

Séntate y no hagas nada



Cuando alguien, decidido a recorrer el 'camino' de la interioridad, pregunta: ¿Qué tengo que hacer?, seguramente no espera algo tan desconcertante como: 'Siéntate y no hagas nada'.

No alude a la pereza ni trata de promoverla; apunta a la cultura de la quietud, de la serenidad.

La extrañeza puede significar que estamos lejos de estar educados para la gratuidad de Dios y de sus dones. Vivimos en esa ridícula e informal idolatría de la obra de nuestras manos, que nos fascina. Bien puede ser que no sepamos valorar lo gratuito de Dios porque sencillamente no cuesta dinero, aunque exige un precio desconcertante. En la ingenua -en apariencia realidad bíblica de abre la boca, que te la llene- se esconde una forma sencilla, casi ingenua, de **kénosis**, de **vaciamiento**, no hacer nada para que algo ocurra.

“y entonces, si a los que esto acaece [les ocurre Dios] se supiesen quietar (. . .) sin solicitud de hacer allí nada, luego en aquel descuido yacío sentirán delicadamente aquella refección [restauración] interior; la cual es tan delicada que, (. . .) ella obra en el mayor ocio y descuido del alma; que es como el aire, que, en queriendo cerrar el puño, se sale” (Juan de la Cruz, Noche 1, 9,6).

Puedes intentar una práctica sencilla. La dificultad puede venir de la falta de costumbre. Cuando

hablamos de postura para la meditación u oración, queremos decir eliminar tensiones posturales; evitar estímulos internos desagradables, -propioceptivos, se llaman- musculares o nerviosos; queremos fluir dentro de nosotros mismos: estar sueltos, respirar con libertad, apaciguar la ansiedad ... Ensayamos una actitud de serena 'pasividad':

'Siéntate en silencio y cierra los ojos.

- *Deja que todo se pose dentro de ti; como los posos en el fondo del vaso.*
- *Deja que todo te llegue.* No hables ni intentes interpretar nada; no lo enredes en tu lenguaje o comentario interno.
- Después, *toma conciencia de que estás inmerso y lleno*, invadido por una realidad que te sobrepasa, al mismo tiempo que te realiza. ¡No es mentira!

Te restauras en tu quietud; estás facilitando la aparición de la serenidad, que Dios te regala, frente al caos que te rodea. El precio es aprender a no hacer nada y estar despierto al acontecimiento de estar en Dios. Sólo permanece sentado, sin hacer nada más que esperar...

¡Deja que todo ocurra! ¡Que todo te ocurra!

Nicolás Caballero, cmf

Nicolás Caballero

Publicado en Ciudad Redonda

www.ciudadredonda.org/articulo/sientate-y-no-hagas-nada-1