímico cuyos síntomas son la angustia y el tedio vital, la falta de alegría y compromiso consigo mismo y con los otros. El vacío existencial suele romper en el hombre el hilo comunicacional, y ya hemos descrito antes al hombre como ser en relación, ser vocacionado en conjunción, ser en vecindad con otros seres y realidades. Pues bien, la vivencia ordenada de la opción fundamental, del proyecto de vida y de la vocación, es una fuente imprescindible de sentido de vida. Se bebe de esta fuente el para qué soy, el a dónde voy, el qué debo hacer y el qué soy. Esta iluminación continua a la persona produce claridad y hace al hombre comprender que su vida tiene sentido. Las tres fuerzas direccionales que venimos analizando son, pues, una fuente de serenidad, equilibrio, autoestima y felicidad en la vida del hombre.

La interioridad tiene su actividad específica en esta tesitura del ser humano. Se activará en este punto de la travesía que llamamos vocación poniendo en ejercicio diversas acciones: la primera será ir perfilando de manera adecuada, y

cada vez más consciente, la opción fundamental y el proyecto de vida desde la vocación concreta; a medida que se vayan haciendo más explícitos sus términos, se irá haciendo también más coherente la acción de la persona. En segundo lugar, la interioridad debe emprender el trabajo de la unificación, guiar de manera unitaria y armónica estas tres bridas que tiran de la persona para que en esta se den unidad, armonía y equilibrio. En tercer lugar, ha de entenderse desde la interioridad que cuando el impulso vocacional lleva dentro la fuerza de la opción fundamental y del proyecto de vida, esta triple convergencia de fuerzas hace que la vocación sea hacia el yo, como proyecto de interioridad totalizante: más que entender que el hombre tiene vocación, se descubre que es vocación en su esencia interior, como ya lo referimos. Finalmente, ha de descubrir que la fuerza expansiva y creadora del hombre es parte esencial de la interioridad; esta no es cerramiento blindado, sino germinación hacia fuera, fuerza difusiva.

Conocer el yo para trazar el camino

El conocimiento del yo conlleva descubrir las fortalezas intrínsecas para, desde ahí, delinear las mejores opciones de vida. La primera etapa de la fase vocación es *descubrir*. El yo encierra en su inteligencia y en su emotividad el caudal de fuerzas que se deben descubrir para trazar con ellas caminos de futuro. Los talentos de cada persona no son idénticos, ni lo son las formas de emotividad, ni tampoco las circunstancias por las que atraviesa la vida de cada quien. Hay que valorar las propias aptitudes y también los gustos, dones y disposiciones que anidan en el interior. En la vocación intervienen asimismo nuestros sueños y anhelos, mas conviene que a estos se les ponga tren de aterrizaje para que puedan convertirse en proyectos. En este grupo un tanto sonámbulo y de difícil racionalización van los sueños, los gustos, las fantasías, las aficiones y a veces hasta podrían ir los caprichos. Todo esto también es aprovechable, mas deberá ser sometido a crisol para purificar esta gama de fuerzas y lograr que lleguen a ser motivaciones verdaderas en la dirección correcta.

No olvidemos que la vocación exigirá tomar decisiones trascendentales: elección de estudios y carrera, opción por una profesión y elección de un estado de vida, como la formación de una familia. La inteligencia personal marca una línea vocacional preferente; puede ser práctica, teórica, artística, o de razonamiento abstracto, y estos datos darán indicaciones sobre el estudio y el trabajo que conviene programar para el futuro. La decisión sobre la opción de vida matrimonial se verá fortalecida si en el yo se encuentra el amor maduro orientado hacia la servicialidad y la entrega, que van creciendo hasta hacer un proyecto común, hombre-mujer para toda una vida; en estas decisiones familiares, los sentimientos

y afectos tendrán fuerza de indicadores. El conocimiento del yo hará que se vayan descubriendo estas vetas o filones del ser interior. En las potencias intelectuales puede predominar la lógica, o bien la intuición, o la sensibilidad; y en la serie de valores pueden aparecer los de índole moral, o materiales, o una inclinación a los espirituales. El producto bien logrado de las fuerzas intelectuales, psíquicas y morales lo llamamos ‘personalidad’, y esta es el resultado de la conjunción, más lograda o menos lograda, de las herencias genéticas con las fuerzas de socialización. Una personalidad equilibrada facilita la decisión de futuro, mientras que la persona dominada por las pasiones o cegada por la búsqueda de lo menos noble corre el peligro de no acertar en su camino vocacional.

La vocación va de la mano de algunas hermanas que sirven de gran ayuda y que, en más de un trayecto del camino, parecen identificarse; son: la *perseverancia*, la *generosidad*, la *laboriosidad* y la *responsabilidad*. La primera es una virtud que hará mantener el esfuerzo en el camino emprendido, aunque sea cuesta arriba; la segunda, dará fuerza para elegir un proyecto que indica servicio y entrega personal, en oposición a otros proyectos de egoísmo o carentes de valores humanos; la laboriosidad entiende que el trabajo es el medio digno y ordinario de ganarnos el pan de cada día, y deberá vivirse con gusto, no con cara de mártir, expresado así por un gran benefactor de la humanidad, Pasteur: “Me parecería que habría cometido un robo, si hubiese pasado un día sin trabajar”. Finalmente, la responsabilidad es la base de la vida social. No está la lista terminada, por supuesto; virtudes como la paciencia, la justicia, la audacia y la prudencia forman el ejército de fuerzas —virtudes— acompañantes que empujarán a la victoria en el camino de decisión vocacional.

Desde un autoconocimiento realizado con lentes antropológicas y psicológicas, el acierto de elección y de realización vocacional aporta algunas ideas que iluminarán nuestro camino:

- Cuando la persona se entrega al camino elegido, recibe satisfacción y va fortaleciendo su sentido de la vida.
- La vocación, al menos en edad adulta y etapa avanzada, permite dar respuesta a las cuestiones que guardan relación con el sentido de la vida y de la existencia.
- La vocación emprendida con acierto es la respuesta adecuada a tu propia identidad y personalidad.
- La vocación como decisión de vida es entrar en sintonía con la aldea global, con la vida de la sociedad y del universo.
- La vocación, opuesta a un camino transitorio y efímero, revierte al yo la satisfacción de estar cumpliendo con la vida y de que no se vive en vano. Transmite seguridad.

- Si la vocación sigue un surco decidido, todas las acciones forman parte de esa trayectoria. Cuando es así, la vocación es proyecto de vida.
- Todas las vidas y todas las acciones deberían ser vocación.
- Adquirir dinero, tener vivienda, lograr una carrera, son motivos válidos, pero transitorios. Una vez satisfechos, cesa esa motivación. Por el contrario, la vocación es una motivación permanente.
- La vocación bien construida y seguida termina siendo una pasión, la misión en la vida.

Vocación desde la fe

El sentido cristiano de la vocación invita a situarla en la perspectiva del Otro (Dios) y de los otros (los seres humanos), pues no se llega a divisar bien el amplio horizonte de la vida desde el pequeño reducto de uno mismo, ni es posible alcanzar la realización plena si uno se queda anclado en fijaciones narcisistas. Es preciso salir, abrirse, prestar atención, pues alguien “está a la puerta y llama” (Ap 3, 20).

Intentemos seguir un discurso en primera persona de manera que los cuestionamientos siguientes sean un diálogo íntimo que vayan golpeando mi mente y mi corazón de manera muy personal.

Dios está presente en mi vida, desde su origen, cuando aún yo no tenía uso de razón, ¿y no lo va a estar en los momentos importantes de la toma de decisiones vocacionales? Dios habla al corazón constantemente indicando el camino de realización. La interioridad, con su principio de autoconocimiento, lleva a reconocer que Dios está en mi vida, de modo oculto, en mis propias facultades, para que yo escuche lo que él quiere decirme. En ese hondón del alma se fusionan interioridad, cualidades humanas, aptitudes, Dios, y proyecto de vida.

La vocación se descubre en la presencia de Dios como una aventura interior que colma los anhelos profundos y se extiende a los sueños de trascendencia, ya que en su horizonte último el cristiano ve, anhela y casi diseña la vida de eterna felicidad en la casa de Dios Padre. La interioridad invita a pensar la vocación desde la condición de hijo de Dios. En este diálogo con Dios, debo preguntarme y preguntarle: ¿Para qué me quiere? ¿Para qué me ha creado? ¿Qué rayo de luz debo traer al mundo, rayo encomendado solo a mí? Me ha hecho un ser original, distinto de todos los demás, entonces, ¿qué obra especial y única espera que deje yo en este mundo? La llamada de Dios es una palabra de amor exclusiva para mí. ¿Qué misión especial es la que me encomienda? Si no acepto esa carta que Dios me lanza en el juego de la vida, se quedará esa parcela de la creación sin

concluir, porque vocación es también urgencia de respuesta, responsabilidad de responder a lo que se me pide.

La fe cristiana presenta tres grandes caminos vocacionales que son los *estados de vida*, tres opciones esenciales: la vida matrimonial, la vida de soltería y la vida sacerdotal y religiosa. Las tres opciones llevan el sello de la voluntad de Dios, están orientadas al amor a Dios y al prójimo, las tres vías deben llevar a la santidad, las tres sendas son caminos de felicidad, aunque todo esto se realiza de diferentes maneras. ¿Te has preguntado a cuál de estas opciones esenciales te llama Dios para lograr la plenitud y la felicidad en tu vida? Elegir una carrera académica u otra tiene su importancia, pero por encima de esto, ¿no crees más esencial el acertar en tu ‘estado de vida’? Incluso se define la vocación como “inspiración especial para adoptar el estado religioso o para llevar una forma de vida ejemplar”.

La vida matrimonial y familiar es la opción más elegida por las personas. Pero no dejes de analizar si quizá Dios te está llamando a mayores compromisos, tales como el de ser sacerdote, o el de dedicar tu vida a vivir la fe del Evangelio en una consagración especial como religioso o religiosa. Ante estos planteamientos no tengas miedo, Dios llama a quien quiere, y dice san Agustín: “No lo llama porque es bueno, sino para que lo sea”. Por otra parte, cuando Dios da una vocación otorga a la vez las gracias y fortalezas para responder con eficacia a esa llamada. Si Dios te llama para el matrimonio, te dará fortaleza para que lo vivas en plenitud, pero si su voz te lleva por el camino del sacerdocio o vida consagrada, también te va a dar todas las gracias y virtudes necesarias para que seas un sacerdote fiel. La vocación la da Dios, es Él quien llama, por tanto la respuesta no ha de ser el silencio o el miedo, sino la confianza plena. Si esta fuere la voluntad de Dios, dale tu amistad como respuesta absoluta de tu alma.

Para solucionar la vida y el futuro económico nos planteamos decisiones vocacionales concretas, inmediatas y prácticas que solventan los problemas profesionales, laborales y familiares. Es la vocación entendida como “inclinación a una profesión o carrera”. Sin embargo, desde la fe, la vocación es un anhelo, un sueño, es la expresión más palpitante de las aspiraciones profundas, el proyecto completo que abarca mi vida presente y encierra ya mi vida de eternidad. Y no olvidemos que todo proyecto de vida requiere unos compromisos o pasos concretos con los que se va construyendo este proyecto. En definitiva, la vocación desde la espiritualidad cristiana es ‘vocación de servicio’, una decisión de gastar mi vida para hacer algo ‘en bien de’, ‘en provecho de’... Conocido es el eslogan: “Quien no vive para servir, no sirve para vivir”. Y otras máximas, igualmente motivadoras: “¿Para qué vale la vida, si no es para darla?”. O la de aquel religioso que decía: “¿Para qué quiero la vida si no es para ser santo?”. En efecto, interpretaré y desarrollaré mi vida como don para donar, energía y gracia para

amar. Y *amar es cuidar al otro* para que crezca como persona completa. A su vez, cuidar exige dar tiempo, afecto, cercanía... Alcanzaré cotas inesperadas y muy certeras en esta indagación vocacional cuando llegue a admitir que vocación es desgastarme, desvivirme para que otros tengan vida.

¿Cómo distinguir la vocación? Con los rasgos que se han ido ofreciendo ya tenemos algunos criterios de discernimiento. Añade este: *la oración confiada a Dios*. En el diálogo sincero con el Dios de la vida, irá Él descubriendo tus caminos de vida. Oración serena y confiada en Dios. El que creó la vida te seguirá facilitando tus propios caminos de vida. En este proceso, conviene sentir la confianza del ponerse en las huellas de Jesús siguiendo sus pasos, pasos siempre certeros: “Yo soy el camino, la verdad y la vida” (Jn 14, 6).

Vocación viene de *vocare*, esto es, ‘llamar’. En toda llamada se nos exige una respuesta. ¿Cómo responder a la vocación? No te fíes de la improvisación en el último momento, ve diseñando caminos. El buen marinero cuenta con su hoja de ruta. Sin embargo, no es prudente que te encierres en un proyecto prematuro y rígido. Da margen a la sorpresa, abre tu alma no tanto a tus improvisaciones, cuanto a las voces imprevistas de Dios y de la vida, pues te quieren llevar como un cauce de río por caminos de libertad. Es decir, debes fiarte de la gracia de Dios, que siempre es gratis y sorpresiva, sin aferrarte exclusivamente a tu cálculo de posibilidades, a tus matemáticas para solucionar el futuro, o a las conclusiones cerradas que pueden ofrecer los tests de inteligencia y los análisis psicológicos.

Viendo la vocación desde la fe, surge una pregunta: ¿A qué me llama Dios? Las respuestas son la mejor síntesis de todo lo dicho; quizá no definan las acciones diarias concretas de un programa, pero trazan las grandes líneas de acción.

Dios me llama:

- A ser yo mismo: madurar y alcanzar mi verdadera identidad.
- A realizarme como persona: metas y aspiraciones profundas, ‘hacer bien’ lo que tengo que hacer, sin que haya lugar para la frustración o el fracaso.
- A sentirme útil: potenciar mis capacidades y cualidades orientándolas al servicio de los demás.
- A lograr la felicidad: llevar un estilo de vida que me haga verdaderamente dichoso, porque hago felices también a los demás.
- A convivir con los demás: “El hecho fundamental de la existencia es el hombre con el hombre” (Martín Buber).
- A convivir en igualdad y en fraternidad: todos somos hermanos, hijos del mismo Padre (Mt 6, 9) (ver Movilla, *Encuentros vocacionales con jóvenes*, p. 31).

- Finalmente, la vocación, vista desde la fe, es responder a esta pregunta: “¿Por qué has venido a la tierra? ¿Lo recuerdas?” (John Astin).

Interioridad y vocación

Vocación es desarrollar mis *cualidades* —después de conocerlas— y sacar productividad a mi *carácter* y a mi propio *temperamento*; dependiendo de lo que yo soy en mis emociones, afectos, sentimientos, y considerando mis cualidades y limitaciones, podré trazar mi meta futura. Por tanto, vivir la vocación desde la interioridad consiste en exprimir todas mis facultades y despertarlas para que energicen mi proyecto de vida como impulsoras en las diarias metas volantes que me van acercando a la meta principal de mi vida. No habrá una vocación bien acogida si no hay un autoconocimiento y una autovaloración de mi propio ser en lo que tiene de más propio: conocimiento, memoria, voluntad, fe, valores esenciales, aspiración al amor, al bien y anhelo de vida trascendente. Explorar poco a poco el mapa de mis cimas y de mis depresiones, de mis facultades y de mis limitaciones, me facilitará encontrar el camino y proyecto para mi vida.

La vocación está relacionada con la voluntad, por lo que será aconsejable repasar lo que se dijo en el capítulo dedicado a esa facultad del alma, ya que seguir una vocación-camino requiere fuerza y pide enamoramiento. A este respecto recuerda el santo Agustín: “Los enamorados que hacen juntos el mismo camino, se olvidan de la dureza del sendero; el amor hace fáciles todas las cosas” (Sermón 70, 3).

La vocación verdadera es como la doble hilera de rieles que trazan el camino férreo por el que avanza el tren de mi vida. Resulta fácil deslizarse y avanzar gustosamente por esos carriles si se ajustan a mi tamaño y ‘tipo’, o mejor, si me ajusto a sus medidas. Pero ¡qué difícil será avanzar por rieles que no son los míos, caminos para los que no tengo vocación!

Vocación y fe cristiana: Dios da dones. Dios cuida. Dios acompaña. Dios exige fidelidad a su proyecto. Dios, como un rayo de sol particular para cada hombre, está continuamente enviándonos su luz específica: luz, dirección, tarea específicamente pensada para mí.

Vocación se relaciona con autoconocimiento, se emparenta con proyecto de vida, está igualmente relacionada con la voluntad de Dios sobre mi vida, y forma un mismo clan con las siguientes realidades de mi existencia: escuela, trabajo, profesión, carrera de estudios, familia, solidaridad, todas ellas ramas del árbol de mi ser.

La vocación, vista desde un proyecto de interioridad, queda ubicada en un *rango trascendental*. Después de haber afianzado el conocimiento del yo y de Dios, es el pistoletazo de salida que nos lanza a vivir en la sociedad integrados

en una corriente vital continua y positiva. El camino de interioridad que hemos recorrido para desembocar en el tema vocación se comprende así:

- a) En el yo —primer capítulo del libro— encontramos las riquezas del corazón, los tesoros internos que ejercen una ‘llamada’ desde el interior: autoconocimiento, hombre capaz de Dios, inteligencia, memoria, amor.
- b) En el capítulo segundo (centrado en Dios), hemos visto las instancias externas trascendentales que solidifican la persona, o mejor, la persona vocacionada: regreso al corazón, los tesoros de la fe, Dios, la oración; como final de este capítulo incluimos la vocación, porque la entendemos como realidad que conecta dos escenarios: el que tiene su actividad *ad intra* (el yo-Dios); y el que camina *ad extra*, poniéndose en acción hacia los otros y hacia el mundo. Se aclara con el símil anterior que la vocación es el trampolín, el pistoletazo de salida.
- c) Siguiendo esta lógica, en el siguiente capítulo —los otros, el prójimo— vamos a presentar cómo se desenvuelve esa vocación dirigida a la sociedad, es decir, hacia la amistad, la escuela, el trabajo y la familia.

En consecuencia, la interioridad permite descubrir la vocación, es decir, cuál es el lugar de la persona en el mundo, cuál es su tarea. La interioridad lanza el yo hacia fuera en forma de proyecto y lanza sobre todo a la persona hacia los demás. ¿Cómo ayudará la interioridad a afianzar el proyecto vocacional? En primer lugar haciendo ver al hombre que su fuerza expansiva lleva la marca de la alteridad: está llamado a relacionarse con otras personas. En segundo término, la interioridad invita a encontrar en Dios la gran alteridad, el totalmente Otro, que es, a su vez, el totalmente próximo, el gran encuentro. De ahí que la oración sea la forma como nos dirigimos al Dios amor cercano, al Padre de Nuestro Señor Jesucristo. Orar es descubrir una alteridad personal trascendental que resulte orientadora para mi proyecto vital y relacionarme con ella, pero a su vez, la lectura de la Palabra de Dios es el acto de escucha de ese Dios. San Agustín sintetiza esta dinámica diciendo que “cuando oramos hablamos a Dios; cuando leemos su Palabra, escuchamos a Dios”. Y en tercer lugar, el silencio —un silencio que permite distinguir las voces de los ecos— elocuente ha de ser un ejercicio y una actitud que, unidos a la oración y al autoconocimiento, revelarán cuál es el lugar de la persona en el mundo.

Vocación, respuesta hasta el final

La vocación es respuesta a la llamada. Ya lo hemos dicho, la vocación es una voz interior y una energía en trayectoria, una meta que nos atrae y exige continua-

mente andar por el camino que ha sido programado como válido. El objetivo no se consigue sino al final, ‘el final corona la obra’, de manera que responder a la vocación no es solo sumar etapas, sino mantenerse fiel y perseverante hasta el último paso. Perseverar en un amor.

Responder a la vocación pide revisión y evaluación de vida. Cada trecho del camino deberá ser examinado haciendo el *feedback* retroalimentador. Cada suceso significativo en el historial reciente de la existencia merecerá un tiempo de oasis y retiro del alma para analizar algunas cosas:

- ¿Siento la misma fuerza que cuando empecé?, ¿va creciendo o menguando?
- ¿Las motivaciones que me impulsan en el proyecto son humanas, son cristianas, son auténticas, o son banales, se han ido desvirtuando?
- ¿Qué ideas o acciones debo inyectar en mi vida en este tramo en que estoy con vistas a llegar a la obra terminada y buena?
- La vida tiene aliciente cuando en ella y para ella ejercitamos las mejores facultades y condiciones de cada uno. Los sueños y las capacidades, las ilusiones y el trabajo se fusionan y reciben sentido en esa realidad que llamamos vocación:

Una vida con sentido no aparecerá jamás detrás de la seguridad de un empleo no deseado, sino con la vinculación de nuestras capacidades y pasiones con nuestro quehacer cotidiano, esto es, cuando vocación y pasión coincidan. Porque es entonces y sólo entonces cuando la palabra trabajo se eleva y deviene creación. (Rovira, *La brújula interior*, p. 32)

- Responder fielmente a la vocación es convertir la vida y la persona entera en una ofrenda espiritual a Dios, para que sea también regalo a los demás. Nos animan las palabras de san Pablo a transformar la vida diaria en sacrificio agradable: “Les ruego, pues, hermanos, por la gran ternura de Dios, que le ofrezcan su propia persona como una ofrenda viva y santa capaz de agradarle; este culto es el que conviene a criaturas que tienen juicio” (Rm 12, 1).
- Si me encuentro en estadios avanzados puedo vivir las etapas finales con una purificación progresiva de mi vocación, esto es, asumirla como entrega de la persona que descansa ya en Dios. Pueden afianzarte en tal fe los versos de Miguel de Unamuno, epitafio en su tumba y final de su poema *Salmo III*:

*Méteme, Padre eterno, en tu pecho,
misterioso hogar.
Dormiré allí, pues vengo deshecho
del duro bregar.*

La itinerancia que impone la vocación exige ser fiel hasta la meta, fidelidad a la vocación hasta el final. Terminemos este capítulo con una parábola que invita a la fidelidad completa, la única que merece llamarse perseverancia:

Parábola del carpintero

Érase un carpintero dedicado a construir casas portátiles completamente de madera. Trabajaba como empleado de un jefe quien, pocos meses antes de la jubilación del obrero, que llevaba muchos años fabricando casas, le dijo:

—Se acerca tu jubilación, estoy muy satisfecho con el trabajo que durante largos años has realizado con precisión. Toda la gente admira tu buen arte en el trabajo de la madera. Construye ya la última casa, antes de retirarte a tu jubilación.

El hábil constructor comenzó con diligencia la construcción de la que sería su última obra. Pero, a medida que iba avanzando en la construcción, le acosó el cansancio y le venían tentaciones de hacer la casa a prisa. Cayó en el error de hacer la obra sin ninguna precisión. Las vigas de la techumbre no cuadraban bien con las durmientes, tampoco encajaban las puertas, los marcos de las ventanas quedaron desajustados, todo el ensamblaje de la casa se resentía por la imprecisión. Disimuló los fallos con cierta habilidad y le dijo al jefe:

—Señor, ahí tienes la última casa; con esto he cumplido y me retiro ya a mi vida de jubilación.

El dueño le dijo:

—Amigo, no puedo despedirte con un simple jornal. La última casa que has construido quiero que sea mi cariñoso regalo en esta despedida por tantos años de trabajo bien hecho. Tuya es la casa, disfrútala.

El carpintero quedó sumamente triste por no haber realizado bien su última obra. El fin corona la obra. ¡Responder a la vocación hasta el final!

Indicadores de interioridad para responder a la vocación

- Vocación: cincuenta por ciento suma de mis cualidades; cincuenta por ciento fuerza de mis sueños.
- Cuando los sueños son llamada de la vida, se convierten en proyectos.

- Vocación: Mi decisión más importante.
- Sé consciente de tus anhelos, analiza tus deseos, cuida tus aspiraciones. Mañana serás tus deseos de hoy. San Agustín te advierte: Ama, pero cuida lo que amas. Porque eso es lo que vas muy pronto a ser.
- Dios y la vida lanzan la vocación como llamada. Yo respondo, luego vocación es un diálogo entre Dios y yo. También es la labor que el Creador hace con la criatura, lo que el alfarero hace continuamente con el barro. Un diálogo, una relación entre el alfarero y el barro hasta producir una original vasija.
- Conocerse es el primer paso para saber a dónde debo ir y cuál es la meta.
- “La forma en la que te trata la vida suele ser fiel reflejo de cómo te tratas a ti mismo” (Clay Newman).
- Cultivar la consciencia te ayudará a “cuestionar el falso concepto de identidad con el que llevas años identificado” (Clay Newman).
- Cuida el final como cuidas el principio, y no cosecharás el fracaso.
- ¿Cómo llegar al éxito? Cuando desees emprender algo bueno, empréndelo en la primera oportunidad. No esperes a que todos los detalles y circunstancias sean favorables, porque si eso esperas, jamás empezarás.
- Conoce lo que tu vocación pesa en ti. Y si la traicionas, es a ti a quien desfiguras; pero sabes que tu verdad se hará lentamente, porque es nacimiento del árbol y no hallazgo de fruto madurado.
- Los laicos están convocados por una doble vocación: a la santidad y a la oración (ver *Catecismo de la Iglesia católica*, Compendio 188).

Materiales

Palabras nutrientes, vocación

- “El trabajo nos aparta de tres males: el aburrimiento, el vicio y la necesidad” (Voltaire).
- “El fin que persigue el trabajo es la virtud, no la riqueza” (Le Play).
- “La esperanza no está en los sueños sino en los actos” (Josse Alzin).
- “Los débiles acechan las ocasiones; los fuertes las hacen” (Swett Marden).
- “Nunca vas a descubrir nuevos océanos mientras tengas miedo de alejarte de la costa” (Anónimo).
- “No se puede iniciar una travesía sin conocer el destino y sin contar con los mapas y la orientación para llegar a él por el mejor camino” (Marina Müller).

- “Los carpinteros dan forma a la madera; los flecheros dan forma a las flechas; los sabios se dan forma sí mismos” (Buda).
- “Todos conocen el camino, pero muy pocos lo siguen” (Buda).
- “Si piensas que puedes, tú puedes. Y si piensas que no puedes, tienes razón” (Mary Kay Ash).

Textos bíblicos

- “Habla, Señor, que tu siervo escucha” (1 Sam 3, 10).
- “Señor, ¿qué he de hacer para...?” (Lc 18, 18).
- “En todas las cosas interviene Dios para bien de los que le aman” (Rom 8, 28).
- “Heme aquí, Señor, para hacer tu voluntad” (Hb 10, 9).
- “Hágase en mí según tu palabra” (Lc 1, 38).
- “Te seguiré, Señor, adondequiera que vayas” (Lc 9, 57).
- “Alma mía, recobra tu calma, que el Señor fue bueno contigo” (Sal 116).
- “No me habéis elegido vosotros a mí, sino que yo os he elegido a vosotros, y os he destinado para que vayáis y deis fruto, y que vuestro fruto permanezca, de modo que todo lo que pidáis al Padre en mi nombre os lo conceda” (Jn 15, 16).
- Debes estar siempre alerta. Supera las dificultades, dedícate a tu trabajo de evangelizador, cumple bien tu ministerio. En cuanto a mí, estoy a punto de sacrificar mi vida y se acerca el momento de mi partida. He combatido el buen combate, he terminado mi carrera, he guardado lo que me confiaron. Sólo me queda recibir la corona de toda vida santa con la que me premiará aquel día el Señor, juez justo; y conmigo la recibirán todos los que anhelaron su venida gloriosa. (2 Tim 4, 5-8).

¿Quién eres?

No eres tu nombre ni el lugar donde naciste. No eres lo que haces ni lo que tienes. No eres tu trabajo, tu ropa, tu coche, tu casa o tus posesiones. Tampoco eres lo que los demás piensan de ti. Estás tan acostumbrado a ser quien se supone que has de ser, que no tienes ni la más remota idea de cuál es tu verdadera identidad. Y para disimularlo, te pasas el día detrás de una máscara, relacionándote con otras caretas que esconden seres humanos que tampoco se conocen a sí mismos. Por eso la sociedad es un gran teatro. Y no lo digo metafóricamente. Cada uno de nosotros se ha convertido en un actor que interpreta un guión de vida escrito por otros y orientado a cumplir las expectativas de los demás. (Newman, *El prozac de Séneca*, p. 57)

El supremo triunfo

Si vuelves los ojos a casi todos los que te rodean; si sabes contemplarlos y considerarlos, verás que han obtenido algunos bienes, algunos aparentes favores de la vida; pero que ninguno ha logrado el bien por excelencia, a saber: la conquista de sí mismo.

Este anhela; el otro se encoleriza; el de más allá es víctima de un vicio.

Yo, aquí donde me ves, no he realizado tampoco esta conquista.

Si tú acertaras a realizarla, si tú fueses el señor absoluto de ti mismo, ya nada te sería difícil.

Donde pusieses tu intento, cuajarías la realización.

Donde sembrases tu voluntad, fructificaría el milagro.

Querías ser rey, y lo serías; querías ser millonario, y lo serías; querías ser dueño del mundo, y lo serías.

...¡Pero, seguramente, una vez que hubieses logrado la plena conquista de ti mismo, ya no querías nada y tendrías un desprecio inmenso por todas las cosas! (Amado Nervo, *Plenitud*, XXVI)

PARA INTERIORIZAR

- ¿Qué es lo que más persigo en mi vida? ¿Cuál es mi supremo triunfo?
- ¿A qué dedico mi tiempo, cuáles son mis gustos y aficiones?
- ¿Para conquistarme a mí mismo qué debería hacer en mi vida?
- Pensar y poner por escrito:
 - a) Intento describir cuál es mi opción fundamental (valor estrella en mi vida)
 - b) Intento describir las líneas generales de mi proyecto de vida (mi hoja de ruta).
 - c) Intento describir mi vocación: qué cosas me hacen feliz, qué cualidades tengo, qué aficiones me atraen con fuerza suficiente como para dirigir mi futuro profesional y mi estado de vida en esa dirección?
- ¿Qué te sugiere —en línea de opción fundamental, proyecto de vida y vocación— esta copla que canta la sabiduría popular?:

*En esta vida prestada
el buen vivir es la clave;
aquel que se salva sabe,
y el que no, no sabe nada.*

El alacrán

Un maestro oriental que vio cómo un alacrán se estaba ahogando, intentó salvarlo y, al sacarlo del agua, el alacrán le picó. Por la reacción al dolor, el maestro lo soltó. Cayó de nuevo el alacrán al agua y una vez más, estuvo a punto de ahogarse. El maestro intentó sacarlo de nuevo y el alacrán volvió a picarle.

—Mire que es usted una persona estúpida y terca —le dijo alguien que había estado observando la escena—. ¿No se da cuenta que cada vez que intente sacarlo del agua le va a picar?

El maestro lo miró con mansedumbre y le dijo:

—La naturaleza del alacrán es picar, pero no va a cambiar la mía, que es ayudar. Sí, fui necio, sin embargo, al quererlo ayudar sin tomar precauciones.

Y ayudándose esta vez de un palito, sacó al alacrán del agua y le salvó la vida.

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

PARA INTERIORIZAR

- Mi naturaleza, ¿hacia dónde me encamina?, ¿a picar y hacer daño, o a ayudar y hacer el bien?
- En mi naturaleza encuentro fuerzas opuestas; a veces me impulsan al bien y en ocasiones me arrastran al mal. ¿Cuáles suelen vencer?
- ¿Me canso pronto de hacer el bien cuando no se me reconoce o agradece? ¿Tengo fuerza de decisión para seguir obrando el bien y amando a pesar de no ser comprendido?

Alimentar lobos

Un viejo cacique de la tribu india hablaba a sus nietos acerca de la vida. Les decía:

—Una gran pelea está ocurriendo dentro de mí... ¡Es entre dos lobos! Uno de los lobos es maldad, temor, ira, venganza, dolor, avaricia, resentimiento, inferioridad, mentira, orgullo, competencia, prepotencia. El otro es bondad, alegría, paz, amor, esperanza, serenidad, humildad, dulzura, benevolencia, amistad, verdad, compasión. Esta misma pelea está ocurriendo dentro de ustedes y dentro de todos los seres de la tierra.

Lo pensaron un minuto y uno de los niños le preguntó a su abuelo:

—¿Y cuál de los dos lobos crees que ganará?

El viejo cacique respondió serenamente:

—El que tú alimentes, ese ganará.

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

PARA INTERIORIZAR

- Aun después de decidida la vocación, en tu persona habrá discordias y dificultades para seguir tu proyecto. ¿Qué ataques contra tu vocación has sentido?
- Tú eres y serás lo que vas alimentando de tu propio ser. Si alimentas la pereza, serás pasividad. Si siembras odios, serás odio. Si siembras paz y valores auténticos, serás vida, acción, creatividad. ¿Qué actitudes alimentas en tu interior? ¿Con qué ‘alimentos’ o actos concretos fortaleces las potencialidades positivas de tu ser?

El monje danzarín

Cuenta una bellísima leyenda francesa del siglo XII que un acróbata y payaso, hastiado de recorrer el mundo, llegó a la abadía de los monjes de Claraval con la intención de recogerse y dedicarse por entero al servicio de Dios. Muy pronto, sin embargo, cayó en la cuenta de que no estaba preparado para la vida de los monjes. No sabía leer ni escribir, era muy torpe para los trabajos manuales y los ratos de oración se le hacían interminables.

A medida que pasaban los días, se veía cada vez más deprimido, como si un manto de tristeza cubriera su alma.

Desde ese día, mientras los demás monjes se entregaban a sus oraciones, el payaso bailaba, brincaba y ejercitaba sus mejores actos con toda devoción para la virgencita de la cripta. Un día, lo sorprendió un monje haciendo sus payasadas y brincos y, muy escandalizado, corrió a contárselo al abad. Bajaron los dos en silencio a la cripta y, ocultos detrás de una columna, presenciaron atónitos la actuación del acróbata hasta que cayó exhausto sobre el piso. Entonces, apenas pudieron creer lo que vieron sus ojos: la virgen se levantó de su trono, enjugó la frente sudada del payaso y depositó en ella un largo beso de agradecimiento” (Santander, *Cien valores para la vida*, p. 304).

PARA INTERIORIZAR

- Cuando se halla un amor, se encuentra la forma de vivirlo y manifestarlo. Cuando hay un porqué, se encuentra siempre el cómo.
- ¿De qué se va llenando mi vida? El hombre se va construyendo a sí mismo y se va llenando de lo que calma sus necesidades, de lo que colma sus anhelos, de lo que se propone como meta. Es decir, se va llenando de lo que ama.
- Si amas mal, tu persona será deforme. Si amas con orden, tu persona será ordenada, tendrá un orden en el amor.
- Es importante que sepas elegir bien tus amores. Importa mucho acertar a elegir tus gustos, aficiones, estudios, sueños... porque todo eso es lo que vas a llegar a ser.
- San Agustín se atreve a decir: “Si amas la tierra, eres tierra; si amas a Dios, eres Dios”. Repítete este mantra agustiniano hasta que lo asimiles: “Cada hombre es lo que ama” (*De distintas cuestiones*, 35).
- Termina con esta plegaria-reflexión:

*En mi corazón soy lo que soy.
 En mi corazón soy lo que soy.
 Tal como hablo, así es mi corazón.
 Las obras manifiestan la raíz que tengo dentro.
 Cuando mi corazón se eleva hacia Dios, se convierte en su altar.
 Cuando abrazo bienes rastreros, se convierte en tierra.
 Somos lo que amamos.
 Soy lo que amo.
 No me hallo distante de Dios por el espacio,
 sino por el corazón, por los afectos.
 Si le amo, estoy cerca.
 Más aún, si le amo me habré llenado de Dios.*

Es tarde

*Es tarde
 pero es nuestra hora.
 Es tarde
 pero es todo el tiempo
 que tenemos a mano
 para hacer el futuro.*

*Es tarde
 pero es madrugada
 si insistimos un poco.
 (P. Casaldáliga)*

PARA INTERIORIZAR

- “Nunca es tarde si la dicha es buena”. No hay tiempo que perder en la urgencia de construir la propia vida. Manos a la obra. Este es todo el tiempo que tenemos a mano, y no es poco.
- El futuro lo estamos creando ahora. Formación personal de calidad, trabajo bien hecho, cuidado de la familia, interioridad que lleva a la eficacia... ¡He ahí la ‘gestación’ del futuro! ¡Es madrugada... si insistimos!
- ¡Nunca es tarde! “Para aprender lo que conviene, ninguna edad me parece tardía” (san Agustín).

Ejercicios y dinámicas

1. Dinámica: El arco y la flecha

Ejercicio del arco. El ejercicio intentará hacer ver que la vocación es un punto de inflexión entre las partes del proceso de interioridad: entre la parte inicial constructora del yo: yo + Dios, y la parte dinámica proyectiva: otros + sociedad + familia + trabajo.

1. Construir un arco con una vara apropiada, flexionarla, atarle la cuerda a cada extremo y tensarla... Construir una flecha (si resultara más práctico, podría limitarse a dibujarla en la pizarra).
2. Denominar al arco con nombres que corresponden a la vida del yo y de Dios en mí; por ejemplo: autoconocimiento, inteligencia, voluntad, verdad, fe, oración, Dios... A la flecha se la denominará con expresiones como: “Vocación: el yo se expande”, “Un yo para los demás”, “Vocación de salida”, “El yo en difusión hacia otros”, “La vocación marca la finalidad del yo”, “Pistoletazo de salida”, etcétera.
3. A continuación se dibuja en una cartulina o se pinta en la pizarra un blanco que contenga las palabras: Sociedad, Trabajo, Amigos, Estudios, Familia.
4. Acto seguido, se lanza la flecha con el arco, hacia ese blanco.

Comentarios y análisis: ¿De dónde procede la fuerza propulsiva? ¿Llegó la flecha al blanco?, ¿por qué? ¿Las riquezas de la interioridad son necesarias para impulsar la flecha? ¿La flecha mira hacia dentro, hacia el ego, o es ya un ser que mira hacia fuera? ¿Qué pasa cuando el yo de la interioridad no está bien formado? ¿Si el arco no tiene presión podrá lanzar lejos la flecha?, ¿le falta

fuerza propulsora? ¿Qué hacer para ‘tensar’ el yo y hacerlo vivo, con impulso de vocación? ¿Qué le pasa a una persona que no se lanza hacia los otros, que no vive en actitud de relación?

Reflexionar y expresar en el grupo las consideraciones de cada participante. Interesa hacer ver que la vocación es el punto de inflexión entre la fuerza interna del yo y la realidad extrínseca; vocación como dinámica expansiva hacia el mundo.

2. Una carta... de nunca acabar

Carta enviada a un periódico por una joven

Dicen que escribiendo se piensan mejor las cosas, se aclaran las ideas. No sé, voy a hacer la prueba, enviando a ustedes mis pensamientos. Estoy confundida, no sé qué hacer.

Aparentemente no tengo problemas. Mis padres disfrutan de una buena posición económica. No me quejo de mis amigas. Saco buenas notas, aunque no estudio. ¿Por qué me quejo? No todos los problemas son económicos o morales. Y estoy empezando a filosofar.

Tengo una confusión de ideas tremenda. Mi vida es la rutina. Todos los días, el mismo esquema de vida. Como una máquina monótona que se repite. Desearía correr riesgos, aventuras desenfrenadas, sensaciones de todos los colores, pero no, mi vida es la misma de todos los días. ¡Qué aburrimiento!

Estoy entre dos paredes, como si me reventaran. Comienzo algo y no lo termino, porque todo es lo mismo. No hay nada nuevo bajo el sol. No hay nada por descubrir. Todo está hecho. Soy sólo una hoja dentro del árbol. ¡Qué pereza!

Me llaman perezosa y no lo soy, porque tengo buenos deseos de realizar algo, pero no lo hago. Si empiezo un libro, no lo termino porque intuyo cómo acaba. Tengo buenas intenciones, pero no las culmino.

Creo que a todo el mundo le pasa igual. ¿Ustedes qué opinan? Bueno, adiós.

(Agudelo, *Educación en los valores*, p. 79)

Ejercicio

Leer de manera expresiva la carta anterior.

- Representar esta situación en la vida real de las personas realizando un *role playing* o microdrama sobre situaciones de la vida que muestren el aburrimiento, la desgana, la desorientación en la vida, la falta de proyectos...
- Comentar en el grupo las ideas sugeridas por la representación: qué ha dicho, qué datos podrían añadirse, etcétera.
- Hacer un breve escrito respondiendo a esta pregunta: ¿Tengo clara ya mi vocación en la vida?, referir aspectos o cosas en que sí está ya decidida y aspectos en los que aún no tengo decisión firme. ¿Qué dificultades experimento para programar mi vida como una vocación?
- Comentar las ideas que han ido saliendo sobre vocación como proyecto de vida, necesidad de decisión, esfuerzo sostenido, etcétera.
- Como cierre, ambientar el siguiente poema de León Felipe y leerlo a modo de oración.

*Lo sabemos, Señor, lo sabemos
Y seguimos, contigo, trabajando...
Sabemos que por ello no tendremos
ni ración ni salario...
Lo sabemos, Señor, lo sabemos
y seguimos contigo trabajando...
Y sabemos que mil veces todavía
volveremos a empezar nuestra tarea
sin elogios ni aplausos...
Y tú sabes, Señor, que lo sabemos
y seguimos, contigo, trabajando [...]*

(León Felipe)

3. Lineamientos para el futuro

Este ejercicio intenta servir de ayuda para prever y prefigurar el futuro de una persona, en la medida de lo posible; visionar el futuro para activar su vocación.

Hacer una introducción comentando estas ideas: la vocación nos sitúa en una rampa de salida que nos lanza a la actividad. Antes de la acción deberé distinguir en mi interioridad las líneas de fuerza con las que podré establecer mi proyecto de vida. Mi vocación se despliega con la acción. La vocación nos sitúa en el mundo y nos hace ver cuál es nuestro puesto en la realidad social. La interioridad la deberemos ejercitar aquí leyendo los indicadores hacia los que nos impulsa la vida.

Responder por escrito estas preguntas:

1. ¿Me veo en este momento de mi vida con suficiente decisión y claridad vocacional? ¿Tengo claras algunas ideas de futuro? (Escribir cinco ideas claras de futuro).
2. Cómo me veo situado en el mundo dentro de diez o quince años? ¿En qué ocupación, en qué situación? ¿Feliz, confuso, fracasado?
3. Qué objetivos me gustaría haber logrado en un plazo de diez o quince años? (Expresar tres objetivos).
4. ¿Qué estoy haciendo en este momento para descubrir mi lugar acertado en el mundo y situarme en él exitosamente en breve tiempo? (Escribir tres acciones).

Leer y comentar en el grupo las ideas de cada participante (diálogo grupal).

Prosigue la dinámica con la siguiente simbolización: “Mi futuro es de color [...]”. Hay a disposición láminas o cartulinas de todos los colores. Cada participante elige una de ellas con el color que crea apropiado para retratar su futuro, y comenta al grupo mostrando la cartulina: “He elegido el color (verde, gris, rojo, amarillo, etc.) para representar mi futuro porque [...] (Explica cómo adivina su futuro).

Si el grupo está compuesto por jóvenes se puede finalizar con la ‘dinámica previa al partido’, que consiste, al modo como hacen los futbolistas antes de empezar un encuentro importante, en ponerse todos de pie, ocupar el espacio central de la sala, abrazados formando un círculo, una piña, y expresar gritando consignas de ánimo y éxito para el futuro de todos y cada uno...

Para orar

La Samaritana (Jn 4, 5-42)

- Leer pausadamente el texto. Puede hacerse escenificado o leído entre tres: narrador, Jesús, la Samaritana.
- Un *lugar* de encuentro: el pozo (símbolo de... ¿autoconocimiento, verdad, descanso, corazón, sed?...).
- *Dos personas* que, en su comunicación, van pasando de la ‘distancia’ al ‘encuentro’.
- *Diálogo* que hace posible el conocimiento mutuo.

- La Samaritana se abre al otro y opta por el ‘agua’ de la persona con quien habla.
- La Samaritana pasa a trabajar en la misión de Jesús y a anunciar su Buena Noticia.
 - Comentar en grupo las ideas anteriores.
 - Escribir el proceso personal de encuentro con Jesús:
 - a) Expresar qué significado pueden tener el pozo, el agua, el calor, el cansancio, el jarro, la sed...
 - b) ¿En qué momento de la narración se encuentra mi proceso o experiencia de encuentro con Jesús?
 - c) Detallar experiencias, fases, momentos importantes que he vivido como encuentro con Jesús en mi vida.
 - d) Escribir una oración que recoja el deseo de un encuentro transformador con Jesucristo. Analizarla en grupo.

Diversidad de dones formando un mismo cuerpo (1 Cor 12, 7-11)

Leer el siguiente texto:

La manifestación del Espíritu se le da a cada uno para provecho común. A uno se le da, por el Espíritu, palabras de sabiduría; a otro, palabras de conocimiento según el mismo Espíritu; a otro, el don de la fe, por el Espíritu; a otro, el don de hacer curaciones, por el único Espíritu; a otro, poder de hacer milagros; a otro, profecía; a otro, reconocimiento de lo que viene del bueno o del mal espíritu; a otro, hablar en lenguas; a otro, interpretar lo que se dijo en lenguas. Y todo esto es obra del mismo y único Espíritu, que da a cada uno como quiere. (1 Cor 12-11)

Comentar las siguientes ideas para enriquecer la meditación y la oración:

- La vocación personal contiene riquezas y carismas, dones personales, pero proceden todos del mismo Dios.
- Todas las vocaciones deben orientarse hacia la construcción del cuerpo conjunto que somos la Iglesia y la sociedad humana.
 - ¿Mis dones y cualidades los pongo al servicio de todo el cuerpo?
 - ¿Mi tendencia dominante es apertura a la sociedad, o encerramiento en mí mismo?

— ¿Cómo sitúo mi vocación en relación con Dios? ¿Qué protagonismo le cedo a Dios en el descubrimiento y el ejercicio de mi vocación?

Compartir las reflexiones, con estas dos modalidades:

- a) En forma de petición al Señor.
- b) En forma de acción de gracias.

Referencias bibliográficas

- Agudelo Corredor, H. A. (2000). *Educación en los valores. Talleres pedagógicos* (7ma ed.). Bogotá: Editorial Paulinas.
- Bauman, Z. (2009). *Los retos de la educación en la modernidad líquida*. Barcelona: Editorial Gedisa.
- Bautista, M. y Castagna, J. (2007). *Cuentos para el crecimiento*. Buenos Aires: Ediciones San Pablo..
- De Gaza, I. (1994). *Ascetikon. Vida y doctrina de los padres del desierto*. Madrid: Caparrós Editores.
- De Unamuno, M. (1952). *Soledad*. Madrid: Espasa Calpe.
- d'Ors, P. (2012). *Biografía del silencio. Breve ensayo sobre meditación*. Madrid: Ediciones Siruela..
- Fraternidad Sacerdotal "San Juan de Ávila". (2005). *El tesoro de nuestra fe: resumen y comentario del Catecismo de la Iglesia Católica*. Zaragoza: Ediciones Estel-Forja.
- Gil de Muro, E. (2006). *Apotegmas de los padres del desierto*. Burgos: Monte Carmelo.
- Insunza, S. (2009). *Una pedagogía con Dios al fondo*. Madrid: Federación Agustiniiana Española.
- Mellone Ribas, J. (1995). *Los caminos del corazón. El conocimiento espiritual en la <<Filocalia>>*. Santander, España: Sal Terrae.
- Movilla, S. (2001). *Encuentros vocacionales con jóvenes*. Madrid: Editorial CCS.
- Nervo, A. (2000). *Plenitud*. Barcelona: Ediciones Obelisco.
- Pérez Esclarín, A. (2003). *Parábolas para vivir en plenitud*. Caracas: San Pablo.
- Pérez Esclarín, A. (2000). *Para educar valores*. Caracas: San Pablo
- Philippe, J. (2009). *Tiempo para Dios*. Madrid: Patmos - Rialp.
- Santander, L. (2012). *Cien parábolas para crecer*. San Cristobal: Lito-Formas.
- Santa Teresa de Jesús. (2015). *Camino de perfección*. Madrid: Ediciones RIALP.

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 II
Dios, el gran encuentro
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