

## Aproximación a la interioridad (II)

"Recuerdo que me habéis escrito que sufríais cuando tratábais de mantener vuestra atención. Esto es lo que sucede cuando sólo trabajáis con la cabeza; pero si descendéis al corazón, no tendréis ninguna dificultad. Vuestra cabeza se vaciará y vuestros pensamientos callarán. (...) No seáis perezosos, descended. En el corazón es donde se encuentra la vida, allí es donde debéis vivir. No imaginéis que se trata de algo que se referido a personas perfectas. No, ello concierne a todos los que han comenzado a buscar al Señor"<sup>1</sup>.

Entra dentro de ti, donde Dios te espera... Lo cité [en mi artículo anterior](#); aquí lo localizo como un maravilloso texto conciliar (GS 14). Aunque la cosa es 'vieja', que Teófano el Recluso ya se nota preocupado por solucionar esta avería del hombre, que no encuentra el propio corazón:



"No hay actividad externa, por buena o religiosa que sea, que no arrastre con ella el peligro de la disipación, de la pérdida de Dios, a menos que nos mantengamos muy en guardia. A menos que nos mantengamos muy advertidos, podemos caer en usar la religión como un medio de escapar a la realidad de Dios. En el fondo sabemos que donde Dios nos aguarda es en la soledad de nuestro propio corazón... (...)... tarde o temprano, hemos de enfrentar la

realidad de Dios dentro de nosotros mismos..."<sup>2</sup>.

### **Siéntate cómodamente.**

Respetar las leyes de tu anatomía y de tu fisiología; que no haya violencia en tu postura.

### **Construye tu presencia humana**

Construir la propia presencia significa imprescindiblemente dos cosas: darse cuenta, estar presente-combatir la 'ausencia', y estar abierto-combatir estar 'obstruido', egocentrado). Despiertos y abiertos fundamentan el acontecimiento de ser persona y de ser lo en la presencia de Dios desde el ámbito de un corazón que acoge. En definitiva, quien nos realiza es el corazón, ojo del huracán que define nuestra quietud y nuestra dinámica. Se parece algo a la 'sabiduría' bíblica que, sin salir de sí misma, todo lo mueve y remueve y renueva. ¡Qué bella es la Biblia para extraer de ellas palabra con las que hablar, sentimientos con los que consentir, silencios con los que estar y fuerza para 'crear', incluso nuestra propia identidad como 'escuchadores' de Dios y como 'hijos suyos'. El acontecimiento de estar con Dios es la esencia misma de la oración, desde la vertiente del orante. Y es el ámbito de nuestra mayor presencia y de la mejor calidad.

### **Afronta tu inquietud.**

A pesar del abismo interior que te llama a realizarte en él y al margen de sus esfuerzos mentales incapaces, notarás que algo se alborota dentro de ti; que el griterío de la misma mente está ahí como quien asustado ante algo 'trágico' grita asustado, levanta los brazos, se lleva las manos a la cara y grita y grita...y pide socorro. Y con sus aspavientos, flujos y reflujos permanentes, con sus gritos desahogados condiciona tu afectividad, tus nervios y tus músculos. Es tu inquietud. Partimos de ella como de una realidad vulgar y cotidiana. No te inquietes.

Se experimenta como una tensión nerviosa desagradable junto a una molesta sensación de aprensión, frecuentemente generalizada y difusa. La inquietud es una actitud defensiva. Aumenta nuestra percepción del dolor. Todos los síntomas psicósomáticos son resultado de la inquietud. Escucha tu bullicio interno sin reaccionar. Sólo como quien escucha el ruido de la lluvia tras la ventana. Y tú estás 'más adentro' sintiendo silenciosamente, sin apego, todo lo que ocurre.

### **Asume tus heridas.**

Empieza a desarrollar tu volumen y solidez interno, lugar de serenidad donde todo 'cabe' porque lo asumes con su valor de curativo. O no es cierta, si se entiende la afirmación de que 'del fondo de nuestra patología nace nuestra curación'. Todos, en el fondo somos pequeños 'Jobs' frustrados ante nuestras impotencias pero realizados en el bello interrogatorio de Dios que, al poner al descubierto nuestra ignorancia, nos facilita su sabiduría. Y las heridas se curan no sólo cuando desaparecen, sino cuando el alma las asume con la nueva comprensión que nace de Dios. Lo verás convertirse en una fuente de crecimiento y elaborará en ti una manera nueva de estar entre los hombres.

"Si alguien te insulta agrádeselo, porque te da la oportunidad de haber descubierto una herida que llevas dentro. Tal vez esa persona no es la causa de lo que te pasa, algo que el tiempo ha ido acumulando y ahondando. Esa persona que te ha herido solamente ha puesto en marcha un proceso oculto.

Cierra la puerta, siéntate en silencio, sin ira hacia esa persona, con total conciencia del sentimiento que surge en ti. Empezarás no sólo a recordarlo sino a revivirlo de nuevo. Siente la herida, siente el dolor, no lo evites. Experimentalo con toda intensidad. Es posible que te pongas a llorar... Dite: 'esta vez no

voy a rechazar el dolor; voy a beberlo, voy a recibirlo como un huésped. Sumérgete en esa energía que desarrollas con tu dolor. En cuanto aceptas el dolor, deja de ser dolor y se convierte en una cualidad nueva para tu vida, aunque tardes días en digerirlo. Asume tu propio dolor; bebe tu propio cáliz... El dolor puede convertirse en éxtasis<sup>3</sup>.

### **No te angusties; no te desanimes.**

La aparente ineficacia de la oración; la aparente falta de resultados pueden provocar tu angustia y desánimo. Tú quieres ver algo; quieres sentir algo. Pero, no ves ni sientes nada<sup>4</sup>. Ábrete a Dios, dentro de tu despertar interior. No te despiertas a la nada sino a una presencia que, aunque difusa, no es un fantasma sino el 'Espíritu de tu Padre' de arriba y de todas partes. En esa presencia es fácil despojarse de todo, incluso de la angustia que genera el 'aferrarlo todo'. Ten en cuenta que '... aprendemos a base de soltarnos y dejarnos ir, no a base de añadirnos cosa alguna'<sup>5</sup>. La sociedad consumista-incluso de experiencias-no entiende semejante pobreza y despojo. Pero, entenderlo y asumirlo es condición necesaria para 'caminar'. Y no desanimes que, hasta en tu ausencia, Dios está presente. Sólo que tienes que 'abrir los ojos'... Y descansar...

- 
1. TEOFANO EL RECLUSO, Arte de la oración, p. 165.
  2. ANSELM MOYNIHAM, Siempre presencia de Dios, Madrid, Rialp, 1970, p. 21s.
  3. OSHO, Meditación, La primera y última libertad, Madrid, Gaia, 1995, p.111.
  4. San Juan de la Cruz, Subida al Monte Carmelo II,15, 2.5.
  5. MARILYN FERGUSON, La conspiración de Acuario, Bs.As., Kairós, 1990, 4ª edic., p. 109.

Nicolás de Ma. Caballero, cmf.

---

Publicado en Ciudad Redonda

[www.ciudadredonda.org/articulo/aproximacion-a-la-interioridad-ii](http://www.ciudadredonda.org/articulo/aproximacion-a-la-interioridad-ii)