



Franz Jalics

EJERCICIOS DE CONTEMPLACIÓN

EDICIONES
SÍGUEME

Franz Jalics

Nace en Budapest el año 1927. Tras la Segunda Guerra Mundial ingresa en la Compañía de Jesús. A finales de los años cincuenta trabaja como profesor de teología dogmática y teología fundamental en Chile y Argentina. Desde 1963 se dedica a dirigir Ejercicios espirituales, primero en Argentina, después en Estados Unidos y Alemania.

Jalics se propone enseñar a llevar una vida contemplativa. En particular, considera que la oración de Jesús es el camino accesible para llegar a la contemplación en la vida cotidiana. Entre sus obras podemos citar *Aprendiendo a orar*, *Aprendiendo a compartir la fe*, *Cambios en la fe* y *El encuentro con Dios*, publicados en 1984, y *Der kontemplative Weg*, 2006.



NUEVA ALIANZA

142

FRANZ JALICS

EJERCICIOS DE CONTEMPLACIÓN

Introducción a la vida contemplativa
y a la invocación de Jesús

CUARTA EDICIÓN

EDICIONES SÍGUEME
SALAMANCA
2017

Imagen de cubierta: Acuarela de José María de la Torre, 1971

Tradujeron Beatriz Romero y Helga Heineken
sobre el original alemán *Kontemplative Exerzitien: Eine Einführung
in die kontemplative Lebenshaltung und in das Jesusgebet*

© Echter Verlag, Würzburg ¹1994

© Ediciones Sigueme S.A.U., 1998

C/ García Tejado 23-27 - E-37007 Salamanca / España

Tel.: (+34) 923 218 203 - Fax: (+34) 923 270 563

ediciones@sigueme.es

www.sigueme.es

ISBN: 978-84-301-1330-9

Depósito legal: S. 356-2017

Impreso en España / Unión Europea

Imprenta Kadmos, Salamanca

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	9
1. EL PRIMER TIEMPO: ¿Qué son los ejercicios?	25
2. EL SEGUNDO TIEMPO: La relación triple	49
3. EL TERCER TIEMPO: La referencia a uno mismo y la referencia de Dios	77
4. EL CUARTO TIEMPO: La contemplación y el vaciarse	107
5. EL QUINTO TIEMPO: La redención	139
6. EL SEXTO TIEMPO: La disposición para el sufrimiento	173
7. EL SÉPTIMO TIEMPO: La orientación hacia Dios	205
8. EL OCTAVO TIEMPO: El perdón	235
9. EL NOVENO TIEMPO: El nombre de Jesucristo	261
10. EL DÉCIMO TIEMPO: El regreso a la vida cotidiana	287
<i>Índice general</i>	317

INTRODUCCIÓN

Los encuentros que tuve con distintas personas a lo largo de más de treinta y cinco años de actividad pastoral me han llevado a la convicción de que, detrás de las más diversas formas de vida, en la profundidad de las almas tiene lugar una búsqueda de Dios y que los hombres configuran su vida a partir de esta búsqueda. Pero de tanto en tanto nuestras estructuras religiosas organizadas y nuestros esfuerzos pastorales son para muchas personas demasiado complicados, ceremoniosos e indirectos. Muchas veces obstaculizan el acceso directo a lo divino. Los seres humanos, en realidad, buscan un contacto simple, espontáneo y directo con Dios. Siempre que yo tendía a la sencillez, al camino directo, al sentimiento profundo, las personas se sentían aliviadas y me comentaban que habían buscado en vano durante años o incluso decenios este camino sencillo hacia Dios. Otros admitieron que se habían encontrado secretamente con Dios de esta manera y no se habían atrevido a admitirlo por temor a no ser comprendidos por los sacerdotes.

Siento que esta sencillez es una necesidad básica del hombre moderno como compensación frente al mundo tecnificado, complicado y agitado. Los mismos sacerdotes, sobrecargados de trabajo, anhelan, al menos en su relación con Dios, tranquilidad y sencillez. Este camino sencillo, caracterizado por el contacto directo con Dios, se llama contemplación.

Mis experiencias me llevaron a enseñar a los hombres que se acercaron a mí el camino sencillo hacia Dios. Después de muchos años de dirigir ejercicios espirituales, quiero hacer accesibles mis

1. La palabra latina *exercitium* significa «ejercicio». La expresión procede de san Ignacio de Loyola, quien escribió el libro *Exercitia spiritualia* («Ejercicios espirituales») como iniciación a una vida con compromiso cristiano.

experiencias también por medio de un libro. Mi intención es poner a disposición de todos los cristianos, pero muy en particular de los sacerdotes, un *manual práctico*, con el cual puedan emprender por sí mismos el camino contemplativo hacia el centro, hacia el Redentor y hacia el Padre. Quizá este libro también les ayude a difundir el camino de la contemplación.

1. Desde la oración pre-contemplativa hacia la contemplativa

El camino a Dios ha sido descrito de muchas maneras en la larga tradición de la Iglesia. Es muy conocida y difundida su división tripartita, o sea, en «vía purgativa», «vía iluminativa» y «vía unitiva»². Al comienzo se encuentra la «vía purgativa»³. En este trayecto se remueven con gran esfuerzo los grandes obstáculos que nos mantienen alejados de Dios. Se trata aquí de la purificación de pecados. El método a seguir es el pensar discursivo de la razón y la activación de la voluntad. La razón trabaja mediante análisis, consideraciones, reflexiones sobre el sentido de la vida y los caminos a seguir para llegar a la concreción de dicha meta. La voluntad es motivada por fundamentaciones que llevan a la conversión y al cambio de la forma de vida. El ser humano reflexiona para qué ha venido al mundo, qué desea conseguir en su vida y qué consecuencias pueden tener sus acciones para su trayectoria vital. Estas consideraciones lo llevan a reorientar su vida en dirección hacia Jesucristo.

La segunda etapa del camino es la «vía iluminativa». No debe equipararse esta palabra con el término «iluminación» utilizado en los métodos de oración orientales. En esta etapa se trabaja de una manera más sutil en el progreso de lo bueno a lo mejor⁴. El predominio del trabajo de la razón se complementa con una sensibilidad interior de mayor empatía. Uno aprende a manejarse con su carácter, a indagar en los trasfondos de sus acciones, se exploran las perturbaciones inconscientes y se elabora el pasado. Se aprenden conductas que corresponden al amor y a lo humanitario. Se aprende a valorar lo bueno y a tratarse bien a uno mismo. La

2. Esta división hunde sus raíces en las sagradas Escrituras y ya fue expuesta por santo Tomás de Aquino (*Sum. theol.* II, q. 24, 9). Mi exposición sobre las tres fases del «camino espiritual» se basa en el conocido manual sobre la vida espiritual de A. Tanqueray, *Compendio de teología ascética y mística*, París 1931, 405ss. Cf. F. Jalics, *Aprendiendo a orar*, Buenos Aires⁹1990.

3. A. Tanqueray, *Compendio de teología ascética y mística*, 405-563.

4. *Ibid.*, 622-645.

ayuda rectora esencial para esto es el ejemplo de Jesucristo y de los santos. La meta de la vía iluminativa es, según la formulación eclesiástica tradicional, la apropiación de virtudes. Traducido a nuestro idioma, podría decirse que su objetivo es el desarrollo de nuestra vida afectiva y de nuestro comportamiento, que nos vuelve más humanos y por lo tanto más parecidos a Cristo. Se trata de tender hacia la perfección cristiana. Estas dos primeras etapas fueron interpretadas por muchos como una sola etapa del camino. Se lo denominaba *ascesis*: un tender a la perfección cristiana. La expresión pretende señalar que el hombre se esfuerza por cambiar. Yo no he encontrado para la esfera de la *ascesis*, es decir, para la «vía purgativa» y la «vía iluminativa» en conjunto, un concepto colectivo adecuado. Lo denomino la oración pre-contemplativa.

La tercera etapa es la «vía unitiva»⁵. En contraposición con la *ascesis* esta fase se denomina *mística*. Son sinónimos de esta expresión: observación y contemplación. Esta etapa implica el mayor cambio y el más radical en la vida espiritual. En las dos primeras etapas el hombre tenía que esforzarse por lograr un cambio, superar actitudes pecaminosas, sanar complejos psíquicos y perfeccionar su carácter. En la etapa de la vía unitiva ocurre algo esencialmente diferente. Dios asume la iniciativa y el hombre debe entregarse totalmente a él. Durante la oración toda su atención está dirigida única y exclusivamente a Dios. Dios actúa. El hombre se vuelve una herramienta en las manos de Dios. El hombre vive, pero más que él mismo vive Cristo en él (Gal 2, 20).

Semejante transformación no se lleva a cabo en el curso de algunos días. También es evidente que el hombre no puede hacerla por sí mismo. Es demasiado torpe e impotente para realizarla. O bien la recibe por la gracia o el hombre no logra esta unión en Jesucristo. Precisamente por ser tan radical la transformación, existe una zona de transición, una tierra de nadie, en la que se va encauzando la transformación, la cual todavía no ha llegado al punto en que se experimenta que Dios ha asumido la iniciativa. El hombre debe esforzarse en este estado de transición. Paradójicamente tiene que esforzarse por no esforzarse más. Esto significa: el hombre se orienta hacia Dios y confía en que Dios le otorgue todo. La señal de esta confianza es el poder desprenderse de la difícil tarea de modificar carácter y psiquis. El esfuerzo del hombre consiste en orientarse absolutamente hacia Dios. El reino de Dios está dentro de nosotros. Cuando nos dirigimos hacia nuestro centro, a nuestro

5. *Ibid.*, 820-884.

ser, a la santa Trinidad en nosotros, poco a poco llega de esta profundidad una fuerza increíble, que paulatinamente nos otorga todo y nos consagra al estado de contemplación. Este estado puede ser otorgado por Dios sin más. Pero el camino normal es una preparación que tiene por meta el poder dirigirnos hacia Dios y desprendernos en forma consecuente del pensamiento discursivo y de la preocupación por nuestro desarrollo psíquico. Esta zona de transición también se llama contemplación activa, porque el hombre todavía utiliza activamente su atención. Cuando la gracia se vuelve más intensa, también concluye esta actividad humana. La atención hacia Dios es sostenida desde el interior.

En este libro nos ocupamos de este gran cambio. Atravesamos esta tierra de nadie y pasamos del esfuerzo en lograr la perfección al estado de contemplación⁶. La tarea en este cambio consiste en separarnos lentamente del pensar discursivo y la ocupación con nuestros sentimientos, de manera tal que nos orientemos única y exclusivamente hacia Dios.

No es la meta de este libro llevar hacia los niveles más elevados de la contemplación. Nos limitamos exclusivamente al cambio que va de la oración pre-contemplativa a la contemplación.

A ésta llevan muchos caminos. Yo enseño uno de ellos. Soy consciente de que Dios guía a muchos a la contemplación sin ayuda externa alguna. No pocas veces se sirve de circunstancias naturales. Una vida sencilla en el amor, algunos años de enfermedad, un encuentro con la muerte, el dejar el terruño para convivir con los pobres y otros acontecimientos pueden llevar a la contemplación. También tengo gran respeto por otras formas no cristianas de la contemplación. Además existen en la misma Iglesia católica muchas otras introducciones a la contemplación. No quiero colocar mi camino por encima de ellos. Al contrario, estoy contento de que existan y los aprecio mucho. Yo fui por el camino que enseñé. Si le ayuda a alguien a encontrar su camino, me doy por satisfecho.

2. La dificultad de la tarea

La tarea que me propongo en este libro tiene una gran dificultad: paradójicamente consiste en su sencillez.

6. *Ibid.*, 882-883. Cf. también Charles Baumgartner, «Le seuil inférieur de la contemplation mystique», en la voz *Contemplation*, en *Dictionnaire de Spiritualité*, Paris 1953, col. 2177ss.

Dios es simple y el camino que Jesucristo muestra hacia su Padre es un camino sumamente simple. No siempre es un sendero fácil, pero sí un camino sencillo y poco complicado. Consiste justamente en la modesta, humilde y constante orientación hacia Dios. Habría que limitarse a llamar la atención sobre dicha orientación. Y justamente ahí reside la dificultad de escribir un libro, en el cual no todo se reduce a que uno se oriente hacia Dios. Es más, todo lo demás es una distracción, que aparta de lo esencial. Es contradictorio escribir muchas palabras para decir que no se necesitan palabras. También parece paradójico argumentar con pensamientos para hacer entender que en este camino los pensamientos no sirven, o ilustrar con imágenes sabiendo que en este camino no ayudan las representaciones, presentar textos para sostener que todo lo escrito sólo trae consigo divagaciones, o publicar un libro que muestra que los libros sólo estorban en este camino.

Cuanto más interesante resulte este libro, tanto más distraerá de lo esencial. En realidad, debería esperar que la lectura de este libro resulte aburrida, para que los ejercitantes al fin lleguen a lo esencial. Por otra parte mi miedo es justamente que el libro resulte aburrido, porque repito siempre lo mismo. Los ejercitantes podrían desechar por ello el camino como una cuestión de poco interés. No tengo otra opción, tengo que repetirlo una y otra vez, porque no tengo ni puedo decir nada nuevo, sin ser infiel a mis propósitos originales.

Me ocurre lo mismo que a aquel párroco húngaro del que se cuenta la siguiente anécdota. Era muy querido en su parroquia. El obispo varias veces lo había querido trasladar, pero a raíz de las reiteradas peticiones de los feligreses pudo quedarse durante treinta años en la parroquia y siguió siendo muy querido. Una sola crítica se hizo cada vez más notoria. Un grupo de colaboradores, tras pensarlo mucho, le presentó su preocupación: «Querido señor párroco, usted es una persona muy buena». El cura, que había preparado a todos hacia muchos años para su primera comunión, se dio cuenta de que le querían decir algo desagradable. «¿Qué quieren, hijos míos?», les preguntó. «Señor cura —contestaron titubeando los colaboradores—, usted tiene preparado para cada domingo del año un sermón y lo repite cada año. Ya los hemos escuchado más de treinta veces. ¿No podría preparar alguna vez un sermón nuevo?». «¡Queridos hijos! —respondió el anciano—, cada semana paso varias horas sentado en el confesonario y ustedes durante más de treinta años me cuentan siempre los mismos pecados. Cuando inventen un nuevo pecado, yo prepararé un sermón nuevo».

Mi posición frente a mis ejercitantes es bastante similar. Si sus problemas no fueran siempre los mismos, yo podría decir algo nuevo. Mientras esto no ocurra, necesariamente tendré que repetir una y otra vez las mismas cosas.

3. *Hijo de la experiencia*

Admiro a los autores del Antiguo Testamento que no firmaron su obra. Escribieron con inspiración y sabían que ellos en realidad no eran los autores del libro. Todo les fue dado. Vivenciaron que todo es gracia. A mí me gustaría proceder de la misma manera. Lamentablemente, esto resulta imposible en nuestro entorno cultural. Primero se pregunta por el autor. Es importante saber de quién es la obra, antes de consultarla. Esto me obliga que a presentarme como autor del libro.

Dirigir ejercicios significa acompañar a una persona durante un tiempo. Esto ocurre en el marco de la predicación del evangelio. El maestro de ejercicios no usa ninguna técnica. Muestra un camino que él mismo ha recorrido y que él mismo vive. El testimonio personal es sumamente importante. Sin este testimonio el evangelio se torna pálido, sin fuerzas y abstracto. Da la impresión de ser una teoría ajena a la vida. Tuve esa sensación sobre todo cuando escribí la cuarta, quinta, octava y novena parte del libro. Me pareció importante hacer transparente lo que quería decir por medio de mis propias experiencias espirituales. Con esto no quiero colocarme en un primer plano, sino servir a la causa.

Quiero recordar además que he aprendido muchísimo de mis ejercitantes. En más de cuatrocientos cursos de ejercicios, que he dado a lo largo de mi vida, los he escuchado horas y horas, familiarizándome con sus alegrías y sus penas, sus miedos y su confianza, con su desesperación y su compenetración con Dios.

Este libro realmente es fruto de la experiencia. Por eso se comprende que quiera ser un libro de ejercicios prácticos y no un tratado teórico. Lo hago desde mi fe católica. En este sentido ha de interpretarse todo este libro.

4. *El maestro de ejercicios*

San Ignacio llama maestro de ejercicios a «aquel que dicta los ejercicios». En los llamados ejercicios de conferencia se le llamó

predicador. Era correcto, porque predicaba y prácticamente no tenía otro contacto con los ejercitantes. En los ejercicios individuales se le denominaba acompañante de ejercicios. Se quería destacar que acompaña un proceso. Yo lo llamo maestro de ejercicios, porque muestra un camino concreto. Debe conocer a la perfección el camino que lleva a la presencia de Dios. Igualmente debe ser un maestro en buscar al ejercitante donde se encuentre y en respetar su camino. Al principio tuve alguna reticencia respecto a esta denominación. Sin embargo, la considero adecuada en un sentido muy sencillo y humilde, así como se dice «maestro carpintero» o «maestro de novicios».

5. Un manual que hace de maestro de ejercicios

Este libro es un manual de ejercicios prácticos. No hay objeción a que alguien lo lea como un libro espiritual o incluso como una novela. Pero no debe esperarse de su simple lectura una introducción a la contemplación. Está escrito para personas que no sólo quieren entender la contemplación, sino también vivirla. El que piensa sobre la teoría de la natación, no aprende a nadar hasta que no salte al agua. La lectura de este libro es como la teoría de la natación. Aprender a nadar en cambio requiere mucha perseverancia. Se cometen errores que deben corregirse. Uno se desanima y empieza de nuevo. Sobre todo requiere mucho tiempo.

Este libro pretende reemplazar al maestro de ejercicios. Es una empresa casi imposible. Mientras escribía el libro, constantemente caía en la cuenta de esto. Pero hay muchos que no tienen la posibilidad de hacer ejercicios contemplativos. A ellos les podría servir este libro. También existen muchos sacerdotes, sobre todo religiosos, que hacen sus ejercicios solos. Si viajan a un lugar de retiro, generalmente llevan consigo un libro espiritual. Les sirve como guía para sus ejercicios. También para ellos este libro puede ser una ayuda. Otros son llevados por la gracia a la contemplación en forma natural. A ellos este libro les puede servir como ayuda complementaria y como control externo. También lo pueden usar como un buen aliado los jóvenes maestros de ejercicios que comienzan a dictar ejercicios contemplativos. Por eso me arriesgo a lo imposible.

En este libro procuro mantener constantemente el diálogo y contacto con los ejercitantes, corregirlos y alentarlos. La descripción de experiencias concretas, las indicaciones para la meditación, la

retrospectiva después de cada etapa y sobre todo los diálogos facilitarán, eso espero, el camino hacia la contemplación.

Un manual de ejercicios prácticos debe contener ejercicios y establecer normas para mostrar en qué momento se ha logrado el ejercicio satisfactoriamente. Por otra parte la contemplación consiste justamente en que no se pretende lograr nada. Tuve que enfrentarme a esta contradicción. Los ejercitantes comprenderán que no encontrarán el camino de la contemplación si ceden a la presión de leer el libro previamente. Reiteradamente les llamo la atención sobre dicha presión.

A raíz de estas «exigencias» puede ser que el lector tenga la impresión de que la conducción del libro es muy autoritaria. Pero todas las exigencias del libro están ligadas a una condición: enseñe únicamente aquello que es necesario para acceder a la contemplación. Los mismos ejercitantes me autorizan a hacerlo. Incluso esperan de mí que les muestre sinceramente las condiciones y las exigencias del camino.

6. *Las sagradas Escrituras*

Un prejuicio muy común en contra de la oración contemplativa reside en su relación con las sagradas Escrituras. Este prejuicio suele provenir de personas o grupos que consideran la oración sería sólo como una reflexión sobre las Escrituras. El que ora en forma contemplativa –afirman en su crítica– descuida la Biblia.

Este libro y su modo de rezar nacen exclusivamente de la revelación. ¡Qué podría ser más cristiano que permanecer constantemente y con toda atención junto a Jesucristo resucitado! No solamente con sus palabras sino con él mismo. Las sagradas Escrituras nos llevan a esto. Son el fundamento y crean el ambiente para la contemplación. No puedo recomendar nada más útil e importante para preparar y apoyar la oración contemplativa, además del amor al prójimo, que profundizar en la lectura de las sagradas Escrituras. San Jerónimo dijo: «Ignorantia Scripturarum ignorantia Christi est», lo que significa que «el desconocimiento de las sagradas Escrituras es el desconocimiento de Cristo».

Las sagradas Escrituras son un mensaje que, como una flecha, se proyectan más allá de sí mismas. En el momento de la oración, en cambio, existe una inmediatez en el contacto con Jesús que excluye toda ocupación simultánea con las Escrituras.

7. *Una espiritualidad activa*

Un segundo prejuicio sostiene que la oración contemplativa lleva a la pasividad y a la falta de responsabilidad con el prójimo.

Distingamos la contemplación de la oración contemplativa. La contemplación es un estado, en el cual la acción divina es perceptible. Se relaciona con la tercera fase de la vida espiritual. No es una forma de orar, sino más bien un estado que está o puede estar presente en cada momento de la vida, o sea, en la oración o fuera de ella. La introducción a la oración contemplativa tiene como resultado que la contemplación impregne toda la vida. No queda restringida a periodos de quietud. Una persona contemplativa generalmente es más activa y efectiva que una no contemplativa, porque lleva las mismas actividades y responsabilidades con mucho más sosiego y facilidad. Le cansan mucho menos. Eso lo demuestran los ejemplos de grandes hombres contemplativos como san Pablo, san Agustín, san Ignacio de Loyola, santa Teresa y muchos otros. La historia muestra que el estado contemplativo no se logra sin momentos de retiro o inactivos. Las excepciones a esto son una gracia muy extraordinaria. El signo de su autenticidad consiste en que el receptor de la gracia divina, paralelamente a sus actividades, busca momentos de recogimiento, y en efecto los tiene.

Este libro fue escrito para personas que llevan una vida activa. Corresponde a un ideal de la vida activa: dedicar todos los días cierto tiempo a la oración contemplativa y una vez al año hacer ejercicios. En principio, esto puede compaginarse con cualquier tipo de vida profesional.

8. *¿Meditación o contemplación?*

Tenemos que aclarar la palabra meditación. En la Edad Media se usaba el término meditación en el sentido de consideración discursiva: dejar actuar un texto sobre uno, pensarlo a fondo, entenderlo, clasificarlo, relacionarlo con uno mismo y en consecuencia cambiar formas de vida. En este sentido hoy en día se usa a menudo el término meditación en el ámbito eclesiástico como meditación frente a un cuadro, un escrito, la pintura o la música. Así en la Edad Media se hablaba de una trilogía: «lectio» era la lectura, «meditatio» era la consideración del texto, y «contemplatio» correspondía al acto que hoy llamamos contemplación.

Hace unas décadas, bajo la influencia de la espiritualidad oriental, aparece la palabra meditación en un sentido totalmente diferen-

te. Las tradiciones contemplativas orientales se designaban con la palabra meditación, o sea, con el término que, en la tradición medieval, no significaba contemplación sino consideración discursiva. Así es que hoy, a propósito de la palabra «meditación», aparecen discusiones, pasiones y tensiones que surgen entre los representantes de las diferentes corrientes. No quiero tomar parte en esta controversia. Por ello no denomino «meditación» a la oración que enseño en este libro, sino «oración contemplativa».

La palabra «meditación» la uso exclusivamente en el sentido del tiempo que se dedica a la oración contemplativa. Así, hablo de media hora de meditación, o pregunto qué es lo que hizo alguien en la meditación. Mi objetivo, no obstante, es introducir al ejercitante en la oración contemplativa y no en la meditación.

9. *Petición de comprensión*

Este libro trata del cambio arduo y radical de la oración pre-contemplativa a la contemplativa. Lo comparo con la conversión de san Pablo al encontrarse con Jesucristo. Era un fariseo muy virtuoso y erudito. Llevaba el Antiguo Testamento en la sangre. Era su patria. Después de su encuentro con Jesús tuvo una relación discrepante con el Antiguo Testamento. Por una parte lo consideraba la revelación genuina de Dios y la preparación para el Nuevo Testamento. Por otra, de vez en cuando vivenciaba el Antiguo Testamento como el polo opuesto a la luz de Cristo. Lo describió en términos despectivos, sobre todo en relación con la ley y la aspiración a la salvación por medio del esfuerzo humano.

La comparación con san Pablo es acertada, además, porque en él, al igual que en nosotros, se realiza este mismo cambio del «hacer» a la acción directa de la «gracia». Denomina a las virtudes «obras» y a la vida con Jesucristo «gracia». En nuestro caso también se trata del giro de nuestras aspiraciones personales al desprendimiento radical de todo «hacer» humano. En este sentido la comparación es válida.

En otro sentido la comparación, por supuesto, no es exacta. Porque en nuestro caso no se trata de una conversión del pre-cristianismo al cristianismo. La «vía purgativa» y la «vía iluminativa» son parte del camino cristiano, aunque el volverse hacia Cristo se radicalice con el comienzo de la contemplación. La gracia actúa igualmente en el ámbito pre-contemplativo.

Para hacer resaltar este cambio, san Pablo no ve otra alternativa que interpretar de vez en cuando el Antiguo Testamento en forma

negativa. De este modo habla en reiteradas ocasiones despectivamente de la ley. En el cambio de la forma de orar precontemplativa a la contemplativa me veo en una situación semejante. El camino pre-contemplativo es una etapa positiva y necesaria de la vida espiritual. Pero yo hablo a personas que se encuentran precisamente en esta tierra de nadie entre el camino de las virtudes y el camino de la contemplación. Les enseño cómo prosigue el camino. Pero todavía dependen fuertemente del pensar y del hacer. Tengo que subrayar que ese camino ya no les hará avanzar y mostrarles todo aquello que tienen que dejar para poder entrar en lo nuevo. Así, a menudo, puede ocurrir que yo describa el camino pre-contemplativo en forma un poco negativa, para que quede más claro el cambio hacia la contemplación. Se podría dar este caso cuando hablo de pensamientos, sentimientos, procesos psíquicos e intentos de cambiar el propio carácter. Por eso pido comprensión por sí, de vez en cuando, presento la oración pre-contemplativa de una forma aparentemente negativa.

10. *¿Quiénes son los destinatarios de este libro?*

Desde hace cuarenta y cinco años siento que la tarea más urgente para lograr la renovación de la Iglesia católica es la renovación espiritual de los sacerdotes y asistentes espirituales. Desde hace más de treinta años trabajo en la formación y atención pastoral de sacerdotes, y atiendo a laicos y cristianos voluntarios. Por eso es comprensible que, al escribir este libro, tenga presentes en primer lugar a estos predicadores del evangelio. Quisiera dedicar y recomendar estas páginas sobre todo a ellos.

Este libro, además, fue escrito para personas comprometidas con el cristianismo. Aun así, no excluye a quien se confiese «no cristiano» o «no religioso». Sin embargo, estos ejercicios están tan arraigados en el cristianismo, en las sagradas Escrituras y sobre todo en la Iglesia católica, que los no cristianos podrían tener dificultades ante ciertas expresiones y ciertos puntos de vista del libro. En cambio los creyentes de otras Iglesias cristianas prácticamente no tendrán problemas.

Por supuesto, todo aquel que tenga interés por leer el libro podrá hacerlo. Pero no quiero recomendar a todos hacer estos ejercicios guiándose por las instrucciones de este libro.

Recomendaría estos ejercicios solamente a aquellos que tengan un gran deseo de Dios y que estén, por lo mismo, decididos a cum-

plir las exigencias de este camino. En el libro se pide dedicar espacios fijos de tiempo a la meditación. Además el camino que enseño es un sendero escarpado. Exijo algunos pasos, cuyo sentido se irá aclarando según transcurren los ejercicios. Probablemente los participantes puedan sentir con el tiempo una falta de sentido y deben contar eventualmente con signos de cansancio. Si alguien no quiere o no puede soportar estos esfuerzos es preferible que no comience este camino.

El libro no se recomienda a personas que se sienten bien con oraciones vocales, consideraciones discursivas de las Escrituras o diálogos con Dios. Si no sienten necesidad de un acceso más simple a Dios, es preferible que sigan con su forma de orar acostumbrada. Todo tiene su tiempo. Si aparece el deseo de un contacto más directo con Dios, habría llegado el momento de interesarse por la contemplación.

Si alguien ha practicado satisfactoriamente durante tiempo el estudio de las sagradas Escrituras y siente una frustración creciente o incluso una imposibilidad total de seguir con la reflexión bíblica, es por lo general la señal manifiesta de que debe avanzar por otro camino. Es bien conocido que santa Teresa de Jesús sufrió mucho porque se le obligaba a la reflexión bíblica. San Juan de la Cruz también se ha expresado claramente con respecto a esto⁷.

Me siento obligado a expresar una clara advertencia. El silencio y los largos periodos de soledad hacen que en cada ser humano aflore mucho del subconsciente. Si uno puede atenerse a las reglas que describo expresamente en este libro, todo irá bien. Pero si la presión del subconsciente se torna demasiado fuerte, las reglas son difíciles o incluso imposibles de cumplir. Si uno cae en cavilaciones, esto podrá tener consecuencias muy desagradables.

Quisiera por ello dar algunos puntos de referencia, que pueden servir de guía para verificar si estos ejercicios son o no demasiado exigentes. De todos modos quiero dejar bien claro mi deseo de que esta pregunta sea aclarada con un sacerdote. El comportamiento en el ámbito social es una señal segura para poder recomendarle a alguien si puede hacer los ejercicios solo o no. Si se siente inhibido en el trato con las personas, también girará alrededor de sí mismo en la soledad y no podrá encontrar a Dios. Si existen graves problemas de comunicación en el trato con otros en la familia o

7. *Subida del Monte Carmelo*, libro 2, cap. 13 (*Obras completas*, Salamanca 1992, 232-234); *Noche oscura*, libro 1, cap. 9 (*ibid.*, 451-455), y *Llama de amor viva*, tercera estrofa, tercer verso 3ss (*ibid.*, 819ss).

en el lugar de trabajo, fuertes ansiedades, tensiones internas, o si aparecen reiteradamente enfermedades condicionadas por lo anímico, es aconsejable no hacer los ejercicios. Esto vale también para momentos de crisis agudas. Por lo menos sería imprescindible una consulta previa.

11. *El marco exterior de los ejercicios*

Esta introducción a la contemplación puede hacerse en forma de ejercicios cerrados, reclusándose de diez a treinta días sin dedicarse a ninguna otra actividad ni lectura. Es muy oportuno alejarse de casa y retirarse a una casa de ejercicios, a un convento u otro lugar tranquilo. Sería muy beneficioso si estuviera cerca un maestro de ejercicios u otra persona experimentada, a la cual pueda recurrirse en caso de necesidad.

La duración de los ejercicios puede ser muy variable. Originalmente la he planificado para diez días. Por eso, en este libro, la divido en diez tiempos. Pero cada tiempo puede durar, según el proceso interno de cada uno, dos o tres días. El volumen del libro presenta suficiente temática para realizar ejercicios durante treinta días. También pueden desarrollarse en forma más corta, interrumpiendo después de los primeros tiempos.

El que por primera vez sigue esta introducción, hará bien en prolongar los primeros tiempos. No tiene importancia hasta dónde se llega. En los primeros ejercicios de este tipo la introducción a la contemplación resulta tan primordial, que no es recomendable tomar decisiones importantes al mismo tiempo. Sobre el tema de los procesos de elección, encontramos observaciones en el diálogo con Lina⁸.

Con este libro se pueden hacer ejercicios más de una vez. Algunos consejos para realizarlos se encuentran en el décimo tiempo en el diálogo con Sofía⁹. Si alguien ya medita regularmente, según las indicaciones de este libro, puede acortar o saltarse los primeros tiempos y dedicar más tiempo a los cinco posteriores.

El libro también es apto para realizar ejercicios en la vida cotidiana. El que elige este camino, podrá continuar con sus actividades diarias y dedicar a los ejercicios todos los días entre una hora y una hora y media. En este caso se detendrá por lo menos dos se-

8. Cf. *infra*, 313s (diálogo con Lina).

9. Cf. *infra*, 303s (diálogo con Sofía).

manas en cada tiempo. Si se une un grupo para realizar los ejercicios en la vida ordinaria, puede intercambiar sus experiencias en conversaciones grupales semanales. Recibirán mucha ayuda unos de otros.

La celebración eucarística es parte de la vida diaria, tanto tratándose de ejercicios cerrados como abiertos. Recomendando que se disponga el marco exterior de los ejercicios de modo tal que esto sea posible.

12. La estructura del libro

Los capítulos o tiempos tienen todos la misma estructura. Cada tiempo comienza con una alocución. Quiero mantener la palabra «alocución». En el retiro, conducido por el maestro de ejercicios, corresponde al sermón o a una conferencia. En los primeros tiempos de este libro se trata un tema que explica el sentido de los ejercicios. Según avanzan los tiempos se va aclarando más y más el desenvolvimiento de los ejercicios. Si uno deja actuar sobre sí la alocución, le ayudará a la comprensión fundamental y logrará un efecto muy alentador. En cambio si se lee con espíritu crítico y distanciado, se corre el peligro de detenerse en problemas abstractos. Uno puede caer en conflictos interiores, que bloquean el proceso de los ejercicios. En vez de hacer los ejercicios uno se sume en discusiones teológicas u otras controversias.

Después de la alocución siguen las indicaciones para la meditación. En los primeros seis tiempos se da en forma escalonada una introducción a la invocación a Jesús.

Las indicaciones pretenden servir de referencia. Muchas veces los hombres quieren llegar solos a la oración contemplativa. Es frecuente que se retiren a hacer ejercicios dos o tres veces y se den cuenta de que no pueden hacerlo. El camino contemplativo es un camino de vida. Necesita mucho tiempo. Las indicaciones para la meditación pueden esclarecer cuánto tiempo se debe dedicar a un intento realista. Además de indicar el tiempo necesario, dan instrucciones concretas para la oración contemplativa.

En las indicaciones y más tarde en la retrospectión se verá quién se decidió a hacer los ejercicios y quién a leer el libro. Quise hacer patente la diferencia hablando por separado a los lectores y a los ejercitantes. El libro en realidad fue escrito para estos últimos. Los lectores sean bienvenidos. Algunas partes del libro pueden ser interesantes para ellos. Probablemente se sentirán incómo-

dos con las frecuentes repeticiones. Quisiera disculparme por esto. Para hacer los ejercicios las repeticiones son necesarias. Cuento con que muchos que empezaron como lectores, al sentirse atraídos por la lectura, más tarde se comprometerán con los ejercicios.

A las indicaciones siguen los diálogos. Son conversaciones entre el maestro de ejercicios y un ejercitante. En cada una alguien comunica su experiencia habida en la meditación. Primero el maestro de ejercicios escucha al ejercitante y así se entabla un diálogo. Se trata de conversaciones típicas. Son representativas de miles de conversaciones reales sobre los ejercicios. Las conversaciones individuales y los nombres de los participantes no corresponden a personas reales. Se diferencian de las conversaciones reales sobre todo porque la primera parte, la parte empática, se acortó sustancialmente¹⁰. En cambio, la segunda parte, en la que habla el maestro de ejercicios, tiende a ser más extensa que en las conversaciones reales de los ejercicios.

Si se leen estos diálogos con detenimiento, se descubren muchos acontecimientos vivenciados personalmente. Las palabras del maestro de ejercicios aportan esclarecimiento exacto y sustancial. Este efecto prácticamente no se da si se leen los diálogos por encima o solamente con interés intelectual. Por esta razón es importante no leer más de dos o tres conversaciones a la vez. Tampoco es necesario leer todos los diálogos. Cantidades «homeopáticas» son suficientes. Si al lector no le interesa alguna conversación, puede dejarla sin más.

Los tiempos terminan con una retrospectiva y transición al próximo tiempo, o sea, evaluando el trayecto desandado. Las preguntas ayudan a los ejercitantes a examinar si han de seguir o permanecer en el mismo tiempo.

10. Cf. mi libro sobre cómo conducir conversaciones en el ámbito de la fe: F. Jalics, *Aprendiendo a compartir la fe*, Buenos Aires 1988.

El primer tiempo

1. *Alocución: ¿qué son los ejercicios?*

a) *La fuerza de la naturaleza*

Al terminar la segunda guerra mundial, yo era aspirante a oficial del ejército húngaro y me encontraba en Alemania para hacer un curso de instrucción de manejo de tanques. Al finalizar la guerra, inesperadamente me había convertido en un fugitivo. En aquel entonces millones de extranjeros vivían en campos de refugiados, a la espera de poder volver a su patria o emigrar. Yo era uno de ellos. Nos daban comida y nos permitían pasear por los alrededores. Pero no había trabajo. Pedí ser admitido como profesor en un centro de enseñanza media. No se aceptaban fugitivos, porque ni siquiera había trabajo para todos los alemanes. No había libros para leer, y mucho menos radio, televisión u otros pasatiempos. Mi futuro no me preocupaba demasiado. Simplemente lo esperaba. Por mi cuenta no podía hacer nada. Nos pasábamos horas y horas contándonos vivencias de la guerra.

Después de un tiempo me cansé de hablar y todos los días, durante muchas horas, salía a pasear. El paisaje era muy bello. Primero estuve en el monasterio Polding cerca de Weilheim y más tarde en Floss, en el Alto Palatinado. A diario caminaba de cuatro a cinco horas. La naturaleza me hacía mucho bien. Me sentía purificado por ella. Encontraba mucha quietud en ella y siempre volvía descansado. Muchas veces miraba al cielo y oraba espontáneamente. En la naturaleza, en las praderas y en los bosques, a la luz de las estrellas y en la fuerza del sol sentía la omnipresencia de Jesucristo, en quien todo fue creado. Me gustaba mucho gozar de la naturaleza, sin darme cuenta de cuánto me estaba transformando interiormente. Después de ese año, cuando en marzo de 1946 pude volver a Hungría, se había desarrollado en mí una base contempla-

tiva. Lo sentía como una serenidad y claridad interior. Durante esta época me fui dando cuenta de mi vocación sacerdotal. Mucho después supe que la naturaleza y, como pude descubrir más tarde en la Biblia, los desiertos son lugares de encuentro con Dios. A principios de los años setenta pasé un tiempo en el desierto de Atacama, en Chile, e hice ejercicios en Mejillones, al norte de Antofagasta. Siempre caminaba desde el pueblo, ubicado en la costa, hacia el desierto. Cerca había una montaña. Muchas veces pensaba en Moisés en el Sinaí y en Jesucristo en el desierto de Jericó. Mi convicción se confirmó: el desierto es un lugar de encuentro con Dios.

b) El encuentro con Dios y la experiencia de uno mismo

¿Qué son los ejercicios? En el Antiguo y en el Nuevo Testamento, como también en la historia de la Iglesia, vemos que cada vez que Dios deseaba intervenir en la historia preparaba a alguien para este fin. Generalmente lo apartaba de su entorno natural y lo llevaba al desierto. Ahí lo hacía permanecer por un tiempo prolongado, hasta que le concedía un encuentro con su persona.

Así sucedió con Abrahán. Dios invitó a Abrahán a dejar su tierra y viajar como un extranjero. Le otorgó diversos encuentros con su persona. Sobre el contenido de estos encuentros es difícil opinar, pero dos elementos son claramente comprobables. Por una parte, Abrahán conoció a Dios más y más como a su Dios; por otra, vivenció su propia identidad como padre de una gran tribu.

Naturalmente tenía que ser así. Todo encuentro es una relación entre dos polos, en la cual uno se conoce a sí mismo y al otro.

Esto también sucedió con Moisés. Creció en la ciudad del faraón en un ambiente muy religioso. Templos, sacerdotes, sagradas Escrituras y ritos eran parte de la vida cotidiana. A pesar de esto, Dios no le habló allí a Moisés. Moisés tuvo que huir y pasó años cuidando ovejas en el Sinaí. La ocupación era monótona. Se volvió vacío. El ajetreo de la ciudad quedó eliminado. Moisés se encontró cada día más a sí mismo. Y llegó la hora en que Dios le concedió a Moisés en las llamas del zarzal un encuentro consigo mismo. Dios se manifestó como «Yo soy» (Ex 3, 14) y Moisés vivenció su propia identidad como el hombre destinado a sacar a los judíos de Egipto.

Un encuentro con Dios siempre consiste en el conocimiento de él y la vivencia de la propia identidad. Reconocer a Dios en sí mismo y reconocerse en Dios son dos caras de la misma moneda. No

se las puede separar. No hay encuentro con Dios que no sea simultáneamente un encuentro con uno mismo. Tampoco puede haber experiencia con uno mismo que no brinde simultáneamente un creciente conocimiento de Dios.

A nivel social ocurre lo mismo: cuando Moisés saca a los israelitas de Egipto, todavía no son un pueblo, no constituyen una unidad ni tienen identidad étnica propia. A raíz de los encuentros con Dios al pie del Sinaí, que culminaron en el pacto, se transforman en un pueblo. Desde ese momento tienen una conciencia étnica, una unidad, fundada en la ley que tienen en común, un país, una esperanza y sobre todo un Dios, al cual han prometido lealtad y de cuya protección están seguros.

San Juan Bautista vivió en el desierto. La gente de Jerusalén acudía a él, porque percibía que hablaba distinto de los sacerdotes y escribas de Jerusalén. San Juan Bautista predicaba con la fuerza del Espíritu. Los sacerdotes en el templo también hablaban de Dios, pero generalmente sin fuerza y en forma indirecta. Hablaban de leyes, de moral y de costumbres y de atenerse a la liturgia. San Juan Bautista hablaba desde el encuentro directo con Dios. Por eso sus palabras eran tan impactantes.

Jesucristo también fue al desierto. ¿En qué se ocupaba Jesucristo allí? No estudiaba, no preparaba sermones, sino que buscaba en la soledad el encuentro con su Padre. Al volver del desierto supo lo que tenía que predicar.

San Pablo asimismo pasó un tiempo en el desierto. Él mismo describió su conversión. Por eso no nos sorprende que descubramos en su caso un nuevo elemento en el desarrollo de su encuentro con Dios. Jesucristo se le aparece en el camino de Damasco. Esta vivencia lo transforma en una persona consagrada totalmente a Jesucristo, y ya sólo vive para él. Al llegar a Damasco se hace bautizar. Después del bautismo —y eso es lo singular— no va a Jerusalén para hablar con todos los que habían conocido a Jesucristo. En cambio, se dirige directamente a Arabia, o sea, al desierto. Se estima que allí pasó un período bastante prolongado, probablemente algunos años. Cuando volvió del desierto era el gran apóstol de los paganos. Sólo diez años más tarde fue a Jerusalén para hablar con los apóstoles. Es notable cómo están relacionados en san Pablo el encuentro con Jesucristo y la permanencia en el desierto. Su orientación total hacia Jesús, producida por su vivencia en el camino hacia Damasco, lo lleva al desierto.

San Agustín fue por camino parecido. Se convirtió en Milán a raíz del sermón de san Ambrosio. Poco después se dirigió a África

del norte y ahí permaneció tres años en el desierto. Muy semejante al caso de san Pablo, observamos aquí una conversión a Jesucristo e inmediatamente después el impulso de ir al desierto.

Por último nombraré a san Ignacio, porque de él provienen los ejercicios. Fue un militar español, herido en el sitio de la ciudad de Pamplona y llevado a su casa paterna en Loyola, donde tuvo que guardar cama durante varias semanas. Como se aburría, empezó a leer la Biblia y una colección de vidas de santos, lo único que se le pudo ofrecer como lectura. Lentamente se le fueron abriendo los ojos. Algunas semanas más tarde se convirtió a Jesucristo con tal intensidad que quiso organizar su vida a semejanza suya. Su plan era viajar a Tierra Santa y vivir allí como había vivido Jesucristo. Partió de Loyola, pasó una noche en Montserrat, orando ante la imagen de la Virgen María, antes de embarcarse en Barcelona. Esa noche cambió su plan y no prosiguió su peregrinaje a Barcelona. Se radicó a pocos kilómetros de Montserrat y vivió durante un año en una cueva cerca de Manresa. En ese tiempo le fue concedida la inmensa gracia que anteriormente había sido otorgada a Abrahán, Moisés, san Pablo y otros santos.

Más tarde quiso transmitir a otros la gracia de sus experiencias en el desierto. Al pensar cómo poner en práctica su realización, se le ocurrió la idea de los ejercicios. Elaboró un plan de ejercicios de treinta días de duración. El que va solo al desierto a veces hace muchos rodeos hasta que llega a lo esencial. Este proceso puede llevar treinta o cuarenta años. San Ignacio quiso acortar estos rodeos mediante una valiosa guía. En los pocos días de los ejercicios no suele depararse al ejercitante la inmensa gracia de Moisés y Abrahán, pero puede encontrar el camino.

Podemos resumir lo que vimos en los ejemplos anteriormente descritos. Si Dios convoca a alguien para que sea luz y orientación para otros en el camino hacia Dios, debe prepararse para ello a través de los encuentros con él. Hubo casos decisivos en la historia de la salvación del hombre en los que la preparación purificadora se dio por medio de una estancia prolongada en el desierto, donde se desprendía lo accesorio y se manifestaba lo esencial. Allí les era dado el encuentro con Dios y la experiencia de la propia identidad, que son inseparables. El desierto es un lugar de encuentro con Dios y con uno mismo. Los ejercicios son una experiencia de desierto guiada y limitada.

c) *La percepción, el pensar y el hacer*

Observemos con mayor detención lo que pasa en el desierto.

No hay que ser un gran maestro espiritual para saber que el camino hacia Dios se abre por medio de la percepción y no por el pensamiento discursivo. Dios está presente, pero no lo percibimos. En el desarrollo de la fe religiosa desempeña un importante papel el pensamiento reflexivo, sobre todo al principio. Si tomamos el camino de la contemplación, es imprescindible un cambio radical del pensar discursivo a la percepción.

El hombre está hecho de tal manera que su comportamiento se desarrolla en tres pasos: percibir, pensar, hacer.

Al principio siempre está la *percepción*. Existen percepciones de los sentidos, como oír, palpar, gustar, ver y oler. La percepción espiritual se denomina toma de conciencia, comprensión, descubrimiento. Corresponde a la palabra latina «perceptio» y consiste en que nos damos cuenta de algo de la realidad.

A la percepción le sigue el *pensar*. Es nuestra primera reacción ante lo percibido. Incorporamos lo percibido. Esto se efectúa a través del pensamiento discursivo de la razón (inteligencia, intelecto): reflexionar, comparar, analizar, planear y elegir o decidir.

El tercer paso es la *realización*. Ponemos en práctica lo que hemos aprendido. Nos activamos y actuamos.

Estas tres formas de comportamiento se suceden necesariamente. Nadie puede cambiar su estructura.

En nuestro mundo moderno y vertiginoso este proceso pierde con frecuencia su estado de equilibrio. Los dos últimos pasos se sobrevaloran y hacen retroceder en forma notoria la percepción. En cuanto percibimos algo, nos ponemos a pensar, a reflexionar, a considerar, a juzgar y muchas veces a cavilar. La conclusión de estas reflexiones suele ser que no estamos conformes con muchas cosas y queremos cambiar todo. Con eso aparece en nosotros el gran «tipo activo» que cae en una sobreactividad agitada. La percepción pierde terreno.

No obstante, la percepción es la que al fin y al cabo nos lleva hacia Dios. Contemplación es mirar y es este el significado de la palabra latina «contemplari».

En la vida eterna no pensaremos en Dios, sino que lo contemplaremos. Tampoco estaremos comprometidos con Dios por medio de actividades externas, únicamente lo contemplaremos y amaremos. Lo que en la vida eterna será nuestra única actividad empieza aquí en la tierra. Pero en el primer momento no percibimos a Dios,

porque nuestra mente inquieta y nuestra actividad agitada nos distraen de la percepción. A fin de prepararnos para la gracia de la contemplación debemos aprender a percibir.

Percibir significa volverse consciente. La percepción es una cuestión espiritual. Es una actividad de la conciencia. Los órganos de los sentidos llevan conocimientos a la conciencia, que nosotros llamamos percepciones de los sentidos: contemplar con los ojos, escuchar con los oídos, oler con la nariz, palpar con los dedos y gustar con la lengua. Empezamos nuestros ejercicios con estas percepciones sensoriales, porque son muy concretas y fáciles de entender. Paso a paso llegaremos así a percepciones más espirituales.

Permanecer en la percepción significa también permanecer en el presente. Al pasado y al futuro nos podemos trasladar por medio de pensamientos y deseos. Lo que existe en este momento es el presente. El pasado fue. De él solamente quedan el recuerdo y los resultados. El futuro todavía no ha llegado. Ser realista significa permanecer en el presente. Dios es accesible a través del presente. Por eso, la espiritualidad benedictina describe la meta del camino espiritual como un «caminar en la presencia de Dios». Pero como vivimos intensamente en el pasado y en el futuro, debemos aprender a permanecer en el presente. El estar constantemente atentos al presente nos llevará a la presencia de Dios.

Percepción, conciencia, existencia y permanencia en el presente son prácticamente sinónimos.

La percepción no fatiga. En cambio, el pensar y el hacer cansan. Si hemos trabajado con nuestras manos o con nuestra mente, debemos concedernos un descanso para poder recobrar fuerzas. La percepción es la perfecta forma de descanso. Si no fuera así, deberíamos planificar regularmente vacaciones en la vida eterna, para poder descansar de la visión de Dios. En cambio, la percepción reanima y regenera nuestras fuerzas. El que realmente descansa entra lentamente en la contemplación. Y el que entra en la contemplación recobra fuerzas.

Aprenderemos a percibir, intentando permanecer más y más en el presente, sin pasar al pensamiento ni a la acción. En esto consiste la dificultad de nuestro proceso de aprendizaje. Todas las personas perciben por necesidad. Pero después de una fracción de segundo nuestra mente empieza a funcionar. De esta manera apartamos nuestra atención de la percepción, llevándola hacia nuestras ideas. Debemos aprender a permanecer en la percepción.

Esto presupone un gran cambio. Se nos propone dejar de lado por ahora nuestros pensamientos y quehaceres, para dedicarnos a

la percepción. Cuando nos damos cuenta de que nos hemos distraído entrando en el mundo de nuestros pensamientos, volvemos de inmediato a la percepción. Se trata de un trabajo arduo y minucioso, que reclama al individuo en su totalidad y que dura hasta el final de los ejercicios. Es la tarea permanente que se profundiza más y más hasta el final de nuestro camino compartido.

d) *La primera maestra es la naturaleza*

Observemos el primer paso concreto de este proceso de aprendizaje. El gran maestro de la contemplación es la naturaleza. Con ella comenzamos nuestro camino. Salgamos a la naturaleza y paseemos como de costumbre. Luego caminemos cada vez más lentamente y detengámonos. Observemos, por ejemplo, un árbol. Dejemos que el árbol actúe sobre nosotros. Es posible que de pronto nos preguntemos acerca de la edad del árbol. Es una pregunta que surge de la mente, de la razón. Con ella nos ubicamos en el plano mental; ya no estamos en la percepción pura. Si nos damos cuenta, volvamos a la percepción. Dejemos que el árbol siga actuando sobre nosotros. Puede ser que imperceptiblemente entremos a cuestionarnos la muerte de los bosques y el estado de este árbol. Otra vez estamos en el plano mental. Volvamos a la percepción.

Luego escuchamos un pájaro. No para saber dónde está o cómo se llama, sino para dejar actuar sobre nosotros su gorjeo.

Observamos un poco de tierra que hemos tomado en nuestras manos. Nos detenemos en la percepción. Cuando nos distraemos, volvemos a la percepción de la tierra. No debemos dejarnos seducir por la razón, porque es fácil que aparezca la pregunta desde cuándo no estamos atendiendo, por qué no estamos atendiendo y qué pensamiento nos está distrayendo. Todo esto no debe interesarnos. Es importante que nuestra atención siga fija en la percepción.

El hecho de que nos distraigamos no es grave. En cuanto nos damos cuenta volvemos atrás sin reflexionar sobre cuánto tiempo y por qué estuvimos distraídos.

Con la percepción aparece también una experiencia totalmente nueva: no necesitamos lograr nada. La presión por lograr eficacia, el tener que hacer algo trae consigo miedo y angustia. En la contemplación no necesitamos lograr nada. Estamos liberados de la presión de ser eficaces.

Nos mantenemos en contacto con la naturaleza. Podemos mirar el cielo azul, escuchar el murmullo de un arroyo, observar a las

hormigas, admirar la belleza de una flor, sentir el viento en nuestra cara y dejar actuar sobre nosotros el movimiento de las nubes. Si escuchamos a lo lejos el ruido de un automóvil, también podemos percibirlo. Lo importante es no querer juzgar o cambiar nada, sino asimilar todo de la manera en que se nos manifiesta.

Podría ser que nos aburriéramos. El tedio es un sentimiento que podemos observar. ¿Cómo siento este aburrimiento? Esta pregunta puede llevar nuestra atención hacia el interior y a la percepción de nuestro tedio. Así estaremos nuevamente en la percepción. Después de un rato volvemos a la percepción de la naturaleza.

La actitud contemplativa nos conduce a una increíble calma. Todo lo que está presente puede estar presente. No necesitamos cambiar nada. Lo dejamos todo como está. Tampoco buscamos conocimientos ni observamos: contemplamos. ¿Dónde está la diferencia entre observar y contemplar? La contemplación es un acto desinteresado, la observación busca algo para sí mismo. Conocemos muy bien la diferencia. Nunca pediríamos a Dios que nos observara. Pero nos sentimos felices cuando nos contempla bondadosamente. En la vida eterna no vamos a observar a Dios, sino a vivir en su contemplación.

2. Instrucciones para la meditación

Querido lector, ahora se separan los caminos. Si quiere seguir siendo lector, puede seguir leyendo. Pero no tomará parte en los ejercicios.

Conforme a esto, le pido que elija: decida si quiere leer este libro o si quiere hacer ejercicios contemplativos. Si usted considera este libro como cualquier otra lectura, siga leyendo a su gusto. Si en cambio quiere comprometerse a hacer los ejercicios contemplativos, yo le mostraré el camino. Es un camino largo y duro, que le tomará mucho de su precioso tiempo. Es un camino a través de bellos paisajes, pero también a través del desierto. Le daré paso a paso tareas, a menudo penosas. Se preguntará con frecuencia por qué se embarcó en este camino. En esos momentos simplemente tendrá que mantenerse firme, sin entrar en discusión sobre el «porqué». Es natural que surjan preguntas sobre el sentido de lo que hacemos, que no le puedo fundamentar. Haga el favor de seguir una instrucción y yo dependo de su confianza. Si quiere participar de esta manera de los ejercicios, ya no lo llamaré lector, sino ejercitante.

Querido ejercitante, salga a la naturaleza y comience con la reorientación consciente hacia la percepción.

Si hace *ejercicios cerrados*, o sea, que durante varios días se dedica exclusivamente a los ejercicios, pase por lo menos un día en la naturaleza. No lea, no escriba cartas, no llame a nadie por teléfono, no haga manualidades, no escuche música. Introdúzcase totalmente en la percepción.

Si hace ejercicios abiertos, tómese su tiempo y pase por lo menos durante dos semanas una hora diaria en la naturaleza. No importa si vive en una ciudad. Seguramente encontrará un jardín o un parque, e incluso en la calle puede percibir lo que hay.

Si quiere comprometerse con estos ejercicios, no siga leyendo. El libro lo esperará.

Si ha permanecido varias horas en la naturaleza, puede leer una o dos de las conversaciones que siguen, para encontrar, con ayuda de las experiencias de otros, una mayor orientación en ese proceso de aprendizaje. No lea todas las conversaciones de una vez. Finalice la lectura a más tardar después de la tercera conversación y salga nuevamente a la naturaleza.

3. *Diálogo*

Bárbara

MAESTRO DE EJERCICIOS (desde ahora ME): Bárbara, hace un momento estuviste algunas horas fuera, en la naturaleza. ¿Cómo te fue?

BÁRBARA: Todavía no he «aterrizado». La última semana aún resuena en mi cabeza. Me siento muy intranquila. Pasé corriendo, pero no oí ni vi nada. Discutía interiormente con otros.

ME: Todavía estás alterada.

BÁRBARA: Eso es.

ME: ¿Has tratado de acceder a la percepción?

BÁRBARA: No, todavía no.

ME: Trata primero de caminar lentamente y luego más lentamente aún. Si te resulta muy difícil, corre una carrera, luego toma una ducha y seguramente te vas a tranquilizar. Si aún no logras pararte a ver algo, trata en primer lugar de mirar a tu alrededor al caminar y percibir algo en forma superficial.

Ahora sal nuevamente a la naturaleza.

Andrés

ME: Andrés, ¿cómo te fue a ti?

ANDRÉS: Salí de buena gana. Me dirigí al bosque y elegí un lugar donde detenerme. Cerré los ojos y escuché. Había tantos sonidos diferentes. Antes nunca me había dado cuenta de que esto fuera así. En un momento dado me asusté, pero en seguida me di cuenta de que solamente era el viento que susurraba en un abedul. Escuché a las aves. Nunca antes me había dado cuenta de que existiera tal variedad de sonidos canoros. Una y otra vez traté de escuchar para no perderme ni el más mínimo sonido.

ME: El canto de las aves te ha impresionado.

ANDRÉS: Fue toda una experiencia.

ME: Esta experiencia seguramente tuvo algún efecto sobre tu alma.

ANDRÉS: ¿Un efecto?... No me fijé en eso... (Pausa) Sí, refrescante. Me dio alegría.

ME: Percibe esta sensación de frescura y alegría con toda claridad. La has vivido, pero no la has registrado. Llévala al centro de tu atención.

Adelaida

ADELAIDA: Estuve mucho tiempo fuera. Primero marchaba como un soldado. Luego fui a paso más lento y por momentos me detenía. Seguidamente daba de nuevo algunos pasos y me ponía en contacto con mi alrededor. Miraba al cielo y fijaba mi atención en las nubes que pasaban. Luego observaba durante largo tiempo una flor rara. Era simplemente bella. Después de un rato me vinieron diferentes pensamientos. En mi interior se levantaban voces. De repente toda la intranquilidad de las últimas semanas apareció de nuevo. Empecé a hacer planes. En relación con mi trabajo se me ocurrieron algunas buenas ideas.

ME: Te quedaste con estas ideas.

ADELAIDA: Sí, me parecieron pensamientos importantes. Los quise pensar hasta el final y luego volver a la percepción.

ME: Pensar hasta el final...

ADELAIDA: Sí, pensar hasta el final. ¿O son tan malos los pensamientos?

ME: No importa si son malos o no. Una respuesta nos induciría nuevamente a pensar y reaccionar con nuevos pensamientos.

Aprende a volver en seguida. No persigas tus pensamientos hasta el final. Eso nunca acabaría. El gran cambio que debemos lograr aquí en los ejercicios es ganar la convicción interior de que los pensamientos, en

comparación con la percepción, no son ni importantes ni interesantes para nosotros, en el camino hacia Dios. Siente dentro y deja actuar esa planta o esa piedra sobre ti. Percibe qué es lo que fluye de esa flor hacia ti. Lo interesante no es aquello que puedas descubrir o imaginar, sino solamente aquello que puedes captar y percibir. Vive lo que está aquí. Fija tu atención en lo que fluye hacia ti de la realidad concreta. Eso es mucho más interesante que los pensamientos más bellos. Apártate de tu mundo de pensamientos y descubre la realidad inmediata. Luego vuelve rápida y espontáneamente a la percepción.

Félix

FÉLIX: Salí y miré muchas cosas. Después de un rato me enojé. Vine aquí para aprender a rezar. En lugar de ello debo mirar flores. Tengo mucha responsabilidad en mi quehacer cotidiano y mi tiempo es valioso. Sobre mi escritorio me esperan pilas de cartas. Podría hacer miles de cosas útiles. Y en cambio debo ir a contemplar las flores. Todavía estoy furioso y lamento haber venido.

ME: No le encuentras sentido a lo que hacemos.

FÉLIX: ¿Cómo quieres que le vea un sentido? No soy jardinero.

ME: Estás indignado.

FÉLIX: Así es.

ME: Si tiene sentido o no lo que estamos haciendo aquí no nos interesa ahora. Mira, los ejercicios son como el andinismo. Imaginate un guía que conoce las altas montañas, sus senderos y sus peligros. Un grupo confía en él. Los que quieren ir con él deben seguir sus indicaciones por su propio bien. Cuando el grupo vuelva de la montaña, cada uno podrá retomar su propio camino. El que hace una caminata por el valle no necesita un guía. El camino está bien señalado. Con los ejercicios pasa algo muy parecido. Tú viniste confiado en que te pueda enseñar el camino que estás buscando. Así surgió entre nosotros un acuerdo. Te muestro un camino y tú nos acompañas en el trayecto durante diez días. Yo te había preguntado delicadamente lo que esperabas de mí y si tenías claro lo que te podía enseñar. Si cambiaste de opinión, siempre estoy dispuesto a cambiar el contrato. No te voy a presionar. Lo único que te exijo una y otra vez es aquello para lo que me autorizaste. Emitir un juicio antes del tiempo acordado me parece prematuro, porque no puedes apreciar lo que es necesario para este camino. No se puede decir de una sopa si está buena o no mientras no se haya probado. Te conduzco por un sendero nuevo y escarpado. Prácticamente no existen ejercitantes que no se planteen esta pregunta acerca del sentido de lo que hacen. Esta pregunta puede aparecer y está bien que así sea. Pero no te detengas en ella. Porque en tal caso estás de

nuevo en lo mental y perdiste el camino de la percepción. Por eso no nos interesa la pregunta acerca de la «contemplación de las flores». Si estás furioso conmigo, contempla esta rabia.

FÉLIX: Lo voy a pensar.

ME: Siéntete completamente libre, Félix.

Claudia

CLAUDIA: Salí a caminar con sentimientos dispares. No me había llevado ningún libro y luego pensé: Cierto, ahora no debes leer.

ME: Eso te hizo sentir mal.

CLAUDIA: Sí, porque sin libro me siento más indefensa, como si estuviera mucho más confrontada conmigo misma. Pero igualmente salí. Tuve muchos pensamientos. Cuando vi a pocos metros un árbol seco, me sentí profundamente emocionada.

ME: Te has identificado con ese árbol.

CLAUDIA: Sí, bastante, luego me sobrevino tristeza, mucha tristeza. Me veía en ese árbol. Me sentía como un tronco seco, sin vida, muerto y destrozado. Luego volví a una forma de oración que hace mucho que no practicaba: dejar todo como está y mirar cómo es.

ME: Entonces te tranquilizaste.

CLAUDIA: Sí, la tristeza duró todavía un tiempo. Incluso se intensificó. También lloré un poco. Más tarde sentí más tranquilidad. Al mirar más detenidamente, descubrí mucha vida alrededor del árbol seco y estuve allí en paz durante un buen rato.

ME: Eso es contemplación. Ya ves, lo has descubierto en forma totalmente natural, sin que nadie te lo haya dicho. El amor dice: es como es. Contemplantarlo y dejarlo como es. Esto es la contemplación en sí.

Juanito

JUANITO: Estuve fuera mucho tiempo y traté de llegar a la percepción. Lo que me dijiste de la percepción como camino hacia Dios me convenció. He tratado de concentrarme en el presente. Me llamó la atención la cantidad de veces que me distraigo. Por eso me propuse observar cuándo y por qué me distraigo, y traté de encontrar las causas y ser consciente de cuándo y por qué divagaba. Algunas veces pude reconstruir bastante bien la cadena de mis pensamientos.

ME: Tuviste la esperanza de evitar las distracciones al entender sus causas.

JUANITO: Sí, esa era mi intención.

ME: ¿Y lo lograste?

JUANITO: No me puedo dar cuenta de todas las distracciones.

ME: Mira, Juanito, yo te puedo vaticinar que de esta manera no vas a llegar muy lejos. Investigar causas es una cuestión mental, que te lleva a reflexiones y análisis. Es una contradicción en sí querer desprenderse del plano mental a través de una actividad mental. Desiste de querer investigar las causas de tus distracciones y vuelve a la percepción.

Sabina

SABINA: Durante el paseo vi un bosque a cierta distancia. Me propuse ir allá y crucé las praderas. Quería llegar a toda costa. De repente me encontré con una alambrada que me bloqueaba el camino. Me dio mucha rabia. Pero la rabia no podía hacer desaparecer el alambrado por arte de magia. Interiormente estaba furiosa. Luego me di cuenta de que algo no funcionaba. ¿Por qué era tan importante llegar al bosque? Pero no podía deshacerme de mi rabia contra la alambrada.

ME: ¿Sabes lo que simboliza la alambrada?

SABINA: Sí, lo sé. Son mis límites.

ME: Lo tienes bien claro. ¿Puedo recomendarte algo?

SABINA: Por supuesto.

ME: Vuelve a la alambrada y haz las paces con ella. Prueba a acariciarla.

SABINA: (Sonríe pensativa) Una tarea rara. Pero bueno, lo intentaré.

ME: (Al día siguiente) ¿Y cómo te fue?

SABINA: Estuve afuera. No pude acariciar la alambrada, pero caminé a lo largo de ella. Después de un rato pude aceptar que estuviera ahí. A lo mejor ahora también podré aceptar un poco más mis límites. Hoy me sentí más tranquila.

ME: Sabina, ahora aprenderemos algo más. Dije que no queríamos conseguir nada en estos ejercicios. Les mandé a pasear en la naturaleza con la única tarea de prestar atención a la percepción. Tú saliste y ya te habías fijado la meta de alcanzar el bosque. Lo querías alcanzar a toda costa. Tanto lo deseabas, que te enojaste cuando no lo conseguiste. Te comprendo bien. Todos nosotros vivimos casi siempre así. No nos aguantamos a nosotros mismos. ¿Conoces este fenómeno?

SABINA: Sí, me llamó muchas veces la atención. ¡Cuántas personas desperdician sus vacaciones al hacer tantos planes para sus días libres, en vez de permitirse tener tiempo y tranquilidad! Tienen que viajar lejos, visitar muchas ciudades e inventar muchas ocupaciones para no encontrarse consigo mismos. Aguantarse a sí mismos les da miedo.

ME: Así es. Ahora sal y dedícate sólo a pasear lentamente y a observar lo que hay a tu alrededor. Trata de mirar y escuchar sin otra intención. Ahí empieza un nuevo camino que lleva a Dios. Dios está en todas partes, pero nosotros pasamos corriendo y no nos damos cuenta de él. Trata de quedarte en la percepción sin fijar una meta.

David

DAVID: Yo también estuve afuera y traté de entrar en la percepción. Hubo momentos en los que me pude identificar intensamente con un árbol y que realmente sentí en mí el leve susurrar del árbol. Cuando una ráfaga hacía danzar las hojas, las he sentido en mí. Lentamente tomé conciencia de cuántos pensamientos todavía revoloteaban dentro de mí. Primero me sorprendí, luego me asusté cada vez más por esa profusión de pensamientos. Si bien la percepción no había cesado del todo, mi mundo de pensamientos estaba en primer plano: ocurrencias, ideas, reflexiones, imaginaciones, recuerdos y comentarios. Y no lo podía interrumpir. Nunca pensé estar tan expuesto a mis pensamientos.

ME: Estabas sorprendido.

DAVID: Desagradablemente sorprendido.

ME: Fue una experiencia muy importante. Al comienzo de los ejercicios vienen muchos y creen no tener ese problema. Después de poco tiempo se sorprenden de cuántos pensamientos pululan a la vez en sus cabezas. En lo cotidiano está presente el mismo cúmulo de pensamientos, que corren paralelos a sus quehaceres. Pero no son conscientes de ello. Si las actividades exteriores se van reduciendo y el interior se va calmando, se dan cuenta de que en ellos no puede reinar la tranquilidad porque el trabajo mental sigue sin cesar.

DAVID: Justamente eso es lo que me pasó. Quería desconectar mis pensamientos y no lo conseguí, porque sólo puedo desconectarlos con otros pensamientos, y no logro salir de este círculo vicioso.

ME: Así es, un círculo vicioso.

DAVID: Justamente.

ME: No tienes necesidad de desconectar tus pensamientos. Dirígete hacia la percepción de una flor. Mientras te asombras por la flor, no tienes pensamientos. No luches contra ellos. Sepárate de ellos de manera

que no los rechaces. Y no los combatas, sino dirígete simplemente hacia la percepción. Si tu atención está más en la flor que en tus pensamientos, estos se retiran al límite de tu conciencia y no molestan más. Más tarde ni vas a reparar en ellos y a lo mejor desaparecen totalmente. Es importante que fijas tu atención en algo concreto.

Andrea

ANDREA: Hoy por la mañana después del trabajo en la cocina salí y me senté en un banco. Segundos más tarde me di cuenta de mi cansancio. Primero me adentré en ese cansancio. No era algo sublime, pero me podía quedar con él. Cuando me dije: «Ahora puedes estar cansada», me embargó una alegría de poder sentirme cansada, de no estar obligada a vencer el cansancio. Puedo sentirme cansada y estar cansada. Así el tiempo pasó muy rápido. Esta experiencia es importante para mí: no tengo que hacer nada, no tengo que lograr nada, no tengo que cambiar nada, ni dar cuenta de nada, ni demostrar nada. Simplemente, puedo ser como soy ahora. Una y otra vez volvía a esta percepción y me quedaba en ella. Mi interior se aquietó, y de repente me vino la impresión: «Yo estoy aquí». Esta sensación era muy simple y llenó todo. Por un rato me quedé en esa percepción. Más tarde me asaltaron nuevamente los pensamientos, pero la experiencia con el cansancio y con la existencia me hizo de guía. Siento que muchas veces me va llevar de vuelta hacia allá.

ME: Sí, estás en buen camino.

Verónica

VERÓNICA: Salí muy temprano y presencié un precioso amanecer. Mucho antes de salir el sol, vi cómo el horizonte aclaraba lentamente, luego se enrojeció. Al principio no sabía bien por dónde iba a salir. Un poco antes de aparecer el sol, vi cómo se ponía la luna llena en el lado opuesto del cielo. Luego el horizonte se cubrió de un rojo más fuerte. Las pocas nubes eran hermosas. Yo estuve allí hasta que vi al sol aparecer en cierto lugar. Me quedé un buen rato, asombrándome de lo que veía. Las aves cantaban de una manera lindísima. Yo me dije: «Ahora has visto algo maravilloso, ahora ya puedes elevar tu espíritu hacia Dios». Comencé a orar, alababa a Dios y pude entablar una conversación con el Señor. Hablé largo rato con él. Eran oraciones de alabanza. Le conté mucho de mi vida y repetí varias veces la oración del hermano Klaus. También recé por muchas personas, por los enfermos, por los que sufren, por el tercer mundo, por mis padres y por mi abuela, que ha fallecido hace unos meses. Así oré mucho tiempo. Fue muy hermoso. Sentí gran devoción y agradecimiento.

ME: Hace mucho tiempo que no habías rezado tan profundamente.

VERÓNICA: Hace tiempo que no. Pude decir a Dios tantas cosas desde la profundidad de mi corazón...

ME: Me alegra que hayas podido orar así. Pero ahora quiero llevarte un paso más adelante. Te voy a enseñar la oración contemplativa. Es diferente. Ahí lentamente desaparecen las palabras, los pensamientos y los sentimientos. En la vida eterna ya no vamos a hablar con Dios o pedir a Dios por alguien mediante palabras. En la vida eterna vamos a permanecer en la admiración amorosa.

VERÓNICA: Yo estaba en la admiración amorosa.

ME: Sí, por eso te quiero corregir.

VERÓNICA: Eso no lo entiendo.

ME: Tú estabas en la admiración y eso lleva a la contemplación. Para eso te mandé a la naturaleza. Cuando tuviste la impresión de que ya bastaba la admiración, pasaste a una oración con muchas palabras, lo que equivale a un paso atrás en la contemplación. Inconscientemente tuviste la impresión de que tu oración con palabras era más oración que la admiración misma.

VERÓNICA: ¿No debo orar?

ME: No, ahora no debes orar de ese modo. Ahora quédate en la admiración. Quieres ser llevada hacia la contemplación. Esta consiste en quedarse en la admiración. Dios te ha tocado y te ha llevado así a la admiración. Tú volviste a la oración oral y sentimental. Eso demuestra que en tu escala de valores tus oraciones vocales tienen mayor valor que la simple admiración.

Te invito a cambiar tu concepto sobre la oración. La admiración se encuentra al final del desarrollo de la oración. En la vida eterna solamente vamos a admirar. Por eso te pido que dejes de lado las oraciones vocales y accedas solamente a la percepción. Te enseño cómo sigue el camino. Quédate solamente en la percepción o, si se da, en la admiración.

Marcela

MARCELA: Sí, estuve afuera y me gustó mucho. Sentí una gran alegría de existir y vivencí claramente: tengo que percibir las cosas, no las tengo que saborear u oír o ver. Las cosas mismas se dirigen directamente hacia mí. Por el solo hecho de estar aquí, se ofrecen por sí solas a la percepción. Fue una experiencia muy hermosa.

ME: No sentiste presión alguna de tener que percibir.

MARCELA: No, fue la pura alegría de poder percibir.

ME: Percibe expresamente esa alegría. Ella también se acerca a ti por sí misma y se ofrece a la percepción.

Óscar

ÓSCAR: Paseaba lentamente al aire libre y me concentré por completo en la percepción. No percibía objetos aislados, sino más bien la creación en su totalidad: el cielo, el viento, la tierra, todo en conjunto. Sentía la abundancia de todo y una amplitud increíble. Lo que más me cautivaba era la impresión global, no tanto los detalles.

ME: El cosmos que todo lo abarca.

ÓSCAR: Sí, pero después de un rato me cansé.

ME: Te cansaste.

ÓSCAR: Sí, pero ese cansancio no provenía del pequeño paseo. Traje ese cansancio a los ejercicios. Antes estaba encubierto por muchas actividades. Y ahora, cuando tuve la posibilidad de estar más tranquilo, afloró nuevamente. Me tuve que mover más para que no me venciera el cansancio.

ME: Querías vencer instintivamente el cansancio por medio del movimiento.

ÓSCAR: Sí, eso es cierto.

ME: Mira, Óscar, hoy es el primer día de ejercicios. Tratemos ahora tu cansancio de manera diferente. Primero observa tu cansancio. Puede estar ahí. No luches contra él. Pregúntate cómo sientes este cansancio. El cansancio es algo que se puede percibir. Incluso está más cerca de ti que un árbol. Duerme bien y acto seguido sal nuevamente a la naturaleza. Trata de permanecer en la percepción.

María

MARÍA: Durante mi pequeño paseo miré los campos de maíz, avena y patatas. Más tarde encontré un hormiguero en el bosque. Me entretuve un buen rato con él viendo cómo viven estos animales y lo que hacen. Luego toqué el hormiguero con un palo y vi cómo llevaban a la rastra sus huevos, que quedaron al descubierto. Observé detenidamente cómo se encontraban unas con otras. Hubiera podido seguir horas observándolas.

ME: Te interesó.

MARÍA: Llevan una vida todavía desconocida para nosotros.

ME: Fue un buen paso haber convivido con algo tan diferente. Así uno olvida sus problemas y relativiza las propias dificultades. Eso también puede traer tranquilidad.

¿Existe para ti una diferencia entre observar y contemplar?

MARÍA: No, hasta ahora para mí era lo mismo.

ME: Pero existe una gran diferencia. Si uno observa quiere saber y obtener información. Uno quiere conseguir algo, por ejemplo conocimiento. En cambio el mero contemplar no pretende conseguir nada. Contemplando se llega al amor por lo contemplado. La contemplación es desinteresada y libre de intereses propios. Así, nunca desearíamos que Dios nos observara, pero somos felices cuando nos contempla bondadosamente... En la vida eterna tampoco observaremos a Dios, sino que lo contemplaremos y por eso lo amaremos.

MARÍA: Yo he observado a las hormigas, no las he contemplado.

Lisa

LISA: Durante el paseo de hoy sentí gran alegría. Primero vi un campo de maíz y toqué las barbas de las mazorcas. En seguida encontré un sendero... (Pensativa)... ¿Que pasó después?... Sí, llegué a una pequeña capilla en medio del bosque, me eché sobre un banco y simplemente me sentí bien. Oí muchos sonidos. Dejé que el sol me calentara y estaba tan alegre como un niño por estar ahí. En realidad, lo más importante de esta alegría fue simplemente el estar. Hubiera podido saltar y brincar. Conozco esa sensación. Muchas veces me tranquilizo porque, sin hacer nada, simplemente existo.

ME: Simplemente estás.

LISA: Sí, la impresión de existir fue decisiva.

ME: ¿Pudiste quedar durante un tiempo en la percepción de tu existencia?

LISA: Sí, eso vino espontáneamente. Pude quedarme en ella. Cada vez había más silencio en mí. La percepción de la mera existencia me fascinaba, o mejor dicho, me colmaba. Era tan interesante que por un tiempo seguramente no tuve ningún pensamiento o por lo menos no sé si lo tuve, pero creo que en realidad no lo tuve.

ME: Por ahí va el camino. Esta existencia ya es un indicio de la presencia de Dios. Dirige tu atención lo más que puedas y por el tiempo que puedas hacia esta existencia, hacia este presente. Será cada vez más interesante y te va a llevar a la alegría del presente. Eso sí, no trates de alcanzar esta alegría, quédate en la admiración ante la existencia.

Martín

MARTÍN: Me vinieron muchos pensamientos sobre el futuro y el pasado. En cuanto percibo algo, automáticamente me dispongo a canalizarlo. Pregunto por todo, quiero entender todo, quiero ordenar todo. No me quedo tranquilo hasta que no reina una claridad total. Me resulta sumamente difícil quedarme solamente en la percepción. Estoy sorprendido por este descubrimiento.

ME: Tu mente mantiene todo a raya.

MARTÍN: Bueno, yo diría que la razón tiene que clasificar todo, para... (Pensativo) que todo quede claro.

ME: La claridad te da seguridad.

MARTÍN: No me gusta relacionar la claridad con la seguridad.

ME: Eso no te gusta.

MARTÍN: (Después de una pausa pensativa). Algo de eso debe haber, porque realmente me siento más seguro si tengo todo claro.

ME: Te sientes más distendido y despreocupado cuando lo tienes todo claro.

MARTÍN: Sí, eso es cierto... (Después de una pausa) Sí, también es cierto que... el no poder entender me provoca inseguridad (Pausa). Si no entiendo algo, estoy intranquilo y me pongo a investigarlo.

ME: Investigarlo, para sentirte nuevamente despreocupado y seguro.

MARTÍN: (Pausa) Ahora me doy cuenta de cuánta inseguridad hay detrás de mi afán por clasificar. (Pausa larga). Creo que mi inseguridad es mayor de lo que yo creía.

ME: (Pausa). Dejémoslo así.

Vilma

VILMA: Esta mañana no me fue tan bien con la percepción. Tenía tantos pensamientos... también muy negativos. Todavía me preocupa mi resfriado... Sí, estoy pensando en cómo voy a aguantar los ejercicios con este resfriado...

ME: Tu resfriado te preocupa.

VILMA: Sí, el resfriado me preocupa mucho. Lo tengo y me molesta. Mi atención está dirigida por necesidad a estos estornudos constantes.

ME: Tú ves en esto una necesidad.

VILMA: No puedo evitarlo. Estoy resfriada.

ME: Quieres que desaparezca el resfriado para poder comenzar con las meditaciones.

VILMA: Sí, tengo miedo de que me dure los diez días; que este tonto resfriado me arruine totalmente los ejercicios. No quiero que esto ocurra. Quiero hacer los ejercicios y conocer la oración contemplativa.

ME: La quieres conocer, pero no puedes comprometerte del todo.

VILMA: ¿Cómo no comprometerme? Hago un gran esfuerzo.

ME: No dudo de tu esfuerzo, solamente dudo a qué va dirigido ese esfuerzo.

VILMA: ¿Por qué?

ME: La oración contemplativa no consiste en querer lograr algo, sino hacerse consciente de lo que hay ahí. Tú quieres lograr que desaparezca el resfriado para no perder los diez días y aprender la oración contemplativa. Con eso ya quieres unas cuantas cosas. Yo te enseño otro camino. Mira tu resfriado y déjalo estar. Todo lo que está, puede estar. No necesitas quitar tu resfriado del medio. Permítete perder diez días. Tampoco necesitas aprender la oración contemplativa. Tu resfriado ahora es tu presente. Ahora Dios está presente para ti en tu resfriado. Dios también está en tu miedo a perder algo. Aprende a contemplar lo que está, sin querer cambiarlo.

VILMA: Bueno, me voy a esforzar por ocuparme de mi resfriado.

ME: No, Vilma, eso no es lo que quise decir. Hay una gran diferencia entre contemplar un resfriado y ocuparse de él. Contemplar trae tranquilidad. La tranquilidad trae tolerancia. Ocuparse de él solamente pondría en movimiento tu razón y tu voluntad y llevaría a la intranquilidad. Sólo presta atención durante un tiempo a cómo sientes tu resfriado. Si puedes permanecer así, mirando despierta, pero sin pensamientos, llega la tranquilidad.

Cuando hayas contemplado durante algunos momentos tu resfriado, tu miedo y tu malestar, vuelve en seguida a la percepción de la naturaleza y permanece en ella. Si debido a tu resfriado no pudieras salir, siéntate en tu cuarto, o pasea lentamente por el pasillo, o ponte frente a una ventana y mira el panorama. El descubrimiento de lo que está te llevará a la contemplación.

Rafael

RAFAEL: Esta mañana, me pregunté qué sería lo que me haría bien en este momento, y sentí que era caminar. Acto seguido fui al jardín. En cuanto había salido, me puse tan intranquilo que rápidamente volví a mi cuarto. Al entrar vi mi cartera sobre la cama, en la que se encontraban

infinidad de papeles y trabajo que debo concluir. Pude poner mi cartera en el armario y desentenderme del trabajo. Después me sentí mejor. Nuevamente salí y me sentí conforme y alegre. El peso del trabajo había desaparecido. Estaba contento de estar aquí. Casi en el mismo momento aparecieron desagradables pensamientos y agresiones fuertes. Todavía estoy asustado por el espacio que ocupan en mi interior estas agresiones y cuánta fuerza me quitan.

ME: ¿Qué hiciste con esas agresiones?

RAFAEL: Pensé: ¡justo ahora tienen que estar ahí, ahora que siento cosas tan hermosas y que me va tan bien! ¿Por qué aparecen precisamente ahora?

ME: Rechazas tus agresiones.

RAFAEL: ¡Claro!

ME: Acéptalas. Pueden estar. Mira, Dios deja salir el sol sobre justos y pecadores. Junto a él puede estar todo.

Acuérdate de la tentación de Job en el Antiguo Testamento. Cuando le fue muy bien, Lucifer pidió poder tentarlo, para que quedara en evidencia si realmente era tan bueno como aparentaba en su prosperidad. Nosotros seguramente le habríamos contestado a Lucifer que de ninguna manera debería tentarlo. Según nuestra opinión el mal no debe tocar al buen Job. Dios lo permitió. Él no tenía miedo. Para Dios el mal puede estar. Mientras excluimos una parte de la realidad, necesariamente debemos vivir en tensiones y luchas. Esta parte reprimida por nosotros quiere reintegrarse al conjunto. Cuando lo que llamamos el mal se puede integrar nuevamente en el universo, será bueno. Sólo entonces cesará la tensión entre el bien y el mal. En Dios no existe esa dualidad entre el bien y el mal. En él sólo fluye el amor eterno que surge de sí mismo. No luches contra tus agresiones. Déjalas estar en amor y se disolverán solas.

Toni

TONI: Durante largo tiempo estuve concentrado exclusivamente en mi futuro. Me está preocupando mucho cómo seguirá todo después de los ejercicios. Pasó un buen rato hasta que me di cuenta de que me encontraba en el bosque. Miré un árbol. Me aparecieron sensaciones de que esto no tenía sentido: «¿Para qué me sirve mirar este árbol? ¿Qué aporta esto?». De repente, casi sin que se notara, la contestación a la pregunta apareció por sí sola: No da nada, pero tampoco quita nada. Está como un regalo. Es gratis. Cuando me di cuenta de esta gratuidad, me sentí aliviado. Traté de permanecer sin intención en la contemplación.

ME: Sí, la contemplación carece de intención. Cuando uno ya no espera nada, aparece un mundo nuevo.

4. *Retrospectiva y transición al segundo tiempo*

Estimado lector, espero que esta parte de mi libro le haya sido útil. Es posible que haya encontrado buenas sugerencias o que los pensamientos en estas páginas logran asombrarlo. Pero también puedo imaginarme que ha habido demasiadas repeticiones para usted. De todas maneras le deseo que le gusten las próximas páginas. Quizá le agrade el libro y más adelante decida hacer con él los ejercicios.

Queridos ejercitantes. Han concluido el primer tiempo.

Si comenzaron con los ejercicios de retiro, estuvieron, como lo convinimos, por lo menos un día entero en la percepción de la naturaleza. Generalmente se necesita el primer día para acostumbrarse. Es posible que hayan empezado estando muy cansados y primero tuvieran que dormir bien. Si todavía no han logrado dormir bien, recuperénelo. Si uno está cansado no puede meditar. Por eso podría ser que el tiempo efectivo que hayan pasado en la naturaleza el primer día haya sido muy corto. No teman agregar uno o varios días más. No será tiempo perdido. La naturaleza es una maestra excelente de la contemplación. Espero que ya hayan descubierto que el mejor descanso es permanecer en la percepción.

Si no están a pleno tiempo en los ejercicios, sino que los practican durante su vida cotidiana, ya pasaron durante dos semanas una hora por día en la naturaleza.

Independientemente de si realizan ejercicios de retiro o cotidianos, echen un vistazo a lo acontecido. Les ayudaré con algunas preguntas:

—¿Les es posible participar diariamente en la eucaristía?

—¿Han podido descubrir que son capaces de mantenerse en la percepción de la naturaleza?

—¿Sienten alegría o tranquilidad en la naturaleza? ¿Podrían detenerse algunas veces, sin pensar en algo específico o esperar algo? ¿Sienten quizá cómo se desarrolla una nueva relación con respecto a la naturaleza?

—¿Son más conscientes de sus pensamientos? ¿Han progresado en su trato con ellos?

—¿Cómo se las arreglan con los diálogos? Espero que se detengan en alguno y no sigan leyendo impacientemente. Sólo son interesantes si se los deja actuar sobre uno y no se prosigue de inmediato con el siguiente.

—¿Están decididos a seguir con los ejercicios? Exijo mucho de ustedes. Si están decididos, será más fácil.

—Si todavía no han pasado en la naturaleza todo el tiempo convenido, no continúen. Pero si a pesar de ello sienten la necesidad de continuar, examinen si perciben su impaciencia o su presión por lograr algo y si la pueden permitir. No se puede avanzar en los ejercicios más de lo que permite el proceso interior. En ellos el desarrollo interior es como una flor que se abre. No florece antes por el solo hecho de que permanezcamos intranquilo a su lado esperando poder al fin cortarla.

Si han concluido el primer tiempo les deseo que sigan y avancen bien en el segundo tiempo. La próxima alocución se propone mostrar el sólido arraigo y la indudable relación con la realidad de estos ejercicios contemplativos.

Además, daremos un nuevo paso hacia dentro en nuestros ejercicios: vamos de la percepción exterior a las percepciones en nuestro cuerpo. Reemplazamos las caminatas al aire libre por un recorrido por nuestras vías respiratorias. Para ello comenzamos a sentarnos o arrodillarnos quietamente. La naturaleza ya nos ha preparado para eso y nos seguirá acompañando.

El segundo tiempo

1. *Alocución: la relación triple*

a) *Estuve enfermo y me visitaste*

En el evangelio, Jesucristo habla del paralelismo de la relación Dios-hombre (Mt 25, 3-44). El que visita a un enfermo, visita a Jesucristo. El que alcanza comida a un hambriento, se la regala al Señor. El que acoge a una persona sin hogar, aloja a Dios mismo. El que visita a un preso, se encuentra con Jesucristo. Así él identifica las relaciones que tenemos hacia las personas con las que tenemos con él. Sostiene que todo lo que vivenciamos en las relaciones humanas sucede al mismo tiempo con Dios.

Si queremos saber cómo nos relacionamos con Jesucristo, lo podemos deducir fácilmente a partir de nuestras relaciones humanas. Cada uno trata a Dios como trata a sus semejantes.

La relación con Dios muchas veces está sometida a grandes ilusiones, porque opinamos que nuestra relación con Dios depende solamente de nuestra intención. Si queremos amar a Dios, entendemos que lo amamos realmente. Esto también, en un principio, lo pensamos en las relaciones con los hombres. Si por ejemplo perdimos la paciencia, creemos que pasó por casualidad. Es fácil convencernos de que esto no sucederá de nuevo. En contra de nuestra voluntad vuelve a pasar una segunda y tercera vez. Nos ocurre tantas veces, hasta que bajo la presión de las evidencias tenemos que reconocer que, a pesar de nuestras mejores intenciones, algo bien adentro de nosotros nos impide ser realmente cariñosos. A este factor lo denominamos subconsciente o inconsciente. Ante la evidencia de la realidad aceptamos que el subconsciente perjudica nuestras relaciones con los seres humanos.

Lo mismo sucede frente a Dios, aunque nos guste creer que nuestro subconsciente no juega ningún papel en nuestra relación

con él. Nos hacemos la ilusión de que solamente nuestra libre intención determina nuestra relación con Dios. Nuestra intención de amar a Dios, en primera instancia, nos hace creer que lo amamos realmente. Si aceptamos los testimonios arriba mencionados del evangelio tenemos que aceptar que no es así. El subconsciente determina tanto nuestra relación con Dios, como influye también en la relación con los seres humanos.

La única forma de reconocer con seguridad nuestra relación con Dios es reunir y revisar todas nuestras relaciones humanas. Lo que existe en estas relaciones, también existe en nuestra relación con Dios.

Dicho de una forma aún más concreta: Si, por ejemplo, en mi vida tengo relación con cien personas, de las cuales quiero realmente a veinte, a veinte las rechazo y con sesenta tengo una relación relativamente «normal» pero también superficial, entonces se manifiesta la relación con Dios de la misma manera, o sea: veinte por ciento de amor, veinte por ciento de desestimación de Dios y sesenta por ciento de superficialidad, o bien normalidad en la relación. Esto se manifiesta de tal forma, que aunque la existencia de Dios en este sesenta por ciento es indiscutible para mí, lo vivencia de modo tan distanciado que prácticamente está ausente en mi vida. Mientras menosprecio a una sola persona, desprecio también a Dios. La dimensión de este menosprecio depende de qué lugar ocupa la persona rechazada entre todas mis relaciones. Por ejemplo, la relación de un niño con su madre puede constituir un cuarenta, un cincuenta por ciento o incluso más de sus relaciones. Mientras yo esté furioso con una sola persona, estoy furioso con Dios. Mientras ignore o envidie a una sola persona, ignoro o envidio también a Dios. Mientras tenga miedo a una sola persona, le tengo miedo a Dios. Si soy celoso, también lo soy frente a Dios.

Esta identificación de las relaciones entre los hombres y Dios es la única forma de saber cómo la fe está o no plenamente arraigada en la vida. Muchas personas valoran más su amor a Dios que sus relaciones con los hombres. Esto es un engaño claro. Se juzgan mucho más creyentes de lo que son. Muchas veces me han preguntado: «¿Cómo puedo trasladar mi fe a mi vida?». Detrás de esta pregunta se esconde la impresión de que se tiene una fe grande, pero que no puede concretarse en hechos. Yo siempre he contestado: «No necesitas transferir tu fe a la vida cotidiana. Puedes deducir de tu vida cotidiana cómo es de grande tu fe». Antes de transferir nuestra presunta fe a la vida cotidiana, tendríamos que poder medir, a través de nuestro amor al prójimo, si realmente tenemos

tanta fe. Solamente así tenemos los pies en la tierra. A continuación, uno se puede esforzar por hacer crecer juntas ambas relaciones, ya que en realidad son una sola. El camino no será más fácil, pero por lo menos se excluye la ilusión de vivenciar la fe pero todavía no el amor al prójimo.

b) *La salida de una crisis*

Esta verdad fundamental se convirtió en una vivencia decisiva para mí a través de un episodio aparentemente cotidiano. Yo era profesor de teología y director espiritual en la universidad de mi orden en la Argentina y sufrí una crisis de fe. Eran épocas de grandes cambios durante y después del concilio a principios de los años sesenta. Me di cuenta de que ya no podía creer en Dios. Era la sensación de que no existía nada salvo el mundo visible. El concepto del mundo ateo me parecía el único válido. Tenía la impresión de que con el ingreso en la orden religiosa y con la ordenación sacerdotal había elegido un camino equivocado y fatal. Toda mi vida estaba cuestionada. La crisis duró mucho tiempo y yo estaba dispuesto a renunciar a la fe y al sacerdocio, pero todavía no tenía la seguridad de que Dios realmente no existía. Pasaron tres años sin que nada cambiara decisivamente mi forma de pensar. Día a día me confrontaba con mi crisis. Enseñaba dogmática, y como director espiritual tenía que aclarar la vocación de mis hermanos al sacerdocio y a la vida religiosa; predicaba cada semana en la misa dominical y escuchaba durante horas las confesiones. Muchas veces era una situación desconcertante. No me sentía por eso deshonesto, porque estaba realmente buscando la verdad; pero mi acción iba acompañada de grandes tensiones y dudas internas.

Un hecho aparentemente insignificante me llevó a la pista correcta. En nuestra comunidad religiosa vivían más o menos treinta profesores de teología y filosofía. Teníamos una sala comunitaria donde todos los días tomábamos un café después del almuerzo, que preparábamos en una pequeña cocina. Antes de volver a nuestro trabajo, uno de nosotros tenía que lavar las tazas, de lo cual se encargaba siempre un profesor mayor, ya jubilado, que tenía menos trabajo que nosotros. Un día protestó enojado porque siempre dejábamos tirada toda la vajilla y no nos preocupábamos en absoluto de su limpieza. Para enfatizar su descontento, nos reprendió a voces. Oí sus improperios, volví a mi trabajo y en pocos minutos había olvidado el incidente.

Por la tarde, durante un recreo, salí a pasear. De repente me di cuenta de que ese compañero se había acercado a nosotros con un problema y que yo no lo había tomado en serio. Me reproché mi actitud. Seguí mi paseo y me invadió un pensamiento mucho más desagradable aún. Ante mis ojos estaba mi crisis de fe. Me di cuenta de que entre aquel hecho y mi crisis existía un paralelismo. Yo había oído la preocupación del compañero, pero no le había dado importancia. No me había interesado por él. Me pregunté si en mi relación con Dios no estaba pasando algo parecido. ¿Acaso estaba tan sumido en mis pensamientos y mis actividades que ya no dejaba que Dios se acercase a mí, y por eso ya no podía creer en él? El paralelismo era obvio y me conmovió profundamente. Pero a continuación me di cuenta de que esta comprensión me abría la puerta para aclarar mi crisis de fe. Pensé que si me esforzaba por comprometerme más con los demás, podría darse un cambio en mi fe en Dios. Me esforcé durante un año por relacionarme más abiertamente con las personas y dejar que se acercaran más a mí. Después de un año la crisis había desaparecido. De una vez por todas había comprendido la conexión que existe entre Dios y los hombres y esto se convirtió en el hilo conductor para toda mi vida. En mi perplejidad por este hallazgo, creí que mi comprensión era como una teoría de Einstein, un descubrimiento inédito.

Después de no mucho tiempo me di cuenta de lo antiguo que era mi nuevo «descubrimiento». Desde hace dos mil años está claramente expresado en los evangelios.

Desde entonces estoy convencido de que la tarea principal de la educación religiosa y de la catequesis es transmitir esta unidad de relación entre Dios y los hombres. Hasta que no se haga carne esta realidad, la fe cristiana será una teoría ineficaz.

Nos comportamos frente a Dios de la misma manera que tratamos a las personas. El paralelismo es matemáticamente exacto, sin excepción. En sentido más estricto incluso tenemos que hablar de un componente más. La relación con nuestros semejantes, que debe equipararse con la relación con Dios, corre también en forma paralela a la relación que tenemos con nosotros mismos. Si rechazamos al prójimo, rechazamos también a Dios y por lo tanto también a nosotros mismos. El que no se ama a sí mismo, no puede tampoco amar al que le otorga la vida, o sea, a Dios. ¿Si no nos amamos a nosotros mismos, de dónde sacamos el amor a nuestro prójimo? No nos podemos odiar y al mismo tiempo estar dedicados de todo corazón a Dios y al prójimo. Sólo tenemos un corazón con el cual

podemos amar a Dios, a los seres humanos y a nosotros mismos. Estas relaciones están ligadas entre sí en forma indivisible.

c) La mejor escuela para el encuentro con seres humanos

¿Por qué escribo sobre este tema al principio de los ejercicios? La oración contemplativa exige tiempo y silencio. Si uno admite el silencio, pronto aparece la pregunta de si el silencio no nos hace egoístas o incluso nos bloquea. ¿No sería mejor que estos preciosos días se dedicaran a amar concretamente al prójimo, en vez de dilatarlos sin hacer nada?

Consideremos con más detención qué es lo que impide el verdadero amor al prójimo. Según mi modo de ver el amor al prójimo se resiente sobre todo porque no nos escuchamos mutuamente y porque, debido a la presión de rendimiento, nos brindamos poca atención los unos a los otros.

El primer problema en el trato con las personas es que no escuchamos a las personas. Escuchar a alguien significa no sólo oír las palabras, sino acoger la preocupación del interlocutor. Es más: poner los cinco sentidos en cuanto le preocupa, para que se sienta completamente comprendido y aceptado.

Escuchar correctamente nos cuesta mucho. En el trato normal sólo escuchamos hasta que consideramos que hemos entendido más o menos lo que nuestro interlocutor quiere decir. Luego seguimos nuestros pensamientos o intereses. Nuestro interlocutor sigue hablando, pero nosotros ya no estamos con él. Por ejemplo, alguien le cuenta a otro una bonita excursión que hizo la semana pasada. Su interlocutor oye la palabra clave «bonita excursión». En seguida la asocia con uno de sus últimos paseos e interrumpe al primero: «Sí, yo también hice una linda excursión». ¿Qué ha pasado? No se escuchó al narrador, a pesar de que probablemente todavía estaba muy entusiasmado con su vivencia y le hubiera gustado contarla. La palabra «excursión» desató en el interlocutor la asociación a su excursión, lo cual determinó que volviera en seguida a sí mismo. Aunque exteriormente continuaba metido en la conversación, su espíritu y sus palabras ya se habían distanciado del otro. Ya no escuchaba.

Otro ejemplo: Alguien nos cuenta un problema. Rápidamente damos un consejo. Creemos saber muy bien lo que el interlocutor necesita en esta situación. Es posible que nuestro amigo no buscara un consejo, sino solamente ser escuchado. Quería aliviar su corazón

y por eso había buscado a alguien que lo escuchara. Nosotros, en cambio, no podemos soportar ver sufrir a alguien. En seguida sentimos el impulso de tener que ayudarlo. Este impulso no nos permite seguir escuchando y nos obliga a dar consejos. Por ejemplo, consolamos a un enfermo, susurrándole que debe confiar en Dios o le hablamos de un medicamento que seguramente le va a ayudar. Pero esto no es necesario. Del tratamiento médico se harán cargo los facultativos. En cambio el enfermo quiere ser escuchado y tomado en serio. Escuchar exige tranquilidad interior y el valor de poder soportar el sufrimiento.

Algo parecido ocurre en una discusión ideológica. Cada uno ve sólo su propia ideología, y no advierte que su interlocutor es un ser humano que quiere ser escuchado. Ya no le importa el ser humano, sino las concepciones ideológicas. A raíz de este ejemplo nos damos cuenta de cuán rápidamente nos olvidamos de la persona para poner en el centro de nuestra atención intereses o ideas propias. Dejar al ser humano en el centro de nuestra atención a pesar de pensar de manera diferente exige mucha serenidad interior.

¿Qué nos enseña la oración contemplativa? Nos enseña a escuchar. Nos enseña a escuchar a Dios y con ello nos enseña a escuchar a los hombres, porque es lo mismo. O dicho de otra forma: El que puede prestar oídos a las personas, puede escuchar a Dios. No hay técnica, ni ejercicios de dinámica de grupos, ni curso de autoconciencia que sea tan eficaz para relacionarse con seres humanos como aprender a escuchar.

¿Para qué sirven los ejercicios contemplativos? Para aprender a escuchar. Aprendemos a escuchar, a comprender, a dejar las cosas en su lugar, a dejar que algo influya en nosotros. Si aprendemos esto, podemos escuchar a Dios y a los hombres de la misma manera, porque nuestra relación con ambos es la misma.

El segundo problema en el trato con las personas es la presión por el rendimiento. La sociedad moderna nos exige bajo presión demostrar lo que podemos rendir. Cada uno es evaluado según su rendimiento: estimado o despreciado. Esta es la ley que impera no sólo en el mundo material sino también en las relaciones entre los hombres.

Tener que rendir, ejerce una fuerte presión sobre nosotros. Un simple ejemplo: Imaginémonos a un estudiante a quien se le aproximan las fechas de exámenes y no logra preparar los temas con suficiente rapidez. O pensemos en un directivo, que comprueba que su empresa está en números rojos y por consiguiente amenazada de quiebra. La presión aumenta y lo pone nervioso. Entra en estado

de estrés, todo su cuerpo está tensionado y aparecen los primeros síntomas de agotamiento. Probablemente ya no podrá pensar en otra cosa que en su problema. Esta presión de rendimiento lo fija sobre lo que quiere conseguir. Su meta será para él cada vez más importante, más grande, más absoluta. Todo lo demás pierde más y más su significado, hasta que desaparece totalmente del horizonte de la conciencia y ya no puede ser percibido. De esta manera las personas lentamente sólo captan el aspecto de su utilidad. Quiérase o no, se pierde el respeto o amor al prójimo. Debido a esa presión de rendimiento pueden asfixiarse totalmente. ¿No sufren muchas familias cuando uno de sus miembros vuelve a casa estresado y no trata a los demás miembros de la familia como personas?

En este contexto me viene a la memoria el buen samaritano (Lc 10, 30-37): En la cuneta de un camino estaba tirado un hombre molido a palos. Pasó un sacerdote. Tenía prisa por llegar a Jericó. Vio al herido con sus ojos, pero sólo exteriormente, de manera que no podía interiorizarlo como persona sufriente. Supongamos que tenía que llegar a tiempo, por ejemplo, para predicar o para asistir a un funeral. Bajo esta presión no podía percibir al otro como persona. Al segundo que pasó le debió ocurrir lo mismo.

El tercer transeúnte era un samaritano. Probablemente era un comerciante en viaje de negocios. También estaba bajo presión. Pero pudo desconectarse por un momento y hacerse cargo del desamparo del otro. Se acercó y se preocupó por el herido. Al día siguiente volvió a sus negocios. La diferencia entre el comportamiento de los tres no está en la distinta presión de rendimiento. La diferencia reside en que los dos primeros no pudieron salir de su presión de rendimiento. El samaritano pudo distanciarse de sus objetivos durante el tiempo necesario para comprometerse por completo con la persona que estaba ante él. Bajo presión de rendimiento no se percibe correctamente al prójimo. Para amar a las personas se debe dejar de lado esa presión. Incluso cuando en la calle nos habla un desconocido es necesario desconectarse totalmente durante dos o tres minutos, para dedicarse al cien por cien a esa persona y no pensar en nada más que en atenderla. No deberíamos, pues, tener ningún otro pensamiento para comprender solamente lo que viene de esta persona.

Para lograr esto debemos saber desconectarnos, lo que nos cuesta muchísimo.

El problema no reside en la exigencia de rendimiento. En el mundo exterior necesariamente tenemos que exhibir resultados. La pregunta es si nos podemos distanciar de esta presión en el momen-

to justo. ¿Podemos desconectarnos o somos esclavos de nuestra presión de rendimiento? Esta es la pregunta clave.

¿Qué nos enseña la oración contemplativa? Nos enseña a desconectarnos. Aprendemos a estar simplemente para Dios, sin deseos, sin preocupaciones, sin metas, sin propósitos, libres de todo otro interés, pensamiento y actividad. El que puede estar así, puede estar para Dios y puede estar para el prójimo, porque ambas relaciones son una sola. En cambio el que no puede distanciarse de sus deseos, sus preocupaciones, sus metas, sus problemas, sus opiniones y su sed de actividad, no puede reunirse con Dios ni con su semejante. También en este punto la oración contemplativa es la mejor escuela para encontrarse con los hermanos.

2. Instrucciones para la meditación

a) La postura

Queridos ejercitandos: después de que en el primer tiempo han podido acceder en la naturaleza a la percepción y tranquilidad, comenzamos ahora con los primeros ejercicios, sentándonos o arrodillándonos silenciosamente.

Si es posible, elija para su meditación una habitación tranquila, donde no le distraiga el teléfono, ni libros o visitantes. Puede ser una habitación para la meditación o un rincón al que pueda retirarse para la oración. Este retiro le será una ayuda para el recogimiento. Su cuerpo puede acceder a un mayor recogimiento si usted está sentado o arrodillado quietamente. La postura corporal correcta es de gran ayuda para lograr tranquilidad y estar bien despierto, y por ello le hablo acerca de la mejor manera de sentarse. Podrían escribirse libros enteros acerca de la manera correcta de sentarse. Muchos métodos de meditación conceden desde el comienzo gran importancia a una forma precisa y correcta de sentarse. No creo que sea favorable ocuparse en exceso de dicha postura, ya que muy fácilmente nos distrae de lo esencial. Nos bastará durante bastante tiempo guardar ciertas reglas básicas que describo aquí.

Lo más importante, al estar sentado o arrodillado, es tener el tronco derecho. Si uno desea acceder a la quietud, el cuerpo debe adoptar una postura en la que durante bastante tiempo no necesite movimiento. Si uno está sentado en forma encorvada, el cuerpo debe mantenerse enderezado mediante un esfuerzo muscular intenso. Si uno está sentado derecho, la columna vertebral se articula

vértebra sobre vértebra y esto permite estar sentado en forma descansada, que puede mantenerse de manera cómoda e inmóvil durante un tiempo prolongado.

El cuerpo es una expresión del alma. Una persona depresiva deja que su tronco se hunda, mientras que la persona alegre, vigorosa se endereza en la región torácica, facilitando así el fluir de la fuerza por el cuerpo y elevando el espíritu. En sentido contrario, puede influirse en el alma a través de una postura corporal. Este es también un motivo por el que la postura corporal erguida es tan importante en la meditación.

Hay diferentes maneras de estar sentado o arrodillado. Usted puede sentarse en una silla. Coloque ambos pies con toda la planta del pie en el suelo, de modo que la distancia de los pies entre sí coincida con el ancho de la cadera. La superficie del asiento debería, dentro de lo posible, estar a tal altura que sus muslos estén en sentido horizontal. No se apoye, o en todo caso hágalo sólo en la zona pélvica. El tronco a partir de las vértebras lumbares debería estar erguido sin respaldo. Usted puede apoyarse arrodillado sobre un taburete para la meditación. Preste atención a que su tronco esté bien erguido.

También puede armar una silla de montar con mantas de lana dobladas y sentarse encima. Esto proporciona un muy buen asiento que, por otro lado, puede hacerse más alto o más bajo, según las necesidades de cada cual.

A través de los métodos contemplativos orientales se conocen hoy también las diversas posturas de loto. Si usted ya las ha aprendido, se las puedo recomendar. Le desaconsejo empero aprender ahora la postura de loto, porque nos quitaría mucho de nuestro valioso tiempo. Para empezar bastan las formas de sentarse que se acaban de mencionar. A lo largo de este libro se enterará de más cosas acerca de la postura al sentarse.

Favorece poder alternar entre diferentes maneras de sentarse, ya que la introducción a la oración contemplativa lleva a estar varias horas quietamente sentado o arrodillado. El poder modificar la forma de sentarse después de cada unidad de meditación posibilita una postura corporal exenta de dolor.

b) El ejercicio de las vías respiratorias

Siéntese. Perciba su cuerpo. Pregúntese cómo siente usted su cuerpo. No es necesario que responda a esto. Esta pregunta y las siguientes sólo sirven para llevar la atención a una percepción sen-

sorial actual. Examine su cuerpo durante dos o tres minutos y repare aproximadamente medio minuto en cada una de las partes del cuerpo: el contacto de los pies o de las piernas con el suelo, las nalgas, el tronco, las manos, la cara. Entonces pregúntese si ha llegado, si ya está en condiciones de poder empezar.

Dirija su atención a las vías respiratorias. Para que usted cuente con indicaciones concretas, enumeraré qué es lo que usted puede percibir en forma sucesiva:

Dirija su atención a la respiración. El aire va y viene. No influya en su respiración. No se trata de hacer nada, sino de la pura percepción. No importa si la respiración es tranquila o agitada, superficial o profunda, regular o irregular. Perciba simplemente cómo ocurre la respiración dentro de usted. Respire a través de la nariz. A continuación oriente su atención hacia las aletas de la nariz, por las que entra el aire, e intente sentir el movimiento del aire en las paredes laterales de la nariz. No respire más intensamente a fin de sentir más, sino «aguce sus oídos interiores» a fin de percibir mejor qué pasa dentro de su nariz. Deténgase aproximadamente medio minuto en esta percepción.

A continuación enumeraré diferentes puntos en los que usted puede reparar sucesivamente.

Interróguese lo siguiente:

—¿Cómo siento las superficies internas de la nariz en esta parte inferior?

—Ascienda un poco: ¿Cómo siento las superficies internas en la mitad de la nariz?

—El aire que es inhalado es más fresco, el que es exhalado es más cálido: ¿Percibo esta diferencia de temperatura?

—¿Cómo siento el movimiento del aire en la parte superior de la nariz?

—Siga las vías respiratorias. En primer término continúan hacia arriba y casi entre los ojos este recorrido se dobla hacia atrás. ¿Puedo sentir esto?

—Si usted pierde el hilo, no importa. Siga escuchando dentro de usted si siente el fluir del aire en este trecho. No interesa en primer lugar el poder percibir efectivamente los puntos indicados, sino más bien que usted aprenda a escuchar esto.

—Siga tanteando milímetro tras milímetro y trate de seguir las vías respiratorias.

—Este recorrido se dobla hacia abajo y lentamente llega desde atrás a la cavidad bucal. Aquí el espacio interior se vuelve más grande y mucho más conocido.

—¿Acaso fluye algo de aire a la cavidad bucal?

—Escuche dentro de la faringe. ¿Cómo siento el movimiento de aire dentro de la faringe?

—Dirija su atención en dirección laringe. Es un trecho largo. Adelante tanteando milímetro tras milímetro.

—¿Cómo fluye el aire a través de la laringe?

—Vaya siguiendo las vías respiratorias a través de la tráquea en dirección hacia los bronquios.

—A través de las ramificaciones de los bronquios el aire se distribuye por los pulmones. ¿Cómo siento los bronquios?

—Nos encontramos ya en los pulmones. ¿Cómo siento los pulmones?

—Dirija su atención a las costillas. Las costillas se mueven junto con la respiración. ¿Cómo siento el movimiento de las costillas?

—El diafragma delimita la caja torácica desde abajo. Es el motor de la respiración propiamente dicho y se mueve hacia arriba y hacia abajo. ¿Cómo siento el diafragma?

—Deje que su atención se dirija un poco más hacia abajo. Intente sentir inmediatamente por debajo del diafragma cómo los órganos son presionados hacia abajo por la respiración y cómo vuelven a su posición originaria.

—Deje que su atención descienda aún más hasta el centro de la región abdominal, y note cómo la respiración presiona el vientre hacia delante y cómo después el vientre vuelve a encogerse.

—Manténgase en esto bien despierto.

—Manténgase en la percepción con vivo interés: ¿Qué está ocurriendo aquí?

—Manténgase en esto en forma ininterrumpida.

Estas son las propiedades de la meditación: estar presente bien despierto, estar presente por interés y mantenerse en ello en forma consecuente. Este ejercicio debería durar en torno a veinte o veinticinco minutos. Lo mejor sería que usted relejera algunas veces los puntos que hemos señalado arriba, hasta haberse incorporado el orden. Cuando comience con los ejercicios propiamente dichos, no se fije más en el texto. También podrá sentir los puntos indicados sin necesidad de leer y con los ojos cerrados. Manténgase en la percepción de las diferentes partes del cuerpo, hasta que ya no sienta el impulso de proseguir; permanezca ahí de buen grado. Pero también puede usar algún aparato para grabarse mientras lee el texto, dejando medio minuto de pausa entre las preguntas, y escuchar luego la grabación al hacer los ejercicios.

Si usted hace ejercicio de retiro, practique estos ejercicios por lo menos ocho veces. Esto requerirá un día entero. Puede hacer el ejercicio una vez antes del desayuno, tres veces durante la mañana, tres veces nuevamente por la tarde y una vez más por la noche. Aparte de estos ejercicios le recomiendo pasar el día en la naturaleza, tal como lo conoce del primer tiempo. No lea, no escriba (excepto quizá brevemente su diario, si usted tiene esa costumbre). No hable por teléfono, ni mire la televisión. No se dedique tampoco a un *hobby*, como pintar o hacer manualidades. En cambio, puede correr o hacer gimnasia para su recuperación corporal.

Si usted hiciera ejercicios en la vida cotidiana y por lo tanto sólo dispone para ellos diariamente de una o dos horas, probablemente resulte necesario hacer doble cantidad de ejercicios, es decir, hacerlos dieciséis veces. Usted mismo puede evaluar si ha sentido suficiente tranquilidad en los diferentes ejercicios sin sentir impulsos o impaciencia para proseguir, si incluso le resulta agradable permanecer en los diferentes puntos. Usted ciertamente no pierde tiempo haciéndolos. Entre los ejercicios es aconsejable salir a la naturaleza o al aire libre. Esto también puede hacerse en la ciudad.

3. Diálogos

Miguel

ME: Miguel, ¿cómo te ha ido con tus cosas?

MIGUEL: Hice cuatro veces el ejercicio de las vías respiratorias. No sentí todo y tampoco estuve todo el tiempo concentrado, pero estoy básicamente satisfecho, pues siempre terminé antes de los veinte minutos.

ME: Terminaste antes de tiempo.

MIGUEL: Yo todo lo hago rápido.

ME: ¿Qué sensación tuviste al hacerlo?

MIGUEL: ¿Qué sensación?... Probablemente la misma que tengo en mi trabajo. Cumpro rápidamente con mi deber. En seguida puedo pasar a la próxima tarea.

ME: Esta buena disposición y facilidad en el cumplimiento del deber te hace sentir bien. ¿No es cierto?

MIGUEL: Así es.

ME: Miguel, ahora podemos aprender algo nuevo. Ahora ya no se trata de una tarea que debe realizarse lo más rápido posible, como en tu trabajo

profesional. Si sigues adelante velozmente, no estás aún del todo en la percepción. Quien está por completo en el presente no desea avanzar apresuradamente. Ahora aprendemos a demorarnos. Esto al principio parece una pérdida de tiempo, pero nos introduce en un nuevo mundo que todavía no conoces. Queremos experimentar el detenemos, el percibir. Nos daremos cuenta que no tenemos que apresurarnos sino que simplemente podemos reposar despiertos en el presente y contemplar qué nos llega de este demorarnos. Sigue repitiendo este ejercicio y trata de detenerte en cada punto el tiempo necesario hasta que ya nada te impulse a seguir. Mantenerse siempre despierto y con interés en lo mismo es característico de la oración contemplativa.

Ester

ESTER: Al principio estaba completamente conectada. Entonces llegué a la región nariz - cavidad bucal. Allí no sentía nada. Empecé de nuevo. Tampoco sentí nada.

ME: Estabas decepcionada.

ESTER: Sí, incluso me dio rabia.

ME: Querías sentir esta región.

ESTER: Sí, no quería seguir antes de poder sentirla.

ME: Querías lograr el poder percibirla.

ESTER: Ese era el cometido.

ME: No es así del todo. Tú querías lograr algo. Cuando esto no fue posible, sentiste enojo. En realidad, aquí no tenemos que lograr nada. Basta con estar presente con la atención. Podemos tratar de escuchar algo aun si no lo percibimos.

ESTER: ¿He de seguir entonces aunque no sienta nada?

ME: Aunque no percibas nada efectivamente puedes también demorarte cierto tiempo escuchando y continuar después. Lo importante no es tanto el objeto que percibimos. Es esencial adentrarse en la actitud perceptiva bien despierta. En último término se trata de la presencia de Dios. Él está, pero no lo percibimos. Por eso aprendemos a percibir.

Marcos

MARCOS: No me ha ido bien. Me siento incapacitado para este ejercicio. Mil ideas surgen dentro de mí. Vinieron recuerdos de antes. Luego me acordé que había olvidado llamar a alguien. Traté de grabármelo a la fuerza en la memoria, para no volver a olvidarlo. Luego está la idea

constante de cómo podría cambiar algunas cosas en mi trabajo. ¡Un sinfín de pensamientos! No me he adentrado en este ejercicio.

ME: Te declaraste vencido.

MARCOS: (Sonriendo). Aún no del todo... Quizá me puse un poco impaciente.

ME: ¿Qué hiciste con tu torrente de ideas?

MARCOS: Quería deshacerme de él. No quería pensamientos, porque quería estar en el ejercicio.

ME: Los combatiste.

MARCOS: Sí, tenía que luchar contra ellos, porque me impedían realizar mi tarea.

ME: Mira, Marcos, yo ahora te mostraré otro camino. No tenemos que luchar contra los pensamientos. Esto no hace más que multiplicarlos. El rechazo y la lucha traen consigo una dualidad entre lo que queremos y la realidad. Esta contraposición produce una tensión que genera y multiplica pensamientos. Orientate hacia la percepción, sin luchar contra los pensamientos. Son visitas bien vistas que pueden venir a la casa. Les está permitido permanecer allí o retirarse. El propietario puede decirles: «¡Siéntanse cómodos! ¡Siéntanse a gusto! Yo ahora me dedico a mi trabajo y cuando tenga tiempo me volveré a reunir con ustedes». Cuando tratas de comprometerte por completo con la percepción, los pensamientos poco a poco se retiran y puedes estar en ella durante mucho tiempo.

MARCOS: Entonces, ¿no he de reparar en los pensamientos?

ME: Exacto, no has de prestar atención a los pensamientos, y en cambio has de contemplar un instante tus sentimientos.

MARCOS: No tenía sentimientos.

ME: ¿No sentiste nada?

MARCOS: No.

ME: ¿No estabas insatisfecho con tu ejercicio?

MARCOS: Es cierto que estaba insatisfecho. ¿Cómo no habría de estarlo si la cosa no funcionaba en absoluto?

ME: ¿No acabas de decir que también te pusiste impaciente?

MARCOS: Sí, así fue.

ME: Ves, esta insatisfacción e impaciencia no hicieron más que activar tus pensamientos. Cuando notas que surgen muchos pensamientos siempre puedes escuchar un instante dentro de ti para darte cuenta a partir de qué sentimientos surgen los pensamientos. Tú admites estos sentimientos si puedes decirte a ti mismo: «Siento impaciencia. Es cierto que esto no me

alegra mucho, pero puede estar». Al admitir la impaciencia, desaparece una tensión. La impaciencia es aceptada e incluso puede desaparecer.

Así tratamos a los pensamientos y sentimientos. No es necesario que contemplemos los pensamientos, sólo volvemos a partir de ellos a la percepción. A los sentimientos podemos contemplarlos brevemente. Sólo el tiempo necesario para permitirles benévolamente que se queden.

Verónica

VERÓNICA: Ya he intentado dos veces el ejercicio. La primera vez me fue muy bien. Sentí casi todo en forma intensa. Lo que fue especialmente agradable es que al final del ejercicio se aflojaron muchas tensiones y pude percibir de manera bienhechora mi respiración hasta sentir cómo descendía a la región abdominal. Quizá nunca antes la había sentido de manera tan tranquila y profunda. Me alegró sobremanera y de buen grado me hubiera demorado en esto. La segunda vez no me fue tan bien. Cuando llegué a los pulmones mi respiración se volvió muy superficial y no pude seguir. Todo mi cuerpo por debajo de los pulmones parecía cerrado. Nada sirvió. Yo intenté todo, pero fue en vano. Entonces me di por vencida y me pasé el resto del tiempo sentada y nada más.

ME: Estás decepcionada porque la segunda vez no te salió como esperabas.

VERÓNICA: Sí, eso es.

ME: Esperabas algo y querías lograr algo. Siente dentro de ti. ¿Podrías desprenderte de los resultados de tu meditación? Comprométete con la percepción y las cosas salen como salen.

VERÓNICA: Sí, pero yo quería que siguiera como al comienzo.

ME: El renunciar a este querer lograr algo sería una gran liberación para ti. En la esfera material es posible acumular bienes. El espíritu es diferente. En la esfera espiritual no es posible ni poseer algo ni pueden manipularse los procesos. Quien puede desprenderse, brindar y brindarse experimenta el fluir del amor. Si alguien intenta retener algo se le escapa de entre las manos.

Lamberto

LAMBERTO: Me fue sorprendentemente bien. Debido a mi resfriado el aire sólo podía pasar por una fosa nasal, pero ésta funcionaba. La segunda vez no pude terminar. En la región pectoral no sentí nada, o poco. Pude admitir que fuera así y sentí la respiración dentro de mí. Fue muy hermoso.

ME: Estabas plenamente en el presente.

LAMBERTO: Sí, experimenté lo que era permanecer.

ME: Que no terminaras a tiempo con el ejercicio es una buena señal. ¿Cómo influyó este ejercicio sobre ti?

LAMBERTO: ¿Cómo influyó?... No lo sé con exactitud... De todos modos me sentí más tranquilo, más sereno. Quizá sería exagerado afirmar que sentí contento, pero sí que había satisfacción. Sin embargo, tan sólo ahora que te lo estoy contando soy consciente de esto.

ME: El ejercicio ha tenido un efecto sobre ti.

LAMBERTO: Sí, sin duda alguna, pero como ya dije, ahora mismo me di cuenta de ello.

ME: Por eso te he preguntado. Si contemplas un instante tu satisfacción te acercas aún más a ti mismo. El camino pasa por allí.

Sandra

SANDRA: A mí me pasó algo muy interesante. Apenas lo pude creer. Cuando estaba así ocupándome del ejercicio, llegué a un punto, no sé si era la región de la laringe o más abajo, que sentí muy claramente. Durante un rato estuve bien despierta en esto y la percepción atrapó toda mi atención. En realidad, no había nada especial que sentir, pero aunque no sucedía nada en especial fue tan interesante que no quería proseguir. No sé si aparecieron pensamientos. En el caso de que algunos estuvieran allí, no los advertí. Yo simplemente estaba en el presente, en la percepción de este punto. Tampoco sé cuánto tiempo me demoré de esta manera. Es posible que sólo fueran minutos. Pero me impresionó fuertemente.

ME: Sin que sucediera nada y a pesar de ello interesante.

SANDRA: ¡Qué cosa tan extraña!

ME: De este modo se te brindó una experiencia importante. Como ocurre en el caso de toda gracia nunca se puede saber si y cuándo volverá a otorgársete otra vez. No es eso lo que importa. Es más importante el agradecimiento por lo experimentado. Y hay otra cosa significativa. Este instante se te otorga como guía. Por allí sigue el camino. Te verás más y más introducida en el presente. Sigue en forma consecuente. Entonces todo te será otorgado.

Rodolfo

RODOLFO: No estoy completamente satisfecho conmigo mismo. Respiraba con demasiada rapidez y yo quería respirar más lentamente. Pero esto

no funcionó bien, y me quedé completamente sin aliento. Entonces recordé tu recomendación de no influir en la respiración. Eso no fue tan fácil y no logré aceptar mi respiración tal cual es. Manipulaba involuntariamente mi respiración. Cuando presto atención a mi respiración la manejo casi automáticamente.

ME: Ese querer manejar e intervenir es importante para ti.

RODOLFO: Sí, creo que sí.

ME: ¿Conoces formas de comportamiento similares en tu vida cotidiana?

RODOLFO: Para ser franco, debo admitir que sí. Me gusta organizar, me doy cuenta rápidamente de lo que falta, me ocupo de todo. Soy activo. Lo que tengo entre manos va para delante. Pero no me resulta fácil tolerar que algo no funcione como debe.

ME: ¿O que no funcione como tú crees que debería ser?

RODOLFO: Ambas cosas podrían ser ciertas.

ME: En la meditación ocurre lo que en la vida cotidiana. La meditación tranquila es como la vida cotidiana a cámara lenta. A ti se te brinda ahora una oportunidad muy buena para aprender a dejar que algo ocurra. Respiramos inconscientemente la mayor parte de nuestra vida. Algo respira dentro de nosotros. El cuerpo sabe exactamente cuánto aire necesita. Si durante algunos segundos hemos inhalado menos aire, aparece espontáneamente una aspiración más profunda y se restablece el equilibrio. En cambio si prestamos atención a la respiración en forma consciente, creemos que el cuerpo no sabe cuánto oxígeno necesita. Este ejercicio es una oportunidad sumamente ventajosa para aprender que no hay necesidad de manipularlo todo. Dirigimos la atención hacia la respiración, pero sin interferir. Si aprendes esto, te resultará más fácil no inmiscuirte en todas partes en la vida. Aprende a estar atento, sin manipular. Se trata del viraje que va del hacer al contemplar. Pero ten presente lo siguiente: ni siquiera tienes que lograr este viraje.

Godofredo

GODOFREDO: Tus palabras acerca del paralelismo entre relaciones divinas y humanas me tocó muy de cerca. Comprendí muchas cosas. Me senti afectado al darme cuenta de cómo trato a Dios. Hay en mí mucha crítica, rechazo, antipatía, celos y enojo hacia otras personas, y me asusta pensar que esté tratando a Dios de la misma manera.

ME: El descubrimiento te dejó estupefacto.

GODOFREDO: Muchas veces hablaba a otros sobre el amor a Dios y daba por sentado que yo lo amaba incondicionalmente.

ME: Es cierto en cuanto al propósito. Pero ahora pudiste echar una ojeada más profunda hacia tu interior. Y bastará con la comprensión que te fue dada. ¿Puedes dejar las cosas como están, sin desear cambiar tu amor por Dios?

GODOFREDO: Me pone triste.

ME: Permítete estar triste. No le tengas miedo a tu tristeza. Déjala estar, pues desea salir y ser liberada. Contéplala con benevolencia. Deja que se muestre y con el tiempo se disolverá.

Al cabo de un rato regresa a la percepción. Contempla lo que te llega al percibir tus vías respiratorias. Comprométete por entero con esta tarea.

Jacobo

JACOBO: He iniciado los ejercicios respiratorios pero por largos períodos no sentí nada. Esto cambió cuando descubrí que todo va mejor si visualizo cada parte de mi cuerpo, pues evito distraerme. Así me fue bastante bien.

ME: Te imaginas cómo eres por dentro.

JACOBO: Sí, así me afianzo mejor en lo que hago.

ME: Tienes predisposición para visualizar.

JACOBO: Seguro, es mi fuerte.

ME: Las representaciones contrarían nuestro esfuerzo por lograr la percepción. Por eso no trabajamos con ellas.

Existe una diferencia muy grande entre percepción y representación. Esta última es producto nuestro, o al menos puede subsistir sin relación con la realidad. Está en la cabeza y, en cierto sentido, es independiente de la realidad. Por el contrario, la percepción es la mera captación de la realidad. Lo que percibimos no depende de nosotros. Sólo nos abrimos para poder captar la realidad. No determinamos lo que habremos de sentir. Con la percepción nos orientamos hacia la realidad y asentamos los pies en la tierra.

La percepción nos conduce a la experiencia directa. No hay conceptos, nociones ni imágenes entre nosotros y la realidad.

JACOBO: Quieres decir que tiene algo de inmediato.

ME: Sí, y es muy importante para nuestro camino. Hoy en día se habla mucho de la imagen divina. Se aconseja que el hombre la revise y la modifique en sentido positivo. Se afirma que quien tiene un padre estricto padece un Dios igualmente estricto, y que su imagen divina no responde al Dios verdadero. Se le recomienda que intente modificarla. Esta imagen de Dios es un concepto, una representación.

JACOBO: La imagen divina no es Dios mismo. Es eso lo que quieres decir, ¿no es cierto?

ME: Sí, nosotros no trabajamos con la imagen divina. Ni siquiera te he preguntado si crees o no crees en Dios. Nosotros recorremos un camino mucho más concreto. Nos centramos en la realidad y contemplamos qué es lo que nos llega de allí. Aprendemos a percibir lo que está. Por el momento esto se refiere aún a la percepción de las vías respiratorias. Pero cada vez nos aproximamos más a la percepción del presente. No nos interesa tener una imagen de él o no tenerla, pues lo vivimos en su inmediatez. La percepción del presente es un paso previo a la percepción de la presencia de Dios. ¡Porque Dios está aquí! No lo percibimos porque nuestro poder de percepción aún es muy débil. No es necesario tener conceptos, nociones e imágenes de él, dado que recorremos el camino de la experiencia. Percibimos el presente, y al hacemos más sensibles y permeables, nos abrimos a la presencia de Dios. En la vida eterna no nos representaremos a Dios, sino que permaneceremos en su contemplación. La vida eterna comienza aquí. Nuestro camino es, por consiguiente, muy concreto y está firmemente asentado en la tierra. Lleva al encuentro directo, lo que no nos pueden brindar las imágenes ni representaciones.

JACOBO: Luego hay que decir que no es conveniente que me represente los diversos tramos de las vías respiratorias.

ME: No, no lo intentes. Para que te resulte más fácil dejarlo de lado te guío por medio de la siguiente pregunta: «¿Qué siento aquí o allá?». Podrás responderte que no sientes nada y permanecer, pese a todo, en actitud de escuchar. Podrás seguir prestando atención a que eventualmente se manifieste. La pregunta: «¿Qué siento aquí o qué siento allá?», no se plantea para ser respondida.

Berta

BERTA: Creo haber hecho una experiencia muy importante. Al principio pude sentir todo con gran precisión y nitidez. Pero entre la parte superior de la nariz y la región detrás de la cavidad bucal no me era posible sentir nada. Como lo deseaba, me concentré intensamente a fin de percibir algo. Durante un rato estuve de lleno volcada a este esfuerzo por sentir. De pronto descubrí la diferencia entre concentrarse y escuchar. Me di cuenta de que la voluntad de concentrarme me procuraba grandes tensiones, que desaparecieron como por arte de magia apenas tomé conciencia de ella. Era todo oídos. No tenía ya que hacer nada. Me pareció que no tenía importancia que pudiera o no percibir algo. Ya no era preciso lograr nada, y me sentía muy despierta en el presente. Fue algo que se dio solo, un estado totalmente nuevo para mí. Apareció de pronto, sin manipulaciones de mi parte. Creo incluso que en ese momento no tenía pensamientos, pero no estoy absolutamente segura de esto.

ME: Como dices, un estado de esta naturaleza no se puede alcanzar solo. Pero una y otra vez nos son dados estos instantes, para que hallemos el camino hacia lo único que importa.

Germán

GERMÁN: Durante un buen rato pude rastrear las vías respiratorias y permanecer en las diversas sensaciones que se presentaban. Fue hermoso. Luego, en un momento dado, algo empezó a estorbarme. No tengo idea de qué pudo haber sido. Fui poniéndome cada vez más tenso. A esto se sumó cierta irritabilidad, y de pronto comprendí algo. Vi tan claro como el agua lo perfeccionista que soy y hasta qué punto deseo hacer todo bien. No soporto que algo no esté perfecto. Después de comprender esto se me presentaron imágenes del pasado sobre situaciones en las que deseaba hacer las cosas con insuperable perfección.

ME: Esto fue un shock para ti.

GERMÁN: Sí, y me movilizó interiormente. Al instante me cuestioné cómo podría cambiar. No sabía cómo encarar el problema.

ME: Te centraste en esto, en lugar de volver a la respiración.

GERMÁN: Me parecía importante saber cómo podría cambiar.

ME: Precisamente por ser importante para ti y porque no sabes cómo hacerlo, debes dejarte guiar. Yo te indicaré el camino para que se produzca el cambio.

GERMÁN: ¿En qué consiste?

ME: No es el camino del pensar, del proyectar ni del hacer, sino el de la quietud y la percepción. El evangelio dice que si nos orientamos hacia el reino de Dios todo lo demás nos será dado por añadidura (Mt 6, 33). En este momento orientarse hacia el reino de Dios significa permanecer en la percepción; contemplar lo que está aquí; dirigirse hacia el presente. Es ya vislumbrar la presencia de Dios. Dios está aquí. Él mismo te cambiará.

GERMÁN: Entiendo.

ME: En tanto que la comprensión sea percepción pura, puedes permanecer en ella. También está bien que percibas los sentimientos que se derivan de esta comprensión. Pero déjate estar como eres y vuelve a la respiración. Esto es contemplación. El deseo de cambiar es más que comprensible, pero te aleja por completo de la contemplación.

Paula

PAULA: Me distraigo con mucha frecuencia. Me identifiqué con la persona que dijo que su atención se había fijado en el ejercicio pero al instante había vuelto a distraerse, y me dije: A ti te pasa lo mismo. Efectivamente, me centro por un momento y en el siguiente ya estoy en otra cosa. Pero no me doy cuenta hasta mucho después. No puedo hacer nada para impedirlo. No consigo mantener la atención fija en el ejercicio.

ME: Tienes la sensación de ser impotente frente a tu distracción.

PAULA: Sí, no consigo mantenerme en recogimiento ni influir en mi capacidad de atención.

ME: ¿Y de determinación cómo andas?

PAULA: Al comienzo sentía algo así como determinación, pero ésta no hacía más que ponerme tensa. Sin cesar me sugería: «Debes lograrlo. No puede ser que no consigas mantener la atención ni por un minuto». Pero el resultado era que me bloqueaba y terminaba por agotarme.

ME: Hay una gran diferencia entre querer lograr algo y tener determinación. Lo primero se orienta hacia los resultados, en tanto que lo segundo es independiente del éxito. Quisiste impedir la distracción luchando contra ella y, de este modo, te fijabas en el resultado. Pero no es preciso que logres nada. El hecho de que puedas mantenerte sin distracciones durante un minuto o media hora corrida no es esencial. La determinación es la actitud espiritual de comprometerse con algo, brindarse y entregarse enteramente a ello. Menos importante es que sea o no sea coronado por el éxito. El impulso por lograr algo requiere fuerza de voluntad que se transmite a todo el cuerpo y, en caso de fracaso reiterado, lo tensa y agota. En cambio, la determinación como actitud espiritual no provoca tensiones. Deja el cuerpo distendido y no cansa.

Libérate de los resultados e intenta entregarte con más determinación a los ejercicios.

Gerardo

GERARDO: Esta mañana, al levantarme, tuve un fracaso detrás de otro. Soy un perdedor. No es que sintiera dolores corporales, sino que comprendí cosas profundas acerca de mí mismo. Me resultaba intolerable ser como soy: con todas mis incapacidades, con mi escasa concentración, con la imposibilidad de sentir nada, con el flujo ininterrumpido de pensamientos y, por añadidura, con la impaciencia por tener que soportar todo esto. No me aguantaba.

ME: Te cuesta soportarte.

GERARDO: Sí, no quiero ser un perdedor.

ME: Te sientes perdedor.

GERARDO: Sí, y me enfrento impotente a esta realidad.

ME: Impotente.

GERARDO: Así es.

ME: Sientes una excesiva tensión entre lo que deseas ser y lo que realmente eres.

GERARDO: Sí, y no le veo salida a este dilema.

ME: ¿Me dejas que te señale un camino? Trata por el momento de dejar de lado tu voluntad y de contemplarte tal cual eres. Permítete tener pensamientos. Permítete no poder sentir nada. Permítete ser impotente. Permítete no ser como «deberías». Permítete no poder cambiar nada. De este modo ya te habrás liberado de ciertas presiones y no estarás sometido a la tremenda tensión de tener que ser algo que no eres. Serás más una sola cosa contigo mismo. Aprende a contemplar con resignación y calma que eres tal cual eres. Es preciso ante todo aceptar el punto de partida antes de desear modificar algo.

Contempla cómo se mueve la respiración en tu interior. Reconcíliate en primer lugar contigo mismo y tus sentimientos, con lo que eres ahora. Todo puede ser y permanecer como es ahora. No es necesario que cambies nada.

GERARDO: Pero yo quiero cambiar.

ME: Ese es el problema. Trata de dejar marchar ese deseo de cambiar. Antes de adaptar la realidad a tu voluntad intenta adecuarte tú a la realidad actual.

Martina

MARTINA: Pude seguir bien el recorrido de mi inspiración. Sentí claramente la diferencia entre calor y frío al inspirar y expirar. No tuve problema en fijar mi atención en ella hasta los bronquios y el tórax, pero sólo hasta allí pude llegar. No me di cuenta de que me estaba distrayendo; sin embargo, me interesaba mucho saber cuándo y cómo me había alejado de la percepción. Pero no tardé en tomar conciencia de que también esto me llevaba a pensar, de modo que abandoné mis indagaciones. Sentía mucho calor y algo como un flujo en el abdomen y en el sacro. Era un sentimiento agradable. Permanecí haciendo el ejercicio más de lo que me había propuesto, y podría haberme quedado aún más tiempo.

ME: Sigue así.

Hermes

HERMES: Me costó mucho concentrarme en la región de la cabeza, particularmente en la parte posterior de la nariz. ¡Úf, cuánto me costó! Me resultó más fácil fijar la atención en el tórax y el abdomen. No tuve que concentrarme tanto.

ME: Sentías que te costaba esfuerzo fijar la atención en la cabeza.

HERMES: Sí, me cansé mucho tratando de concentrarme en esa región.

ME: Hay una diferencia entre concentrarse y escuchar que me parece muy importante. En el «Concentrarse» aún percibimos cierto esfuerzo. Cuando se afirma de alguien que se concentra, nos imaginamos que la persona contrae la frente formando arrugas, se esfuerza e incluso se pone tensa. Por el contrario, al «contemplar», y más aún al «escuchar», estamos completamente distendidos. Sólo es posible escuchar si nos abrimos y estamos dispuestos a recibir lo que nos sale al encuentro. Al escuchar no somos nosotros los que determinamos lo que nos saldrá al encuentro. Al igual que una antena nos aprestamos a recibir lo que llega, sea lo que sea. Trata de sentir en ti esta diferencia, cambiando tu actitud de concentrarte por la de escuchar.

Regina

REGINA: Siento muchas cosas recorriendo mis vías respiratorias y puedo permanecer en ellas. Pero he notado que me estoy observando constantemente. Es como si hiciese algo y a continuación repasase todo para controlar si estuvo bien.

ME: Significa que necesitas tener la seguridad de que lo estás haciendo bien.

REGINA: ¿La seguridad?... No sé... Sí, podría ser que siento cierta inseguridad. Tal vez se trata del miedo de hacer algo mal.

ME: Hm.

REGINA: Sí, siento este miedo... (Pausa prolongada)... Ahora no lo siento tanto.

ME: ¿Podrías permitirte ahora hacer algo mal?

REGINA: No sin dificultad.

ME: No es preciso que exhibas éxitos. Basta que te entregues al ejercicio con determinación interior. Si hay algo que has hecho realmente mal se pondrá de manifiesto y entonces podrás modificarlo. Pero hacer todo dos veces, hacer y luego controlar, entraña un esfuerzo muy grande y lleva al agotamiento.

REGINA: Sí, entiendo, pero no sé si podré dejarlo.

ME: Tampoco es preciso que logres superar esta necesidad de control. Es suficiente que lo intentes una y otra vez.

REGINA: Pero ¿cómo sabré que realmente no cometo errores?

ME: Tienes miedo de cometer un error y no darte cuenta. Contempla este miedo y permítete tenerlo. Podría ser que se disuelva.

REGINA: Sí, pero repito: ¿cómo sabré si he incurrido en algún error involuntario?

ME: No tienes por qué saberlo. Es mejor cometer equivocaciones durante algún tiempo que hacer todo dos veces. Los verdaderos errores se anunciarán a su debido tiempo con toda claridad.

REGINA: Ahora lo comprendo mejor. Por un lado, tengo que dar más cabida a mi miedo y, por otro lado, desarrollar más coraje para cometer errores.

Emilia

EMILIA: Estoy bien atenta en la meditación. A ratos me vienen pensamientos y distracciones, pero puedo volver al ejercicio. En uno de estos sentí dolores fuertes en la nuca. Al ir en aumento me concentré en ellos. Senti bien hacia el interior del dolor hasta que desapareció. Después pude meditar mejor.

ME: Cogiste al toro por los cuernos y te deshiciste de él.

EMILIA: Sí, así fue.

ME: Es posible liberarse del dolor por medio de la concentración. No es una mala solución pero es algo que «haces».

Es semejante al entrenamiento autógeno, es decir, una autohipnosis. Damos órdenes al subconsciente, tales como: «Me tranquilizo, estoy tranquilo». El subconsciente las recibe y la persona se tranquiliza. No está mal, pero está en la naturaleza de las órdenes que sean «acciones».

La oración contemplativa, por el contrario, no es algo que se hace, sino algo que se deja que suceda. El dolor no debe ser derrotado, exterminado, superado o elaborado. Más bien hay que darle cabida, permitirle que duela y se disuelva por sí mismo. Se trata de una renuncia a actuar, de un «dejar suceder». La meditación es contemplativa. Detrás del contemplar se oculta la convicción de que en el interior del hombre hay un poder curativo que se manifiesta por sí solo en la quietud y disuelve los dolores. La fuerza de la naturaleza lo hace posible. Todo se da por la gracia.

Damián

DAMIÁN: Por primera vez tomo conciencia de mi respiración. Aunque no sentí nada en la región torácica, y le dediqué mucho tiempo, en el abdomen sí la sentí. Realmente fue como si redescubriera mi respiración. Nunca había notado con tanta claridad cómo respira mi cuerpo. Me sentía muy bien y no tenía deseos de dar por terminado el ejercicio. (Pausa)... Algo más. Tomé conciencia de que hasta ese momento siempre había querido dirigir la respiración. Pero esta vez hice la experiencia concreta de observar, sin manipulaciones de ningún tipo. Te agradezco mucho que no me hayas exigido que respirase profundamente. Tan sólo me indicaste que lo hiciese con naturalidad. Me hace mucho bien.

ME: Esta experiencia de no influir en las cosas te señala el camino de la contemplación. Nuestro camino sigue por esa senda.

Iván

IVÁN: Suele irme bien con este ejercicio. Una vez, al principio, tuve un calambre en el pie y el tobillo y pensé para mis adentros: «¡Qué me espera! ¡Si apenas comencé con la meditación!». Luego se me ocurrió: «Dejaré que venga lo que venga, y no me ocuparé más que de mi respiración». Poco a poco el calambre fue pasando. Incluso tuve la impresión de que estos dolores me ayudaban a no divagar. Aumentaban mi recogimiento.

ME: Sí, lo que relatas es muy posible. Puede darse. Hay dolores físicos que evidentemente provienen de una mala postura. En este caso hay que sentarse bien. También pueden aparecer dolores cuyo origen no es fácil establecer. Si pese a ellos centramos toda nuestra atención en la respiración, es frecuente que dejemos de percibirlos y cesen. En este caso, nos ayudan a lograr el recogimiento, como tú pudiste experimentar.

Si las molestias son excesivas podemos cambiar de posición, aunque no es conveniente hacerlo a cada momento. Normalmente el cuerpo se aquieta hasta tal punto durante la meditación que uno ya no siente la necesidad de moverse. También pueden aparecer muchos dolores de distinto tipo que no se deben a la postura ni a achaques físicos, sino que más bien obedecen a causas psíquicas. Habrá que sobrellevarlos.

Dori

DORI: Empiezo los ejercicios con interés, pero al cabo de unos minutos me invade un cansancio que me hace bostezar y adormilarme. Al rato incluso empiezo a cabecear. Lucho contra esto pero en vano. Me quedo dormida.

ME: Luchas contra el sueño.

DORI: Sí, hago esfuerzos, pero no se pasa. No tengo idea de lo que podría hacer.

ME: ¿No dormiste lo suficiente los últimos días?

DORI: Vengo de una situación de estrés extremo y he trabajado demasiado. Todavía no pude reponerme.

ME: Aún estás agotada.

DORI: Sí, estuve abrumada de trabajo y me siento extenuada.

ME: Deberás dormir lo que haga falta. Dale a tu cuerpo lo que demanda con todo derecho. Naturalmente es mejor empezar los ejercicios repuesta y descansada. Si no fue posible debido al trabajo, como en tu caso, hay que concederse el sueño necesario en los primeros días. Luego podrán venir momentos de cansancio o de sueño que son indicio de una huida inconsciente de uno mismo. No siempre es agradable confrontarse con uno mismo. La resistencia contra tales confrontaciones puede hacer que sintamos sueño. No tiene mucho sentido luchar contra esto. Ver los límites del cuerpo con realismo y darle lo que con derecho demanda es dar muestras de considerable sabiduría. Se acepta uno tal cual es.

Guillermo

GUILLERMO: Pude mantener bien la atención en lo que hacía. Al llegar al abdomen sentí una presión que se transmitió al tórax. Poco después sentí tensiones en la espalda. Tenía contraída la parte del medio por encima de los omóplatos. Se me hizo intolerable. Me dio calor, luego frío, y hubiese querido interrumpir la meditación. De pronto recordé tus palabras de que no prestásemos atención a los dolores y tensiones, sino que volviésemos a la percepción. Lo intenté. Al principio no lo conseguí. Una y otra vez traté de mantenerme firme en ella con todos mis sentidos. De repente, no sé cómo, pude estar bien presente en lo que hacía y dejé de sentir tensiones. Habían desaparecido de golpe. Nunca había experimentado algo así.

ME: Por cierto una experiencia muy útil. Es así. Si intentamos mantenernos en la percepción con todos nuestros sentidos, cesan inesperadamente los dolores y las tensiones. Pero no debemos andar controlándolos si persisten, pues en ese caso no estaremos centrados en la respiración sino en las tensiones, y entonces generalmente vuelven.

Teófilo

TEÓFILO: Ayer estaba furioso. Había estado conversando contigo y quería pasar al tiempo siguiente. Pero me dijiste que no lo hiciera, que

siguiera practicando el ejercicio de respiración. Eso me puso los nervios de punta. Deseaba avanzar, ya que no dispongo de muchos días y, habiéndome tomado este tiempo libre, quiero aprovecharlo y adelantar lo más posible. ¿Y ahora me exiges que marque el paso en el mismo lugar? Se me va el tiempo. Todos los demás pueden pasar a los ejercicios siguientes, sólo yo deberé repetir, como un alumno que se queda atrás.

ME: Te sentiste relegado.

TEÓFILO: (Aún irritado). Por supuesto. Disculpa que lo diga de esta manera, pero en mi rabia me dije: «El idiota no se da cuenta de que quiero avanzar».

ME: Gracias por la confianza y la franqueza con que expresas lo que sientes. Quisiste avanzar antes de aprender a permanecer. El avance no se mide por la cantidad o grado de dificultad de los ejercicios, sino por la calma interior. Todavía no puedes permanecer en un punto cuando practicas los ejercicios de las vías respiratorias. Aunque hayas «cumplido», por así decirlo, con tus ocho o diez horas de meditación, si no has encontrado gusto en permanecer en un mismo punto no tiene sentido seguir adelante. También en la repetición del mismo ejercicio puedes ofender tu tiempo a Dios. Cambia de actitud. Aprende a mantenerte en la percepción de un ejercicio y a reposar en él. Si estás en el presente no te compararás con otros.

4. *Mirada retrospectiva y transición al tercer tiempo*

Estimado lector: Ya ha leído usted gran cantidad de diálogos y es posible que los haya encontrado impactantes. ¿Ha notado que no sólo enriquecieron su comprensión de lo que es la contemplación? Quizá le hayan hecho ver aspectos de su vida personal o le hayan afectado de alguna manera.

Estimado ejercitante: Ha concluido el segundo tiempo. Es posible que le haya tomado el gusto a la práctica de los ejercicios. También puede suceder que le haya costado repetir los ocho ejercicios. Hagamos un breve repaso. Le echaré una mano planteándole algunas preguntas.

—Si practica *ejercicios de retiro*, ¿repitió ocho veces el ejercicio? Si practica los *ejercicios diarios*, la pregunta es: ¿se mantuvo dos semanas en ellos?

—¿Recorría en cada oportunidad todos o casi todos los puntos de las vías respiratorias que le prescribí? ¿Duraron los ejercicios unos veinte minutos y no menos? De no ser así, le recomiendo que no siga adelante. No se trata de avanzar en el libro, sino de recorrer

el camino hacia dentro, y para conseguirlo estos ejercicios son sumamente útiles.

—También podrá ponerse a prueba de otra manera. Si pudo centrarse bien en los ejercicios y siente una tendencia por permanecer más tiempo que el indispensable en los diversos puntos, podrá pasar con buena conciencia al tercer tiempo. Asimismo es una buena señal que practique el ejercicio más tiempo que el proyectado. En cambio, si se ha estado deteniendo menos en los diversos puntos, concluyendo los ejercicios antes de lo indicado, es señal de que no deberá avanzar todavía.

—En caso de haber leído más de tres diálogos entre los ejercicios es de suponer que su interés sigue siendo más intelectual que espiritual. Es mayor el deseo de saber algo acerca de la contemplación que el de recorrer el camino.

Si ha terminado el segundo tiempo le deseo que Dios lo bendiga en el transcurso del tercero.

En la *alocución* del tercer tiempo le indicaré cuál es básicamente la actitud correcta hacia la oración contemplativa.

También avanzaremos un paso más en los *ejercicios*. En el primer tiempo tratamos de centrarnos en la percepción mientras paseamos. El movimiento suelto del cuerpo al caminar y la variedad que presenta la naturaleza le han ayudado a permanecer atento al presente. En este segundo tiempo nos acercamos más a nosotros mismos y las percepciones más finas que hemos tenido nos llevaron a un mayor recogimiento. Pero, al igual que las abejas, volamos de una flor a otra, emprendiendo de esta manera un paseo interior por las percepciones. Ahora ya no será necesario pasar de una flor a otra, sino que fijaremos la atención en un solo punto. Los ejercicios relacionados con nuestras vías respiratorias nos procuran la quietud necesaria para hacerlo.

El tercer tiempo

1. Alocución: la referencia a uno mismo y la referencia a Dios

a) El estado original y la caída

Las sagradas Escrituras describen en la historia de la creación el actual estado de bienaventuranza y desventura de la humanidad en forma de relato. Se proponen describir así la naturaleza humana y su orientación esencial. Veámoslo más de cerca.

El hombre fue creado de tal modo que en forma continua y con todo su ser estuviera orientado hacia Dios. Esta es su naturaleza, éste era su estado original y en ello residía su felicidad. A través de este estar dirigido hacia Dios se encontraba en armonía con la naturaleza, en paz con su prójimo y consigo mismo.

El pecado original consistió en que el hombre de un estar orientado hacia Dios recayó en un estar orientado hacia sí mismo. Se convirtió en su propia norma. En lugar de atender a Dios, su verdadero centro, y de vivir a partir de ahí, quedó adherido a su propio punto de vista egoísta, a su propia voluntad, a sus deseos, planes y metas. De una referencia a Dios recayó en una referencia a sí mismo.

Así sobrevino el «caos». El hombre quedó separado de su origen. Se quebró su armonía con la naturaleza. Vivió su entorno con dolor y rodeado de espinas. Entre los hombres estalló la guerra. Cada uno se colocaba a sí mismo, sus propios intereses, sus propias conveniencias y deseos en un lugar central. Lo más grave fue la dualidad en que se vivió a partir de entonces. En la referencia a sí mismo el hombre vivía en crasa contradicción con el amor universal para el cual fue creado. Ya no podía aceptarse tal como era. Afirmaba una parte de sí mismo, pero encontraba mucho dentro de sí que no podía aceptar. Estaba dividido en dos ámbitos, uno que aceptaba y otro al que ignoraba, atacaba y reprimía. Estaba

escindido y roto dentro de sí, no podía encontrar ya su propia identidad y ya no sabía quién era de verdad. Comenzó a huir de sí mismo. Sí, huyó de sí mismo. Muy alejado de su auténtica vida interior, encontró su refugio en exterioridades y distracciones. Debido a este caos, la enfermedad, el dolor y la muerte aquejaron al hombre. Este estado se mantiene hasta hoy y lo encontramos en todo ser humano necesitado de redención.

La redención consiste en que Jesucristo nos vuelve a llevar desde la referencia al yo hacia la referencia a Dios.

b) La vivencia de la referencia al yo

¿Cómo experimentamos nuestra referencia al yo? Una señal de ésta son los sentimientos que nos arrojan hacia nosotros mismos. Quien se encuentra bajo la influencia de dichos sentimientos que, para simplificar, llamaremos sentimientos negativos, puede reconocer fácilmente en ellos su referencia al yo. Quien siente miedo sólo ve al yo amenazado. Quien siente rabia experimenta la impotencia de no poder hacer valer su yo. Quien desprecia sólo ve que es mejor o que sabe más que el despreciado. Así se podría mostrar respecto de cada sentimiento negativo de qué modo nos retrotrae a una referencia al yo.

Otra señal de la referencia al yo es la vida en un mundo de fantasías. Imaginemos a un típico soñador. Vive en el universo que él mismo ha creado. En este mundo él es el creador, ya que todo lo que existe allí dentro procede de él. Él es también el salvador, pues sólo él puede enderezar lo que no concuerda en su universo. Él es el omnisapiente, pues en su mundo de ensueño no puede existir ni ocurrir nada que él no sepa. Y él es también el todopoderoso, pues en sus castillos en el aire puede hacer absolutamente todo lo que quiere. En una palabra: ha logrado ser Dios en este mundo soñado. En ello consiste su total referencia al yo.

Nosotros creemos que no somos soñadores. Quien comienza la oración contemplativa experimenta hasta qué punto vive sumido en pensamientos. No es que los pensamientos no sean necesarios, pero descubrimos en nosotros un fluir desproporcionadamente intenso de ellos que no es ni necesario ni útil para la vida. Un ejercitante, por ejemplo, sale a pasear durante una hora. No tiene que reflexionar en nada. Sólo quiere percibir y, sin embargo, se pasa pensando la mayor parte del tiempo. Sus pensamientos cobran vida propia y siguen fluyendo incesantemente, aun sin quererlo. Es un

mundo de pensamientos totalmente comparable al mundo de los sueños. Lo vuelve referido a sí mismo. En este mundo de ideas él es el omnisciente y el todopoderoso, el creador y el salvador. De esta manera podemos reconocer nuestra referencia al yo.

También las preocupaciones nos vuelven, como referencia, a nosotros mismos. Las preocupaciones siempre expresan «mi» preocupación, «mi» carga, que «yo» tengo que arrastrar. Nos hacemos un mundo de preocupaciones en el que el *ego* es Dios, lo mismo que en el mundo de los sueños y en el de las ideas.

Algo parecido ocurre con los deseos: alimentan nuestra referencia al yo.

En la actual sociedad de consumo experimentamos continuamente en nosotros mismos cómo se nos incita a acumular más y más bienes. Los deseos se reproducen con el tiempo como la arena del mar y forman un mundo de deseos, tan referido al yo como los mundos antes mencionados.

La referencia al yo también se manifiesta en la terquedad. Es porfiado el individuo que juzga absolutamente todo a partir de su punto de vista egoísta y quiere imponer sus propios intereses sin consideración alguna. Aun cuando dicha tendencia no tiene que llegar necesariamente al extremo de la tiranía, del fanatismo o de la paranoia, puede ocultar una profunda referencia al yo.

Las Escrituras y la teología dividen la referencia al yo en tres grupos: la codicia, el ansia de poder y el ansia de renombre. La codicia refleja la forma fundamental de la referencia al yo. En la Biblia este tema aparece una y otra vez en la problemática de la pobreza y la riqueza. El hijo pródigo quiso «tener» su herencia. Pero cuando perdió todos sus bienes su padre volvió a aparecer en su conciencia. El joven rico se alejó por no poder desprenderse de su gran fortuna. Es codicioso quien ata su corazón a la posesión, no importa si ésta ya le pertenece o si sólo tiende hacia ella. En ambos casos su corazón está atado a la posesión.

El ansia de poder consiste en el afán de imponer a otros su propia voluntad, situándose así uno mismo en el centro con sus planes. Los apóstoles a menudo buscaron el propio poder. Los fariseos buscaban su propio predominio.

El ansia de renombre, orgullo o amor propio también aparece a menudo en las Escrituras. Consiste en un afán de reconocimiento, confirmación, prestigio y alabanza. La mujer pobre en el evangelio dejó caer su óbolo de modo inadvertido y humilde en el cofre de las ofrendas (Lc 21, 1-4). Echó su última moneda. Lo que le importaba era Dios. En cambio los fariseos ofrecían grandes sumas de

dinero de manera visible y llamativa. Buscaban ser bien vistos y llamaban hacia sí la atención de los hombres. En esto residía su referencia al yo.

c) *El cambio que nos lleva desde la referencia al yo hasta la referencia a Dios*

¿Cómo se modifica la referencia al yo, es decir, la codicia, la ambición y el ansia de renombre, convirtiéndola en referencia a Dios?

La estructura básica de la referencia al yo consiste en que no se reconoce a ninguna persona como tal. El que está referido a sí mismo se ve a sí como el único ser provisto de la dignidad de persona. Los demás aparecen como objetos de uso. Los objetos no pueden tener ni bienes propios, ni poder, ni prestigio. En el instante en que aparece en el horizonte una persona, reconocida e interiormente apreciada como tal, la codicia se transforma en un poder dar, regalar y compartir. La ambición se transforma en poder servir. El ansia de renombre se vuelve veneración y reconocimiento. Así el hombre referido a sí mismo se vuelve alguien referido al tú. Ya no le importa el yo sino el encuentro con el tú.

Como la relación con los hombres y con Dios siempre corre paralela, la referencia al tú se refleja en el volverse hacia Dios. La codicia, que en cuanto al hombre se transforma en poder compartir, se vuelve entrega en la relación con Dios. La ambición, que en las relaciones humanas se transforma en voluntad de servicio, se vuelve ante Dios servicio divino. El ansia de renombre, que frente a los hombres se convierte en veneración, se transforma en la relación con Dios en adoración o alabanza a Dios.

Los tres pares siguientes forman los extremos entre «referencia al yo y al tú»:

- codicia / poder regalar (hacia Dios: entrega);
- ambición / voluntad de servir (hacia Dios: servicio divino);
- ansia de renombre / veneración (hacia Dios: alabanza, adoración).

La redención consiste en el hecho de que Jesucristo nos eleva, a partir de nuestra codicia, ansia de poder y de renombre, a la entrega, culto y alabanza a Dios.

Encontramos una clara ilustración de esto en el Padrenuestro (Mt 6, 9-13). Las peticiones del Padrenuestro comienzan con las actitudes que acabamos de describir. Jesucristo nos hace decir a

nosotros, seres humanos ávidos: «Venga a nosotros tu Reino». Con ello decimos: «No mi reino, oh Señor, sino que tu Reino se manifieste entre nosotros». Imponemos nuestra voluntad al prójimo en forma voluntariosa. Por ello nos enseña a decir: «Hágase tu voluntad, oh Señor, no la mía». Y sobre todo oramos así: «No mi nombre, oh Señor, sino tu nombre sea santificado». En esto consiste la renuncia a nuestro honor ante la alabanza a Dios. Como si esto no bastara, repetimos una vez más los tres elementos de la referencia a Dios: «Pues tuyo es el reino (posesión) y el poder y la gloria (honor)».

Me impresiona cómo se presenta a la Madre de Dios en el evangelio. En la revelación el ángel le habla a María. La conversación finaliza con su entrega: «He aquí la esclava del Señor. Hágase en mí según tu palabra» (Lc 1, 38ss). A continuación María va a visitar a Isabel para servirle, y canta la más hermosa canción de alabanza: el Magnificat.

d) *El egoísta devoto*

Los tres componentes del encuentro determinan la relación con Dios. Incluso son los elementos esenciales de todo lo religioso. Lo religioso, o sea, la relación con Dios, se expresa necesariamente a través de la entrega, el servicio y la alabanza a Dios.

Avancemos un paso más y contemplemos la relación con Dios a través de una relación aparentemente paradójica. Imaginemos a un egoísta devoto.

Contemplemos al devoto codicioso. Se dedica a menudo y durante largo tiempo a la oración. Pero como él, decíamos, es codicioso, la estructura y el contenido de su oración se mantienen referidos al yo. Reza para obtener algo de Dios. No interesa si se trata de un bien material, salud o saber. Lo que le parece central es recibir algo para estar mejor. No se da cuenta hasta qué punto sólo se interesa por sí mismo y no por Dios. En el fondo, su oración, como también su trato con los hombres, se encuentra marcada por su referencia al yo. Exige que Dios se ocupe de él, en lugar de entregarse él mismo a Dios.

En cambio lo fundamental en la oración es la entrega. ¿Acaso nuestras oraciones de súplica no son con demasiada frecuencia un querer tener egocéntrico? ¿No son por lo general exigencias que le imponemos a Dios? ¿Deseos que han de hacer más cómoda nuestra vida? En el Padrenuestro aprendemos cómo la oración de súplica

ca puede estar referida a Dios. Las demás oraciones de súplica no están mal cuando son más una alabanza a la omnipotencia de Dios que un querer obtener algo en forma imperiosa.

Nos ocupamos ahora del egoísta devoto que en forma subliminal sostiene una lucha de poder con Dios. Se hace una idea demasiado clara acerca de la voluntad de Dios. Dios quiere la justicia, la paz, la armonía y el amor. Con este conocimiento se aproxima a Dios y pide que él también realice su voluntad: el mal no ha de ser ya un obstáculo, el niño enfermo no ha de morir, la guerra debe concluir, los hombres han de acceder a la fe, en las familias debe reinar la paz. No se da cuenta de que estos ruegos sólo expresan su propia voluntad. Mientras Dios los cumple él es un siervo leal de la voluntad de Dios. Pero si Dios no los cumple o no los cumple de inmediato surge en él la desilusión, la insatisfacción y a menudo la indignación frente a Dios. «¿Cómo puede permitir la miseria y las injusticias?», se pregunta. Cuanto más se rebela contra Dios, tanto más claro está qué voluntad pretende imponer, o sea, la propia. Así el ansia de poder se oculta a menudo detrás de ruegos aparentemente devotos.

Algo parecido ocurre con el ansia de renombre. El cristiano «devoto» y al mismo tiempo ávido de honores es diligente y virtuoso. Desea cosechar reconocimiento por parte de Dios y ser recompensado por él. Continuamente debe justificarse ante Dios y demostrar que ha hecho todo bien, pues quiere conquistar el reino de los cielos con sus méritos, salvarse a través de sus buenas acciones. Pablo dice de tales personas que quieren alcanzar la bienaventuranza mediante sus «obras». En el fondo no buscan a Dios, sino los dones de Dios. Pero la religión no consiste en pedir los dones de Dios sino en colocar a Dios en el centro de toda búsqueda. Esto es lo decisivo: no me cansaré de repetirlo. Mientras buscamos los dones de Dios estamos referidos a nosotros mismos.

e) La referencia al yo en la eucaristía

En la celebración de la eucaristía experimentamos la entrega de Jesucristo y nos hacemos eco de su actitud: pura entrega, obediencia y alabanza al Padre. Por ello todas las oraciones en la eucaristía son oraciones de entrega y alabanza. También llamamos a la misa «servicio divino», porque en ella servimos a Jesucristo y al Padre. Pero si se acude a la misa con una actitud de referencia al yo, se experimenta una distancia interior respecto de la liturgia.

Este es a menudo el motivo de que los cristianos no logren entrar en la celebración de la eucaristía, y se aburran. Quien sólo desea escuchar un buen sermón, disfrutar de los cánticos o satisfacer sus «necesidades religiosas» no vivencia lo esencial. Al principio de la misa tiene lugar el servicio divino a través de la Palabra, para que podamos sintonizar gradualmente con la entrega, la alabanza de Cristo y su actitud de cumplir la voluntad del Padre. En la liturgia Dios se encuentra en el centro. Por eso, quien coloca en el centro sus propios deseos, problemas, necesidades... a fin de cuentas a sí mismo, se sentirá ajeno a ella.

f) *La referencia al yo en la meditación*

¿Por qué razón escribo sobre la referencia al yo en medio de los ejercicios? Porque existe el grave peligro de acudir a la meditación con una postura referida al yo, o de caer en tal postura. Si escuchamos atentamente por qué medita la mayoría, nos sentimos desconcertados. Es cierto que las declaraciones son ambiguas, pues siempre está presente en forma indirecta el propósito de buscar a Dios. Al menos podemos interpretar su presencia. Pero a menudo está tan oculto que cuesta creer en su autenticidad.

Muchas de las personas interrogadas responden que en la meditación desean encontrar la tranquilidad. Hartas de la agitación mundana desean distanciarse de ella. Otras sostienen que la meditación mejora la calidad de su trabajo. Hay otras que buscan ideas claras y decisiones adecuadas. Algunas pretenden alcanzar poderes curativos. A menudo se trata de reanimar sentimientos religiosos en crisis o apagados. Muchas se proponen elaborar su pasado, modificar su comportamiento o reflexionar acerca de su futuro. Hay quienes buscan en la meditación una especie de terapia.

Todas estas respuestas apuntan a que se buscan los dones de Dios y no a Dios mismo. Buscar sólo a Dios y confiar en que él nos dé por añadidura todo lo necesario (Mt 6, 33), eso es la contemplación.

La entrega a Dios ocurre a menudo mediante palabras. También puede expresarse mediante acciones. Pero también podemos entregarnos a Dios a través del ser. Simplemente estar para Dios. Esta es la entrega más profunda y pura. Este es nuestro camino.

Puede servirse a Dios a través de las palabras, de las acciones y a través del ser: estar para Dios como un servidor. El desarrollo del servir está dirigido a dicho fin.

Puede alabarse a Dios a través de palabras y cánticos, a través de acciones y finalmente con el ser. Tal como decimos respecto de las aves y las plantas que alaban a Dios simplemente por su existencia. Esta forma de alabanza y esta adoración a Dios es la meta de la vida humana.

La oración contemplativa es entrega, servicio divino y alabanza a Dios a través del ser. Estar para Dios.

g) *La ejercitación de la existencia para Dios*

Por esta razón tengo algo que pedirle, querido ejercitante. Cada vez que comience esta oración contemplativa renueve su propósito de ofrecer su tiempo a Dios. Puede decir: «Esta hora te la ofrendo a ti. Esta es mi entrega. Estoy aquí para ti». O bien puede decir que desea servir a Dios o adorarlo. Es ésta una petición que le hago encarecidamente. No se olvide de hacerlo ni una sola vez. Le recomiendo relacionar esta renovación del propósito con algo, a fin de tenerla siempre presente. Rece al principio un Padrenuestro en este sentido, o renueve dicho propósito cuando entre en el cuarto en el que medita, o cuando se siente.

Sométase al final de la meditación a una especie de examen de conciencia para comprobar si realmente estuvo allí para Dios. Es una prueba sencilla. Si la meditación no ha salido bien y usted se levanta muy satisfecho y puede decir: «Señor, fue una hora poco satisfactoria, pero hice lo que pude y por esto estoy contento», su meditación fue un tiempo ofrecido a Dios. Si, en cambio, usted experimenta insatisfacción y frustración es que buscó algo para sí mismo y, al no encontrarlo, siente enojo. Lo que se busca en la meditación —a Dios o a sí mismo, es decir, el propio progreso espiritual— se detecta fácilmente en la no dependencia respecto de los resultados. Quien de verdad ofrece a Dios su tiempo de meditación está satisfecho, sin importarle si el tiempo de vida invertido le haya servido o no.

Le ruego hacer este examen de conciencia después de cada meditación para aprender lentamente a estar para Dios sin ningún propósito añadido; no es grave si esto no resulta al principio. Ni siquiera tenemos que alcanzar la falta de propósito. Sólo intentamos dirigirnos una y otra vez a Dios y permanecer en esta orientación desprovista de propósitos. Cuanto más se vuelva realidad dicha postura, tanto más estaremos también en forma explícita para Dios en nuestra vida cotidiana, independientemente de la actividad que estamos realizando en el momento.

2. Indicaciones para la meditación

Cuando trabajamos con nuestras manos fluye mucha fuerza a través de ellas. Esto es aún más cierto en el trato con seres humanos. Si asistimos a un moribundo lo tocamos con las manos. A través de este contacto corporal fluye hasta él la fuerza vital. Acariciamos a los niños. Para los lactantes es incluso el contacto más importante. Cuando dos amigos se encuentran se dan la mano. De este modo se unen sus fuerzas. Otros se abrazan. Es una unión aún más intensa de su fuerza vital.

También Jesucristo logró mucho a través del contacto de sus manos. A menudo realizó sus milagros mediante contactos corporales o imposición de manos. Este saber pasó en forma visible a los sacramentos. La mayoría de ellos se realizan mediante el contacto. El signo más claro de la transmisión de energía es la imposición de manos. A través de ella fluye la fuerza de un ser humano a otro. Transmite en forma sacramental el poder del Espíritu santo.

La fuerza de las manos fluye de manera muy intensa a través del centro de las palmas de las manos. Estas son una especie de centro energético, a través del cual la energía vital fluye hacia fuera. Si nos damos la mano, superponemos exactamente el centro de las dos palmas de las manos. Es una señal de intercambio auténtico y confluencia de las fuerzas vitales.

La suposición de que a Jesús lo clavaron en la cruz por las muñecas parece tener fundamento histórico. Sin embargo, tradicionalmente todos los cuadros de la crucifixión muestran las heridas en el centro de las palmas de las manos. Su gracia parece haber fluido desde el centro interior de las manos.

Si no deseamos que esta fuerza se disperse sino que se concentre juntamos las manos y superponemos los centros de las palmas de las manos. La fuerza no fluye hacia fuera, sino que se encauza hacia un circuito energético interior donde fortalece la fuerza vital. Intensifica la presencia de ánimo del hombre. Uno está mucho más consigo mismo. Por ello el cristiano se recoge en la oración juntando las manos.

Cuando aprendí a celebrar la santa misa antes de ser ordenado sacerdote tuve que ejercitarme en cumplir con suma precisión las rúbricas litúrgicas. Estoy hablando de antes del concilio. Una rúbrica disponía que durante la oración solemne las manos debían colocarse a la altura de los hombros, apartadas de éstos por el ancho de una mano, de manera que las palmas de las manos se enfrentaran simétricamente. Me sorprendió la exactitud de tal disposición.

Pero las primeras veces que recé la oración solemne en la posición indicada experimenté un intenso recogimiento. Sentí que a través de las palmas de las manos se cerraba un circuito energético que producía en mí un recogimiento atento y vivo. Desde entonces sé que la fuerza interior no sólo se puede dispersar sino también concentrar. Del mismo modo el juntar las manos lleva a un profundo recogimiento.

Podría explayarme más sobre este tema. Sin embargo, me parece más conveniente ir a lo concreto:

Siéntese. Junte las manos. Elija una posición de las manos cómoda. Lo único importante es que el centro de ambas palmas se encuentre en estrecho contacto. No necesita presionarlas, sino sólo colocarlas suavemente una sobre la otra. Los puntos medios no se tocarán. Puede colocar las manos entrelazadas en su regazo distendidamente. Si las manos traen los hombros hacia delante, ponga todavía una manta o algo similar en su regazo y las manos sobre ésta.

Renueve el propósito de ofrendar el tiempo a Dios como entrega, como servicio o como adoración. Perciba en primer término distintas partes de su cuerpo hasta que, al cabo de algunos minutos, esté en condiciones de comenzar. Entonces sienta el centro de las palmas de sus manos.

Si todavía no percibe dicho centro, intente primeramente sentir sus manos como totalidad. A partir de esto, usted puede aproximarse a las palmas, hasta que también perciba el centro de éstas. Dirija su atención al centro de las palmas como si se preguntara: ¿Cómo siento el centro de las palmas de las manos?

Deténgase veinte minutos en esta percepción. Para ello le resultará útil un despertador, un reloj de arena o algo similar. Si se distrae, vuelva a la sensación de las palmas de las manos e intente permanecer en dicha percepción.

En el primer tiempo de nuestros ejercicios llegamos a la percepción de la naturaleza. Se necesitaba todavía mucho movimiento externo e interno, así como impresiones variadas. En el segundo tiempo intentamos acercarnos a nosotros mismos y dirigir la atención hacia un camino interno. Ahora se requiere aún menos variedad externa. Tratamos de fijar la atención en un mismo lugar.

Propóngase unidades de dos veces veinte minutos. Entre estas dos partes intercale cinco minutos de reposo. Usted puede ponerse de pie y moverse un poco, pero no pierda su recogimiento. En el segundo tiempo su cuerpo probablemente alcanzará el reposo con mayor soltura.

Si usted se dedica a los ejercicios de retiro, medite de este modo ocho veces al día, o sea, cuatro veces dos unidades y en cada una cinco minutos de reposo. Así, por ejemplo, por la mañana, y también por la tarde, dos unidades cada una de ellas de dos veces veinte minutos.

No olvide seguir pasando siempre el tiempo libre después de las meditaciones descansando en la naturaleza.

Para los ejercicios en la vida cotidiana recomiendo hacer esta meditación por lo menos durante catorce días diariamente dos veces consecutivas. Usted dedica cada día de una a una hora y media a los ejercicios. En este lapso usted podría hacer dos unidades de veinte minutos cada una. Aproveche el tiempo restante para sintonizar y deje que el ejercicio concluya poco a poco. Quisiera subrayar que éste no es un ejercicio adicional, del que eventualmente podría prescindirse. Al contrario, se trata de un paso fundamental que será importante para todo lo sucesivo y que desempeña un papel central en este camino.

3. *Diálogos*

Catalina

CATALINA: Ya he tratado varias veces de percibir mis manos. Después de un tiempo encontré el reposo. Se hicieron presentes muchos pensamientos, pero una y otra vez volví a centrarme en mis manos.

ME: Las sentiste.

CATALINA: Sí, primero las sentí como totalidad, sentí que estaban allí. Luego sentí el calor. Era agradable y yo estaba relativamente bien conectada.

ME: También habrás sentido el centro de las palmas de las manos.

CATALINA: Más bien las manos como totalidad. Ya me sentí satisfecha por poder sentir mis manos en sí. No le presté atención al centro de las palmas de las manos.

ME: Vuelve a comenzar del mismo modo en que ya lo hiciste. Luego aproxímate más y más al centro de las palmas de las manos.

CATALINA: ¿Allí donde estaban las heridas de Jesús?

ME: Precisamente allí. Allí fluye una fuerza de la que uno no es consciente mientras no se repara en ello con atención y reposo. También se puede tardar cierto tiempo hasta que uno aprenda a percibirlo. Si uno no lo siente, resulta igualmente eficaz demorarse en la pura atención.

CATALINA: ¿Acaso todo se vuelve silencio dentro de uno?

ME: Experimentalo y ya veremos qué ocurre.

Juan

JUAN: No me fue bien. No sentí nada, y tampoco sé qué es lo que tengo que sentir. Por eso casi no estuve conectado, estuve en todas partes y en ninguna, y sentí enojo porque no sé qué significa todo esto.

ME: Sientes resistencia frente a este ejercicio.

JUAN: Sí, me siento perdido. Eso resulta insatisfactorio.

ME: No se trata de que has de sentir algo especial que yo he inventado y tienes que adivinar hasta haberlo encontrado. Escucha lo que te llega desde tus manos.

JUAN: Pero no siento nada.

ME: ¿No las sientes en absoluto?

JUAN: ¿Qué he de sentir en ellas?

ME: A ellas mismas. ¿Sientes que tienes manos?

JUAN: Sí, sé que tengo manos.

ME: No se trata de saber, sino de la percepción actual. ¿Percibes tus manos? ¿Sientes ahora, en este instante, que tienes manos? (Pausa). Frota tus manos como si te las lavarás... Sí, así. ¿Sientes ahora tus manos?

JUAN: Sí, ahora las siento.

ME: Ahora toca con tu dedo índice derecho la palma de tu mano izquierda. ¿Sientes la palma de tu mano izquierda?

JUAN: Quizá un poco...

ME: Quédate un poco en esto... Ves, eso es todo. Ahora pon una palma de la mano sobre la otra y «escucha» hacia ella. Quédate en esto. Trata de permanecer en esta percepción.

María

MARÍA: En las últimas meditaciones hubo muchos más pensamientos que antes. He escuchado hacia dentro de mis manos. A la vez percibo algo en el plexo solar. Luego, después de la meditación, mientras estaba paseando, noté un fuerte rechazo que es extraño en mí.

ME: Sentiste resistencia.

MARÍA: Sí, resistencia frente a los pensamientos y, en general, porque aparecen cosas que no me gustan o algo parecido.

ME: Y ¿qué hiciste con este rechazo?

MARÍA: Quise superarlo.

ME: Cuando sientes rechazo frente a los pensamientos desearías librarte de ellos y, cuando no quieres el rechazo mismo, lo reprimes igualmente. Trata de dejar que esté todo lo que está.

Cuando surgen en ti más pensamientos que antes es señal de que detrás de ellos se ocultan todavía preocupaciones, sentimientos o tensiones. Pueden estar ahí. No te detengas en tus pensamientos. Dirige toda tu atención a las palmas de tus manos. De este modo te desprendes de tus pensamientos sin rechazarlos.

MARÍA: ¿Y cómo me deshago de mis sentimientos?

ME: Admitiéndolos en un primer momento. Dices que no te gustan estas «cosas». Pero estas cosas están en ti. Si no dejas que se te acerquen, tampoco puedes llegar a ti misma. Se encuentran entre tú y tu ser más íntimo, entre tú y Dios.

MARÍA: ¿Cómo hago para saber qué sentimientos se encuentran detrás de mis pensamientos?

ME: El primer sentimiento ya lo descubriste: el rechazo, la resistencia a tener estos sentimientos.

MARÍA: ¿Cómo he de admitir mis sentimientos?

ME: Aprende a orientar tu atención por poco tiempo hacia tu resistencia y sin reflexionar en ella, simplemente contemplas cómo sientes esta resistencia. Le permites a la resistencia que permanezca.

A continuación puedes volver a tus manos. El rechazo seguirá estando dentro de ti, pero ya no necesitas ocuparte de él. Lo consideras como una herida. Cuando ya está desinfectada y vendada sigue doliendo, pero no te ocupas más de ella. Puedes atender a tu trabajo y seguir sintiendo dolor, pero ya no necesitas pensar en la herida. Sabes que seguirá doliendo hasta que haya sanado. No luchas ya contra la herida, sino que le concedes el tiempo que necesita hasta curarse.

Oliver

OLIVER: Intenté escuchar varias veces dentro de mis manos. Siento las palmas de las manos y el dorso de las manos. Luego traté de percibir cada dedo y también pude permanecer varias veces un rato en esto.

ME: Fuiste recorriendo las diferentes partes de tus manos.

OLIVER: De este modo pude permanecer bien en esto.

ME: Está bien que hayas podido permanecer un rato en esto. Ahora acércate lentamente al centro de las palmas de tus manos. No está mal

eso de recorrer tus dedos. Pero ahora vamos más allá y permanecemos en un lugar, a saber, en el medio de las palmas de las manos. Escucha y oye qué viene hacia ti desde allí. Vuelve allí una y otra vez.

Esteban

ESTEBAN: No siento mis manos, y entonces me inquieto. Me siento frustrado y pienso: Sí, a los otros les va bien, los otros ya pueden hacerlo y yo no.

ME: Te sientes presionado por la competencia.

ESTEBAN: No lo hago a propósito, pero surge así. ¿Qué he de hacer entonces?

ME: Hm.

ESTEBAN: No quiero compararme con los demás. ¿Cómo puedo deshacerme de esto?

ME: No necesitas deshacerte de ello. Percibe que te comparas con otros, y vuelve luego a la percepción de las palmas de tus manos. Aunque cien veces te compares con otros, vuelve a tus manos y trata de permanecer en esta percepción. No importa si no resulta. Inténtalo una y otra vez.

Cristina

CRISTINA: Me fue sorprendentemente bien. Pude hacer dos experiencias. Pude permanecer en la percepción, y además me resultó muy interesante. El escuchar fue algo muy vivo y atractivo. Fue hermoso reposar en la simple percepción del centro de las palmas de las manos. La segunda vivencia fue que mis manos me trajeron de vuelta de mis pensamientos. Sin notarlo, me sumí a menudo en pensamientos. De repente volví a sentir las manos y estaba en contacto intenso con ellas. No fue que volviera desde mí. Fue la percepción de las manos lo que me convocó.

ME: Eso da ánimo para seguir. Comprométete aún más con esta percepción de las palmas de tus manos. Quédate en ello con todos tus sentidos. Verás lo que todavía te llega desde allí.

A propósito, ¿puedo preguntarte algo?

CRISTINA: Por supuesto.

ME: ¿Has renovado antes del retiro el propósito de la entrega, del servicio o de la alabanza?

CRISTINA: La primera vez renové conscientemente mi propósito, diciéndome que valía para todo el día.

ME: Es conveniente renovar este propósito antes de cada meditación. La primera taza de café tampoco alcanza para todo el día. Tienes que volver a servirte una y otra vez.

Ricardo

RICARDO: Pude percibir bien mis manos. Se pusieron calientes. Luego sentí cómo la circulación fluía por todo el cuerpo. Fue muy hermoso. En cambio, hoy a mediodía mientras paseaba me sentí muy triste. Fui consciente de que siempre estoy sumido en pensamientos. Estoy apresado en ellos como en una cárcel.

ME: Eso te entristeció.

RICARDO: Sí, no sabía cómo podía escapar de este calabozo. En la meditación sé adónde puedo regresar, pero afuera me sentí perdido. No pude escapar de mis pensamientos.

ME: Puedes salir por todo lo que sea percepción. El pensar y el hacer son un ámbito reducido de este mundo, que de tanto en tanto se nos vuelve consciente como cárcel. De este ámbito estrecho se escapa a través de una escalera secreta. Es la percepción. Nos lleva al yo auténtico y a Dios. A través de la percepción se llega al ser, a lo absoluto.

RICARDO: Esto todavía no lo entiendo. Es demasiado elevado para mí.

ME: Es imposible que salgas de tu mundo de pensamientos a través de un pensamiento. Mientras estés sumido en pensamientos, no hay salida posible. De repente adviertes que estás en tus pensamientos. Surge tristeza. El primer paso es que mires tu tristeza, diciéndote a ti mismo: «Sí, estoy triste». Cuando miras tu tristeza de este modo, ya estás en la percepción. Pero no has de demorarte allí mucho tiempo, pues sin notarlo estarás de nuevo en tus cavilaciones. De la percepción de tu tristeza puedes pasar a la percepción externa. Puedes advertir qué es lo que está ahí: un árbol, una flor, un sonido. Estos te devuelven a la realidad. Si diriges tu atención al hecho de que tú mismo estás ahí, has dado otro paso importante.

Olga

OLGA: Al comienzo de la meditación estoy bien despierta, pero luego me voy adormilando.

ME: Te vas adormeciendo.

OLGA: Sí, y no sé si se trata de un cansancio corporal o es que estoy haciendo algo mal. Al poco tiempo me siento como cuando se lee un libro aburrido. Me pesan los ojos. Apenas puedo mantenerlos abiertos.

ME: ¿No será que estás muy pasiva en esto?

OLGA: Cómo, ¿pasiva?

ME: Delante del televisor uno está sentado con frecuencia con atención pasiva. Es una distracción. El animador se ocupa de mantenerlo despierto a uno. En cambio si al estudiar nos sentamos delante de un libro en forma pasiva, no adelantamos. Allí se requiere una atención activa. En la meditación nos volvemos apáticos, si sólo estamos pasivamente. Aporta un interés vivo: «¿Qué estoy descubriendo aquí? ¿Qué se me está manifestando? ¿Qué percepción viene hacia mí desde las palmas de las manos?». Escucha tus manos como algo que te compromete y te afecta. Si uno se mantiene de este modo en la percepción, el percibir se vuelve muy interesante.

¿O acaso piensas que hemos de quedarnos dormidos en la vida eterna? El presente que percibimos ahora es ya un preanuncio de la presencia de Dios. Absorbe la atención. Por ello mantente en ello con todos tus sentidos y no te quedarás dormida.

Lucas

LUCAS: Pude sentir bien dentro lo de las palmas de las manos. Estaban como fusionadas. No las sentí ya como dos palmas, sino como una esfera. Entonces me volví consciente de cómo yo me repetía a mí mismo: «Siente ahora dentro de las manos. ¿Qué sientes ahora? Ahora estuviste distraído ¡regresa, mantente en esto!». Y así siempre estaba presente una voz, y la meditación transcurría en un doble sentido: por una parte estaban mis esfuerzos y por otra la evaluación.

ME: Esto te molestó.

LUCAS: Sí, al principio me molestó. Pero luego, cuando no pude desprenderme de la voz, me dio rabia.

ME: Te dio rabia.

LUCAS: Por supuesto, no quería escucharla más.

ME: Aquí podemos aprender algo esencial. En la contemplación no hay lucha. La actitud de lucha trae consigo una escisión. Nosotros estamos aquí y el enemigo allá. Surge una dualidad. Esta dualidad erige muros y por ello contiene una tensión. En Dios no hay dualidad. En Dios todo es uno. Todo tiene lugar en él.

Esto quiso expresarlo Jesús a través de la parábola de la cizaña (Mt 13, 24-30). Los siervos le tenían miedo a la cizaña, que crecía más y más. Querían arrancarla de inmediato. En cambio el dueño de la finca mandó que la dejaran estar. Cuando llegara la siega, la cizaña se integraría de nuevo al universo a través del fuego.

En el mundo material siempre hay una oposición entre el bien y el mal. El mal lucha contra el bien. Y el bien arremete contra el mal. En

la contemplación aparece una nueva perspectiva: el volverse uno, la armonía, la consonancia, el amor.

LUCAS: Eso es muy hermoso, pero ¿qué hago cuando dentro de mí una voz comenta todo contra mi voluntad? La tengo que combatir.

ME: Despréndete del comentador de una manera tal que no lo rechaces.

LUCAS: ¿Cómo hago eso?

ME: El comentador puede permanecer. Tú diriges la atención hacia tus manos y el comentador deja de interesarte. Ya no tienes nada que ver con él.

Compáralo con el estudio. Te sientas a estudiar. Te irrita un ruido fuerte que viene de la calle. No te puedes concentrar en tu libro. Aunque persistes en ello, al principio no resulta. Pero si tratas de permanecer con dedicación, poco a poco lo logras. Es cierto que el ruido te estorba, pero estás conectado con tu lectura. Si sigues aguantando, todavía percibirás el ruido, pero ya no te irritará. Después de un rato estás tan enfrascado en la lectura que sólo percibes el ruido al borde de tu conciencia. Ya no te molesta. Más tarde ya no escuchas el ruido. Sólo a posteriori eres consciente de que seguía allí. De este modo un factor perturbador puede pasar poco a poco a un segundo plano, por el solo hecho de que nos ocupamos de nuestra tarea.

Esta actitud también es muy importante en la vida cotidiana. No hay que hacer trizas la oscuridad. Basta con encender una luz. Ahí termina toda oscuridad.

Ana

ANA: Cuando hoy percibí mis manos por primera vez, brotó dentro de mí una profunda gratitud. Se manifestó a través de lágrimas. Luego a mediodía sentí dolores en las rodillas. Simplemente traté de volver a lo mío. A pesar de ello se hicieron cada vez más intensos.

ME: Tuviste que soportar mucho.

ANA: Me dieron ganas de salir corriendo.

ME: No es un fin de la meditación el soportar dolores excesivos. Modifica tu postura al sentarte. Es muy conveniente tener dos posturas diferentes y poder alternarlas. Pues hay dolores que vienen de una mala postura. Hay que sentarse correctamente y ensayar diferentes posturas al sentarse. Pero también hay dolores de rodillas que provienen de tensiones internas. A éstos simplemente no habría que darles importancia.

ANA: ¿Cómo hago para saber de dónde procede el dolor?

ME: Si mantienes el tronco erguido y estás sentada de modo que no sometes tus rodillas a un mayor esfuerzo del que puedes tolerar, podrás

estar sentada media hora sin sentir dolores. Si, a pesar de ello, surgen dolores en meditaciones posteriores, casi siempre provendrán de tensiones internas.

Si el dolor no es excesivo y uno está dispuesto a seguir meditando, a menudo se fortalece el recogimiento. Se está más despierto al hacerlo. Si uno se mantiene firme en la meditación, el dolor a menudo desaparece de golpe.

En cuanto al dolor de rodillas, todavía se puede prestar atención a si persiste o no después de la meditación. Los dolores que provienen de tensiones o de un esfuerzo tolerable desaparecen dos o tres minutos después de la meditación. Pero si persisten más de media hora es signo de que están orgánicamente condicionados. En tal caso deberían sobrecargarse menos las rodillas, para evitar daños posteriores.

Gema

GEMA: Sentí mis manos como un campo magnético, como si una fuerza las mantuviera unidas. En el plexo solar... o quizá en la región del corazón, no lo sé... Sentí algo así como una conexión con este campo magnético. Se extendió por todo el cuerpo.

ME: Pudiste permanecer en esto.

GEMA: Sí, pero después de un rato había desaparecido. Quise volver a sentirlo. Seguí intentándolo cierto tiempo. Entonces noté que quería lograrlo a la fuerza. De golpe me di cuenta de cómo quiero hacerlo todo, intervenir en todo y manipular todo. Experimenté dolorosamente cómo este querer hacer y lograr cosas me impide la percepción actual. En seguida surgieron también escenas de mi vida diaria, en las que quería lograr algo a la fuerza. Me sentí afectada, por no decir que me asusté de mí misma. En la meditación siguiente tuve una vivencia muy central. Desde primera hora de la tarde sentí alegría por la sensación de no tener que hacer ni alcanzar nada. Fue una liberación increíble y la sigo sintiendo. Me sentí amparada por la existencia y el no estar obligada a hacer nada. Simplemente puedo estar. Hago la experiencia de cómo estoy sostenida por la existencia. No tengo que luchar por mi propia seguridad. No tengo que dar cuenta de nada y me siento mucho más libre frente a la opinión de los demás. Mi seguridad se apoya en la existencia. Estoy amparada por la existencia y gracias a esto puedo desprenderme de mi afán de rendimiento.

Más tarde volvieron a aparecer los pensamientos. Cuando fui consciente de mis distracciones, volví a la percepción. Me sorprendió no haber experimentado absolutamente ningún sentimiento de culpa o tristeza. Simplemente me dije a mí misma: «Estuviste así y simplemente es así».

ME: Pues sigue así.

Osvaldo

OSVALDO: Desde hace dos días me esfuerzo por llegar a mis manos. Desgraciadamente no resulta. No las siento y no llego a ellas. Están muy lejos y no puedo llegar.

ME: No llegas.

OSVALDO: Así es, no las alcanzo, no las encuentro.

ME: No tienes que llegar. Por todos los medios quieres llegar a tus manos a través de la percepción. Lo vas a lograr. Pero no necesitas llegar. Deja que tus manos lleguen a ti. Interésate por lo que te llega de las palmas de tus manos. Es un giro de 180 grados en tu actitud básica.

Eres sacerdote y los sacerdotes tenemos demasiadas veces la siguiente manera de proceder en la predicación del evangelio: Creemos que en todo momento debemos dirigirnos a los hombres para acercarlos el evangelio. Si no lo logramos y los hombres nos rechazan, opinamos que el mundo está perdido y falto de fe.

OSVALDO: Es exactamente así. A menudo siento eso.

ME: Existe una forma de proceder esencialmente diferente frente a los hombres, un giro sustancial.

OSVALDO: ¿En qué consiste?

ME: Podemos aprender a mirar qué llega de los hombres mismos. Escuchar qué quieren decirnos, cómo entienden el evangelio, descubrir cómo experimentan a Jesucristo en su vida diaria. Es posible prestar atención a cómo suena para nosotros el mensaje de los hombres. Si nos comprometemos con ello, surge la relación, surge un contacto profundo que nos puede ayudar a ser más conscientes de la acción de Dios en nosotros, seres humanos. Sin duda, llega hasta nosotros todo su dolor, pero por otra parte tenemos un contacto con la realidad.

Este giro hacia la relación con la realidad también es necesario respecto de Dios. Queremos llegar a Dios, queremos acercarnos más a Jesucristo. Él está ahí. Él se manifiesta a sí mismo, sólo tenemos que escuchar. Habla en el silencio, pero no a través de palabras humanas. Habla a través de la realidad. Se revela en nuestro ser más profundo, en nuestra conciencia. Sólo tenemos que escuchar serenamente.

La percepción de las manos es importante. Pero todavía más importante es la receptividad que subyace a ella. Ella nos permite relacionarnos con la realidad.

Andrea

ANDREA: (Se le ofreció un puesto importante que, al mismo tiempo, significa para ella un gran desafío. Hay mucho a favor y en contra respec-

to de la aceptación de dicho ofrecimiento. Reflexiona sobre esto desde hace algún tiempo, pero no tiene que tomar una decisión inmediatamente después de los ejercicios. Ha contado todo al comienzo de los ejercicios y se ha puesto de acuerdo con el ME para dejar estos días el problema en suspenso). Intento sentir dentro de las manos. Todo el día pesa sobre mí un cansancio terrible. Hoy ya eché la siesta, pero el cansancio sigue. En cierto momento sentí también impaciencia.

ME: Te sientes pesada y como abatida.

ANDREA: Sí, es así, como abatida.

ME: Andrea, seguramente ha estado presente esa situación tuya que exige una toma de decisión.

ANDREA: Sí, pero ahora durante los ejercicios no tengo que tomar ninguna decisión.

ME: Por eso te pedí que dejaras en suspenso tu preocupación y no perdieras tiempo en ella. ¿Has podido desprenderte de ella?

ANDREA: La verdad es que no he podido hacerlo.

ME: Mientras estés aferrada a esta preocupación y sigas cavilando sobre ella, no adelantarás. No puedes solucionarla pensando en ella. De lo contrario ya la habrías resuelto hace mucho. Porque ya reflexionaste bastante sobre ella, ¿no es cierto?

ANDREA: (Sonríe nerviosamente). Sí, es cierto.

ME: Tu problema no se encuentra a nivel mental. Ahí también están profundamente involucrados tu corazón y tu subconsciente. Los problemas que se relacionan con el corazón o el subconsciente hay que resolverlos allí y no en la cabeza. Gracias a la quietud podemos descender a esa profundidad. Pero es condición previa de esto que dejes de cavilar, que por el momento dejes en suspenso tus preocupaciones y te entregues intensamente a la percepción. Por este motivo la percepción es tan importante para nosotros. Siente sólo y únicamente tus manos. Tan sólo así puede llegar la claridad desde lo profundo. No se manifiesta como idea, o sea, como una claridad que surge del intelecto. Es una claridad que surge de la profundidad. Si tus problemas aparecen durante la meditación, despréndete de ellos una y otra vez.

ANDREA: Lo intentaré.

Tecla

TECLA: Todavía estoy muy cansada. El calor aquí es terrible. Por su culpa no puedo sentir nada.

ME: El calor te impide percibir.

TECLA: Me pone nerviosa. No soporto bien el calor.

ME: Mira, Tecla, ahí hay dos cosas diferentes. Por una parte está el aire sofocante que molesta y oprime. Es algo desagradable, lo admito. Por otra parte está tu rechazo frente a este calor. Esto significa más de un cincuenta por ciento de tu malestar. Si estás dispuesta a soportar el calor y padecerlo, desaparece más de la mitad de la incomodidad. Si en cambio va en aumento tu rechazo del calor, aumentarán tu irritabilidad e impaciencia.

Luis

LUIS: Hoy ya tengo muchas menos distracciones y pensamientos que ayer. Puedo estar en el centro de las palmas de las manos. Pero es algo tan tranquilo y seco, tan sin momentos culminantes...

ME: Estás decepcionado por no experimentar momentos culminantes.

LUIS: Sí, simplemente tengo el recuerdo de otros años en que esto se ponía muy interesante.

ME: Deseas que esto se repita.

LUIS: Sí, ese deseo existe.

ME: Con el deseo bloqueas inconscientemente la percepción. Ahí quieres tener algo para ti. Trata de estar para Dios, y menos para tu progreso o para que se haga interesante.

¿Renuevas antes de cada meditación el propósito de ofrendar el tiempo a Dios?

LUIS: No siempre.

ME: Acostúmbrate a hacerlo siempre. Es una actitud esencial en estos ejercicios. Sin ella nuestra búsqueda fácilmente puede volverse un afán de autorrealización en el sentido del egoísmo.

LUIS: Hm.

ME: Contempla este deseo de querer alcanzar ciertos puntos culminantes en los ejercicios. Contéplalo en forma explícita. Siéntelo por dentro, y vuelve a la percepción de las palmas de las manos.

Adrián

ADRIÁN: La meditación iría bien, si no tuviera dolores de espalda, que me llevan a moverme constantemente. Desgraciadamente con el movimiento no logro otra cosa que sentirme aún más inquieto. De este modo nunca puedo llegar a encontrar el reposo. Los dolores se intensifican y se convierten en un tormento.

ME: Te sientes inquieto cuando estás sentado.

ADRIÁN: Decir inquieto es decir poco. Me atormento.

ME: ¿No tendrá la culpa tu forma de sentarte?

ADRIÁN: ¿Cómo hago para estar bien sentado?

ME: El cuerpo humano es un organismo maravilloso, armónicamente dispuesto. La columna vertebral desempeña un papel central en esto. Sostiene al cuerpo. Si uno se sienta derecho, de modo que las vértebras estén colocadas una sobre la otra con un peso igual de cada lado, la columna vertebral puede llevar mucho peso sin resentirse. Pero si uno se sienta como la torre de Pisa, al poco tiempo aparecen las molestias. Si la torre de Pisa fuera la columna vertebral de un ser humano, ¿no crees que sentiría grandes dolores? La torre era derecha cuando se la construyó y ahora casi se viene abajo. Un lado sostiene el peso de toda la torre.

Entre las vértebras se encuentran los discos intervertebrales que aseguran la movilidad de la columna vertebral. Si a éstos se les carga constantemente con una presión considerable en un lado, comienzan a doler. Si se los carga en forma pareja, uno puede estar sentado indefinidamente sin sufrir dolores.

Si uno está encorvado como un signo de interrogación, no sólo los discos intervertebrales sino también los músculos de la columna vertebral se cargan de un lado. Se acalambran y eso duele.

ADRIÁN: ¿Qué puedo hacer para estar bien sentado?

ME: Siéntate con el centro de gravedad de tu cuerpo en tus asentaderas y no completamente inclinado hacia delante. Puedes comprobar si el centro de gravedad de tu cuerpo descansa sobre tus asentaderas colocando tus manos debajo de ellas. Desplaza el centro de gravedad y balancéate lentamente hacia delante y hacia atrás, hasta que sientas cuándo descansa sobre ellas el peso máximo. Por lo general nos sentamos muy inclinados hacia delante, de modo que el centro de gravedad del cuerpo no se apoya sobre las asentaderas, sino sobre los muslos. Corrige esto.

Siéntate derecho y evita una lordosis, que también provoca dolores. Esta se produce cuando se desplaza el vientre bien hacia delante, de modo que el sacro forma una convexidad «hueca». Déjate caer en tu pelvis sin «enquistarte».

Te lo aclaro a través de una imagen: imagínate que tiran de ti hacia arriba de tus cabellos. Tienes que erguirte automáticamente, de modo que tu columna vertebral se pone derecha. En este caso estás bien sentado.

ADRIÁN: Es mejor que yo mismo me enderece a que me tiren de los pelos.

ME: Nadie tirará de ti, pero la imagen es adecuada. Existe otra posibilidad: Siéntate. Déjate «enquistar». Esta es la así llamada postura de cobero. A continuación haz una lordosis. Así experimentas las dos posicio-

nes extremas equivocadas. La forma correcta de sentarse es la posición intermedia entre ambas.

Para evitar una lordosis también resulta útil que los muslos adopten una posición horizontal. Si cuelgan muy hacia abajo, como cuando uno está sobre un taburete muy alto, pueden provocar una lordosis. No dejes que los hombros caigan hacia delante. Mantenlos hacia atrás y hacia abajo. Eso distiende la espalda.

La forma de sentarse debería ser distendida. Si la columna vertebral está articulada vértebra sobre vértebra, todos los músculos pueden distenderse. De este modo uno puede estar sentado mucho tiempo distendidamente, sin esfuerzo y sin dolores.

Si padeces de desviación de la columna también puedes hacer que un ortopedista te enseñe los ejercicios correctos.

Al comienzo de los ejercicios es conveniente prestar atención a una forma correcta de sentarse. Cuando uno ya está más profundamente consigo mismo, también pueden aparecer dolores causados no por una forma incorrecta de sentarse sino por oscuridades profundas.

Gregorio

GREGORIO: Nunca sé si he de mantener los ojos abiertos o cerrados. Cuando están abiertos, miro un icono o una luz. Cuando están cerrados, surgen muchas imágenes y pensamientos.

ME: Si uno puede permanecer por completo en la percepción, conviene más cerrar los ojos, ya que de este modo uno se distrae menos.

En cambio si uno no está del todo conectado con ella, al tener los ojos cerrados aparecen muchas más visiones, ideas, recuerdos, etc. En dicho caso los ojos abiertos pueden contribuir a un mejor contacto con la realidad. En esa circunstancia es conveniente mirar al suelo a uno o dos metros delante de sí. Pero sólo se deberían bajar los ojos y no la cabeza. A menudo basta abrir un momento los ojos para volver nuevamente de los ensueños a la realidad. A continuación se puede volver a cerrar los ojos.

Walter

WALTER: A menudo traté de ofrendar el tiempo a Dios antes de la meditación o decirle que estoy aquí para él. También hago diligentemente el «célebre» examen de conciencia después de la meditación y compruebo una y otra vez que nunca estoy completamente satisfecho. También lo tengo del todo claro que no puedo estar para él sin un propósito ulterior, ya que tengo intereses propios que no puedo negar. Quisiera encontrar la tranquilidad, liberarme de mi lastre psíquico, ser más libre, lograr progresos en el recogimiento, etc. Podría seguir durante largo rato con esta

enumeración. La repetición de esta oración de querer estar para Dios es algo poco serio en mi caso. No es válido. En teoría reconozco cuán bueno sería estar para Dios. Pero yo también soy egoísta y tengo que convivir con ello. No puedo contarme el cuento de que estoy para Dios. Tampoco logro levantarme satisfecho de mi manta. ¿Puedo renunciar a esta oración?

ME: No puedes llegar a un acuerdo con esta renovación de propósitos.

WALTER: Me siento poco auténtico al hacerlo.

ME: ¿Poco auténtico?

WALTER: No puedo estar sin propósito ulterior. Soy una persona ego-céntrica. Con todo tengo que decirte que la alocución me ha hecho bien. Me ha revelado mis abismos en los que estoy referido al yo y se me ha hecho presente mi vida. Me sentí muy impresionado por mi enorme egoísmo. Nunca antes había percibido tan claramente mis debilidades. Comprobé casi sin esperanzas que no puedo modificarlas.

ME: Te sentiste consternado.

WALTER: Sí, ¿y en este estado he de decir que estoy aquí para él? No puedo hacerlo.

ME: Tampoco es necesario que lo hagas.

WALTER: Y entonces, ¿qué debo hacer?

ME: Sólo te pedí que renovaras tu propósito de estar para Dios. No es necesario lograr que estés efectivamente para él.

WALTER: ¿Sólo he de renovar mi voluntad al respecto?

ME: Mira, Walter, ahí nos topamos con algo esencial. Yo te quito el peso de tener que modificar algo. Colocamos esta carga en las manos de Jesucristo. Ocúpate de él y él se ocupará de ti. Dile: «Señor, quiero estar para ti; pero no me es posible. Tú, Señor, lo puedes todo, tú puedes brindarme en cada momento la falta de propósitos».

Si rezas de este modo, has renovado tu propósito de servirle. Al mismo tiempo te liberas del peso de tener que cambiar. Esta es precisamente la diferencia entre las formas de oración pre-contemplativas y la contemplación. No tenemos que hacer nada. Basta con que confiemos en que Dios nos brinde todo.

WALTER: Empiezo a comprender.

ME: Avancemos un paso más. Tú has cometido el error de ocuparte demasiado de ti mismo. Te propusiste destruir primero tu referencia al yo y llegar a continuación a Dios. De este modo estabas totalmente centrado en ti mismo. Ocúpate de Dios. Contéplalo. Él se ocupa de ti.

WALTER: (Risueño). Esto es lo que quisiera hacer, pero tú me lo impides haciéndome prestar atención a mis manos.

ME: Todavía estás muy sumido en pensamientos. Para que te liberes de ellos, tienes que llegar primero a la percepción.

¿Me permites que te señale una vez más qué es lo que importa?

WALTER: Dímelo.

ME: Jesucristo describe admirablemente en el evangelio la postura del individuo que medita (Lc 12, 35-38). Llama bienaventurado al siervo que espera a su señor. El señor está en una boda. El siervo es bienaventurado si el señor lo encuentra despierto en cualquier momento. Imagínate que el siervo, si bien despierto, sólo piensa en sí y masculla: «Dónde se ha quedado tanto tiempo este tipo, yo también tengo que ir a dormir. He estado trabajando todo el día y estoy cansado». En este caso el corazón y la atención del siervo sólo están en su propia persona. Pero si dice: «Me alegra que mi señor pueda festejar y esté junto a sus amigos. Que siga allí, si se siente bien. Yo siempre estoy aquí esperando». En este caso su corazón está por completo junto a su señor. Lo mismo ocurre respecto de nosotros. Si queremos destruir nuestra referencia al yo, nos vemos automáticamente atrapados dentro de un círculo diabólico. Permanecemos sólo junto a nosotros mismos. Pero si nuestro corazón y nuestra atención están junto a él, estamos orientados hacia él. Nuestra referencia al yo es problema suyo.

León

LEÓN: En realidad me va bastante bien. Escucho dentro de mis manos. Se me ha vuelto consciente qué expectativas tengo de que algo ocurra, de ver a Dios de alguna manera o de que me sea concedida una luz. Otras veces deseo sentir consuelo o amor. No sé por qué, pero esta ansia de que algo suceda siempre está presente.

ME: No estás del todo satisfecho con tu actitud.

LEÓN: Así es, poco a poco me vuelvo consciente de que ya desde hace mucho espero un encuentro con Jesucristo. Tengo una profunda nostalgia de Dios. Esto le otorga un matiz peculiar a mi meditación. En su transcurso surge la impaciencia y después de la meditación una especie de leve desencanto.

ME: Tienes nostalgia de Dios, eso está bien y es importante. De ella surge la expectativa de que suceda algo, y esto ya no forma del todo parte de lo anterior.

Trata de desprenderte de esta experiencia deseada del encuentro con Dios. Ahí no tiene que suceder absolutamente nada. No necesitas alcanzar nada. No es necesario que se haga presente un acontecimiento. El único acontecimiento necesario es tu entrega, tu servicio desinteresado y tu adoración sin propósito ulterior.

Si a pesar de ello ocurre algo, es lo siguiente: Dios hace tu entrega, servicialidad y adoración más puras, universales e íntegras. Pero esto por lo general no lo advertimos. El encuentro con Dios consiste en entrega, servicio y alabanza. Si no esperas nada más en este mundo, pero de verdad nada más, que brindarte desinteresadamente a Dios, sólo servir a Dios o adorarlo, sobreviene en forma completamente natural la iluminación, la visión de Dios. Pero por lo general no se siente el crecimiento de la entrega.

LEÓN: ¿No existe ninguna señal que me indique que me acerco a Dios en la meditación?

ME: Una buena señal de ello es que ya no formules estas preguntas. No porque sientas menos nostalgia de Dios, sino más bien porque ya no te ocupas de ti mismo, sino exclusivamente de Dios.

LEÓN: ¿Pero acaso no necesito saber si medito satisfactoriamente?

ME: Si te diriges hacia Dios y estás dispuesto a padecer todo el sufrimiento que la vida nos tiene reservado, entonces estás meditando correctamente. No necesitas saber otra cosa.

Pero hay indicios seguros de que avanzas por el camino correcto. Esto inmediatamente lo puedes sentir después de la meditación y después de los ejercicios, no durante la meditación. Si después de un considerable tiempo de oración contemplativa adviertes que, sin esforzarte, amas un poco más a los hombres, sientes frente a ellos más paciencia, cuando notas que tu sentimiento vital se ha vuelto un poco más positivo, que ha aumentado tu umbral de tolerancia en situaciones difíciles y cuando adviertes que puedes aceptarte a ti mismo tal como eres, sí, entonces tu oración contemplativa va en un sentido positivo.

Estefanía

ESTEFANÍA: (Llega en un estado de tensión visible). Medito y cumplo también con los tiempos recomendados, pero la cosa no funciona en absoluto y tengo que forzar me para estar sentada. Quiero meditar. Todo en conjunto me parece que es un teatro. Me siento como corresponde, pero tengo que obligarme a hacerlo y no estoy en absoluto conectada.

ME: Sientes resistencias frente a la meditación.

ESTEFANÍA: Sí, es como una representación teatral. Quiero meditar y no quiero hacerlo. No tiene sentido para mí. Todo esto aquí me parece bastante absurdo. Pero ya que estoy aquí, me digo: «Bueno, pon manos a la obra y hazlo». Así lo intento una y otra vez, pero al hacerlo me da rabia y me sublevo interiormente. Cuanto más quiero meditar, tanto más imposible se vuelve.

ME: Te fuerzas a pesar de tu resistencia.

ESTEFANÍA: Sí, me fuerzo a hacerlo.

ME: Trata una vez de no forzarte. Interrumpe la meditación, sal a la naturaleza y escucha dentro de ti. Escucha qué es lo que interiormente quieres de verdad. Ábrete a tu interioridad, para saber qué es lo que te gusta. Libérate de esta presión.

ESTEFANÍA: Pero eso es una derrota.

ME: ¿Una derrota?

ESTEFANÍA: Sí, una derrota, porque renuncio a la meditación.

ME: No es ninguna derrota, sino una búsqueda de lo que viene en forma auténtica desde ti misma. Para ti en este momento la meditación está como impuesta desde fuera. No puede llegar hasta dentro, porque bien dentro de ti hay otra cosa. Por eso surge en ti la impresión de un teatro. Intentaremos los dos liberarte de esta presión externa, para que descubras tu libertad interna. Deja que tenga validez lo que te hace libre.

Sal a la naturaleza, distráete, escucha qué surge dentro de ti, qué es lo que deseas, qué te gusta. No vayas a meditar ahora. Tampoco tienes que asistir a la celebración de la eucaristía, si no lo deseas. Has de sentirte libre. Ven mañana y cuéntame cómo te ha ido.

ESTEFANÍA: (Al día siguiente). Ayer, cuando salí después de hablar contigo, me puse a llorar. Lloré casi toda la noche. Tuve conciencia de que había estado bajo una presión tremenda.

También fui consciente de la presión de rendimiento a la que estoy sometida en la parroquia. Aquí ocurrió exactamente lo mismo. Me entusiasmo con mi trabajo, me meto en él apasionadamente, pero en un segundo plano percibo siempre mi incapacidad. Aquí ocurrió lo mismo. Llegué, quería empezar sin más a meditar, pero al mismo tiempo sentí la presión de no alcanzar la meditación. Tengo la impresión de calzar un zapato que me queda grande.

En la parroquia trabajo con los padres de los niños que se preparan para tomar la primera comunión. Ellos son mayores que yo y a menudo me critican por detrás. Cuando por casualidad me entero de esto me siento muy herida. Me siento una vez más incapaz para esta tarea.

(Viene a continuación una larga charla acerca de que está en su primer año de trabajo y que además no es fácil vérselas con la parroquia. Es consciente de que en el primer año es normal que surjan dificultades, etc. Antes de renunciar a su trabajo, podría aprender a tener más paciencia o cambiar de puesto. Cuenta extensamente que también tiene experiencias muy hermosas y éxitos).

Ahora me siento mucho más tranquila.

ME: ¿Tienes ganas ahora de recomenzar con la meditación?

ESTEFANÍA: Sí, ahora tengo verdaderas ganas de hacerlo.

ME: Entonces vuelve a comenzar, pero al principio poco a poco. No vuelvas a meterte en ello con todas tus fuerzas. Intenta siempre quedar

en contacto con tu centro y sentir qué viene desde dentro. Cuando vuelvas a sentir presión, trata de contemplarla y de decirte a ti misma: «Sí, ahora vuelve a acercarse esta presión mía que conozco. Le doy la bienvenida. Ahora voy a ver qué hace esta presión dentro de mí». Si la presión no desaparece o vuelve de inmediato, interrumpe la meditación. Sal otra vez a la naturaleza, hasta que te sientas libre de la presión. Pero no te sometas a una presión de liberarte pronto para poder volver a retomar sin más la meditación.

ESTEFANÍA: Creo que lo entendí.

ME: Y te digo una cosa más, Estefanía. Esta presión se vio provocada en ti por una sobreexigencia y acrecentada al máximo. Puedes dejar que esta tendencia a la presión se disuelva por completo si la tratas tal como hemos dicho en nuestra conversación. Así esta tensión desaparecerá en un tiempo limitado y no volverá más. Entonces serás completamente libre y podrás volverte contemplativa en tu vida diaria.

ESTEFANÍA: Gracias.

4. Retrospectiva y transición al cuarto tiempo

Estamos al final del tercer tiempo. Resumamos el transcurso externo de las unidades de meditación:

Usted escuchó durante veinte minutos hacia el centro de sus palmas de las manos. Antes de cada media hora ofrendaba su tiempo a Dios o a Jesucristo y expresaba en la oración que deseaba entregarse a él, servirle o alabarle. Si no lo hubiera hecho, le ruego que preste mayor atención a esta oración en lo venidero. Es la esencia de toda meditación. A continuación usted dirigió brevemente su atención a sus sensaciones corporales; luego al centro de las palmas de sus manos. Cuando se distraía, volvía una y otra vez a las palmas de las manos.

Al finalizar los veinte minutos, antes de dejar su lugar de meditación, usted se interrogaba, con una breve ojeada retrospectiva, si estaba satisfecho con la meditación. De este modo se volvía consciente acerca de cuánta entrega, voluntad de servicio y alabanza a Dios había animado su meditación. Con ello usted recogía una considerable experiencia.

El que usted considere carentes de sentido los ejercicios indicados no es motivo para abandonarlos. Por propia experiencia usted sabe que a menudo es un camino trabajoso el que hay que recorrer hasta que a uno se le vuelve accesible algo nuevo desde adentro. Se trata nada menos que del camino hacia Dios. La mera curiosidad

o un interés puramente teórico por este camino no alcanzarán como «provisiones de viaje». A un automovilista, que solía recorrer su camino a una velocidad vertiginosa, se le recomendó que no avanzara más rápido de lo que pudiera volar su ángel de la guarda. Aquí podría recomendarse lo mismo: Nadie debería pasar en los ejercicios al próximo apartado antes de que su ángel de la guarda hubiera terminado de brindar la ayuda necesaria.

Si usted hace ejercicios de retiro, medite por lo menos cuatro veces al día, cada vez dos veces veinte minutos. Con ello usted ya va accediendo poco a poco a los ejercicios en la vida diaria. ¿Ha sucumbido a la tentación de leer otra cosa? No lo haga, de lo contrario no disminuirá el fluir de sus pensamientos. El deseo de leer sería una señal de que usted todavía no se ha desprendido de su nivel mental. Es suficiente la lectura de los diálogos. Es alentador que usted no haya sentido necesidad de leer más de dos o tres diálogos después de cada unidad. Espero también que usted haya evitado todas las actividades, a excepción de una hora de trabajo doméstico o manual. Usted no habló por teléfono, no escribió cartas, no preparó un sermón, y en particular no conversó con nadie. El silencio es imprescindible en los ejercicios. Espero que entre una y otra meditación haya permanecido al aire libre. Y que el tiempo transcurrido allí haya sido más bien un paseo por las inmediaciones que un vagar por su mundo de pensamientos.

Si realiza los ejercicios en la vida cotidiana, usted ya ha estado dos semanas en este ejercicio. Seguramente se ha tomado tiempo a fin de encontrar un descanso al principio para tomar distancia de su actividad cotidiana. De esta manera usted necesita más de cuarenta minutos para cumplir de verdad dos veces veinte minutos.

No le pregunto si ha sentido o no el centro de las palmas de sus manos, ya que en el cuarto y quinto tiempo permaneceremos en la percepción de las manos. Del mismo modo en que lo hemos hecho en este tercer tiempo. La única diferencia ha de consistir en la prolongación del tiempo de meditación a treinta minutos, de manera que cada unidad durará dos veces media hora con cinco minutos de reposo. Hasta el final de los ejercicios nos mantendremos en las medias horas.

En la alocución veremos la contraparte de la orientación hacia Dios: La condición de ser colmados por Dios es el vaciarse totalmente, un tema clave de la oración contemplativa. Le recomiendo que le preste atención.

Le deseo valor y resolución para el cuarto tiempo. Ya lo verá: su tenacidad y perseverancia valdrán la pena.

El cuarto tiempo

1. *Alocución: la contemplación y el vaciarse*

a) *Vida y muerte*

Cuando tenía diecisiete años, me encontré en una oportunidad frente a la muerte. Fue a finales de la segunda guerra mundial, en enero o febrero de 1945. Yo era aspirante a oficial húngaro y fui enviado a Alemania para adiestrarme en el uso de carros de combate. Me alojé, junto a unos cincuenta camaradas, en Erlangen, en el actual cuartel de las fuerzas norteamericanas. Era la época de los grandes bombardeos sobre Nuremberg. Por precaución debíamos salir al aire libre cada vez que sonaba la alarma aérea. Desde allí podíamos contemplar los infernales incendios que ardían por doquier. Después de los bombardeos, la ciudad entera se hallaba en llamas. Los diversos destacamentos de las inmediaciones eran enviados a Nuremberg para salvar a las personas y extinguir los incendios.

Un día, después de haber estado contemplando hasta la medianoche el cuadro dantesco que presentaba Nuremberg, nos despertaron a las cuatro de la mañana para que lleváramos a cabo las ya mencionadas tareas de salvamento. Debíamos viajar en un tren hasta Nuremberg, pero no llegamos más que hasta Fürth. A partir de allí los rieles estaban destruidos, de modo que debimos seguir a pie. En aquel entonces yo no conocía la ciudad, pero aún recuerdo que en nuestro camino atravesamos la estación central de Nuremberg y llegamos al sector por un túnel subterráneo. Aún ardían algunas casas. Por todos lados se veían edificios derruidos, bajo cuyos escombros la gente buscaba a sus seres queridos. También recuerdo a dos personas en trance de retirar un cadáver de las ruinas.

Aún nos encontrábamos en las cercanías de la estación cuando, sin interrumpir la marcha, nuestros oficiales nos comunicaron que habíamos llegado al sector en el que debían comenzar nuestras tareas de salvamento. Eran las nueve y media de la mañana. Todavía estábamos marchando, cuando oímos nuevamente las sirenas. Después de unos minutos cayeron las primeras bombas. Nos encontrábamos en medio del distrito que había sido bombardeado la vispera. Nos dimos cuenta, entonces, de que se trataba de la continuación del bombardeo.

Debimos refugiarnos en los sótanos. Ya estábamos a punto de entrar en una vivienda de dos plantas, cuando nos decidimos por otra, de cuatro, que se levantaba en la acera de enfrente. Cuando salimos a la luz del día después del primer bombardeo, en el lugar que ocupaba la vivienda de dos plantas se abría un pozo de cinco metros. Si alguien vivía allí, seguro que habría muerto.

Apenas habíamos empezado a apagar el fuego, cuando sobrevino el segundo bombardeo. A toda prisa volvimos a refugiarnos en el sótano. Nunca antes había vivido algo semejante. Una verdadera lluvia de bombas descargaron sobre las calles. El sótano temblaba. Cuando volvimos a tener fuerzas para salir, la calle nos resultó irreconocible.

Lo que deseo relatarles es lo que viví en el sótano: oíamos las detonaciones de las bombas y todo el sótano vibraba. Nos pareció que pasaban horas, pese a que no debieron ser más de diez o quince minutos. Al comenzar el infierno, fui presa de un pánico indescriptible. La muerte estaba al alcance de mi mano. Era joven y no quería morir. Mi impotencia me hacía sentir una ira irrefrenable, puesto que no podía defenderme ni tampoco huir, y no me quedaba otra salida que ver llegar la muerte sin poderlo remediar. Me rebelaba con toda mi fuerza vital contra el hecho de caer en la nada. Se trataba de una lucha impotente y desesperada contra la muerte. De pronto, mientras me debatía entre la ira y el miedo, me inundó un sentimiento de infinita paz. Supe de la presencia de Dios. Sentí que carecía de importancia el hecho de que fuera a morir o no, pues las cosas están bien así como están. Nada verdaderamente importante puede suceder con la muerte.

No se trataba de pensamientos, sino de una súbita certeza de la que fluía la paz, la seguridad, el sentimiento de hallarse protegido. Si bien exteriormente nada había cambiado, la presencia de Dios se me manifestaba como una certidumbre indubitable. Tan patente se me hizo la existencia de Dios, que me hubiese sido más fácil creer que yo mismo no existía antes que dudar de su presen-

cia. Era una evidencia absoluta. Pero yo tenía diecisiete años y, por ende, no elaboré mayormente esta experiencia. Tampoco me preguntaba si esta presencia era evidente para todos o no.

Al abandonar el sótano noté un cambio en mí. En medio de las ruinas, los escombros y la ceniza, en medio de la apatía, la depresión y el nerviosismo generalizados, me sentía feliz y dispuesto a ayudar. De tal modo que pude participar con todas mis fuerzas y mi amor en las tareas de salvamento.

La experiencia fue muy importante para mí. Al principio recordaba con frecuencia estos momentos, luego más esporádicamente. Pasadas algunas semanas, desaparecieron los sentimientos relacionados con ella. En una palabra, se esfumó la vivencia arrolladora que la acompañaba. Pero quedó ese atisbo, esa nostalgia por lo absoluto, por el Cristo resucitado que todo lo contiene, la conciencia de nuestro verdadero hogar.

Esto cambió mi relación con nuestro mundo percedero y tuvo una influencia decisiva en mi vida. Me fue concedido enfrentarme cara a cara con la muerte y esto me permitió tomar conciencia de la vanidad de este mundo. A esto me referiré a continuación.

b) *La relación con el mundo*

Con esta experiencia, el mundo y, por lo tanto, la vida humana en la tierra pierden su carácter absoluto. Se vuelven insignificantes para mí en relación a la presencia de Dios. El mundo pasa a segundo lugar. A la luz de lo divino, el mundo es el ámbito de nuestro peregrinaje terreno, en el que nos encontramos pasajera y efímeramente.

Aprendí a conocer el valor de la muerte, la renuncia y la pérdida material. Pude experimentar que las privaciones y la impotencia no son las peores cosas que hay en el mundo. Se me hizo presente el significado de la cruz.

A partir de este momento supe que sólo aquellos que están totalmente vacíos pueden reconocer la presencia de Dios. Se me hizo la luz sobre el relato del hijo pródigo en el evangelio (Lc 15, 11-32). Comprendí por qué debió perderlo todo, verse confrontado con la nada y con su total miseria a cuestas. Era necesario, para que pudiera creer en la presencia del Padre.

Esta experiencia me permitió una visión totalmente renovada de muchos pasajes de las sagradas Escrituras:

La Samaritana que ruega a Jesús que le dé el agua viva debió empezar por reconocer toda su miseria en el trato con los hombres, antes de que se le diera el acceso a Jesús (Jn 4, 27-42).

En el momento de su encuentro con Jesús, Zaqueo sintió la íntima necesidad de ofrecer su dinero (Lc 19, 1-10). No era posible de otra manera. Debía ser así, ya que su relación con el dinero se había modificado sustancialmente al tomar contacto con Jesucristo. El criminal crucificado junto a Jesús debió vivir a fondo la renuncia total a esta vida y consentir, antes de oír las palabras: «Te aseguro que hoy estarás conmigo en el paraíso» (Lc 23, 39-43). Comprendí por qué Jesús predicaba que cada uno de nosotros debía negarse a sí mismo para encontrar la verdadera vida (Mt 16, 24-25). Ciertamente, no puede ser de otra manera.

También pude entender más tarde a muchos pobres de Sudamérica que no poseen casi nada y, sin embargo, viven llenos de dicha interior.

Particularmente, se me hizo la luz sobre el encuentro de Jesús con el joven rico. Detengámonos en el pasaje correspondiente:

«Cuando iba a ponerse en camino, se le acercó uno corriendo, se arrodilló ante él, y le preguntó: Maestro bueno, ¿qué debo hacer para heredar la vida eterna? Y Jesús le dijo: ¿Por qué me llamas bueno? Sólo Dios es bueno. Ya conoces los mandamientos: no adulteres; no mates; no robes; no des falso testimonio; no defraudes; honra a tu padre y a tu madre. Él entonces le dijo: Maestro, todo esto lo he cumplido desde joven. Entonces Jesús mirándole fijamente con cariño, le dijo: Una cosa te falta: ve, vende todo lo que tienes, y dáselo a los pobres, y tendrás un tesoro en el cielo; y ven, sígueme, tomando tu cruz. Mas él, entristecido por esta palabra, se fue triste porque tenía muchas posesiones. Entonces Jesús, mirando alrededor, dijo a sus discípulos: ¡Cuán difícilmente entrarán en el reino de Dios los que tienen riqueza!» (Mc 10, 17-23).

El hombre se acercó a Cristo y le pidió un consejo. Con ansia profundamente religiosa buscaba la vida eterna.

A su vez, Cristo le dio normas de vida sensatas, que regulan el comportamiento de los hombres en este mundo, y que son parte de los diez mandamientos. Pueden resumirse de esta manera: ama a Dios y a los hombres. Son reglas que, a cierto nivel, pueden integrarse en la vida del hombre. Para observarlas, no es preciso renunciar a uno mismo ni a este mundo. Es posible realizar los proyectos personales y valerse de todo el mundo para cumplir sus elevados ideales y lograr su perfeccionamiento. El hombre y la continuidad de este mundo pueden seguir siendo el centro de todo. Los diez mandamientos pueden interpretarse como la regla de oro que permitirá la eterna subsistencia de la tierra. Esto requiere esfuerzo humano, pero no sirve más que para un desarrollo sensato dentro de este

mundo inmanente. Es de suponer que el joven rico tenía una comprensión similar del asunto.

El joven no se dio por satisfecho con la respuesta de Jesús. Instintivamente percibía que podía haber algo más profundo. Buscaba una forma más radical de amor divino. Jesús le salió al encuentro y lo confrontó con el vacío, con la pérdida de su proyecto de vida, con la renuncia a sus puntos de apoyo en este mundo. Le aconsejó que vendiera todo y se lo diera a los pobres. El joven entendió que esto ya no era tan fácil de incluir en su proyecto de vida. Sintió que ello requería un cambio radical en su pensamiento y que la vivencia del vacío le llevaría hacia perspectivas nuevas, desconocidas.

Seguramente no percibió, o insuficientemente, que Jesús le ofrecía la posibilidad de realizarse de una manera que no puede lograrse más que mediante la renuncia, y que consistía en vivir en su presencia y dejarse llevar por él de la muerte a la resurrección, de la pobreza a la riqueza interior, de la nada a la plenitud.

Esto era demasiado para el joven. No podía avenirse a vivir en la pobreza y el vacío. Su relación con el mundo aún era absoluta. El mundo era su hogar. Dentro de este mundo podía efectuar pequeños pasos en dirección al absoluto, pero no desplazar el centro de gravedad de su vida hacia él, mediante la dialéctica de la nada. No podía ponerse totalmente en las manos de Jesús. Los apóstoles, en cambio, tenían esa confianza. Leemos que, al ser llamados, dejaron todo y siguieron a Cristo (Mt 4, 18-22).

Sólo cuando nos hayamos despojado de todo lo que no es esencial, puede manifestarse lo que sí es. Sólo aquel que se ha visto confrontado con el vacío puede vivir la vida terrena en su auténtica realidad. Se hace posible dar a este mundo el valor que le corresponde, y vivir en él con alegría y eficiencia sin ser de este mundo; hacer uso de las cosas de este mundo, como si no hiciera uso de ellas. Sólo entonces puede desarrollarse la disposición a vivir por igual en la riqueza que en la pobreza, en la enfermedad que en la salud, en la longevidad que en la brevedad de la vida.

Yo también tuve que luchar contra el miedo y la ira extremos, frente a la posibilidad de ver totalmente destruida mi vida terrena y confrontado con la nada, antes de que me fuera dado un atisbo de la presencia de Dios. Esta experiencia no hizo de mí un santo. No perdí mis debilidades ni mis defectos, ni dejé de significar una carga para otros ni de herirlos; seguí siendo egoísta y hubo épocas en que incluso esta vivencia de la presencia de Dios parecía totalmente olvidada. Más de una vez quise instalarme definitivamente

en esta tierra. Pero, pese a mis pecados, algo subsistía, pues en la profundidad de mi alma siempre supe que este mundo es relativo, que la tierra no es nuestro hogar definitivo y que sólo a través de la muerte logramos la resurrección. Esta certeza me abrió las puertas a la contemplación.

c) La dificultad de hablar sobre este tema

Me resulta sumamente difícil hablar sobre esta «ley del vacío». A decir verdad, hace treinta años que es para mí el principal escollo en mi predicación del evangelio. No me resulta difícil predicar que debemos prepararnos para recibir a Dios. Todos los creyentes concuerdan en esto, ninguno manifiesta resistencia ni pone objeciones al respecto.

Pero cuando explico que no es posible centrarse en él sin desprendernos del mundo, frecuentemente tropiezo con críticas, incompreensión y oídos sordos. Suelo experimentar una dolorosa impotencia, ante la imposibilidad de hablar sobre la relatividad de la vida sin obtener a cambio reproches que me califican de pesimista, de moralmente inflexible, de misántropo y de ajeno al mundo, o sin enfrascarme en interminables discusiones en nombre de la razón y de la psicología.

Ciertamente, no siempre viene al caso confrontar a los hombres con la relatividad del mundo. Esto no siempre será comprendido y para algunos podrá ser como veneno. Mientras no se haya vivido, es fácil renunciar a la vida. Conoci a personas que, curiosamente, no temían la muerte. Para mí esta falta de temor frente a la muerte sólo era imaginable a través de la experiencia de la presencia de Dios. Ellos, en cambio, no demostraban tener ansias en absoluto. Su falta de temor no provenía de la vivencia de la luz, sino del rechazo a la vida. No habían aún empezado a vivir, ni habían podido establecer una relación positiva con el mundo. Por ello, la pérdida de la vida no constituía un problema para ellos. Cuando empezaron a reconciliarse con su vida, pude ver cómo de pronto surgía el pánico frente a la muerte. Aprendieron a temer por su vida. Hay que empezar por vivir en el mundo, aceptar esta vida, amarla y sacar alegría de ella. Sólo entonces las experiencias límite de la vida pueden conducir a la trascendencia. Hasta que ocurre, no es más que una justificación para negar la vida.

Cuando se afirma la vida, crecen el amor y la pasión por ella, por el mundo. Uno se siente como en su casa. Toda conversación

en torno a la trascendencia y a los límites de la vida terrena se vuelven una amenaza. Sólo se desea oír hablar de Dios en la medida en que se le puede incorporar a nuestro mundo, a nuestro proyecto de vida de manera inofensiva o con sólo pequeños cambios. Consciente o inconscientemente se pretende que Dios sea útil a nuestro mundo. Pero cuando hablo de lo efímero del mundo, del sufrimiento como parte inherente de la vida, de la ley interior, de que no es Dios quien debe instalarse en nuestra vida sino nosotros en la vida de Dios, del sentido del sacrificio y de la renuncia, se difunde el miedo y éste lleva a las reacciones mencionadas.

Sólo aquellos que son receptivos a la oración contemplativa pueden mirar de frente los límites de la vida terrena. Sólo ellos comprenden la «ley del vacío».

d) El vacío en la vida del hombre

Todos los hombres deben recorrer el camino del vacío. Todos somos llevados a través de la nada que supone la experiencia de la muerte. Con arte pedagógico y tierno amor, Dios nos guía paso a paso hacia este vacío.

Cualquier decisión confronta al hombre con un relativo vacío. Elegir supone renunciar a aquello que no se elige. Cuando una mujer contrae matrimonio con un hombre, debe renunciar a todos los demás. Después de presenciar cientos de procesos electivos, llego a la conclusión de que la dificultad no reside tanto en elegir como en renunciar. La mayoría de las personas que no pueden decidirse vacilan, puesto que no desean renunciar a ninguna de las alternativas. Las decisiones generan inevitablemente sentimientos de pérdida y de vacío hasta haber concluido el duelo. En cada elección aprendemos a vaciarnos.

El curso de la vida de un hombre lleva en forma continuada hacia el vacío. Hombres y mujeres contraen matrimonio y conocen así el amor, la vida compartida, la seguridad y la felicidad. Dan cabida al cónyuge dentro de sí. Renuncian, empero, a la libertad, a las aficiones personales, a las posibilidades de trabajo y, a menudo, a las amistades. Obtienen algo más importante, pero deberán renunciar a muchas cosas, deberán vaciarse de muchas cosas.

Luego nacerán los hijos. Ellos exigen mucho tiempo, atención y espacio vital, aunque por otra parte brindan a sus padres gratificaciones y alegrías. Dar espacio a los hijos dentro de uno requiere vaciarse de proyectos y deseos propios.

No pasará mucho tiempo antes de que los hijos se alejen de la casa paterna. Dejarán un espacio vacío. Sus habitaciones estarán desocupadas, se extrañará su ir y venir, sus risas y sus lágrimas. Los amigos de los hijos ya no vienen de visita, ni llaman por teléfono. El padre o la madre deben habituarse a convivir solos. Este vacío es muy difícil de sobrellevar. Una prueba de ello es el apego con el que muchos padres retienen a sus hijos.

A menudo la jubilación se vive como un vacío. El hombre ya no se siente útil. Las aficiones, los viajes, la televisión, son intentos por llenar este vacío. Sólo lo logran en parte.

A esto sigue la muerte del cónyuge, que casi siempre conlleva una profunda crisis. Deben modificarse hábitos de muchos años y esto hace que el vacío se sienta a flor de piel.

Lentamente se va perfilando en el horizonte la propia muerte. Es una de las mayores crisis de la vida del hombre, que se ve confrontado con el vacío total.

Quienes hayan vivido paso a paso etapas de la vida, dejando aproximarse el vacío y sufriendolo en toda su crudeza, encontrarán menos dificultades para soportar durante un instante el vacío total y luego vivir la plenitud en el instante próximo. Otros, en cambio, tendrán que vivir mucha renuncia y sentimiento de vacío no vividos en los últimos instantes de sus vidas.

Estas instancias de la vida, y en particular la definitiva confrontación con la muerte, no las elige el hombre deliberadamente, sino que las impone la vida misma. La libertad consiste en acomodarse a ellas, o bien en resistirse.

e) El proceso de vaciarse voluntariamente

En las sagradas Escrituras hay una reiterada llamada al hombre para que se vacíe voluntariamente. Los himnos de esta llamada, de esta invocación lo constituyen las bienaventuranzas. Bienaventurados los pobres, cuyas manos están vacías (Lc 6, 20-23). Bienaventurados los hambrientos, cuyo estómago está vacío. Bienaventurados los perseguidos, que han sido echados de su comunidad y de su tierra y se ven confrontados con el destierro. Ellos encontrarán su patria en el reino de los cielos. Todas las bienaventuranzas nos invitan a vaciarnos de un modo particular. Como la muerte lleva a la resurrección, en cada bienaventuranza hallamos una promesa, una profecía de que este vacío no persistirá, pues será llenado por Dios.

Jesús nos recomienda no meditar lo que responderemos en caso de ser acusados por gobernadores o reyes. En lugar de llenar la mente con pensamientos, debemos mantenerla vacía. Jesús mismo nos proporcionará la respuesta adecuada en el momento preciso (Lc 21, 12-15). Pero para ello necesita, repito, que nuestra mente esté vacía. Pablo dice, refiriéndose a Jesús, que éste no se aferró a su divinidad (Flp 2, 5-11), sino que voluntariamente se despojó de ella, renunció a ella para hacerse hombre, humillándose hasta la muerte de cruz. Este es el vacío más radical. El Padre lo llenó. Le dio un nombre que está por encima de todos los nombres.

f) *Ejemplos del proceso voluntario de vaciarse*

Daré unos ejemplos más de cómo esta ley del vaciarse desempeña un papel preponderante, tanto en circunstancias cotidianas como en momentos cruciales de la vida.

En primer lugar está el escuchar. Quien escucha realmente a un semejante, se vacía mientras lo hace. Se desprende de su propia ideología, sus intereses, sus urgentes tareas, su deseo de ayudar, pero principalmente de sus pensamientos y sentimientos. Se abre completamente al otro. Entendámonos, esto sólo vale para el período de tiempo en que se escucha. Luego podrán darse otras fases del diálogo, pero mientras recibe lo que el otro le transmite, el que escucha debe olvidarse por entero de sí mismo y entregarse de lleno al otro. Me pregunto si nosotros, que nos dedicamos a la cura de almas, no estamos excesivamente inmersos en lo que es organizar, disponer, reclamar, corregir y aconsejar, y si no nos está faltando esa modesta capacidad de vaciarnos para escuchar al prójimo. El vaciarse cumple otra función importante en la asistencia espiritual. En lo esencial podríamos formularlo de la siguiente manera: ¿confía el asistente espiritual en su propia capacidad o, por el contrario, en la gracia que le permite transformarse en instrumento de Dios? Esta confianza se manifiesta particularmente en la preparación para la asistencia espiritual. Cuando una persona sólo confía en sí misma, pone el acento en el estudio intelectual, la investigación y la organización. Difícilmente tendrá tiempo para la quietud que supone vaciarse en presencia de Dios. Si, por el contrario, confía en la gracia, pondrá todo el peso de su preparación en el silencioso proceso de vaciarse y persistir en la presencia de Dios. Sentirá que se vuelve más permeable a la gracia divina y así podrá ser un mejor instrumento en las manos de Dios. No significa esto que deba des-

cuidar su preparación teórica y práctica, pero sí que habrá de limitar en cierto grado sus actividades. También esto es vaciarse.

Hay un vaciarse que se da en la conducción grupal. Quien dirige un grupo, una reunión u organización deberá hacer pasar a segundo plano sus propios intereses, así como sus proyectos e ideas personales mientras dure esta tarea, e identificarse con los intereses del grupo. El que no puede vaciarse de sus intereses personales, utiliza al grupo para sus propios fines y traiciona así la confianza en él depositada. De ahí que Jesucristo diga que los apóstoles no deberán ser como reyes u otros soberanos, sino que los guías deben ser los servidores de todos (Lc 22, 26).

La misma situación se da para el conciliador. Cuando desea reconciliar dos grupos en pugna, el mediador se identifica con la posición y los intereses de un grupo y recurre al otro para tratar con éste en nombre del primero. Luego procede a la inversa. Así se vacía frente a ambos grupos para hacerse cargo del rencor de uno y otro. Muchos teólogos han descrito de esta manera el papel de mediador de Cristo. Ha venido del Padre para hablar en su nombre. Por ello los hombres lo crucificaron. De igual modo, se identificó con los hombres y los representa ante el Padre. En él, el Padre ve todos los pecados de la humanidad. De esta forma, Cristo se vacía doblemente y puede sembrar la paz.

En la Iglesia católica siempre se vio en la vida de las órdenes religiosas y en la práctica de los consejos evangélicos un signo de intenso empeño en vaciarse. El máximo nivel de vaciamiento se logra con el martirio voluntario. Pienso en Maximiliano Kolbe. Acababa de escapar a una pena de muerte arbitraria al tocarle ésta en suerte a otro preso. Maximiliano vio ante sí a un condenado que era padre de familia. Tomó conciencia de lo mucho que los hijos necesitaban a su padre, así que voluntariamente dio un paso al frente en la fila de presos y pidió que lo mataran en lugar de ese otro hombre. Su ruego fue aceptado. Por libre decisión se internó en el máximo vacío que puede alcanzar una persona. Nadie ama más que aquel que da la vida por el prójimo. Y a nadie le será dada mayor plenitud divina que a aquel que busca voluntariamente el vacío absoluto.

g) La contemplación y el vacío

Si es cierto que Dios llena el vacío, que toda pobreza e impotencia atrae la presencia de Dios, que las bienaventuranzas evánge-

licas anuncian el camino hacia el vacío y que lo esencial se manifiesta allí donde el hombre se despoja de todo lo que puede prescindir, entonces es en la oración donde más deberíamos vaciarnos, dado que no buscamos otra cosa más que ser llenados por Dios. Esto es precisamente lo que la Iglesia nos enseña acerca de la vida de oración. El proceso comienza con las oraciones vocales, tales como el Padrenuestro y el Avemaría. En la pubertad, cuando los jóvenes se plantean las cuestiones acerca del sentido de todo, comienza la reflexión en torno a las circunstancias en que se desenvuelve este mundo. Es cuando se descubren las oraciones meditadas: el análisis de las Escrituras y el examen de conciencia o revisión de vida. Con el tiempo pasarán a la oración afectiva, en la que se discurre con Dios sobre sentimientos más profundos, desde la actitud de rebeldía hasta la entrega total a él.

Paulatinamente la oración se condensa, al punto en el que todos los sentimientos se aúnan, dando origen a un solo estado. Es el mero estar allí, «estarse», ante Dios. Cada uno le dará el nombre que desee: entrega, amor, alabanza, etc. La definición eclesial de este modo de orar es: contemplar amorosamente a Dios. Ya no existen palabras ni pensamientos, ni vaivenes de los sentimientos. Todo se ha simplificado en esta visión, que reposa en él, llena de amor. Es la transición hacia la contemplación. También se la llama contemplación activa. A esto intentamos dedicarnos.

Deseo hacer hincapié en que todo tiene su tiempo. Las modalidades de oración pre-contemplativas, con su acento puesto en las oraciones vocales, en las reflexiones y en oraciones llenas de sentimiento, son de por sí buenas y necesarias hasta que llegue el momento de la simplicidad.

A partir de este punto vale la ley del vaciarse. Sólo el que ha muerto puede resucitar. Sólo el que todo lo ha entregado puede recibirlo todo. Es como en la celebración de la eucaristía: sólo lo que fue ofrecido a Dios se transforma y vuelve transfigurado como don en la comunión. Únicamente el vacío lleva a la contemplación, pues la contemplación consiste únicamente en que Dios nos llena hasta tal punto a nosotros y nuestras actividades, que ya no somos nosotros los que vivimos, sino que es Cristo quien vive en nosotros, no somos nosotros los que «hacemos» algo, sino que lo hace Cristo en nuestro interior. Pero ello requiere una paulatina renuncia a las oraciones vocales, los pensamientos y los sentimientos.

Para concluir vuelvo a referirme al joven rico. Imaginemos que él no le preguntase a Cristo cómo puede ganarse la vida eterna, sino cómo hacer ejercicios espirituales.

De ser así, Jesús le contestaría: «Detente a analizar el sentido de tu vida, repasa los pecados cometidos en el pasado y comprométete a recorrer el camino de los mandamientos. Luego toma el evangelio, reflexiona sobre él y avanza en las virtudes. Preocúpate por modificar tu carácter y profundiza en tu psiquis para elaborar tus conflictos inconscientes. Si fuese necesario, encara una opción, sopesando los argumentos y observando tus movimientos íntimos de alivio y desesperación».

El joven respondería: «Señor, todos los años hago ejercicios, ¿no hay más que hacer?».

Podría ser que Cristo le respondiera: «Te señalaré un camino más escabroso. Vende la atención prestada a tus proyectos, decisiones y actividades. Regala tus deseos, tus imágenes y tus representaciones. Cuando tu oración acostumbrada ya no te brinde apoyo al que puedas aferrarte, cuando te encuentres impotente, entonces ven a mí y permanece, pobre y desnudo, en mi presencia».

Es seguro que Jesucristo recibirá con alborozo que nosotros escojamos este camino.

2. Indicaciones para la meditación

Continuamos con la percepción de la parte central de las palmas de nuestras manos.

Perciba el centro de las palmas de su mano, como se indica en el tercer tiempo. Una las palmas de las manos. Renueve su propósito de ofrendar su tiempo de meditación como entrega, servicio o alabanza a Dios. Luego concentre su atención durante dos o tres minutos en recorrer todo su cuerpo. «Escuche» hacia el centro de las palmas de sus manos y permanezca así.

Hasta el momento, sus meditaciones han cubierto dos unidades de veinte minutos cada una. Prolongue estos períodos hasta llegar a treinta minutos cada una. No será excesivo, pues pronto se dará cuenta de que el fin de la meditación lo sorprenderá y de que, después de la media hora, no siente necesidad de levantarse.

Podrá continuar leyendo dos o tres diálogos entre una y otra meditación, o sea, después de una unidad de dos medias horas, y dejar que obre sobre usted. Esfuércese por captar los diálogos, no sólo con su intelecto, o sea, para saber más, sino dejando que actúen sobre usted. Esto puede lograrlo de la mejor manera si abre su corazón para penetrar con el sentimiento en la experiencia del ejercitante. ¿Le llega a usted esta experiencia? ¿Le dice algo la res-

puesta del maestro espiritual? Deténgase unos instantes, antes de seguir adelante movido por la curiosidad.

Si usted se dedica a hacer *ejercicios de retiro*, le recomiendo meditar cuatro unidades diarias. Cuidese de guardar silencio. No lea nada, salvo los textos indicados y pase su tiempo libre en la naturaleza.

Si se trata de la realización de *ejercicios en la vida cotidiana*, aconsejo realizarlos con más frecuencia, y repetir a diario, durante dos semanas, una unidad de dos medias horas. Esta diferencia es necesaria ya que, al haber un compromiso de tiempo completo, se logra con mayor intensidad el recogimiento a través del silencio continuado y como ocupación excluyente. Tratándose de hombres y mujeres que practican ejercicios espirituales diarios, la distribución que deviene de las actividades cotidianas se compensa con más horas de meditación.

3. Diálogos

Elias

ELÍAS: Un día antes de los ejercicios me resfrié. Me dio fastidio, pues no puedo meditar cuando estoy resfriado, y deseaba meditar a toda costa. Durante todo el año no dispongo más que de esta semana. Acudí al médico y me prescribió antibióticos para librarme del resfriado. Los medicamentos no me ayudaron mucho y sigo luchando contra este malestar.

ME: Luchas contra el resfriado.

ELÍAS: Si deseo meditar, no me queda otra alternativa.

ME: El resfriado no entra en tus proyectos.

ELÍAS: No, ansio estar con Dios. Deseo concentrarme por entero en mis ejercicios.

ME: Mira, Elías, cuando desees obtener algo a toda costa, eliminas lo que se interpone en tu camino. En nuestro primer diálogo te hacía notar cómo desplazas determinados sentimientos en tu trabajo, porque te estorban en el logro de tus objetivos. Ayer te quejabas de que tenías demasiados pensamientos. Analizamos cómo en esta lucha contra tus pensamientos quizás estés reprimiendo algo. Ahora me dices que has venido a hacer tus ejercicios intentando bloquear tu resfriado con antibióticos, porque éste no entra en tus proyectos. Mira, estabas agotado por el trabajo, y con el resfriado tu cuerpo quiso darte una señal de que estás sobrecargado de tensiones reprimidas. Intentaba descargarlas a través del resfriado. El cansancio y las tensiones necesitaban expresarse y tú los bloqueaste con antibióticos.

Lo que te desagrada se lo envías de vuelta a tu cuerpo. Si procedes en forma tan represiva con él, también corres el riesgo de ser un dictador con el prójimo, que detiene a los opositores y los hace encerrar. No estoy en contra de los antibióticos, pero debes tratar de ver qué es lo que hay detrás de este resfriado.

ELÍAS: Probablemente debería escuchar mi cuerpo... (Pausa)... Tener mayor respeto por la realidad.

ME: En estos ejercicios, Cristo te viene al encuentro con el resfriado. Recíbelo con amor.

Borja

BORJA: Mi meditación marcha muy bien. Me concentro en las palmas de mis manos y mantengo la concentración. Tampoco me persiguen demasiados pensamientos. Hace cierto tiempo que ando así. Siento gran determinación y entrega dentro de mí, y confío en que sea lo correcto. Me siento tranquilo. Puedo afirmarlo con certeza, ya que experimento algo parecido en mi vida cotidiana y en mi trabajo.

ME: Me alegra, Borja. Pero cuando te observo me hago una pregunta.

BORJA: ¿Cuál?

ME: Sé que eres un hombre consecuente y que realizas todo lo que te propones. Y eres muy apreciado por tu eficacia, lo cual está muy bien y es digno de elogio. Pero me pregunto si no meditas en forma excesivamente consecuente.

BORJA: ¿Excesivamente consecuente?

ME: (Silencio).

BORJA: Podría ser que me vuelque en mis tareas con cierto encarnizamiento...

ME: (Silencio).

BORJA: Más de una vez me dijeron, supongo que en broma, que soy un hueso duro de roer.

ME: La oración contemplativa es algo delicado. Es como una flor que crece si se la rodea con cariño y se contempla cómo se va desarrollando. Podrá regársela y ponerla al sol, pero no se la puede urgir a que crezca. Así como la flor se va desarrollando, también se manifiesta el ser y la presencia de Dios. Todos nosotros, tan acostumbrados como estamos a una mentalidad de rendimiento, corremos el peligro de querer intervenir en exceso.

Me pregunto si, al estar sentado, estás distendido y relajado. Acabas de decir que te concentras en tus manos.

Ya la palabra «concentrarse» revela que en tu caso aún se trata de algo duro o forzado, relacionado con el rendimiento y la actividad.

BORJA: ¿Por qué?

ME: Sería preferible una expresión más sensible, más delicada, como «detenerse a escuchar», «oír», «contemplar». A Dios no debemos atraerlo o alcanzarlo. No tenemos que esforzarnos por lograr que venga a nosotros. Ya está aquí, pero no nos percatamos de ello. No necesitamos mostrar mayor rendimiento, sino volvernos más receptivos. No nos hace falta una nueva emisora, sino una antena para poder reaccionar frente a las ondas cortas apenas detectables.

Lucía

LUCÍA: No sé si aquí, mientras hago los ejercicios espirituales, debo continuar o no con mi diario íntimo. Hasta ahora siempre solía anotar lo que sucedía cada día. Pero ahora tengo mis dudas al respecto.

ME: Dudas si es lo correcto.

LUCÍA: Por un lado, desearía dejar sentados mis pensamientos esenciales para poder leerlos luego pero, por otro, me doy cuenta de que «vivir en el presente» significa renunciar a esto.

ME: No hay nada que objetar si de noche apuntas brevemente lo que sucedió durante el día, aunque no tanto los pensamientos que te han transmitido o has creado tú misma, sino lo que ha sucedido dentro de ti. Podrías ir tanteando tu interior, para ver si no apuntas todo por un impulso ávido de posesión.

LUCÍA: Bien podría ser.

ME: Todo lo que te sucede queda dentro de ti y se integra a tu vida. No hace falta que necesariamente lo vuelvas a poner sobre el papel. El que tiene experiencia no necesita anotar todo.

LUCÍA: Efectivamente, nunca leí todos esos diarios íntimos que he ido escribiendo.

ME: Tantea dentro de ti para ver si no te sentirías más liviana y más libre, si pudieras dejar esto de escribir diarios, y confiar en que Dios te lo mostrará todo.

Inés

INÉS: He tratado de sentir calor en mis manos, pero no lo logré. En anteriores meditaciones pude lograrlo, pero no ahora.

ME: Tienes la impresión de que todo se para.

INÉS: Algo me frena, pero no sé qué.

ME: ¿Por qué querías sentir calor?

INÉS: Porque es muy agradable y tú me pediste que sintiera calor en las manos.

ME: No del todo. No quise determinar lo que debe venir de tus manos. De este modo, pasas de la percepción al rendimiento. No se trata de sentir calor o alguna otra cosa determinada. Se trata de una actitud de disponibilidad para recibir. Aprendemos a recibir lo que nos llega de las manos o, mejor dicho, de la realidad.

INÉS: Sí, lo entiendo. En mi vida cotidiana siempre pretendo determinar cómo debe ser todo. Por esta razón mi actitud está dominada por el «debería», por el «debo» y por el «quiero». Si las cosas no se dan tal como «deberían», me siento insatisfecha e impaciente, y me trabo en lucha a favor o en contra de algo... (Pausa). Empiezo a ver lo necesario que sería para mí cambiar de actitud.

ME: Sí, basta con estar alerta para recibir. Con respeto aprendemos a ir al encuentro de la realidad. De ahí que siempre vuelva a referirme al hecho de detenernos a escuchar. Si escuchamos, no podemos determinar qué sonido «debería» o «debe» llegar.

INÉS: Ser todo oídos.

ME: Esto suele estar ausente en nuestras relaciones con los hombres. Todos desean obtener algo del otro, convencerlo o modificarlo. No pueden, pues, recibirlo y dejarlo ser tal cual es. El mismo problema lo tenemos en nuestra relación con Dios. Nos creamos una determinada imagen de Dios: creemos saber cómo es él y qué es lo que él quiere. Por eso, esperamos que reaccione exactamente como lo previmos. Pero Dios es diferente. Está ahí. No lo encontramos, porque estamos llenos de prejuicios y no nos abrimos sin reservas a su presencia.

Sara

SARA: Me fue muy bien durante la meditación. No tardé en sentir mis manos. Primero se calentaron. En seguida las senti como un todo, y al mismo tiempo percibí las plantas de mis pies. Luego sentí un cosquilleo en las manos y, a continuación, una sensación de bienestar. También pude sentir algo esférico en las manos. Luego se enfriaron completamente y tuve una sensación extraña, como si estuvieran totalmente separadas de mí. Luego volví a sentirlas muy cerca.

ME: Una rica variedad de sensaciones.

SARA: Sí, estoy acostumbrada a hacer diversos ejercicios para tomar conciencia del cuerpo. No me cuesta mucho experimentar sensaciones variadas y dejarme llevar por lo que se va presentando.

ME: Ahora avanzaremos un paso más. Pasamos de la percepción de lo diverso a la percepción de lo uno. No se tratará ya de percibir constantemente algo nuevo o desacostumbrado, sino de permanecer en lo percibido. Intenta mantenerte alerta al sentir, digamos, el calor, aunque no sea nada nuevo. Trata de prestar atención a un detalle y mantente en la percepción del mismo, como si el tiempo se hubiese detenido, como si por esa razón no pudiese haber nada nuevo más que el ahora, siempre vivo. Trata de darte cuenta de lo que tienen en común todas estas sensaciones e intenta permanecer en lo que siempre está presente.

SARA: ¿Y qué es lo que siempre está presente?

ME: Trata de averiguarlo.

Francisco

FRANCISCO: Me encuentro en el cuarto día de mis ejercicios. Me he apaciguado, y durante las meditaciones «escucho hacia adentro» de mis manos, por así decirlo. La cosa marcha bien. Ahora me pregunto si no me convendría leer algo al mismo tiempo. Tengo conmigo un libro muy importante, que me ha inspirado muchas veces en la vida y al que siempre recurro cuando estoy en un trance difícil o cuando busco profundizar la fe. ¿No podría ser útil reforzar el ejercicio de escuchar con algunas reflexiones de este libro?

ME: Tienes ganas de leer.

FRANCISCO: Sí, tengo ganas. Pero no se trata sólo de eso: la lectura podría ser un complemento de la meditación.

ME: La complementaría con pensamientos, sentimientos, devociones y recuerdos.

FRANCISCO: Te refieres a que la complementaría con aquello que en realidad queremos superar.

ME: Exacto. Tratamos de deshacernos de lo que está a nivel mental, los sentimientos y las ocupaciones. La lectura te proporciona precisamente estos elementos. En sí son muy buenos, pero nosotros pasamos ahora a un nivel más profundo: al ser, al ser consciente. Para ello es más conveniente centrarse por entero en el presente y dedicarse a indagar en la existencia, pues es lo que conduce en forma más directa a la presencia de Dios. No se trata de tener pensamientos acerca de Dios ni sentimientos devotos, sino de un contacto directo con él. El presente mismo es el libro abierto en el que leemos.

Jorge

JORGE: Cuando hago ejercicios espirituales siempre me cuesta dormir y tengo sueños muy inquietos. Anoche volví a soñar cosas tan fantásticas que yo mismo me sorprendí. Conozco mis sueños y entiendo su mensaje. Tengo experiencia en interpretarlos, pero el hecho de que se vuelvan tan delirantes durante los ejercicios sólo puedo interpretarlo como que durante el día profundizo mucho más en mi propio interior y escarbo más en mi inconsciente. Y esto se descarga durante la noche.

ME: No es mala la interpretación, pero ¿cómo haces para dormirte?

JORGE: Pues me voy a la cama y trato de dormirme.

ME: Aquello que te ocupa al dormirte es lo que aparecerá en el sueño y con lo que despertarás. Antes de dormirte trata de centrarte nuevamente en Dios y duérmete pensando en él. Donde está tu corazón estarán tus pensamientos. Y de ahí también surgirán tus sueños. Verás qué buen efecto tiene dormirse abandonándose en el Señor. Podrás comprobarlo cuando despiertes. Los padres cristianos educan a sus hijos para que oren al acostarse, para que se duerman pensando en Dios, Jesucristo o la Virgen. Pero esto no sólo vale para los niños, sino para todos los hijos de Dios.

Brigida

BRÍGIDA: Estoy muy desanimada. Ya en otras ocasiones también perdí la esperanza por no avanzar. No puedo concentrarme en la meditación. La abandoné varias veces. No tiene sentido continuar. No puedo percibir mis manos y, si llego a percibirlas, no será más que por pocos segundos. En seguida me distraigo. Los pensamientos me acosan de tal manera, que me siento impotente en mi esfuerzo por deshacerme de ellos. Esto no es de ahora. Hace cierto tiempo que me viene sucediendo. A menudo me pregunto qué es lo que hago mal. Además, esta intranquilidad es una tortura para mí. Constantemente estoy a punto de abandonar.

ME: Abandonas porque no puedes meditar en paz.

BRÍGIDA: Sí, el asunto no anda.

ME: ¿Qué es lo que debería andar?

BRÍGIDA: Naturalmente la meditación.

ME: Ahí está la dificultad: deseas poder meditar en paz.

BRÍGIDA: Sí, es lo que quiero. ¿Pero cuál es la dificultad?

ME: La dificultad reside en que deseas lograr algo. No tienes que lograr nada. Ni siquiera meditar tranquila ni correctamente. Siempre puedes esforzarte resueltamente por alcanzar la percepción, ya sea que tengas o

no tengas éxito. Los resultados no son importantes. No hay nada que debamos lograr, es suficiente realizar el esfuerzo con seriedad y con perseverancia.

En el curso de los ejercicios, algo se moviliza una y otra vez en tu interior. En tu caso se trata de intranquilidad y resignación. Mientras esto no se afloje, ejerce una presión sobre tu cuerpo, tu estado de ánimo, tus pensamientos, y no te permite meditar tranquila; pero no significa que tu meditación no sirva.

¿Puedo hacerte una pregunta?

BRÍGIDA: Por supuesto.

ME: ¿Renuevas el propósito de ofrendar cada media hora a Dios, y haces después de cada meditación un examen de conciencia, para comprobar si realmente ofrendaste ese tiempo a Dios?

BRÍGIDA: (Titubeando) En realidad no lo hago. Lo hice el primer día después de que tú nos recomendaras que lo hiciésemos, pero luego ya no lo he hecho.

ME: Vuelve a hacerlo y permanece fiel a esto. Vale para cada día y cada meditación.

Ginés

GINÉS: Medito en paz, pero cuando me estorba un ruido exterior me fastidio tremendamente. Me inquieto cada vez más, y no logro zafarme de estos ruidos. Hubo hace poco una obra en construcción frente a nuestra casa. Durante horas enteras trabajaban con un martillo neumático. A cada rato lo ponían en movimiento y lo paraban. Me ponía frenético.

O cuando alguien se queda en la puerta conversando, no puedo dejar de atender a eso. Y más fastidio que las voces mismas me da la desconsideración de los demás. También ruidos más leves pueden desviar mi atención. Mi vecino en las meditaciones respira tan pesadamente que me irrita, y así no puedo meditar.

ME: Te fastidian los ruidos.

GINÉS: Desvían mi atención.

ME: No son los ruidos los que desvían tu atención, sino tu fastidio. Vuélvete de los factores perturbadores hacia tu sentimiento presente. De-tente un instante en tu desazón.

A continuación, lleva todos tus sentidos hacia la percepción de tus manos. No prestes más atención a los ruidos e interésate únicamente por tu tarea. El hombre con el martillo neumático realiza su tarea, y tú concéntrate en la tuya. Si no lo logras, trata de percibir partes aisladas de tu cuerpo. Será más fácil que eso capte tu atención. Por ejemplo, presta

atención en primer lugar al contacto de tus pies con el suelo y, después de unos segundos, a tu pelvis y a la forma en que estás sentado. Luego pasa al tórax, y en seguida al rostro. Después de este paseo por tu cuerpo estarás más en la percepción y podrás volver a las manos. Pero no te fijas si aún trabaja el martillo neumático, o si te sigue molestando, porque en ese caso estaremos otra vez como al principio. Quédate en la percepción. Céntrate totalmente en ella.

No cabe duda de que el mejor lugar para meditar no es junto a un martillo neumático. Si el ruido es demasiado fuerte, vete a otro lado. Con esto; te debe estar sucediendo lo que te pasaba con los ruidos cuando estudiabas. Cuando te sientas a leer un libro el ruido puede molestarte. Si, pese a ello, logras concentrarte en la lectura, llegará el momento en que estarás inmerso en el tema pero el ruido seguirá molestándote. Si te empeñas pacientemente en seguir concentrándote, irás desplazando el ruido al margen de la conciencia. Tu tarea captará cada vez más tu atención. Llegará el momento en que ya no oirás los ruidos y, sólo al terminar de leer, te darás cuenta de que el ruido no ha cesado. Es decir, que podemos manejar nuestra atención y llegar a ignorar los factores perturbadores de manera que queden borrados de nuestra conciencia. Pero ello requiere dedicación consecuente a aquello que queremos escuchar.

Jonás

JONÁS: Después de algunos minutos de meditación me vienen dudas sobre si realmente estoy centrado en lo que hago o si estoy dando vueltas en torno a mí mismo. Me pregunto si hay algo que hago mal. No me es fácil deshacerme de esta duda. Mientras no estoy seguro de estar meditando en la forma correcta, no encuentro tranquilidad. Naturalmente se agrega el factor de que soy del tipo de personas que se controlan mucho y siempre desean saber si hacen bien las cosas.

ME: Te sientes inseguro en tu interior.

JONÁS: Sí, efectivamente, me siento inseguro... No sé si éste será el único motivo de mis dudas.

ME: Deseas saber si meditas bien.

JONÁS: Sí, así es.

ME: No es necesario que lo sepas. Observa tu sentimiento de inseguridad. Es mejor correr el riesgo de meditar mal, que dejar de observar los sentimientos que tienes, pues todo el problema deriva de este sentimiento de inseguridad.

JONÁS: Bien, supongamos que haya observado mi inseguridad. ¿Esto ya me permitió centrarme, o no hice más que dar vueltas en torno a mí mismo?

ME: Dar vueltas en torno a uno mismo equivale a estar sumido en pensamientos. Los pensamientos no son el «yo» esencial, sino satélites del verdadero yo. Estando con ellos estás con los satélites, y no con el sol de tu propia esencia. Estos son los planetas que giran alrededor del yo: «¿Soy lo bastante bueno? ¿Me esfuerzo lo suficiente? ¿Me estoy comportando de forma correcta? ¿No debería ya estar meditando mejor?». Todas estas preguntas y el esfuerzo por responderlas significan «dar vueltas en torno a uno mismo». Son actividades mentales que se relacionan con el yo, pero no son el yo esencial.

Encontrarse consigo mismo, «volver en sí», es otra cosa. Contemplar el verdadero yo significa estar en la percepción. Si contemplamos únicamente el «yo», seguiremos avanzando hacia la percepción del ser, y esta percepción del ser nos absorberá totalmente. Es como cuando decimos que a alguien lo absorbe totalmente el trabajo. Llega a olvidarse de sí mismo. Vivimos la experiencia de ser, y este ser ya no será la percepción de «nuestro» ser, sino del ser mismo. Somos llevados a la presencia de Dios.

El evangelio dice que el reino de los cielos está dentro de nosotros. Es decir, que Dios está en y con nosotros: somos una misma cosa con Dios, pero todavía no lo sabemos. Tampoco podemos imaginarnos este ser-uno con Dios, pero sabemos que cuando nos encontramos con nosotros mismos, nos acercamos a él. Los místicos hablan de que nunca podemos ver a Dios, pero que en el fondo de nuestras almas sabemos que somos hijos de Dios. Por eso dirigimos nuestra atención al «yo». Si contemplamos el yo sin pensamientos de ningún tipo, llegamos poco a poco a nuestro verdadero ser. Ya no hay preguntas, respuestas, dudas ni pensamientos en este plano. Aquí es donde puede manifestarse la presencia de Dios.

Pero el camino hacia nosotros mismos comienza concretamente por la percepción de las manos. Todavía no podemos contemplar la pura presencia de Dios. Nos perderíamos «dando vueltas en torno a nosotros mismos». Primero debemos aprender a alcanzar la percepción libre de pensamientos. Todo a su debido tiempo.

Juan

JUAN: La meditación anda bien y no anda bien. Logro ponerme en contacto con mis manos y trato de mantenerme en ello. O sea, que siempre vuelvo a ellas. Pero estoy muy cansado y algo no funciona, aunque no sé a qué se debe. Hace un año, después de hacer los ejercicios por primera vez, senti una libertad que no había conocido antes. Además mejoró sustancialmente la relación con mis padres. Los ejercicios me dieron mayor seguridad y fueron un acontecimiento decisivo en mi vida.

ME: Desearías tener ahora un éxito parecido a aquél.

JUAN: Sí, por eso he venido.

ME: Sientes la presión de repetir los ejercicios del año pasado.

JUAN: Sí, de alguna forma me siento presionado.

ME: Se trata de un afán de rendimiento. Te has propuesto lograr algo en estos ejercicios. ¿No sería posible que cambies de actitud y renuncies a las expectativas? ¿No te sentirías más libre si pudieras renunciar a comparar estos ejercicios con los del año pasado? Aquí no se trata de que suceda nada. No tienes que exhibir éxitos.

Descarta este tiempo, descuéntalo de tu vida. Imagínate que está definitivamente perdido, que de estos días no hace falta que saques provecho. Despójate de todas las expectativas y ofréndale a Dios este tiempo, sin retribución alguna. Con esto basta. Aprende a estar para Dios sin pretensiones, y a permanecer simplemente en la percepción de tus manos. No venimos aquí para tener nada, sino para ofrendarnos a Dios sin expectativas de ningún tipo. No es importante que te sea dado o no te sea dado algo en el transcurso de estos ejercicios, y eso no debe interesarnos.

Ronaldo

RONALDO: En los últimos años he meditado en paz y recogimiento. Hoy, en cambio, me han surgido infinidad de pensamientos e imágenes. Me siento intranquilo. Me acordaba de ciertos programas de televisión. Por todos lados hay muerte, miseria e injusticias. Me resultaba deprimente. Mi niñez fue feliz y no me siento abrumado por el pasado. Solía participar en grupos juveniles y así aprendí a asumir responsabilidades. También actué políticamente en grupos tercermundistas. La injusticia del mundo me afecta mucho. Tengo claro que en cierto sentido soy responsable de los demás. Pero este sentimiento me volvió a invadir con tal fuerza, que no he podido concentrarme en la percepción de mis manos. ¿Puedo estar sentado aquí mientras tantas personas sufren hambre, persecuciones y destierro, reciben trato injusto, son asesinadas? ¿Puedo estar sentado como si esto no tuviera que ver conmigo? ¿No sería mejor que luchara en pro de una mayor justicia y cambios en las estructuras? Estos pensamientos me torturan. Por eso no encuentro la paz.

ME: Sientes una tensión entre tu responsabilidad frente a los hombres y el hecho de estar sentado aquí, inactivo.

RONALDO: Sí, y me destroza ver al vivo en televisión todas estas escenas de injusticia y miseria, tan dolorosas y deprimentes. Me tira abajo y me llena de sentimiento de culpa, pues pienso que debería ayudar más, o al menos siento la responsabilidad humana de hacer algo. Todo esto me invade con una fuerza tremenda.

ME: Mira, Ronaldo, al comienzo de los ejercicios expliqué de qué manera constituyen la mejor escuela para servir al ser humano. Te habías

decidido a hacer estos ejercicios. Ahora los sentimientos, el dolor, la conciencia de tu responsabilidad, la lástima o la culpa no son más que distracciones. El último día podremos hablar acerca de tus responsabilidades, pues son reales e importantes. Nosotros, los hombres, somos responsables unos de otros, pero ahora tu responsabilidad consiste en estar aquí, presente al cien por cien. Todo lo demás no es más que distracción, nada más que impedimentos para llegar a tu centro.

RONALDO: Es duro lo que dices.

ME: Sí, parece duro, pero sólo así podemos seguir avanzando por el camino que conduce a lo verdadero, a lo real, al amor liberador.

RONALDO: O sea, que debo considerar todo lo demás como distracción.

ME: Sí, mientras hagas ejercicios y te halles meditando, contempla todo lo que suceda afuera como distracción. Aquí cursas en la mejor escuela para el trato con tus semejantes: aprendes a escuchar y a estar presente para los demás. Tu unión con Dios constituye una condición previa muy importante para el auténtico amor al prójimo.

Hugo

HUGO: No puedo ofrendar mi tiempo a Dios más que limitadamente. Es cierto que puedo decir que se lo ofrendo, pero me siento deshonesto al decirlo, pues también medito para mí mismo, para avanzar yo mismo. A menudo me planteé la posibilidad de no renovar mi compromiso, pues no es del todo auténtico.

ME: No te sientes sincero.

HUGO: Seguramente no hay cosa mejor que ofrendarle mi tiempo a Dios. Pero no puedo reprimir el deseo de avanzar yo mismo.

ME: No tienes por qué reprimir tus deseos. Por eso sólo te pedí que renovaras el compromiso de ofrendar tu tiempo a Dios.

Junto a nuestro compromiso, se halla presente todo nuestro mundo de sentimientos y nuestro inconsciente. Y a éstos no los podemos manejar tan fácilmente. Pero esto no debería estorbarnos.

Renovar el compromiso es un intento por centrarse en Dios y dejar que todo lo demás sea dádiva suya. Lo importante es que, al menos a nivel de compromiso, tratemos de darle efectivamente a Dios el primer lugar y poner en sus manos nuestros intereses, como si dijésemos: «Dios, deseo ocuparme de ti y tú ocúpate de mis obstinados sentimientos». Es, pues, suficiente que renueves tu compromiso, aun sabiendo que no lo vives en su totalidad.

Casiano

CASIANO: Es como si estuviera sentado delante de una puerta cerrada, con la esperanza de que se abra. Permanece cerrada y yo intento abrirla frenéticamente con una barra de hierro. Luego tomo conciencia de que con mis propias fuerzas no lo lograré. Sólo el Señor podrá abrirla cuando lo juzgue conveniente. Pero de poco me sirve darme cuenta de esto, pues la puerta permanece sellada.

ME: Eres impaciente.

CASIANO: Sí, y la tensión crece en mí. ¿Cuánto tiempo más seguirá esto?

ME: Tú esperas que la puerta se abra.

CASIANO: Sí, y nada ocurre.

ME: ¿Puedes concentrar tu atención en tu impaciencia?

CASIANO: ¿En mi impaciencia?

ME: Sí, en tu impaciencia. En lugar de pensar cómo solucionar el asunto de la puerta cerrada, vuelve tu atención sobre ti mismo y la impaciencia que hay en ti. En vez de maquinan cómo podrías derrumbar la puerta con la barra de hierro, detente a ver qué ocurre en tu interior: «¿Cómo y dónde siento esta impaciencia en mi cuerpo? ¿Cómo se me manifiesta este afán de querer alcanzar algo?». Renuncia a que se abra la puerta. Nada debe abrirse. Todo está aquí. Todo está dado en el presente.

Y luego recuerda que has venido para servir a Dios, se abra la puerta o no. No es Dios quien debe servirte al abrirte la puerta, eres tú quien desea servir a Dios, o al menos ese es tu propósito, sin que tengas que alcanzar o aspirar a algo determinado. Trata de ofrendar tu tiempo a Dios, dejando de lado toda expectativa puntual.

Estrella

ESTRELLA: Sigo abrumada por las preocupaciones. Mi madre está enferma; quiere que todo el tiempo esté con ella, y me ha reprochado cosas que me dan vueltas en la cabeza. He tenido algunos problemas en el trabajo, que ocupan mi mente. Queremos comprar una casa, y una y otra vez repaso mentalmente nuestras conversaciones al respecto. Con frecuencia pienso en los niños, si estarán bien atendidos. A menudo no puedo dejar de cavilar sobre cuántas guerras y cuánta miseria hay en el mundo.

ME: Todo esto te viene a la mente.

ESTRELLA: Sí, y apenas me centro en mis manos, aparecen de nuevo. En su mayoría se trata de impresiones y preocupaciones de los últimos días o semanas anteriores a los ejercicios.

ME: Así es, Estrella, cuando se hacen ejercicios espirituales se producen grandes cambios en uno: el cambio que significa pasar del mundo exterior al interior, de tu mundo al mundo de Dios. Uno se desprende entonces de todas las preocupaciones, deseos, intereses y expectativas, y se vuelve hacia la presencia de Dios. En adelante, nuestra única preocupación debe ser el ocuparnos de él. El único deseo que debe subsistir es el de servirle a él. El único interés debe ser el de adorarlo. La única expectativa es él mismo.

No es suficiente querer volver una y otra vez, en tanto no te hayas desprendido de las preocupaciones y de los intereses dentro de tu corazón. Si tu corazón y tu mente están adheridos a estas preocupaciones, es inútil volver hacia la percepción de tus manos. De nada sirve ahuyentar a un perro si está atado con una cuerda. Te invito a que cambies de dirección. Aléjate de ti misma y de tu mundo de problemas y vuélvete hacia el presente.

ESTRELLA: ¿Cómo lo hago?

ME: En primer lugar, hace falta que te orientes interiormente hacia el presente. Con esta reorientación retorna resueltamente a tus manos. Entrégate por entero, y paulatinamente tus intereses y tu atención se verán atraídos por la percepción. El presente captará tu interés, actuará como un hechizo. Este viraje interior necesita de cierto tiempo, pero sin duda alguna te será dado.

Alicia

ALICIA: Es como si estuviera sentada delante de una pared. Detrás están mis sentimientos y no puedo llegar a ellos.

ME: No encuentras el camino hacia tus sentimientos.

ALICIA: No, no hay caso. Pero deseo llegar a ellos.

ME: Si es que tanto deseas llegar a ellos, haz una psicoterapia.

ALICIA: Sí, inicié una terapia, pero allí sucede lo mismo. Tampoco encuentro verdadero acceso a mis sentimientos más profundos.

ME: ¿Te das cuenta? Deseas alcanzar algo. Renuncia a ello. Ofrenda tu tiempo a Dios sin esperar retribución. Dedicale a él tu atención, de modo que sin esperar nada le sirvas, lo adores.

ALICIA: Esto no cambia nada.

ME: Puede ser. Pese a ello, trata de «llegar» a tus manos y a través de ellas al presente. Observa lo que proviene de Dios, lo que proviene del presente. Lo que proviene de ti ya lo conocemos: bloqueo, afán de rendimiento, deseos de hacer. Pero repara en tus manos, «escucha» hacia

dentro de ellas, fíjate en lo que viene de ellas y en lo que viene del presente. De allí no viene el afán de rendimiento. Repara en lo que proviene de allí.

ALICIA: (Al día siguiente). Todavía no me va bien del todo. Estoy más en el presente, pero la cosa podría andar mejor.

ME: Todavía no estás satisfecha.

ALICIA: Sí, estoy satisfecha, pero...

ME: Pero no del todo.

ALICIA: (Sonríe). Es cierto, no del todo. Tuve un sueño. Quería viajar a un lugar. Había una cola delante del autobús y tardé una eternidad en subir. Cuando finalmente lo logré y el autobús se puso en movimiento, avanzaba muy lentamente. Estaba enervada, porque hacía rato que debía haber llegado. De pronto me di cuenta de que el autobús iba en otra dirección. Me invadió una rabia terrible, pero el autobús no se detenía y no podía bajarme. Con esta tremenda irritación me desperté.

ME: Y te habrás alegrado.

ALICIA: ¿Alegrado? Por el contrario, estaba furiosa.

ME: Pero el sueño te acercó a tu sentimiento. Eso era lo que tú querías.

ALICIA: Lo que yo quería eran otros sentimientos.

ME: Esta experiencia te será de gran utilidad. Ahora podrás ver bien cómo tú misma te bloqueas. Quieres determinar tú misma los sentimientos que habrás de tener y, de este modo, te cierras herméticamente a ellos. No permites que se presenten, sino que pretendes dictar cuáles habrán de surgir. De este modo no te abres a la realidad, a lo que realmente existe, y de ahí el bloqueo. Deja que tus sentimientos se manifiesten, sin tacharlos de buenos y malos. Deja que sea lo que es. Entonces desaparecerá el bloqueo, se derrumbará esa «pared» que tú misma te has puesto delante. Ciertamente puedes influir en tus acciones, pero a tus sentimientos debes dejarlos fluir libremente.

Amelia

AMELIA: En mis últimas meditaciones sentí gran devoción y recogimiento. Tenía presente un salmo, que repetía constantemente: «Bendice alma mía al Señor, y no olvides ninguno de sus beneficios» (Sal 103, 2). Esta reflexión me llegó al corazón. Hace unos días leí en el evangelio aquel pasaje del ciego de Jericó, y el ruego del ciego siguió resonando durante días en mi interior: «Señor, quiero volver a ver» (Lc 18, 41). Esta súplica me acompañaba en todo momento. Cuando, al cabo de cierto tiem-

po, se va extinguendo en mi interior el eco de las palabras que me tocaron tan de cerca y ya no me inducen a una devoción intensa, busco un pasaje nuevo que exprese mi situación del momento. De este modo, estoy bien presente durante la oración.

ME: Es una forma de orar.

AMELIA: Sí, ya estoy tan familiarizada con algunos pasajes del evangelio y de los salmos, que periódicamente vuelven a mí. Siempre me mantengo en uno hasta que deja de conmoverme. Entonces paso a otra súplica o a otro pasaje de las Escrituras.

ME: Es una forma excelente de orar. ¡Ojalá muchos otros la descubrieran! (Pausa). Pero desearía llevarte un paso más adelante.

AMELIA: ¿No está bien lo que hago?

ME: Sí, está bien. Es la forma más profunda de oración antes de la contemplación. Pero expresaste el deseo de que te introdujera en la contemplación. Te dirigiré durante diez días y, si al término de este lapso deseas volver a tu forma de orar, no hay impedimento para que lo hagas. Pero ahora trata de centrarte en lo que te digo; de lo contrario, no sabrás qué te satisface más, si tu actual manera de orar o la contemplación.

AMELIA: Sí, ¿pero tendré que abandonar totalmente la Biblia? Creci con ella y vivo de ella. Es la palabra de Dios. Dios me habla a través de ella. ¿Cómo voy a dejar de lado la palabra de Dios?

ME: Mira, Amelia, con la Biblia sucede lo mismo que con una carta. Cuando recibes carta de una amiga te alegras, te sientas tranquilamente y la lees. La carta te pone en comunicación con tu amiga. Te llegan su letra, sus pensamientos y su mensaje, y sientes su presencia.

Imaginate que mientras estás leyendo la carta suena el timbre de tu casa. Abres la puerta y ves, con sorpresa, que es tu amiga. Entonces no le dirás: «Querida Rosita o querida Margarita, espera un poco en la puerta, estoy ocupada leyendo tu carta. No me molestes, pues deseo comunicarme contigo».

Lo mismo sucede con Dios. Dios nos transmite su mensaje a través de las sagradas Escrituras. Entramos en contacto con él cuando leemos la Biblia. Pero Dios también existe. Está dentro de ti, en tu presente, en la realidad que te rodea. En él vivimos, nos movemos, somos. Nos habla en nuestro interior. El reino de Dios está dentro de nosotros. No sólo habla con palabras humanas, habla a través del silencio, a través del ser que no puede expresarse con palabras. Su palabra viva es la realidad misma. Su lenguaje es el existir, el estar-allí, eres tú misma. Si penetramos nuestra propia realidad, nos encontramos con él en forma mucho más directa que por medio del texto bíblico. Si alguien puede ser introducido en la contemplación, es porque ya abriga la palabra escrita dentro de su corazón. La contemplación no es un rival de la palabra, sino la continuación.

Es, por así decirlo, la vivencia del contenido de la Escritura. ¿Cómo podría centrarse una persona en el Cristo resucitado y ahora presente, si no albergase ya dentro de sí la buena nueva del evangelio?

AMELIA: Entiendo, pero esta atención que debo prestar a mis manos no me lleva a la devoción tanto como las palabras de los salmos.

ME: Me alegra. Al orar, buscamos alivio, recogimiento, sentimientos elevados y mucho más, porque nos acercan a Dios. Pero los sentimientos religiosos son cambiantes por naturaleza. Son religiosos, pero no son más que sentimientos. La contemplación, en cambio, pretende llevarnos a nivel del ser. Es más profunda. Para poder profundizar, debemos librarnos de nuestros sentimientos religiosos. Ellos no son Dios. Para llegar a Dios recorreremos el camino que va hacia lo más profundo.

AMELIA: Pero es un camino penoso.

ME: No hay otro camino hacia Jesucristo más que abandonándolo todo. Centrarse en él hasta ya no tener nada, no poder hacer nada y no ser nada. Cada vez se experimenta más la total impotencia. Pero todo le será dado a uno a cambio. Nos ocupamos de Dios y confiamos en que él cuidará de nosotros y de nuestros sentimientos.

AMELIA: Gracias. ¿Y qué tengo que hacer?

ME: Abandonar por ahora toda lectura de las Escrituras y esforzarte únicamente por lograr la percepción de tus manos.

Judit

JUDIT: Me distraigo mucho en la meditación. Casi no logro «llegar» a mis manos. Pasa un buen rato hasta que tomo conciencia de que me he distraído. Es como si no tuviese fuerzas para «volver» a mis manos. Aun si me doy cuenta de mi distracción, tardo mucho en volver a ellas. Es como si la meditación no me interesase. Pero sí me interesa, sólo que mi voluntad flaquea. Tal vez debería fortalecer mi voluntad.

ME: Te sientes con falta de voluntad e indecisa.

JUDIT: No sé.

ME: No lo sabes. (Pausa)...

JUDIT: Quiero concentrarme en lo que hago, pero es en vano.

ME: Lo quieres con la cabeza, pero tu corazón está en otra parte.

JUDIT: Algo así.

ME: ¿Dónde está tu corazón?

JUDIT: ¿Que dónde está mi corazón?... (Pausa de más de cinco minutos)... Sí, mi corazón está en otra parte... Sí, mi corazón está en otra par-

te... ahora lo veo... (Habla largo y tendido sobre las personas y los problemas que la absorben y luego vuelve a permanecer en silencio durante largo rato).

ME: La meditación sólo se profundiza cuando, al menos en el momento en que se practica, Dios está en primer lugar. Todo lo demás deberás descartarlo. La meditación está atada a la posibilidad de descartar. Da lo mismo que un pájaro tenga atadas las patas con una cadena o con una cuerda fina. De una u otra manera, no puede volar. Lo mismo sucede en la contemplación. Mientras tu corazón esté adherido a algo que no es esencial, lo esencial, lo abarcador, lo auténtico no puede captar tu atención, que está sujeta a otra cosa. Echa fuera esa otra cosa. Verás como no te vas a arrepentir.

Loren

LOREN: Medito mucho mejor al aire libre. Si medito en mi habitación, en la sala de meditaciones o en la capilla, me resulta dificultoso hacerlo, encuentro cierta resistencia interior. No logro el recogimiento. Me muevo como en un pantano. Cada minuto me resulta laborioso y agotador. Por otra parte, si medito en la naturaleza, todo me resulta fácil. Me recreo y, a la vez, estoy mucho más presente. Últimamente he pasado mis periodos de meditación casi siempre fuera.

ME: Al aire libre te concentras mejor.

LOREN: Sí, pero no dejo de tener ciertas dudas. Cuando medito dentro lo hago con esfuerzo. Si después salgo, me siento más relajada y más alerta. Pero si medito largo tiempo en la naturaleza, no logro un recogimiento satisfactorio. Sobre todo en la vida diaria mi meditación es muy dispersa y, sin embargo, me siento mejor afuera.

ME: No hay duda de que la naturaleza es una gran maestra de la contemplación. Pero creo que pasas por alto una cosa. Si hallas resistencia y estás tensa en tu meditación, es porque probablemente desees alcanzar algo. Puede ser que tengas pensamientos tales como: «Ahora estoy meditando; ahora tendría que avanzar; ahora desearía lograr un recogimiento más profundo». Deseas lograr algo y eso te provoca tensiones. Luego, sales a la naturaleza y te sientes libre de la tensión de tener que lograr algo. Por eso crees que es mejor meditar afuera.

LOREN: Ahora noto, efectivamente, que al estar sentada me encuentro presionada por mi afán de rendimiento y en la naturaleza no. Es verdad.

ME: Pero en la naturaleza hay muchas distracciones. La hermosa naturaleza no es el desierto genuino donde nada te aparta de lo tuyo. Sentada en la sala de meditaciones o en tu rincón de meditaciones estás más en el desierto. Es un camino más directo para lograr el recogimiento. Por eso, aprende a despojarte de tu afán de rendimiento.

Por un instante, puedes imaginar que estás en la naturaleza, o puedes recordar un momento en que estuviste en ella sin sentirte presionada por tu afán de rendimiento. Cuando de esta manera te liberas de tu ansia compulsiva de rendir más, permanece en la meditación.

Conrado

CONRADO: Las últimas meditaciones me parecieron interminables. Tenía la impresión de que nunca acabarían. Con frecuencia miraba el reloj. El tiempo se prolongaba, interminable y monótono. Me pareció que nunca pasaría esa media hora.

ME: Te aburrías.

CONRADO: Sí, me aburría soberanamente. Me dio sueño y me puse a bostezar, pues meditar agota.

ME: Sí, Conrado, el aburrimiento en la meditación es un claro indicio de que no se está en la percepción. La percepción confiere interés al presente. Este se vuelve vivo y cautivante, y el tiempo pasa volando. La percepción vuelve la meditación tan fascinante, que no se desea más que continuar en ella. Pero si no nos centramos en el presente, sino en lo que vendrá luego, si nos ocupamos mentalmente de algo o deseamos lograr algo, entonces lo que queremos es terminar cuanto antes con la meditación y el tiempo se hace largo. En esos momentos es muy conveniente alargar los tiempos de meditación.

4. Retrospectiva y transición hacia el quinto tiempo

Concluimos aquí el cuarto tiempo.

Estimado lector: usted no hace ejercicios espirituales, ni tampoco debe respetar los tiempos de meditación. ¿Me permite que, pese a ello, le haga una pregunta?

¿Lee usted este libro como quien lee una novela, o se detiene de vez en cuando? ¿Se permite usted un instante de sosiego cuando alguna palabra le toca de cerca? Para no tomar este libro como una lectura meramente impersonal e intelectual, conviene detenerse una y otra vez.

Estimado ejercitante: puede ser que usted ya haya encontrado la paz, de modo que ya no se pregunte por el sentido de los ejercicios o las meditaciones. Espero que a esta altura se sienta a gusto permaneciendo en la percepción de sus manos. También es posible que en el transcurso de la meditación ya las perciba, aunque paralelamente su cabeza aún esté llena de pensamientos. La percepción

de las palmas de nuestras manos nos lleva directamente al presente y, por consiguiente, en dirección de la presencia de Dios. Si alguien meditase durante treinta años únicamente de esta manera, no estaría perdiendo el tiempo. O sea, que usted puede permanecer tranquilamente en la percepción de las palmas de sus manos.

¿Cuándo habrá llegado el momento de pasar al quinto tiempo? Le recomiendo que se mantenga firme en la mera percepción de sus manos, hasta sentir las todo el tiempo, aunque algunos pensamientos sigan ocupando algún rincón de su mente. Otra experiencia que le indicará que ha llegado el momento de pasar a otro tiempo se da cuando las manos mismas lo llamen de vuelta —por decirlo de alguna manera— de sus distracciones. En medio de alguna distracción, sentimos súbitamente las manos y entonces volvemos a concentrarnos.

Me temo que usted dirá: «Bien, en los ejercicios espirituales no hay resultados que alcanzar. Pero hay que responder a ciertas normas, de modo que los resultados vuelven a entrar, por así decirlo, por la puerta trasera».

No se deje presionar. Todo depende de su ritmo interior y no de la rapidez con que lea este libro.

La alocución del quinto tiempo describe el proceso de la oración contemplativa, que nos permite prepararnos para tiempos de crisis. En la quietud tomamos conciencia de aquello que aún no está elaborado dentro de nosotros y esto nos pone en crisis. Es imprescindible, entonces, orientarse para reaccionar correctamente.

En las *meditaciones* completamos la atención prestada a las palmas de las manos con una palabra.

¡Que disfrute de los próximos días!

El quinto tiempo

1. *Alocución: la redención*

a) *El secuestro*

Durante un largo secuestro que viví, hice un importante proceso interior que nos ayudará a comprender cómo se produce la redención por medio de los ejercicios espirituales.

Era la época de la guerra civil entre agrupaciones de extrema derecha y extrema izquierda de la sociedad argentina; los estudiantes universitarios estaban muy alborotados por los sucesos del momento. Sentían una fuerte presión por integrarse en la guerrilla. En aquel entonces yo vivía con un compañero a un lado de la villa de emergencia de Bajo Flores de Buenos Aires. Ambos éramos profesores de teología en dos universidades distintas. Queríamos dar testimonio de que, aunque la miseria existía, era posible hacer algo por los pobres con medios pacíficos. La Iglesia oficial y nuestros superiores nos encomendaron, pues, la misión de ir a vivir entre los pobres. Pero mucha gente que sostenía convicciones políticas de extrema derecha veía con malos ojos nuestra presencia en las villas miseria (chabolas). Interpretaban el hecho de que viviéramos allí como un apoyo a la guerrilla y se propusieron denunciarnos como terroristas. Nosotros sabíamos de dónde soplaba el viento y quién era responsable de estas calumnias. De modo que fui a hablar con la persona en cuestión y le expliqué que estaba jugando con nuestras vidas. El hombre me prometió que haría saber a los militares que no éramos terroristas. Por declaraciones posteriores de un oficial y el testimonio de treinta documentos a los que pude acceder más tarde, pudimos comprobar, sin lugar a dudas, que este hombre no había cumplido su promesa, sino que, por el contrario, había presentado una falsa denuncia ante los militares. Baste esto, por el momento, como marco general de los acontecimientos.

El 23 de mayo de 1976, un domingo por la mañana, trescientos soldados fuertemente armados y patrulleros policiales rodearon nuestra casucha situada al lado de la villa miseria. Después de copar toda la zona, penetraron brutalmente en nuestra vivienda, nos sujetaron las manos a la espalda, nos encapucharon, casi asfixiándonos, y nos secuestraron. Durante cinco días estuve tendido sobre un piso de piedra, prácticamente sin comer, encapuchado y con las manos esposadas a la espalda. Mientras tanto, mi compañero las estaba pasando bastante peor que yo. Le habían administrado drogas, para que así, narcotizado, dijera lo que de otro modo no diría. Más tarde nos enteramos por algunos oficiales de que, contra todo lo esperado, comenzó a hablar de Dios y Jesucristo. Los militares quedaron muy impresionados. Habían creído que éramos terroristas. Al quinto día nos trasladaron a una vivienda particular. Nos quitaron las capuchas y, en su lugar, nos colocaron vendas sobre los ojos, con lo cual dejamos de sentirnos asfixiados. En vez de sujetarnos las manos a la espalda, nos esposaron por delante, lo que significó un alivio al estar acostados.

Ese mismo día se acercó a nosotros un oficial y nos comunicó que éramos inocentes y que él se ocuparía de que pudiésemos volver lo antes posible a nuestra villa miseria. Estas fueron las últimas palabras que escuchamos con relación a nuestro secuestro que duró cinco meses. Hasta el final de nuestro cautiverio estuvimos esposados. En todo momento tuvimos una pierna sujeta a una pesada bala de cañón. Hasta el momento de la liberación permanecimos con los ojos vendados.

Mucho antes, los dos habíamos comenzado a meditar con la simple repetición del nombre de Jesús. Según pasaban los días, de la mañana a la noche, repetíamos esta sencilla oración.

Cuando al quinto día el oficial nos aseguró que saldríamos en libertad, evidentemente comunicó esta decisión a los ocho suboficiales que nos vigilaban. Uno de ellos nos informó aquella misma noche que las excarcelaciones siempre tenían lugar los sábados. Me alegré, pues era viernes.

Pero pasó el sábado y no nos liberaron. Me puse furioso. La injusticia de verme privado de mi libertad, pese a mi manifiesta inocencia, me provocaba un profundo sentimiento de impotencia e ira. Esta ira estaba dirigida principalmente hacia el hombre que había hecho la falsa denuncia contra nosotros. Después de pasar un día sumergido en esta rabia impotente, me dominó un miedo intenso: «¿Qué sucederá?». Volvía a tomar forma el fantasma de la ejecución. El miedo, asociado a un estremecimiento interior, me

duró un día y medio. Luego me invadió la depresión: «¡Todo está perdido!».

Ni siquiera hoy me parece exagerado aquel sentimiento. Cuando varios años más tarde fueron procesados los comandantes responsables, de las seis mil personas que sólo este grupo militar había secuestrado, los únicos testigos supervivientes éramos nosotros dos. Todos habían sido asesinados.

Al cuarto día me invadió una tristeza indescriptible. Debí pasar otro día más hasta que al fin pude llorar. El llanto duró horas enteras. Sólo entonces me sentí aliviado y pude tranquilizarme. Lleno de esperanza aguardaba el sábado siguiente, que no estaba muy lejano, pues gran parte de la semana ya había transcurrido inmerso, como estaba, en las reacciones dichas. Como tampoco fuimos liberados en esta ocasión se repitió el mismo proceso: ira, miedo, depresión, tristeza y llanto. En tres o cuatro días recorría toda la gama de estos sentimientos. Nuevamente se prendía la luz de esperanza aguardando el sábado siguiente. Este proceso interior se reiteraba todas las semanas de la misma manera a lo largo de tres meses y medio. Mientras tanto, seguía repitiendo el nombre de Jesús en mis meditaciones. Pese a mi indignación interior y a los sentimientos agitados que me embargaban, en todo momento me esforzaba por perdonar. También oraba por nuestros perseguidores y por aquellos que eran culpables de nuestro secuestro.

Después de tres meses y medio, los ciclos de este proceso se hicieron más breves, aunque se repitieron día a día hasta la fecha de nuestra liberación: ira, miedo, depresión, tristeza y llanto, con algún día más sosegado de vez en cuando.

Después de mi liberación, mis amigos insistieron en que pasara cierto tiempo en el extranjero, y así pasé más de un año en los Estados Unidos, con la esperanza de retornar pronto a Argentina.

Cuando después de un año mi regreso no se consideró aún aconsejable, me trasladé a Alemania. Comencé a guiar a otros en sus ejercicios espirituales y fui notando cada vez más que en mi interior se había operado un profundo cambio. Había desaparecido por completo esa leve depresión subliminal que yo siempre había padecido, como también cierta agresividad que me era propia. Nunca volví a sentir las. Los meses de secuestro y prisión y la proximidad de la muerte, unidos a la constante repetición del nombre de Jesús, habían provocado una purificación profunda en mi interior.

No he hecho más que describir muy brevemente el cautiverio de meses que sufrí, con todas las impresiones y experiencias trascendentes que trajo consigo. Pero creo que bastará para ilustrar

cómo me fue dada una increíble transformación en la quietud de la meditación. La quietud puede poner en movimiento muchas cosas en el interior del hombre. Al prestar atención a Jesucristo, nos comunicamos con su poder sanador.

Desearía describir con más detalle este proceso de purificación que se produce cuando pasamos largos periodos en quietud, es decir, también durante los ejercicios espirituales.

b) En el desierto nos vemos cara a cara con las tinieblas

Lo único que los sinópticos relatan en relación a la permanencia de Jesús en el desierto son las tentaciones del demonio (Lc 4, 1-13). En esta descripción, veo el «diario de Jesús» para sus ejercicios. Llama la atención que no se refieran experiencias espirituales de importancia ni encuentros reconfortantes con su Padre, sino únicamente tres crisis. De paso nada más, se señala cómo después de estas crisis vinieron ángeles para servirle (Mt 4, 11).

En los siglos IV y V de nuestra era había más de diez mil ermitaños y monjes en el desierto egipcio. Se les denomina padres del desierto. Allí buscaban la soledad, procurando imitar la vida de Jesús en el desierto. También ellos nos informan acerca de sus contiendas con el demonio.

Al exponerse a la experiencia del desierto, el buscador se enfrenta con lo tenebroso y traba lucha con los poderes de las tinieblas. ¿Qué ocurre durante este conflicto en el desierto? ¿Por qué es precisamente en el desierto donde los hombres se ven confrontados con «el Malo»? Nos detendremos ahora a considerarlo.

Todo hombre lleva en su interior cosas buenas y malas, la luz y la sombra. No nos gusta reconocer el lado oscuro de nuestro interior. Reprimimos nuestros aspectos sombríos desplazándolos hacia el subconsciente y nos creamos una imagen propia, compuesta únicamente de cualidades positivas. Poco a poco nos vamos convenciendo de que somos como desearíamos ser.

Pero todo hombre se lleva a sí mismo adondequiera que vaya. Así es que en todo momento llevamos nuestros aspectos sombríos con nosotros. Participan de todos nuestros actos y a menudo los determinan aun en contra de nuestros propósitos. Por ejemplo, deseamos amar a todos los seres humanos. Pero en realidad nuestros contactos no parecen demostrarlo. Pese a la firme voluntad de querer bien a todos los hombres, nos comportamos con impaciencia, rechazo o agresividad. A menudo nos sorprenden nuestras

reacciones, pues nos negamos a reconocer el origen de nuestro comportamiento. Así es que muchas veces no vemos en nosotros lo que otros sí perciben a través de nuestros actos, y es que estamos marcados por nuestros aspectos sombríos.

Pero este lado oscuro reprimido también es parte nuestra y pretende volver a la conciencia. Como es desagradable, volvemos a desplazarlo con toda energía. Lo hacemos de diferentes maneras. Nos distraemos para que no nos moleste. Cuando vuelve para imponerse con mayor contundencia en nuestra conciencia nos defendemos a su vez con mayor vehemencia. Cuando en un hombre yacen enterrados muchos aspectos irresueltos y por tanto oscuros, y lo tenebroso pugna con mayor fuerza por emerger a la conciencia, han de emplearse medios más poderosos para que desaparezcan. Hay personas que se pasan de tres a cuatro horas diarias frente al televisor para no sentir la soledad o la desesperación. Otros recurren al cigarrillo o al alcohol. Cuando la presión de lo oscuro se hace insoportable, echarán mano de narcóticos o estupefacientes. Si la presión no es tan acuciante, hay otro mecanismo de represión que acudirá en auxilio sobre todo de los buenos católicos: «la actividad sagrada». Algunos se sobrecargan tanto de actividades apostólicas que dejan de sentir los aspectos sombríos dentro de sí.

¿En qué consiste este lado oscuro del hombre? Se nos manifiesta en forma de sentimientos negativos crónicos, tales como insatisfacción, inseguridad, desilusión, estrés, sentimientos de inferioridad, culpa, indiferencia, celos, autocompasión y muchos otros. La mayoría de las personas atribuyen estos sentimientos a circunstancias exteriores y no se dan cuenta de que los aspectos oscuros provienen de dentro. Las circunstancias más que causa son desencadenantes de los mismos.

c) *El pecado*

Estos aspectos sombríos son el verdadero pecado. Muchos cristianos creen que sólo es pecado el acto realizado en forma culposa. Este último se llama pecado personal, y no constituye más que una parte insignificante del verdadero pecado. Podríamos calificarlo como el pecado más inofensivo. Podemos arrepentimos de las acciones realizadas libremente y renunciar a ellas. En la confesión se nos perdona la culpa, podemos tener esperanza de que nos alcance la misericordia divina y olvidar nuestras malas acciones.

Otra cosa muy distinta ocurre con las tendencias negativas crónicas en nuestro interior. Sus raíces son tan profundas que fácil-

mente se sustraen a nuestra conciencia y esto nos vuelve impotentes frente a ellas. A menudo no las sentimos como pecados, puesto que no las cometemos ni las consentimos libremente. Pero no es pecado sólo lo que se comete libremente sino que, en un sentido más profundo, lo es todo lo que nos separa de Dios y los hombres. Los sentimientos negativos crónicos nos separan de Dios y de los hombres. Estos aspectos sombríos arraigados en nuestro interior son lo que la Iglesia denomina «pecado original». Es tan limitado el acceso que tenemos a ellos, que en último término sólo podemos ser liberados de los mismos mediante la redención.

En la vida real, el pecado original y el pecado personal cometido libremente no pueden separarse. El pecado original nos induce a cometer actos pecaminosos. A su vez, cada uno de esos actos remite a los aspectos sombríos que yacen ocultos en lo más profundo de nuestro ser.

d) *El núcleo sano, el estrato oscuro y la envoltura*

En la historia de la creación leemos cómo Dios creó al hombre y vio que era bueno (Gen 1, 31). El hombre vivía en armonía con Dios y con toda la creación. Pero llegó el momento en que Adán y Eva pecaron y fueron arrojados del jardín del Edén (Gen 3, 1-24). Esto no debe entenderse como si, en un período remoto, dos seres humanos fueran arrojados de un lugar determinado. Más bien se trata de describir el estado actual del hombre. La descripción de la creación presenta nuestra realidad actual como un relato. Quiere decir que cada uno de nosotros tiene un *núcleo sano* en su interior. En él está entero y está sano, tiene conciencia de que Dios lo ama y lo contiene, y vive la certeza de quién es él en Dios. Este estado primigenio está simbolizado por medio del paraíso o del jardín del Edén (Gen 2, 4b-25).

La caída del hombre, que sigue a este estado originario, se propone ilustrar que alrededor del buen núcleo del hombre se ha depositado un *estrato oscuro* (Gen 3, 1-24). No es lo más profundo en el hombre. Es una segunda realidad, que se ha agregado y no hace más que recubrir el buen núcleo. No pertenece a la esencia del hombre. Esto se expresa en el simbolismo de que el jardín del Edén no se cierra, aunque el hombre es arrojado de él. Un ángel con una espada llameante de fuego veta el acceso al paraíso, para que el hombre no pueda regresar. El lugar futuro del hombre es descrito como un lugar de espinas, de fatigas, dolor y muerte. El hombre

debe ir venciendo todo con esfuerzo, con el sudor de su frente. Esto significa para él una existencia plena de intolerable sufrimiento. Al igual que el paraíso, este ámbito de vida es una realidad humana. Es el estrato oscuro, que ha recubierto nuestro núcleo sano y que podemos reconocer a diario.

Para vivir con menos dolor, el hombre recubre este estado angustioso con una *envoltura*. Esta encarna la resistencia contra el sufrimiento que provocan los aspectos sombríos del hombre. Es el mecanismo de defensa por antonomasia. Comparable a una plancha de cemento recubre nuestro estrato oscuro y, por ende, todos nuestros sentimientos. Sin levantarla nos será imposible avanzar hacia ellos y, así, hacia nuestro núcleo sano. Vivimos en la superficie de nuestro ser, sin acceso a él, al jardín del Edén, que está en nosotros a pesar de todo.

Resumiré nuestro estado actual: tenemos un núcleo sano interior, por medio del cual podríamos llegar a saber quiénes somos en Dios y quién es Dios en nosotros, cómo somos amados y sostenidos por él, cómo somos hijos de Dios, templos del Espíritu santo y miembros de Cristo, cómo vive en nosotros la santísima Trinidad. Sobre este núcleo sano reposa el estrato oscuro y doloroso del pecado, que nos impide el acceso a ese núcleo sano. En nuestra fuga ante este estrato erigimos una barricada, que llamaremos *envoltura*. Esta habrá de protegernos de nuestros aspectos sombríos y hacer posible una vida menos dolorosa. El precio es que, a la vez, estaremos escindidos de nuestro verdadero ser interior, de nuestra identidad más profunda en Dios.

e) *Comportamiento pre-contemplativo y contemplativo*

En la introducción a este libro, vimos las propiedades de la oración pre-contemplativa y contemplativa y las diferencias existentes entre ambas. Volveremos ahora sobre ellas, ya que cumplen un papel esencial en el proceso de purificación que estamos describiendo.

La vida espiritual se divide en dos períodos. Al primero lo denominamos pre-contemplativo. El progreso espiritual en este período se logra con el propio esfuerzo. Debemos reflexionar, sopesar, auscultar nuestra conciencia. Deliberamos con nosotros mismos, tomamos decisiones y nos proponemos cosas. Renovamos los propósitos y los transformamos en hechos, hasta haber operado el cambio deseado en nuestro interior. Deben crecer en nosotros el amor

y la fe. De hecho, todos estos esfuerzos son inimaginables de no estar acompañados por la misericordia divina. Pero somos nosotros quienes nos esforzamos por lograr un progreso espiritual, somos nosotros los que trabajamos para el reino de Dios con el sudor de nuestra frente.

Al cabo de cierto tiempo somos introducidos en la fase contemplativa. Nuestro comportamiento cambia. En lugar de esforzarnos por lograr progresos espirituales, debemos aprender a contemplar únicamente a Dios y dejar de lado lo restante. Confiamos en que todo lo demás nos será dado por añadidura, si nos ocupamos exclusivamente de fijar nuestra atención en Dios. La diferencia es muy importante. En la fase contemplativa todo nuestro esfuerzo va dirigido a comunicarnos con Dios. Lo demás fluye por sí mismo, se da solo, se nos da. Ya no pasamos penas por el curso de los asuntos terrenos. Esto no significa inactividad, sino que la actividad se vuelve más despreocupada. Poco a poco nos volvemos más independientes respecto de los acontecimientos. Va cediendo la presión provocada por el afán de rendimiento. En la fase pre-contemplativa, por el contrario, el esfuerzo se dirige directamente a cambiar el mundo y a cambiarnos a nosotros mismos. Es preciso lograr algo y esto trae consigo afán de rendimiento, preocupaciones y estrés. Estas dos formas de vida espiritual se hallan en una relación peculiar con las realidades íntimas del hombre, con la envoltura, el estrato oscuro y el núcleo sano. El nivel exterior a la envoltura constituye el ámbito propio de lo pre-contemplativo. Lo que se halla dentro de ella, configura el ámbito de la contemplación. Esto significa concretamente que de la envoltura hacia fuera tienen vigencia las leyes que modifican el mundo: debemos *pensar* y *alcanzar metas*. De este tipo son nuestras reacciones en la vida cotidiana. Cuando algo nos molesta nos preguntamos de inmediato a qué se debe y procuramos cambiarlo. Dentro de la envoltura, en el estrato oscuro y en el núcleo sano no se puede pensar ni actuar. En el momento en que alguien comienza a pensar o actuar ya está fuera de la envoltura.

¿Cómo podemos comportarnos dentro del ámbito contemplativo? En primer lugar podemos *contemplar*. Esta es una actividad puramente espiritual con la que no pretendemos alcanzar nada. El hecho de contemplar siempre supone largar, soltar algo, estar disponible para algo. En segundo lugar podemos *confiar*. En tercer lugar podemos *amar*. Pero no se trata del amor como lo entendemos de ordinario. Es el amor puro que ya no espera nada del otro. Es como el sol, que brilla sin cesar y no deja de hacerlo, aun cuando sus

rayos no sean recibidos ni correspondidos. Este amor viene a través de la contemplación y no puede «hacerse». Si nos mantenemos en estado de contemplación, crecerá en nosotros en forma natural. En cuarto lugar podemos *padecer*. El pecado padecido en la contemplación y en el amor es redimido y no vuelve más.

En la meditación vamos entrando poco a poco en la quietud. Nos llevará a la envoltura de la que hablamos, a nuestra resistencia contra el pecado. Si continuamos prestando atención a la percepción, la envoltura se abrirá y accederemos a la zona que hemos denominado el estrato oscuro. Vivimos nuestros sentimientos negativos, que nos separan de Dios y de los hombres. Nuestra reacción espontánea será entonces pensar y actuar. Nos preguntaremos de dónde proceden esos aspectos sombríos, por qué están allí y cómo podemos suprimirlos. De esta manera nos volvemos activos, y recaemos en nuestro viejo hábito de pensar y actuar. Pero dado que a nivel contemplativo no es posible pensar ni actuar, nuestras reacciones nos han sacado del ámbito contemplativo y estamos nuevamente fuera de la envoltura, es decir, en el pre-contemplativo.

Si deseamos mantenernos en el ámbito de la contemplación, debemos persistir en el hecho de contemplar. En nuestro caso, contemplar significa dirigir la atención a la percepción de las manos y, a través de ellas, a la percepción del presente. Se trata de contemplar en dirección del núcleo sano, de la presencia de Dios. Nos vamos internando en lo más profundo, en el estrato oscuro que nos hace padecer. Para mantenernos en contemplación debemos permitir y tolerar este sufrimiento. Pero lo que se padece así, con la vista fija en Dios, es redimido. No vuelve más. Del núcleo sano nos vendrá luz, fuerza y coraje para seguir adelante.

La redención en el sentido del evangelio significa que Jesucristo ha atravesado con su padecimiento la gran zona oscura de toda la humanidad. Él nos invita a acompañarlo. Nos lleva a través de nuestros aspectos sombríos. Bastará que estemos dispuestos a cargar con nuestra cruz y padecer este sufrimiento. San Pablo habla de que está dispuesto a llevar siempre en su cuerpo el padecimiento mortal de Jesucristo, para que también su resurrección se haga realidad en su cuerpo (2 Cor 4, 10).

f) *A imitación de Jesucristo*

Estamos en la tierra para ser redimidos. El pecado, lo oscuro dentro de nosotros, nos separa de Dios y los hombres. Sólo cuando

todo lo tenebroso dentro de nosotros se haya disipado, seremos recibidos en el eterno amor divino. Cuando esta zona oscura en nuestro interior haya sido redimida a través del sufrimiento, podremos contemplar a Dios. Esta es la meta de la vida terrena.

Quien haya padecido el pecado original en amor y haya imitado a Cristo en este sentido no habrá vivido en vano. Quien, por el contrario, haya rehuido en su vida el sufrimiento redentor, deberá proseguir el camino de la redención después de su muerte. En esto consiste la doctrina eclesiástica del purgatorio.

Estamos en este mundo para hacer que se rediman los aspectos oscuros en nosotros y en los demás. Solamente el amor logrará hacerlos desaparecer. Cuando un ser humano recibe amor podrá ir admitiéndolos cada vez más, logrando así su redención. Quien recorre este camino no lo hace únicamente para sí, sino también para otros. Si alguien desea ayudar a otros en este proceso de redención deberá irradiar mucho amor. Se equivoca el que cree que podrá colaborar con su ayuda en la redención del prójimo sin someterse él mismo intensamente al proceso de redención. Todo hombre irradia lo que es. La irradiación toca al hombre por dentro, a nivel de la contemplación; allí se da la verdadera redención. Todo trabajo con seres humanos, trátase de curación de almas u obras caritativas y sociales, depende en sus resultados más de la purificación propia que de la diversidad de actividades.

g) Exposición concreta del proceso de redención en la meditación

Estimado ejercitante: sobre la base de lo expuesto deseo describir cómo se da la redención en la meditación. El objetivo de la descripción es que usted logre captar claramente qué es lo que ocurre durante la meditación. Deberá ayudarlo a orientarse en momentos difíciles de la misma y reaccionar adecuadamente.

Cuando iniciamos los ejercicios, nos acometen en el primer momento las preocupaciones y pensamientos de la vida cotidiana. Al cabo de dos días de intensa quietud, logramos calmar el desasosiego inicial. Por lo general, vivimos en mayor recogimiento que en la vida cotidiana. Nos acercamos más a nosotros mismos y, por consiguiente, a nuestros aspectos sombríos. Aunque por un lado deseamos encontrar el camino hacia nuestro interior, por otro no queremos acercarnos demasiado a nosotros mismos para evitar que surjan nuestros lados sombríos. La consecuencia es que, si bien nos mantenemos firmes en la meditación, nos vamos desviando imperceptiblemente mediante pequeñas distracciones.

Trataré de describir el proceso. Después de algunas medias horas de meditación, en las que nos habíamos centrado bastante bien en la percepción, súbitamente empiezan a acudir más pensamientos a nuestra mente. Nos resulta un misterio por qué debamos luchar nuevamente con tal aluvión. Podrá tratarse de vez en cuando de temas que se reiteran obstinadamente porque ocultan preocupaciones. Pero, por lo general, se trata de un flujo irrefrenable de pensamientos insignificantes. El silencio, la ausencia de distracciones, de mecanismos de huida y represiones han movilizadado en el inconsciente algo que desea emerger y ser redimido. Ahora bien, este aluvión de pensamientos nos asusta, y nos preguntamos qué es lo que hemos hecho mal. Esto nos lleva al terreno del pensar, con lo cual ya nos desviamos del camino. Hemos saltado del ámbito contemplativo al nivel exterior a la envoltura. Si no sucumbimos a este error, sino que nos mantenemos en la percepción sin arredrarnos, es decir, en la percepción de las manos y del presente, comenzará el proceso de redención.

En el curso de este proceso, los pensamientos podrán afluir en cantidad aún mayor o ser sustituidos por una reacción corporal. Así, la presión del subconsciente se expresa, por ejemplo, en dolores de rodilla o de espalda. También podrá sentirse dolor en los omóplatos o sensaciones desagradables en otras partes del cuerpo. Si no analizamos el origen y el motivo de estas somatizaciones, sino que nos mantenemos en la percepción, es posible que la presión se intensifique aún más. Con frecuencia, se presenta en forma de tensiones corporales. Ya no son dolores físicos, como el dolor de rodilla mencionado, sino un padecimiento de otro tipo: la respiración se vuelve superficial y ya no baja a la cavidad abdominal. Nos sentimos oprimidos, como si una piedra enorme nos aplastara el pecho. El vientre se acalambra y tenemos un nudo en la garganta. A esto pueden agregarse malestares, sudor e irritación de la garganta al tragar. También pueden provocar sollozos o tos, prurito, bostezos, llanto o adormilamiento. A menudo estos fenómenos cesan al cesar la meditación. Apenas reanudamos la meditación, vuelven a aparecer.

¿Qué ha ocurrido? La presión del inconsciente se ha extendido a los flujos del cuerpo. Al hallar bloqueos en éste, aparecen los dolores de tensión. Nuevamente vale la indicación de no averiguar su origen ni rechazar las sensaciones desagradables. Todo lo que está, está bien que esté. Los aspectos sombríos anuncian su presencia para poder ser redimidos.

El proceso podrá continuar, al surgir repetidas veces un sentimiento intenso. Se presenta, por ejemplo, ira contra una persona

con la que también en otros momentos vivimos en tensión, sean nuestros padres o cualquier otro. Puede invadirnos una profunda tristeza. O podrá ser acaso impaciencia, una sensación de falta de sentido, soledad u otro sentimiento. La presión del subconsciente se expresa en forma de un sentimiento negativo. A un embate de los aspectos sombríos suele seguir un período más sosegado y de mayor recogimiento.

Lo que se ha padecido en la contemplación está redimido. No vuelve más. Probablemente habrá oleadas de los mismos sentimientos u otros parecidos, pues tales sentimientos inconscientes rara vez se superan con una sola meditación. Pero con el tiempo, todo lo irredento se va nivelando estrato por estrato, como una montaña. Así se produce la redención.

Por lo general, pues, la presión que parte del pecado original se manifiesta de la siguiente manera: los pensamientos se multiplican, aparecen dolores físicos y tensiones y calambres en una o varias partes del cuerpo. Este proceso frecuentemente desemboca en un sentimiento. Pero no lo hace necesariamente. Podrá presentarse nada más que una de las reacciones nombradas y disolverse. Podrán aparecer varias y en diferente orden de aparición. Lo que todas ellas tienen en común es que se manifiestan con más fuerza en la meditación que fuera de ella. A menudo todo desaparece al concluir el período de oración. Con respecto a los dolores corporales debe respetarse la siguiente regla: si persisten largo tiempo después de la meditación, debemos asegurarnos de que no sean de índole orgánica. Por ejemplo, los dolores de rodilla responden con frecuencia a procesos interiores. Pero si no cesan después de la meditación no debe descartarse que la rodilla esté lesionada.

Estimado ejercitante: es importante que usted pueda interpretar adecuadamente estos estados y no se deje inducir a pensar o actuar. Todo lo que está, está bien que esté, pero no nos ocupamos de los dolores, las tensiones o los pensamientos que puedan ir surgiendo. Tratamos de mantenernos en la percepción, de seguir haciéndonos cargo del presente y de soportar de buen grado todo lo que nos llega. Es un paseo por las cumbres en el que, por un lado, no debemos reprimir nada y, por otro, tampoco ocuparnos de nada. Cuando llegan los dolores, nos comportamos frente a ellos como lo hacemos frente a una herida. En primer lugar, es preciso limpiarla y vendarla. Luego se puede volver al trabajo. La herida nos seguirá doliendo por un rato, pero ya no debemos ocuparnos de ella pues se curará sola. Mejor dicho, se curará gracias a la fuerza vital que nos ha sido dada.

Algo parecido sucede con los aspectos sombríos de nuestro interior, que se manifiestan en forma de dolores. Contemplar equivale a vendar la herida. Si podemos dejar que esté allí lo que se manifiesta, ya no es preciso que sigamos ocupándonos de ello. Podemos volver a nuestro trabajo, lo que para nosotros significa volver a dirigir nuestra atención a nuestras manos. Nuestro dolor es sanado. La fuerza del espíritu disipará las tinieblas si permanecemos fielmente en el presente.

Espero que después de esta alocución podamos comprender por qué, permaneciendo en el desierto, Jesucristo quiso llamarnos la atención sobre nuestro encuentro con las tinieblas, y dar a entender que los períodos sombríos en la meditación son necesarios para la redención.

2. Indicaciones para la meditación

Como dije al concluir el tiempo anterior, llegar a la percepción del centro de las palmas de las manos es una condición necesaria para abordar la meditación del quinto tiempo.

Si usted se encuentra haciendo *ejercicios de retiro*, medite diariamente cuatro unidades de dos medias horas cada una, como en el tiempo anterior. Seguramente usted le habrá asignado horarios fijos. Agregue poco a poco dos o tres medias horas más a la tarea diaria, siendo el momento más indicado antes del desayuno y después de la cena. Distribuya las unidades según su ritmo propio. Cuando hayan concluido los ejercicios, usted fácilmente habrá llegado a seis unidades de dos medias horas cada una. Si participa diariamente de la celebración de la eucaristía, llegará a dedicar cerca de siete horas a la oración. Esto equivale a un día de ejercicios ignaciano.

Tratándose de *ejercicios en la vida cotidiana*, distribuya los períodos de meditación como lo hacía antes. Vuelvo a recomendar que en cada meditación renueve su compromiso de entrega, servicio y alabanza a Dios; que por un momento perciba conscientemente su cuerpo y luego sólo sus manos, como acostumbraba a hacerlo.

Una vez que esté bien centrado, emita al espirar un «sí» prolongado hacia el interior de sus manos. Deberá ser una «palabra interior». No mueva los labios. Dígalo con una resonancia interna y escuche hacia el interior de dicha resonancia. Atienda enseguida al centro de sus palmas para saber si llega ese «sí» y cómo llega. No debe usted lograr que llegue, sólo darse cuenta si, al pronunciar

el «sí», puede percibir un suave flujo en el centro de las palmas de sus manos y cómo se siente. Después de algunos ensayos, pronuncie este «sí» cada vez que espire. Vuelva a prestar atención a la resonancia interior y al efecto que este «sí» resonante tiene en sus manos. No caiga en una filosofía del «sí». No se ponga a pensar si su vida es un «sí» o un «no». Tome esta palabra simplemente como una palabra que resuena. Manténgase en esto durante todo el quinto tiempo.

En el cuerpo hay flujos de energía. La mayoría de las personas no toman conciencia de ellos. Con un poco de ejercitación y «escuchando» pacientemente se podrá llegar a sentirlos. Pero requiere su tiempo y no es igual para todos. Algunos los sentirán espontáneamente y sin dilación, en tanto que otros tardarán un tiempo en sentirlos. Dirigir la atención sobre la espiración puede ser de gran ayuda para percibir los flujos de energía. El centro de las palmas de las manos es un lugar privilegiado, donde se los puede sentir con particular intensidad. Cuando hay un atisbo de esta percepción, podemos sumarle el «sí» y fortalecer así este flujo.

3. *Diálogos*

Olga

OLGA: Este «sí» me da que hacer. Me esfuerzo y no dejo caer los brazos, pero me cansa mucho.

ME: Te agota el «sí».

OLGA: Sí, me agota. Cada vez que pronunciaba un «sí» tenía presente algo de mi vida. Decía sí a mi profesión, a mi marido, a mis hijos, a mi madre, a mi padre, a mis dificultades y así por el estilo.

ME: Tenías que obligarte a pronunciar ese «sí».

OLGA: Así es, debía obligarme a hacerlo.

ME: En el fondo no querías decirle «sí» a todo esto.

OLGA: Sí, quería. Quiero afirmar mi vida.

ME: Algo en ti lucha contra el sí, porque de lo contrario no te habrías cansado tanto.

OLGA: Era como si estuviera parada con el agua al cuello y en estas condiciones quisiera correr.

ME: Algo te frenaba.

OLGA: Sí... (Larga pausa). Sí...

ME: ¿Acaso en algún rinconcito de tu corazón tienes escondido un «no»?

OLGA: Pero no lo quiero, quiero decir sí.

ME: El «sí» y el «no» chocan entre sí, luchan uno contra el otro y el agotamiento es total.

OLGA: ¿Cómo es eso?

ME: Tu mitad inconsciente dice «no» y tu conciencia activa dice «sí». Tus fuerzas se anulan mutuamente y se agotan.

OLGA: Sí, viví este agotamiento.

ME: Cuando se detiene un tranvía repleto delante de ti, lo primero que haces es dejar bajar amablemente a la gente. Después puedes subir sin dificultad. Sé amable con tu «no». Deja que aparezca, pues quiere bajar.

OLGA: ¿Y cómo lo hago?

ME: Penetra en tus manos con tu percepción y contempla si te viene al encuentro un «sí» o un «no». Si se presenta el «no», déjalo llegar y repítelo hasta que cese. Deja llegar lo que llega.

OLGA: ¿Deberé decir «no» constantemente?

ME: ¿Y por qué no habrías de hacerlo?

OLGA: Interpreto el «no» como un «no» a mi vida, y yo quiero decir «sí» a mi vida.

ME: Ya veo, pero con tu «sí» no puedes subirte al tranvía, pues tu «no» todavía está dentro. Sé amable y deja que salga. Di «no» hasta que cese por sí mismo.

OLGA: ¿Cesará?

ME: No tienes por qué meterte demasiado en tu «no». Simplemente mantente alerta a lo que pugna por salir. Cuando tu pasajero se haya bajado del tranvía, llegará un sí. Pero no digas «sí» ni «no» a algo en particular. Atiende únicamente a la palabra y a su sonido.

OLGA: Lo intentaré.

Daniela

DANIELA: Hace ya algunos días que toda mi atención confluye en el centro de las palmas de mis manos. Estoy ligada de tal manera al presente, que me costó decidirme por el sí. Finalmente lo hice hace dos días. Al principio fue difícil. Me parecía demasiado combinar las manos con

el «sí». Pero seguí intentando, y me di cuenta de que soplabla el «sí» convulsivamente en mis manos. Era un «hacer» y no podía ser lo correcto. Traté, pues, de dejar fluir el «sí» suave, casi imperceptiblemente, en mi respiración. Quise escuchar la resonancia que tenía y pude hacerlo. Esto me fascinaba. Primero no supe cómo es posible que una palabra que no mueve los labios ni la laringe pueda emitir una resonancia. Con el tiempo noté que efectivamente podía atender a la resonancia del «sí». Esto trajo en mí un cambio sustancial. Mi respiración se hizo más lenta y pausada. Era perceptible que me encontraba más en el presente y muy despierta, de modo que los tiempos de meditación se me hacían excesivamente cortos. El «sí» generaba un flujo en todo mi cuerpo, y esta palabrita me es de gran ayuda.

ME: Te sientes bien con ella.

DANIELA: Así es, en efecto. Me trae con mayor intensidad al presente. Siento una mayor cohesión en mi interior.

ME: Me alegra.

Margarita

MARGARITA: Estos últimos días fueron muy difíciles. Han empezado a surgir tantas cosas del pasado y de mis ataduras interiores que me siento agotada. No se trata de aspectos sombríos del momento. Es mi propia estructura interior, pervertida y pecaminosa. Nunca había podido ver tan hondo dentro de mí.

ME: Te ha perturbado.

MARGARITA: Sí, y esto seguía y seguía. Me desesperaba. Primero se apoderó de mí una terrible impotencia, al considerar mis defectos. Pude asomarme a los abismos de mi ser. Luego, sentí rabia e impaciencia, que fueron en aumento hasta llegar a la desesperación. La incapacidad de zafarme de mis ataduras internas se transformó en desesperanza, llevándome a una desesperación aún mayor. Pensé que no lo soportaría.

ME: Fue una situación tremenda.

MARGARITA: Aún me dura. No encuentro salida a eso y temo que no la haya.

ME: Hay una salida. Está en volverse radicalmente de una actitud referida al yo a la confianza en Dios. Es más, Dios te confiere una gracia al hacerte pasar por esta desesperación sin perspectivas. Sólo así comprendemos que solos no podemos hacer nada, salvo dirigirnos humildemente a él e implorarlo: «Señor, me siento impotente y desesperada. Pero tú eres mi Señor y mi Dios. Puedes sacarme de esta desesperación. Puedes transformarme interiormente y curar todas mis heridas». Este cambio es nece-

sario. La desesperación lleva a la comprensión absoluta de la propia impotencia y a la íntima convicción de que el camino sólo puede consistir en la total confianza en Dios.

¿Puedo hacerte una pregunta?

MARGARITA: Por supuesto.

ME: ¿Te mantienes en el «sí» durante la meditación?

MARGARITA: Ante esta desesperación abandoné el «sí».

ME: ¿Al menos intentaste volver una y otra vez a la percepción de tus manos?

MARGARITA: No llegué a hacerlo.

ME: El camino concreto hacia la confianza consiste en volver decididamente al «sí». Si das conmigo los pasos que te invito a dar, te guiaré de modo que puedas liberarte de tus ataduras internas.

Gabriel

GABRIEL: Durante la última meditación se me hizo la luz sobre algo importante. Estaba sentado en mi banquito cuando tomé conciencia de cuánto esperaba, en pensamientos, que terminara la meditación. Volví a mis manos y al «sí». Poco después me di cuenta de que estaba pensando qué haría después de la meditación. Me dije: «Ahora estás aquí, mantente en el presente», y me centré nuevamente en la palabra. Pero seguí cavilando sobre el hecho de que, encontrándome todavía meditando, me pusiera a cavilar en lo que podría hacer a la hora siguiente. Y al salir a pasear, se me presentó una sucesión de escenas que, como pude comprobar, respondían a una estructura parecida. Durante una excursión por las montañas hace quince días, me volvía una y otra vez el pensamiento: «Ojalá ya estuviese detrás de esta montaña», «Ojalá ya estuviese allá arriba...». Y así, en el fondo, disfruté muy poco de la excursión y la naturaleza, porque nunca estaba allí donde realmente me encontraba. Siempre andaba adelantado en una o dos horas. En mis años de estudio me pasaba algo parecido: con el pensamiento siempre estaba en el semestre siguiente. Durante el fin de semana me pongo a pensar qué haré el próximo fin de semana. Si voy a encontrarme con amigos, el día antes me pongo a pensar de qué hablaremos. Cuando estoy con ellos, con el pensamiento ya estoy en lo que haré luego. Después del desayuno ya estoy mentalmente en el almuerzo y mientras almuerzo, en el programa de la tarde. Vivo casi siempre en el futuro. Cuando practico meditación es aún peor, o puede ser que simplemente me llame más la atención. Cuando estoy sentado meditando, en realidad ya estoy con mi mente en el paseo y a la inversa.

ME: Vives en el futuro.

GABRIEL: Sí, es verdad... (Pausa). Frecuentemente me pregunto si mi huida hacia el futuro no es fruto del miedo a la realidad presente.

ME: Por eso aprendemos a vivir en el presente cuando meditamos. El que vive en el futuro no disfruta mucho de la vida, pues el futuro todavía no existe. Así pasamos de largo frente a la vida, y siempre estamos en un lugar distinto de aquel en el que realmente estamos. El que se queda allí donde efectivamente se encuentra está con los pies en la tierra.

Pero no es suficiente aplicarse en volver al presente. Pon tu corazón en este único instante que estás viviendo. Entrégate por entero al presente. Donde esté tu corazón estará tu atención. Si tu interés no está en permanecer en el presente, aunque mil veces vuelvas a él tus esfuerzos serán vanos. Tu atención se dirigirá hacia lo que interiormente te atraiga.

En el presente mismo se halla oculta la presencia de Dios, y es allí donde se manifiesta. El presente es el campo donde está escondido el tesoro (Mt 13, 44). Compra este campo y no te arrepentirás.

Haz la experiencia de este presente ahora, en tus manos y en el «sí» que dices hoy, y permanece en él con todos tus sentidos.

Víctor

VÍCTOR: Tengo dificultad en concentrarme. Cierto es que repetidamente vuelvo a mis manos y al «sí», pero al instante estoy en otra parte. Estoy muy distraído, y la culpa la tiene mi escasa fuerza de voluntad. No puedo obligarme a concentrarme como desearía.

ME: Tienes escasa capacidad de concentración.

VÍCTOR: Sí, tengo este problema desde la infancia.

ME: Mira, Víctor, ahora trataremos de prescindir de la fuerza de voluntad y de la concentración. Podría ser que, aunque siempre vuelves a la percepción, te das por satisfecho apenas tengas la sensación de percibir tus manos y así permitas que disminuya tu atención.

VÍCTOR: Así es, exactamente.

ME: Cuando «escuchas» hacia el interior de tus manos, trata de mantenerte en ello. Debes decirte: «Sólo ahora comienza realmente», e intenta escuchar con interés lo que sucede en tu interior, aunque lo que percibas sea siempre lo mismo. Ábrete, como si quisieses participar de algo muy delicado y sensible, como si te detuvieras a observar los lentos movimientos de la aguja horaria de un reloj o contemplar cómo se abre una flor después del rocío matinal. También la percepción de las manos puede ser emocionante, cuando se pone en ello todo el corazón y el interés. La fuerza de voluntad y la concentración destruyen esta atención sensible y delicada, porque sólo se orientan hacia el rendimiento.

Arnaldo

ARNALDO: Me gusta meditar y particularmente en los ejercicios logro cierto recogimiento. Cuando profundizo en este recogimiento, me invade un miedo muy grande, y entonces me cierro, me bloqueo, ya no puedo seguir adelante.

ME: Te amenaza el miedo.

ARNALDO: Exacto. Y en seguida me viene el pensamiento: «¿Qué ocurrirá si el miedo aumenta?». Mi estado de ánimo es apocalíptico.

ME: Tienes miedo de tu miedo.

ARNALDO: Sí, es miedo de que de pronto aparezca algo muy tenebroso y no pueda soportarlo.

ME: No te atreves a dejar que esta cosa amenazante salga a la superficie.

ARNALDO: No, no me atrevo. No puedo explicar este miedo. Simplemente está. Ni siquiera es concreto, pero sí lo suficientemente concreto como para meterme pánico.

ME: ¿Podría darse también fuera de la meditación, digamos en un paseo por el bosque al anochecer?

ARNALDO: Al bosque ni siquiera me animaría a entrar.

ME: Estos miedos te acompañan desde hace tiempo.

ARNALDO: Sí, hace algunos años estos estados eran mucho más fuertes. Puedo darme cuenta de eso recordando mis sueños. Me perseguían todos los horrores humanamente posibles, se me venían encima monstruos con garras, los abismos eran insondables. Con frecuencia caía en ellos y el momento antes de estrellarme duraba una eternidad. Tales escenas estaban a la orden del día. Por la mañana siempre despertaba bañado en sudor.

ME: Ahora se volvieron menos inquietantes, pero en la meditación aún te aterrizan.

ARNALDO: Así es. Sólo en la meditación pierdo el suelo bajo los pies, me falta seguridad.

ME: ¿Puedes contemplar tus miedos y dejarlos estar?

ARNALDO: ¿Dejarlos estar?

ME: Te lo explicaré. En primer lugar, vuelve del objeto de tu miedo al sentimiento de tu miedo. No pienses en lo que podría presentarse, sino di: «Sí, ahora tengo miedo». De este modo, ya no estarás perdido en tu miedo, sino más en ti mismo, en la realidad, en la percepción, y podrás percibir tu sentimiento con mayor claridad. Cuando hayas podido mirar el miedo de frente, vuelve otra vez a tus manos y al «sí». El miedo podrá

acompañarte todavía, pero ya no estarás sumido en él. Es una diferencia esencial. Estarás en el presente y contemplarás lo que te llega de él. Del presente no proviene el miedo.

ARNALDO: Sí, pero en esos momentos no puedo contemplarlo.

ME: Entonces contempla el hecho de que no lo puedes. No tienes que poder. Te puedes decir: «Ahora estoy en un estado tal que todavía no puedo contemplar mi miedo». Entonces ya estás en la contemplación y has relativizado el miedo a tu miedo. Así podrá ir difundiéndose dentro de ti más paz, más amparo y seguridad. Notarás cómo en esta paz, en este amparo y esta seguridad poco a poco se te hará posible contemplar tu miedo.

ARNALDO: Suena esperanzador...

ME: Y mantente en el «sí» con todos tus sentidos.

Manuela

MANUELA: Me cuesta esto del sí. También llegar a la percepción de mis manos me resultó una tarea dificultosa. En los últimos días pude finalmente centrarme en ellas... ¿y ahora deberé pasar a otra cosa?

ME: Hm.

MANUELA: Lo intenté, pero sin demasiado éxito.

ME: Más bien te significará una carga.

MANUELA: Sí, lo sentí como una carga. Por otra parte, sé que se trata de una introducción. Siento que es necesario recorrer algunos tramos difíciles para encontrar el camino.

ME: Estás dispuesta a recorrerlos.

MANUELA: Aunque a veces me dé un poco de fastidio, estoy dispuesta y hasta expectante por ver qué queda por descubrir. Debo tener en cuenta que los esfuerzos que realicé hasta el momento tampoco fueron vanos.

ME: Sí, sigue en la brecha.

MANUELA: ¿A qué debo prestar atención?

ME: Acompaña tu respiración con un «sí» muy callado y atento, un «sí» que escuche. Fíjate si llega al centro de las palmas de tus manos y cómo lo hace. Di el «sí» a lo largo de toda la espiración. Cuanto más suave se vaya haciendo, tanto más fluirá este «sí» hacia el interior de tus manos. Dilo con una resonancia interior y escucha esta resonancia. Si estás sola, puedes cantar este «sí» bien fuerte al principio. Luego, con el tiempo, el sonido se volverá callado, mental. Mantente en esto durante todo el tiempo y en todas las meditaciones.

Benito

BENITO: No sé qué me sucede. Empecé los ejercicios muy bien. Estaba lleno de alegría y expectativa. Pero hace dos días estoy como desorientado. A cada rato me pregunto de qué me sirve estar sentado aquí como un tonto. También siento dudas y fastidio por la pérdida de tiempo y la inactividad.

ME: Te sientes como perdido.

BENITO: Sí.

ME: Espero que no trates de responder a estas preguntas sobre el sentido de lo que haces.

BENITO: Los dos primeros días no lo hice. Ahora a cada momento me sorprendo discutiendo conmigo mismo sobre el sentido de la meditación.

ME: Cuando lo notas, ¿vuelves sin vacilación a tus manos y al «sí»?

BENITO: No siempre.

ME: Las preguntas sobre el sentido de las cosas se urden en la cabeza, es decir, en el plano mental. Con este plano nada tenemos que ver por el momento. No lo permitas conscientemente ni por un instante.

BENITO: Sí, pero no sé por qué he de meditar. No estoy motivado.

ME: Ahora no tienes por qué saberlo. Las preguntas sobre el sentido de esto van surgiendo, es algo natural. Por eso te pregunté al iniciar los ejercicios, si deseabas que te introduzca en la oración contemplativa y si estabas dispuesto a que te guíe. Tú deseabas hacer ese experimento y, por lo tanto, te pedí que renunciaras a las preguntas sobre el sentido de las cosas hasta concluir los ejercicios. Por propia experiencia sé que estas preguntas surgen inevitablemente, y que se deberá renunciar a ellas si se desea recorrer este camino. Ahora no podrás responder a esta pregunta. Lo único que puedo hacer es volver a invitarte a recorrer juntos este tramo del camino. Mientras tú mismo no hayas recorrido este trecho de diez días de duración, no podrás juzgar si la meditación podría o no ser tu camino. Al cabo de estos días te ruego, sí, que hagas una evaluación de tu experiencia, para ver si estos ejercicios te han aportado algo. Si no es así, podrás olvidarte definitivamente de la meditación. Pero en esta etapa es imposible que puedas emitir un juicio, pues te falta la experiencia.

La meditación lleva inevitablemente a través de crisis, en las que no se ve sentido a lo que se está haciendo.

Los ejercicios tienen mucho que ver con la confianza. Pones tu confianza en un hombre porque piensas que puede llevarte un paso más allá. Esta confianza se limita a los días que duren los ejercicios. Durante este periodo no es necesario que tengas seguridad propia. Tu seguridad reside en la confianza. Tu motivación consiste en que sigas a alguien al que has

brindado tu confianza, también en tiempos en que las cosas se ponen más difíciles.

BENITO: Muy bien, pero estoy desorientado.

ME: Puedes sentirte así. Contempla ese sentimiento de desorientación y luego vuelve a la percepción de tus manos y al «sí». Contempla lo que viene de allí. La desorientación proviene de tus afectos, pero escucha lo que viene de la realidad. De la realidad no proviene la desorientación. Descubre qué es lo que te llega del presente.

Renata

RENATA: Estuve muy inquieta durante la meditación. Trataba de tranquilizarme diciéndome: «¡Tranquilízate!» y «estoy tranquila». Y efectivamente me tranquilizaba y podía entonces sentir mis manos. En forma parecida procedo cuando estoy muy distraída. Digo: «Me mantengo en el presente» o cuando empiezo a adormilarme: «Estoy despierta».

ME: Te has sometido a un entrenamiento autógeno.

RENATA: Sí, y me ha ayudado.

ME: El entrenamiento autógeno se realiza en base a un método muy bueno. Damos órdenes al inconsciente y éste las acoge. De este modo, podemos llegar a tranquilizarnos o a alcanzar otros estados. Es una especie de autohipnosis. Tiene un efecto práctico concreto y bien definido.

RENATA: Nosotros hacemos casi lo mismo.

ME: La oración contemplativa es otra cosa. Los dos procedimientos son aparentemente parecidos, ya que ambos nos llevan fácilmente a tranquilizarnos, pero representan actitudes opuestas. En la contemplación estamos convencidos de que la verdadera vida duerme en el fondo del alma. Está aquí, sólo hace falta que se manifieste. Partiendo de esto, nuestra tarea consiste únicamente en dejar que suceda lo que sucede y prestar atención a lo que nos llega de nuestra verdadera naturaleza. De allí proviene la claridad, la unidad, la fuerza y el amor. De allí nos llega la vivencia de la presencia de Dios. Partiendo de esta convicción, renunciamos a todo lo que sea «hacer» y «lograr». Nos entregamos a lo que se nos brinda, a lo que sucede, a lo que se muestra, a lo que se manifiesta. En cambio, en el entrenamiento autógeno enviamos órdenes. Queremos provocar algo. Queremos forzarnos a alcanzar lo que es bueno. En la contemplación nos cuidamos bien de evitar toda intervención desde fuera y permitimos que se muestre por sí solo nuestro ser más profundo, que se nos manifieste la Trinidad latente. La contemplación es un proceso de toma de conciencia.

RENATA: Lo comprendo, pero ¿no podría valerme, al menos al principio, del entrenamiento autógeno para encontrar el camino hacia la paz interior?

ME: El entrenamiento autógeno no está mal. Tienes práctica en este método. Es posible que antes de la meditación halles la forma de apaciguarte mediante la autohipnosis. Pero si logras ir conociendo la fuerza de la percepción, notarás con qué rapidez y profundidad el escuchar te lleva a la realidad y a la paz. Es mejor que desde el comienzo de la meditación te orientes hacia ese «escuchar» contemplativo y hacia la autorrevelación del Espíritu santo que vive en ti.

Heriberto

HERIBERTO: En la meditación encuentro una profunda paz, aunque muchas cosas se muevan dentro de mí. De noche, por el contrario, tengo muchos sueños y duermo más intranquilo que cuando no estoy haciendo los ejercicios.

Anoche, por ejemplo, soñé que estaba en un enorme castillo. En el piso superior estaba sentado el jefe, en una oficina elegantísima, delante de un escritorio inmenso con muchos teléfonos. Yo estaba en el sótano, oscuro y maloliente. Quería llegar a donde estaba el jefe, para decirle que pensaba comprar un barco y fundar una empresa. Pero no podía acceder al piso de arriba, o sea, al jefe. Lo intenté varias veces sin éxito. En una ocasión me cortó el paso un perro y en otra me perdí. Siempre surgían contratiempos. Al fin, me encontré delante de la puerta, llamé y entré. Y en ese momento me desperté.

ME: ¿Cómo interpretas el sueño?

HERIBERTO: Detrás del sueño veo un problema con mi padre. Era muy estricto conmigo y todavía hoy le tengo miedo. En comparación con él estoy como en el sótano. Quiero estar a su altura y no lo consigo.

ME: Se ve que estás familiarizado con tus sueños.

HERIBERTO: Sí, siempre los analizo.

ME: Es de gran ayuda tomar conciencia del mensaje de los sueños. Reflejan con exactitud lo que sucede en el terreno emocional. Pero no debe confundirse la interpretación de los sueños con la oración o la contemplación. En la meditación y mientras duren los ejercicios, no conviene dar a los sueños una interpretación ni analizarlos. Está bien que por la mañana mientras nos duchamos o nos limpiamos los dientes rastreemos, por así decirlo, el sueño que acabamos de tener, para entender lo que quiso transmitir. Pero durante los ejercicios no deberíamos detenernos mucho en los sueños ni perder el tiempo interpretándolos. Los sueños no son Dios. Por eso, en el contexto de los ejercicios habría que dejarlos de lado y orientarse hacia Dios.

HERIBERTO: Sí... (Reflexionando). Los sueños no son Dios... es cierto.

ME: Podemos seguir nuestro camino aun sin haber comprendido un sueño. Si en él aparece un sentimiento importante que se nos impone podemos contemplarlo, como contemplamos otros sentimientos durante la meditación. Pero si el sueño no se nos hace evidente por sí mismo, no deberíamos buscarle activamente una interpretación, sino dejarlo tal como está. El sentimiento se irá diluyendo o bien se nos aclarará más tarde. Basta con nuestra disposición general para el sufrimiento y nuestra unión con el presente. En los ejercicios y en la meditación es más conveniente renunciar a la interpretación de los sueños, para evitar que nos distraiga de lo esencial.

HERIBERTO: Entiendo.

ME: Espero que estés dedicado intensamente a tus manos y al «sí».

HERIBERTO: Por supuesto. El «sí» me ayuda a lograr un profundo recogimiento. He descubierto la fuerza de la resonancia interior. Si digo el «sí» con resonancia interior, logro aumentar mi atención y crece el fluir dentro de mi cuerpo.

ME: Sigue meditando como lo estás haciendo.

Eladio

ELADIO: Durante la meditación siento una especie de rebelión contra la autoridad. Incluso llego a sentir agresión hacia los «dignatarios» y todos esos «figurones». Luego me da mala conciencia y tengo la sensación de que mi rendimiento es insuficiente. Me siento como un perdedor. Es como si no tuviera derecho a la vida, cuando no puedo demostrar que he hecho grandes cosas. O sea, que dependo mucho de la opinión de los demás.

ME: No encuentras basamento propio bajo tus pies que te haga posible independizarte de otros.

ELADIO: Así es, me enfrento impotente y furioso a la autoridad, expuesto sin esperanzas a mi rebelión.

ME: No te mantengas en estos pensamientos. Escucha hacia el interior de tus manos, atiende el presente. Escucha lo que te llega de allí.

Lo que proviene del mundo de tus pensamientos ya lo conoces: es este conflicto con la autoridad. Lo que es producto de la comparación de tu persona con otras no te resulta de gran ayuda. Escucha hacia el interior de tus manos, del presente y de su ser más recóndito. Fíjate en lo que te llega de allí. De allí no provienen sentimientos como éstos. Allí experimentas que tú eres, haces la experiencia de tu verdadero ser. Eso te dará un sentimiento de autovaloración que no podrán arrebatarte los

demás con sus opiniones sobre ti. Es intocable. También es independiente de la autoridad. En esta percepción del ser encontrarás tu propia identidad.

ELADIO: ¿Y qué he de hacer con mis problemas?

ME: Podrás seguir eternamente hurgando y revolviendo en tus sentimientos de inferioridad. Siempre te tirarán abajo. Pero ven, mira en dirección de Dios, a lo que proviene de él y de tu verdadero centro. Encontrarás basamento bajo tus pies. Sólo así experimentarás lo que es asentarse sobre una base inmovible. Entonces todo lo demás se volverá relativo y ya no tendrás que alimentar tu sentimiento de autovaloración con logros, pues éste no se fundará sobre tus méritos sino sobre tu ser. Descubre este ser interior que te sostiene y te da seguridad e independencia. Cuando puedas reposar en ti mismo y defender tu propia causa también podrás tratar con la autoridad.

ELADIO: No encuentro este basamento.

ME: Sí, es evidente que «todavía» no lo encuentras.

ELADIO: ¿Por qué «todavía» no?

ME: Porque recorremos un camino y yo te guío por etapas hacia esta experiencia.

ELADIO: ¿Cuáles son las etapas?

ME: La etapa que ahora te toca es la del «sí», que te he dado hoy. Di este «sí» con cada espiración, haciéndolo fluir suavemente y con una resonancia interior que penetre en tus manos.

ELADIO: Ya lo intenté pero no logro hacerlo.

ME: Es posible.

ELADIO: Una vez más no entiendo.

ME: No puedes decir el «sí» porque todavía hay demasiado «no» dentro de ti.

ELADIO: ¿Y qué puedo hacer?

ME: Di ese «no».

ELADIO: Pero quiero decir «sí».

ME: ¿A la autoridad?

ELADIO: No, a la autoridad no.

ME: ¿Ves, Eladio?, todavía hay un «no» dentro de ti y primero tendrá que salir.

ELADIO: ¿Significa que en la meditación tendré que desafiar a la autoridad?

ME: No, Eladio, así no. Céntrate en tus manos, y una vez que hayas logrado mantenerte en la percepción de ellas, mira hacia el interior de ti mismo para ver si de lo más hondo surge un «no» o un «sí». Mientras lo haces, no pienses en tus problemas con la autoridad, sino atiende a lo que viene de dentro y dale curso libre. Una vez que haya disminuido la primera oleada de negación, trata de ver si sale un «sí» con naturalidad. Recuerda que en todo momento puedes volver al «no», si sientes la urgencia interior de hacerlo.

ELADIO: Lo intentaré.

Norberto

NORBERTO: Me va óptimamente. También la meditación anda bien. Estoy bien centrado en ella. De vez en cuando, eso sí, temo estar meditando poco.

ME: Poco.

NORBERTO: Sí, no deseo meditar presionado por un afán de rendimiento. Normalmente me autopresiono para rendir más. Pero desde hace un tiempo estoy tomando conciencia de lo inútil que es, y trato de librarme de esto. He reflexionado mucho sobre esta presión y sé que se origina en mi madre. Siempre me exigió demasiado. Yo debía cumplir todos sus deseos con exactitud y al instante. Si me oponía, me reprochaba que no la amaba, que no me jugaba nada por ella y que ella sí lo hacía por mí. Con estas exigencias y reproches me extorsionaba constantemente, sin tomar conciencia de lo que estaba haciendo. Siempre tengo esta presión pisándome los talones. Estoy empeñado en quitármela de encima.

ME: Ya has puesto manos a la obra.

NORBERTO: Trabajo en esto fuera de los ejercicios. Durante la meditación tomo conciencia una y otra vez del problema, pero me doy cuenta de que no es momento de ocuparme de él. Ya bastante me ocupo fuera de los ejercicios.

ME: Aquí se trata de otra cosa.

NORBERTO: Sí, lo que me planteo concretamente es lo siguiente: ¿debería meditar más, a riesgo de caer bajo la misma presión, o sería mejor que medite menos para aprender a meditar sin presiones?

ME: Estás inseguro sobre cómo comportarte.

NORBERTO: Así es.

ME: ¿Cuánto meditaste ayer?

NORBERTO: Estos son mis primeros ejercicios contemplativos. Ayer fue el cuarto día y medité durante tres horas. ¿Está bien así?

ME: Tú mismo puedes determinarlo. Objetivamente, es posible meditar de cuatro a seis horas el quinto día de ejercicios, si nada se interpone. Pero no es conveniente meditar bajo presión. Si se es proclive a sentir este tipo de presiones, se aconseja meditar menos durante cierto tiempo. Pero también es importante no quedarse en la reacción contraria, pues ésta también indica una dependencia de tu presión por rendir más.

La verdadera solución está en que cambies tu motivación. Una cosa es querer deshacerse de una presión, y otra escuchar hacia el interior de uno mismo para ver si se detecta allí un ansia de Dios, de lo esencial, del verdadero hogar. Si vas a la meditación con este ansia, no te pondrás tenso, no te cansarás, y las horas trascorrirán sin que te des cuenta.

Todo el que se interesa por el camino contemplativo lleva, de una u otra forma, un ansia de Dios en su interior. Este ansia es la fuerza que conduce a la contemplación y a la quietud. Si encontramos este ansia y la escuchamos, podremos meditar a partir de ella. Nuestro afán por rendir más desaparece y no meditamos porque sea nuestra obligación, sino por un interés vivo en hacerlo.

NORBERTO: ¿Cómo puedo saber si estoy meditando bajo presión o por ansia de Dios?

ME: No tienes por qué saberlo. Siente, tantea hacia el interior de ti mismo, encuentra tu ansia de Dios, de lo más elevado, de ser uno con tu ser esencial, y trata de meditar a partir de este ansia. Si a esto se agrega cierta presión por lograr un rendimiento no es tan grave. Lo que importa es que aprendas a escuchar ese ansia en tu interior y las presiones irán pasando a segundo plano.

Ángela

ÁNGELA: Mientras meditaba sentí un ansia enorme de Dios. Estaba tan cautivada por este sentimiento que traté de sentir su presencia.

ME: Y la sentiste.

ÁNGELA: Durante un breve instante pude hacerlo; luego algo me perturbó y dejé de sentirla.

ME: Es el modo de abrirse por completo y tantear en el interior de uno mismo, para darse cuenta si se siente y cómo se siente la presencia de Dios. Ser todo oídos. Escuchar y nada más. Así se prosigue el camino.

ÁNGELA: ¿Pero qué fue lo que me perturbó e hizo desaparecer mi sentimiento?

ME: Es muy común que en el momento de vivir algo nuevo surja un deseo semiconsciente de retenerlo. Como si nos dijéramos: «Por fin lo he comprendido. Ahora sé definitivamente cómo podré alcanzarlo». En

ese momento desaparece todo lo que es verdaderamente espíritu, pues no es posible poseer lo espiritual. Lo verdadero se te ofrece. Si deseas retenerlo se sustrae. Pero si te mantienes en el mero asombro y te entregas, serás llevada cada vez más hacia ello. En efecto, se te ofrece con mayor generosidad. Por eso, se aconseja que nos independicemos radicalmente de cada experiencia. La meditación es como es, viene como viene y está bien como se da. Renuncia a comprar la misericordia divina con tu fidelidad y esfuerzo.

Si sientes ansias de Dios, basta que contemples el interior de estas ansias. En ellas ya está su presencia, pues él las despertó para que encuentres el camino hacia él.

Alfonso

ALFONSO: Ayer preguntaste a la mujer sentada a mi lado a qué estaba apegada. Eso me tocó muy de cerca. Luego, al ir a pasear, la pregunta me seguía rondando por la cabeza. Descubrí muchas cosas que, entiendo, debo dejar de lado si deseo buscar lo esencial. Cuando reparé en mi falta de libertad con respecto a las cosas a las que estoy apegado, tomé conciencia de que son las mismas que una y otra vez se me presentan cuando medito y que me ocupan más tiempo. Aunque es cierto que hay momentos en que muchos pensamientos inconexos me rondan por la cabeza, las distracciones que más me absorben giran alrededor de estas dependencias. Trato de deshacerme de ellas. Me tomó tiempo experimentar la posibilidad de librarme de ellas. Mientras tanto también surgieron temores de perder algo muy preciado. Sentí alivio cuando también de esto pude despedirme en mis pensamientos. Después me fue mucho mejor en mis meditaciones. De pronto habían desaparecido mis dolores físicos. Sentía la espalda libre y mi respiración fluía sin trabas a la cavidad abdominal. Nunca hubiera pensado que estas dos experiencias pudiesen estar tan entrelazadas.

ME: Te sorprendiste.

ALFONSO: Sí, y mi pregunta del principio, «¿A qué estoy apegado?», provocó otro efecto más. Me pregunté, y volví a hacerlo afuera al dar el paseo, si Dios me ama. Por supuesto me ama, me respondí. Ya al formularla me di cuenta de lo teórico de la respuesta. Nuevamente sondeé en mi interior para saber si Dios realmente me amaba. Espontáneamente esto despertó en mí una increíble ansia de amor divino. Era algo indescriptiblemente nuevo. Estaba conmovido hasta las lágrimas... (Pausa) Vuelvo a sentir ahora ese pasmó... (Pausa).

ME: Este ansia de Dios es el amor de Dios por ti. Dios mismo la despierta en ti para revelarte, por medio de este anhelo, que está aquí y en tu interior. Este ansia es su amor por ti.

Micaela

MICAELA: Todo es muy lento y dificultoso. Hay momentos en que mi meditación parece andar muy bien, pero en seguida vuelvo a distraerme. Apenas sucede, me pregunto si estoy meditando bien y qué es lo que percibo cuando estoy centrada. Me observo para detectar cuándo y por qué me distraigo. Lo mismo me sucede con el «sí». Me esfuerzo y quiero que salga bien. Pero, por alguna razón, al poco tiempo me desvío de lo que estoy haciendo.

ME: Tienes miedo de hacer algo mal.

MICAELA: Sí, tengo miedo porque quisiera hacerlo bien.

ME: Es bueno que te comprometas y te esfuerces por entregarte a la meditación o, mejor dicho, a Dios. Pero te tomas demasiado trabajo al proponerte saber con exactitud si cada paso dado está bien dado. Deseas controlarte a ti misma y tu meditación, para tener la seguridad de no hacer nada mal. Esto te lleva a recaer en el plano mental. Al preguntarte por la corrección de tu práctica meditativa te alejas de la percepción.

La meditación es algo mucho más simple. Deshazte de ese control. No hace falta que sepas si meditas bien. Simplemente mantente en la meditación. Esto es «hacerlo bien». Te irás dando cuenta más adelante si hay algo que debas corregir, sin necesitar un constante control policiaco sobre ti misma. La necesidad de control ya no se dirige al presente, sino a tus actos. Céntrate en Dios y olvida cómo te va.

Joaquín

JOAQUÍN: Durante la primera meditación de esta tarde me puse furioso, más aún, me invadió la desesperación. Pero no fue como en otras ocasiones en que tenía estos sentimientos. En el primer momento no supe en qué consistía la diferencia. Poco a poco me fui dando cuenta de que antes estos sentimientos me avergonzaban y por eso quería quitármelos de encima. Pero esta vez no sentía vergüenza. Me permití sentir la rabia. Poco después noté cómo se aflojaban las tensiones en mi columna. Creo que los sentimientos desaparecieron por el simple hecho de que pude dejar que estuvieran allí y no me empecé en luchar contra ellos. Poco a poco me fui apaciguando.

Un rato más tarde, en la misma meditación, me di cuenta de que deseaba retener esa paz y todo lo hermoso que estaba viviendo. Sentí tristeza al comprender que es precisamente eso lo que me impide quedar en el presente, y al hacerlo, volvieron a aflojarse tensiones en mis hombros. Quizás por primera vez en mi vida estuve relajado durante un rato. A su vez, la percepción de las manos y el «sí» me llevaron con más intensidad todavía a la vivencia del presente.

ME: Tu descubrimiento es muy útil. Luchamos contra las cosas o nos apegamos a ellas. Ambas actitudes excluyen la posibilidad de mantenernos en el presente.

Heraclio

HERACLIO: Hago meditación hace años y en ella encontré mi camino. No puedo ni quiero vivir sin espacios de tiempo para la meditación. La contemplación hace que me sienta más «yo mismo», y sé que éste es el camino que me conviene. Pero en la última época me he sentido algo oprimido. La meditación me tira abajo. Cuando la practico tengo la impresión de que dentro de mí hay una piedra que quiero quebrar y no puedo. Sé que el problema es mío. Es el pecado original; son las capas oscuras que debo ir desmontando. Son sentimientos penosos y estados de ánimo depresivos. No es que me resista a padecer estos aspectos sombríos hasta superarlos. Pero me oprimen, y muchas veces me queda el temor de hundirme en ellos.

ME: La meditación te deprime.

HERACLIO: Así es.

ME: Me dices que tienes que desmontar las capas oscuras de tu interior, y así exacerbás tus sentimientos depresivos. Este estado va en aumento hasta que terminas ocupándote más de los aspectos sombríos en tu interior que de Dios. Contéplalo a él. Él disolverá el pecado original dentro de ti. Mantente en la percepción, en las manos. Mantente en el «sí». Contempla lo que viene de allí. Percibir los sentimientos significa contemplarlos únicamente hasta haberlos aceptado. Una vez que se alcanza este estado, ya no nos interesan, aunque sigan molestando. Pasa de inmediato a la percepción. Céntrate por entero en Dios. Deja en sus manos tus pecados. Ocupate de él y él se ocupará de ti.

Nicolás

NICOLÁS: Más de una vez claudico durante la meditación. No logro avanzar. No puedo evitar distraerme y ya he estado a punto de abandonar. No encuentro el camino hacia el interior de mis manos. Cuando siento algo, es sólo durante pocos segundos. De inmediato, vuelvo a estar con mi mente en otra parte. También me fastidia no darme cuenta cuando me aparto de la meditación. Me rondan pensamientos y no puedo zafarme de mí mismo. Hace tiempo que estoy en este estado. Me pregunto seriamente qué es lo que estoy haciendo mal y qué debo modificar. Mi inquietud me enerva. No avanzo.

ME: Estás molesto.

NICOLÁS: Sí, no avanzo y no sé por qué.

ME: Tu problema reside precisamente en el hecho de que quieres avanzar y, de este modo, te presionas. Cuanto más quieres progresar, mayor es la presión a la que te sometes. A toda costa deseas lograr algo. Y esto excluye la contemplación.

NICOLÁS: Quiero librarme de mis lastres internos, llegar a Jesucristo, amarlo y servirlo. Me impulsa el ansia de Dios. ¿Sería mejor no tenerla?

ME: En tu actitud fundamental hay algo que todavía falla. Quieres alcanzar algo, aunque se trate de una cuestión sagrada. Jesucristo está aquí. Está contigo. No hace falta obligarle a que venga ni urgirle a que te cambie. El está contigo y te brindará lo que necesites. Deshazte de tu preocupación por llegar a Dios. No es preciso que te detengas a considerar si logras o no logras progresos. Trata resueltamente de centrarte en la meditación o de volver a ella, si te has desviado. De esta manera, algo irá creciendo en ti imperceptiblemente. Que logres o no sentir tus manos carece de importancia. Basta el esfuerzo decidido por mantenerte en la percepción.

NICOLÁS: Pero hace tres días meditaba mucho mejor.

ME: Sí, gracias a ello pudo movilizarse algo en tu interior que desea ser redimido. Esto ejerce presión sobre tus pensamientos y tu estado de ánimo. Mientras dure este proceso dentro de ti sientes tensiones e inquietud. Soporta con paciencia la situación.

NICOLÁS: ¿Y qué es lo que desea salir y ser redimido?

ME: No es necesario que lo sepas. Pero si estás alerta a tu voz interior, podrás saberlo, observando tu estado actual: tu impaciencia, tu afán de rendimiento, tu obstinación. Se disolverán solos cuando estés dispuesto a seguir manteniéndote en el presente y a soportar lo que venga.

Máximo

MÁXIMO: Cuando descubrí la meditación me movía en gran medida a nivel mental. Deseaba entenderlo y explicarlo todo. Antes de emprender algo efectivamente, requería detalladas explicaciones al respecto. Es la forma en que se procedía en la escuela y la universidad. En la vida cotidiana se me daba en forma parecida. Antes de que algo pudiera suceder, era preciso que la cabeza lo captara con exactitud. Por eso me costó mucho seguir las instrucciones para la meditación. Al comenzar, luché largamente contra mis pensamientos y el tenerlos me daba fastidio. Quería excluirlos y estaba convencido de que la meditación no era buena mientras siguieran surgiendo. Ahora que ya casi no les presto atención y me es más indiferente que haya pensamientos rondándome por la cabeza y cuántos sean, me

doy cuenta de cómo luchaba contra ellos y los rechazaba antes. El centro de gravedad de mi meditación se ha desplazado hacia otra cosa.

ME: Hacia otra cosa.

MÁXIMO: Sí... ¿Cómo decirlo? Estoy aquí y el estar aquí capta mi atención hasta tal punto que los pensamientos pasan a segundo plano. Con o sin pensamientos estoy aquí. Es como si fuera yo el que piensa, o como si los pensamientos no me concernieran. He perdido interés por ellos. Al iniciar la meditación y en otras ocasiones, puede darse que aún no esté reconcentrado y entonces los pensamientos todavía me molestan. También pueden ser muy agradables. Otras veces estoy asentado firmemente en el presente, de modo que los pensamientos no ocupan el centro de mi atención.

ME: Te has vuelto más independiente de tus pensamientos.

MÁXIMO: Sí, ya no me fastidian y tampoco les presto atención.

Laura

LAURA: Compruebo que estoy muy decidida y dispuesta a comprometerme con la meditación. En su transcurso surgen muchas impresiones de mi niñez.

ME: Un montón de recuerdos.

LAURA: Sí, muchos, principalmente en torno a la relación con mi padre. Tengo un padre muy débil. Siempre parecía estar ausente. En realidad, me ha faltado un padre. A veces noto que busco un padre en los otros hombres. Me falta el apoyo, la seguridad que da el padre. También de Dios espero apoyo y seguridad. Recuerdo muy bien la ocasión en que mis padres me enviaron al campo para vivir con una familia durante una temporada bastante larga. Esta familia era muy dura conmigo. Durante el medio año que pasé allí, mi padre no me visitó ni una sola vez. Pensé que no lo soportaría. La única forma de hacer frente a la situación fue viviendo en estrecho contacto con la naturaleza. En mi desesperación sentía que también yo era parte de ella. Lograba mantener vivo este sentimiento durante un buen rato. De alguna manera, aprendí a acercarme y a sentirme más a mi misma. Así es como pude soportar ese abandono.

ME: Bien, Dios fue misericordioso contigo, pues por medio de esta experiencia te mostró el camino verdadero. Mira, los padres dan al niño la primera seguridad. Pero luego el adolescente o el joven deberá descubrir la seguridad en su propio interior. La encontrará con toda naturalidad si los padres se la han brindado en su momento. Tú no recibiste mucha seguridad por parte de tu padre, pero se te señaló el camino para encontrar tu propia estabilidad interior.

LAURA: Sí, es cierto.

ME: Inténtalo nuevamente ahora. Tantea en tu interior, siente como entonces que estás aquí. Mantente bien alerta, escucha dentro de ti y descubrirás que la seguridad esencial proviene del ser mismo. Esta es la auténtica seguridad. Siempre podrás volver a ella, como inicialmente lo lograste en tu niñez. No digo que la ausencia de tu padre no haya dejado una herida en ti. Pero tienes abierto el camino hacia la seguridad esencial, que barre todas las inseguridades. Está allí, siempre que vuelvas hacia dentro de ti misma. No te la pueden quitar desde fuera. Hacia allí te guían la percepción de tus manos y el «sí».

Cornelia

CORNELIA: Hace varios días que estoy dispersa. Me distraigo mucho y no puedo hacer más que presenciar, impotente, todo lo que anda dando vueltas por mi cabeza.

ME: No logras centrarte en lo que haces.

CORNELIA: ¿Puedo contarte lo que me sucede durante la meditación?

ME: Hazlo.

CORNELIA: Primero tuve una fase activa y planeaba sin cesar. Se me ocurrían cientos de ideas de cómo reorganizar mi trabajo y cómo reacomodar los muebles de mi casa.

Luego vino la etapa en que soñaba que mis deseos se hacían realidad: bienestar económico, éxito en mi trabajo y encuentros con una persona ideal. Tuve un periodo inquieto, en que no podía dejar de discutir, ya fuera con mis amigos, mis compañeros de trabajo o mis padres.

Luego empecé a aburrirme y no podía evitar preguntarme acerca del sentido de lo que hacía. Discutía conmigo misma si la meditación tenía sentido o no. Me daba rabia esto de «estar sentada aquí como una tonta». Durante otra meditación me invadieron fantasías sexuales persistentes, de las que no me pude deshacer por largo tiempo.

En la unidad que siguió me dio sueño, bostezaba y me adormilaba. Hacía esfuerzos por mantenerme despierta, pero con la voluntad no lograba nada. Una y otra vez me descubría dando cabezadas. En otra ocasión, una melodía me vino persistentemente a la cabeza y no había forma de hacerla callar. Con frecuencia tengo hermosos recuerdos de cuando era joven. Me atraen, y yo me esfuerzo por desasirme de ellos pero vuelven sin cesar. Otro tema que se repite es la fantasía de cómo enseñaré a otros a meditar o, cuando vengo a verte, me pongo a pensar mucho antes que es lo que debería decirte sobre mi meditación, y me observo o comento qué hago durante la meditación y cómo me comporto. En los últimos minutos de la meditación pienso mucho en el reloj y espero la señal para darla por terminada.

ME: Una rica gama de perturbaciones.

CORNELIA: Estoy contenta de haber podido referirme a ellas.

4. *Retrospectiva y transición hacia el sexto tiempo*

Concluimos aquí el quinto tiempo. Espero que usted haya podido entenderse con el «sí». Es posible que, aun surgiendo pensamientos, al menos por momentos el «sí» haya reforzado su meditación. Posiblemente haya estado más centrado en sus manos. Pero no necesariamente deberá tener la impresión de estar más reconcentrado que antes. También con este «sí» se puede meditar durante años. Si usted desea seguir meditando con el «sí» es señal de que puede pasar al sexto tiempo. Pero si siente urgencia por seguir avanzando, consulte en su interior, deténgase a ver si esto no se debe a cierta impaciencia, a algo que le urge hacia la actividad, hacia la obtención de resultados.

En este quinto tiempo vimos cómo se presenta la redención en la oración contemplativa. Para que se dé, es importante que estemos dispuestos al sufrimiento. En la *alocución* del sexto tiempo volveremos sobre la necesidad de que el hombre esté dispuesto a aceptar el sufrimiento. Esto es de gran importancia. En las *meditaciones* pasamos del «sí» al nombre, y en primer lugar al nombre de la Madre de Dios.

El sexto tiempo

1. Alocución: la disposición para el sufrimiento

a) La condición para llegar a ser imitadores de Cristo

Para que pueda darse la redención cuando meditamos es preciso que podamos mantenernos en la contemplación y estemos dispuestos a sufrir. Ya hice referencia a esto en el capítulo anterior. La actitud correcta durante la meditación es muy sencilla, aunque no siempre fácil. Para meditar correctamente no hay que prestar atención más que a dos cosas: por un lado, a estar centrados en Dios y, por otro, a estar dispuestos a sufrir. Detengámonos en la segunda.

Jesucristo redimió al mundo a través del sufrimiento. Vino a este mundo, fue niño, trabajó, predicó, sanó, impartió sus enseñanzas a los apóstoles e hizo muchas cosas más. Pero redimió al mundo por medio de su sufrimiento y de su muerte. Él nos invita a recorrer con él este camino hacia la salvación, tanto en los buenos como en los malos tiempos. «Si alguno quiere venir en pos de mí —dice—, tome su cruz y sígame» (Mt 16, 24). La disposición es la única condición para imitar a Cristo.

Cuando leemos el evangelio preguntándonos cuál es la condición principal que pone Jesucristo para aceptar a alguien como su discípulo, podríamos pensar que es el amor al Padre y al prójimo. Nos sorprende, empero, que ésta no sea una condición para imitarlo. Jesucristo mismo llevará a sus discípulos hacia el amor al Padre y al prójimo. Su única exigencia previa es que el hombre esté dispuesto a sufrir. En su sufrimiento, Jesucristo atravesó la gran tiniebla de la humanidad. Todo el que quiere ir con él, deberá recorrer en él las tinieblas de los pecados propios. Él nos sostiene. Nuestra tarea consiste en acompañarlo y sobrellevar la parte que nos corresponde del sufrimiento.

b) *Dos recuerdos*

A la edad de cinco años un suceso aparentemente insignificante hizo que me confrontara con la muerte de Cristo en la cruz. En aquel entonces aún no tenía conciencia de lo que es la «disposición voluntaria al sufrimiento», de modo que por mucho tiempo no pude interpretar esta experiencia, que quedó incomprendida.

Estaba yo participando en unos juegos de mesa con mis hermanos, madre, abuela y tía. Alguien cometió un error insignificante, que yo objeté. Tras una breve discusión los demás se pusieron en mi contra. Me pareció que me trataban injustamente, por lo que me enojé, arrojé todo y me fui. Como ya he dicho, tenía cinco años. Por esa época mi madre me estaba preparando para mi primera comunión. Algunos días después del incidente referido, la conversación giró en torno a la muerte de Cristo en la cruz. Ella me contó que Jesús había sido castigado injustamente con la pena de muerte. Tomé nota de ésta, como de las demás verdades del catecismo que debía incorporar. Mi madre continuó relatando cómo Cristo había sobrellevado la muerte con gran ánimo, y lo contrastó con mi indignada reacción ante una minucia. Repuse que los dos sucesos no podían compararse, pues se me había infligido una injusticia inaudita. Ella contestó que también Cristo había sufrido injusticias. Le quité la palabra insistiendo en que yo había sido objeto de una verdadera injusticia. El ejemplo de Jesucristo debió despertar muchas dudas en mí, pues tengo tan presente la conversación que hasta el día de hoy recuerdo dónde nos hallábamos cuando hablamos de esto.

Años después volví a enfrentarme con este asunto, en una experiencia que resultó de gran importancia en mi vida. Fue en la ciudad de Mons, al sur de Bélgica, donde a mediados de la década de los cincuenta me encontraba cursando una práctica de dos años de duración en un colegio internado de jesuitas belgas. Fue una época muy difícil para mí. Yo había estudiado filosofía en Eegenhoven-Lovaina, en Bélgica, durante tres años. Como extranjero en Mons no dominaba el lenguaje corriente y, en particular, me costaban el dialecto y el francés un tanto vulgar que hablaban los alumnos. Esto daba pie a situaciones desagradables y a numerosos malentendidos. Muchos alumnos tenían graves problemas familiares que los llevaban a cometer actos de indisciplina. El sistema escolar corría parejo con una especie de sistema de castigos, por medio del cual se mantenía a los alumnos bajo control. Personalmente rechazaba

estos castigos disciplinarios que, por otra parte, como extranjero no tenía derecho a imponer. Los alumnos se aprovechaban de tal situación. Para complicarlo más, estaba encargado de cuidar a los alumnos castigados el sábado por la tarde. Generalmente debían realizar tareas de castigo que consistían, por ejemplo, en escribir trescientas veces que debían tratar con respeto al profesor. La situación no era fácil y, pese a mis esfuerzos por estar a la altura, pasé un periodo muy duro. A esto se agregaba la jornada de trabajo, que se extendía de las seis de la mañana hasta las diez de la noche, y el escaso tiempo libre, que en definitiva se reducía a los domingos por la tarde.

Mi alivio consistía en ir a la capilla los domingos después del almuerzo para rezar el *via crucis*. Contemplando las estaciones del Calvario podía aceptar mi propia carga, y desahogándome en llanto, deshacerme de ella. Luego solía pasar una hora u hora y media en contacto con la naturaleza. Durante la semana no tenía tiempo para ocuparme de la carga que tanto pesaba sobre mí, pues estaba muy atareado. Así mi pena se iba acumulando durante la semana. Los domingos, ante la cruz de Cristo y libre de obligaciones externas, podía permitirme sentir todo mi dolor y liberarme de él. Nadie me lo había enseñado. Desde dentro me fue dado que espontáneamente hallara el camino para padecer lo que la vida me imponía.

c) *¿Qué debemos hacer?*

¿En qué consiste lo que debemos padecer? Es el pecado que debe ser redimido y, particularmente, el pecado original. Esto se logra mediante el sufrimiento. Si profundizamos más en nosotros mismos llegamos al estrato oscuro del pecado original, que nos separa del «jardín del Edén» y vela la conciencia originaria de la presencia de Dios dentro de nosotros. Dicho con otras palabras: quien busca la quietud se irá encontrando cada vez más consigo mismo. En la soledad se hace sentir todo lo que está irredento y pugna por emerger a la conciencia. Esto puede resultar muy doloroso. Si hablamos de pecado, nos referimos tanto al pecado personal como al original. Pero los pecados personales son insignificantes en comparación con el dolor que ocasionan los aspectos sombríos que yacen en lo más profundo de nuestro interior.

Asimismo, el pecado original del prójimo nos provoca mucho sufrimiento. Pero en la meditación estamos por completo a salvo de éste, ya que nos vemos confrontados casi exclusivamente con

nuestro propio pecado original. Este es el que debemos padecer. Sólo así podremos ser acogidos en el amor de Dios.

No se trata aquí de tormentos exóticos o masoquistas que deberán padecerse. No tenemos que buscar el dolor. Se nos llama a padecer lo que la vida nos impone como sufrimiento y lo que es necesario para redimir el pecado. Mientras el mundo no se haya redimido totalmente, el sufrimiento será, por fuerza, parte del camino.

No todo lo que ha sido padecido está redimido. No es tan automático como suena. Todos conocemos a quienes, en algún momento de la vida, sufrieron una profunda herida y no pudieron perdonar. Una y mil veces cuentan a otros las circunstancias del suceso con sus complicados entresijos, y la herida no sana porque la mantienen abierta con ira, odio, enfado, sentimiento de venganza o autocompasión. Si Jesucristo hubiese padecido la muerte en la cruz con ira, odio y enfado difícilmente podríamos creer en la fuerza redentora de sus padecimientos y su muerte. Sólo es redimido lo que se padece con amor, en unión con nuestro centro, con Dios.

A menudo el dolor más intenso no procede del sufrimiento mismo. Es mucho más doloroso no poder amar a las personas que nos hacen sufrir.

d) Mantener viva la disposición para el sufrimiento

Debemos prepararnos para sufrir. Tememos sufrir y huimos del sufrimiento. El subconsciente se formó, por así decirlo, como una defensa ante el mismo. La envoltura que separa el estrato oscuro del ámbito del pensamiento y de la acción es la resistencia contra el sufrimiento.

Con todos los medios a nuestro alcance huimos de la aflicción y de la propia miseria. Estamos convencidos de que sólo el culpable debe sufrir. De ahí que constantemente busquemos un chivo expiatorio a quien achacarle la dolorosa culpa. Nos justificamos y culpamos a otros para evadimos del sufrimiento. Detrás de toda dureza humana se oculta el miedo a sufrir. Toda herida infligida despierta el deseo de revancha. La otra alternativa frente a una reacción agresiva consiste en «tragarse» todo, lo cual no equivale a sufrirlo. Solamente ha sido desplazado y depositado en el subconsciente junto con todo lo demás que espera ser redimido. ¡Cuántas distracciones inventamos en la meditación! Todas sirven únicamente para evitarnos la confrontación con nuestros aspectos sombríos, pues esto nos causa dolor.

La redención sólo se da mediante el padecimiento. Nuestra naturaleza se resiste a experimentar dolor. Por eso debemos fortalecer una y otra vez nuestra disposición a soportar lo que la vida nos impone. Esta disposición puede compararse con una puerta abatible. Si alguien quiere pasar a la otra habitación se abre de inmediato en amplia parábola hacia arriba. Apenas hemos pasado, comienza a cerrarse. En menos de medio minuto volverá a estar bien cerrada. Algo parecido sucede con nuestra disposición para el sufrimiento. En un momento de buena voluntad estamos dispuestos a cargar con nuestra cruz y seguir a Cristo. Pero no pasará mucho tiempo antes de que esta disposición desaparezca callada e imperceptiblemente, y volvamos a rechazar como antes todo lo que signifique sufrimiento. La disposición para imitar a Cristo se redujo a los momentos agradables, pero nosotros casi no lo advertimos. La disposición activa es muy importante. Si no estamos dispuestos a sufrir, rechazamos casi todo inconscientemente desde un principio, sin darnos cuenta de que estamos reprimiendo algo. Esto ocurre con mayor frecuencia en la meditación. En la quietud nos acercamos más a nosotros mismos y en nuestro subconsciente se agita con más fuerza lo que aún no elaboramos. Ejerce presión para ser admitido nuevamente a la conciencia, es decir, para ser redimido. Si en este momento nos falta la disposición activa para el sufrimiento, ni siquiera nos damos cuenta de que volvemos a desplazar lo irredento hacia el subconsciente. Habiendo, en cambio, una disposición activa, nuestras meditaciones podrán ser a menudo más dolorosas pero serán más benéficas. Salvo es aquello que ha sido padecido en amor. Así aprendemos a dar entrada al dolor en nuestro interior. Notamos que algo duele y lo toleramos: «Que duela, pues». Puede comenzar el proceso de redención. Ocurre igual que con una herida y su cicatrización. La herida produce dolor. La vendamos y volvemos a nuestra tarea. Todavía duele, pero ya no nos ocupamos activamente de ella. Sabemos que hay dolor y que necesariamente seguirá atormentándonos, pero ya hemos vuelto a nuestras actividades y así seguimos tolerando el dolor que aún proviene de la herida. Poco a poco ésta sana y se transforma en cicatriz. Es posible que subsista durante largo tiempo como signo visible de una herida pasada, pero ya no duele. Lo mismo sucede con la redención. Cuando algo emerge de nuestro subconsciente dejamos que venga a nosotros. Esto nos hace sufrir. Si podemos contemplarlo, volvemos al presente y, aunque la herida siga ardiendo, ya no nos ocupamos de ella. Sanará merced a las fuerzas de nuestra naturaleza. Lentamente todo se irá redimiendo. La herida se hace cicatriz. Está allí pero ya no duele.

e) *¿Padecer o rechazar?*

Cuando hablo de sufrimiento durante la realización de nuestros ejercicios espirituales, los participantes me plantean muchas cuestiones. ¿Por qué nosotros, los cristianos, habríamos de tolerar injusticias sin defendernos? ¿Por qué habríamos de eludir los problemas soportando todo pasivamente? ¿No nos volveremos ineptos para la vida si asistimos inactivos a nuestras penurias? ¿No terminaremos por temer los conflictos si no nos confrontamos, no encaramos nuestras diferencias con los demás? ¿Por qué habríamos de tolerarlo todo sin fijar límites a nada? ¿No es criminal ser espectadores inactivos de las injusticias? ¿Por qué no habríamos de luchar activamente contra la opresión de los pobres? Por propio interés responderé extensamente a estas preguntas, por demás justificadas.

Lo que digo ha de verse desde la óptica de la contemplación. Hemos visto que hay un ámbito de lo cotidiano, de la vida dirigida hacia fuera, donde se es activo tanto en el pensamiento como en el obrar. Allí lo importante es lograr resultados. Allí podemos hacer algo, producir, influir en otros, luchar y encarar las diferencias con los demás. Allí podemos respetar los mandamientos, aprender las virtudes, trabajar por lograr cambios psíquicos y de carácter. Allí podemos organizar actividades políticas y sociales.

Pero hay otro ámbito, el de lo interno, de la contemplación, donde no podemos hacer otra cosa más que contemplar, amar, confiar y padecer. Allí no es posible pensar o actuar, mostrar resultados ni alcanzar metas.

Ambos ámbitos se dan simultáneamente en la misma persona.

Lo explicaré mediante un ejemplo.

Alguien me hiere en una conversación. ¿Cómo reacciono? Puedo responder de la misma manera hiriente o reprimir mi reacción, diciéndome que no he sido herido. En ninguno de los dos casos se da la salvación. El rechazo es una reacción hacia fuera y no trae redención. Por el contrario, es posible que mi interlocutor responda a mi reacción en forma más violenta. En el segundo caso, me he «tragado» la ofensa, pero ésta me quedará atascada como una espina de pescado en la garganta. Nada se ha redimido, pues la represión, así como el rechazo, son formas de evitar el dolor y ambos se hallan en el terreno de la acción.

¿Cómo se da la salvación? Dejo que la ofensa me toque y siento: «Esta es una ofensa; me duele. Está bien que duela, puesto que es una ofensa». Así comienza el sufrimiento. No es obrar, no es

actuar, no es pensar. Sólo es sufrir. Ha comenzado la salvación. Si no es preciso que conteste de inmediato a mi interlocutor, no reacciono. Necesito tiempo para que la herida cicatrice. Según la magnitud de la ofensa dejaré pasar uno, dos o siete días hasta superarla. Cuando ya no duela, significa que ha cicatrizado. Aún está aquí, pero, en cuanto cicatriz, ha perdido su carácter amenazador. De manera que puedo volverme nuevamente hacia el exterior, regresar a mi interlocutor y referirme a la ofensa infligida. Podré comportarme en forma enérgica, pero ya no con odio. El dolor ha sido superado y puedo manifestar más amor en mi conducta. Este ejemplo nos muestra claramente que las reacciones dirigidas hacia fuera difieren de las que van dirigidas hacia dentro.

Supongamos que fui ofendido y no puedo dejar pasar siete días hasta que cicatrice la herida, dado que las circunstancias exteriores requieren una reacción inmediata. También en este caso permitiré, en primer lugar, que se exprese el dolor. Como ya describí, sentiré: «Esta es una ofensa, duele y está bien que así sea». En este instante comienza la redención. Como hemos dado en suponer, las circunstancias exteriores requieren una reacción instantánea y no tengo tiempo de dejar sanar la herida, ya que debo permanecer en presencia de mi interlocutor. Subliminalmente mi reacción estará teñida de cierto odio, puesto que no está todo redimido. Pero no estará llena de odio, pues la salvación ya ha comenzado. Si las circunstancias exteriores nos conceden más tiempo, habrá más redención. Serán principalmente éstas las que determinen cuándo tendrá lugar nuestra reacción.

Podemos resumir la respuesta a las preguntas mencionadas de la siguiente manera: Cuando hablo de padecer, dejar estar lo que nos llega, no fijar límites interiores, no defenderse, me refiero en todos los casos a reacciones hacia dentro y no hacia fuera. En nuestros ejercicios contemplativos sólo apelo a la dimensión interior. En ellos aprendemos nuevas formas de comportamiento. Por el contrario, nuestro comportamiento exterior está determinado preponderantemente por las circunstancias exteriores. La forma de reaccionar hacia fuera puede estar determinada por las necesidades externas. Es cierto que es más conveniente reaccionar una vez que la herida ha cicatrizado y la reacción se produce con amor, pero las circunstancias externas pueden justificar una reacción prematura, aunque esté basada en sentimientos de odio.

Muchos psicólogos sostienen que hay que aprender a defenderse. Es correcto, pero se refieren a las reacciones hacia fuera. Si al-

guien me molesta, se comporta en forma inadecuada, tiene exigencias injustificadas o se muestra agresivo conmigo puedo ponerle límites en lo exterior. Pero no debería limitar mi amor hacia él erigiendo muros internos.

En América latina he visto flagrantes injusticias y he conocido a mucha gente que se jugaba el tipo por la justicia. Algunos no podían presenciar los abusos y luchan llenos de odio contra éstos. Otros, por el contrario, podían luchar contra las situaciones de injusticia con amor hacia los responsables, pues habían permitido que se manifestara su indignación por éstas y ya no sentían odio hacia los injustos. Habían comprendido que ellos también se destruyen a sí mismos con su proceder y también para ellos deseaban la redención. Los primeros, llenos de odio, no me parecieron más eficaces que aquellos que procedían por amor.

f) Ser más y más Cristo en la tierra

La disposición a padecer lo que la vida nos impone nos hace discípulos de Cristo. Con frecuencia nos parece que es mucho lo que debemos padecer. San Pablo, empero, estaba convencido de que los sufrimientos del mundo presente resultan insignificantes si los comparamos con la gloria que se va a manifestar en nosotros (Rom 8, 18). Por eso predicaba a Cristo crucificado (1 Cor 1, 23). Él mismo quería completar lo que falta a las tribulaciones de Cristo (Col 1, 24). Siempre llevó en su cuerpo la muerte de Jesús, para que también su resurrección fuera manifestada en su carne mortal (2 Cor 4, 11).

Esta unión es más profunda de lo que creemos. Jesucristo vino al mundo para redimir a los hombres. Con su vida y su padecimiento forjó las bases para que esto suceda. La redención no está concluida. Cristo desea que los hombres continúen su obra de redención. Quiere hacerse nuevamente hombre en nosotros, hasta que seamos completamente Cristo en este mundo o, como se dice en latín: un «alter Christus», es decir, otro Cristo, un nuevo Cristo en la tierra.

Pero esto sólo puede darse en seres que se abren a Cristo hasta tal punto que su misericordia puede fluir hacia otros a través de ellos. Su fuerza salvadora y redentora desea derramarse por medio de nosotros hacia los demás. Esto sólo podrá ocurrir en la medida en que dejemos de aferrarnos a nosotros mismos para volvernos totalmente traslúcidos. He aquí la primera condición de redención.

Otra condición consiste en que nos volvemos tan indefensos que el pecado pueda fluir a través de nosotros y ser recibido por Cristo. Si en nuestro interior crece la disposición a dejar que lo irredento venga a nosotros y a no defendernos contra ello, Cristo puede acogerlo en su seno y redimirlo. Acaso esta breve explicación sirva para que se entienda que el padecimiento provocado por lo irredento puede brindarnos una unión mística muy profunda con Cristo. Cristo nos redimió con su sufrimiento. Él seguirá sufriendo dentro de nosotros hasta que hayamos sido totalmente redimidos. Su mayor dolor no lo provoca nuestro pecado, sino nuestra resistencia interior, que se opone a la redención. Queremos darle lo mejor de nosotros, queremos transformarnos en hombres buenos para él, pero olvidamos ofrecerle también lo malo que hay en nosotros. Él nos pide nuestros pecados, para que los padezcamos a través de él y con él. Quien desee recorrer este camino deberá mantener despierta, con gran perseverancia, la disposición para el sufrimiento.

2. Indicaciones para la meditación

Usted ha pronunciado el «sí» haciéndolo fluir hacia el interior de sus manos. Ahora le invito a que, en lugar del «sí», pronuncie el nombre de la Madre de Dios. Podrá ser «María», o bien «Madre de Dios».

La introducción precedente fue necesaria para que pudiésemos llegar al nombre. Conscientemente hemos recorrido este largo camino, para evitar que el nombre se transforme en un medio para alcanzar mayor recogimiento o meditaciones más intensas. El nombre y con él la persona de la Madre de Dios no deberían volverse un instrumento para alcanzar determinado fin. Sería incompatible con la dignidad de su persona. Por eso comenzamos con el «sí».

Dios es Padre para nosotros pero a la vez es Madre. Pero no es un ser humano y, por ende, no es padre o madre como nuestros padres terrenos, sino que lo es de manera divina. Por eso debemos decir que, en cierto sentido, Dios no es ni padre ni madre.

El primer acceso a Dios se nos da en su maternidad. Sucede como en la vida del hombre. La primera relación del niño se establece en el seno materno. Allí halla protección y seguridad. Con el nacimiento, el ingreso al mundo, abandona esta seguridad, se abre a este mundo y así también al Padre. Si bien la relación directa

que madre e hijo han establecido durante los nueve meses de gestación se modifica de manera sustancial después del nacimiento, la madre sigue siendo instintivamente la primera persona de referencia del niño.

En toda madre y en toda mujer se manifiesta la maternidad de Dios, y en la Madre de Dios se manifiesta de manera particular.

En este sexto tiempo le invito, pues, a pasar del «sí» al nombre de María en la meditación. Renueve, como lo ha hecho hasta ahora, el propósito de estar aquí para Dios, de ofrendarle este tiempo como entrega, servicio o alabanza. Deténgase en la percepción de su cuerpo hasta llegar al presente. Escuche hacia el interior de sus manos. Sienta sus manos, repita algunas veces «sí» y pase luego al nombre de María.

Si es posible, diga su nombre con gran reverencia. Ahora bien, la reverencia no es algo que se pueda atraer sin más ni más, como por arte de magia. Si usted no siente reverencia, dígallo como pueda. Dígallo como el «sí», con una resonancia interior. Trate de oírlo, más que de decirlo. No tendrá que pronunciar el nombre en voz alta. Tampoco debería relacionar el nombre con ninguna representación ni fantasía, sino escuchar cómo resuena, sin más. Dígallo con cada espiración y escuche atentamente cómo llega hasta las palmas de sus manos.

No debería ser una llamada de auxilio ni un ruego, sino una simple salutación a María, con atención callada e interior hacia su persona. Lo que importa es únicamente esta atención y presencia espiritual, no las imágenes e historias que se relacionan con ella; tampoco los sentimientos piadosos ni las consideraciones de tipo espiritual.

Si siente resistencia a pronunciar el nombre de la Madre de Dios, pongamos por caso, por ser usted evangélico, aténgase al nombre de su propia madre; dirijase a ella como está acostumbrado a hacerlo. Es posible que esto también genere resistencia en su interior. Intente permanecer en él, a pesar de todo.

Podría ser que al principio tenga la impresión de que debe atender a demasiadas cosas a la vez: la postura, las manos, la respiración, el nombre, la resonancia, el presente. Son dificultades de principiantes, que pueden compararse con el aprendizaje en una escuela de conductores. Cuando se aprende a conducir un automóvil, en un primer momento se tiene la impresión de que le sobrepasa a uno la gran cantidad de cosas a las que hay que atender al mismo tiempo: acelerador, freno, embrague, volante, cambio, luces de control, intermitentes, limpiaparabrisas y faros, y además la ca-

lle, las señales, los peatones... El principiante cree enfrentarse a una empresa imposible, mientras que un conductor avezado domina todo con perfecta naturalidad.

Lo mismo sucede con la meditación. Pronto hallará usted la unidad armónica entre respiración, manos, nombre y presente. Se integran en una sola cosa y llevan a una unidad amplia e intensa.

¿Debo recordarle una vez más que renueve su compromiso? No lo creo. Seguramente ya se lo ha incorporado.

Si practica *ejercicios cerrados*, ha venido meditando diariamente más de ocho medias horas. Si lo juzga conveniente, agréguele alguna otra media hora más.

Tratándose de *ejercicios diarios*, permanezca como mínimo dos semanas en el nombre de la Madre de Dios.

3. Diálogos

Úrsula

ÚRSULA: No sé cómo manejar me con el nombre de María. Es demasiado para mí. El nombre no me dice mucho. Lo repetí unas pocas veces y como la cosa no andaba lo abandoné.

ME: No encontraste acceso a él.

ÚRSULA: No me significa mucho el nombre de la Madre de Dios.

ME: Por eso lo abandonaste.

ÚRSULA: Sí, porque no hacía más que molestarme.

ME: ¿Ya sientes el centro de las palmas de tus manos durante la meditación?

ÚRSULA: Sí, las siento bien.

ME: ¿Cuál fue tu experiencia con el «sí»?

ÚRSULA: Tampoco me dijo mucho.

ME: Te recomiendo entonces que retomes al «sí». Con cada aspiración di un «sí» suave y resonante hacia el centro de las palmas de tus manos y mantente en esto en los próximos días.

ÚRSULA: ¿Y si no siento nada?

ME: Aunque escuches hacia el interior de este «sí» durante años, no estarás perdiendo el tiempo. Te traerá al presente.

Adán

ADÁN: Hace unos días me sucedió algo importante. Sentí que meditaba bajo presión, según un horario minuciosamente establecido. Medio inconscientemente tuve la impresión de que Dios debía hacer por mí exactamente tanto como yo invertía en él. Sin tomar conciencia, quería obligarle. «Debes pagarme las horas de meditación». Si habían sido cuatro horas, deseaba ser recompensado por esas cuatro horas. Si habían sido seis, inconscientemente esperaba una contraprestación de seis horas. Pensándolo ahora, es como si pretendiera poner a Dios un puñal en la garganta. Por esa razón mis meditaciones eran forzadas. Pero ayer aflojé considerablemente. Ya no me prescribo en forma tan absoluta cuántas horas y con cuánta energía habré de meditar. La presión disminuyó y me siento más libre. Parece que hubiera cambiado mi motivación. En lugar de meditar presionado por un afán de éxito, siento crecer en mí algo como una evidencia de que éste es mi camino y de que deseo recorrerlo. Gradualmente se va manifestando una especie de convicción, más que un deseo de lograr algo.

ME: La presión cesó y meditas más a partir de tu centro.

ADÁN: Soy más yo mismo.

ME: Eres más una sola cosa contigo mismo.

ADÁN: Sí, más libre, más seguro. En este momento, puedo dejarme ser como soy y dejar a Dios que sea como es.

ME: Eso da calma.

ADÁN: Con este cambio también se me hizo la luz sobre otra cosa. Descubrí que había buscado el sufrimiento. Si las piernas me dolían por la posición en que estaba, me alegraba y me decía que así me parecía más a Jesucristo y que de esta manera purificaría más rápidamente mis aspectos sombríos. Me forzaba y, costara lo que costara, soportaba los dolores. Para no perder la oportunidad de lograr una rápida redención meditaba aún más en estos momentos. Ahora esto pasó. Creo que me estoy comportando en forma algo más bondadosa conmigo mismo. Parece mentira que me sometiera involuntariamente a tanta presión.

ME: Comprendiste cosas importantes.

ADÁN: Comprendí algo más. Antes, cuando meditaba bajo presión, sólo por la fuerza apartaba mis distracciones. Cuando una y otra vez sentía que me llenaba de ira durante la meditación, me di cuenta de que mi vuelta a ella era siempre tormentosa. Mi conciencia me dictaba indefectiblemente la orden de volver a la meditación presta y violentamente. Ahora comprendo que era demasiado duro conmigo mismo y que con mi severidad reprimía mi ira. No fui lo bastante amable con ella. Se me hace cada vez más evidente que con esta vuelta sin dilación pretendía borrar mi ira. Ahora puedo ser amable con este rechazo mío y dejar que se me acerque. Siento

hacia el interior mi ira y la dejo estar. Ya no me parece tan terrible y poco a poco noto cómo va desapareciendo mi actitud negativa hacia ella.

ME: Adán, no es preciso que te diga cuán importante es entender lo que has entendido respecto a tu presión interior. Sin embargo, se encuentra tan arraigada que no podrás superarla de una sola vez. Volverás a descubrir repetidamente que estás actuando bajo presión. Pero ésta se hará cada vez más débil hasta desaparecer por sí misma. Al dirigirte hacia la suave luz del presente, que percibes a través de tus manos y del nombre, se irá disolviendo la dureza que hay en ti.

Carolina

CAROLINA: Fue maravilloso meditar con el nombre de la Madre de Dios. Antes nunca había encontrado acceso a ella. Me repelían las representaciones cursis y sentimentales de María. Pero ahora, con todos mis sentidos centrados en ella y repitiendo su nombre con reverencia, empecé a sentir una gran alegría. Se abrió una puerta. Por primera vez viví positivamente mi relación con María. Esta unión con ella duró una media hora. Fue de mucha importancia para mí. En las meditaciones siguientes quise sentir lo mismo pero no lo logré.

ME: Sentías nostalgias de esta experiencia.

CAROLINA: Durante un tiempo quise lograrla, pero luego tomé conciencia de que no hay nada que lograr y abandoné el intento. A partir de ese momento ya no me era tan importante si la sentía o no. Repetí el nombre con reverencia y escuchaba atentamente su resonancia. No me sentía reconfortada, pero sentía que todo está bien como está. Me hallaba presente en la repetición del nombre, que se volvía cada vez más lenta, a medida que aumentaba la sensación del presente.

ME: Estás en armonía.

Catalina

CATALINA: No estoy muy conforme. Es cierto que me siento tranquila, puedo estar sentada durante bastante tiempo y me centro bien en la meditación, aunque no siempre ni del todo. Pero tengo la sensación de estar frente a una muralla. Como si tuviera que producirse una apertura que no se da. Algo está cerrado.

ME: Te sientes bloqueada.

CATALINA: Sí, ahora me voy dando cuenta. Es como si estuviera sentada impacientemente delante de esa muralla. Sí... tú hablaste de que debíamos estar dispuestos a sufrir. Ahora estoy dispuesta y por eso pienso que debería soltarse lo que está en mi subconsciente detrás de esa pared.

ME: No debes dirigir tu disposición al sufrimiento, hacia aquello que todavía no se presentó. Puedes sufrir lo que se manifiesta de por sí. Ahora está la muralla. Este muro que tienes delante es lo que se te ha dado para que lo sufras. Este muro que te bloquea y te impide seguir avanzando es la cruz que en este momento debes llevar, y no lo que supones que hay detrás. Todo lo que está aquí puede estar aquí. Todo lo que va a tu encuentro se te da para llevarte a Dios por el camino más directo. Ahora se te ha dado este muro. Renuncia a ir más lejos. Olvida lo que está detrás y quédate así como eres, con todo lo que te frena.

CATALINA: Hm... Entiendo.

ME: Catalina, ¿puedo preguntarte algo?

CATALINA: Sí, hazlo.

ME: ¿Ya estás con el nombre de María?

CATALINA: Todavía no.

ME: Comienza ahora.

Román

ROMÁN: Siento mucho rechazo a pronunciar el nombre de la Madre de Dios. Me torturo con esto porque tú nos pediste que lo hiciésemos, pero la cosa no marcha bien, como si hubiese arena en el engranaje.

ME: Te resistes.

ROMÁN: Sí, me cuesta mucho repetir su nombre.

ME: ¿Trataste de decir el nombre de tu madre?

ROMÁN: Yo le digo «mami», pero me resultaría todavía más difícil decir eso que «Madre de Dios». No me siento relacionado en ningún sentido con María, y de mi madre me siento distanciado.

ME: No hay mucha diferencia.

ROMÁN: También a mí me llamó la atención.

ME: Román, ves que todavía tienes trabas para llegar a las dos. Si ya te has dedicado hace un año a meditar y tienes la costumbre de manejarte correctamente en tus pensamientos y sentimientos, te pediría que te mantengas firme para superarlas. Pero sería un proceso bastante largo. Estás dando los primeros pasos en la oración contemplativa. Es suficiente que te des cuenta de que te queda un camino por delante en este sentido. Vuelve al «sí» y permanece en él.

ROMÁN: Muy bien, estoy de acuerdo.

Inés

INÉS: Las meditaciones me cuestan mucho. Con frecuencia me pregunto por qué todo es tan dificultoso. Doy vueltas alrededor de mí misma y no consigo salir de mi propia órbita.

ME: Tienes muchos pensamientos.

INÉS: Sí, muchas veces me vienen recuerdos de mi madre. Era una personalidad muy fuerte. Creo que todavía sufro por eso. Cuando regreso al presente se me cruza por la cabeza el curso en el que estoy dictando clases. ¡Los alumnos son tan molestos este año! Todos los días llego a casa agotada y me pregunto por qué tengo que soportar todo esto. A veces me inquieta pensar qué pocas amigas tengo y por qué me dejan tan sola las pocas que me quedan. También me vienen recuerdos de mis exámenes universitarios cuando recibí calificaciones injustas. Luego me inquieto al pensar el tiempo que hace que busco vivienda y no la encuentro.

ME: Sufres mucho.

INÉS: Sí, tengo mucho que soportar. Eso me dificulta la vida y todo se me hace patente en la meditación. (Llora).

ME: (Sólo escucha).

INÉS: (Llora un poco más y luego tranquiliza). Sí, muchas veces me pregunto por qué me pasa todo esto.

ME: ¿Sabes cómo se llama el sentimiento que has tenido en los últimos minutos?

INÉS: ¿Dolor?

ME: ¿No se llama autocompasión?

INÉS: ¿Autocompasión?... (Pausa). Nunca lo había entendido así.

ME: Tu problema no consiste en que sufres, sino en que te quejas de tu sufrimiento. Dices: mi madre fue así y así y aún debo sufrir las consecuencias de esto. Te autocompadece por los alumnos que tienes en el curso y los exámenes pasados. Te quejas de tus amigas y te lamentas por la búsqueda infructuosa de vivienda. Ves, eso se llama autocompasión. Pasas tu tiempo de meditación lamentándote.

No es importante que cambien las circunstancias exteriores de tu vida, sino tu enfoque de ellas. ¿No sería distinto si soportases lo inevitable con buena disposición? ¿No lo sería si agradecieses a Dios las dificultades que tienes? Todo infortunio nos es dado para que nos purifiquemos y acerquemos a lo esencial. Renueva tu disposición para el sufrimiento y serás una imitadora de Cristo. Participarás en tu propia redención y en la de los demás.

Así es como tus lamentos echan a perder tu meditación, destruyen la relación con tu medio. Cuando alguien no hace más que quejarse de sus

heridas se transforma en una carga para sus semejantes. Y más aún, a la mayoría de las personas los lamentos de sus interlocutores les llegan como un reproche de que no les ayudan. Deja de lamentarte y la gente te querrá y te ayudará.

INÉS: ¿También tendré que dejar la meditación?

ME: Puedes dejarla cuando quieras. Pero no he dicho eso.

INÉS: ¿Qué quisiste decir?

ME: ¡Medita correctamente!

INÉS: ¿Cómo?

ME: Mira, Inés, decías que no podías evitar dar vueltas alrededor de ti misma. Tu atención no se apartaba de las personas y situaciones por las que te lamentas interiormente. Efectivamente estabas en una órbita muy alejada de ti misma. Ni siquiera tomabas conciencia de que no has percibido tus sentimientos. Detrás de los pensamientos que se repiten constantemente siempre acechan sentimientos de los que aún no tomamos conciencia.

INÉS: Sí, entiendo.

ME: Aprende a escuchar tus sentimientos. Aprende a contemplar tu autocompasión hasta poder decir: «Así soy. Me autocompadezco porque no quiero sufrir. Culpo a Dios y el mundo porque no me va bien. Y puedo seguir teniendo estos sentimientos». Si reconoces el estado en que te hallas y puedes dejar que persista, comienza la fase constructiva: trata de prepararte para el sufrimiento. Dile a Jesucristo que quieres ser su discípula y que estás dispuesta a llevar la cruz con él.

Si has llegado a ese punto puedes comenzar con la meditación. Abócate a la percepción de tus manos y al nombre, y mantente en esto con todos tus sentidos.

INÉS: Lo intentaré.

Enrique

ENRIQUE: Hice una experiencia fabulosa. Fue como abrir una brecha. Estuve sentado largo tiempo en meditación. Creo que fueron dos horas y media. Cada vez iba logrando mayor recogimiento. Me sentía muy alentado, muy centrado y repetía el nombre de la Madre de Dios. Habría podido quedarme así eternamente. No tenía dolores corporales y casi ni sentía mi cuerpo. Todo era muy concreto. Estaba muy despierto, intensamente en el presente y centrado en el nombre. De pronto me di cuenta de que no tenía temores y que me abría hacia todos con sincera benevolencia y mucho amor, sin proponérmelo o hacerlo expresamente.

Lo sorprendente es que, aunque trabajo y me las arreglo bien en mi vida cotidiana, en el fondo de mi alma soy un timorato. Tengo miedo a toda la gente. También estoy tratando de solucionar el problema en una terapia. Este miedo me viene de mi padre, que constantemente me intimidaba y me insultaba. Aunque salgo del paso en las situaciones que se me presentan, nunca me siento totalmente libre de temores. Nunca había vivido algo semejante. Este sentimiento duró un buen rato.

Luego, de improviso, sentí miedo de que este estado pudiera desaparecer. (Se ríe)... Sí, dirás que volvió el miedo. Así es, volvió bajo otra apariencia, pero al menos pude experimentar durante cierto tiempo lo que significa no tenerlo. He aprendido a aceptar mis miedos gracias a la terapia y ya no son lo que eran, pero creo que fue la primera vez que dejé de tenerlos por completo.

ME: ¿Tuviste miedo de que el miedo volviera?

ENRIQUE: Me dije: «Desaparezca o no, me mantendré firme y contemplando este sentimiento de amor y falta de miedo». Traté de permanecer en esto con todos mis sentidos.

ME: Mira, en ti se manifestó la gracia. Este estado te fue dado pasajeramente para que descubras que es posible vivir sin miedos. La experiencia servirá para darte esperanza y coraje para continuar. Si bien todavía no es tu sentimiento natural y propio, es un augurio de que con el tiempo podrá transformarse en tu estado natural.

Allí es donde Dios desea llevarte.

Gerardo

GERARDO: Hace quince años que medito regularmente. Todos los días me levanto temprano y dedico sistemáticamente mis mejores momentos a la oración contemplativa. Siento que es mi camino y no me disgusta. Todos los años hago ejercicios espirituales. Durante la meditación me mantengo firmemente en el nombre. Estoy satisfecho, pero no del todo. Tengo la impresión de estar meditando con los frenos puestos.

ME: No sabes qué te frena.

GERARDO: No, de una u otra forma hay algo que impide que la cosa funcione.

ME: ¿Sientes lo mismo con respecto a tu vida diaria? Me refiero a tus actividades y relaciones personales.

GERARDO: En realidad, no. En mi trabajo actúo con claridad y decisión. Sé hacerme respetar y sé hacer frente a tensiones; creo ser eficiente y confiable.

ME: Eres capaz de mucho rendimiento.

GERARDO: Puede decirse que sí.

ME: ¿No te endureces un poco cuando se trata de afirmarte?

GERARDO: Es muy posible. Sin capacidad de resistencia y sin dureza no podría satisfacer las exigencias de la lucha por la vida.

ME: Sientes que te endureces para poder hacer frente a las situaciones.

GERARDO: Sí, considero necesarias cierta resolución y reacciones firmes.

ME: Seguro, resolución... ¿Pero no tienes la impresión de que tu rostro y tus movimientos revelan cierta dureza?

GERARDO: No me había llamado la atención, pero podría ser.

ME: ¿Sientes tensiones en tu cuerpo?

GERARDO: Sí, frecuentemente tengo contracturas, en especial en la zona del cuello y los hombros.

ME: ¿Cómo reaccionas ante el miedo de que te hieran?

GERARDO: ¿Que cómo reacciono? Hm... me cierro interiormente y muestro indiferencia.

ME: Te encierras.

GERARDO: Sí.

ME: El contraataque no tarda en llegar.

GERARDO: Cuando me siento atacado reacciono con dureza.

ME: Hm... (Pausa).

GERARDO: ¿A qué vienen estas preguntas?

ME: Uno de los peores enemigos de la contemplación es la dureza interior. Es como un virus oculto, que no se descubre fácilmente y bloquea la meditación.

GERARDO: ¿Tan duro soy?

ME: No te sientes así.

GERARDO: Ciertamente reacciono con dureza en situaciones que requieren un esfuerzo de rendimiento y cuando me siento agredido.

ME: Podrías tomar más conciencia de la dureza si te preguntaras, por ejemplo, cuándo reaccionas con dureza, cuánto tiempo dura, qué efectos tiene sobre tu vida en general y cómo te sientes cuando está ausente. Mientras lo haces, presta atención a las tensiones en tu cuerpo. Podrían servirte como un barómetro de tu dureza interior.

GERARDO: ¿También soy muy duro en la meditación?

ME: ¿Sabes, Gerardo?, el camino de la contemplación es muy especial. Es suave e interior. Es como escuchar el canto de los pájaros. Es tan suave como debemos serlo con una flor que se está abriendo. Si tratamos de abrirla con violencia y dureza la destruiremos. Necesita abrirse delicadamente. Lo mismo sucede con este camino. Necesita de la fuerza del hombre que no se cierra en un entorno adverso porque cree en el amor, y no tiene miedo de sentir dolores que son necesarios.

Eres eficiente, capaz de mucho rendimiento y estás dispuesto para la lucha. Si hay algo que te frena podría tratarse de alguna dureza oculta.

GERARDO: Trataré de prestar más atención a los momentos en que me endurezco. Pero ¿cómo se disuelve esta dureza?

ME: El miedo puede hacer que nos volvamos duros. La presión provocada por el afán de rendimiento siempre endurece. El amor, la dulzura y la misericordia disuelven la dureza.

En la meditación, es el escuchar lo que disuelve la dureza. El que escucha y está por completo sumido en el acto de recibir lo que viene de la realidad, de lo que está ante él, se vuelve suave, suelto, distendido. Es lo contrario del afán por lograr cosas. Por eso siempre digo: «¡No se concentren, escuchen!». No se trata de «querer penetrar» el interior de sus manos, sino de dejar que actúen sobre ustedes, para descubrir lo que proviene de ellas como una ofrenda. También la escasa disposición para sufrir endurece al hombre. El miedo a que nos hieran nos vuelve duros como piedras. El temor de que durante la meditación surja algo que no se desea sufrir suele vencerse con dureza. Aquel que sencillamente se presenta ante Dios en toda su pobreza y carga la cruz de Cristo con disposición interior se vuelve dulce y benigno.

Daniel

DANIEL: Me siento inseguro en relación a mis sentimientos. Por un lado debo dejar que se muestren y, por otro, no debo ocuparme de ellos. Hace algunos días traté de contemplar más de cerca los sentimientos relacionados con mi niñez, que de pronto se hicieron presentes. Decías que no debía ocuparme de ellos, sino volver a la percepción de mis manos y mantenerme en el «ahora» y en el nombre. Otras veces sueles repetir que no hay que reprimir los sentimientos. ¿Debo, pues, reprimirlos y no reprimirlos al mismo tiempo?

ME: Me pides que te dé una explicación precisa.

DANIEL: Eso es.

ME: Efectivamente se trata de algo parecido a un paseo por las altas cumbres. De la percepción del presente y del nombre nos viene la salvación. Si estamos en ellos todo se da por sí solo. Este es el criterio más elevado, una de las caras de la medalla.

Por otro lado, inconscientemente tapamos nuestros sentimientos desagradables. Les tenemos miedo.

Como agravante se agrega que en nuestro interior están arraigados sentimientos profundos y conflictos irresueltos de cuya existencia no tenemos idea. Los llevamos dentro sin ni siquiera saberlo. Bloquean la fuerza salvadora que fluye del fondo de nuestra alma. El acceso a ellos es sumamente difícil. Estos conflictos son muy dolorosos. Instintivamente nos resistimos a sentirlos. Los protegemos para que no sean tocados.

DANIEL: Sí, sé lo que es el miedo al dolor.

ME: Por eso, buscamos la quietud que nos acerca más a nosotros mismos y saca a la superficie los sentimientos ocultos. Lo que se ha padecido está disuelto. El paseo por las altas cumbres consiste en estar dispuestos a padecerlos, pero sin ocuparnos de ellos. La salvación no provendrá de ellos, sino de la quieta permanencia en el presente.

DANIEL: Entonces no tengo más que mantenerme quieto y permanecer en el presente.

ME: Exacto. En realidad nuestros sentimientos no son asunto nuestro en absoluto. Pero debemos contar con una gran resistencia contra el sufrimiento en nuestro interior. Esta hace que retengamos inconscientemente los sentimientos para que no nos provoquen dolor.

Por eso deberíamos contemplar por un momento nuestros sentimientos desagradables, pero sólo hasta que podamos decir: «Bueno, ahí están. Que sigan estando ahí». Dar derecho a la existencia de un sentimiento es la expresa señal de que se lo admite y se lo recibe con amor o, cuando menos, con resignación.

DANIEL: Debemos aceptar nuestros sentimientos.

ME: Sí, pero la aceptación no es un acto de voluntad. No se da porque yo me sugestione y diga: «Lo acepto».

DANIEL: Y entonces ¿cómo se da?

ME: Contemplándolos con tolerancia y resignación.

DANIEL: Entiendo.

ME: Nos desprendemos de ellos sin rechazarlos. No debe quedar ni asomo de rechazo. Nos separamos de ellos al dirigir nuestra atención al presente, a las manos, al nombre. Debemos permitir que nuestros sentimientos sigan expresándose paralelamente a la percepción.

Así es como el acceso a nuestros sentimientos se apoya en dos polos.

DANIEL: Ya veo. Uno es la disposición para sufrir lo que la vida nos impone. Esta no es más que una condición previa. El otro, el más importante, es la atención que prestamos al presente. De aquí nos llega la salvación.

ME: Si nos apoyamos firmemente en estos dos polos, el paseo por las altas cumbres transcurrirá sin riesgos. Se diluirán los conflictos ocultos dentro de nosotros, que son un obstáculo en el camino hacia Dios, y sale a relucir nuestra verdadera naturaleza: amor y paz.

Emilia

EMILIA: Tengo la sensación de no meditar correctamente. Me esmero, pero luego siento que hubiera tenido que hacerlo mejor. No puedo atribuirlo a nada, es un sentimiento general. O mejor dicho, puedo atribuirse lo concretamente a algo. Me distraigo. Y huyo de la meditación.

ME: Le tienes miedo.

EMILIA: Tengo la impresión de que también huyo de Dios... Últimamente viví una relación que no era buena. Tenía claro que debía romper con ella porque causaría mucho daño, pues destruiría casi toda una familia. Naturalmente tuve sentimientos de culpa, dejé de orar, de ir a misa y de meditar. Sólo ahora he vuelto a comenzar.

ME: Te sientes culpable.

EMILIA: Sí, no sabía qué hacer. Ahora terminó esta relación. Lo que sí es un misterio para mí es cómo podré reparar el daño que he causado.

ME: El problema ya no existe, pero quedan los sentimientos de culpa y el deseo de enmendar el daño provocado.

EMILIA: Sí, sigo acusándome. Me temo que de alguna manera tendré que expiarlo porque, de otro modo, no podré librarme de este asunto.

ME: También en otras ocasiones eres propensa a sentimientos de culpa.

EMILIA: Sí, mucho. Hice una terapia que duró dos años y me aclaró muchas cosas. Mi madre me llenaba la cabeza con incesantes reproches, aunque a mi parecer yo no era una niña particularmente mala. A menudo me echaba en cara que era desagradecida, que no la quería lo suficiente, cuando ella me quería tanto, y otras cosas por el estilo. Bueno, en la terapia tomé relativa conciencia de las situaciones y sentimientos que tienen que ver con esto. Me ayudó enormemente. Pero me ha quedado una tendencia a echarme culpas, que me atormenta. Tiendo a las elucubraciones y a enredarme en una maraña de autorreproches.

ME: Vuelve ahora a lo esencial, al presente, a la presencia de Dios. Vuelve adonde no hay culpa ni sentimientos de culpa: al verdadero ser. Si se ha dañado a alguien, habrá que tratar de repararlo en lo posible. Pero eso no significa que vayas a perder tus sentimientos de culpa, pues se encuentran a mayor profundidad que la culpa del momento. Tus temores de conciencia sólo sanarán si permaneces donde no hay sentimientos

de culpa. Dirige tu atención hacia Aquel que transforma todos los sentimientos de culpa en su amor. En el verdadero ser, en tu centro más profundo, sólo resplandece el amor. Dirígete hacia Jesucristo, que tomó sobre sí toda la culpa. No hace falta que desmontes uno a uno tus sentimientos de culpa, sino únicamente que busques refugio en la luz. Allí los sentimientos de culpa no existen.

Ernestina

ERNESTINA: Tres veces seguidas durante la meditación de ayer me puse muy ansiosa. Continuamente tenía presente a un compañero de trabajo, que no hace más que herirme y ponerme nerviosísima. Luego se me aparecieron todas la injusticias que padecí en mi vida. A continuación sentí rabia... No, más bien cólera. Poco después me puse furiosa porque me habían interrumpido en mi meditación. Cuando esto me sucedió por tercera vez, reparé en que hay algo en mí que no funciona. ¿Por qué habría de estar tan irritable?

Al preguntarme por esto y detenerme a contemplar mi interior comprendí que mi enojo se debe al temor de que me ofendan. Así, de pronto, se me hizo presente toda mi resistencia contra lo que es sufrimiento... (Pausa). Nunca lo había visto con tanta claridad... (Pausa). El miedo al dolor tiene raíces muy hondas en mi persona y es un factor que influye mucho en mis pensamientos y en mi modo de actuar.

ME: El descubrimiento te impresionó.

ERNESTINA: Fue como un shock.

ME: Dios te ha conferido su gracia al dejarte ver esto.

ERNESTINA: Es una gracia dolorosa que me obliga a poner los pies sobre la tierra. (Pausa). Pero estoy contenta por esta confrontación directa con el problema. Pude mirar muy hondo dentro de mí. Por mis propios medios no lo habría logrado.

Alfredo

ALFREDO: Cuando hablaste de entrega sentí rechazo. Tenía la sensación de que me «sermoneaban», por así decirlo. Creció en mí la sospecha de que Dios desea algo de mí que yo no quiero darle.

ME: ¿Esto te daba miedo?

ALFREDO: Sí, la simple palabra «entrega» me da alergia. Hace unos cuantos años un sacerdote me dijo que yo tenía vocación sacerdotal. Yo era muy joven y, movido por esto, ingresé en un seminario menor, aunque no tenía conciencia de haber actuado por urgencia interior. Pasaron años antes de que me diera cuenta de que en realidad no quería eso.

ME: Que Dios tampoco lo quería.

ALFREDO: Sí, y necesité mucho más tiempo para juntar el coraje y salir de esta situación. Por eso me siento muy amenazado cuando reclamas entrega.

ME: Temes que se te vuelva a exigir algo en nombre de Dios.

ALFREDO: Sí, estoy aprendiendo a escucharme cada vez más, a prestar atención a lo que *yo* quiero. Hace poco leí en el evangelio el pasaje en el que Jesús pregunta al ciego Bartimeo cuál es su deseo. Él desea ver. Así siento despertar en mí a un Dios que no sólo exige, sino que también pregunta qué es lo que deseo.

ME: Descubres tu libertad.

ALFREDO: Sí, esto me da libertad y confianza en mí mismo.

ME: Y si eres más libre también puedes contemplar tus heridas. Puedes ver que te trataron injustamente y que la herida no ha sanado del todo.

ALFREDO: Es cierto, la herida todavía no sanó. Si es verdad lo que dices, quizá pueda contemplar más mis heridas y dejarlas estar. Es posible que entonces reaccione con menos aversión.

ME: Mira, Alfredo, Dios no te quita tu libertad. Si Dios desea algo de ti no se lo dice a tu vecino para que él te lo exija, sino que despierta en tu fuero íntimo un anhelo de eso. Este, tu anhelo más profundo, te manifiesta la voluntad de Dios. Sólo deberás escuchar lo que hay en tu interior y confiar en este sentimiento. El hombre únicamente actúa contra la voluntad de Dios cuando hace oídos sordos a lo que lleva en su interior y persigue deseos superficiales y autodestructivos.

La entrega es necesaria en el amor. ¿Alguna vez amaste a alguien?

ALFREDO: Diría que sí.

ME: ¿No sentías deseos de dar, de compartir algo con esa persona?

ALFREDO: Sí.

ME: Este es tu deseo de entrega. Lo mismo ocurre en la meditación. Meditas por ansias de Dios. Si profundizas en este sentimiento de ansia interior hallarás la auténtica entrega y ofrecerás con gusto tu tiempo a Dios. No es una exigencia exterior que pueda entrar en contradicción con tus más íntimos deseos. La herida que sientes en relación a lo sucedido todavía está abierta y está bien que lo esté. También está bien que duela.

ALFREDO: Sí, pero también tú te acercaste con una exigencia. Era una exigencia exterior y suscitó en mí los mismos sentimientos alérgicos de aquella otra vez.

ME: Sólo exijo de ti aquello para lo que me has autorizado. Por eso es tan importante el acuerdo al que llegamos al comenzar los ejercicios espirituales.

ALFREDO: ¿Qué acuerdo?

ME: Antes de iniciar los ejercicios siempre pregunto a los ejercitantes cuáles son sus deseos y expectativas. Me has pedido que te introduzca en la contemplación. A eso respondí que accedería de buen grado a tu deseo, siempre que siguieras mis indicaciones por el período de duración de los ejercicios. Llegamos así a un acuerdo, por el cual yo exijo algo de ti, pero sólo durante este período. En este sentido no es mi exigencia, sino la tuya.

ALFREDO: ¿Y si la entrega me sobrepasa?

ME: Entonces te indico qué pasos debes dar para no sentirte sobreexigido: contempla tus heridas en relación a la entrega.

ALFREDO: Gracias, lo intentaré.

Dorotea

DOROTEA: Estando sumida en meditación tuve una visión interior. Vi a una mujer africana. Estaba vestida a la usanza europea y llevaba a un niño de la mano. Yo caminaba por la misma calle en dirección a no sé dónde. Ella se me acercó y me entregó un mensaje, no sé bien cuál. Le pregunté por su niño y me contó que era huérfano. Lo había adoptado y lo amaba mucho. De pronto, estábamos en un túnel. Entonces se acercó un auto y frenó. El conductor nos invitó a viajar con él hasta la ciudad más cercana. Parecía muy amable. Me inspiró confianza y subimos. Durante el viaje nos contó de su familia. Luego el niño empezó a llorar y la mujer africana me urgió a que bajásemos.

ME: Y todo esto ocurrió durante la meditación.

DOROTEA: Sí.

ME: Mira, Dorotea, cuando dormimos, como cuando estamos en estado de vigilia, los sueños pueden revelarnos muchas cosas relacionadas con nuestro subconsciente. De esto se ocupan la psicoterapia y la interpretación de los sueños, y pueden resultar de gran ayuda. Pero nuestro camino difiere un poco de aquél. Nosotros vamos hacia Dios por un camino directo. Los sueños se presentan a nivel mental y psíquico. Nosotros abandonamos ese nivel y buscamos el nivel del ser. Allí no hay historias ni sucesos, allí nada se mueve. Dios es la paz que descansa en sí misma eternamente. Dios no piensa ni actúa. Ningún pensamiento, ninguna acción pueden rozarlo. Es el amor eterno, el ser intemporal e inmutable. En él reina el silencio como en el fondo del mar. Da origen a todo, de modo que se produzca a partir de sí mismo, sin modificarlo ni rozarlo. Abandona estas imágenes de fantasía y sueños de vigilia, y sitúate en el presente inmediato.

DOROTEA: Sí, pero estas ensoñaciones me vienen espontáneamente cuando medito.

ME: Vienen porque tú las alimentas, les otorgas un significado y les dedicas tu atención. No repares en ellas ni les des importancia.

DOROTEA: Es decir, que no son buenas.

ME: Sí, son buenas, pero nosotros vamos por otro camino.

DOROTEA: ¿Debo, pues, reprimirlas?

ME: No, no es preciso que las reprimas. Está bien que salga a la superficie todo lo que aparece independientemente de tu voluntad. Pero no te ocupes de ellas ni por un instante. Vuelve conscientemente a la percepción concreta de tus manos y del nombre de María. La meditación se asienta en lo concreto y se nutre de la realidad. Seguirán repitiéndose tales ensueños durante algún tiempo, porque estás muy acostumbrada a ellos. Luego irán espaciándose cada vez más. Hay otra cosa importante. Déjalos ir interiormente. No los retengas, no les des importancia. Deja de interesarte por ellos. Interésate por lo verdadero, lo esencial, lo omnipresente, por el presente sin forma. Contempla lo que es cuando nada se mueve. La contemplación es conciencia viva y un fluir sin acontecer del amor de Jesucristo, que nos acoge en su seno.

Nuria

NURIA: Durante la meditación siento dolores detrás de los ojos, en la parte posterior de la cabeza y en el cuello. Otras veces tengo además dolor de espalda y de piernas, pero es más tolerable. Los dolores de cabeza, en cambio, casi no los soporto.

ME: La meditación te significa una tortura.

NURIA: Sí, vine con la esperanza de que deje de serlo.

ME: ¿Sientes tensiones internas?

NURIA: No conscientemente.

ME: ¿Te esfuerzas mucho durante la meditación?

NURIA: Sí, al llegar la noche estoy agotada.

ME: En las próximas meditaciones siéntate tranquilamente y no trates de meditar, quédate sencillamente sentada. Puedes unir las manos, pero sin concentrarte en ellas. No te opongas a que surjan pensamientos, ni a jugar con imágenes de tu fantasía, ni a dejarte llevar por tus pensamientos. Te pondré una sola condición: no lo hagas de intento, deja que las cosas se den. Practica todas tus meditaciones de esta manera hasta nuestro próximo diálogo.

NURIA: O sea, que debo quedarme sentada sin meditar ni hacer nada.

ME: Sí, hazlo así.

NURIA: (Al día siguiente). Intenté hacerlo como lo sugeriste. Simplemente traté de quedarme sentada y dejar que se presente cualquier cosa. Al poco tiempo sentí mis manos con una intensidad desconocida. De pronto me invadió una tremenda angustia vital. Apareció con violencia insospechada. Me descubrí empezando a meditar compulsivamente... (Pausa). Luego me dije: «¡No, no medites! ¡Sopórtalo!». Bueno, no por mucho tiempo pude soportar esta angustia. Dejaba que creciera una y otra vez dentro de mí, pero no podía darle entrada más que por un instante.

ME: Hemos dado un gran paso hacia delante. La meditación te servía para reprimir tu angustia.

NURIA: No me había dado cuenta de esto. (Larga pausa). Sabía que hay muchos temores en mi interior y que podrían presentarse. Les tenía miedo, pero no tomé conciencia de que los estaba reprimiendo por medio de la meditación.

ME: Ahora hemos descubierto uno de esos mecanismos de represión. Se te dio la posibilidad de conocer cómo es posible reprimir sentimientos muy intensos meditando activamente.

NURIA: ¿Cómo tendré que comportarme en el futuro? ¿Cómo seguiremos?

ME: Trata de seguir sentada sin meditar por algún tiempo. Cuando te venga la angustia, acostúmbrate a ella y déjala estar. Luego percibe suavemente el interior de tus manos, pero sin hacer nada, sin pretender ni desear nada, únicamente escuchando, con los oídos atentos; admitiendo lo que se va presentando. Así aprenderás dentro de poco a meditar relajadamente.

Tomás

TOMÁS: Disfruto mucho de la meditación. Cuando llegué estaba agotado. Después de los primeros cinco días, me he tranquilizado y puedo permanecer sentado, en paz conmigo mismo. Descubro cuánto me reconforta la oración contemplativa.

ME: Estás satisfecho.

TOMÁS: Sí, lo estoy. También me surgieron algunas buenas ideas con relación a mi trabajo. Veo muchas cosas con más claridad.

ME: Espero que no te hayas ocupado de estas ideas.

TOMÁS: Pues sí, comprendí cosas realmente importantes y me detuve a analizarlas conscientemente, ya que me serán de ayuda en mi trabajo.

ME: ¿Te ocupas de ellas durante la meditación?

TOMÁS: Sí, me concedí el tiempo de la meditación para hacerlo. Eran ideas importantes.

ME: ¿Eran más importantes para ti en ese momento que el hecho de centrarte en la presencia de Dios?

TOMÁS: ¿Se pueden comparar las dos cosas?

ME: Cuando hallamos quietud en la meditación, tomamos distancia de todo lo que suele ser importante en nuestra vida cotidiana. La paz también nos procura pensamientos más claros, porque muchas cosas en nuestro interior se asientan y ordenan. No hay inconveniente en que anotes brevemente una u otra idea buena que hayas tenido, para que deje de absorberte.

Pero hay una pregunta básica que debemos hacernos, y es si buscas a Dios mismo o si aspiras a lograr pensamientos más claros y serenos para mejorar tu situación laboral. Afirmaste el propósito de ofrecer el tiempo de los ejercicios a Dios y, más aún, las medias horas de meditación. En estos momentos no hay nada más importante que Dios mismo. Préstale atención a él con exclusividad. Con eso puntualizas que él es más importante para ti que tu trabajo. Me decías que estabas satisfecho porque te habías apaciguado y recuperado bien. Podría tratarse de una actitud muy egocéntrica, si sólo buscas tu propio bienestar.

Esa sospecha se ve fortalecida por el hecho de que el tiempo que deseabas ofrendar a Dios lo inviertes ahora en planificar tu trabajo.

TOMÁS: ¿No trabajo para Dios?

ME: Tu última meta es Dios, no lo dudo, pero la oración contemplativa consiste en consagrarse a Dios y, de esta manera, olvidarse de uno mismo, sus preocupaciones, deseos, obligaciones, su pasado y su futuro. Con Dios basta. Esto se lleva a cabo fijando la atención constantemente en él.

Si sigues así, tu meditación diaria se irá transformando, por la fuerza de lo cotidiano, en una preparación de tus conferencias o tus entrevistas de trabajo. Te pondrás a reflexionar sobre el curso que siguen los diálogos individuales que mantienes como parte de tus labores parroquiales. Es más difícil resistirse a estas distracciones en la vida cotidiana que en los ejercicios. Tu tiempo de oración sólo será oración contemplativa si olvidas tus preocupaciones y tareas y te consagras por entero a la presencia de Jesucristo.

TOMÁS: Entiendo.

Berta

BERTA: La meditación me pone frente a una contradicción interior. Por un lado, siento que Dios es el apoyo último de mi vida y, por otro, siento resistencia contra él.

ME: Eso debe provocar en ti muchas tensiones.

BERTA: Sí, me destroza.

ME: No quieres admitir tu resistencia contra Dios.

BERTA: Es que no deseo resistirle.

ME: Es evidente que no lo quieres, pero involuntariamente tienes algo que se opone a Dios y que pretende decirte algo.

BERTA: ¿Y qué hago con eso?

ME: Admite esta resistencia y contéplala.

BERTA: Tengo miedo de que pueda aumentar y de que termine resistiéndome efectivamente a él.

ME: Contempla este miedo y verás que retrocede un poco. Crecerá una confianza en que tu interior es bueno. Todo lo que surge oponiéndose a Dios no es simplemente algo caótico que desea liberarse. Después de contemplar tu resistencia, vuelve a tus manos y al nombre y contempla lo que proviene de allí. Fijate en lo que te llega de la realidad. En el fondo más recóndito de tu alma vive Dios. Todo lo que lucha en ti contra él no pasa de ser una interferencia. Él mismo disolverá esta resistencia que tienes contra él. También puedes orar de esta manera: «Señor, soy impotente frente a mi resistencia. Tú puedes liberarme de ella. Con o sin resistencia no me queda otro camino más que volverme a ti. Tú me salvarás».

Felipe

FELIPE: Vario mucho. Hay veces que mi atención se centra en el nombre y en las manos, y otras que no. Vuelvo a ellas, pero no tardo en distraerme nuevamente. Mi capacidad de atención es muy escasa. Estoy disperso y me embarga un sentimiento de indiferencia o falta de interés. Mi meditación avanza así a tumbos.

ME: Algo anda mal.

FELIPE: Sí, pero no lo puedo cambiar.

ME: ¿Te consagras resueltamente a tus tiempos de meditación y a tus ejercicios?

FELIPE: No siento mucha determinación. En esos momentos me digo: «Ahora debes centrarte en tus manos», pero no logro mayores resultados.

ME: Es ineficaz.

FELIPE: Sí, y por eso muchas veces estoy distraído.

ME: Podría tratarse de escasa determinación. No puedes comprometerte de lleno con este camino y te obligas a sentir las manos. En el ámbito de lo contemplativo no logramos nada con el «debo». El camino se abre si hay un interés vivo, si me pregunto: «¿Qué descubro? ¿Qué me llega de allí?».

FELIPE: ¿Cómo puedo lograr tal determinación?

ME: Depende de hacia qué estés orientado. ¿Sabes lo que pretendes con los ejercicios? ¿Sabes lo que quieres hacer de tu vida?

FELIPE: No sé si lo sé.

ME: Entonces es que no lo sabes. Percibe en ti esa desorientación. No estaría mal trabajar sobre esto y ponernos en claro por qué has venido a hacer los ejercicios. La determinación es una condición previa de la meditación. Crece cuando sabemos lo que deseamos.

El verdadero motor de la meditación es el anhelo de Dios. Es la brújula de nuestra vida, nos lleva a practicar ejercicios espirituales y está detrás del deseo de meditar. No siempre es perceptible, pero está siempre presente. Todo ser humano lleva cuanto menos un soplo de este anhelo dentro de sí. Penetra en él con tu percepción, siéntelo, descúbrela y empezará a crecer. Para llegar a Dios por la vía contemplativa será suficiente contemplar constantemente este anhelo, pues despertará un interés, una pasión por buscar a Dios, entregarse a él, servirle y alabarle. Sólo entonces estaremos totalmente despiertos y resueltos en la oración.

Carlota

CARLOTA: Largo tiempo hallé paz y recogimiento en la meditación. Luego aparecieron los pensamientos y se acabó la paz. No me sentía bien y, de pronto, noté que me dolía la espalda. Al principio los pensamientos eran muy confusos. Luego fueron concentrándose cada vez más en mi futuro. Soy asistente parroquial y pronto empezaré en una nueva parroquia. Mis pensamientos giraban en torno a este trabajo futuro.

ME: ¿Te cuesta el cambio?

CARLOTA: Estaba pensando si el trabajo en la nueva parroquia no me excedería. Es una parroquia muy grande y el párroco parece ser muy rígido, muy inflexible.

ME: Le tienes miedo.

CARLOTA: Sí, también alrededor de este miedo daban vueltas mis pensamientos. Ya hice varias prácticas y siempre me fue bien. No hay motivos para tener miedo. Con relación a esto, se me ocurrió pensar en mi hermano. También es asistente parroquial. Le va muy bien. Es mayor y más dotado que yo, y siempre tiene aceptación lo que él hace. Secretamente me propuse ser mejor que él esta vez.

ME: Te comparaste con él.

CARLOTA: Sí, siempre me comparo con él. Me gustaría tanto ser alguna vez mejor que él, pero no lo consigo. Así es que muchas veces me siento

como una inútil. Me esfuerzo, pero en vano. Termino por tener sentimientos de inferioridad, de los que no logro zafarme.

ME: Eso de compararte es una necesidad interior tuya, una presión interna.

CARLOTA: Es mi problema. Me guste o no, siempre lo tengo.

ME: Bueno, te mostraré el camino. Vente al presente, escucha hacia el interior de tus manos hasta que te percibas y sientas que existes. Entonces te identificarás más contigo misma y dejarás de compararte con otros. Lo mismo sucederá cuando digas el nombre de María. Irá naciendo un sentimiento de protección y seguridad en ti y tu atención estará únicamente en ella, con su nombre. Todo lo demás desaparece y las comparaciones se vuelven superfluas. Dejará de tener importancia que alguien pueda ser más grande o más pequeño que tú. La vivencia «estoy aquí» descansa en sí misma y no depende de ningún acontecimiento exterior. Las comparaciones pierden sentido. El ser-uno con la causa primigenia da verdadera seguridad y protección.

CARLOTA: Es decir, que debo encontrar el camino hacia mí misma y hacia Dios.

ME: Sí, cuando te vuelves uno contigo misma y tu seguridad parte de adentro, nace el amor. Hará que veas a tu hermano con otros ojos. Te alegrarás de que le vaya tan bien. Su éxito ya no significará una amenaza para ti. Vivirás su éxito como el tuyo propio, pues te sentirás cada vez más una sola cosa con él.

Ernesto

ERNESTO: Durante días enteros sentí grandes tensiones en el pecho. Sólo se relajaron cuando entendí, y fue toda una conmoción, que siempre había tenido graves sentimientos de culpa. No había tomado conciencia de esto.

Al mismo tiempo descubrí que hasta ese momento siempre había meditado mal. Sólo buscaba la paz que me liberara de los sentimientos de culpa que me torturan. Mil veces te oí decir que debemos ofrendar el tiempo a Dios. Quería cumplir con esto y renovaba mi compromiso de servir a Dios con mi meditación. Pero a nivel más profundo siempre meditaba para mí. Me asusto de mí mismo y de mi egocentrismo... (Larga pausa).

ME: (Le mira a los ojos y calla).

ERNESTO: (Después de una pausa bastante larga). Duele verlo. Pero también es curativo, porque así estoy un poco más conmigo mismo y mi realidad.

¿Pero cómo podré desprenderme de mis sentimientos de culpa y de mi egocentrismo?

ME: (Tampoco responde).

ERNESTO: (Después de una pausa bastante larga). Me siento más tranquilo.

ME: Diste el primer paso, que es el de comprender. Es una gracia muy particular que te es dada. Sin la luz divina no es posible descubrir esos sentimientos. También es un presagio de que te será dada la otra gracia, la que hará que superes estos sentimientos.

ERNESTO: ¿Cómo me será dada?

ME: La gracia nos llega cuando nos es dada. No podemos obtenerla por la fuerza. Podemos, eso sí, recorrer el camino. Te lo he indicado ya más de una vez.

ERNESTO: ¿Cuál?

ME: Los rayos de la gracia divina disuelven tus sentimientos de culpa si no los reprimes y si continúas centrado en lo esencial, en el centro, en el presente. No reprimirlos equivale a estar dispuesto a sufrir todo lo que la vida nos impone como sufrimiento. Se trata de admitir y padecer los sentimientos de culpa hasta que te sean quitados. Centrarse en lo esencial significa mantenerse en la percepción, escuchar hacia el interior de tus manos, prestar atención al presente y mantenerse en la repetición del nombre.

Entonces estos sentimientos subirán como humo por una chimenea, se disolverán y te harán libre por completo.

ERNESTO: ¿No sería mejor rastrear el origen de este sentimiento de culpa, para averiguar de dónde proviene?

ME: El que está con Dios no tiene sentimientos de culpa. Oriéntate hacia lo esencial, hacia él. Es el camino más sencillo y más corto. Te transformará. En tu unión con Dios se disolverán todos tus sentimientos de culpa.

Alfredo

ALFREDO: Pude entender lo que significa ofrendar tu tiempo a Dios. Antes siempre lo afirmaba, pero el hacerlo no cambiaba casi nada en mi meditación. Ayer recordaba cómo mi mujer a veces me pide que me ocupe de los chicos. Entonces, si puedo, voy un rato a su habitación. En estos casos, suelo tener una sensación distinta respecto a los niños, como si percibiera más de cerca sus necesidades, deseos y preocupaciones. Puedo dejar de lado mis propios desvelos y volcarme por entero a ellos. Desapa-

rece toda la tensión del día. No hay que lograr nada ni hay prisa por nada. Simplemente estoy con ellos y puedo aceptarlos más como son, me intereso por ellos y los puedo escuchar. Estoy para ellos.

Al recordar esto vi un paralelo con la meditación. Me dije: «Ahora no hace falta que hagas nada. Puedes estar sencillamente con Dios y para él. Puedes interesarte por él». Este pensamiento me resultó liberador y pude centrarme mejor. Ahora comprendo que no podemos percibir a Dios porque no nos centramos por completo en él y no dejamos de lado todo lo demás. No lo aceptamos tal como es, sino como queremos que sea para nosotros.

ME: Puedes estar para Dios y tus hijos sin propósitos ulteriores.

ALFREDO: Sí, vislumbro la alegría que puede sentirse estando sólo para Dios.

4. *Mirada retrospectiva y transición al séptimo tiempo*

Estimado ejercitante: concluimos aquí el sexto tiempo.

Espero que ya no tenga dificultades en el transcurso diario de las jornadas de ejercicios. Le recomiendo que no converse ni hable por teléfono, no se ocupe en actividades tales como hacer música, tejer u otras tareas manuales, escribir, etc. Es más, espero que no lea ni extrañe la lectura. Esto incluye la recomendación de no leer muchas páginas seguidas de este libro. ¿Tuvo el coraje de dejar sin leer algunos diálogos?

¿Cómo le fue con el nombre de María? ¿Intentó decirlo? ¿Se mantuvo consecuentemente en él? Si no fue así, le recomendaría que permanezca aún en este tiempo y empiece ahora con el nombre. No avance, pues no logrará progresos si pasa al próximo tiempo en estas condiciones. Al contrario, podría retrasarse, pues todo demanda su tiempo.

En el séptimo tiempo la *alocución* examina la segunda condición fundamental de la meditación: el centrarse en Dios, requerimiento esencial de los ejercicios espirituales.

En la *meditación* pasamos al nombre de Jesucristo y nos mantenemos en él durante las jornadas de ejercicios que nos quedan.

El séptimo tiempo

1. *Alocución: La orientación hacia Dios*

a) *El contacto visual y la distracción*

Desde nuestra esencia más íntima estamos orientados hacia Dios. En el fondo de nuestra alma está escrito que procedemos de él y sólo en él podemos encontrar nuestra mansión definitiva. El anhelo de Dios es nuestra brújula innata. Nos orienta hacia el Señor para que aprendamos a escucharlo, verlo y confiar en él. Nuestro esfuerzo constante debería consistir, pues, en fijar nuestra atención en Dios. Al hacerlo nos vamos asemejando más y más a su Hijo. El relato de Jesús caminando sobre las aguas constituye un ejemplo magnífico de la fuerza que entraña estar centrados en Dios y el peligro que corremos de perder este contacto esencial.

San Mateo nos cuenta cómo, después de dar de comer a los cinco mil, Jesús envía a los apóstoles a la otra orilla del lago (Mt 14, 22-23). Él, por su parte, sube a un monte donde permanece orando hasta el amanecer. Toda la noche los apóstoles tienen viento en contra y su bote es arrojado de un lado a otro por las olas. De improviso, observan una figura que les viene al encuentro sobre el agua. Cunde el pánico, pues creen que se trata de un espectro. De miedo prorrumpen en gritos, pero Jesús los tranquiliza dándose a conocer.

El primero en reaccionar es Pedro, que de un extremo pasa al otro. En su ansia por llegar a Jesús olvida el miedo, el bote, el viento y a sus compañeros. Ruega que le dé la maravillosa fuerza que le permita caminar sobre las aguas para poder irle al encuentro. Jesús accede: «¡Ven, Pedro!». Pedro está cautivado por Jesús. Se apoya por entero en su llamada, y puede imaginar que, mirándole a los ojos, bajaría del bote sin preocuparse por el agua. Sólo ve los ojos de Jesús. Este contacto visual le confiere la fuerza para cami-

nar sobre las aguas, como si estuviese en la plaza del mercado de Cafarnaún. Está orientado hacia Jesús con todo su ser y, a través del contacto visual, se ha vuelto uno con él.

De improviso, una ráfaga de viento roza su rostro y lo invade el miedo. Puede ser que se pregunte interiormente: «¿Qué fuerza tiene el viento? ¿Vendrán olas más altas si el viento se hace más fuerte?». Comienza a dudar: «¿Podré seguir andando sobre las olas? ¿No me hundiré y me ahogaré?». Sus temores y cuestionamientos le hacen olvidar el contacto visual con Jesús. Es probable que quiera volver la mirada hacia atrás para saber qué hacer y a quién recurrir en caso de necesidad. Pero no por mucho tiempo puede permanecer en estos titubeos, pues al punto se encuentra con el agua al cuello. Acaso ya haya tragado un poco cuando lanza un grito de auxilio con las fuerzas que le quedan. Al instante Jesús lo toma de la mano y lo saca del agua.

Nuestra situación es parecida a la de Pedro. Nos iniciamos en la meditación con el sano propósito de centrarnos en Dios, en Jesucristo. La percepción de las manos y el nombre nos permiten establecer este «contacto visual» con él. Él nos lleva sobre las aguas, pues su fuerza es la que dirige nuestra atención hacia su persona. No obstante, apenas aparece el primer dolor, apenas se expresa el primer sentimiento negativo y algo se agita en el subconsciente, apenas se hace perceptible el primer sonido perturbador proveniente de fuera, el miedo hace presa en nosotros y perdemos contacto con él. Nos volvemos hacia el nuevo problema que se presenta. Con frecuencia tengo la impresión de que somos apasionados «promotores» de problemas, que esperamos interrumpir con cualquier excusa este contacto esencial con Dios para poder volver a nuestro «ego». Nos sustraemos a la presencia de Dios para poder cavilar acerca de nuestros problemas. Somos víctimas de la ilusión de que deseamos resolver los problemas con el solo fin de retornar lo antes posible a la presencia de Dios. Creemos que, una vez apartados todos los obstáculos del camino, volveremos al presente.

b) El sarmiento y su afán de rendimiento

Muchas veces olvidamos centrarnos en Dios debido a la presión que ejerce sobre nosotros el afán de rendimiento. En el evangelio Jesús describe su relación con los apóstoles por medio de la metáfora de la vid (cf. Jn 15, 1-8). Él representa la vid y los apóstoles los sarmientos. Los que llevan frutos son purificados por el viñador,

es decir, por el Padre. Los que no los dan son podados. El núcleo de la metáfora alude a la necesidad de orientarse hacia Jesús.

¿Cuál es la función del sarmiento? Debe producir la uva, lo cual significa que toda su fuerza irá dirigida en esa dirección. Teme no dar suficientes frutos en el debido tiempo; se preocupa por su supervivencia. Ante este temor se lanza a la producción de uvas, lo que implica una fuerte presión por rendir cada vez más. Sometida a ella, no hace más que ocuparse día y noche por rendir frutos. En invierno, cuando aún no ha llegado el momento de hacerlo, se halla absorbido en la planificación de sus uvas. Se representa una y mil veces cómo habrán de ser, cómo podrán crecer mejor y con mayor rapidez y cómo logrará un zumo más dulce. Y cuando se van formando los primeros frutos, trata de inducir más jugo en ellos. Compara sus uvas con las de otros sarmientos y se convence de que aquellas son más grandes. Se lamenta de que, por falta de lluvias, no podrá obtener uvas más jugosas. Vuelve a compararlas con las del vecino y se queja, pues le parece que el sol brilla sobre aquellas más que sobre las propias. Cuanto más teme por sus frutos, cuanto más ronda en torno a sus problemas, cuanto más se esfuerza por aumentar su jugo, tanto menor es la fuerza vital que penetra en las pequeñas uvas.

Jesús también afirma la necesidad de que las uvas crezcan, pero ve cómo los sarmientos se someten a presión, llenos de inquietudes, temores y problemas, y se atormentan por avanzar en una dirección equivocada. El sentido de la parábola consiste en decir a los pámpanos: «¡Basta! ¡No es así! Tenéis que dar un giro de ciento ochenta grados. En lugar de concentraros en las uvas, comunicaos con la vid. Así la fuerza de ésta correrá a través de vosotros y podréis dar buenos frutos. Seréis liberados de la presión por rendir cada vez más y compararse con los demás, y las tensiones cederán. Todo lo que hacéis es ocuparos de vosotros mismos, vuestras penas y éxitos. ¡Volveos atrás, comunicaos con la vid! Manteneos unidos a ella con todos los sentidos y todas las fuerzas. Ella se ocupará de que deis buenos frutos. Estando tan absortos en lo propio, no os dais cuenta de que hace mucho tiempo que se ha cortado la comunicación con la vid y ya no fluye fuerza vital dentro de vosotros. Volveos hacia la fuente y todo os será dado. Recibiréis sol, lluvia, fuerza de vida y una abundante cosecha sin necesidad de dar nada a cambio. Os equivocáis cuando pensáis que las uvas crecen por la eficacia de vuestros esfuerzos. Es la fuerza de la vid la que actúa por medio de vosotros. Basta la estrecha unión con ella. Apartad la atención de las uvas y dirigidla hacia la vid».

Nosotros somos los sarmientos. Detrás del afán de rendimiento, de nuestros desvelos y temores, de nuestras cavilaciones en torno a nosotros mismos y nuestras presiones internas por lograrlo todo se esconde una actitud esencialmente errada. Creemos que nosotros debemos dar origen a todo. Pero es Dios quien dio origen a todo. Los lirios no sufren desvelos. Dios los viste esplendorosamente. Nuestro único desvelo debería consistir en estar siempre junto a él. En lugar de preocuparnos por nosotros, nuestro rendimiento, nuestra supervivencia, deberíamos orar: «Señor, me ocupo de ti. Tú ocúpate de mis problemas. Me pongo totalmente en tus manos. Que tu fuerza actúe dentro de mí». Así es como las mismas actividades pueden realizarse con o sin preocupaciones, siendo lo único decisivo examinar con quién establecemos contacto visual: si con nosotros mismos o con Dios.

No es que debamos hacernos perfectos, sino comunicarnos con lo perfecto. A través de esta comunicación Dios puede actuar en nosotros. Él nos transforma si fijamos en él nuestra atención.

c) La pena de nuestros pecados

Pondré un ejemplo para destacar que también el ocuparnos de nuestros pecados y desear ser perfectos nos aparta de lo esencial. En su libro sobre la vida de san Francisco, el franciscano Éloi Leclerc describe cómo, caminando un día el santo con el hermano León, al atravesar un arroyo y admirar la claridad del agua, ésta les evoca la pureza de corazón. San Francisco observa entonces que el hermano León se ha puesto triste y le dice:

«Me parece que andas cavilando algo».

«Sí. Si se nos concediese un poco de esta pureza, también tendríamos la alegría graciosa y desbordante de nuestra hermana fuente y la fuerza irresistible de su agua».

Una nostalgia abismal sonaba en las palabras de León. Se quedó contemplando fija y melancólicamente el arroyo, imagen de la pureza que al hombre le es negada para siempre.

«Vamos», dijo Francisco, y lo llevó consigo.

Anduvieron un rato en silencio y luego san Francisco preguntó: «¿Sabes, hermano, lo que es un corazón puro?».

«Cuando no hay nada que reprocharse», respondió León sin detenerse mucho a pensar.

«Entonces comprendo que estés triste; siempre hay algo que debamos reprocharnos».

«Justamente. Por eso abandoné toda esperanza de llegar a tener un corazón puro».

«¡Ay, hermano León, no te preocupes tanto por la pureza de corazón! ¡Mira en dirección a Dios! ¡Admítelo! ¡Alégrate de que él exista; él, que es enteramente santo! Dale gracias por su amor. Eso, mi pequeño hermano, es tener un corazón puro. ¡Y, ante todo, una vez que te hayas vuelto hacia Dios de esta manera, nunca más te vuelvas hacia ti mismo! ¡No te preguntes cómo andan tus relaciones con Dios! La pena que sentimos por ser imperfectos y por descubrimos pecadores es un sentimiento humano, demasiado humano. Debes alzar la vista, alzarla mucho más. Dios existe, existe la infinitud de Dios y su gloria inalterable. Un corazón es puro cuando no desiste de adorar al Padre viviente y verdadero, participa intensamente de su vida y es tan fuerte que, pese a toda su miseria, se deja tocar por la inocencia y la alegría eternas de Dios. Un corazón así está a la vez vacío y colmado. Le basta con que Dios sea Dios. De esta certidumbre deriva su paz y su alegría. Y la santidad del corazón no es, pues, otra cosa más que Dios mismo». «Pero Dios exige de nosotros que nos esforcemos y le seamos fieles», objetó el hermano León.

«Ciertamente, pero la santidad no consiste en que nos realicemos y colmemos nosotros mismos. La santidad es ante todo el vacío que encontramos en nosotros, que aceptamos, y que Dios llena en la misma medida en que nos abramos a su plenitud»¹.

Con frecuencia cometemos el mismo error que el hermano León. Queremos llegar a ser perfectos y nos preocupamos en demasía por nuestras imperfecciones y problemas, nuestros pecados, sentimientos de culpa y autorreproches. En su lugar, deberíamos centrarnos una y otra vez en Dios. Él nos transformará. ¡Si tan sólo vislumbráramos la poderosa fuerza transformadora que alberga la presencia de Dios! La constante atención fija en su presencia y la diáfana confianza en él enaltecen al hombre y lo purifican como nada en el mundo. No hay duda de que a veces la psicoterapia pueda ser útil y aun necesaria. Hay diversas formas de terapia que pueden ayudar a tomar conciencia de ciertas cosas, pero la verdadera fuerza sanadora proviene de la presencia de Dios. Fluye a través de la unión con nuestro centro, con la chispa divina en nuestro interior. El contacto constante y sin reservas con ella nos sana de nuestra miseria.

1. Cf. E. Leclerc, *Weisheit eines Armen. Franziskus gründet seinen Orden* (1981), 74ss (versión cast.: *Sabiduría de un pobre*, Madrid 2007).

Nos manejamos con nuestras deficiencias, fallos, pecados y sentimientos de culpa como aquel que se encuentra a oscuras en una habitación y golpea a diestro y siniestro con un garrote para desvanecer la oscuridad, en lugar de encender una luz. No es necesario destruir la oscuridad. Basta con llegarse hasta la llave de la luz y encenderla para que aquella se disipe. Algo similar ocurre con nuestros pecados. No hay más que ponerse en comunicación con Cristo. En él no hay ni pecado ni culpa.

d) La orientación del hombre hacia Dios en las Escrituras

Esta actitud de orientarse hacia Dios es el mensaje esencial del Antiguo y Nuevo Testamento. No es posible agotar la gran cantidad de referencias en este sentido, ya que casi todo en las Escrituras alude a ello. Es el tema permanente del Antiguo Testamento. Ya en tono suave y amortiguado o mediante exhortaciones y reproches, se insiste una y otra vez en que pongamos a Dios en primer lugar, en nuestros sentimientos como en nuestros pensamientos y acciones. Las Escrituras nos invitan a abstenernos de adorar a otros dioses y anuncian que no es posible hallar la felicidad fuera de él. Unicamente siendo fieles y centrándonos con perseverancia en Dios nos será dada una paz duradera. El primer mandamiento habla de esta orientación hacia Dios. El pecado original es la quintaesencia de todos los pecados. Adán y Eva son los primeros que se dejan desviar de la orientación hacia el Padre y, en su egocentrismo, se colocan en el centro en lugar de él.

En el evangelio de san Juan leemos extensamente el ejemplo conmovedor de Jesús. Deberíamos contemplar siempre esta unión de Jesús con su Padre. Vive por entero en él. Lo tiene permanentemente presente y todo su interior está orientado hacia él. Sólo habla de lo que oye del Padre, sólo obra para complacerlo. Con su vida muestra cómo es esta unión con el Padre y no conoce más centro que él. Fijando la mirada interior en Dios nos enseña cómo imitarlo.

Los sinópticos suelen llamar «fe» a la actitud de centrarse en Dios. Hay ejemplos de esta orientación decidida hacia él en san José, que se deja llevar con toda sencillez por Dios; la Madre de Dios, que se siente esclava del Señor y da su consentimiento a la encarnación; María, sentada a los pies del Maestro y absorta totalmente en él; la pecadora en casa de Simón; el fariseo, que se entrega por completo; Zaqueo, que expresa su fe con generosidad; el

ciego de Jericó, que implora persistentemente a partir de su fe; el centurión de Cafarnaúm, que no necesita pruebas para confiar; Mateo, que prestamente se levanta del banco de los tributos públicos; uno de los ladrones crucificado junto con Jesús, y muchos otros. Además, oímos en la transfiguración de Jesús la voz del Padre que nos exhorta repetidamente a centrarnos en su Hijo.

En su teología y, más aún, en sus recomendaciones éticas a las comunidades, se nos revela la orientación personal de san Pablo hacia Dios. Funda absolutamente todo en el Señor. Cuando habla de que no debe haber disputas entre los miembros de las comunidades lo fundamenta en el hecho de que son miembros de Cristo. Al exhortarlos a cumplir el sexto mandamiento argumenta que su cuerpo es el templo del Espíritu santo. Sus comentarios sobre el orden familiar se explican por la relación con Cristo. San Pablo vivió enteramente desde esta mirada interior puesta en Cristo.

e) El ejemplo de los santos

La actitud de centrarse en Dios también la aprendí de los santos, pues es común a todos ellos. Destaco a san Ignacio, cuyos ejercicios no son más que una escuela para aprender a centrarse en Dios. Citemos el ideal de san Benito, que fue el de «andar en la presencia de Dios», o el caso de san Alfonso Rodríguez, hermano jesuita, que durante años fue portero de un colegio de Palma de Mallorca y reconocía a Jesucristo en toda persona que visitaba el colegio. Día y noche vivía con la mirada fija en Jesucristo.

f) El error más frecuente en la meditación

Es muy fácil reconocer si estamos meditando bien o mal. Basta responder a dos preguntas. La primera: «¿Estoy con Dios o conmigo?». Estoy conmigo cuando estoy ocupado con mis problemas, preocupaciones, deseos, pensamientos, sentimientos y todo lo que es «mío». La segunda: «¿Estoy dispuesto a sufrir?». Si estoy con Dios y dispuesto a sufrir, entonces me encuentro en la buena senda. En esto radica la diferencia entre un espíritu contemplativo y otro que no lo es.

Hace años vengo señalando a muchos el camino hacia la contemplación. Ello incluye la tarea de ayudar a corregir los errores que se cometen en la meditación. El mero hecho de ver a alguien

meditar no nos permite reconocer fácilmente cuáles son los errores que comete. Por eso debo preguntar a cada uno cómo medita. Pero no siendo errores conscientes, el ejercitante no puede comunicárnoslos directamente. Es preciso que el maestro de ejercicios vea lo que hay detrás. Así, tras larga experiencia creció en mí la convicción de que el error más común en la mayoría de los ejercitantes es el de ocuparse de ellos mismos. No me canso de repetir y recordarles enfáticamente que nuestra atención no debe dirigirse hacia nuestros problemas, preocupaciones, deseos, pensamientos, dolores, sentimientos, postura del cuerpo, pasado, futuro ni nada que esté atado al «yo», sino pura y simplemente hacia Dios mismo.

g) *El deseo de inmediatez*

Centrarse en Dios significa para muchos afirmar el propósito de concederle el rango supremo en la vida. Es el fin último. Pero lo que ocupa el primer lugar en cuanto a propósito, ocupa el último en cuanto a realización. Si tengo el propósito de viajar a una ciudad, primero tendré que tomar los medios de transporte para llegar allí. La ciudad es primera en cuanto a mis propósitos, pero es última en cuanto al hecho de llegar allí. Por eso muchos creen que Dios existe a una distancia inconmensurable, en la vida eterna, y siempre están en peligro de dirigir su atención a los medios y no a Dios mismo.

Este problema suele darse en el seno de la Iglesia y debe preocuparnos. Los escritos religiosos que se publican y los criterios espirituales en que a menudo se sustentan procuran dirigir la atención hacia un medio que, se supone, nos llevará a Dios, en lugar de dirigirla hacia Dios mismo. Ciertamente es que Dios o Jesucristo serán los destinatarios últimos, pero siempre lo serán indirectamente. Por lo general, la atención se dirigirá directamente hacia la transformación propia y del mundo. Centramos la atención en un texto que habla de Dios, contemplamos una imagen que nos recuerda a Dios, nos dedicamos a un problema que deseamos resolver con la ayuda de Dios, proyectamos actividades que queremos realizar con la mente puesta en Dios.

Las imágenes, textos y símbolos son, en efecto, medios para llegar a la presencia de Dios. Como tales, nos ayudan en el camino hacia él hasta el momento en que ya no los necesitamos. Entonces empiezan a volverse un obstáculo. Pero el relacionarnos directamente con Dios es un paso arriesgado. Por eso, con demasiada

frecuencia, nuestro mundo permanece a la luz de las candilejas y Dios detrás de bastidores.

El deseo de dedicarse a la contemplación estriba en el descubrimiento de que nuestra atención debe fijarse directamente en Dios. Es el deseo de buscar ya no los dones divinos, sino a Dios mismo; no ya de interponer medios para llegar a él, sino de atreverse a establecer un contacto directo. Por eso en este libro concedo gran importancia a que el ejercitante desarrolle su estado de vigilia y su atención. Se inicia con la percepción de la naturaleza. Luego aprendemos a mantenernos firmes en la respiración y en las manos. Más directo será nuestro contacto con Dios cuando atendemos al presente en sí. En la simple repetición del nombre de Jesucristo la relación con él es aún más inmediata.

2. Indicaciones para la meditación

Antes de pedirle que pase al nombre de Jesucristo, deseo recordarle cuál es el marco exterior dentro del que se desenvuelve su jornada de ejercicios. Nunca está de más repasar las indicaciones dadas anteriormente.

Supongo que, llegado a esta altura, usted se habrá habituado a mantenerse en silencio. Parto del hecho de que ya no conversa; exceptuando su diario íntimo no escribe nada, ni aun cartas; no habla por teléfono; no ve televisión; no escucha música ni realiza otras actividades. Salvo cuando practica gimnasia y alguna carrera de resistencia, su tiempo transcurre en meditaciones en la naturaleza. Su recuperación está ligada de forma espontánea a su permanencia en la naturaleza.

Ya habrá añadido una u otra media hora a las cuatro que consagramos a la meditación desde el tercer tiempo. Le recomiendo que, cada día, siga meditando entre cinco y seis unidades de dos medias horas cada una. Renueve como siempre el propósito de ofrendar su tiempo a Dios y comience la meditación centrando su atención brevemente en las diversas partes de su cuerpo. Si está dedicado a *ejercicios diarios* permanezca como mínimo dos semanas en el séptimo tiempo.

Así como ha venido diciendo el nombre de María, pase ahora al nombre de Jesucristo. Permaneceremos en él hasta concluir los ejercicios. Si usted desea seguir practicando este tipo de meditación una vez finalizados los ejercicios, le recomiendo hacerlo siempre con el nombre de Jesucristo. Si llegó a la percepción después de

seguir los pasos recomendados, diga cada vez que espire «Jesús» hacia el interior de sus manos, dándole resonancia interior, y cada vez que inspire diga «Cristo». Al principio podrá decir el nombre cada dos aspiraciones y también podrá decir únicamente «Jesús». Pero pronto, acostúmbrese a decir «Jesús» cada vez que espire y «Cristo» cada vez que inspire. Cuando el movimiento de aire aún ocupa el primer plano de la atención, suele pensarse que sería más natural decir «Jesús» al inspirar. Pero al profundizar la conciencia del fluir de la respiración, se reconoce la espiración como primer período. Por ello es conveniente que desde un principio se acostumbre a decir el nombre al espirar. Al hacerlo, escuche cómo llega a las palmas de sus manos y dígalo con una resonancia interna, como lo había hecho con el nombre de María. No lo adorne con representaciones, imágenes ni recuerdos; manténgase en la mera repetición.

Diríjase con él a Jesucristo mismo. Verá que su nombre y su persona se transforman en una sola cosa. No deberá ser una llamada de auxilio ni una petición, sino un contacto amoroso y atento. Vuélvase con veneración al Cristo presente. Todo está fundado en él. Todo perdura en él. También usted perdura en él. Él se hace presente en usted. Él está presente en el fondo más recóndito de su alma, en su conciencia. Vive en la vigilia de su atención. Por eso basta que preste atención a lo que está presente, pues también estará prestando atención a él. El nombre de Jesucristo podrá despertar cierta devoción, pero ésta deberá purificarse luego sometién-dolo a usted a un período de aridez. En estos «tiempos oscuros» usted creará que ya no queda nada de su unión con él. Pero mientras preste atención al instante presente el contacto estará dado, aunque usted no lo sienta. Si, por el contrario, tiene sentimientos tales como superficialidad o rutina, es que ya no está en la percepción. En lugar de abandonar la repetición del nombre vuelva al presente a través de una percepción más intensa de las manos. El Hijo omnipresente de Dios lo acogerá en su amor.

3. *Diálogos*

Hilda

HILDA: Siento resistencia con respecto al nombre. La meditación marcha mucho mejor si no lo digo. Es demasiado para mí. Lo decía de vez en cuando, pero luego poco a poco lo fui dejando.

ME: Tienes resistencia con relación al nombre.

HILDA: Sí, la siento; pero no contra Jesucristo mismo, sino contra la repetición de su nombre

ME: Únicamente contra la repetición del nombre, no contra él mismo.

HILDA: En cierto sentido me resulta extraño decir el nombre de Jesucristo sin relacionarlo con un ruego, un tema o una imagen del evangelio. Me falta alguien frente a mí, una persona.

ME: Alguien frente a ti.

HILDA: ¡Claro! El nombre siempre se dirige a alguien, no se dice al vacío. Si tengo ante mí una palabra del evangelio o una escena de su vida, lo siento mucho más próximo.

ME: Si se trata de proximidad, el nombre te ayuda más que tu modo de orar hasta ahora.

HILDA: ¿Cómo?

ME: Si tomas un episodio del evangelio piensas en el Jesús terrenal, el Jesús de Nazaret. Pero él murió, resucitó y está omnipresente como Cristo. En él se funda todo. Él lo penetra todo y está presente en todo, también en ti, en tu conciencia, en tus manos, en tu respiración y, particularmente, en la pronunciación de su nombre. El reino de Dios está en nosotros. Cuando contemplamos nuestro interior Él se manifiesta y nos muestra que somos su cuerpo místico, que somos hijos de Dios. Esto no se da esencialmente por medio de imágenes y pensamientos, sino en tu propio ser, donde se tocan «tu ser» y «el ser». En la vivencia del presente eres tocado por la omnipresencia del Hijo de Dios. No te hace falta imagen, pensamiento, recuerdo, sentimiento ni otro apoyo más que el mero nombre. Este no es el único camino, pero es el que yo enseño. Su nombre nos es dado por el cielo, en él somos salvos.

Di, pues, el nombre del Hijo de Dios resucitado y omnipresente, el nombre del «logos», de la sabiduría divina como se halla presente en tu ser; «la realidad misma» en «tu realidad». Dile a él, que lo es todo dentro de ti: «Señor, no soy nada, tú lo eres todo». Entonces Jesucristo estará más próximo a ti que todo lo demás, más próximo de lo que tú misma te estás.

Federico

FEDERICO: Logro mayor recogimiento que de costumbre en la meditación. Siempre tengo presentes mis manos. Me vienen pensamientos, pero no son demasiados, y me mantengo firme en el nombre. Escucho con interés, esperando lo que vendrá. Estoy centrado en esto con viva curiosidad. De vez en cuando me siento decepcionado porque no pasa nada.

ME: Esperas algo nuevo.

FEDERICO: No sé. Observo qué es lo que me llega de la realidad. Pero generalmente no llega nada y entonces me siento frustrado.

ME: ¿Qué podría o debería llegar?

FEDERICO: De algún modo espero nuevas experiencias interesantes.

ME: Ansías algo interesante.

FEDERICO: Al menos un progreso.

ME: No es necesario que llegue nada nuevo.

Estamos acostumbrados a medir y evaluar siempre los progresos a partir del objetivo. Miramos un programa de televisión, otro y otro... Cuando edificamos una casa colocamos ladrillo sobre ladrillo. Leemos una novela y siempre debe estar sucediendo algo nuevo. Los programas televisivos, los ladrillos, las páginas de la novela son datos exteriores que se van sucediendo unos a otros. También en la oración nos comportamos de esta manera. Le contamos a Dios de nuestras vidas, presentamos peticiones, consideramos diversos asuntos y nos ocupamos de tener siempre algo nuevo disponible. Lo mismo sucede con nuestros sentimientos religiosos. Si un sentimiento empieza a decaer, esperamos que de inmediato surja otra emoción edificante. En la oración contemplativa, por el contrario, estos cambios carecen de importancia.

FEDERICO: ¿No hay nada nuevo?

ME: En la contemplación no es necesario que se agregue nada nuevo. Lo nuevo, lo emocionante, lo que podría sorprendernos está aquí desde el principio. Muchas cosas superfluas lo recubren. Una vez que desaparecen se pone de relieve lo nuevo, lo apasionante.

Tú estás así desde el principio, pero no te percibes conscientemente. Dios está aquí y tampoco lo percibes. La luz de tu conciencia está aquí y nunca o casi nunca fijas la atención en ella. El presente como tal está aquí, pero no lo ves. El ser está aquí, pero no reparas en él.

Si permaneces quieto en las manos y en el nombre, irá desapareciendo todo lo que recubre el verdadero ser: los pensamientos, sentimientos, representaciones, sueños, las expectativas, deseos, preocupaciones, intereses y todo lo que no es esencial. A medida que va desapareciendo lo episódico, va surgiendo con mayor fuerza y nitidez lo que todo lo penetra, lo que nunca puede estar ausente.

FEDERICO: Esto es nuevo para mí. Siento más curiosidad todavía.

ME: La actitud correcta no es de curiosidad. La curiosidad es avidez², expectativa. Se refiere al yo. La actitud correcta es de entrega, disposición para servir, adoración. Estas se refieren a la realidad.

2. El autor juega con la palabra *Neugier* («curiosidad»), que literalmente significa «avidez (*Gier*) por lo nuevo (*neu*)» (N. de la T.).

Cuanto menos aparezca lo que normalmente nos ocupa y ata, tanto más pasa a ocupar el centro el presente y, con ello, la presencia de Cristo resucitado, que todo lo penetra con su bondad. Te haces cada vez más uno con la presencia del Resucitado. Esto no se da a consecuencia de la percepción, sino en ella. Pero en su trascurso no sucede nada nuevo, sólo tomas conciencia de lo que ya estaba y de que todo estuvo aquí desde siempre. Por eso no tienes que esperar nada nuevo, meramente contemplar tu interior. Cuando estés con el Resucitado se te manifestará la paz que eternamente descansa en sí misma y el amor que eternamente fluye de sí.

Luis

LUIS: He tratado de decir «Jesús» cada vez que espiraba y «Cristo» cada vez que aspiraba. Pero no me sale bien y me siento violento al tener que decir el nombre cada vez que espiro e inspiro. Me embarullo con esto de la respiración. A veces se hace más rápida y por momentos me siento inclinado a manipularla. También me resulta largo el nombre porque mi respiración es más bien corta. Me pongo frenético. En una palabra, la cosa no va conmigo, por eso la dejé.

ME: La dejaste.

LUIS: Sí, la dejé porque me pongo inquieto.

ME: ¿Es preciso que la cosa funcione desde el principio? ¿No hará falta un proceso de aprendizaje?

LUIS: Lo probé varias veces, pero lo que logro es ponerme nervioso.

ME: Estamos aprendiendo algo nuevo, que todavía no conoces y con lo que no tienes experiencia. Hay que tener paciencia.

LUIS: ¿No puedo decir otro nombre?

ME: (Silencio).

LUIS: Bien, seguiré intentando.

ME: Vuelve a empezar. Sólo di «Jesús» al espirar. Dilo con una resonancia interior hacia el centro de tus manos. Dilo cada vez más bajo hasta que, más que decirlo, oigas el nombre. No es necesario que muevas los labios, haz como si hablaras mentalmente. Mientras repites el nombre, escucha con gran atención hacia el interior de las palmas de tus manos y siente si el nombre llega con el hálito de tu espiración. No trates de cambiar el ritmo de la respiración, sino adapta el ritmo del nombre a tu respiración. Lleva tiempo lograr esta sincronización. Luego se te volverá algo natural y armónico. Cuando te hayas familiarizado más con esto, y no antes, pronuncia «Cristo» al aspirar. Repite el nombre con cada movimiento de espiración e inspiración. Vuelve únicamente a la percepción de las manos si estás muy distraído.

LUIS: ¿Es necesario que dé este paso para recorrer el camino?

ME: Para recorrer este camino sí lo es.

Clara

CLARA: No sé si meditar con el nombre o no. Antes lo hacía, pero con el tiempo es como si se hubiese vaciado de contenido. Después de hacerlo, tengo la impresión de haberlo utilizado sólo para tranquilizarme. No quisiera seguir practicándolo de este modo, por eso lo suspendí. Ahora no sé si volver al nombre o no.

ME: Sientes resistencia a decir el nombre.

CLARA: Sí, es como si estuviera frente a una pared. Estoy sentada delante de ella y no avanzo. Siento un vacío dentro de mí.

ME: Sí, el vacío debe darse. Esto deberás vivirlo porque, de otro modo, no podrás pasar del plano del sentimiento religioso al de la profundidad de la contemplación. Nos gusta apegarnos a sentimientos religiosos. Son agradables y nos ayudan en nuestra vida cotidiana. Pero no son más que sentimientos, y cambiantes por naturaleza. No hay en ellos fundamento seguro.

Vuelve, pues, al nombre.

CLARA: Sí, pero no deseo utilizar el nombre como medio.

ME: Si notas que estás utilizando el nombre, puedes volver a la percepción y prestar atención a tus manos. Cuando estés en la contemplación, sentirás que de ellas te llega tal protección y seguridad que ya no utilizarás el nombre.

CLARA: Pese a todo, tengo la impresión de que uso el nombre como medio.

ME: Entonces ora así: «Señor, quiero pronunciar tu nombre con reverencia y no utilizarlo, pero todavía no puedo hacerlo bien. Tú que todo lo puedes, puedes brindarme tu misericordia para que no utilice tu nombre. ¡Hazte cargo de mi debilidad e impotencia! Toma mi pobre, egocéntrica meditación como alabanza a tu nombre».

Mantente en el nombre. Te hará avanzar en el camino. Es una comunicación con Jesucristo mismo. Por medio de su nombre él actúa en ti y te purifica.

Gotardo

GOTARDO: La meditación anda bastante bien, pero no estoy satisfecho con mi evolución. Tendría que haber progresado más. Sigo teniendo pen-

samientos y otras distracciones. Me lleva tiempo apartarme de ellos. Me esfuerzo, pero no avanzo mucho.

ME: Te sientes presionado por lograr más progresos.

GOTARDO: Sí, es cierto que me siento presionado. Otros que practican ejercicios conmigo han avanzado más. Meditan más que yo.

ME: Te sientes presionado porque crees que los demás están más adelantados.

GOTARDO: Sí, lo mismo me pasa en la vida cotidiana. Soy padre espiritual de jóvenes y con frecuencia tengo reuniones grupales hasta entrada la noche. A la mañana siguiente me siento presionado por tener que entrar a las ocho en la oficina parroquial, porque la secretaria ya está allí.

ME: Entiendo, pero ella termina su trabajo a las seis de la tarde y tú has estado trabajando hasta las once. Podrías llegar más tarde con la conciencia tranquila, o bien hacer una pausa más larga a la hora de la siesta.

GOTARDO: Sí, pero ella no sabe cuánto trabajo de noche.

ME: Se lo puedes explicar.

GOTARDO: Hm... Es cierto... Debo admitir que la presión también parte de mí. Yo mismo me presiono.

ME: La presión está en ti.

GOTARDO: (Después de una pausa prolongada). Esto podría relacionarse con mi padre.

ME: Con tu padre.

GOTARDO: Sí. Él siempre exigía mucho de mí. No quería ni podía defraudarlo. Siempre tenía que llevar a casa buenas calificaciones y estar a la altura de lo que esperaba de mí.

ME: Querías que él estuviera satisfecho.

GOTARDO: No me había dado cuenta antes de esto. Debía conquistar su amor con buen rendimiento.

ME: Así nació en ti la presión por lograr mayor rendimiento, y reacciones con ella ante todos los requerimientos de la vida. Ni siquiera quieres defraudar a tu secretaria.

GOTARDO: Sí, pero también la vida me plantea exigencias.

ME: Hay una presión que viene de fuera y otra de dentro. Todos vivimos con obligaciones y exigencias exteriores. La vida cotidiana requiere rendimiento, requiere un compromiso frente a los demás, desea estimularnos para que seamos creativos.

El hombre suele aguantar las exigencias de rendimiento. A menudo le ayudan a descubrir y desplegar sus potencialidades adormecidas.

Pero lo que no es sano y puede enfermar al hombre física y psíquicamente es que a esta presión exterior se agregue una presión interior excesivamente fuerte.

GOTARDO: Sí, siento mucho esta presión interior.

ME: Pues voy a señalarte un camino para que te liberes de ella.

GOTARDO: ¿Cuál es?

ME: Te libero de la presión exterior mientras dure el período de meditación. Hemos acordado que no tendrás que lograr nada en los ejercicios, ni siquiera meditar correctamente. Basta con que sigas los diversos pasos. Si no te sale bien, vuelves a intentarlo desde el principio. Céntrate en esto con la mayor determinación posible, y dejará de tener importancia si logras o no lo que te has propuesto.

GOTARDO: Pero mi presión interior no desaparece. ¿No aumentará?

ME: Sí, así es. Y es más difícil de sobrellevar, porque ya no puedes decir que te exige más de la cuenta tu padre, tu secretaria o tu jefe. Descubres que la presión viene de dentro.

Te indicaré cómo sigue el camino. A través de la percepción de tus manos y la constante repetición del nombre de Jesucristo encuentras paz y quietud. Si percibes esta quietud y el instante siempre presente, podrás estar sin pensar en rendimientos. Mientras estés contigo, con tu verdadero ser, estarás libre de la presión que te urge al rendimiento.

GOTARDO: ¿Y si, a pesar de todo, siento esa presión?

ME: Entonces la contemplas y te permites tener este sentimiento. Dale la bienvenida. Te dices a ti mismo: «Siento esta presión y puedo permitirme seguir sintiéndola». Y a continuación vuelve a dirigir tu atención al presente. Si estás con todos los sentidos en el presente, no sentirás ninguna presión por rendir más.

GOTARDO: O, como mucho, la sentiré por momentos.

ME: Exacto, en el instante del ahora. Pero precisamente así es como se inicia un proceso lento pero seguro, por medio del cual se va desmontando paso a paso la presión interior provocada por el afán de rendimiento. Esto no sucede de un día para otro, pero si regularmente logras independizarte de tu presión por rendir más manteniéndote en el presente, ésta se irá reduciendo inexorablemente.

Dionisio

DIONISIO: Frecuentemente tengo deseos sexuales. Muchas mujeres me atraen. Me enamoro fácilmente. Siento deseos de mantener relaciones sexuales con ellas. Es cierto que me refreno, pero me provoca una gran

frustración. A menudo no puedo apartar de la mente estos pensamientos, que me persiguen incluso en la meditación. No sé cómo manejarlos con ellos, pues siempre me queda un sentimiento de frustración y una especie de desilusión. Al mismo tiempo, amo a mi mujer y no quiero serle infiel. Sí, la insatisfacción me deja un regusto amargo.

ME: Buscas una salida a tu situación.

DIONISIO: Sí.

ME: Dices que te refrenas frente a otras mujeres.

DIONISIO: Sí, por miedo a las consecuencias.

ME: Verás, Dionisio, es una motivación negativa. Actúas por miedo. No eres el único que tiene tales pensamientos y deseos. Tienes que decir, por ejemplo, que quieres serle leal a tu mujer, que tu matrimonio es decisivo en tu vida y que renuncias conscientemente y por propia voluntad, en bien de tu matrimonio y tu familia. Hay muchos hombres que viven con varias mujeres, pero no tienen hogar ni familia. No conocen el verdadero amor. Tú tienes una familia armónica. Tu mujer y tus hijos te aman. Es una motivación positiva para renunciar. De esta manera, aunque sientas la pérdida no habrá frustraciones.

DIONISIO: ¿Y tiene esto algo que ver con la meditación?

ME: La meditación te eleva a un plano superior. Te eleva del plano del deseo concupiscente y de los sentimientos al plano del ser. Cuando llegas a la percepción del presente el apetito sensual y el deseo se retiran. Al pronunciar con veneración el nombre de Jesucristo estos sentimientos se apaciguan rápidamente. Con toda naturalidad serás llevado del plano sensible a otro más elevado y te sentirás más armónico, más uno contigo mismo y pasarás a estar más en la presencia de Dios.

DIONISIO: ¿No reprimiré así mis impulsos y sentimientos?

ME: No deberás reprimirlos. Por eso es importante que consideres tus deseos sexuales como algo natural, que te pertenece, y no como algo execrable. Es importante que no los rechaces, sino que pases a algo más elevado. Entonces desaparecerán por sí solos.

Si en un paseo llegas a una encrucijada de donde parten tres caminos y tú tomas el camino que te conviene, nadie podrá reprocharte que hayas reprimido los otros dos. Simplemente los dejas de lado, pues no son tus caminos. Así tampoco es represión el que no sucumbas a tus pasiones, sino que sigas el camino que más responde a tu llamada interior.

Mauricio

MAURICIO: Me resulta muy difícil concentrarme en mis manos. Me cansaba mucho, y al terminar la meditación estaba totalmente sudado. Había requerido un esfuerzo increíble.

ME: Te sientes agotado y tenso.

MAURICIO: Es posible, pero de tan agotado que estoy no siento siquiera mis tensiones.

ME: Mira, Mauricio, te esfuerzas mucho y te concentras en la tarea impuesta, comprometiéndote de lleno con ella. Pero nosotros asociamos la concentración con una actitud demasiado dura para la meditación. Supone un esfuerzo y esto cansa. Te recomendé que escucharas, en lugar de concentrarte. El escuchar distiende y no fatiga. Al escuchar se orientan las «antenas». Uno se dispone a captar lo que está aquí, lo que proviene del presente. Sólo hace falta escuchar, sin esfuerzos ni tensiones. La atención pura es un solaz y no una carga para nosotros. Nos cansamos únicamente cuando realizamos esfuerzos innecesarios, por ejemplo, cuando subliminalmente deseamos lograr algo. No es el escuchar y contemplar mismo, sino el esfuerzo de voluntad lo que nos agota.

MAURICIO: Me he concentrado en exceso.

ME: Sí, ponte a escuchar. La contemplación no te fatigará, pues es atención pura. Así como la contemplación nos solaza, todo auténtico solaz lleva a la contemplación.

Trata de descubrir esta atención distendida y verás que no te agota la meditación.

Sonia

SONIA: Tuve muchos pensamientos durante la meditación y, de pronto, tomé conciencia de un montón de cosas. Siempre ando criticando a todos y todo. Tengo objeciones constantes contra mí y los demás. De pronto me vinieron a la mente muchas escenas concretas, en las que reprendo y corrijo a otros. Sentí rechazo hacia mí misma, pues reconocí mi insatisfacción. Siempre proyectaba todo sobre los demás, los colocaba en una luz desfavorable, en lugar de reconocer mi propia insatisfacción. De pronto me invadió el desaliento y sentí cómo bloqueaba los sentimientos que deseaban manifestarse. Me sentí desanimada y furiosa conmigo misma, pero no podía admitirlo.

Después de la meditación salí. Me senté en el césped y me puse a contemplar las flores que se mecían con la brisa. Poco a poco me sentí tocada por su belleza. Me llené de asombro. Me había liberado de mí misma y había sentido el presente. Al mismo tiempo sentí despertar confianza y esperanza en mi interior y el sentimiento se intensificó durante la celebración de la eucaristía. Casi sin pensamientos, viví una reconciliación conmigo misma, con Dios y el mundo.

ME: Todo se dio por sí solo.

Primero comprendiste algo. Esto te llevó a obstinarte en un autorrechazo y, en contacto con la naturaleza, pudiste liberarte de él.

Esta transición que lleva de la cavilación en torno a uno mismo al asombro por todo lo que es te llegó sin proponértelo, mientras estabas sentada en el césped. Puedes aprender de esto. Si estás sumergida en cavilaciones, céntrate más en la percepción. Si ésta llega a ser más fuerte que aquéllas, podrá disolverse este estado.

José

JOSÉ: Durante la meditación me siento como si estuviera sentado frente a una puerta cerrada. No puedo avanzar, pues la puerta está cerrada. Me empantano, como si se clavara el paso en el suelo.

ME: Quieres avanzar.

JOSÉ: Sí, hace tiempo que me esfuerzo y por momentos lo lograba, pero ahora estoy sentado delante de esta puerta cerrada.

ME: La puerta no tiene por qué abrirse. Nada tiene que suceder.

JOSÉ: Pero aquí hay una contradicción. ¿Por un lado dices que es necesario sentir anhelo de Dios y, por otro, el anhelo deberá quedar frustrado porque no hace falta que la puerta se abra? Ansío estar con él y eso me lleva a desear pasar por la puerta.

ME: Para encontrarte con Dios no es necesario que pases por la puerta. Él está delante de la puerta. Está aquí. ¿No confundes tus ansias de Dios con tu deseo por lograr algo? Quieres lograr pasar por la puerta. Todo está delante de la puerta. Todo está aquí.

JOSÉ: Sí, pero el anhelo de Dios me impulsa hacia él.

ME: Quieres alcanzar a Dios. El anhelo de Dios es otra cosa. Se puede sentir de vez en cuando, pero es muy quieto y distendido. Generalmente no se siente, sino que se reconoce por sus efectos. Por ejemplo, si tienes dificultades con la meditación y, pese a ello, puedes seguir practicándola, sabes que te impulsa el anhelo de Dios, o si puedes soportar la meditación diaria después de los ejercicios, es que está actuando tu anhelo de Dios. Otros, en cambio, se proponen muchas cosas pero no las cumplen, pues su anhelo todavía es débil.

El ansia de Dios no es un sentimiento, y con frecuencia debe pasar por un periodo en que no se reconoce. Es preciso que pasemos del plano en que nos apoyamos en los sentimientos al plano del ser. Esto sólo puede darse si nos son quitados los sentimientos y, no obstante, seguimos actuando por la fuerza de dicho anhelo.

En esto se diferencian las expectativas del anhelo de Dios. Este último no se adhiere a los efectos, mientras que las expectativas sí están atadas a los resultados.

Te repito: no tienes que pasar por la puerta. Es una expectativa que nace de tu deseo por lograr algo. Deseas lograr que la puerta se abra. El

anhelo de Dios te brinda fuerzas para quedarte delante de la puerta, pero no te urge a que sigas adelante. El anhelo sabe que Dios está aquí; es más, Dios se encuentra en él. Detente a contemplarlo y verás que lo encontrarás todo.

Irma

IRMA: Durante mucho tiempo me fue mal en la meditación. Mal no es la palabra adecuada. Digamos que me costaba trabajo. Pero anteayer por la noche sentí la presencia de Jesús con gran intensidad. Este sentimiento me duró durante la celebración de la eucaristía en la capilla, al irme a dormir e incluso en la meditación matinal. Después del desayuno sentí de pronto espasmos en el vientre y la vivencia de la presencia había desaparecido. Pero por primera vez en mi vida comprendí que Dios está presente, ya sea que lo sienta o no. Me di cuenta de que es necesario pasar por este estado. El hecho de no sentirlo es parte del camino. Es una purificación.

ME: ¿Qué es lo que quedó de la presencia después de esfumarse la vivencia?

IRMA: ¿Que qué es lo que quedó?... No entiendo la pregunta.

ME: Hiciste la experiencia de su presencia. Después aparentemente desapareció. Sin embargo, percibiste con lucidez interior que Dios está presente aunque no puedas sentirlo. Contempla tu interior para reconocer lo que ha quedado, pese a la ausencia de sentimientos. Al vivir la presencia, ¿no fuiste tocada de alguna forma por el ser, de modo que este contacto perdura aunque el sentimiento haya desaparecido?

IRMA: Dejaré que tu pregunta obre en mí. Todavía no estoy en condiciones de responderla.

Rosa

ROSA: No me va bien en la meditación. Debería irme mejor. Veo que otros están mucho más adelantados que yo. Me empeño en avanzar, pero no lo consigo. Algo parecido me pasa cuando pienso en mi marido. Tengo mala conciencia con respecto a él, porque es tan bueno conmigo. Pienso que tendría que hacer mucho más por él. (Pausa). Con frecuencia me río de mí misma y me digo: «Te esfuerzas por redimir a todo el mundo para que Dios esté satisfecho contigo. Y al fin de cuentas sigues con mala conciencia, porque el mundo no está redimido del todo y tienes la sensación de que deberías haber redimido mucho más de él. Aun si hubieses redimido al mundo entero es posible que Dios siguiera insatisfecho contigo».

ME: Siempre te haces reproches.

ROSA: Siento que soy un fracaso.

ME: No es un sentimiento nuevo.

ROSA: No, es muy viejo. Ya de niña lo sentía en relación con mi madre. Me he ocupado mucho de esto, principalmente en una terapia que hice hace unos años. Estoy aprendiendo a convivir con él. Sin darse cuenta, mi madre siempre me hacía sentir mala conciencia. Nada era suficiente para ella. Solía decirme que yo era desagradecida o no merecía su amor. Puedo vivir con esto, pero aquí en la meditación vuelve a agudizarse. (Pausa). Ahora que lo he expresado vuelvo a sentirme mejor.

ME: Tu sentimiento de culpa podría disminuir y desaparecer totalmente con el tiempo.

ROSA: ¿Sí?

ME: La mala conciencia siempre se da en relación con alguien. En este caso, tu sentimiento de culpa se ha adherido a mí. Te pedí que permanecieras en las manos y el nombre. Has ido desarrollando mala conciencia respecto a mí, porque temías no estar a la altura de mis exigencias, pese a que nunca te exigí nada en este sentido. Esto provocó autorreproches y sentimientos de culpa en ti, que se relacionan con tu madre y en último término con Dios.

También proyectas tus sentimientos de culpa sobre Dios. Pero él no puede estar insatisfecho, pues en ese caso no sería Dios. Sucede, no obstante, que la mala conciencia siempre aparece en relación a alguien, y lo hace cuando va tomando forma tu autoimagen en relación a alguien.

ROSA: Pero no puedo vivir sin relaciones.

ME: Tampoco tienes que hacerlo. Pero la comprensión de ti misma no debe depender de otras personas. Si diriges la atención hacia tu interior descubrirás el sentimiento de tu propia dignidad. Y si profundizas aún más hallarás el ser en tu centro esencial. Allí sientes que existes. Descubres que está bien todo así como es. Allí ya no hay sentimientos de culpa. Vuélvete hacia dentro, hacia la raíz de tu esencia. Allí no dependes de nadie, reposas en ti misma. Y cuando vuelvas a estar entre la gente, la imagen que te harás de ti misma será independiente de ella y podrás establecer relaciones sanas.

Dios no es una persona que exija algo de ti desde fuera. Dios es el centro de tu ser. Está dentro de ti, a mayor profundidad de lo que tú conoces de ti misma. Por eso dice Cristo que el reino de Dios está dentro de nosotros. Llega a ese lugar donde no hay sentimientos de culpa, sólo el amor que brota sin cesar de sí mismo, como un manantial, y la paz que reposa eternamente en sí.

ROSA: ¿Cómo podré llegar a esto?

ME: No puedes lograrlo mediante el esfuerzo, pero sí puedes tomar el camino que conduce allí. Esto será suficiente. Serás guiada, y a su de-

bido tiempo todo te será dado. Por propia cuenta no podrás lograr este estado, pues volverías a tener sentimientos de culpa si no lo lograses. El que está en camino está en su lugar, sin importar que esté al comienzo, en el medio o al final.

ROSA: ¿Y cuál es el camino?

ME: Es el que comenzamos a andar: escucha hacia el interior de tus manos y di el nombre. Mantente en la percepción de tu ser y serás conducida hacia lo esencial.

Verónica

VERÓNICA: Me va muy bien. Me gusta meditar y puedo permanecer largo tiempo haciéndolo. Me siento tranquila y tengo la sensación de estar en casa. Rápidamente caigo en una especie de ensimismamiento. Cuando estoy en ese estado, no puedo decir dónde estoy... (Pausa)... No sé. No siento mi cuerpo en absoluto. Al terminar la meditación, estoy muy apaciguada. Estos momentos me hacen bien.

ME: Estás satisfecha.

VERÓNICA: Sí, por cierto.

ME: Todo el tiempo estás bien atenta al presente.

VERÓNICA: No creo... No sé bien lo que ocurre en estos momentos, pero no creo permanecer en estado de vigilia. Estoy sosegada y por eso el resultado de la meditación es que me serena, pero no lo llamaría estar muy alerta, en vigilia.

ME: Verónica, en el camino que escogimos conservamos la lucidez y presencia de ánimo en cualquier situación que atravesemos. Mantenemos el contacto concreto con la realidad. En todo momento debemos evitar estar en las nubes o ensimismarnos en el subconsciente. Permanecemos con todas nuestras antenas en el presente y con los pies sobre la tierra. Dios es la realidad misma, Dios es conciencia pura. No te permitas caer en este estado semiconsciente. Recorremos el camino concreto de la percepción. Mientras estés en ella, y particularmente en la de las manos, y mientras tu atención esté centrada en tu respiración y en el nombre, mantendrás el nexo con la realidad. Puede ser dado que no tengas pensamientos o que no sientas tu cuerpo, pero lo que siempre debes procurar es estar bien despierta. De lo contrario, corres el riesgo de que la meditación tienda a caer en lo oculto o en lo sobrenatural, lo que debes evitar por todos los medios.

VERÓNICA: Gracias. Ha sido una rectificación importante.

Humberto

HUMBERTO: Por mucho tiempo me sentí impaciente y descontento durante la meditación. No sabía por qué. Se trataba de una insatisfacción insidiosa y permanente. La sentía claramente y la contemplaba, pero no sabía cómo librarme de ella. No había penetrado en lo que había detrás. Ayer, de pronto, comprendí que siempre espero algo de Dios. Espero que me dé algo: consuelo, esperanza o claridad acerca de mi vida, un cambio en mi carácter, supresión de mis defectos, de mi impaciencia, de mi cólera, mis penas, que me dé la sensación de que progreso, etc. Me doy cuenta de que a causa de estos deseos me acerco a Dios con una actitud muy egocéntrica. Comprendí que, sin tomar mucha conciencia de ello, busco la relación con Cristo principalmente para conseguir algo de él.

Al instante se me hizo patente que en muchas situaciones de mi vida caigo en este mismo esquema. Los problemas que tengo con mi mujer se relacionan en gran parte con el hecho de que siempre estoy esperando algo de ella. Espero que se dedique a mí; es más, que me dé amor y sea cariñosa conmigo. Lamentablemente, a veces mi amor y cariño por ella brillan por su ausencia. Algo parecido me pasa en el trabajo. Bueno, no será ésta mi única actitud, pero ayer comprendí de pronto todo lo que exijo de los demás y cuán egocéntrico soy. Se me hizo la luz sobre esto, al darme cuenta de mi actitud hacia Dios. Estoy impresionado al ver cómo giro alrededor de mí mismo. Aun si doy la impresión de estar con Dios y las personas por ellos mismos, con frecuencia lo estoy por propio interés.

ME: Es un descubrimiento importante.

HUMBERTO: Sí, me afectó mucho. No se trató de descubrimientos aislados, sino que me parece haber percibido la raíz común de mis actitudes egocéntricas. Quedé consternado.

ME: Hm. (Pausa).

HUMBERTO: ¿Y ahora qué hago con esto?

ME: Nada.

HUMBERTO: ¿Cómo nada?

ME: Es importante que aprendas a no querer volver a hacer algo con lo que has descubierto.

HUMBERTO: ¿Todo queda como estaba?

ME: Exactamente. Todo deberá quedar como estaba. Trata de soportar tu descubrimiento y de dejarlo como está. De cualquier modo, aunque efectivamente hayas visto la raíz de tu proceder, no puedes modificarlo por principio. Podrás disimular algunos comportamientos, pero así no avanzarás mucho. La raíz permanece. Es mucho más profunda. Pero a profundidad aún mayor que esta raíz tienes un amor increíblemente altruista y una fuerza enorme. Debes permitir que actúe este fondo primi-

genio que yace en lo hondo de tu ser. Disolverá tu egoísmo como el sol disuelve la niebla matinal.

HUMBERTO: ¿Y cómo lo lograré?

ME: Conviviendo con tu egocentrismo, padeciéndolo y fijando al mismo tiempo la atención en el presente, en tu centro más profundo. Todo lo demás se da solo. Si permaneces en el presente, llegarás a lo más hondo de ti mismo, allí donde ya no hay egocentrismo.

HUMBERTO: ¿Es ése el camino?

ME: Sí, ése es el camino.

Enrique

ENRIQUE: Estaba centrado en mi meditación y súbitamente se me presenta una escena con mi madre. Se trata de una pelea que tuve con ella hace diez años y que creía totalmente superada. Sentí una rabia terrible hacia ella y, de puro furioso, no podía percibir mis manos. Este sentimiento tan violento me asustó.

ME: No pensabas que fuera posible tenerlo.

ENRIQUE: No, no me creía capaz de eso. Me invadió cierto pánico al pensar lo que podría ir apareciendo, tomándome por sorpresa. Sentí que esta rabia se asienta bien hondo en mi vientre.

ME: Miedo y rabia en el vientre.

ENRIQUE: Al principio no pude contemplar mi cólera, pero luego sí pude. Pude admitir que sentía rabia y miedo y permitirles permanecer allí. A continuación intenté volver a centrarme en mis manos. Me pregunté qué percibía en ellas. Pero no logré la percepción.

ME: Seguiste intentándolo.

ENRIQUE: Sabía que era tanta la rabia que temía que me impediría percibir mis manos. Admití la rabia y el miedo con amor o, digamos, al menos con resignación y, pese al fracaso, puse paciencia y perseverancia en volver a la percepción.

ME: Te mantuviste firme.

ENRIQUE: Esto sucedió ayer por la tarde. Cuando llegó el momento de la meditación siguiente ya estaba preparado para cualquier cosa. Hoy, en cambio, pude experimentar un recogimiento como nunca lo había vivido. Hasta el mediodía estuve de lleno en el presente y muy despierto toda la mañana. Pude salir de la capilla, comenzar a meditar de nuevo y la intensa experiencia del presente volvió a darse. Casi no tuve pensamientos. Más bien, diría que durante un tiempo bastante prolongado me mantuve sin pensamientos, aunque no quiero engañarme. No tengo posibilidad

de afirmarlo con certeza. Pero no hay duda de que estuve tan alerta en el presente como nunca antes. Sentí que se calentaban mi sacro y mi vértebra lumbar. Tuve una lucidez de conciencia que nunca hubiera creído posible. Mi corazón se abrió ilimitadamente y sentí que de él fluía con calidez un amor por toda la humanidad.

ME: En este amor estuvo presente Jesucristo.

ENRIQUE: Sin duda.

Arnulfo

ARNULFO: La cosa anda a tirones. Sigo tus indicaciones y trato de hacer todo correctamente, pero no se da con fluidez. Frecuentemente tengo la impresión de que algo se frena y me bloquea. Ayer fui a dar un paseo y me senté sobre un tronco tendido cerca del camino. Después de un rato noté qué seco y muerto estaba. Me puse muy triste y me dije: «Tú estás tan muerto como él».

ME: Y te pusiste a llorar.

ARNULFO: Me hubiese gustado hacerlo, pero no puedo... (Pausa) Hace años que no lloro... Ni siquiera lloré en el entierro de mi madre.

ME: No puedes llorar. (Pausa).

ARNULFO: Cuando era niño solían decirme: «¡No llores!».

ME: No podías expresar tu dolor.

ARNULFO: No, aunque tuviera un nudo en la garganta tenía que reprimirme.

ME: (Pausa).

ARNULFO: No quería que otros cargaran con mi dolor.

ME: Y así el dolor y la tristeza quedaron dentro de ti sin poder mostrarse. (Pausa).

ARNULFO: Probablemente.

ME: Ahora vuelven y quieren mostrarse. (Pausa de diez minutos).

ARNULFO: (Poco a poco, las lágrimas comienzan a rodar por sus mejillas. Luego empieza a sollozar. Después de un cuarto de hora, deja de llorar; permanece un rato más en silencio).

Florián

FLORIÁN: Si vuelvo la vista sobre las últimas jornadas de ejercicios puedo darme por satisfecho. Se manifestaron varios sentimientos: duelo

por una amistad que se hizo trizas el año pasado, tensiones con mi madre y cierta insatisfacción con mi jefe. También me aclaré sobre algunos aspectos de mi futuro. Todo el tiempo me trabajan los más diversos asuntos, y esto también se expresa en dolores físicos. Durante un tiempo sentí una presión en el pecho, como si una gran piedra pesara sobre él.

ME: Suceden muchas cosas.

FLORIÁN: Sí, se mueven muchas cosas.

ME: Te alegras de que así sea.

FLORIÁN: Así es, deseo que se muevan para que se purifiquen y se rediman.

ME: Pero me temo, Florián, que te ocupas demasiado de ti mismo y tus progresos. Tu atención no se centra en Dios, sino en tu purificación. Cambia de enfoque. En lugar de fijarte en lo que ocurre dentro de ti, dirige tu atención hacia Dios mismo. Deshazte de tu deseo de lograr progresos, pues éste no hace más que llevar tu atención hacia los cambios en tus sentimientos y emociones.

Nuestro camino se hace centrando la atención en lo esencial y, con ello, en el presente. Dirige la mirada únicamente hacia Dios. Prestando ininterrumpida atención a Cristo resucitado que todo lo penetra y lo contiene, es como seremos transformados. Entrégale a él todas tus preocupaciones. Con Dios solo basta.

Magdalena

MAGDALENA: Fue extraño. Estaba como siempre en meditación. Mis pensamientos iban y venían, pero siempre podía volver a ella. Luego imperceptiblemente fui notando que hacía esfuerzos por irme. Quería levantarme y alejarme sin importar a dónde. Quería esconderme debajo de una colcha y echarla por encima de la cabeza. Sentía urgencia por escapar de la situación, sin importar cómo, con tal de huir de mí misma.

ME: Querías escaparte.

MAGDALENA: Sí, ése fue el impulso que sentí. Se me impuso con tal violencia que quise salir corriendo llena de pánico, pero no lo hice. Me dije: «Ahora debes quedarte aquí y ver qué te está sucediendo». Contemplé mi sentimiento de pánico. Por un rato siguió acentuándose de manera que pensé que no lo toleraría. En mi fuero íntimo empecé a arrepentirme de mi decisión de quedarme. De pronto tuve conciencia de cierto paralelismo con mi vida diaria. Cuando surge algo desagradable en mi interior, me invade este miedo que me impulsa a huir. Primero sentí la tortura de querer huir de mi lugar de trabajo, luego de círculos de amistades y otros grupos. Más adelante tuve imágenes muy lejanas de mi infancia. No podía dejar de asombrarme al notar cuántas veces había huido. Lo hacía cada

vez que algo no me cuadraba. Primero sólo me evadía de la situación del momento, pero luego me refugiaba en la comida, la televisión, el sueño, la música o la actividad. Creo que es parte de mis mecanismos más profundos.

ME: Te sorprendió este descubrimiento.

MAGDALENA: Sí, cuando aparecieron las imágenes del pasado, dejé de sentir la necesidad de huir, pude quedarme sentada tranquilamente. La comprensión de lo que me sucedía, en parte me avergonzó y en parte me llenó de alegría.

ME: Pudiste contemplar un aspecto tuyo más profundo.

MAGDALENA: Sí, y fue una novedad poder tolerarlo sin reaccionar. No me hizo falta proponerme nada ni cambiar nada. Me bastaba comprender lo que ocurría.

ME: Cuando uno se aproxima a la contemplación, empieza a entender que puede estarse, sin necesidad de operar un cambio en uno. El esfuerzo por cambiar aún pertenece al ámbito del ascetismo.

En las fases pre-contemplativas todavía no hay suficiente calma ni confianza en la eficacia de la misericordia. En el ámbito de la contemplación es posible confiarse al centro, a la presencia de Dios, y dejar que todo le sea dado a uno. Nosotros no hacemos más que ir a las profundidades de nosotros mismos; de allí fluyen la luz y la fuerza que nos transforman. «El reino de Dios está dentro de vosotros», dice Jesucristo en el evangelio. «El Espíritu de Dios vive en vosotros», dice san Pablo. Si nos ocupamos de Dios, él cuidará de nosotros. De este modo nos vinculamos con nuestro centro, con la presencia de Dios en nosotros, y entonces él nos transforma en hijos suyos.

Él nos acoge en su amor eterno. De ahí en adelante nuestras actividades exteriores transcurrirán sin preocupaciones. La vida se hace más sencilla y serena, y las actividades más dinámicas y eficientes, porque Dios obra a través de nosotros más de lo que nosotros obramos por nosotros mismos. Somos instrumentos en sus manos y los instrumentos no tienen preocupaciones ni problemas. La fuerza brota de nuestro centro. Dios actúa a través de nosotros.

Simona

SIMONA: Me puse furiosa por la forma en que se canta aquí durante los ejercicios. No soporto este canto tan lento ni este estilo. Me gusta cantar y tocar instrumentos, y creo tener sentido para la música. Y la forma en que se canta aquí hiere mi sentido musical.

ME: Sufres al escucharlo.

SIMONA: No es sólo que sufra... Me indigna, no lo aguanto.

ME: Vuelve de la música hacia ti y contempla tu indignación y tu fastidio. Deja lo exterior, es decir, cómo es la música, y penetra en tu indignación. Contempla este sentimiento durante un rato y luego vuelve a la percepción.

SIMONA: (Un día después). Hice como me dijiste.

ME: ¿Y ahora qué sientes?

SIMONA: Ya no siento indignación. Pero hay algo que no está en orden. No sucedió nada. El canto sigue igual que antes. Nada ha cambiado.

ME: Es cierto, nada ha cambiado en el canto. Pero algo sucedió en tu interior.

SIMONA: Efectivamente... Sí, algo sucedió en mí. (Pausa). No le di importancia... Sí, algo sucedió... Así es... Ya no estoy indignada.

ME: Esto es muy importante. Si no estuviésemos en ejercicios, ahora que permitiste abrirte a tu indignación podrías emprender algo constructivo para mejorar la calidad del canto. En este caso, tu reacción ya no sería fruto del rechazo, sino del amor y la serenidad.

Siempre esperamos que los cambios vengan de fuera. Pero con la meditación se produce un cambio dentro de nosotros. Algo sana en nuestro interior. Por consiguiente, podemos abordar las situaciones exteriores con más amor.

Esteban

ESTEBAN: Estaba convencido de meditar sin propósitos ulteriores. Luego, cuando me pediste que ofrendara este tiempo a Dios sin esperar ni desear alcanzar nada, el requerimiento me resultó nuevo y sorprendente. Ofrendé mi tiempo expresamente a Dios y sigo haciéndolo a conciencia. Después de la meditación evalué consecuentemente si estoy satisfecho o no. Me quedé pasmado al descubrir que en realidad no estoy meditando desinteresadamente, sino que sigo deseando alcanzar algo. Puedo renovar mi propósito de ofrendarle mi tiempo a Dios, pero no sin un objeto. Al final compruebo que me siento algo insatisfecho si la meditación no transcurrió como me la había representado.

ME: Te consideras insatisfecho.

ESTEBAN: Exacto. Deseo acercarme a Dios. Cuando este deseo no se cumple me siento insatisfecho.

ME: Tu anhelo de Dios te hace insatisfecho.

ESTEBAN: De algún modo es contradictorio, pero así parece ser.

ME: La raíz del deseo es el anhelo de Dios. Es lo más valioso y es la condición para seguir este camino, es su fuerza interior y es el motor

que nos impulsa a ello. Pero es importante no pretender plasmar este anhelo en representaciones concretas, sino limitarse a contemplarlo. Si escuchamos hacia su interior y permanecemos ahí, el anhelo se hace más presente, más sustentador. Lleva directamente a la presencia de Dios. Es posible fijar la atención en él sin propósito ulterior alguno. El anhelo y el presente están aquí, sin representaciones ni expectativas concretas de cómo se harán realidad. De qué manera seguirá el camino y qué saldrá de él es algo que dejamos en manos de Dios. Descansamos en esta unión con él y con eso nos basta. Esto es entrega, servicio y adoración. Es anhelo y consumación a la vez.

4. *Retrospectiva y transición al octavo tiempo*

Estimados ejercitantes: concluimos aquí el séptimo tiempo. Hemos dado término a los diversos pasos de introducción a la oración contemplativa. A partir de aquí no daré ya nuevas indicaciones. Manténganse en lo posible en el nombre de Jesucristo. Espero que hayan podido vivir la fuerza de este nombre. De no ser así, tengan paciencia y continúen con la meditación. Vale la pena. Él es nuestro Redentor y Salvador. Aun sin mayores esperanzas en sus propias fuerzas, confíen en él. Él los guiará por su camino.

Para concluir podrán preguntarse si han dedicado el tiempo señalado a la meditación y si han respetado las condiciones de silencio, naturaleza y recogimiento que deben rodearla.

En la *alocución* del octavo tiempo, el tema será el perdón. Es de gran importancia. Por consiguiente, profundicen lo más posible en este tema.

¡Que el próximo tiempo esté lleno de bendiciones para ustedes!

El octavo tiempo

1. *Alocución: el perdón*

a) *Un recuerdo*

Ahora, mientras escribo, en Europa hemos dejado atrás el fantasma del comunismo. No siempre fue así. Ya les relaté algunas cosas concernientes al fin de la guerra y la posguerra, pero desearía referirles algo más acerca de este periodo. Mi padre era hacendado y vivíamos en un hermoso castillo. Fue oficial durante toda la primera guerra mundial y volvió a vestir el uniforme en la segunda. Mi hermano Jorge y yo cursábamos la escuela militar. En casa quedaba mi madre con mis cinco hermanas y dos hermanitos más pequeños. Se aproximaban los rusos. Mis padres no querían que mis cinco hermanas cayeran en manos de los soldados rusos y decidieron huir a occidente. En nuestra aldea, Gyál, en las afueras de Budapest, se libraban intensas batallas con la correspondiente destrucción. Durante semanas enteras el fuego de artillería hizo blanco en nuestro hogar, dañándolo gravemente. Concluida la guerra, debió pasar todo un año hasta que pudimos regresar.

Primero volvió mi hermano Jorge. La devastación era terrible. Los comunistas habían estatizado el fundo, no dejando más que una pequeña parte para nosotros. Lo que la guerra no había destruido fue objeto de rapiña. Las maquinarias e instalaciones agrícolas habían desaparecido, al igual que los muebles, las hojas de las ventanas, las tejas. Sólo quedaban escombros. Mi hermano contó sesenta marcos de puertas; las hojas correspondientes habían desaparecido. Luego descubrimos mucho de esto en el vecindario. La casa había estado abandonada durante varios meses y dio motivo a que muchos pensarán que no volveríamos.

Cuando regresamos del oeste en marzo de 1946 mi padre fue arrestado en la frontera, por ser oficial y hacendado. Aunque luego

el tribunal lo absolvió, no fue liberado, sino llevado a la temida sede de la policía política, en la avenida Andrásy, n.º 60, de Budapest, donde lo envenenaron. Al poco tiempo murió.

Después de cruzar la frontera, acompañé a mi abuela, que había estado con nosotros en occidente, a casa de una tía. Así pues, no estuve presente cuando mi madre entró en su hogar con mis hermanos, que a la sazón ya eran ocho. En el sótano había medio metro de escombros, pero era el único lugar en que podían establecerse, ya que las demás partes de la casa estaban inhabitables. Habían llegado con su mísera carga de ropa, colchones y lo que habían podido salvar en el año en que anduvieron fugitivos. Mi abuela paterna, que desde hacía algunos meses vivía en el sótano, les había preparado la cena. La alegría del reencuentro fue grande, pero era deprimente el estado en que se hallaba la casa paterna. Inspeccionaron todo, devoraron la cena y luego arrojaron los colchones en el suelo para dormir. Entonces mi madre los reunió a todos. La familia entera se arrodilló sobre los colchones y dijo sus oraciones vespertinas. Mi madre los hizo rezar por todos los que habían sufrido o provocado daños en la casa y los alrededores. Fue su primera reacción ante la destrucción. Como dijo luego, no quería que se arraigase odio o rencor en el corazón de mis hermanos. También fue ella la que más tarde nos enseñó a perdonar. No recuerdo haber percibido nunca sentimientos de odio o venganza en nuestra familia. Yo, por mi parte, era más propenso a la ira y al rencor. Dios me envió a esta escuela para aprender a perdonar. El ejemplo de mis padres me marcó profundamente. Aprendí lo que es la reconciliación.

b) La necesidad de perdonar

El gran obstáculo para llegar a Dios es no saber perdonar. Todos conocemos a personas que, tiempo ha, fueron gravemente ofendidas, tratadas injustamente, calumniadas o maltratadas, y nunca pudieron sobreponerse a la ofensa que les provocó tanto sufrimiento. Una y otra vez se refieren al hecho en cuestión con miedo, dolor y desesperación, con reproches, odio o autocompasión. A menudo se vuelven seres amargados y hostiles, o depresivos y letárgicos. Si en ocasiones las heridas parecen estar cicatrizando, sólo es aparentemente, pues siguen supurando por debajo de la costra. Estas heridas crónicas no pueden sanar porque no se padecieron en aceptación y amor. No todo lo sufrido se redime. Sólo es salvado lo que se sufre en amor y perdón.

¡Cuántos seres humanos guardan en su alma heridas abiertas! Si no estamos dispuestos a perdonar, si ni tan siquiera tenemos el propósito de hacerlo, todo será en vano, por más que vayamos a la iglesia, cumplamos con nuestras oraciones, leamos libros piadosos, demos limosnas a los pobres, hagamos retiros o ejercicios espirituales. Toda la vida se detiene como el agua tras un dique de contención. Efectivamente, nuestra actitud irreconciliable es como un dique de millones de toneladas de cemento que se alza deteniendo el flujo natural del amor. Por eso debemos aprender a perdonar. No es posible ir por este mundo sin padecer heridas ni aceptar injusticias. Debemos aprender a vivir con ellas sin detener el flujo del amor.

c) *La enseñanza de Jesucristo*

Al no perdonar a un semejante guardamos rencor a Dios, que creó a este ser y lo colocó próximo a nosotros. No puede separarse la relación que tenemos con los hombres de la que tenemos con Dios. Podemos decirlo con el Padrenuestro: perdona nuestras ofensas *así como nosotros* perdonamos a los que nos ofenden.

Jesús ilustra plásticamente este petición del Padrenuestro en una parábola larga y dramática (Mt 18, 21-35). Intentaré dar una versión libre de la misma. Había un rey que deseaba cobrar a sus deudores las deudas pendientes. Uno de ellos le debía diez mil talentos. Debíó de ser su ministro de finanzas, pues se trataba de una suma elevadísima. El ingreso anual de Herodes rondaba los novecientos talentos. Conforme a esto, el banquero del rey le debía el equivalente a once ingresos anuales de Herodes. Como el hombre no estaba en condiciones de pagar, el rey quiso mandarlo a prisión. Pero el ministro de finanzas se arrojó a sus pies e imploró: «Ten paciencia conmigo, y lo pagaré todo». Era absurdo, pues nunca hubiese podido pagarlo todo. El rey vio que el hombre estaba destrozado y se apiadó de él. Se abstuvo de enviarlo a la cárcel, lo puso en libertad y, en su generosidad, le condonó toda la deuda.

El ministro de finanzas se despidió, agradecido, y no bien llegó al pie de la escalinata, se cruzó con un empleado que le debía cien denarios, una bagatela comparada con su deuda. Equivalía a cien jornales de un obrero temporero. Pero el ministro se dirigió a él con rudeza y exigió que saldara su deuda. Se repitió entonces la misma escena, esta vez con los papeles invertidos: el empleado cayó a los pies del ministro implorando: «Ten paciencia conmigo; y te lo pagaré todo». Pero éste no accedió y lo hizo arrestar.

Los cortesanos que lo habían acompañado en la audiencia real y presenciaron consternados la escena, supieron así de su insensibilidad. Se personaron ante el rey y le relataron lo sucedido. El rey se encolerizó. Hizo llamar al ministro de finanzas y le espetó: «Miserable, condoné toda tu deuda porque me imploraste. ¿No debiste apiadarte tú también de ese pobre diablo, como yo lo hice contigo?». Llamó a su temida policía, que no retrocedía ni ante los peores tormentos, y lo hizo arrestar.

Jesús concluye la parábola con el evidente corolario de que su Padre procederá de la misma manera con aquellos que no perdonan de todo corazón a sus hermanos.

Hay una gran incongruencia entre el hecho de que constantemente rogamos a Dios que nos perdone los pecados, cuando no estamos dispuestos a perdonar a nuestros semejantes. ¿Cómo puede un ser humano esperar el perdón, si él mismo no perdona al prójimo?

d) De todo corazón

Jesús nos insta a que perdonemos de corazón. No es fácil. Si alguien, pongamos el caso, me ha despojado de gran parte de mi herencia, es natural que le guarde rencor. Podré repetirme cien veces que le perdono, pero el rencor subsistirá, especialmente si la herencia sigue en manos del otro. Sólo se perdona de corazón cuando el rencor, el odio y el dolor se transforman en amorosa reconciliación con el ofensor. Eso no se da por sí solo. Por eso debemos aprender a perdonar de todo corazón.

El primer paso consiste en tener la intención de perdonar, diciéndose: «Perdono a esta persona». El perdón que es fruto de un propósito no debe tenerse en poco. Para muchos es imposible pronunciar esta breve frase. No se deciden a dar el perdón. Somos libres de hacer el propósito de perdonar, ya sea que el rencor subsista o no.

El segundo paso consiste en reconocer el rencor que aún anida en nosotros y contemplarlo: «He perdonado, pero el rencor todavía está en mí. Sigo sintiéndolo. Está aquí y puedo aceptarlo».

Nunca debemos tratar de cambiar los sentimientos. Toda intervención directa en ellos los reprime. Pero sí podemos cambiar nuestros actos, sin por ello infligirnos daño psíquico alguno. Si en mi rabia y enojo, digamos, tomo conciencia de que fantaseo con la idea de matar a la persona que me hirió, no debería decirme que

no deseo matarla. Puedo confesar con toda franqueza que deseo matarla. Debo permitir que afloren y permanezcan los sentimientos que van surgiendo. Puedo, por el contrario, determinar mis acciones a voluntad. Es decir, que no he de matar necesariamente al afectado. Lo mismo sucede con el perdón. Puedo, pues, perdonar legítimamente a partir de mi intención, y al mismo tiempo contemplar el rencor que aún le guardo al culpable.

A continuación nos toca dar un paso decisivo, que ya conocemos por empeños anteriores. Una vez que puedo contemplar y dejar que permanezca tal cual está mi sentimiento no reconciliado, me vuelvo sin vacilaciones al presente. El sentimiento podrá permanecer, pero ya no me ocupo de él. Dirijo mi atención a la fuerza sanadora. Rencor, cólera, amargura, autocompasión, resignación... no sanan a través de la ocupación permanente con ellos. Es preciso que me comunique con mi centro y que me vuelva hacia el presente, hacia Dios. De ellos vendrá la reconciliación.

El rencor se irá desmontando parte por parte, capa por capa, según la magnitud de la herida. Lo que queda nos pesará cada vez menos, se irá haciendo apenas perceptible y finalmente se disolverá por completo. Entonces habremos perdonado realmente de todo corazón.

e) Las heridas que nos provocan los padres

Las heridas más profundas tienen su origen en nuestra infancia y se relacionan con nuestros padres. Ya sea la falta de afecto en nuestra temprana niñez, los conflictos de autoridad, la ausencia de los padres motivada por el trabajo, el divorcio o la muerte, dan pie a profundos conflictos que no podemos digerir, elaborar o perdonar fácilmente. Sin embargo, la reconciliación es posible y necesaria para la vida.

La reconciliación con nuestros padres depende de nosotros. Las heridas que nos afectan no las padecen ellos, sino nosotros. Por duro que suene, debo decir que no se trata en primer lugar de que los padres cambien. El problema reside en nosotros, en nuestro corazón.

El dolor más grande no lo provoca la herida misma, que subyace en nosotros. Más amargo es no poder amar al que nos ofende. Esto nos causa un tormento espiritual muy grande.

Es frecuente oír a adolescentes o a adultos jóvenes proclamar, por resentimiento hacia sus padres, que ellos han aprendido de su

niñez y no cometerán los mismos errores con sus propios hijos. Pero la experiencia demuestra que son precisamente ellos los que repiten los errores de sus padres. Mientras no se ha perdonado a los padres queda en pie el mismo modelo de actitudes, aunque no se desee.

Trasladamos los problemas relacionados con nuestros progenitores a todas las demás personas. Sólo quien ha eliminado los conflictos con los padres es libre en relación a los demás. Asimismo, quien tuvo el privilegio de sondear en la amorosa providencia de Dios sabe que todo hombre recibe de Dios los padres que le hacen falta para avanzar en el camino hacia él.

Estoy convencido de que en la meditación no deberíamos solucionar problemas, sino contemplar a Dios. De él proviene la fuerza y la gracia. Además, la quietud hace emerger aquello con lo que no nos hemos reconciliado, que no hemos padecido, que no está redimido. No obstante, pienso que podemos exceptuar de esto la relación con nuestros padres. Aun tratándose de personas que logran elaborar bien sus problemas vitales, «más de un pez de mediano tamaño queda enganchado», en lo que respecta a la relación con los padres. Estas heridas profundas suelen recubrirse de cierta indiferencia, de una inexplicable falta de sentimiento, de escasos recuerdos de la temprana niñez o misteriosas resistencias en el trato con los padres u otras personas. Son conflictos no resueltos que bloquean el camino hacia Dios. La quietud podría hacerlos aflorar, pero si la represión pesa sobre ellos como una plancha de cemento, es posible que intentemos engañarnos convenciéndonos de que no están y no dejándolos emerger a la conciencia. Por eso, de vez en cuando invito a los ejercitantes a que dejen que sus padres se les acerquen. Les recomiendo, por ejemplo, que se representen a su padre y a su madre meditando junto a ellos, o que dejen asomar recuerdos de la primera infancia, para que afloren los sentimientos reprimidos relacionados con los padres. El modo de comportarse frente a estos problemas más profundos es el mismo de antes; renovar la disposición para el sufrimiento, dejar que se muestren los sentimientos sin ocuparse mayormente de ellos y volver al presente. Es importante no desviarnos hacia el plano mental y comenzar a cavilar, sino padecer los sentimientos que se presentan en relación con el presente, permitiendo que se rediman. Yo mismo pude experimentar cuánta redención se opera de esta manera. Recomiendo este ejercicio únicamente a ejercitantes que vienen meditando diariamente hace dos o más años, pues no es fácil permanecer en el presente con sentimientos que nos agitan tanto. Tam-

bién recomendando que de vez en cuando coloquen una foto de sus padres sobre la mesa, como señal de que siempre pueden estar presentes. No en vano se nos dice en los diez mandamientos que debemos honrar a nuestros padres.

Tratándose de personas profundamente religiosas, es frecuente que se den heridas dolorosas cuyo origen está en la Iglesia. Muchos cristianos comprometidos sufrieron ofensas lacerantes por parte de algún representante de la Iglesia. El abuso de autoridad eclesiástica abre muchas heridas, y esto es sumamente lamentable. También en estos casos hay que aprender a perdonar.

Aprender a perdonarnos a nosotros mismos es igualmente parte del aprendizaje del perdón, pues siempre corren paralelos el perdón que se otorga a los demás, a Dios y a uno mismo. Todo perdón es, pues, perdón que uno se da a sí mismo.

Todo lo que sucede y como sucede nos es dado para llevarnos al Padre por el camino más directo.

f) *Otro recuerdo*

En la quinta parte de este libro hice un relato del secuestro del que fui víctima en la Argentina en 1976. Lo completaré con otra experiencia que tuve, relacionada con lo mismo.

Durante los meses que duró el secuestro, se produjo en mí una profunda purificación de la que sólo tomé conciencia casi dos años después. Viví, además, un epílogo que tiene que ver con el perdón.

Entre tanto, muchas personas han demostrado que fuimos denunciados como terroristas sin ser culpables. Sabíamos que una persona había hecho correr este rumor, haciendo creíble la calumnia valiéndose de su autoridad. A juzgar por declaraciones posteriores de testigos, esta persona testificó ante los oficiales que nos secuestraron que habíamos trabajado en la escena de la acción terrorista. Poco antes, yo le había manifestado a dicha persona que estaba jugando con nuestras vidas. Debió tener conciencia de que nos mandaba a una muerte segura con sus declaraciones. No hace falta relatar más. Muchas veces pensé que nuestra historia era tan increíble que yo mismo no la creería si otro me la contara.

Es fácil imaginar los sentimientos de impotencia, rabia y rencor que tuve hacia esta persona y su camarilla mientras duró el secuestro. Pero todo el tiempo oré por él y sus cómplices. Mucho se purificó dentro de mí en esos meses, pero la rabia sólo se aplacó

en parte. Día a día rezaba por estas personas y rogaba a Dios que mi calvario les trajera algún beneficio. Lo hacía con determinación, con el propósito de perdonarles; pese a que al mismo tiempo tenía sentimientos totalmente contrapuestos.

Después de mi liberación viajé a Norteamérica. Durante dos años procuré dar publicidad a los hechos para lograr mi rehabilitación. Tenía en mi poder más de treinta documentos escritos que demostraban palmariamente los atropellos contra los derechos humanos cometidos contra nosotros. Pero fue en vano, pues todas las puertas se mantuvieron cerradas.

Al cabo de un año y medio abandoné el propósito de regresar a la Argentina y me fui a Alemania. A partir de este momento rogué a todos los involucrados que dejaran de abogar por el esclarecimiento de las injusticias cometidas. Ya no lo necesitaba. Mi rabia e impotencia habían disminuido y sólo esporádicamente volvían a aparecer. Mi modo de manejarme con mis sentimientos siguió siendo el mismo. Los contemplaba una y otra vez y oraba a Dios por los culpables. También me ayudaron la distancia y el hecho de no necesitar ya la rehabilitación. Un factor que me resultaba doloroso, empero, era que pese a la distancia no cesaban las mentiras, calumnias y acciones injustas contra mi persona.

Cuatro años después de mi secuestro la orden me encomendó que dirigiera el llamado «terceronado» para un grupo de compañeros. Se trata de la última fase de formación espiritual de los jóvenes sacerdotes. Para prepararme, yo mismo hice ejercicios durante treinta días. El último día, mientras paseaba por el bosque, me pregunté qué rectificaciones o cambios convenía que hiciera en mi vida. Súbitamente tomé conciencia de que, si bien perdonaba una y otra vez a mis perseguidores, seguía guardando en el armario los documentos de prueba de su delito. Aparentemente seguía con la secreta intención de utilizarlos alguna vez contra ellos. Volví a casa y los quemé. Fue un paso importante.

En esta época pensaba a menudo en san Juan de la Cruz, por quien siempre sentí profunda veneración. Sus compañeros lo retuvieron en prisión durante meses. También comprendí que Jesucristo nunca había sido rehabilitado. Sus apóstoles y los demás creyentes reconocieron la verdad, pero para la opinión pública siguió siendo un delincuente ajusticiado por acciones dignas de castigo.

Ocho años después de mi secuestro tuve que viajar a Roma para participar en un encuentro de maestros de tercerones europeos. En un intervalo, el superior mayor de nuestra orden jesuítica me preguntó si finalmente todo estaba arreglado. Pensé que al dirigirse

a mí de esta manera demostraba su interés personal y le solicité una entrevista más prolongada. Le relaté todo o casi todo, e insistí en que ya no emprendiera nada relacionado con mi rehabilitación. Le manifesté que tenía mi trabajo y estaba satisfecho, y ya no dependía de una clarificación objetiva de los hechos. En este diálogo me invadió por última vez un dolor como nunca lo había sentido. Ya no era rabia, sólo era dolor. No pude contener las lágrimas delante de mi superior mayor. Desde entonces me siento verdaderamente libre y puedo decir que «he perdonado de todo corazón». Ya no siento resentimiento, rencor ni dolor por lo sucedido. Por el contrario, agradezco esta experiencia, que es parte indisoluble de mi vida. El proceso de purificación me llevó ocho años. Al fin, los últimos restos de rencor desaparecieron. Quizá esto pueda servir de aliento para aquellos que sufrieron algo parecido y a quienes les cuesta perdonar.

2. Indicaciones para la meditación

Aún nos quedan «tres tiempos». Es el momento en que los ejercitantes dirigen la mirada hacia el futuro. Se aproxima el retorno a la vida cotidiana y se insinúan las preocupaciones e intereses que llenarán las semanas por venir. Imperceptiblemente va ganando terreno la impresión de que los ejercicios han cumplido su ciclo y se puede relajar un poco el orden acostumbrado. Les insto a no caer en estas trampas. Si usted hizo los ejercicios a conciencia, ha sido llevado a un nivel más profundo, lo sienta o no. Sería de lamentar que abandonara este nivel antes de tiempo. Se parecería a un escalador de alta montaña que da la vuelta hallándose a cien metros de la cima, argumentando que prácticamente ya ha llegado arriba.

También podría ser que lo invada el aburrimiento. Es una señal de que algo se ha puesto en movimiento. Sería conveniente que también pudiera sobreponerse a este estado.

Por lo demás, espero que medite al menos seis horas diarias, guarde escrupuloso silencio, no lea, no converse, se mantenga en contacto asiduo con la naturaleza y se sienta bien.

3. Diálogos

Emilio

EMILIO: Esta mañana me desperté con una desgana terrible. Lo conozco, pues me sucede en la vida diaria. En esos casos suelo abalanzarme sobre el trabajo y dejo de sentirlo. Supongo que el precio que pago por esto es mi desazón. Debo mantenerme ocupado y activo porque, de lo contrario, vuelve la desgana. En lugar de lanzarme sobre el trabajo, aquí lo hago sobre la meditación. «Arranqué» con gran energía para no sentir esta desgana y quizá mi soledad. Me «enganché» en ella, concentrándome con empeño y firmeza, tanto que luego me senti agotado. No había tomado conciencia antes de esta relación entre la desgana y mi actividad.

ME: Ahora se te hizo la luz sobre esto.

EMILIO: Así es. De pronto me di cuenta de que mi agotamiento se debe al esfuerzo de voluntad con el que trato de pasar por encima de mi desgana y mi soledad. Me siento como un adolescente que pretende tapar la soledad con música atronadora. Solía hacerlo con la actividad y aquí lo hago concentrándome con saña, forzosamente.

ME: Pudiste penetrar tu mecanismo de huida.

EMILIO: Primero me asusté. Luego recordé lo que habías dicho sobre nuestra relación con los sentimientos. Pude contemplar mi interior y decirme: «Bueno, estoy desgana. Es desagradable, pero así es. Me siento solo y me permito sentirme así». Pude permanecer en el sentimiento de mi desgana. Fue una experiencia extraña. Por primera vez realmente pude distanciarme de mi desgana. Le permití estar ahí, y yo también lo estaba. Sentí que estaba ahí y que yo era más que mi desgana. Por primera vez dejaba de ser una amenaza. Pude dejar que permaneciera. Fue una experiencia liberadora. A continuación pude meditar con menos tensión y mayor libertad.

Diego

DIEGO: Mientras medito siempre tengo presente la relación con mi mujer. Me empeño por mantenerme en el presente, pero esto se me impone constantemente y no me deja en paz.

ME: La relación te pesa.

DIEGO: Sí, siento que pende sobre mi cabeza una espada de Damocles. Lo que más me oprime es que ella ya no espera nada de mí. Como si ya hubiese abandonado. Toda su expectativa se reduce a que me ocupe por un rato de los niños para poder ir a visitar a sus amigas. Lo hago regularmente y con gusto. Pero le falta vida a la relación con ella. Quise aceptar

un nuevo empleo y decidirlo con ella, pero no fue posible. No quería hablar del tema.

ME: ¿Te habría exigido más tiempo este empleo?

DIEGO: Tal vez no más tiempo, pero sí mayor esfuerzo.

ME: Ella tuvo miedo de que así tendrías menos tiempo y fuerza para ella y los chicos.

DIEGO: Sí, pero ni siquiera quiso hablar de eso.

ME: Tenías la esperanza de que ella estaría de acuerdo con el nuevo trabajo y juntos haríais frente a las consecuencias. Ella probablemente se sintió amenazada y no quiso hablar del tema, pues había perdido las esperanzas de que percibirías el miedo y la amenaza que ella siente.

DIEGO: Es posible... sí, en los últimos tiempos nos hemos ido distanciando mucho... (Sigue una pausa prolongada). La comunicación entre nosotros es bastante escasa.

ME: Puedes intentar un nuevo comienzo.

DIEGO: ¿Cómo?

ME: Centra tu atención en tu mujer. Puedes dar pequeñas señales que le indiquen que la tomas en cuenta. Como ejemplo, nada más: ¿Le gusta que le lleves flores?

DIEGO: (Breve pausa). Sí, ya lo creo.

ME: No es que las flores sean importantes en sí, pero pueden ser un indicio de que le prestas atención.

Ponla una y otra vez conscientemente en el centro. Por ejemplo, nunca salgas de casa sin haber estado para ella al menos dos minutos, tomándola en cuenta y despidiéndote cariñosamente. Cuando vuelvas, dedícale tu atención en primer lugar, hasta percibir cómo se encuentra. Mantente alerta para darte cuenta si tiene algo que decir, si algo la agobia o si desea comunicarte algo. También en otros momentos bríndale tiempo y atención. Permanece un rato con ella sin propósito determinado.

DIEGO: Ella no dice lo que la agobia.

ME: ¿No podría deberse a tu actitud?

DIEGO: ¿Será culpa mía que no se exprese conmigo?

ME: Toda persona desea expresarse. Si ella tiene la impresión de que no se la escucha ni toma en cuenta tal cual es, baja la cortina, por así decirlo. A lo mejor ha renunciado a que la observes y aceptes como es. Tal vez crea que tú no la entiendes.

DIEGO: Sí, eso dice. (Pausa). Hablo mucho de mi trabajo. Estoy lleno de problemas de negocios y hablo mucho de esto.

ME: Ya ves, y ella no encuentra un espacio para sí. Procúrale un espacio en tu interior para que pueda expresarse. Mantente en silencio cuando estás con ella, para que poco a poco pueda ir expresando algo suyo. En este silencio deberás dirigir tu atención a ella, no a sus problemas, sino a ella misma.

DIEGO: Esto último no lo entiendo. ¿Cómo podría ponerla a ella en el centro y no sus problemas?

ME: Supongamos que quiera contarte algo de los niños, de sus parientes o sus amigas. No repares en el problema, sino mantente junto a ella. Colócala en el centro y presta atención a cómo percibe sus sentimientos y problemas con relación a la persona en cuestión. No te ocupes de sus dificultades, centra tu atención exclusivamente en ella misma. Admitela dentro de ti. Permanece junto a ella. No la juzgues, ni siquiera juzgues lo que dice. Déjala ser como es. No intentes convencerla de algo ni cambiarla. No trates de ayudarla. El esfuerzo por ayudar daría lugar a cierta presión, y ya no podrías comunicarte con ella libremente. Si te critica, no te defiendas ni justifiques. Quédate a su lado con toda tu atención y tu amor, sin más meta que estar con ella.

DIEGO: Esto es algo nuevo para mí.

ME: Es lo mismo que la meditación. Déjame que te explique el paralelismo con más precisión. Así como no te ocupas de tus problemas mientras meditas, sino que diriges tu atención a tus manos o a la presencia de Dios, deberás dirigir también tu atención a tu mujer y permanecer con ella. No te distraigas con sus pensamientos y problemas, sino quédate con ella misma. Así como no tienes que modificarte ni rendir nada en tu relación con Dios, sino permanecer con él sin propósito alguno, tampoco tienes que hacerlo con tu mujer. Déjala ser y déjate ser tú también, sin intenciones ulteriores. Eso sólo podrás hacerlo si dejas de lado tus preocupaciones laborales, al igual que en la meditación. Mantente vacío, para que ella pueda encontrar su camino hacia ti y hallar espacio para ella. Tu atención vigilante le deparará nueva vida y nueva alegría. Ya sea en la meditación o con tu mujer, permanece en el ser, sin propósito ni rendimiento para con Dios ni para con ella.

DIEGO: ¿Significa este paralelismo que en la meditación no dejas espacio para Dios, espero algo de él y lo juzgo, pero no lo contemplo a él mismo? ¿Será que en la meditación también estoy únicamente conmigo mismo?

ME: Hm...

DIEGO: Hablaste de los errores cometidos para aprender de ellos. Pues bien, yo quiero aprender de mis errores.

Gracia

GRACIA: En las últimas meditaciones no pude zafarme de una cosa. Tengo una erupción en la frente y la nariz. No me resulta fácil tolerar que la gente la note y se me ponga a mirar fijamente. A veces también me preguntan, porque es muy llamativa. Desearía esconderme. Se me pasa el tiempo cavilando qué pensarán. Hoy me paré frente al espejo y me di cuenta con horror de que había vuelto a empeorar. Voy regularmente al dermatólogo, pero no es seguro que pueda ayudarme. Esta enfermedad no me deja en paz y el problema vuelve a aparecer en la meditación.

ME: Te da vergüenza tener esta erupción. Crees que la gente se burla de ti.

GRACIA: Sí, me temo que se ríen de mí... no en mi cara, pero sí a mis espaldas. Me imagino que se sonríen e intercambian opiniones sobre mi enfermedad, preguntándose si tendrá un origen psíquico. Por mi profesión estoy muy cara al público y vivo esta erupción como una amenaza constante.

ME: Una amenaza constante.

GRACIA: Me siento inhibida.

ME: Pues mira, Gracia, tú tienes esta erupción. Es una enfermedad. No es culpa tuya. Si, como tú supones, tiene una causa psíquica más profunda, no depende de tu buena o mala voluntad que cure o no. Te fue dada de la misma manera que tus buenas cualidades.

GRACIA: Sí.

ME: Profundiza en el sentimiento de ti misma... Escucha lo que hay en tu interior, a ver si puedes hacerte amiga de tu erupción y así hacerte amiga de ti misma.

GRACIA: Sí, ahora me doy cuenta... Yo misma no puedo aceptarla. (Pasa unos minutos en silencio, luego llora. Sigue otra pausa bastante larga)... Así es, gracias. Ya me siento más tranquila.

Roberto

ROBERTO: Me esfuerzo por mantenerme alerta y al principio lo consigo. Luego caigo en un sopor. Estoy como aletargado. Luego me adormilo, y después de la meditación ya no sé si estuve consciente o no.

ME: No te sientes despejado.

ROBERTO: Así es; lo mismo me sucedió esta mañana en la meditación. Al principio estaba centrado, pero poco a poco mi estado iba cambiando. No sé cómo describirlo. Empecé a sentir sopor y me quedé dormido.

ME: Sólo al despertar te diste cuenta de que te habías «ido».

ROBERTO: Exacto. Algo parecido me sucede en el estudio. Leo y leo, y sigo el hilo del texto. Lo comprendo, pero luego todo se me va y no recuerdo lo que he leído. Creo que es una debilidad de la memoria.

ME: Debilidad de la memoria.

ROBERTO: Sí, tengo miedo de no poder terminar mis estudios por ser tan desmemoriado.

ME: Mira, Roberto, en tu caso no se trata de debilidad de la memoria, sino de pasividad. Si lees pasivamente, no es de extrañar que no recuerdes nada. Para estudiar realmente hay que ponerse en actitud activa. Es preciso resumir y repetir lo leído, hablar con otros sobre ello y, si es posible, exponer el tema frente a otros. Así acoges activamente lo que has leído y no tendrás problemas de concentración. Lo mismo pasa con la meditación. Si tu vigilia es pasiva te aletargas, caes en un sopor, te adormeces. Esto no es contemplación, pues en ella se trata de contemplar y escuchar activamente. La actitud contemplativa consiste en mantener la atención despierta con vivo interés: «¿Qué estoy descubriendo? ¿Qué está sucediendo? ¿Qué me llega de la realidad?». No es un deseo por lograr algo, sino un fervor activo. No es empeño por saber, sino interés vivo por lo verdadero, por lo esencial, por la existencia. Cuando estás conversando con tu amigo no te quedas dormido, ¿o sí?

Félix

FÉLIX: Medito bastante y soy consecuente, pero me canso pronto. La meditación me significa un gran esfuerzo.

ME: Te cansa.

FÉLIX: Sí, me deja agotado. Me siento oprimido, con una terrible presión en el pecho. Tengo que defenderme, deslindarme de esto.

ME: Debes ponerte a la defensiva.

FÉLIX: Sí, me siento presionado por las exigencias.

ME: Por las exigencias.

FÉLIX: Sí, por tus exigencias de que sea perfecto y esté orientado de lleno hacia Dios, ame de corazón a mis enemigos, me vacíe; deje que todo aflore, permanezca siempre en el presente y padezca todo. Son ideales inalcanzables para mí, metas demasiado elevadas que me tiran abajo y empuñecen.

ME: Sientes lo que digo como una exigencia, un reclamo. Te amenaza, pues te sientes presionado por tener que estar a la altura de todo esto.

FÉLIX: Sí, me intimida y despierta resistencia en mí. Hablas de ideales que son inaccesibles para mí. Me oprimen y tengo que defenderme.

ME: La presión procede de lo que yo te exijo.

FÉLIX: Del abismo entre lo que puedo lograr y estas exigencias de perfección.

ME: Hm.

FÉLIX: También dices que no hay nada que lograr, pero luego viene ese «debes». Debes estar orientado hacia Dios, debes vaciarte y todo eso.

ME: Félix, no sé si has notado que nunca o casi nunca uso la palabra «debes». Jamás dije que debías ser perfecto ni exigí que estuvieras orientado hacia Dios. Lo que digo es que el ser humano ha sido creado con esta orientación hacia Dios, y si vuelve a ella es feliz. No hago más que señalar la dirección, para que tomemos conciencia de nuestro estado y veamos dónde estamos situados, no dónde debemos estar. También hablo de plenitud y vacío. Cuando alguien se vacía lo llena Dios. Pero esto no significa que debas vaciarte. Puedes dejar el vaciarte para un momento futuro. Entonces Dios te llenará más tarde.

Te invité a dejar todo como está. Renuncia a estos ideales y empuñate por traerte al presente. Todo te será dado a su debido tiempo.

Trata de permitirte ser así como eres.

¿Puedes imaginar ahora que la presión que sientes se origina en ti mismo?

FÉLIX: Todavía me cuesta. Lo que sí es seguro es que siempre me fijo muchas exigencias.

Pablo

PABLO: Durante un rato estuve alerta en la meditación, luego mi atención disminuyó. La meditación se hizo monótona. Me invadió cierta pesadez y me puse a dormir. Sentí cansancio, aunque no tenía ningún motivo para sentirlo. Esto me suele suceder.

ME: No sabes qué hacer con este sopor.

PABLO: No, me siento impotente con respecto a él.

ME: Te adormilas porque tu atención se vuelve pasiva. Por ejemplo, cuando juegas al ping-pong tu atención está activa, pues debes reaccionar prontamente a los movimientos de tu oponente. También se activa cuando hay un peligro, y lo mismo sucede cuando algo te «cautiva». Por el contrario, puede volverse pasiva de noche, mientras ves televisión, si el programa no es lo suficientemente atractivo. Y lo mismo puede ocurrir durante una conversación que no nos interesa, cuando el interlocutor es aburrido

o no cesa de hablar. Nuestra atención es pasiva cuando estamos bajo la presión de «tener que» o «deber» hacer algo, y no hay interés personal en hacerlo. Hay gran peligro en esta actitud de atención pasiva para el que conduce un automóvil. Cuando debe recorrer distancias largas y monótonas el conductor termina por adormilarse.

La meditación se nutre del interés activo. Si estoy alerta en ella, se vuelve apasionante y muy interesante, aunque nada suceda. El ser mismo y la existencia son cautivantes y apasionantes de por sí. «¿Qué está sucediendo? ¿Qué me llega de la realidad?».

Las manos nos ayudan de manera óptima a despertar este interés activo. Cuando se siente el flujo en el centro de las palmas de las manos, la atención se hace cada vez más intensa. Pierde fuerza, en cambio, bajo la presión de la obligación del «tengo que», del «debo», y lleva tarde o temprano a que nos pongamos a dormir.

Dora

DORA: En general me va bien, pero hoy ya no sabía qué hacer. Me encontraba como perdida e impotente en la meditación. Nada funcionaba. Tampoco podía sentir mis manos. Si no sé cómo reaccionar en estos casos, me siento muy insegura.

ME: Insegura.

DORA: No sabía cómo seguir meditando. Quería preguntar a alguien, pero en el momento no pude. De modo que me sentí perdida.

ME: En momentos como ése vuelve a la percepción de tu cuerpo. Esto te pondrá nuevamente los pies sobre la tierra. Te traerá de vuelta aquí. También puedes prestar atención al hecho de existir. De esta manera estarás en el presente.

DORA: Después de un rato empecé a familiarizarme con esta situación. Nada funciona, pero tampoco es tan terrible, me dije. En el mismo momento volví a percibir mis manos.

ME: Eso está muy bien. «Nada funciona pero estoy aquí, existo». Si en ese instante contemplas el presente, te contemplas a ti misma, vuelves a estar contigo, en tu realidad. De la percepción del «soy» o «estoy aquí» derivas seguridad. Entonces ya no estarás perdida. Estás aquí. La percepción del ser nos brinda seguridad y protección.

Buscamos seguridades exteriores, pero éstas no nos procuran más que un alivio momentáneo. Cuando cesan vuelve la inseguridad. La certeza verdadera reside en el ser. No te la pueden quitar. A partir del ser podemos actuar con sentimiento seguro. Siempre podemos permanecer en el ser, o volver a él. A medida que se nos hace más consciente, se va transformando en un permanecer en la presencia de Dios. Allí las amenazas externas podrán tocarnos cada vez menos.

DORA: En caso de que no pueda percibir mi ser, comenzaré por la percepción de mi cuerpo.

ME: Ese es el camino.

Carlos

CARLOS: Al principio me fue muy bien en los ejercicios. Casi siempre estaba intensamente centrado en ellos. En poco tiempo llegué a sentir una quietud interior casi sin pensamientos. Con frecuencia mi respiración era tan imperceptible que parecía que había dejado de respirar. El tiempo pasaba volando y hubiese podido quedarme sentado así eternamente. Era fácil y reparador, y me recorría una apacible felicidad. Pero al cuarto día todo dio un vuelco. No sabía lo que me pasaba. Todo se frenó. No podía recogerme a meditar. No sentía inquietud, sólo un estado de desconsuelo e impotencia. Me faltaba el suelo bajo los pies. No era como lo conocía por mis crisis psíquicas. Antes había hecho una terapia, que no fue fácil pero terminó bien. Ahora siento amor por mis padres y no desearía perderme nada de mi infancia, ni siquiera los conflictos que he tenido. Aunque no me fue bien a partir del cuarto día, mi estado anímico era muy distinto de aquel que había soportado durante mis crisis psíquicas. No quería huir. Fui perseverante en mi empeño por volver al nombre, pero éste me parecía vacío e insípido. No podía hacer nada ni sabía nada. También sentí algo así como una indiferencia «insulsa».

Sin embargo, de pronto pude decirme: «Bien, no hay nada que pueda hacer. No sé nada, pero tampoco es necesario que sepa hacer nada ni que sepa nada. Soy como soy». Eso me alivió. Pero sigo sintiendo esa pesadez, esa aridez interior, ese desconsuelo.

ME: Vas por el buen camino. Sigue avanzando valientemente.

Elena

ELENA: Tuve una experiencia interesante. Estaba muy despierta y atenta en la percepción de mis manos y en el nombre. Al rato empecé a sentir dolor en las rodillas. Mi recogimiento fue en aumento y los dolores también. Cuando mi recogimiento disminuía se hacían más tolerables. Cuanto más profundizaba en la percepción de las manos, más fuertes se hacían. ¿Puede ser esto?

ME: Sí, hay algo que busca redimirse. El proceso se da mejor si estás de lleno en el presente. Es importante que no prestes atención a este dolor, sino que sigas con todos tus sentidos en el presente.

No es necesario que te tortures intencionadamente. Siéntate de modo que no te duelan las rodillas. Si puedes darte cuenta claramente de que

los dolores no provienen de la mala postura, sino de un proceso interior, lo más razonable que puedes hacer es soportarlos. También puede ser que profundices aún más en tu reconocimiento y los dolores cesen de un momento a otro. No son más que la somatización de aspectos sombríos de tu interior.

Susana

SUSANA: Mis últimas meditaciones fueron muy movidas. Todo comenzó con una gran tristeza. Me comparaba con otros y me sentía desvalorizada y envidiosa. Son sentimientos que conozco desde hace mucho. Elaboré gran parte de ellos hace cierto tiempo en una terapia. Además, a veces sentía desprecio. Se sumaron otros estados emocionales parecidos. Por miedo a que fuera a reprimirlos, los contemplé durante un tiempo, deteniéndome en cada sentimiento. Algunos se disolvieron pronto, otros permanecieron más tiempo.

ME: Muchas cosas se mueven dentro de ti.

SUSANA: En cierto sentido estoy contenta de que sea así. Frecuentemente me parece que se mueven más cosas en la meditación que en la terapia. ¿O hay algo que no hago bien?

ME: Está bien que no desees reprimir nada. Pero quieres elaborar activamente tus sentimientos y por eso te alegras cuando afloran. Inconscientemente los sacas a relucir, los conjuras para que se muestren y te detienes mucho en ellos porque tu interés está allí.

Interésate por Dios, por la percepción del presente. Interésate por lo sustancial, por tu ser esencial, donde Dios es tu fundamento. Lo decisivo no son los sentimientos, sino Dios.

En consecuencia, debería decir que nuestros sentimientos no deben interesarnos. Pero debido a que todos tendemos a reprimir lo propio, les recomiendo que brevemente los contemplen. Eso sí, solamente lo necesario para tomar conciencia de que tenemos este o aquel sentimiento y poder darle una buena acogida. No suele llevar más que unos pocos segundos. Acto seguido deberíamos volver sin pérdida de tiempo al presente, a las manos y al nombre. Permaneciendo en el nombre abandonamos nuestro egocentrismo.

Alma

ALMA: Durante la meditación me doy cuenta de que caigo en dos estados distintos de distracción. Hay ratos en que me pongo a pensar. Le sigo el hilo a mis pensamientos y preocupaciones hasta que me sorprende haciéndolo y vuelvo a la meditación. En estos casos recuerdo mis pensa-

mientos, que tienen coherencia. Se desarrollan en forma asociativa. Los llamaría pensamientos activos.

Tengo otros pensamientos, que llamaría pasivos. Se desenvuelven en forma más independiente de mí. Aparecen como una película o un ensueño. Si tomo conciencia de ellos, no puedo recordar lo que he pensado, ni las imágenes y sueños que he tenido. A menudo vuelvo a estar súbitamente en el presente con toda lucidez y los pensamientos cesan. Me siento muy despierta y percibo una fuerza que, desde abajo, me endereza la columna vertebral.

ME: Detrás de los pensamientos que llamas activos se ocultan preocupaciones o deseos. Tus pensamientos en verdad pasivos indican más bien falta de atención y de vigilia.

Engracia

ENGRACIA: Hoy no me resulta fácil mantener este diálogo contigo. Ayer me vinieron violentos deseos sexuales durante la meditación. Me asusté. En realidad quería ofrendarle el tiempo a Dios y, en cambio, se despertaron estos deseos. Me acordé de un hombre joven que me atraía mucho, no por amor, sino únicamente por pasión. Estaba poseída de imágenes obscenas. Quería volver a la percepción, pero todo intento fue inútil. Lo ensayé una y otra vez, esforzándome al máximo. Todo en vano. Me entró pánico, porque me veía arrastrada hacia algo que no deseaba. Era impotente frente a estas imágenes y sentimientos, y me sentía humillada, porque mi propósito de orientarme hacia Dios era mucho más débil que esta fantasía.

ME: Rechazaste tu fantasía.

ENGRACIA: Sí, vino precisamente en la meditación.

ME: ¿No es normal?

ENGRACIA: No te entiendo. ¿Cómo puedes decir que es normal?

ME: El instinto sexual es algo natural y sano. Deberías darle gracias a Dios por ser sana. Si estás dotada por la naturaleza para la sexualidad, es normal que de vez en cuando se haga notar.

ENGRACIA: Pero yo no lo quiero.

ME: Ahí está el problema. Si rechazas tu sexualidad, estás rechazando algo que procede de Dios y te fue dado para tu bien. No sólo es un don tu sexualidad en sí, sino que está bien que una y otra vez se manifieste a través de deseos, imágenes y emociones. Otra cosa es lo que haces con estos deseos.

ENGRACIA: Ahí está precisamente. Yo quería deshacerme de ellos.

ME: Pero lo que tú querías era sacarte todo de encima globalmente. Puedes agradecer a Dios tener un instinto sexual sano y que éste se manifeste. Todo lo que está tiene derecho a estar. Y todo lo que nos llega es lícito que nos llegue.

ENGRACIA: ¿Significa que me deje llevar por todas las tentaciones?

ME: No, lo que hagas es otro asunto. Mira, una mujer casada podrá enamorarse de un hombre que no es su marido. Esto no implica nada moralmente objetable. Si ella acepta este estado de cosas, no hace más que aceptar su sana sexualidad y su activa vida afectiva. La cuestión es qué hace ella con esto. Si dice: «Es una consecuencia natural de mis inclinaciones, pero estoy casada y quiero amar a mi marido y serle fiel», podrá costarle mucho despedirse de este enamoramiento, pero, de ser sincera en su proceder, logrará que el amor por su marido se profundice. No reprime nada, sólo encauza sus inclinaciones por los carriles adecuados.

Cuando alguien se consagra a Dios a través del celibato no significa que deje de tener deseos sexuales, sino que toma conciencia de su índole sexual, la afirma y se orienta hacia Dios y al servicio de sus semejantes con atención y amor renovados.

ENGRACIA: Eso es lo que yo quería, pero no lo conseguí.

ME: Tengo la impresión de que no sólo rechazaste el hecho de no poder apartar de ti los deseos sexuales, sino tu sexualidad entera. Es suficiente que trates de volver al presente con todos tus sentidos y ser consecuente contigo misma. Entonces ya eres fiel a tus propósitos. En algún momento te será dado que, merced a los esfuerzos por volver al presente, estas fantasías pasen a segundo plano.

ENGRACIA: No había notado que con mi comportamiento estaba rechazando mi sexualidad como tal.

(Al día siguiente). La conversación que tuvimos ayer me alivió y me aportó paz y mayor claridad interior. En una de las meditaciones que siguieron se me apareció bruscamente una escena del pasado.

Recordé que fui acosada sexualmente por un hombre al que yo apreciaba mucho. La situación me produjo tal shock que quedé paralizada y fui incapaz de manifestarle mi desaprobación. Pero sentía tanta repugnancia hacia él que poco faltó para que me descompusiera. ¡Ojalá me hubiera defendido! (Pausa). Nunca pude hablar de esto. (Pausa). Tampoco fue una violación en sentido estricto... No pasó del acoso.

ME: Pero te sentiste violada.

ENGRACIA: Fue terrible para mí... (Llora. Luego se tranquiliza, pero sigue largo tiempo en silencio)... Gracias, ahora me siento aliviada. Estoy contenta de haber podido expresarme.

ENGRACIA: (Varios días después habla de su meditación. Al concluir el diálogo, el ME retoma la conversación).

ME: Engracia, ¿puedo volver sobre la conversación que tuvimos hace unos días?

ENGRACIA: Sí, cómo no.

ME: ¿Ya estás en condiciones de perdonar al hombre que te acosó?

ENGRACIA: Sí... (Titubeando). Bueno, perdonar... (Pausa) No, creo que todavía no del todo.

ME: Todavía sientes rencor y rechazo.

ENGRACIA: Él me hizo mucho daño.

ME: Permite sentir estas heridas. No las reprimas. Pero trata también de sentir el interior de ti misma, para ver si puedes perdonarle, primero a partir de tu propósito de hacerlo y luego quizá con el corazón.

ENGRACIA: Podría intentarlo.

ME: Puedes reconciliarte con él en tu corazón, sin dirigirte a él mismo. Puedes perdonarle sin que él lo sepa. El hecho de perdonar también es importante para tu relación con Dios. También Dios te perdona todo.

ENGRACIA: Siento que es hora de que perdone.

Pía

PIA: Últimamente estaba bien atenta a mis manos y percibí claramente el centro de las palmas. Al principio siempre siento calor y siento la piel. Poco después fui percibiendo un flujo. A veces sentía como si mis manos se derritieran o algo como una esfera. Otras veces mis manos eran más grandes y a veces como más alejadas. Por momentos las sentía muy próximas a mí. En los últimos días sentí una unión entre las manos y el abdomen, y luego el corazón. Estaban muy vivos, siempre unidos al centro de las palmas de mis manos. Esto duró cierto tiempo. Ahora siento este fluir por todo mi cuerpo. Todo se ha vuelto una sola cosa. Aunque mi atención está en mis manos, forman una unidad con todo mi cuerpo. Lo siento recorrido intensamente por este flujo. ¿Debo seguir prestando atención a mis manos?

ME: Sí, sigue atendiendo a ellas. La unidad con tu cuerpo, recorrido por este flujo, es una experiencia muy buena. Tu atención puede hacerse extensiva a todo el cuerpo. De cualquier modo, la percepción de tu cuerpo es una sola cosa con la de tus manos. Pero no dejes de atender a las palmas. Empieza siempre por las manos. A partir de ahí se restablece una y otra vez esta percepción unitaria del flujo.

Una vez que sientas esta unidad, ha llegado el momento de fijar tu atención cada vez más en el nombre y en el presente. El hecho de sentir

el cuerpo es parte integral de la conciencia y algo como un fundamento sólido, aunque ciertamente no pasa de ser un fundamento. El camino sigue. Dirige tu atención cada vez más a la percepción de la realidad espiritual, es decir, al presente y a Jesucristo mismo.

Rut

RUT: No sé qué me pasa. A veces me sorprende ahí sentada, sin cobrar aliento, suspendiendo la respiración. Me asusto pues es peligroso, mejor dicho, imposible dejar de respirar.

ME: En este caso no es peligroso. Cuando corremos o realizamos un trabajo físico pesado consumimos mucho oxígeno, que el cuerpo recupera respirando más. Al caminar no consumimos tanto, y menos todavía cuando estamos sentados o acostados. Cuando se realiza un trabajo intelectual intenso, como resolver problemas matemáticos, el cerebro necesita mucho oxígeno. Pero la mera atención no consume mucho oxígeno, pues es más una cosa del espíritu que del cerebro. El espíritu no necesita oxígeno. Si la atención es muy intensa, puede ser que suspendamos la respiración por unos instantes y entonces tenemos la impresión de que nos hemos olvidado de respirar. También decimos que algo nos quita el aliento, cuando estamos fascinados por una persona o un asunto. En la meditación, la ausencia de respiración es indicio de intensa atención. Decimos que nos recogemos. Esto siempre va unido a una conciencia muy fuerte de la propia existencia. No atiendas al ritmo de tu respiración. Permanece con todos tus sentidos en esta profunda sensación del presente. A su tiempo el cuerpo cobrará el aliento que le hace falta.

Juan

JUAN: Me duelen las rodillas y la espalda mientras medito. Ayer tuve miedo, porque me pareció que estaba a punto de resfriarme. Me sentía febricitante. Muchas veces me pregunto si medito bien o si me esfuerzo demasiado. Hoy una mosca andaba revoloteando a mi alrededor y no lograba espantarla. Me fastidiaba. Hacía un tiempo muy sofocante y no podía quedarme quieto. Y me venían a la mente pensamientos que quería anotar. Trato de resituarme en el presente, pero en seguida vuelvo a estar distraído.

ME: Siempre hay algo que se interpone.

JUAN: Sí, yo también tengo esa sensación.

ME: Juan, te ocupas demasiado de ti mismo. Contempla a Dios, contempla el presente, lo que está aquí. Escucha hacia el interior de tus manos, mantente en el nombre y deja de dar vueltas en torno a ti mismo.

Guido

GUIDO: Estuve corriendo al aire libre y me di cuenta de cosas que no había percibido antes, cosas sencillas como las plantas, las flores, los ruidos, los árboles, los animales y las nubes. Pude percibirlas como nunca antes lo había hecho. Todo existía intensamente o, mejor dicho, por primera vez yo existía intensamente. Adquiría vida todo lo que contemplaba. Con total naturalidad pude permanecer largo tiempo junto a todo esto. Nada me urgía. Me sentía conectado con todo y no cesaba de asombrarme. Luego dejé de sentirme rodeado por diversas plantas y animales; me rodeaba la naturaleza misma. Acaso la vida misma. Sentí que existo. Sentí la realidad misma. Quedé atónito y me puse a llorar. Hacia años que no lloraba así. Lloraba de asombro. No había tristeza ni autocompasión, sólo admiración y alegría mezcladas con perplejidad. No sé cuánto tiempo estuve así. Seguí paseando, y detrás de la primera colina encontré una atalaya, de las que usan los cazadores. Me subí a ella. El día estaba templado, un profundo silencio reinaba en mí y en los alrededores. Sentía una amplitud increíble, me sentía uno con la naturaleza. Creo que nunca había sentido de esta manera la presencia de Dios como allí. Era libre y me invadía una serena felicidad.

ME: Fue hermoso.

GUIDO: Me doy cuenta de que esta experiencia fue fruto de la meditación de los últimos días. Aunque me resultó duro superar cada hora en sí pude, no obstante, apaciguarme y prepararme de esta manera, creo yo, para la gracia que me fue concedida. Esta experiencia significa mucho para mí, pues comprendo mejor qué es la contemplación. La presencia de Dios me fue brindada sin el menor esfuerzo. Se dio sin más ni más. Tal vez esta experiencia me ayude a soltarme más, cada vez que medito encarnizadamente o quiero lograr algo.

ME: Puedes acordarte de vez en cuando de ella para que en el futuro te siga dando orientación y acceso a lo que buscas. En el Antiguo Testamento leemos cómo les eran recordadas a los israelitas sus experiencias fundamentales: la liberación de Egipto, las experiencias con Dios en el Sinaí, el pozo de Jacob. Cada uno de nosotros tiene su historia y puede comunicarse con sus periodos de gracia. Nos son dados para que en tiempos de desierto nos acordemos de la fuente.

Pero no trates de forzar nada. Tampoco esperes vivir la gracia de la misma manera en que lo has hecho.

Elena

ELENA: En la meditación me siento constreñida, como si estuviese enfundada en un estrecho corsé que me aprieta el tórax. No sé qué es.

Seguramente hay ciertos sentimientos detrás de esto, pero no puedo determinar cuáles son. Supongo que han de ser desilusiones, pero sólo percibo su opresión. Es un estado permanente en mis meditaciones. Trato de contemplarlo y admitirlo, pero esto no cambia nada. Lo mismo da que esté tranquila o intranquila cuando lo contemplo. Ese corsé siempre está.

ME: Quieres saber a qué se debe.

ELENA: Así es.

ME: ¿Lo relacionas con tu madre?

ELENA: ¿Con mi madre?... (Pausa bastante prolongada). No... era buena... Era una buena madre. Digamos que exteriormente la relación era buena... Interiormente no tanto. Ella dependía mucho de mí. Siempre buscaba estar cerca de mí, y tenía la impresión de que estaba como enamorada de mí. Quería que estuviera constantemente con ella. Se ocupaba de mí pero, como contraprestación, esperaba que yo mostrara afecto por ella. Cuando hacía algo por mí, siempre preguntaba indirectamente qué recibiría a cambio. Yo me sentía usada, más aún explotada, y quería mantener mi distancia. Su proximidad me oprimía, me dejaba sin aire. Estaba furiosa con ella y vuelvo a estarlo una y otra vez.

ME: Te oprimía como un corsé.

ELENA: Exacto... Ahora entiendo. Lo que ahora siento en la meditación es la misma presión que sentía estando cerca de ella.

ME: Puedes verlo así.

ELENA: Sí, ahora se me hace más evidente. La opresión sigue como antes... (Pausa). Sin embargo, ahora me siento algo aliviada. Me he quitado un peso de encima...

ME: Dejó de ser una amenaza insondable.

ELENA: Ahora es una carga que debo llevar... (Cinco minutos de silencio). Siento esta carga y estoy dispuesta a llevarla... (Otro silencio prolongado). El corsé sigue aquí, y me pregunto cómo debo manejarme con él... (Otra pausa). Sí, ¿cómo debo manejarme con él?

ME: ¿Perdonaste a tu madre?

ELENA: Nada cambiaría con eso.

ME: Eso no importa. Perdónala primero. Piensa que ella también tenía sus limitaciones, que ella quería amar, pero no estaba aún en condiciones de amarte sin egoísmo. Y trata de perdonarla. Eso no cambiará tus sentimientos, pero es el primer paso para perdonar de todo corazón. Después de que lo hagas hablaremos.

ELENA: (Al día siguiente). Después de la conversación que tuvimos ayer, salí y lloré amargamente. Luego senti por momentos rabia por tener

que perdonarla y lástima de ella. Me peleaba en pensamientos con mi madre y le hacía reproches. Después lloré largo rato. Esta mañana pude perdonarla. Volví a llorar, pero ya estaba más aliviada. Ahora me siento dolida y agotada. Por el momento no siento ese corsé.

ME: Ahora date tu tiempo. La próxima vez que hagas meditación permite que tu madre se te acerque. Deja que esté cerca de ti. Imagínate, por ejemplo, que está sentada a tu lado, meditando. Y entonces escucha hacia el interior de tus manos. Ella podrá quedarse mientras tanto. Permite sentir la opresión, pero no te ocupes de ella. Por un lado, admite la opresión sin rechazarla, sin quitártela de encima ni repensarla; por otro, mantente de lleno en las manos, en el presente. Está bien que todo lo que llega de ella hacia ti, te moleste y te duela. No te preocupes por eso, admítelo. Con todos los sentidos céntrate en las manos y de este modo en el presente. Contempla lo que llega del presente, ninguna opresión proviene de allí. De allí viene otra cosa. Contéplala.

ELENA: Lo intentaré.

Federico

FEDERICO: Durante la meditación me ocupo mucho de mi trabajo y de mi futuro. Aunque vuelvo en seguida a la meditación, un instante después mis pensamientos están nuevamente en mis actividades.

ME: Estás muy apegado a tu trabajo.

FEDERICO: Bueno, es muy importante para mí saber cómo seguiré en mi trabajo.

ME: Más importante que Dios.

FEDERICO: No lo siento así. Dios es más importante para mí. Por él he venido a hacer los ejercicios.

ME: Sí, ocupa el primer lugar en lo que a propósito se refiere, pero todavía no te has liberado de tu trabajo y continuas apegado interiormente a él.

FEDERICO: (Reflexiona). Tal vez...

ME: Te sucede lo que a muchos hombres casados con sus familias. La aman y se sacrifican por ella. Trabajan día y noche para que no le falte nada. Pero la mujer y los niños se conformarían con menos, si el hombre tuviera más tiempo para dedicárselo a ellos. Para el hombre la familia está en primer lugar, y de tanto preocuparse por ella no tiene tiempo de estar con su mujer y sus hijos.

¿No te pasa lo mismo con Dios? Trabajas y te esfuerzas por él. Pero en tu meditación tus pensamientos están en el trabajo que haces, en último

término, para Dios. Pero Dios no quiere tus pensamientos, él ansía estar contigo sin más. Desea que le brindes tu atención. En tus manos están tu trabajo y tu futuro. Trata de poner a Dios en primer lugar también de esta manera.

4. *Retrospectiva y transición al noveno tiempo*

Dé una ojeada retrospectiva al octavo tiempo. Ya no le daré instrucciones de cómo hacerlo. Seguramente usted mismo sabrá evaluar cómo le ha ido.

En la *alocución* del noveno tiempo vuelvo a encarecerle que dé importancia al nombre de Jesucristo. Reconozco que es una recomendación personal que le hago. San Ignacio nos ofrendó, a los jesuitas, el nombre de Jesús. Era muy importante para él. En los primeros siglos, los jesuitas celebraban el onomástico de la orden en la festividad del nombre de Jesús. Trataban entonces el nombre de Jesús como emblema en sus casas y en sus escritos. Luego, para nosotros, jesuitas, el Corazón de Jesús pasó a ser el centro de nuestra veneración. En último término es lo mismo. A los cristianos el nombre de Jesucristo nos ha sido concedido «desde arriba». El ángel se lo confió a la Virgen María en la anunciación. Le encomiendo el nombre de todo corazón, para que llegue a amarlo y este amor perdure toda la vida.

Le deseo una hermosa experiencia en este noveno tiempo.

El noveno tiempo

1. *Alocución: El nombre de Jesucristo*

a) *Dos decisiones*

En mi juventud tomé dos decisiones importantes. Yo tenía quince años y estaba recibiendo una severa educación militar en una escuela de oficiales húngara en Marosvásárhely, en Transilvania. Junto a la escuela profesional común cursábamos materias militares teóricas y prácticas. Era una vida dura, marcada por una gran disciplina. Nos alojábamos en grandes dormitorios. Un toque de trompeta nos despertaba por la mañana temprano. Teníamos que saltar de la cama y esperar firmes a que concluyera el toque de trompeta y el himno nacional que venía a continuación. El invierno era muy frío y tiritábamos de pie junto a nuestras camas. En estos minutos me asaltaban preguntas acerca del sentido de aquello: «¿Por qué tengo que estar aquí de pie tan inútilmente? ¿Qué sentido tiene?».

Las preguntas no me dejaban en paz y empecé a buscar razones. «Es importante para ti aprobar la escuela con buenas notas», fue la primera respuesta que me di. No pasó mucho tiempo y nuevamente se me impusieron las preguntas acerca del sentido de esto: «¿Es absolutamente necesario aprobar la escuela y con buenas notas?». Después de haber dejado atrás algunos himnos nacionales quedó formulada la segunda respuesta: «Quiero aprobar la escuela porque mis padres lo desean y no quiero desilusionarlos. Yo los quiero y lo hago por ellos». Ya al cabo de algunos días de frío matinal, toques de trompeta e himnos nacionales admití que la motivación de soportar todo esto por amor a mis padres no era satisfactoria. Mis padres no vivirían eternamente, pensé. ¿Qué sentido tendría esto cuando ya no vivieran? No sé por qué mis problemas existenciales surgían precisamente en estos instantes de frío. Pero

me veo todavía inmóvil junto a mi cama, luchando por encontrar el sentido de mi vida, y veo a los suboficiales cómo iban de aquí para allá a la pesca de alguien a quien poder gritar. Mi próximo intento de explicación rezaba que yo quería vivir, ser adulto y fundar una familia. Después de algunos otros himnos nacionales en un dormitorio helado surgió el sentimiento de que esto tampoco podía ser el fundamento final de mi vida. Nuevamente pasaron algunos días y llegué a la conclusión de que Dios era el último fundamento y la última razón de mi vida. Con esta respuesta cesaron las preguntas. No era más fácil levantarse, pero yo estaba más motivado. Esta decisión o, mejor dicho, este reconocimiento se convirtió en hilo conductor de mis años juveniles.

La segunda toma de decisión fue la continuación de la anterior. Fue algunas semanas antes del bombardeo de Nuremberg, al que me referí en el tercer tiempo de este libro. Éramos unos cincuenta aspirantes a oficiales vistiendo uniforme de campaña húngaro junto a nuestros propios oficiales. Sólo los instructores eran alemanes. Según la costumbre húngara, todos los soldados iban el domingo a la iglesia en formación y separados por confesiones. Por supuesto esto no se acostumbraba a hacer en el tercer Reich. Pero a nosotros, lo mismo que en nuestra patria, nuestros oficiales nos conducían a la iglesia. Recuerdo todavía vívidamente cómo todos los domingos marchábamos a la iglesia del Corazón de Jesús de Erlangen. Previamente había ido muchos años a comulgar. También me habría gustado comulgar en la iglesia del Corazón de Jesús. Pero se me presentaba una seria dificultad. Generalmente me sentaba entre mis compañeros en el medio del banco. No estaba permitido alterar dicho orden. Para poder acercarse a la comunión —tal como se acostumbraba entonces— antes había que confesar; entre la ida y la vuelta, cinco de mis compañeros habrían tenido que levantarse por lo menos cuatro veces. Yo era muy consciente de que realizar «esta ceremonia» podría acarrearle mucha burla y desprecio. La burla respecto de convicciones religiosas habría cuadrado muy bien con la atmósfera destructiva de estos últimos meses de la guerra. A esto se agregaba el hecho de que yo era el único en nuestro grupo que deseaba comulgar.

En esta situación volvieron a asaltarme preguntas acerca del sentido de las cosas. Durante tres semanas luché interiormente por encontrar una respuesta. ¿Acaso el comulgar sólo era para mí un rito al que estaba acostumbrado hace tiempo? ¿Acaso todo esto no era más que una fe infantil tomada de otros, que sin el respaldo de la familia ya no tenía vigor? Tenía que vérmelas solo con esto.

La guerra había dispersado a mi familia a los cuatro vientos. Ni siquiera sabía si mis padres estaban con vida. Tenía diecisiete años y tenía que decidir por mí.

Un paso esencial en el esclarecimiento de esto fue el descubrimiento de que la respuesta dependía de la personalidad de Jesucristo. ¿Quién es él? ¿Es realmente Dios, tal como yo lo he oído y aprendido? ¿Quién me da la respuesta? Yo no era teólogo y tampoco contaba con persona alguna que hubiera podido aconsejarme. «¿Cómo he de saber si es cierto todo lo que he oído acerca de Jesucristo?», me preguntaba. Pensándolo más tarde fue positivo el haber tenido que arreglármelas yo solo. Pero en aquel momento fue difícil. Recordaba los sermones escuchados en mi patria y la enseñanza religiosa en la escuela. Reflexioné sobre los acontecimientos de la vida de Jesús. «Pero ¿cómo he de saber si todo es verdad? ¿Cómo obtengo la certeza de que la historia de Jesús es tan verdadera que me pueda exponer por él a las burlas de mis colegas?», fue mi planteamiento existencial. ¿Qué pasa si la historia sobre Jesús de Nazaret no es cierta? Hubo momentos de duda y de reflexión.

Al cabo de tres semanas de búsqueda interior llegué a sentir con claridad que la vida de Jesús, tal como ha sido descrita y transmitida, era un asunto importante para mí. Me resultó decisiva la fe viva de mis padres y de otras personas importantes para mí. Si bien su testimonio no podía brindarme una seguridad absoluta en esta cuestión, me bastaba para poder comprometerme conscientemente con Jesucristo. Reflexioné un tiempo y tomé la decisión de creer en él.

A partir de esto la comunión ya no representó un problema para mí. Podía pedir sin inhibiciones a mis compañeros que se levantarán las veces que fuera necesario. Su burla no me hubiera impedido hacerlo. Desde entonces supe cuál era mi camino y lo asumí. A diferencia de lo que yo había temido, nunca oí la menor observación despectiva por parte de mis compañeros. Esto merecía sumo respeto en el caos del final de la guerra.

La decisión a favor de Cristo se convirtió en fundamento de mi vida. Más tarde atravesé muchas crisis, seguidas también una y otra vez por épocas en las que me fortalecía la gracia de Dios. La relación con Jesucristo se desarrolló a lo largo de diferentes etapas, simplificándose más y más. Así el camino hacia el nombre de Jesucristo lo encontré a través de un prolongado e intenso contacto con las sagradas Escrituras. Todo el misterio cristiano se halla contenido en él. Cuando al final de este libro doy testimonio de que este nombre nos es dado, quisiera recomendárselo a los ejercitantes, como

un constante compañero de ruta. No sólo durante algunos días, no sólo durante algún tiempo, sino para toda la vida. Es un tesoro inagotable. Este es mi camino y puedo transmitírselo a los demás.

b) De Jesús de Nazaret al Cristo resucitado

La relación de los apóstoles con Jesucristo tuvo que experimentar un cambio doloroso pero importante desde Jesús de Nazaret al Cristo resucitado. El ejemplo de los apóstoles es importante para nosotros, pues a nosotros se nos lleva por un camino similar.

Jesucristo conmovió profundamente a los apóstoles, ya en los primeros tiempos de su convocatoria. Es prueba de ello el que respondieran de inmediato a su llamada. En los años de su actuación pública se fueron acercando más y más a Jesús. En su humanidad humilde y natural su personalidad era para ellos una luz extraordinaria. Por sus palabras y milagros, por su irradiación fortalecedora y su amor inconcebible, él se convirtió en centro de su vida.

En forma completamente inesperada los discípulos tuvieron que afrontar el arresto de Jesús, su injusta condena, su cruel calvario y su muerte irremediable. Su depresión debió de ser terrible. Se les privó del fundamento de sus vidas. Para comprender su abatimiento debemos imaginar los días en que Jesús estuvo enterrado sin que se supiera nada acerca de la resurrección.

Luego la súbita alegría: ¡Está a pesar de todo! Los visita, come y bebe con ellos, pero es diferente de lo que era antes. Desaparece y retorna. Al cabo de cuarenta días su condición se modifica una vez más. Con la ascensión y pentecostés los apóstoles tienen que despedirse definitivamente de la imagen humana de Jesús. Pero a pesar de ello, el Resucitado sigue presente. Lo vivencian en todo momento y en todo lugar. De una manera inexplicable está omnipresente en su vida cotidiana. Está presente en forma aún más intensa que antes. El espíritu de Cristo vive en ellos. El Resucitado es Jesús de Nazaret, pero ya no en su imagen humana que se capta en forma concreta.

El cristiano es llevado a una transformación similar de su imagen de Cristo. Forzosamente llegamos a conocer a Jesucristo a través de imágenes, parábolas y relatos del evangelio. Llegamos a la fe a través de testimonios y ejemplos de nuestro prójimo, a través de congregaciones religiosas, celebraciones eucarísticas, días de retiro espiritual y acontecimientos, actividades, libros... Son comprensibles y concretos.

Todo esto apunta más allá de sí mismo al Cristo omnipresente, que vive y actúa en todo tiempo y lugar. Poco a poco descubrimos el reino de Dios dentro de nosotros. Jesucristo no sólo sigue siendo alguien frente a mí. Se vuelve también más y más el inconcebible y al mismo tiempo el omnipresente, el que vive entre nosotros y que está más próximo a nosotros que nosotros mismos. Paulatinamente se desarrolla hacia él una inmediatez que ya no conoce forma ni figura.

Con el pasar del tiempo llegamos a percibir la presencia de Jesucristo en nuestra conciencia. Aprendemos a contemplar nuestro presente y en él la presencia de Jesucristo, desprovista de toda forma. Aprendemos a contemplar nuestra realidad y en ella la realidad misma, la realidad, desprovista de forma, de aquel que todo lo abarca, en el que todo fue creado.

Esta transformación no podemos llevarla a cabo nosotros mismos. Es un don. Pero podemos mantenernos alerta. Nos es otorgado por Jesucristo, que ha venido no sólo para llevarnos hasta el Padre a través de signos y testigos externos, sino para revelárenos interiormente. Él mismo se revela. Él «ilumina los ojos de nuestro corazón» (Ef 1, 18), para que lo reconozcamos. El acceso interior a este vínculo nos lo otorga el nombre de Jesucristo. Todo se otorga en su nombre. Lleva la fuerza de su persona. En su nombre están presentes él y su poder redentor. El dirigirse hacia él es el camino. Comenzando con formas e imágenes exteriores, se nos lleva hasta la percepción interna, más aún, a la unión mística con él. En Cristo llegamos a la unión mística con el Padre. Pero el cambio en nuestra relación con él es doloroso. Se nos propone que nos desprendamos interiormente más y más de su manifestación concreta, a fin de descubrir su presencia universal en nosotros y en todas las cosas. San Juan y san Pablo, los dos grandes teólogos del Nuevo Testamento, ven en esta verdad el centro y el resumen de su predicación. Ambos quieren mostrar que el camino del evangelio desemboca en la unión mística con Jesucristo.

c) *La unión mística en el evangelio de san Juan*

El mensaje central del evangelio de san Juan es la unión mística en Jesucristo con el Padre. Es el objetivo y la síntesis de todo este evangelio.

San Juan describe la vida de Jesús en doce capítulos. Después dedica cinco capítulos a un único diálogo vespertino para resumir

una vez más el mensaje de Jesús (Jn 13-17). En el último de estos cinco capítulos sintetiza de nuevo bajo la forma de una plegaria al Padre su objetivo y su voluntad (Jn 17). En primer término expone su relación con su Padre y habla con él acerca de su relación con los discípulos (Jn 17, 1-8.9-19). Finalmente determina el objetivo de su misión teniendo en vista a toda la humanidad (Jn 17, 20-26). El capítulo en su totalidad representa la unión mística con él y con el Padre como último fin. A partir de este instante deja de enseñar. Lo ha dicho ya todo. Guarda silencio y se propone confirmar cuanto ha enseñado mediante el testimonio de su muerte y su resurrección (Jn 18-19; 20-21).

El último párrafo del capítulo diecisiete es la síntesis del mensaje de Jesucristo y de la experiencia de san Juan. La última parte de esta oración es clara y sencilla: Todos han de unirse, tal como lo está el Padre en Cristo y Cristo en el Padre. Todos han de llegar a esta unión mística. Este es todo el mensaje, todo converge en esto. Aquí se ha superado la dualidad del mundo material, del pensamiento discursivo, de las imágenes y de los conceptos. La razón no puede comprender esto:

«Mas no ruego solamente por éstos, sino también por los que han de creer en mí por la palabra de ellos; para que todos sean una cosa; como tú, oh Padre, en mí y yo en ti, que también ellos sean en nosotros una cosa: para que el mundo crea que tú me enviaste. Y yo, la gloria que me diste, les he dado; para que sean una cosa, como también nosotros somos una cosa. Yo en ellos y tú en mí, para que sean consumadamente una cosa; y que el mundo conozca que tú me enviaste, y que los has amado como también a mí me has amado. Padre, aquellos que me has dado, quiero que donde yo estoy, ellos estén también conmigo; para que vean mi gloria que me has dado: por cuanto me has amado desde antes de la constitución del mundo. Padre justo, el mundo no te ha conocido, mas yo te he conocido; y éstos han conocido que tú me enviaste; y yo les he manifestado tu nombre, y lo manifestaré aún; para que el amor con que me has amado esté en ellos y yo en ellos» (Jn 17, 20-26).

El enunciado es tan claro que puedo renunciar a todo comentario adicional. Una sola observación: Jesús identifica al Padre con su nombre. Dar a conocer al Padre y dar a conocer su nombre es exactamente lo mismo. De ahí podemos concluir que también para nosotros la unión mística con Jesucristo se vincula íntimamente con la unión mística con su nombre.

d) *El «misterio» en las cartas paulinas*

El tema central en la Carta a los romanos y a los gálatas es la gracia o la justificación. En las cartas desde la cárcel, san Pablo formula lo mismo con la palabra «misterio». Este misterio es el plan del Padre, que en Jesucristo todo lo creó, incluyéndonos en este misterio. En este sentido escribe: El «misterio» (Col 1, 26) es «Jesucristo dentro de vosotros» (Col 1, 27). Nosotros en Cristo y él en nosotros. Nosotros somos miembros de Cristo (1 Cor 12, 12). Vivimos «en Cristo». A través de la fe, Cristo vive «en nuestros corazones» (Ef 3, 17). Pablo mismo se ha transformado totalmente en Cristo. No es él quien vive, sino Cristo vive en él (Gal 2, 20).

e) *El nombre de Jesucristo*

El nombre de Jesucristo representa su persona. A través de él nos vinculamos con Cristo mismo. Quien repite su nombre con veneración se colma de él mismo. El nombre es como el contacto visual de Pedro, cuando llegó hasta Jesús andando sobre las aguas. Por esta razón recomiendo repetir el nombre de Jesucristo hasta que descienda en nuestros corazones y esté presente en forma ininterrumpida.

El nombre nos conduce hasta Jesucristo. Vendrán tiempos en los que nos brindará consuelo y ánimo en nuestro camino. Pero si repetimos el nombre en forma consecuyente, vendrán también tiempos en los que no experimentaremos ni sentimientos elevados ni una fuerza perceptible a través del nombre. Son épocas de desierto que no se relacionan en nada con una repetición rutinaria o mecánica del nombre. Antes bien, llamo así a un estado que quisiera profundizar de una manera peculiar el vínculo con Jesucristo. Si bien en este estado de purificación uno se encuentra en la percepción, la repetición del nombre es sombría y árida. Se desciende a las profundidades, aumenta la independencia respecto de los sentimientos y se atraviesan las zonas oscuras. Si también en estos tiempos repetimos el nombre con perseverancia, entrega y atención, Jesucristo toma posesión de nosotros y penetra toda nuestra vida. Al convertirnos en herramienta en sus manos, nos transforma más y más en él. Nos transformamos en Cristo sobre la tierra. En latín se habla de «alter Christus», «otro Cristo» o «nuevo Cristo».

Muchos rezan la oración de Jesús como el peregrino ruso pidiendo compasión. Yo enseño la repetición del nombre con «Jesús» al espirar y con «Cristo» al aspirar. Tampoco se trata de un ruego, es un simple contacto visual en el cual lo llamamos por su nombre. El peregrino ruso iba de aquí para allá. Nosotros estamos sentados en silencio; en este presente quieto, mientras se pronuncia el nombre, se respira y se centra la atención en el centro de las palmas de las manos, uno está más alerta. Como ya lo he dicho, estos tres elementos se unen por completo e intensifican la percepción del presente. El presente, así percibido, es el indicio de la presencia de Cristo, en quien todo ha sido creado. Si uno avanza por este camino, es llevado a la unión mística con Cristo. Por ello recordando la repetición del nombre de Jesucristo no sólo para un período de transición. El nombre de Jesucristo no es un medio para un fin. Querer obtener a través de su nombre tranquilidad, concentración o lucidez significa degradar su persona, convirtiéndola en una herramienta. La repetición de su nombre nos dirige hacia su persona y ella ya representa el fin. Nos encontramos con Jesucristo «en» su nombre y no «a través de» su nombre.

Concluyo con una leyenda. Las leyendas completan por lo general la verdad histórica mediante un relato destinado a destacar el sentido de lo ocurrido. Expresan lo inexpresable a través de símbolos. Ignacio, obispo de Antioquía, fue condenado en el siglo II en Roma a ser devorado por las fieras. Pidió a los cristianos de Roma, en una carta que todavía se conserva hoy, que no intercedieran en modo alguno para salvarlo de esta muerte cruel. Expresó que quería ser triturado para Cristo por los dientes de las fieras. Así ocurrió. Murió destrozado por los animales. Este es el núcleo histórico. La leyenda que surgió a partir de él nos cuenta que el soldado romano que lo condujo al suplicio y vio con qué valor enfrentó la muerte inspeccionó el cadáver para ver cuál había sido su secreto. Encontró escritas sobre su corazón en caracteres de oro las tres letras IHS. Eran las letras del nombre de Jesús: *Iesus Hominum Salvator* («Jesús, salvador de los hombres»). Es una gran verdad la que nos transmite esta leyenda: quien lleva a Jesucristo en su corazón, vive de la fuerza que animó a Ignacio de Antioquía.

2. Indicaciones para la meditación

Estimados ejercitantes: Quisiera exhortarles a vivir este tiempo todavía en una quietud completa. Continúen como lo han hecho

hasta ahora. No piensen todavía en el final de los ejercicios. Podría ser que las diferentes meditaciones vuelvan a resultar más difíciles. No dejen su meditación antes de tiempo y no se contenten con una cantidad menor de medias horas. Verán que vale la pena. Insistan en el silencio. Es un tiempo importante.

3. Diálogos

Marcos

MARCOS: Esta mañana pude estar bastante bien conectado. Sentí una gran armonía entre la sensación en mis manos y la de la respiración. Después estuve más disperso. Pero nunca sé si estoy orientado o giro alrededor de mí mismo. Cuando siento las manos estoy conmigo. ¿No es esto acaso estar orientado hacia mí?

ME: Hay una gran diferencia entre el girar alrededor de sí mismo y el estar con uno mismo. Giramos alrededor de nosotros cuando estamos pensando: «¿Soy lo suficientemente bueno? ¿Hice algo mal? ¿Cómo hago para adelantar? ¿Acaso no debería haber adelantado mucho más? ¿Me he vuelto culpable por algo que he hecho?». Detenerse en estas preguntas significa girar alrededor de uno mismo. Nos llevan a orientarnos hacia nosotros mismos.

El llegar a sí mismo siempre está vinculado a la percepción. Si se permanece en la percepción, necesariamente surge la conciencia de uno mismo. Por allí sigue el camino. El evangelio afirma que el reino de Dios está en nosotros. Cuando contemplamos nuestro yo y estamos centrados en esto, desaparece en primer término todo lo relacionado con el yo. Lo que queda es la percepción del «yo» o, dicho de otro modo, del «uno mismo». Si seguimos escuchando esta conciencia, ya no percibimos el yo, y queda la percepción del ser. Pero éste es un largo camino. Luego en estas profundidades del alma percibimos cómo nosotros estamos en Dios y cómo Dios está en nosotros. Nos damos cuenta de que somos hijos de Dios. Pero ésta es una gracia muy especial que no puede lograrla uno mismo. Lo digo sólo para que te des cuenta por dónde va el camino y que el llegar a uno mismo no es algo secundario. Quien llega a la percepción y se vuelve consciente del «yo soy» está orientado hacia Dios, por ser sólo él el centro más profundo y el último fundamento de nuestro «uno mismo».

Lola

LOLA: Estuve muy centrada en la meditación, muy despierta y orientada por completo hacia dentro. Estaba completamente conmigo y no sé

cómo encontré en lo profundo de mí un punto suave quieto. Me llevó a una quietud aún mayor. Yo misma tenía que estar bien quieta para poder permanecer allí. No sentía deseos ni tenía pensamientos. Sólo me interesaba quedarme en esto. Era un estado muy sereno y sencillo. En los últimos días se mantuvo durante horas. Con frecuencia me olvidé completamente del paso del tiempo.

ME: Has encontrado un gran tesoro.

LOLA: Sí, es un don. Sólo me hace sentir insegura lo que advierto en mí cada vez más los últimos meses.

ME: Los últimos meses.

LOLA: Sí, no puedo acceder ya a la meditación de las sagradas Escrituras. Por eso tengo mala conciencia y temo que esté haciendo algo mal y me aparte de Jesucristo.

ME: Te preocupa.

LOLA: Sí, me preocupa; ya que antes la meditación cotidiana de la Biblia me conducía hacia Jesucristo, y una y otra vez me hacía volver a él. Ahora hay un obstáculo, un factor perturbador que no conozco. Ya no puedo rezar con las sagradas Escrituras. Me lo impongo una y otra vez, pero no resulta. Interiormente me siento tan atraída hacia Jesucristo y siento como un constante contacto visual con él. Leer el evangelio me resulta excesivo y siento que exige de mí una gran actividad. Tan sólo quiero estar ahí. Por otra parte, tengo sentimientos de culpa por haber perdido el contacto con la Biblia. Pero ya no puedo meditar como lo hacía antes.

ME: Lo que experimentas ahora es un contacto mucho más profundo con Jesucristo de lo que vivenciaste a través de sucesos, imágenes y pensamientos en la meditación bíblica. Antes te esforzabas en llegar hasta él, y ahora simplemente estás junto a él. Eso es más. La época de la meditación bíblica ha pasado para ti y no volverá. La Iglesia nos enseña que nuestra vida en la oración se desarrolla. Después de las oraciones orales viene la meditación, que lleva luego a un diálogo con Dios. Este diálogo se convierte en una contemplación directa de la presencia de Dios. Se la llama oración simple o contemplación activa. Esto es lo que experimentas ahora. No tienes que hacer otra cosa que contemplarlo a él, todo lo demás lo dispone Jesucristo mismo.

LOLA: ¿Y las sagradas Escrituras?

ME: Las sagradas Escrituras, el mensaje de Dios, ya está dentro de ti. Él mismo vive y actúa dentro de ti. Sólo tienes que sostener este contacto vivo, y todo fluirá tranquilamente de ti. La fuerza de Jesucristo te sostiene. Confía en ella, entrégate a él. No son las sagradas Escrituras las que han concluido para ti, sólo el acceso discursivo a éstas. Jesucristo, la pala-

bra viviente de Dios, está dentro de ti. Puedes leer y estudiar las Escrituras, eso no te resultará imposible. Pero cuando quieras rezar, ya no necesitarás trabajar en forma activa y discursiva con un texto, como lo hacías antes en la meditación. Esto ha concluido definitivamente para ti. Tu contacto con Jesucristo se ha vuelto más directo.

LOLA: Entonces, ¿no tengo que esforzarme más?

ME: De ningún modo tienes que esforzarte por volver a la meditación. Puedes esforzarte por llegar a y mantenerte en tu punto quieto o por tu atención interna respecto de la presencia de Dios. Más adelante te verás aún más involucrada. Si tu atención es sostenida por la gracia sin esfuerzo alguno, ya no tienes que esforzarte por nada.

Rutilio

RUTILIO: Estaba bien centrado en la meditación. Entonces escuché de repente cómo mi vecino empezaba a estar inquieto. Se movía y su respiración se oía más. Sentí cómo irradiaba inquietud. Me sentí perturbado y, como esto no terminaba, sentí enojo. En un primer momento me pareció una señal positiva el haber pasado de la inquietud de mi vecino a mi propio enojo. En este sentido él no fue más que la ocasión para un enojo para el que en realidad no había motivo. A continuación pensé en disculparme frente a él.

ME: Querías demostrarte que no tenías motivo para el enojo.

RUTILIO: Sí, busqué argumentos para ver por qué mis sentimientos eran infundados.

ME: Sí, pero de este modo la razón se interpone entre ti y tus sentimientos, y quedas separado de ellos. Ya no los sentirás, tampoco en el caso de que sigan estando allí en forma inconsciente. Quieres dominar tus sentimientos a través de la razón. Sientes enojo y quieres librarte de él mediante una racionalización.

RUTILIO: Sí, existe un paralelismo con mi vida cotidiana. A menudo controlo mis sentimientos mediante argumentos.

ME: Esto debe de costarte un gran esfuerzo.

RUTILIO: Así es, ¿pero de qué otra manera he de vérmelas con ellos?

ME: En primer término te llamó la atención la inquietud de tu vecino. Poco después percibiste tu enojo. Hasta ahí vamos bien. Entonces sentiste el deseo de librarte de tu enojo. En lugar de reprimir el enojo mediante la razón, puedes también decirte: «El enojo está y lo que está tiene derecho a estar». Mira tu enojo con benevolencia: «¿Cómo siento este enojo?». Si bien esto es desagradable, con ello ya estás en la percepción y

cuando estás en ésta surge dentro de ti la tranquilidad. El mirar los sentimientos no debería durar mucho para que no derive en un ocuparse de tu enojo, ya que en tal caso vuelve a intervenir la razón. Cuando puedas mirar tu enojo, vuelves a la meditación: a las manos, al nombre, a la percepción del presente. Céntrate en ello con todos tus sentidos. Si lo logras, presta atención a fin de permanecer en esta percepción, sin mirar ni a derecha ni a izquierda.

RUTILIO: ¿Puedo librarme así de mis constantes racionalizaciones?

ME: Sí, así aprendes a permanecer junto a ti, sin verte separado de tus sentimientos. Tu enojo puede quedar ahí, pero tú no te ocupas de él. Poco a poco pasará a un segundo plano.

Lucio

LUCIO: Me va bien con la meditación.

ME: Estás satisfecho.

LUCIO: Bueno, tampoco estoy muy satisfecho. A menudo siento que no consigo lo que quiero. Deseo que me vaya mejor. Simplemente quisiera estar sentado, no tener que hacer nada y estar ahí sin traba alguna. Ayer surgieron muchas ideas e imágenes. Eran como sueños diurnos. Eran imágenes agradables. En todas me iba muy bien. Y precisamente eso es lo que a veces echo de menos en la meditación. Deseo para mí una existencia agradable y no quiero que me perturben. Tengo recuerdos de que ya a menudo me sentí feliz en la meditación. Pero esto es cada vez menos frecuente o, más exactamente, no ocurre en absoluto en los últimos tiempos. De ahí viene una sensación de pérdida de tiempo, desilusión e insatisfacción.

ME: Quisieras estar tranquilo y sin que te molesten.

LUCIO: Sí, y esto lo echo de menos en la meditación.

ME: Y entonces estás de mal humor.

LUCIO: Sí.

ME: Esta insatisfacción también está presente en forma subliminal en tu vida cotidiana.

LUCIO: Tendría que indagarlo más... Quizá esté más desilusionado que insatisfecho... (Breve pausa). Sí, pero también insatisfecho.

ME: La cuestión es si buscas a Dios o tu sensación de felicidad.

LUCIO: Hm... (Pausa)... Lo digo ahora con dolor interior y resistencia... (Pausa). Ahora me doy cuenta de que no buscaba a Dios, sino mi sensación de bienestar... (Pausa)... Eso es grave...

ME: (Calla).

LUCIO: Creo que ahí hay también una conexión con mi miedo a los dolores... Ya muchas veces me llamó la atención tener horror al sufrimiento. Me resisto al sufrimiento. Pero no sabía que esto se vincula con mi afán de lograr goce y bienestar.

ME: Entrégate a Dios. Trata de servir a Dios, de alabar a Dios. De ahí proviene la verdadera felicidad. Sumérgete tanto en la atención de aquello que está, que te olvides de ti mismo. Mantente totalmente en la percepción. El estar continuamente alerta frente a la luz del presente te apartará del estado en el que te encuentras.

Rosa

ROSA: Durante varios días me mantuve en la meditación muy tranquila, despierta y casi sin pensamientos. De repente surgió un gran temor dentro de mí. Mi pulso se aceleró, empecé a sudar y me asaltó un susto parecido al pánico.

ME: Sentiste miedo.

ROSA: Sí, pensé en mi madre. De repente me puse a pensar qué pasaría si ella muriera. Esto me afectó en lo más profundo y me sentí fuera de mí. En realidad no encontré muchos motivos por los que temer por ella, pues está mucho más sana y vital que hace dos años. Quise volver a la percepción, pero no resultó. La idea de que mi madre podría morir se volvía a hacerse presente de modo persistente.

ME: Y también el miedo.

ROSA: Sí, por lo general estaba ahí. La idea de su muerte flotaba en la habitación en forma amenazadora y yo no sabía si podía admitirla por completo. Súbitamente surgió el interrogante de lo que pasaría con mi hijo Andy si yo moría. Es mi único hijo y tiene doce años. Me sentí aún más horrorizada. Sentí lástima por él.

ME: ¿Se trataba sólo de él?

ROSA: (Pausa larga). No puedo admitir la idea de que yo misma he de morir.

ME: Es un tabú para ti.

ROSA: Sí, por eso vuelvo a sentir pánico una y otra vez.

ME: Hm... Dejémoslo así por el momento.

ROSA: (Al día siguiente). Seguí meditando. Ahora hay más tranquilidad dentro de mí, pero sigo sin poder mirar la muerte.

ME: Todavía no puedes hacerlo. El miedo es demasiado intenso.

ROSA: (Al tercer día). De algún modo estoy bloqueada. La idea de la muerte no está ahora en un primer plano, pero pende sobre mí como una espada de Damocles. Percibo ahora más claramente que la idea de la muerte de mi madre y de mi hijo en realidad sólo es la manera de acceder a mi propio problema. Estoy dispuesta a ocuparme de ello, pero no sé cómo hacerlo.

ME: Bueno, puedes tratar de dejar que se te acerque más la idea de tu propia muerte si estás al mismo tiempo decidida a volver con todos tus sentidos al presente y al ser. Esto es importante, porque te da la fuerza para admitir y tolerar esta amenaza.

ROSA: De acuerdo. He experimentado muchas veces que el estar conectada con mi centro me brinda la seguridad con la que puedo abordar todo.

ME: Te propongo que te sirvas de una fantasía.

ROSA: ¿De una fantasía?

ME: Mira, estamos a mediados de agosto. Imagínate que Jesucristo te dijera: «Rosa, para el año próximo te necesito en otra parte. Por eso deseo que abandones la tierra. Podrías seguir viviendo, pero te necesito ahora. Si estás de acuerdo, dejo que en septiembre enfermes de cáncer. A fines de septiembre te enteras de que es maligno. En octubre te sometes a una operación que no tiene mucho éxito. A finales de diciembre vas a morir». Piensa si puedes decir que sí a esto. Imagínate cómo te irá en este proceso en septiembre, octubre y diciembre, y qué sentimientos afloran dentro de ti. También puedes imaginarte a tu madre, marido e hijo en tu entierro. ¿Quieres tratar de hacerlo?

ROSA: En fin, puedo intentarlo.

ME: Tú sabes que es importante que no empieces a pensar o cavilar, sino que dejes que afloren tus sentimientos y aprendas a tolerarlos. No lo hagas durante la meditación misma, sino en los intervalos.

ROSA: (Al cuarto día). Todavía no han aparecido los sentimientos. Es sorprendente, pero no siento nada.

ME: Sigue por ahora en lo mismo.

ROSA: (Al cabo de diez días). Desde hace diez días estoy concurriendo diariamente a dialogar. El quinto o sexto día mis sentimientos de miedo comenzaron a aflorar de verdad. Sigo muy conmovida por dentro, pero estoy contenta de haberme atrevido a imaginar la muerte. Es cierto que sigo sin poder vérmelas de verdad con mi muerte. Sin embargo, vislumbro ya que existe una salida de este pánico.

Sospecho que también en mi relación con Dios ha ocurrido algo importante. Vislumbro ahora lo que puede significar relativizar el mundo, y colocar mi fundamento y mi seguridad en Dios y no en este mundo.

Vivencié por un momento que Dios es el primero, que Dios es la realidad, que aquí no encontramos una patria duradera.

Todavía es muy nuevo y un presentimiento más que una seguridad... Casi no me atrevo a decirlo aún, pero puedo imaginarme que ahora tendré todavía más ganas de vivir. Me siento mucho más libre frente al mundo que me rodea, y precisamente por ello puedo amar y actuar en forma más comprometida. No tengo que esperarlo todo de las circunstancias ni tampoco conseguir algo con cada uno de mis actos. Antes yo no conocía esta libertad y esta independencia frente al mundo. Pero sólo es un vislumbre de que podría llegar a ser así.

Bernardo

BERNARDO: Le propusiste a alguien que imaginara que su madre estaba sentada junto a él para que dejara que afloren sus sentimientos frente a ella. Entonces me pregunté si yo también vivía alguna relación que no podía dejar que se me aproximara. Extrañamente se me ocurrió pensar en mí mismo. Por ello me puse a mirarme a mí mismo, al Bernardo insatisfecho. Es raro, pero al poco tiempo ya podía mirarlo. Veía cómo este Bernardo está insatisfecho. Podía dejarlo tal como estaba. Por primera vez en mi vida he podido distanciarme del sentimiento hacia mí mismo. Mi insatisfacción ya no era tan absoluta como antes.

ME: Sentiste que tú no eres ese sentimiento.

BERNARDO: Exactamente. Hasta ahora estaba tan inmerso en mi insatisfacción, tan identificado con ella y tan ofuscado por este sentimiento que no podía tomar distancia respecto de él. Tampoco lo miraba, sólo miraba al mundo externo, al que atribuía la culpa de mi insatisfacción. Ahora he logrado poner distancia. Sentí que tengo este sentimiento de malestar, pero que no lo soy. Sentí que yo soy yo. La insatisfacción me molesta, pero no soy idéntico a ella.

ME: ¿Sabes, Bernardo?, tengo un buen amigo que dirige una pequeña empresa. Una vez estuvo endeudado durante bastante tiempo. No tenía dinero para pagar a los obreros y comprar materia prima. Los bancos lo presionaban por sus deudas. Sus clientes no podían pagarle. Se sentía sumamente tensionado. Ni siquiera en su casa podía desconectarse. Sus hijos ya no tenían contacto con él y su mujer sólo había podido contemplar asustada lo que pasaba. Sus problemas le preocupaban día y noche, y estaba completamente posesionado por su angustia vital. Por fin su mujer pudo convencerlo para que se tomara un fin de semana libre. Tal como me contó después, salió al campo y se tendió debajo de un árbol. Allí vio cómo pasaban las lindas nubes blancas por encima de la copa del árbol. Se quedó mirándolas un rato. Al verlas pasar así en forma continua, se le ocurrió que las nubes habían estado pasando así hace cien años y seguirían pasando del mismo modo al cabo de cien años.

Llegó a la conclusión de que estas nubes no sabían absolutamente nada acerca de sus penurias económicas. Ni las que pasaron hace cien años ni las que pasarán dentro de cien años sabrán algo acerca de su empresa. De este modo pudo relativizar de pronto su estado desesperante. Los problemas objetivos seguían existiendo, pero él ya no se identificaba con sus preocupaciones. Él era él, y los problemas eran los problemas. Pudo desconectarse, se liberó de su preocupación y pudo abordar los problemas con serenidad.

BERNARDO: Sí, exactamente eso es lo que también me pasó a mí. Mi insatisfacción sigue en pie. Y puede estar. Pero yo soy yo. Guardo distancia con ella.

ME: El permanecer en el centro de nuestro ser nos libera aún más de las identificaciones innecesarias con el mundo, nos posibilita ser lo que somos y sentimos libres y responsables frente al mundo.

Gabriela

GABRIELA: Cuando alcanzo un mayor recogimiento surge el miedo dentro de mí. Me asusto de lo que todavía podría aparecer. No sé con qué puedo toparme en esta tierra virgen. Bien podría ser que estuviera ante un abismo y no debería avanzar.

ME: Te sientes amenazada por lo desconocido.

GABRIELA: Así es. No sé todo lo que hay dentro de mí. Podría ser que surja algo que no pudiera tolerar o que no pueda regresar de allí. Siento miedo y bajo la persiana.

ME: En tal caso tú también quedas cerrada.

GABRIELA: Sí, ése es mi problema.

ME: ¿Qué abismo podría hallarse delante de ti?

GABRIELA: No lo sé y eso me da inseguridad.

ME: Gabriela, si no te conociera tendría que decir que este miedo podría ser una señal de alarma que indica que en efecto no deberías avanzar más. Tendrías que interrumpir la meditación y aproximarte a este abismo, y ayudada por conversaciones. Pero como te conozco, te puedo asegurar que este abismo no es tan peligroso.

GABRIELA: ¿No es peligroso?

ME: Tu estabilidad psíquica es una garantía de ello. De lo contrario no habríamos empezado los ejercicios. Cuentas también con la experiencia del año pasado. A partir de los últimos ejercicios ya no abrigas dudas de que tu lugar es la Orden. Se ha aclarado también una relación que el año

pasado significaba todavía un problema grave para ti. Llevas una vida equilibrada y estás satisfecha en términos generales, ¿no es así?

GABRIELA: Sí.

ME: Esto es una garantía de que el abismo sólo es una especie de zona gris donde todavía quedan algunos sentimientos y tinieblas no aclaradas. Allí puedes encontrar algunas dificultades, pero puedes atravesar esta zona oscura.

GABRIELA: ¿Piensas que puedo hacerlo?

ME: Ciertamente sí. Puedes seguir sintiendo miedo, pero eso no debería hacerte desistir de seguir avanzando. Debajo de esta zona gris, de donde surge el miedo, está la presencia de Dios. Allí encuentras la presencia de la santísima Trinidad. Tienes la impresión de que cuanto más profundices, tanto peor será. Pero no es así. No es más que un sentimiento de temor. En tu mismo centro, en el fondo de tu alma, se encuentra Dios y te está esperando.

Además te internas en la profundidad con el nombre de Jesús. Entonces no puede pasarte nada. En el nombre de Jesucristo hay salvación y seguridad. Él te protege. Mantente fiel a su nombre y te llevará por encima de todos los abismos.

Si sigues teniendo miedo, percíbelo en forma manifiesta: «¡Otra vez tengo miedo!». Contempla este miedo hasta que puedas decir: «El miedo está. Pero yo también estoy. Yo no soy el miedo, él simplemente me acompaña. Puede quedarse». Así puedes relativizarlo. Luego vuelve al presente y al nombre. Confíate al nombre de Jesús. Si el miedo es excesivo, también puedes interrumpir brevemente y esperar hasta que disminuya. Pero luego ve otra vez animosamente a la quietud con el nombre. Enfrenta el miedo con serenidad. No puede pasarte nada. Estás en buen camino.

Gustavo

GUSTAVO: (Gustavo es un sacerdote muy apreciado, que irradia mucho amor y gran bondad, de una gran madurez espiritual). Me va bien y estoy satisfecho. Pero es una época muy dura para mí. En la meditación no siento nada. Está bien. Sé que no tengo que forzarme para sentir algo. Pero sobre mí pesa un sinsentido general como una espesa cortina de nubes. Nada me interesa. Simplemente estoy sentado, sigo sentado y tampoco quiero marcharme. Pero lo que siento es muy pesado, muy desconsolador. No tengo dudas de que Dios está ahí. Pero no lo siento. Bien en lo profundo dentro de mí hay probablemente cierta serenidad o quietud, pero al mismo tiempo me siento perdido y sin salida. No sé cómo tengo que meditar, simplemente estoy sentado tratando de acceder al presente. Estoy alerta, pero no podría decir qué es lo que ocurre durante la meditación.

También tengo la impresión de que da exactamente lo mismo si medito o no, a lo mejor no depende de mí.

ME: Atraviesas un túnel oscuro, sabes que la luz existe, pero no la ves.

GUSTAVO: Sí, puede describirse así lo que siento.

ME: Sí, Gustavo, hay que pasar por esto. Estás sostenido por la gracia.

Catalina

CATALINA: (Empieza a llorar).

ME: (La acompaña bien atento, pero sin decir nada. El llanto dura casi cinco minutos).

CATALINA: No quiero meditar más... (Llora).

ME: (Sigue escuchando).

CATALINA: No voy a meditar nunca más.

ME: No lo vas a hacer nunca más.

CATALINA: (Ya no llora, pero sólo comienza a hablar al cabo de una larga pausa). Desde niña sentí amor a Dios... (Habla lentamente)... También a Jesucristo y a la Madre de Dios... Mis padres me educaron así y nunca me rebelé contra Dios... No he tenido motivos para hacerlo. Tuve una niñez feliz. Siempre me gustó ir a la iglesia y rezaba también por propia motivación... Al ingresar en la Orden sabía que eso estaba bien. Sentí desde dentro que Dios me llamaba. Estoy en la Orden desde hace treinta años y nunca me arrepentí. Mi trabajo me gusta y llevo a la gente hacia Dios por propia convicción... (Pausa). Pero lo que pasó ahora es terrible.

ME: Experimentaste algo muy terrible.

CATALINA: ¡Fue espantoso! Nunca voy a poder pronunciarlo.

ME: Te resulta imposible decirlo.

CATALINA: ¡No lo diré jamás!

ME: Hm. (Pausa).

CATALINA: Traté de pronunciar el nombre de Jesús y entonces surgió una voz dentro de mí como si yo dijera algo que no quería decir.

ME: Fue en contra de tu voluntad.

CATALINA: Sí, fue terrible. Creo que esta palabra no se la dije jamás a nadie.

ME: Eran insultos.

CATALINA: (Llora).

ME: Te pareció una blasfemia.

CATALINA: Sí, fue eso, pero yo no lo quise, de algún modo surgió dentro de mí desde lo profundo.

ME: Tú no lo querías, pero simplemente estaba ahí.

CATALINA: Sí, creo que nunca más he de meditar. No quiero que esto vuelva a suceder.

ME: Mira, Catalina, eso no es un pecado. No has hecho nada malo. Esta blasfemia estaba en lo profundo dentro de ti y quería ser redimida. No sospechabas que dentro de ti aún se hallaba algo oculto en contra de Jesucristo. Gracias a la meditación pudiste mirar más profundamente dentro de ti y esto pudo aparecer. Pero ya antes estaba dentro de ti. Ahora puedes verte liberada de ello.

CATALINA: ¿Y cómo puedo liberarme de ello?

ME: Precisamente si vuelves y sigues meditando. Probablemente esto reaparecerá algunas veces, pero tú sigues poniendo toda tu atención en el nombre, y poco a poco todo será redimido y te verás libre de ello.

CATALINA: Pero no es posible que yo admita una blasfemia.

ME: Es el propósito el que hace que sea una blasfemia, no las meras palabras. Si renuevas tu propósito de alabar a Dios, incluso los insultos se convierten en alabanzas a Dios. En forma consciente o inconsciente, esta blasfemia ha tenido un efecto perturbador sobre ti y sobre tu vida de oración. Ahora puedes verte libre de ella, sólo tienes que dejar que surja. Por eso vete y sigue meditando. Puedes decirle a Jesucristo que el insulto aún está dentro de ti y que tienes que dejarlo surgir, pero que no es tu intención blasfemar contra él.

CATALINA: Si ése es el único modo...

ME: Sí, es el único modo.

Lorenzo

LORENZO: Tengo la impresión de que permanezco en la superficie. Surgen muchas distracciones de la vida cotidiana. De repente recuerdo una discusión que tuve hace dos semanas, luego recuerdo tareas no concluidas. Otra vez surge una imagen de mi trabajo, una escena de un embotellamiento en el tráfico o de un proyecto que nunca pude materializar, luego la imagen de un amigo que me gustaría ver o la de un vecino que me irrita.

ME: Sientes que te molestan las preocupaciones cotidianas.

LORENZO: Así es. No se trata de grandes preocupaciones. Pero nunca terminan. Ni siquiera las llamaría preocupaciones, sino más bien el trajín diario y rutinario que me da vueltas por la cabeza.

ME: Si tus pensamientos tienden hacia allí esto significa que tu interés ha quedado adherido a la vida cotidiana.

LORENZO: Todavía no lo entiendo del todo.

ME: Mira, Lorenzo, la oración contemplativa exige un compromiso total y una entrega intensa. No sólo exige que dirijas tu atención hacia las manos, sino que desplaces todo tu interés desde el mundo exterior hacia adentro. «El reino de Dios está en vosotros», reza el evangelio. Es necesario desprenderse de lo cotidiano, de sus preocupaciones y del mundo mismo para que podamos orientar nuestro interés completamente hacia dentro.

Mientras dure la meditación hay que renunciar por completo al mundo y orientarse hacia dentro, con todo nuestro corazón, todo nuestro interés y todo nuestro propósito. Tu atención está allí donde está tu corazón. Si no logras este viraje, advertirás que tu atención se te escapa. Puedes hacerla retornar mil veces. Pero mientras no hayas renunciado al mundo y tu corazón siga apegado a algo no lograrás permanecer en la meditación. Por el reino de Dios hay que desligarse de todo, aunque sólo sea por media hora. Aunque sea por media hora resulta necesario un viraje radical desde el mundo hacia Dios. Entonces podrás permanecer en el presente.

Gabina

GABINA: Estoy triste en la meditación. Cuando empiezo a meditar, al cabo de un rato me siento mal y me dan ganas de llorar. Le pido a Dios que me ayude, pero tengo la impresión de que no me socorre. Rezo en vano. Él no me escucha. No parece importarle cómo me siento. Luego, cuando voy a mi cuarto, lloro noches enteras. (Rompe a llorar).

ME: Te va mal.

GABINA: Nadie se ocupa de mí.

ME: Lloras mucho.

GABINA: Sí, cuando pienso en todo lo que tengo que sufrir surge dentro de mí mucha tristeza y mucho dolor.

ME: Estás triste por el estado en que te encuentras.

GABINA: Sí, eso me hace sufrir.

ME: Se te hace difícil sufrir.

GABINA: Sí.

ME: Creo que ése podría ser tu problema.

GABINA: ¿Que tengo que sufrir mucho?

ME: No el hecho de que tienes que sufrir mucho, sino de que te compades a ti misma. Te entregas a tus heridas y revuelves en ellas. Te sumerges en tu desgracia.

Hay gente que no puede admitir su dolor. Creen que tienen que controlarse. Reprimen sus heridas y se hacen duros. Les resulta muy difícil llorar. El dolor no es elaborado y los oprime constantemente. Para ellos el llanto es saludable, porque se sueltan y expresan lo que sienten. De este modo se puede elaborar el dolor. La herida se convierte en cicatriz. Eso está bien.

Tú problema es diferente. Tú no reprimas tu dolor con dureza, sino con autocompasión, y giras continuamente alrededor de ti misma. Te lamentas en tu fuero íntimo y no logras pensar en otra cosa que en ti misma. El dolor y la autocompasión aumentan más y más, y cada vez te va peor. Pierdes todo respeto por ti misma. Esta autocompasión es una señal de que no te aceptas ni a ti misma ni a tu vida. Intentas reprimir tu dolor a fuerza de lamentos.

GABINA: ¿Y qué he de hacer para cambiar esto?

ME: Empieza por aceptarte allí donde estás. Deja de darle importancia a tus lágrimas y no te ocupes de tus heridas. Oriéntate por completo hacia Dios. Interésate por él. Permanece sin cejar en la percepción de las manos y de su nombre, prescindiendo de tu propio estado. Cuanto más te intereses por él, tanto menos interesantes se volverán tus propias heridas y lágrimas. Entonces podrás ir al encuentro de Dios, de los hombres y de ti misma con libertad y alegría.

Deja de ocuparte todo el tiempo de tu llanto. Eso no te sirve de nada. Asume tu destino y apréstate a padecer todo lo que la vida te impone como sufrimiento.

GABINA: Esto es nuevo para mí. Siempre pensaba que el llanto me era útil. Ahora tengo que dejar que esto actúe sobre mí.

Amelia

AMELIA: No puedo decir gran cosa. Ya dije muchas veces que me iba bien. A mí no me pasa mucho. Estoy aquí presente con las manos, la respiración y el nombre. Como ya medito hace bastante tiempo y he pasado también momentos más difíciles, estoy contenta de poder vivir una época más tranquila y serena. El nombre se me brinda con amor y veneración. Si bien no experimento sentimientos, a menudo hay claridad y alegría dentro de mí. Aunque no fuera así, me siento bien dispuesta. Las cosas están bien así como están. En los últimos años mi meditación se ha vuelto muy sencilla.

Me he acordado de algo más. He sentido en los últimos días en forma muy viva un punto algo a la derecha por encima del corazón. Es como si fluyera algo.

ME: Del lado derecho.

AMELIA: Sí, del lado derecho.

ME: ¿Dónde está la herida de Jesús?

AMELIA: Sí, ahora reparo en que la herida de Jesús está del lado derecho de su corazón. ¿Debo pasarlo por alto?

ME: No, puedes quedarte en eso.

AMELIA: ¿He de permanecer siempre allí?

ME: Cuando sientas este punto, permanece siempre en él. Si no lo sientes, vuelve primero a las manos, y cuando vuelvas a percibirlo, dirige tu atención a este fluir del corazón, por llamarlo así.

AMELIA: ¿No he de prestar ya atención a las manos?

ME: Cuando sientas este punto ya no necesitas prestar atención a las manos en forma explícita. Ya se encuentran incluidas. Pero no hagas esto con otras partes de tu cuerpo, sino sólo con el fluir del corazón.

Tobías

TOBIAS: Cuando estoy sentado así en medio del grupo meditando, a menudo me comparo con otros. Hay uno que ya está más adelantado que yo, hay otro que tiene que esforzarse mucho menos que yo, respecto de un tercero parece que yo estoy más adelantado, etc. Soy consciente de que a menudo me evalúo comparándome con otros. La impresión de que otros están más avanzados me provoca mal humor, envidia, celos, porque a mí las cosas me cuestan. Se me hace presente que estoy empezando ahora. Si me percibo como más adelantado que otros, surge en mí una forma de pensar competitiva, la crítica y el desprecio.

ME: Te experimentas siempre en relación con los demás.

TOBIAS: Sí, y no logro liberarme de ello. Ya intenté quitarme esta costumbre. Pero no funciona. Es algo que se encuentra profundamente arraigado dentro de mí y me siento impotente frente a este modelo de comportamiento. Siempre vivo comparándome con otros. En la meditación me parece francamente ridículo opinar que medito mejor que otros. Me siento culpable si me alegro porque a otros no les va bien o, a la inversa, si envidio a alguien porque la meditación se le hace más fácil. Y en el fondo ni sé cómo le va al otro realmente.

ME: Quieres verte libre de las comparaciones.

TOBIAS: Sí, me perturban; pero me siento impotente frente a ellas.

ME: Ya es un paso importante el que te hayas vuelto tan consciente de tu afán de compararte. En lo que a la meditación se refiere, vuélvete hacia ti mismo. Mira hacia dentro. Cuando sientes: «Yo existo», has encontrado el fundamento que no depende de los demás. Cuando contemplas la presencia de Dios en el fondo de tu alma, encuentras algo que está contenido en sí mismo, que no está ya referido a los demás. Este punto no necesita ser confirmado o sostenido desde fuera. Depende de sí mismo. Entonces desaparecen todas las comparaciones. Ya no resultan necesarias ni interesantes. Puedes dejar a los otros que sean tal como son. Ya no necesitas juzgarlos, clasificarlos o cambiarlos. Al contemplar la presencia de Dios dentro de ti y experimentarte a ti mismo como constituido por dicha presencia, te liberarás de las comparaciones.

Alberto

ALBERTO: Hice un descubrimiento sorprendente en la meditación. Estaba centrado en el fluir del corazón, y pronunciaba o escuchaba con cada aliento el nombre de Jesucristo. Desde hace meses me iba muy bien en esto y estaba conectado en forma muy intensa. Hace algunos días, mientras estaba en esto del nombre, me llamó la atención que, si bien pronuncié el nombre de Jesucristo, todavía lo imagino a él como estando fuera de mí. Me llamó la atención que esta orientación se refiere en mí a una representación exterior de Cristo. No puedo explicarlo bien. Sentí que estaba por sobrevenir un cambio y que se me proponía que me desprendiera de la representación que tenía de él. Jesucristo está aquí. Está dentro de mí, me dije. De algún modo logré mirar dentro de mí, como si prestara atención a cómo él está dentro de mí. Entonces me he mirado a mí y lo he mirado a él al mismo tiempo. Podía prestar atención respecto de si él está dentro de mí y respecto de cómo está.

ME: El contemplarlo a él y el contemplarte a ti se han vuelto una sola cosa.

ALBERTO: Sí, de vez en cuando le rezaba a él: «Puedes mostrarme cómo estás en mí». No hubo más palabras, sólo esta mirada hacia mi presencia con el interés de percibir su presencia en la mía.

Dionisio

DIONISIO: Estoy consternado por mi orgullo. Me he dado cuenta de repente de que siempre me considero superior a los demás. Pienso que todo lo entiendo mejor, y que medito mejor, y que estoy más adelantado que los demás. Me demoro en mi autocomplacencia. Me he dado cuenta de

que íntimamente estoy convencido de que los demás deberían admirarme y que incluso Dios debería elogiarme.

ME: Hm.

DIONISIO: Sé desde hace bastante tiempo que soy orgulloso y me esforcé en cambiar. Tenía la sensación de que hacía progresos en esto, pero ahora advierto que mi orgullo se ha adecuado a mecanismos más sofisticados que ya no controlo. Busco obtener el reconocimiento indirectamente de una manera imperceptible. ¿Qué puedo hacer para descubrir y superar estos mecanismos? ¿Qué puedo hacer para oponerme a estas tendencias que albergo?

ME: No necesitas comprender estos mecanismos. Dirígete hacia Dios y dile que eres orgulloso y que no puedes remediarlo, sino que sólo él puede curar tu orgullo. Dile: «Señor, estoy completamente a merced de mi orgullo e impotente frente a él, pero soy tu hijo y tú cuidas de mí. Tú me liberas de mis vicios ocultos, que una y otra vez me tienden un lazo. Mi único deseo es permanecer junto a ti y que tú te hagas cargo de todas mis preocupaciones».

DIONISIO: Confiar en él.

ME: El orgullo y la arrogancia son los pecados «más agradables». No es necesario que los superemos.

DIONISIO: ¿Cómo es eso?

ME: Porque es imposible superarlos.

DIONISIO: ¿Por qué?

ME: Si alguien los superara, podría exclamar con auténtico orgullo: «¡Los he vencido!».

DIONISIO: Eso sería el máximo orgullo.

ME: El orgullo y la arrogancia tan sólo pueden desaparecer por obra de la gracia pura.

DIONISIO: Sí, comprendo, podemos mirarlo a él, hasta que él mismo haga desaparecer nuestro orgullo.

Eleuteria

ELEUTERIA: Desde ayer no pasa nada en la meditación. No puedo sentarme, y si me siento no puedo quedarme, y si me quedo no puedo recogerme. Estoy muy inquieta.

ME: No puedes soportarte.

ELEUTERIA: Es cierto, y sé por qué pasa esto... Sé que esta semana me viene el período. Eso me pone nerviosa.

ME: Lo rechazas.

ELEUTERIA: Sí, no quiero que venga, ya que entonces me siento mal. Me tengo que recostar, vomito y eso me da asco... (Pausa). No, no quiero que venga.

ME: Con ello rechazas tu femineidad.

ELEUTERIA: Puede ser, pero así es.

ME: Mira, Eleuteria, ahora tendrás tu período. Prepárate para ello y permítele que venga. Más aún, piensa que puede venir y que es bueno. Asume tu femineidad y tu cuerpo. Acomódate al hecho de que puede ser un poco desagradable, pero que es parte de tu femineidad. Acéptalo con amor. Permítele a tu cuerpo que sea más débil, permítele que tengas que vomitar y que estés más irritada. Permite que todo lo que ocurra, ocurra a su modo. Permite que en la meditación tengas que reducir tu actividad.

ELEUTERIA: (Al día siguiente). Estoy de vuelta. Me acomodé a mi período, que efectivamente se hizo presente. Es una experiencia maravillosa para mí que la mitad de las tensiones han desaparecido. Ya no siento esa terrible presión en contra de mi período, en contra de mi cuerpo, en contra de mi femineidad. No hubiera creído que mi sufrimiento sólo provenía parcialmente del período en sí. Provenía de mi resistencia contra el período. He podido contemplar mi período y decirme a mí misma que eso ahora dolía y podía doler, porque soy mujer. Pude asumirlo. Fui a la meditación y no pude meditar, y me dije a mí misma: Sí, ahora tienes derecho a no poder meditar. Luego fui a la cocina para trabajar un poco. Más tarde me recosté en la cama. Es cierto que así tampoco me sentí mucho mejor, pero podía ser así. Me di cuenta de cómo no acepto las limitaciones de mi cuerpo y paso por encima de ellas. Tomo analgésicos porque no acepto las limitaciones que el período me impone cada mes. Creo que esta experiencia también me servirá de guía en otras situaciones. A través de esta experiencia también se me aclaró qué significa en forma bien concreta vivir en el presente. Viví verdaderamente el presente aun sin poder meditar.

Clemente

CLEMENTE: Me gusta ir a la capilla, pero afuera en la naturaleza medito mejor. Estoy más relajado, me siento más presente y me siento mejor. La naturaleza me eleva y llevo más a la presencia de Dios. ¿Está bien si medito al aire libre?

ME: La naturaleza es, en efecto, un lugar excepcional para el encuentro con Dios. Los campesinos, que todavía trabajaban tranquilamente al aire libre sin muchas máquinas y sin grandes desafíos financieros, se volvieron contemplativos. Los padres del desierto se retiraron por completo a la naturaleza y al desierto. De este modo se volvían contemplativos.

Vivimos tensionados y la naturaleza nos brinda una buena compensación. Allí nos relajamos y nos liberamos de todas las exigencias que se nos imponen. Por eso recomiendo que en los primeros días de los ejercicios se salga mucho al aire libre.

Además la meditación es descanso y el descanso es meditación. Quien medita satisfactoriamente descansa o se recupera, y quien descansa satisfactoriamente es llevado a la contemplación. La meditación y el descanso se aproximan entre sí hasta confundirse por completo.

Pero la naturaleza ofrece también muchas distracciones. Nos libera de nuestras preocupaciones, pero también puede apartarnos de nuestro centro. Resulta mucho más intenso ir a la soledad absoluta. La quietud inmóvil y la repetición consecuente del nombre nos llevan más a la profundidad que un paseo distendido por la naturaleza.

4. Retrospectiva y transición al décimo tiempo

Estimados ejercitantes: echen una mirada retrospectiva al noveno tiempo. Ya tienen la experiencia necesaria para hacerlo.

El décimo tiempo, mejor dicho, el último día del décimo capítulo, ha de servir para brindar una perspectiva del tiempo subsiguiente a los ejercicios. Ahora, después de una larga quietud, ustedes están interiormente más tranquilos y serenos de lo que estarían si todo el tiempo se hubieran ocupado con sus problemas. En la última alocución quisiera preparar brevemente el camino para la vida cotidiana.

El décimo tiempo

1. *Alocución: el regreso a la vida cotidiana*

a) *La interacción entre quietud y actividad*

Nuestro camino compartido toca a su fin. Se plantea ahora la pregunta de cómo seguiremos después de los ejercicios.

Pasamos una temporada en el desierto, alejados de las preocupaciones y actividades cotidianas. El desierto es un lugar de encuentro con Dios. Nos distanciamos del abigarrado mundo y pasa a primer plano lo esencial. Este camino al desierto es a la vez duro y hermoso. Cautiva a aquellos que perciben que es una forma de acceder a la presencia de Dios. Pero el tiempo no se detiene y nuestro camino nos conduce ahora de vuelta a la vida diaria. Si este tiempo vivido se transformó en experiencia no lo olvidaremos nunca más. Como una música secreta no se apartará de nosotros y volverá a llamarnos. Se produce una tensión entre el desierto y lo cotidiano, entre los ejercicios y la vida activa, que resulta sanadora, pues une dos polos importantes de la vida.

En efecto, ambos forman parte de lo mismo, al igual que la aspiración y la espiración. La vida sana consiste en abrirse hacia fuera y volverse hacia dentro. La persona equilibrada se levanta por la mañana y siente ganas de salir, de ser creativa y de construir su mundo junto a los otros. Al anochecer, vuelve a casa para encontrarse consigo misma. Busca abrigo e intimidad en su familia. Aquel que por la mañana no tiene ganas de salir es un ser encerrado en sí mismo y egocéntrico. No es sano espiritualmente. Y el que al anochecer no ansía volver al hogar, descansar, estar con los suyos o estar solo es un fanático de la actividad que no sabe de sosiego, que huye de sí mismo. El hombre sano tiene necesidad de dirigirse alternativamente hacia fuera y hacia dentro.

Profundizamos en el encuentro con el otro en la medida en que profundizamos en nosotros mismos. El fanático de la actividad, que huye de sí mismo y no puede replegarse, es incapaz de encontrarse con otras personas, estrictamente hablando. Sus relaciones serán forzosamente superficiales. Su desasosiego no le permite encuentros más profundos. Sólo las palabras de quien se mantiene en contacto con su centro y lo cultiva regularmente son capaces de tocar el alma de un semejante.

Esta acción recíproca también la vivimos por intermedio de los ejercicios. Si acabamos de pasar un periodo en el desierto, vuelve la llamada interior que nos convoca a la creatividad, a la actividad y a las responsabilidades compartidas. El ejercitante que sigue esta tesitura se alegra, al principio, anticipando la quietud y, al final, anticipando la vida cotidiana.

b) *La oración contemplativa después de los ejercicios*

Así como al iniciar los ejercicios pregunto a los participantes si pueden dejarse guiar, al tocar a su fin los días compartidos les comunico que la conducción ha concluido. Ha llegado el momento de hacer un balance propio, independiente del maestro espiritual. Si alguno encontró su camino en la oración contemplativa y desea continuarla, deberá meditar por propia convicción.

Antes de hacer algunas sugerencias concretas sobre la forma en que puede continuarse la práctica de la contemplación, responderé a una pregunta que se formula con frecuencia: «¿Debo meditar únicamente o debo practicar también otras formas de oración?». Tenemos en cuenta que hay una serie de posibilidades, ya sea oraciones vocales con ayuda de devocionarios, reflexiones acerca de la Biblia o de algún tema en particular. Hay quienes rezan el rosario o las horas canónicas, y otros que dialogan espontáneamente con Jesucristo. «¿Tendré que abandonar todo esto para dedicarme tan sólo a meditar?».

Según la doctrina canónica, la vida de oración se desarrolla igual que la vida humana misma. Primero el niño adopta oraciones preformuladas: el Padrenuestro, el Avemaría y otras. Llamamos a esto *oración vocal*. El joven se cuestiona sobre su vida y busca respuestas. A este estado corresponden las *oraciones mentales*: consideraciones en torno a la Biblia, reflexiones, exámenes de conciencia o revisiones de vida. Si el desarrollo religioso se da junto al de los demás aspectos humanos, surge gradualmente la *oración*

afectiva. Al rezar, discurrimos con Dios libremente sobre nuestros problemas y le confiamos nuestros pensamientos más recónditos. Esto incluye la rebelión y el descontento frente a Dios, de igual manera que el agradecimiento y el amor. Todos los altibajos de la vida interior se expresan en la oración. Si este intercambio evoluciona vendrá un momento en que los diversos sentimientos se aúnan, dando lugar a un estado afectivo único y permanente. Algunos lo denominan entrega, otros amor o fe. No importa mayormente qué nombre le demos a este sentimiento. Diversos autores lo llaman *oración sencilla* o *contemplación activa* y lo definen como «la contemplación amorosa de Dios»¹. Es una contemplación sin palabras, pensamientos ni diversidad de sentimientos. Mi propósito en este libro fue el de introducirles en esta oración. Lo que sigue es la contemplación propiamente dicha. Es gracia pura.

Con la descripción precedente podemos responder a la pregunta acerca de la forma de oración, diciendo que cada uno sentirá cómo debe orar de acuerdo al estado de desarrollo en que se encuentra. Con el tiempo su oración irá evolucionando lentamente, pasando de la oral a la mental, luego a la afectiva y finalmente a la sencilla. Si, sin tomarse el tiempo suficiente, alguien adopta una modalidad de oración que no responde a su estado de desarrollo, como puede suceder en la contemplación, le quedan por recuperar otras formas de oración. Cuando alguien está maduro para pasar a la etapa siguiente, se manifestará en él la necesidad interior de pasar a la forma de oración que espontáneamente busca.

Al que sienta el deseo de continuar practicando la oración contemplativa en la vida cotidiana podrán serle de ayuda las siguientes sugerencias:

1. Ante todo, será útil tener en cuenta ciertas prioridades. La primera se refiere al sueño. Es preciso conceder al cuerpo las horas de sueño que precisa. El que esté decidido a levantarse media hora más temprano para dedicarse a la meditación, tendrá que acostarse media hora antes, para no quedarse dormido mientras medita. En la cama se duerme mejor. Una persona que no ha dormido lo suficiente no puede estar bien despierta en la meditación.

Opino que la segunda prioridad consiste en darle al cuerpo el movimiento que necesita: deportes, paseos, carreras de resistencia, práctica de hata yoga, gimnasia o lo que sea. Esto concierne princi-

1. Así, por ejemplo, A. Tanquerey, *Compendio de teología ascética y mística*. París 1931, 869-946.

palmente a los estudiantes y demás personas que pasan el día sentadas ante un escritorio. En nuestra lista de prioridades, el tiempo concedido al movimiento que es vital para el hombre se sitúa por encima del tiempo concedido a la oración ya que, de no respetarse, caeríamos en la explotación del cuerpo.

La tercera prioridad es la oración. Volveré sobre este asunto.

La cuarta es dedicar tiempo a las personas con las que convivimos, ya sea la familia, los seres que habitan con nosotros o la comunidad religiosa. No hace falta dedicarles mucho tiempo, pero debe brindarse con total desinterés, para convivir humanamente.

La quinta prioridad es el trabajo, que siempre absorbe mucho tiempo. Pese a ello, debe ocupar el quinto lugar. No deberán descuidarse otras prioridades en aras de éste.

2. Si deseamos seguir meditando, podemos asignar un rincón en nuestra casa, cuyo único fin será la meditación y la oración. Puede haber en él una vela, una cruz, un icono, otras imágenes o flores. Con el tiempo disfrutaremos recluyéndonos allí. El lugar estará dominado por una atmósfera de recogimiento y entrega que se intensificará en los momentos de meditación.

3. ¿Cuándo debemos meditar? Les encarezco que procuren establecer momentos bien determinados y seguros. Las horas más convenientes son las de la mañana antes de que suene el teléfono o lleguen visitas. En el curso del día suele reinar más intranquilidad. Los problemas cotidianos pululan en torno a nosotros y no es raro que posterguemos la meditación con pequeñas excusas. No obstante, hay personas que meditan de noche. En otras circunstancias el momento más conveniente suele ser la hora de la siesta.

4. ¿Cuánto tiempo deberíamos dedicar a la meditación? Para el tipo de oración contemplativa que este libro enseña, recomiendo media hora como mínimo; de lo contrario, no se logra un estado de quietud que pueda mantenerse a lo largo del día o asegure continuidad en el camino hacia la contemplación. La experiencia indica que, a la larga, los períodos breves dejan de respetarse. Una hora de meditación diaria, por otra parte, puede considerarse una base sólida para lograr acceso creciente a la presencia de Dios.

5. Una ayuda muy útil es meditar en grupo. Encontrarse una vez por semana o cada dos semanas para meditar una hora en gru-

po constituye, a no dudarlo, un buen apoyo en la oración contemplativa cotidiana.

6. En ocasiones, no podrá evitarse la suspensión temporal de la meditación, sea por vacaciones, cuando participamos en congresos, cuando llegan amigos de visita, etc. Es normal. Cuando volvemos a la meditación después de una interrupción de este tipo, resulta trabajoso retomar el ritmo acostumbrado. Recomiendo que en estos casos se tomen libre una tarde o cuanto menos media, y se sienten a meditar dos, tres o cuatro veces. De esta manera, la meditación volverá a tomar su ritmo seguro y habitual.

7. De vez en cuando puede ser que caigamos en un estado de gran agitación. Si en ese caso nos sentamos a meditar sin más ni más, es posible que el nerviosismo aumente. Entonces, en lugar de emplear el período de meditación en otras ocupaciones, se aconseja realizar prácticas previas, como ir a pasear o moverse con creciente lentitud hasta llegar a la percepción y el recogimiento.

Una alternativa consiste en hacer ejercicios de relajamiento o recorrer el trayecto de la respiración, como se explica al comienzo del libro. Ya en condiciones de quedarnos sentados podemos iniciar la oración contemplativa.

c) La contemplación fuera de la oración

La contemplación no es sólo una forma de oración, también es una actitud de vida. Quien haya sido introducido a la contemplación es contemplativo en la oración como en sus otras ocupaciones. Los períodos de oración en quietud son necesarios para llegar a la contemplación. Sin éstos no será posible, a menos que la persona sea destinataria de una gracia especial. Pero una vez iniciada, la contemplación se va difundiendo poco a poco, penetrando y modificando toda la vida. Lo mismo nos sucede cuando nos hacemos adultos: el que llega a adulto seguirá siéndolo, ya sea que trabaje o descanse.

Puedo decir, pues, que no nos hemos esforzado únicamente por adentrarnos en la oración contemplativa, sino en la contemplación misma. Así es como podemos continuar estos esfuerzos después de los ejercicios e incluso fuera de nuestros períodos de oración. Lo demostraré detallando lo que aprendimos y de qué manera no se vincula únicamente a los períodos de oración.

Aprendimos a *vivir en el presente*. Esto equivale a decir que siempre estamos plenamente donde estamos. Muchas personas sólo están presentes en la actividad del momento con una fracción de su atención, pues persiguen una serie de pensamientos paralelos. Permanecen en el pasado, que no pueden clausurar, o viven siempre en un futuro que todavía no llegó. Piensan a quién tienen que llamar por teléfono, lo que han olvidado, y de esta manera se dejan desviar del momento presente por diversas preocupaciones. No pueden desconectarse y nunca están de lleno en el presente. Nosotros mismos pudimos comprobar cuántas distracciones debemos padecer en la meditación. Vivir en el presente significa estar al cien por cien allí donde se está. Esto se puede seguir aprendiendo fuera de la oración.

Aprendimos a *padecer lo que la vida nos impone*. Durante los ejercicios este padecimiento provino casi exclusivamente de nuestro subconsciente, dado que el mundo exterior no incidía más que mínimamente en nosotros. Concluidos los ejercicios, se agrega el mundo exterior, pero la forma de manejarnos con el padecimiento sigue siendo la misma. Podemos continuar el aprendizaje permitiendo que se nos aproxime todo lo que la vida nos insta a padecer. También esta actitud atañe a toda nuestra vida y no sólo a los períodos de oración.

Aprendimos lo que es la *calma*. Aprendimos a dejar tal como están, contemplar y soportar muchas cosas que nos disgustan y molestan. Aprendimos a contemplarnos a nosotros mismos, sin pretender cambiarnos. También aprendimos a dejar que Dios sea Dios. Aceptar no se reduce a decir que acepto algo. Con ello no hago más que afirmar el propósito de aceptar algo. Aceptar es, más bien, contemplar las cosas y dejar que sean como son. Este cometido también debe proseguirse en la vida cotidiana. Si podemos dejar que nuestros semejantes sean como son seremos grandes artistas de la vida. No significa que nos volvamos pasivos, sólo que empecemos por aceptar los hechos, para no proceder con intolerancia sino con amor.

Durante los ejercicios tomamos mayor conciencia del cúmulo de pensamientos que nos rondan por la cabeza y aprendimos *cómo manejarnos con nuestros pensamientos superfluos*. También esto podemos continuarlo en la vida diaria, pues en ella surgen tantos pensamientos inútiles como en períodos de oración, siendo la única diferencia que en momentos de quietud nos volvemos más conscientes de ellos. La meditación transcurre como la vida cotidiana a cámara lenta. No sucede nada que sea distinto de la vida diaria,

salvo que aprendemos a reconocer más fácilmente lo que ocurre dentro de nosotros.

Aprendimos a *manejarnos con nuestros sentimientos*. Esto importa, estemos o no en oración.

Una actitud de vital importancia en los ejercicios fue la constante renovación de nuestro espíritu de entrega, servicio a Dios y adoración. Todo esto tiene su correspondencia en las relaciones con los demás seres humanos. Ahora, en la vida cotidiana, podremos aprender a vivir estas actitudes en contacto con el prójimo. Considerémoslas ahora.

En relación a otro ser humano, *entrega* significa brindarle al cien por cien el breve periodo de tiempo que compartimos con él. Cuando alguien nos pregunta una dirección en la calle nos entregamos por completo a él durante los instantes que esto dura. Deberíamos estar plenamente con él, admitirlo en su totalidad y brindarle toda nuestra atención.

La actitud de *servicio a Dios* significa, trasladándola a los hombres, la disposición para servir. Es lo opuesto de la tiranía, del ansia de poder y de dominio. Significa que, en lugar de imponer al otro nuestra propia voluntad, le preguntemos qué desea, qué podemos hacer por él. El otro deberá determinarlo y nosotros estamos dispuestos a cumplirlo. Esto que intentamos en la oración con relación a Dios, podemos aprender a practicarlo en la vida cotidiana con nuestros semejantes.

Tampoco cambia nada en lo que respecta a la *adoración*, aunque en vez de adorar al prójimo nos acerquemos a él con veneración. Quizá sea lo más importante en el trato con él: no tratarlo como objeto, no juzgarse superior, sino reconocer su dignidad de persona y aproximarse a él con humildad interior. Lo que aprendimos en nuestras oraciones respecto a Dios podemos continuarlo en la vida diaria y seguir aprendiendo.

Aprendimos a *volvemos independientes de los resultados*. También éste es un cometido de importancia en la vida cotidiana. La independencia frente a los resultados ciertamente no se hace extensiva a todo, pues con frecuencia debemos atender a ellos en nuestro mundo exterior. Sin embargo, en la relación con los demás hay gran semejanza con la oración contemplativa. Significa que no amamos a las personas para que nos dispensen seguridad y amor. Amor al prójimo significa amarlo sin esperar contraprestación alguna, lo mismo que el sol resplandece sobre nosotros, ya sea que respondamos o no a sus rayos. Lo hace porque está en su naturaleza hacerlo. Amar al prójimo también significa amarlo porque está

en nuestra naturaleza hacerlo, no para sacar provecho de él. Es una hermosa tarea para la vida cotidiana.

Al centrarnos una y otra vez en la percepción, aprendimos a *remitirnos a la realidad*. Aprendimos a no partir de nuestras ideas y conceptos, sino a escuchar la realidad y dejar actuar lo que es independiente de nosotros. Con el tiempo esto nos hará más realistas. En todo momento de nuestra vida activa podemos seguir cultivando la actitud de escuchar para penetrar la realidad que nos circunda.

Una vez concluidos los ejercicios y de retorno a la vida activa, podemos seguir profundizando en la sabiduría de vida que aprendimos y practicamos, aun si disponemos de menos momentos de quietud. De este modo, nos será dada una experiencia cada vez mayor de la presencia de Dios.

2. Indicaciones para la meditación

En esta oportunidad no es mucho lo que tengo que decirles acerca de la meditación. Continúen cultivando sus momentos de quietud. Pongan término gradualmente a los ejercicios. Después podrán detenerse a reflexionar sobre el período que se avecina, pero eviten hacerlo durante la meditación. También es beneficioso hacer devociones más prolongadas al finalizar los ejercicios.

3. Diálogos de despedida

Miguel

MIGUEL: En estos últimos meses me fue muy bien. Todo está en orden en casa, con mi familia, y nos queremos. Me da mucha alegría. No siempre fue así. Trabajo con entusiasmo y lo cotidiano se ha llenado de vida.

ME: Te va muy bien.

MIGUEL: Sí, yo mismo me sorprendo, pues durante años luché contra las frustraciones. Estaba irritable y muchas veces deprimido. No encontraba mi lugar, constantemente me comparaba con los otros y tenía sentimientos de inferioridad. Parece como si todos estos problemas se hubiesen esfumado.

ME: Han cambiado muchas cosas.

MIGUEL: Sí, me fue tan bien que me dije que en mi inspiración creativa y en el amor a la familia está todo lo que necesito.

ME: Entonces ya no te hacen falta los momentos de quietud.

MIGUEL: ¿No es así?

ME: Si lo sientes así...

MIGUEL: Sí, lo sentí así y por eso decidí conscientemente abandonar la meditación.

ME: Lo único que no entiendo es por qué meditabas antes. Cuando te iba mal, año a año dedicabas tiempo a Dios. La meditación era muy importante para ti. Y ahora que te va bien ya no es importante. Me pregunto si no habrás meditado para sentirte bien. Entonces lo que te llevaba a meditar no sería en primer lugar la búsqueda de Dios, como solías decir, sino la búsqueda de tu satisfacción. La encontraste y dejas, pues, de buscar los momentos de quietud. No te interesa Dios, sino tu bienestar, tu buena disposición de ánimo.

MIGUEL: Sí, pero hay en mi vida mucha alegría y fuerza. Considero que mi vida misma es mi plegaria. Por eso no me es preciso tomarme horas extra para eso.

ME: Ese es precisamente el problema: tu fuerza y alegría provienen de Dios. Son dones divinos, pero no son Dios mismo. Dios mismo ya no te interesa. Ya no te queda tiempo para él.

MIGUEL: Quieres decir que busco los dones divinos en vez de a Dios mismo.

ME: El que realmente busca a Dios y no sólo el propio bienestar, nunca deja de tomarse un poco de tiempo para la quietud y para estar única y exclusivamente para Dios. Si efectivamente lograste un mayor acercamiento al Creador, sentirás un fuerte impulso interior hacia la quietud, donde podrás dedicarte sólo a Dios. Si no lo sientes, todavía te estás buscando a ti mismo.

MIGUEL: Reflexionaré sobre tus palabras.

Herminio

HERMINIO: Temo estar meditando de una manera muy egocéntrica. Renuevo mi propósito de estar aquí para Dios, pero a este propósito le falta consistencia. No es totalmente auténtico. Si contemplo con sinceridad lo que hay en mi interior, debo reconocer que deseo ser feliz y que medito por esa razón.

ME: Te sientes egoísta.

HERMINIO: Sí, hago permanentes esfuerzos por meditar bien, pero la verdad es que no medito para Dios, sino para mí mismo.

ME: Tu realidad interior no coincide con tu propósito.

HERMINIO: Sí, ésa es la experiencia que hice.

ME: Sientes que deberías renunciar a tu deseo de ser feliz.

HERMINIO: Por lo menos, debería colocarlo en segundo lugar.

ME: Basta que renueves tu propósito de estar para Dios y que trates de mantenerte junto a él. Tu deseo de dicha no tiene por qué desaparecer. Se volverá una misma cosa con tus ansias de Dios.

HERMINIO: ¿Se volverá una misma cosa con el amor de Dios?

ME: Sí, en la vida eterna existiremos íntegramente para y en Dios y, a la vez, ésa será nuestra dicha.

HERMINIO: ¿No es egoísta mi deseo de dicha?

ME: Sí, lo es, todavía no está purificado de egoísmo. La conciencia de que aún eres egocéntrico, el deseo de brindarte a Dios y el reconocimiento de que todavía no lo logras por completo son indicios de que vas por buen camino. Basta que renueves una y otra vez tu propósito de ofrendarte a él. También Jesucristo cuidará de que se purifiquen tus propósitos. Él también se ocupa de tu dicha.

HERMINIO: ¿Tú no crees que mi deseo de felicidad y mi propósito de servir a Dios se excluyan?

ME: No, los dos terminarán siendo una misma cosa.

Eugenio

EUGENIO: En las meditaciones luché largo tiempo con cierta somnolencia y sensación de debilidad. Quería centrarme, pero no lo lograba más que por pocos segundos. Por el contrario, mis distracciones eran interminables. Siempre pensé que tenía dificultad para concentrarme y sufría de falta de vigor interior. Cuando acudí a ti casi nada cambió, salvo que rechazaba esto de escuchar el interior de mis manos. Estaba fastidiado por el «sobredimensionamiento» de las manos y confundido por la diversidad: las manos, la respiración, el nombre. Ahora, en los recientes ejercicios, experimenté un gran cambio. Sentí claramente el centro de las palmas de mis manos. Primero fue un cosquilleo. Después de unos días se transformó en una corriente que se propagó a todo mi cuerpo. Al decir el nombre se hizo mucho más intensa. En el comienzo mismo de la meditación siento una gran fuerza, que me mantiene bien despierto. Casi sin esfuerzo estoy permanentemente en la percepción. Esta fuerza me mantiene fresco y alerta. Puedo atender a la presencia de Cristo. Antes sólo me era posible con ayuda de una representación de la persona de Jesús. Mientras fluye esa fuerza en mí puedo prestar atención a la presencia misma

de Dios, como si tuviera mayor conciencia. La interacción de las manos, la respiración y el nombre me han abierto una nueva perspectiva. No deseo prescindir de ella. Descubro en la meditación un fluir, una fuerza y una luz crecientes. Durante años me torturé con supuestas flaquezas de concentración, sin saber que esa fuerza puede serle dada a uno.

ME: Estás satisfecho.

EUGENIO: Estoy sumamente satisfecho y me siento con coraje para seguir en esto. Sé que no es más que un comienzo. He hallado un camino.

Elisa

ELISA: Puse fin a mis diez días de meditación. Me costó gran esfuerzo, tuve que soportar fuertes dolores y luchar con sentimientos de frustración, porque no sentía casi nada durante los ejercicios. Sin embargo, me dedicaba plenamente a ellos, porque quería probar seriamente este camino y estoy contenta de haberme mantenido firme hasta el final.

ME: A duras penas lograste llevar a término la empresa.

ELISA: Sí, a duras penas. No lograba sentirme cómoda en este tipo de oración y no creo que sea mi camino. Después de los ejercicios volveré a mi forma de orar acostumbrada. Me siento más a gusto con las palabras de los salmos, que repito durante días, con el evangelio y la lectura de libros que me dan nuevos estímulos.

ME: Estos te llevan a Dios a tu manera.

ELISA: Sí, y necesito hablarle a Jesucristo. Le cuento cómo me va, cuánto ansío estar con él y ofrecerme a él. Necesito un interlocutor al que pueda dirigirme con confianza. Así me siento más como en mi casa.

ME: Quieres seguir por el camino que te es familiar.

ELISA: Sí, la meditación me sigue siendo ajena. No he podido sentirme cómoda en ella. Creo que en estos diez días logré claridad sobre este punto. No es mi camino.

ME: Me parece muy bien que vuelvas a la oración con la que tienes afinidad interior.

Enrique

ENRIQUE: En los últimos tiempos mi meditación mejoró un poco. Logré mayor recogimiento, estoy más atento y tranquilo, y me siento mucho más libre. Esto influye favorablemente en mi vida diaria. Estoy más suelto y me parece que también más tolerante. Hace unos días me sucedió algo que antes me habría mantenido alterado durante varios días. Pero en contra de lo esperado mantuve el equilibrio.

ME: Te alegras por los progresos que hiciste.

ENRIQUE: Efectivamente, así es.

ME: A mí también me alegra... ¿Y cómo anda tu relación con Dios o Jesucristo?

ENRIQUE: ¿Con Dios o Jesucristo? Me sorprende la pregunta... Anda bien... creo. Realmente me sorprende la pregunta...

ME: Tampoco se la haría a cualquiera. Pero veo que profundizas más.

ENRIQUE: Siempre me empeñé por poner a Dios en primer lugar en mi vida y creo que lo es.

ME: ¿Pero en qué está Dios en primer lugar? Nosotros, los cristianos, siempre colocamos a Dios en primer lugar. Forma parte de la vida cristiana, de la concepción cristiana del mundo, que Dios sea lo primero. Todos estamos de acuerdo en esto.

ENRIQUE: Hace unos años hice un descubrimiento importante, porque comprendí que Dios debía estar en primer lugar no sólo por mis convicciones o concepción del mundo, sino también en mi escala de valores cotidianos. Comprendí que Dios debía ser el factor determinante de mis decisiones y acciones. Sólo si él ocupa el primer lugar en mis motivaciones concretas es realmente lo primero para mí. Esto vale para todo lo que hago. Por eso trato de vivir en un todo según los criterios y mensajes del evangelio, para guiarme en mis decisiones estrictamente por él. ¿Esto responde a tu pregunta?

ME: Es muy loable. Pero podrías dar ahora un paso más y colocar a Dios en primerísimo lugar.

ENRIQUE: No entiendo. ¿Cómo podría poner a Dios aún más en el centro de mi vida que viviendo en todo conforme a los valores cristianos?

ME: Te falta una cosa.

ENRIQUE: ¿Qué es?

ME: Trata de colocarlo en el centro de tu atención. Hay una diferencia enorme entre colocar a Dios en el primer lugar de tu escala de valores e intentar mantenerlo siempre en el centro de tu atención. La contemplación apunta a que prestemos esta constante atención. Tratamos de situar a Dios cada vez más en el centro palpitante de nuestra atención. Nuestra única preocupación estriba en dirigir toda nuestra atención a Dios. Lo demás parece entonces darse solo.

ENRIQUE: ¿No hago yo lo mismo?

ME: No, Enrique, aún no haces lo mismo. Si te entendí bien, diría que tu atención, por ahora, se dirige indirectamente a Dios. Hablaste de los progresos que hiciste. Te sientes más recogido, más libre, más tranquilo.

Estás más equilibrado. Todo esto está bien, más aún, muy bien, pero sigues siendo tú. Por eso me atrevo a indicarte otro paso más que puedes dar. Este paso consiste en el ansia fervorosa de atender siempre solamente a Dios, escuchar únicamente su presencia, colocarlo y mantenerlo permanentemente en el centro de tu atención, ya sea en la meditación o en la vida diaria.

Justina

JUSTINA: Me siento muy bien y tengo la sensación de que en estos días volví a «cargar las pilas». Los ejercicios me dieron fuerza y estoy muy agradecida por poder venir una y otra vez. Espero estos momentos mucho antes de lo acordado para venir. Después de los ejercicios trabajo mejor durante meses. Lo que lamento es que esta fuerza vaya decreciendo con el tiempo.

ME: Caes otra vez en tu viejo trote.

JUSTINA: Sí, y entonces me pongo a esperar los próximos ejercicios.

ME: Quieres volver a cargar las pilas.

JUSTINA: Me gustaría poder quedarme aquí para siempre.

ME: Los ejercicios no se dieron para que siempre estemos protegidos, como a la sombra de un árbol. Son una ayuda para aprender a pararnos sobre nuestros propios pies y vivir para Dios y nuestros semejantes. La fuerza que nos fue dada deberíamos guardarla como un obsequio. Si tomamos conciencia de esto y nos empeñamos en volver repetidamente a ella, se irá intensificando. Pero muchos ejercitantes se agarran a los ejercicios como a una tabla de salvación y, de tanto en tanto, se hacen cargar las pilas. Al poco tiempo han consumido la fuerza en la vida cotidiana y, por lo general, están en peor estado que antes, pues se acostumbraron a vivir *de* algo en lugar de hacerlo *para* algo. Toda ayuda sirve a la autoayuda. El que la recibió debe aprender a esforzarse por sí mismo. Por eso invito a todos los ejercitantes que participan anualmente y en forma regular de los ejercicios a que también practiquen la meditación cotidiana. Quien después de varios cursos de ejercicios sigue sin meditar a diario no tiene mayor interés en el camino.

JUSTINA: ¿Cómo se conserva esta fuerza?

ME: No consumiéndola para ti misma, sino devolviéndola a Dios. En una palabra, estando todos los días un poco con Dios, dedicándote exclusivamente a él. Así aprendes a vivir para Dios, en lugar de vivir de su fuerza como un parásito.

JUSTINA: Me cuesta encontrar todos los días tiempo para la meditación... (Pausa).

ME: Estás muy ocupada.

JUSTINA: Sí, tengo mil ocupaciones y cada vez son más.

ME: No te puedes desligar.

JUSTINA: No, estoy muy exigida diariamente y ayudo a mucha gente.

ME: ¿Podría ser que, a la par que dispuesta a servir a otros, estés huyendo un poco de ti misma o busques reconocimiento y amor?

JUSTINA: Sí, ya pensé en esto... no me es fácil decir «no».

ME: No es imposible llegar a dedicar a diario una hora a la meditación, y dejar libres las restantes veintitrés horas del día. Una hora alcanza para mantenerse en el camino.

Wenceslao

WENCESLAO: (Titubeando). Bueno... hoy, en nuestro último diálogo, deseo confesarte que nunca estuve muy conforme con tu conducción y siempre me tomé la libertad de incursionar por otros caminos. No siempre seguí tus indicaciones.

ME: Sentías resistencia contra mí.

WENCESLAO: Sí... resistencia... (Breve pausa). Sería resistencia... Pero también estoy convencido de que cada cual tiene que seguir su propio camino. No creo en un gurú al que haya que seguir ciegamente.

ME: Sientes desconfianza por las indicaciones que no proceden de ti mismo.

WENCESLAO: Podría decirse que sí. Además, durante mucho tiempo dependí de la opinión de mis padres y tuve que aprender dificultosamente a afirmarme.

ME: Y ahora ya puedes afirmarte.

WENCESLAO: Por eso muchas veces no seguí tus indicaciones.

ME: ¿No es ésta una especie de dependencia negativa? Tener que oponerse a toda autoridad es una actitud tan dependiente como sentirse anulada por ella. En el fondo es lo mismo, aunque con signo contrario.

WENCESLAO: Deberíamos seguir la inspiración divina y no las directivas de los hombres.

ME: ¿Cómo se reconoce esta inspiración?

WENCESLAO: Se escucha la voz interior.

ME: Las inspiraciones divinas aparecen en nuestra conciencia como pensamientos, igual que las inspiraciones de nuestro terco egoísmo. Dicho

de otra manera, tratándose de ideas y pensamientos no se sabe nunca si provienen de nuestros propios deseos o de Dios.

WENCESLAO: ¿Y cómo distinguimos la propia voluntad de los pensamientos que provienen de Dios?

ME: No puedes distinguirlos directamente, sólo indirectamente.

WENCESLAO: ¿Cómo?

ME: La relación con Dios corre paralela con la relación con los hombres. Quien puede volcarse a los hombres también puede volcarse a Dios y viceversa. El que tiene una capacidad muy reducida para relacionarse con los hombres debe saber que también se relacionará rara vez con Dios. Todos tienen libertad de elegir con quién se relacionan y con quién no. Referido a nuestro caso, esto significa que cualquiera puede elegir con qué maestro de ejercicios se ha de relacionar. Si tomó la decisión en libertad y aun así no puede hacer caso al guía elegido, es señal de que tampoco sigue, sin más, la inspiración de Dios.

WENCESLAO: Con eso quieres decirme que tampoco me he relacionado con Dios.

ME: No, no voy tan lejos. Pero digo que, tomando como pauta tu disposición para relacionarte en los últimos días con la conducción de los ejercicios, puedes medir cuánto sueles relacionarte con Dios.

WENCESLAO: Entonces las cosas no se ven bien dentro de mí.

Sofía

SOFÍA: El año pasado participé en ejercicios. Desde entonces medito casi regularmente tres cuartos de hora por día. Se me ha hecho una necesidad. Si por alguna razón debo prescindir de estos momentos de quietud, los extraño. Ahora, después de un año, quisiera abordar los ejercicios con este libro. Cuando mencioné el tema a mis amigas, algunas quisieron participar. Se agregó también un sacerdote. Los cinco estamos firmemente decididos a retirarnos para hacerlos. Tenemos ocho días libres y disponemos de una casa apartada en un lugar tranquilo. ¿Cuál es la mejor forma de encarar la meditación?

ME: Ustedes tienen coraje.

SOFÍA: Sí, estamos decididos y deseáramos que nos orientes.

ME: ¿Todos meditan regularmente?

SOFÍA: Sí.

ME: ¿Meditan con la atención puesta en las manos, el nombre y la respiración?

SOFÍA: No todos, sólo tres.

ME: ¿Hay alguno entre ustedes que asesora a los demás?

SOFÍA: Hablé con todos, también con el sacerdote. Esperan que yo les dé orientación. El grupo se conoce. Podemos escucharnos mutuamente con atención. Si fuese necesario, podemos ayudarnos.

ME: Para comenzar, sería muy útil para todos pasar medio día en la naturaleza. Al que llega muy agotado o acelerado le vendría bien hacerlo un día entero.

Es conveniente que aquel que todavía no medita de esta manera realice los dos primeros tiempos completos y, en lo posible, se detenga dos o tres días en el tercer tiempo y otro tanto en el cuarto. No debería seguir adelante hasta no alcanzar lo que en la retrospectiva del cuarto tiempo de este libro se señala como necesaria transición al quinto. Lo mismo recomiendo a aquellos que, si bien hicieron los ejercicios, no meditan regularmente durante el año. Esto me parece necesario.

Para los que mediten regularmente siguiendo este sistema recomiendo que se detengan todo un día en la percepción de las manos, aunque al hacerlo el nombre aparezca espontáneamente. A continuación deberían pasar al nombre y permanecer en él, igual que en la vida cotidiana. Deberían meditar en forma idéntica a como lo hacen durante el año. Al mismo tiempo el grupo o cada uno sí puede ir leyendo brevemente parte de las alocuciones o de los diálogos.

Si se reúnen en algún momento del día estén alerta a fin de evitar que se susciten discusiones. Cada uno informará de cómo le va. Los demás lo escuchan hasta que haya terminado la confidencia. Lo mejor será no decir nada al respecto. Pero si hay algo que decir, díganlo sucinta y claramente.

Irene

IRENE: Ahora, al concluir estos ejercicios, me queda una pregunta: encontré aquí mi camino y quiero seguir recorriéndolo, por eso quiero saber qué es lo más importante en él.

ME: (Sonriendo). Dios mismo. (Pausa).

IRENE: Sí, de alguna manera lo entreveo... y, sin embargo, debo preguntar cómo ha de entenderse eso.

ME: Todos sabemos que Dios es lo primero y lo principal. Eso dice el evangelio, lo dice cualquier catecismo y lo dice también el libro de ejercicios de san Ignacio, tanto al principio como al final. Es el fundamento y la culminación de los ejercicios y es previo a cualquier observación. Estamos firmemente convencidos de que Dios es lo más importante.

Luego tornamos a la vida cotidiana y volvemos a fijar la atención en nuestro pequeño mundo. Dios pasa a segundo plano. Sólo entra en juego

indirectamente. Para dar algunos ejemplos: queremos cambiar para complacer a Dios. Proyectamos para que los proyectos de Dios se hagan realidad. Elaboramos nuestro pasado para eliminar obstáculos en nuestro camino hacia Dios. Llevamos adelante largos procesos de discernimiento para descubrir qué es lo que Dios desea de nosotros. Trabajamos en la transformación del mundo para que venga a nosotros el reino de Dios. Estudiamos teología para saber más de Dios. Leemos libros religiosos para llegar a tener convicciones auténticas. Hacemos ejercicios para hallar quietud y poder trabajar para Dios. Buscamos sentimientos religiosos en la meditación para que nos motiven a recorrer el camino hacia Dios. En suma: nuestra atención se centra en nosotros y en nuestro mundo para que algo en nosotros se modifique en dirección a Dios. Pero de esta manera, pocas veces Dios ocupa directamente el primer lugar en nuestras vidas.

IRENE: Ese fue mi gran descubrimiento en estos días.

ME: El camino que descubriste y que recorrimos juntos consiste precisamente en volver nuestra atención directamente a Dios o a Cristo resucitado. En lugar de fijarla en nosotros y la transformación del mundo, la fijamos directamente en él, confiando en que nos brindará todo y que así todo se dará naturalmente. Nos desprendemos de las preocupaciones mundanas y sólo contemplamos a Dios.

IRENE: Puedo dar fe de ello, sin duda. Precisamente el tema central de mis ejercicios fue esto a lo que te estás refiriendo. Me llamó la atención que Dios no sólo ocupaba el segundo lugar en mis actividades, sino a menudo también en mis oraciones.

Rezaba a Dios para que me otorgara una gracia en particular. Toda mi atención se centraba en esta preocupación por la gracia que solicitaba. Me detenía en un tema del evangelio. En el primer plano de mi consideración se encontraba una escena del evangelio. Mi deseo por comprender la vida de Cristo solía estar en segundo lugar. Finalmente Jesucristo mismo ocupaba el tercero. Mi atención se fijaba en él únicamente en forma indirecta.

Pero ahora vuelvo a mi trabajo, y no puedo estar siempre pensando en Dios y descuidando mis obligaciones mundanas.

ME: La contemplación no significa descuidar el mundo y a los hombres. Trabajamos en este mundo igual que otros, aunque con menos desvelos o ninguno. Aquel que, sin propósito, dirige la mirada constantemente a Dios termina por alejar de sí toda preocupación. Actúa a partir del centro y no debe temer nada. Este estado de despreocupación no crece si nos ocupamos de este mundo, sino si prestamos atención reiterada y desinteresadamente al Cristo resucitado.

El camino que elegimos consiste en la contemplación, sin propósito ni meta, de la presencia de Dios mismo. La transformación del mundo no será, pues, un medio para llegar a él, sino una consecuencia que se deriva de la contemplación. Si contemplamos a Dios, somos transformados

en su Hijo. La fuerza más poderosa para transformar el mundo es la contemplación directa, sin propósito, preocupación ni meta, de Cristo resucitado. Todo lo demás mana sin problemas de esta fuente.

Rolando

ROLANDO: Anduve muy bien en los ejercicios. Siento una energía muy grande que recorre todo mi cuerpo. Me siento purificado, como si saliera de un baño espiritual; podría arrancar árboles de cuajo.

ME: Ya sientes alegría pensando en tu trabajo futuro.

ROLANDO: Sí, siento deseo de desarrollar actividad. Nunca tuve tantas ganas como ahora de emprender mis tareas, ni me sentí tan creativo como después de estos días.

ME: Me alegra. La vida es un péndulo que oscila entre la necesidad de retirarnos del bullicio mundano y la participación comprometida en este mundo.

ROLANDO: No hubiera pensado que el recogimiento pudiese aportarme tanto ánimo y energía.

ME: Es hermoso sentir esta energía. ¡Ve y ocúpate otra vez de tus semejantes! Pero ten cuidado. Esta energía vital no es propiamente tuya. Te fue dada desde tu recogimiento. Trátala como un obsequio, como un tesoro que te ha sido confiado. Es la fuerza de Dios.

Podemos consumir esta energía como un automóvil la gasolina. El tanque termina por quedar vacío y volvemos a encontrarnos sin fuerzas. Si la utilizamos únicamente en trabajar para lograr algo para nosotros mismos la consumimos, y tarde o temprano recaemos en el estado anterior. La energía disminuye y nos «desinflamamos».

Pero podemos llevar esta energía de vuelta a su fuente y, en lugar de pretender conservarla codiciosamente, ofrendarla a su vez día a día a Dios. De esta manera crecerá en nosotros y la viviremos cada vez más como algo duradero, permanente. En vez de alimentarnos de la energía divina, podemos mantenernos junto a Dios, en su fuerza, actuando para él a partir de ella.

ROLANDO: ¿Entonces deberé trabajar menos?

ME: No quise decir eso. No me refería a que no debas actuar entre los hombres y comprometerte de lleno con ellos con esta fuerza que te es dada. Sólo hago hincapié en que, en la vida cotidiana, no vayas a perder contacto con la fuente. «Quedad en mí y yo quedaré en vosotros», dice Jesús. Este «quedar» no es una mera declaración de propósitos, sino el permanecer con la atención fija en él. Esta fuerza es como una llama que se alimenta de la atención que prestas a Dios. Hay que cuidarla, para

que no comience a flaquear y termine por apagarse. No podemos volver a encenderla con nuestras propias fuerzas. La cuidamos y alimentamos con la meditación diaria y con el retorno a la quietud. No hay inconveniente en trabajar mucho, si es que a diario nos tomamos un tiempo para establecer nuevamente contacto con la fuente. Estamos en la corriente de esta fuerza, pero no nos valemos de ella como parásitos. Ella, por su parte, nos sostendrá y guiará, dejándonos perseguir despreocupadamente nuestras actividades. Así no seremos explotadores de la fuerza divina, sino servidores del Altísimo.

Fabián

FABIÁN: Mis experiencias con los ejercicios son variadas. Tuve que poner mucha fuerza de voluntad para hacerlos. Los primeros días quería escaparme a cada rato. La naturaleza me hacía bien, pero la meditación me resultaba ajena e insatisfactoria. La prolongada quietud me aportó tranquilidad interior, pero no sé si fue la naturaleza la que me apaciguó más o la meditación.

ME: Todavía no ves claro.

FABIÁN: No, tengo sentimientos encontrados. Hay algo en la oración contemplativa que me atrae, pero hasta el día de hoy no tengo claro si es mi camino... Pasé la tarde en contacto con la naturaleza para reflexionar sobre los días pasados. Después del paseo pude ver más claro.

ME: Más claro.

FABIÁN: Ahora en casa no meditaré... (Pausa, luego pensativamente) Sospecho que más adelante la oración contemplativa podría llegar a ser mi camino. Ahora seguramente no. Por eso, no descarto que en algunos años vuelva a hacer ejercicios contemplativos. Sí, presiento que puede llegar a ser mi camino. Más no puedo decir por el momento. Además, deberá asentarse la experiencia que adquirí en estos ejercicios. Posiblemente en unos meses vea con mayor claridad lo que sucedió aquí.

ME: Vuelve a la forma de orar acostumbrada y trata de olvidar la meditación. Lo auténtico no se pierde. Volverá a llamarte y no te dejará en paz. Si puedes olvidarte de la oración contemplativa es porque no es tu camino.

Armando

ARMANDO: Esta mañana me sentía como un plomo, como si llevase una pesada carga encima. Fue difícil dedicarme a la meditación. Estaba furioso, desesperado y triste. No puedo explicarlo bien. A pesar de esto,

junté valor y resolución y me puse a meditar. Tardé mucho en entrar en ambiente. Quizá todavía queden restos de estos sentimientos opresivos en mi ánimo. Si no hubiese estado en ejercicios, seguramente me habría puesto a leer un libro, me habría sentado ante el televisor, habría visitado a un amigo, me habría atiborrado de dulces o algo por el estilo.

ME: Pero no lo hiciste.

ARMANDO: No, y espero haber aprendido a plantarme un poco más frente a estos estados anímicos y a no salir corriendo.

ME: En la meditación y en los ejercicios aprendemos actitudes básicas que valen en igual medida para la vida cotidiana. Hay mucha gente sencilla que nunca oyó hablar de ejercicios ni de contemplación y, no obstante, padece y supera instintivamente sus aspectos sombríos. Aun sin meditar encuentran el camino a la contemplación. En estas personas la redención se opera en la vida diaria porque no reprimen sus aspectos sombríos, sino que admiten sus sentimientos y estados anímicos.

No percibimos más que una fracción de estos aspectos nuestros. Si padecemos con buena disposición todo lo que nos llega, somos purificados y redimidos: el proceso de purificación no sólo avanza en los ejercicios. Si únicamente durante diez días de ejercicios al año admitiéramos la purificación de nuestro pecado original, tardaríamos décadas en recorrer el camino que otros, entregados sin cesar a este proceso, recorren en un año. La meditación sólo tiene sentido si esta actitud básica pasa a la vida cotidiana. Vivir en la realidad y no escapar de uno mismo lleva a la contemplación.

Sebastián

SEBASTIÁN: Medito una hora todas las mañanas. Esta hora es muy importante para mí. Casi nunca prescindo de ella y da el tono a mis días. Sí, determina mis acciones. Busco la voluntad de Dios. Me pregunto a diario qué es lo que Dios quiere que haga o reconozca.

ME: Buscas la voluntad de Dios para el día.

SEBASTIÁN: Exactamente. Quiero estructurar mi día según la voluntad de Dios, y busco aproximarme a esto en la meditación. ¿No está bien?

ME: Sí, está bien, pero no del todo.

SEBASTIÁN: ¿Qué es lo que no está bien en esto?

ME: Que así no estás totalmente orientado hacia Dios.

SEBASTIÁN: No lo entiendo. ¿Busco la voluntad de Dios y de esta forma no estoy totalmente orientado hacia él?

ME: (Guarda silencio).

SEBASTIÁN: ¿Hacia qué estoy orientado entonces, si no es hacia Dios?

ME: En último término hacia tus acciones. Dios deberá mostrarte lo que aún te falta para que tus actos sean según su voluntad.

SEBASTIÁN: Sigo sin entender.

ME: Aún esperas algo que concierne a tu entendimiento y tu acción. No te orientas hacia Dios, sino hacia la vida, para que transcurra según la voluntad divina. ¿Por qué no centras tu atención en Dios mismo, sin buscar ni desear nada más? Deja que modele tu vida. Contempla a Dios por amor a él, sin esperar más don o reconocimiento que él mismo. Bríndate gratuitamente, sin propósito alguno, nada más que como entrega, servicio o adoración, sin pretender ninguna transformación en este mundo.

Avanza un paso más. No te quedes a nivel del hacer y del actuar. Existe para Dios. Todo lo demás lo hará él.

SEBASTIÁN: Pero ésa no es una espiritualidad de la vida activa. Es para monjes contemplativos. Llevo una vida dura y exigente. Debo ver lo que rindo y qué decisiones tomo.

ME: La diferencia no estriba en elegir si vas a desarrollar mucha o poca actividad, sino si vivirás en actitud contemplativa o no.

SEBASTIÁN: Otra vez no entiendo.

ME: Mira, Sebastián, es muy bueno buscar la voluntad de Dios. Mejor aún es buscar a Dios mismo. Cuando eres introducido en la contemplación es porque ya tienes tras de tí un largo camino. Muchas personas viven en una suerte de rivalidad con Dios. Creen que si actúan según la voluntad de Dios saldrán perdiendo. Así, negocian con él en qué medida han de obrar según su voluntad y qué puede Dios exigir de ellos.

Luego descubren que Dios es el verdadero sentido de la vida y que él sabe lo que necesitamos. Se dan cuenta de que él sólo quiere lo mejor para nosotros. Entonces sienten deseos de hacer únicamente la voluntad de Dios y se comprometen a buscarla y cumplirla. La mirada del hombre ya no se dirige sobre sí mismo; sólo le importa armonizar su propia vida con la voluntad de Dios. Es una espiritualidad muy elevada. Pero todavía tiene un leve regusto a deseo por lograr algo en este mundo.

Hay otro paso más que podemos dar: no dirigir la mirada sobre la voluntad de Dios en nuestra vida, sino sobre Dios mismo. El paso consiste en existir para Dios independientemente de cómo ha sido, es o será la vida. Esta mirada presente y sin propósito es mucho más que la búsqueda de la voluntad de Dios. Es la verdadera contemplación.

SEBASTIÁN: Sí, pero yo tengo una vida dura y activa. Deseo orientar mi acción hacia él. En eso consiste mi amor a Dios.

ME: En el sermón de la montaña Jesús dice: orientaos hacia el reino de Dios y todo lo demás os será dado. Esta orientación hacia Dios sin propósito ulterior implica una confianza absoluta en que, en tus tareas y actividades, todo te será dado. Si te comunicas sin propósito alguno con

la vid, su fuerza fluirá a través de ti y harás la voluntad de Dios en el sentido pleno de la palabra. Él mismo lo hará por tu intermedio y dejarás de preocuparte por cumplirla.

SEBASTIÁN: Pero todavía no he logrado desligarme de todas mis preocupaciones. Debo buscar dificultosamente la voluntad de Dios.

ME: Está bien. Pero yo te estoy dando una perspectiva, para que veas cómo continúa el camino. Te muestro el paso siguiente para que te acerques a ese horizonte.

SEBASTIÁN: ¿Y cuál es?

ME: Sigue por el camino que hasta ahora has recorrido, pero reserva la meditación para permanecer sin propósito alguno. Dedicate a ella para ofrendar este tiempo a Dios gratuitamente, sin relacionarla con tus obligaciones ni actividades. Y no trates de dar una utilidad siquiera indirecta a este tiempo que dedicas a la meditación. Deberá pertenecer a Dios sin retribución alguna. No deberá tener nada que ver con las transformaciones de este mundo. Deberá bastar en sí y para sí. Con Dios solo basta.

Mientras no descubras esta permanencia en actitud amorosa y desinteresada ante y para Dios, no pasarás el umbral de la contemplación.

La contemplación es una gracia. Nadie puede alcanzarla por sí mismo. El ansia por permanecer de esta manera desinteresada ante Dios es la señal de que él ha comenzado a concederte la gracia de la contemplación.

Benito

BENITO: Se me hizo la luz sobre algo. Estaba como de costumbre en la meditación y de pronto me sentí más en el presente y en la existencia. Lo sentí en forma muy intensa, como nunca antes. No puedo describirlo. Me di cuenta de que existo plenamente. Tuve una vivencia del «ahora», este instante único en el que soy. No puedo explicarlo. Tomé conciencia de lo que es la «realidad». Fui retenido largo tiempo en este estado. Sí, digo que fui retenido: yo no hubiese podido provocarlo ni mantenerme en él. Antes solía ocurrirme que quería mantenerme en un estado intenso y en el mismo instante se esfumaba. Ahora me fue dado que ni siquiera pensé en mantenerlo. Estaba sumido en el asombro. Sólo existía.

De manera muy extraña experimenté que no tenía que hacer nada. Todo me era dado. Sentía un amor muy sereno y entrañable. Tampoco sé cómo se dio esto, pero ahí estaba. Todo era tan sencillo y claro, tan sin problemas y real... Era bueno existir así.

ME: Existir.

BENITO: Sí, existir sin más. Lo sorprendente fue que en este estado experimenté por primera vez que no tenía que hacer nada. Desde hace tiempo venía repitiéndome que no debo hacer ni lograr nada. Lo tenía claro,

pero hasta esta meditación no lo había vivido. Saber algo no es lo mismo que experimentarlo. Quedé fascinado. Sentí que toda la vida es un don y que Dios es todo, también nuestro empeño, el recogimiento, todo.

ME: Fue una hermosa experiencia.

BENITO: Así es. Pero luego sucedió otra cosa importante.

ME: ¿Qué fue?

BENITO: Después de la meditación y muy influido por esta experiencia tomé contacto con la naturaleza. Sabes que soy jesuita y conozco los ejercicios de san Ignacio, que los hago hace décadas y que muchas veces guío a otros en ellos. Una de mis más amadas oraciones de devoción es la que se encuentra en la última contemplación (*Libro de ejercicios*, n.º 235):

Tomad, Señor, y recibid toda mi libertad,
mi memoria, mi entendimiento y toda mi voluntad,
todo mi haber y mis posesiones.
Vos me lo habéis dado; a Vos, Señor, os lo devuelvo.
Todo es vuestro, disponed conforme a vuestra voluntad.
Dadme vuestro amor y gracia, pues con ellos me basta.

Mientras me hallaba en la naturaleza, sintiendo nuevamente el hecho de existir y no tener que hacer nada, con toda espontaneidad me puse a rezar esta oración. Súbitamente entendí su significado. Más que mera devoción piadosa es el fundamento de la contemplación. Después de ella, ya no es posible contemplar como antes. Se trata realmente de dejar en manos de Dios el entendimiento, limitándonos a permanecer en amante contemplación; entregarle nuestro pensamiento y dejar de ocuparnos de nuestro pasado. Él se hará cargo de esto. Ocuparnos de nuestro pasado significaría que su amor aún no nos basta. Entregarle nuestra voluntad significa que en adelante ya no «queremos para él», sino que pasamos más y más a «no-querer», a «dejar hacer a Dios». Si captamos la esencia de esta oración pierden sentido muchas de las plegarias de súplica, pues su amor y su gracia «bastan»; él se ocupa de todo. Podemos dejar en sus manos nuestras preocupaciones por los otros. Ya no hace falta que le supliquemos por una cosa determinada. Justamente en nuestro existir para él están contenidas todas las plegarias de súplica. Ningún ruego concierta con esta oración, pues Dios todo lo sabe, todo lo hace.

ME: Piensas que tampoco hay que planificar ni trabajar.

BENITO: No, no pienso eso. Sólo creo que debemos dejar en sus manos nuestras inquietudes. En efecto, nuestro trato con él cambia por completo. No puedo imaginar que en la oración nos esforcemos por reflexionar sobre textos, nos analicemos o proyectemos el futuro. En el trato con él sólo conservamos el asombro por el hecho de existir. En el trabajo todo se da solo, sin desvelos.

ME: Opinas, pues, que habría que dejar las reflexiones sobre los textos.

BENITO: Sí, eso pienso. Pero no para todos. Ocuparse de los textos reflexionando acerca de las Escrituras es imprescindible antes de la contemplación. Aun en estado contemplativo podemos recurrir una y otra vez a algún texto. Entendí que la oración «Tomad, Señor» nos introduce en un modo de orar en el que debería estar ausente todo lo relativo a pensamiento, recuerdo, voluntad, planificación, autoperfeccionamiento. Todo eso queda reemplazado por la amante permanencia en el ser. He descubierto un nuevo sentido a esta oración. Para mí es el fundamento ignaciano de la vida posterior a los ejercicios, de la vida contemplativa en actividad.

ME: No puedo más que coincidir con lo que has dicho.

Lina

LINA: (No participa de los ejercicios, sino que entabla un diálogo previo a sus próximos ejercicios). Desde mis últimos ejercicios del verano pasado medito regularmente. Me he mantenido en este tipo de oración y digo el nombre de Jesucristo unido a la percepción de mis manos. Desearía repetir este tipo de ejercicios contemplativos, pero no sé si son adecuados en este momento, pues debo tomar una decisión importante. (Habla extensamente de esta decisión).

ME: ¿Es urgente que la tomes o no?

LINA: ¿Qué puede importar?

ME: Hay tres maneras de tomar una determinación importante. Se puede dar prioridad a la razón. En este caso se contabilizan los motivos en contra y a favor. Se sopesan y se decide. Este método habría que complementarlo con el segundo, puesto que excluye los sentimientos.

El segundo modo es a través de los sentimientos de consuelo y desconsuelo. Al dar prioridad a este, debe tenerse en cuenta que los pensamientos cambian rápidamente, en tanto los sentimientos lo hacen con lentitud. Si alguien quiere decidirse a casarse, o a entrar en una Orden, o a hacerse sacerdote, tiene diversos sentimientos que lo zarandean.

Con toda naturalidad tomamos conciencia de los sentimientos que nos hacen oscilar constructivamente entre un extremo y otro. Por el contrario, sólo titubeando nos percatamos de los que nos paralizan o intimidan. Apenas estos últimos se manifiestan, nuestros pensamientos se inclinan hacia el otro plato de la balanza. Por ejemplo, si queremos ingresar en una Orden, los pensamientos referentes a la renuncia al matrimonio permanecen en el subconsciente. Apenas afloran en forma de tristeza o de sentimiento de pérdida, saltamos al otro extremo y pensamos en casarnos. Inhibimos así la atracción que sentimos hacia la Orden. Toda elección entraña una pérdida y, de entrada, habrá que «hacer duelo» por ella. Así pues, al elegir debemos

detenemos en una sola de las opciones, hasta haber tomado conciencia de todos los sentimientos como miedo, duelo, soledad e inseguridad. Luego pasamos a considerar la otra opción, dejando que afloren los sentimientos adversos correspondientes. Una vez que los hayamos admitido y padecido podemos elegir con libertad. Es un proceso muy largo, que a menudo vivimos en los ejercicios o también fuera de ellos.

Estos dos métodos para tomar determinaciones son pre-contemplativos. Su ventaja reside en que puede llegarse a una decisión en un lapso determinado. Si el tiempo apremia habrá que recurrir a ellos.

Si no nos urge decidir, podemos valernos del método contemplativo. Consiste en dejar de ocuparnos de las posibilidades de la elección y profundizar en el interior de nuestra alma mediante la oración contemplativa. De allí vendrá de pronto la comprensión total. A menudo se trata de un conocimiento directo. Parte de las profundidades más recónditas del alma, donde habita la chispa divina. Esta claridad, esta comprensión será incontestable, pero no podemos determinar cuándo sobrevendrá. No es raro que nos sea dada en los ejercicios contemplativos, pero aunque no lo fuera, hará crecer la claridad esencial de nuestra alma.

Por eso digo que vale la pena emprender el proceso de decisión por vía contemplativa. En la quietud Dios nos hace ver más claro. También el duelo necesario se da en forma más sencilla y profunda a través de procesos contemplativos. La condición es que nos desconectemos y abstengamos de ocuparnos de la decisión que debemos tomar.

LINA: Desearía hacer mi elección siguiendo la vía contemplativa.

ME: Haz que te acompañe alguien que también sea contemplativo.

LINA: Gracias.

Eulogio

EULOGIO: Lo que deseo contarte no tiene relación directa con la meditación, aunque después influyó mucho en ella. Una vez vi a una persona escuchando plenamente a otra. Es casi imposible de describir. Estaba sumergida en el otro. No escuchaba sus palabras, sino que se había puesto en su lugar en cuerpo y alma. La atmósfera en aquel grupo se fue haciendo intensa. De pronto reconocí que yo nunca había escuchado así. Siempre escucho críticamente lo que dice mi interlocutor y guardo las distancias, para poder evaluar «objetivamente» sus afirmaciones.

ME: Descubriste lo que significa escuchar a la persona misma y no lo que dice.

EULOGIO: Eso es. Luego descubrí el paralelismo que hay con la meditación. Nunca escuché a Dios. Analicé textos para examinar lo que podrían significar. También busqué con frecuencia la quietud, pero más bien para cultivar mis intereses mentales. Escuchar a Dios realmente, como

lo viví en este coloquio grupal, fue algo nuevo para mí. Por primera vez descubrí lo que significa escuchar atentamente. No significa informarse de algo manteniéndose ajeno, sino sentir lo imperceptible con amor atento y delicado. Ser todo oídos, estar presente con todo el ser. Escuchar no sólo con el entendimiento, sino con todo el cuerpo, con toda el alma. Escuchar significa penetrar con mucho respeto la unicidad de mi interlocutor, hasta sentirme uno con él.

ME: Sí, es eso. Sólo el amor sabe escuchar. Únicamente aquel que dirige su atención hacia el otro más allá de las palabras puede recibirlo como es. Sólo el que está tocado por la esencia del otro lo escucha. El que después de escuchar toma conciencia de que se ha olvidado por entero de sí mismo ha logrado escuchar auténticamente.

Lo que dices vale tanto para el acto de escuchar a los hombres como a Dios. La oración contemplativa supone escuchar atentamente en este sentido. Esta capacidad de escuchar tiene un gran poder sanador. Despierta en el interlocutor claridad y reconocimiento de sí. Se siente comprendido y aceptado. Esto le da renovada autoestima y fuerza para vivir.

En la meditación el poder sanador que se deriva de escuchar atentamente vuelve a la persona, que sanará por dentro.

Rufino

RUFINO: Estos diez días me hicieron mucho bien. Al llegar, estaba desgastado y agotado psíquicamente. Aquí encontré paz y volví a mí. Durante largo tiempo anduve buscando este camino. Por fin lo descubrí y ahora deseo recorrerlo. Soy asistente espiritual de jóvenes en una zona de concentración urbana, pertenezco a una comunidad religiosa y estoy convencido de tener vocación para la vida religiosa. Pero ahora, cuatro años después de haber sido ordenado sacerdote, estaba como consumido y vacío por dentro. De alguna manera había perdido el contacto conmigo mismo. También mi fe estaba muy debilitada y pensé que casi la había perdido. Me dolía ver una y otra vez que no podía respaldar con mi actitud personal lo que predicaba. Ciertamente hablaba mucho, pero mis palabras no eran auténticas.

Me había alejado de Dios. Me sentía atrapado por mi trabajo. Trabajaba y organizaba alrededor de setenta y ocho horas por semana y siempre tenía la impresión de tener que rendir más. Desde que entré en este torbellino de actividades prácticamente no rezaba. No tenía tiempo de hacerlo. A medida que se iba debilitando mi fe, más me costaba motivarme para orar. Me daba cuenta que así no podía seguir, pero no encontraba salida a esta situación. No podía rezar. Me faltaba la paz interior y, por tanto, tampoco encontraba el tiempo para hacerlo.

ME: Estabas en un callejón sin salida.

RUFINO: Sí, sentía que debía producirse un cambio. En la oración contemplativa hallé un camino que me parece posible. Ahora me pregunto cómo podré continuarlo.

ME: Me alegra que hayas encontrado tu camino. El asistente espiritual, vale decir alguien que desea ayudar a otros en la fe, debe estar por su parte firmemente asentado en ella. Acabas de experimentar cómo fue disminuyendo tu fe hasta desaparecer casi por completo. Es comprensible, pues habías abandonado la oración. Estoy convencido de que para trabajar como asistente espiritual es preciso dedicar una hora diaria a la oración además de la celebración de la eucaristía. De no hacerlo, la cura de almas se vuelve superficial, poco creíble y se transforma en una actividad diletante. La hora de oración debe ser parte de la vida del asistente espiritual.

RUFINO: A menudo me proponía orar regularmente, pero no lograba cumplir este propósito.

ME: Cuando se está en un trabajo que exige mucho de uno, no pueden cumplirse todas las modalidades de la oración.

RUFINO: ¿Cuáles pueden cumplirse?

ME: La oración debe procurarnos serenidad. En un mundo tan inquieto como el nuestro no hace falta mucho para que también nosotros nos inquietemos interiormente. De ahí que la forma de oración deba tener una fuerza extraordinaria para llevarnos directamente y sin tardanza a la calma total. Venid todos a mí, dice Jesús, los que estáis cansados y agobiados, que yo os haré descansar (Mt 11, 28). Si la oración no lleva al mismo tiempo a una gran serenidad, no podrá continuarse a lo largo de la vida.

Para poder mantenerse firme en una forma de oración en este mundo tan agitado, la modalidad de la oración debe llevar al sosiego. Si nos cansa, dejaremos de cumplir los tiempos de oración fijados. La fuerte presión por rendir más, así como las expectativas y exigencias de nuestro inquieto mundo nos desgastan, como tú dices. El trabajo mental en la oración cansa. Por eso la oración del asistente espiritual debe remontarse a sus propias fuentes, donde él pueda recuperarse totalmente.

Es importante, en fin, que Dios trabaje más y más en el interior del asistente espiritual, para que se vuelva un instrumento en manos del Creador. Esto sólo lo logra vaciándose por entero en presencia de Dios. La oración del asistente espiritual debe mantenerse alejada de los problemas.

Sólo la oración contemplativa ofrece estas posibilidades en grado sumo.

RUFINO: Sí, entiendo. También estoy convencido de esto. Pero mi problema es que realmente no tengo tiempo.

ME: ¿Puedo mostrarte cómo podrías proporcionártelo?

RUFINO: Estoy deseando saberlo.

ME: Esto es un dilema: o buscas un rato para tus oraciones, que te proporcionan paz, o seguirás sintiéndote desgastado, superficial, inauténtico.

Si sigues viviendo en medio de tanta agitación y sobrecarga de trabajo, tus colaboradores serán víctimas de tu desasosiego e incluso de tu neurosis. Cuando dices que no tienes tiempo, pienso en los sacerdotes que tuvieron el mismo problema que tú y a los cuarenta y tantos años sufrieron un infarto. Por querer rendir en exceso terminaron por trabajar treinta años menos que otros. ¿Es razonable? ¿Se trabaja más así?

Te contaré una anécdota. Fue en 1961, cuando Kennedy acababa de asumir la presidencia de los Estados Unidos. Era el primer presidente católico, y en América latina, donde yo era un joven sacerdote, había despertado grandes esperanzas de que resolvería el conflicto norte-sur. De modo que los periódicos se explayaban sobre él. En uno leí una descripción de su jornada de trabajo. Todos los domingos iba a misa a las ocho de la mañana. Ese mismo día un trabajador común me dijo que no podía ir a misa el domingo porque no tenía tiempo. Le contesté que lo entendía, porque suponía que tendría más trabajo y más importante que el presidente Kennedy, que buscaba tiempo para la misa dominical.

«Tener tiempo» es un concepto relativo. Todos tenemos días de veinticuatro horas. Todo depende de lo que es importante para uno. En eso invertiremos las horas de que disponemos.

Una vez oí este sabio aforismo: «Cuando Dios creó el tiempo, lo creó en cantidad suficiente».

RUFINO: ¿Crees que veinte minutos serían suficientes?

ME: Sí, Rufino, veinte minutos de meditación podrían bastarle a un cristiano que no se dedica a la asistencia espiritual ni tiene ansias intensas de Dios. Pero el que quiere fortalecer a otros en la fe debe invertir más tiempo. No tener tiempo para Dios es señal de que la atracción que Dios ejerce sobre él es tan débil que difícilmente podemos llamarlo mensajero de Dios. Esta persona se anuncia a sí misma, no a Dios. Aspira a su propia honra, su propio poder y su propio éxito. Hay algo más que debo agregar. No sólo necesitas una hora de meditación porque eres asistente espiritual. También la necesitas porque te has consagrado a Dios en celibato. Has renunciado a tener cónyuge y familia para ofrendar tu tiempo y atención a Dios y a tus semejantes. Mi experiencia de treinta años como asistente espiritual de sacerdotes me dice que sin una hora diaria de oración, aparte de la misa, es difícil vivir en el celibato consagrado a Dios. Ni aun gozando de gracia extraordinaria es posible esto.

RUFINO: Tienes poca fe en la gracia divina.

ME: Todo lo contrario: tengo mucha.

RUFINO: ¿Cómo es esto?

ME: Precisamente la gracia nos lleva a la quietud. La vocación por el celibato reside en un ansia muy intensa por encontrar a Dios y nada más. Esta gracia nos atrae tanto hacia el recogimiento que resulta fácil procurarse una hora al día para dedicar a la oración. Los grandes contemplativos

siempre lograban encontrar tiempo para el recogimiento, siendo al mismo tiempo muy activos.

RUFINO: Dejaré que actúe en mí lo que acabas de decirme.

Noelia

NOELIA: Llegamos al final de los ejercicios. Se me abrió con ellos un mundo nuevo. Hasta ahora buscaba orientación, y ahora la encontré. Hallé mi camino. Por eso estoy muy satisfecha. Pero me siento como si estuviera apenas al comienzo. Esto empaña mi satisfacción y siento cierto desaliento. Ante mí se extiende un trayecto interminable que se pierde en el infinito y me oprime. ¿Cuándo habré recorrido este camino?

ME: Desearías estar ya al final.

NOELIA: Siento que estoy muy al inicio. Aún no estoy en ninguna parte.

ME: Y te da miedo.

NOELIA: Sí, temo no estar a la altura de esto.

ME: Quizá también tengas sentimientos de inferioridad.

NOELIA: Puede ser.

ME: ¿O quieres decir que dependes de ayuda ajena?

NOELIA: Sí, necesariamente.

ME: La ayuda siempre está. Confía en que Dios te guiará. También hasta ahora estuvo a tu lado y condujo con amor toda tu vida. ¿Por qué no tienes fe en que seguirá cuidando de ti?

NOELIA: Sí, debo aprender a confiar en Dios. Muchas veces lo logro, pero ahora tengo la sensación de encontrarme muy al comienzo.

ME: Puede ser un sentimiento muy bueno.

NOELIA: ¿Por qué?

ME: Mira, Noelia, como dijiste, estos ejercicios te señalaron un camino de vida. O sea, estarás en camino mientras vivas. No es posible formarse en el amor a Dios en diez días. No es una tarea que se vaya finiquitando y punteando como una lista de obligaciones realizadas. Cuanto más avancemos en este camino, más tendremos la sensación de estar en el comienzo. Así pasa con los santos: a medida que Dios los atrae hacia sí, más se ven como pobres, impotentes y en el punto de partida.

NOELIA: ¿Y de dónde proviene entonces esta necesidad de ayuda?

ME: No es malo que la sientas. Incluso es muy sano. Pero el error consiste en que la esperas de fuera. Te comparas con otros que, según crees, están más adelantados que tú. Espera que la ayuda te venga de dentro, del

Espíritu de Jesucristo, que te espera en el fondo de tu alma. Es suficiente estar en camino. Que estemos al comienzo o al final carece de significación. El que fue encauzado por la buena senda y recorre el camino será guiado para seguir avanzando. Sólo debe confiar y dejar las riendas de su vida en manos de Dios.

NOELIA: Tengo la sensación de no hacer progresos.

ME: Si ponemos la mano sobre la cabeza de un niño, no sentimos que crece, y sin embargo está creciendo.

NOELIA: Gracias. ¿Puedo despedirme con un antiguo saludo cristiano?

ME: Naturalmente.

NOELIA: Jesucristo sea loado.

ME: Por toda la eternidad. Amén.

ÍNDICE GENERAL

INTRODUCCIÓN	9
<p>1. Desde la oración pre-contemplativa hacia la contemplativa. 2. La dificultad de la tarea. 3. Hijo de la experiencia. 4. El maestro de ejercicios. 5. Un manual que hace de maestro de ejercicios. 6. Las sagradas Escrituras. 7. Una espiritualidad activa. 8. ¿Meditación o contemplación? 9. Petición de comprensión. 10. ¿Quiénes son los destinatarios de este libro? 11. El marco exterior de los ejercicios. 12. La estructura del libro.</p>	
1. EL PRIMER TIEMPO: ¿QUÉ SON LOS EJERCICIOS?	25
<p>La fuerza de la naturaleza. El encuentro con Dios y la experiencia de uno mismo. La percepción, el pensar y el hacer. La primera maestra es la naturaleza.</p>	
2. EL SEGUNDO TIEMPO: LA RELACIÓN TRIPLE	49
<p>Estuve enfermo y me visitaste. La salida de una crisis. La mejor escuela para el encuentro con seres humanos.</p>	
3. EL TERCER TIEMPO: LA REFERENCIA A UNO MISMO Y LA REFERENCIA DE DIOS	77
<p>El estado original y la caída. La vivencia de la referencia al yo. El cambio de la referencia al yo a la referencia a Dios. El egoísta devoto. La referencia al yo en la eucaristía. La referencia al yo en la meditación. La ejercitación de la existencia para Dios.</p>	
4. EL CUARTO TIEMPO: LA CONTEMPLACIÓN Y EL VACIARSE	107
<p>Vida y muerte. La relación con el mundo. La dificultad de hablar sobre este tema. El vacío en la vida del hombre. El proceso de vaciarse voluntariamente. Ejemplos del proceso voluntario de vaciarse. La contemplación y el vacío.</p>	

5. EL QUINTO TIEMPO: LA REDENCIÓN	139
El secuestro. En el desierto nos vemos cara a cara con las tinieblas. El pecado. El núcleo santo, el estrato oscuro y la envoltura. Comportamiento pre-contemplativo y contemplativo. A imitación de Jesucristo. Exposición concreta del proceso de redención.	
6. EL SEXTO TIEMPO: LA DISPOSICIÓN PARA EL SUFRIMIENTO	173
La condición para llegar a ser imitadores de Cristo. Dos recuerdos. ¿Qué debemos hacer? Mantener viva la disposición para el sufrimiento. ¿Padecer o rechazar? Ser más y más Cristo en la tierra.	
7. EL SÉPTIMO TIEMPO: LA ORIENTACIÓN HACIA DIOS	205
El contacto visual y la distracción. El sarmiento y su afán de rendimiento. La pena de nuestros pecados. La orientación del hombre hacia Dios en las Escrituras. El ejemplo de los santos. El error más frecuente en la meditación. El deseo de inmediatez.	
8. EL OCTAVO TIEMPO: EL PERDÓN	235
Un recuerdo. La necesidad de perdonar. La enseñanza de Jesucristo. De todo corazón. Las heridas que nos provocan los padres. Otro recuerdo.	
9. EL NOVENO TIEMPO: EL NOMBRE DE JESUCRISTO	261
Dos decisiones. De Jesús de Nazaret al Cristo resucitado. La unión mística en el evangelio de san Juan. El «misterio» en las cartas paulinas. El nombre de Jesucristo.	
10. EL DÉCIMO TIEMPO: EL REGRESO A LA VIDA COTIDIANA	287
La interacción entre quietud y actividad. La oración contemplativa después de los ejercicios. La contemplación fuera de la oración.	



Los seres humanos buscan un contacto simple, espontáneo y directo con Dios.

Esta sencillez constituye una necesidad básica del hombre moderno frente al mundo tecnificado, complejo y vertiginoso en que habita. A ese camino, caracterizado por el contacto directo con Dios, se le denomina contemplación.

Después de atesorar una amplia experiencia como maestro de oración y director de Ejercicios espirituales, Franz Jalics ofrece en esta obra un manual práctico para quienes deseen emprender por sí mismos el camino contemplativo.

A lo largo de estas páginas también se enseña a practicar la invocación de Jesús, que la tradición ha denominado oración del corazón.

Franz Jalics (Budapest 1927) ha sido profesor de teología dogmática y fundamental en Argentina. Desde 1963 se dedica a dirigir Ejercicios espirituales, tanto en América como en Europa. Perteneció a la Compañía de Jesús.